

## 4 Ladies, 11 Tage und eine Mission



Oktober, 2025

Ehrenfeld, Köln

Es ist eine absolute Ausnahmesituation: kein Handy, wenig Geld, kein Kontakt zur Familie. Und trotzdem haben wir alle ein Ziel – durchziehen! In Drei- bis Siebenergruppen können wir Jugendlichen der Heliosschule an einem außergewöhnlichen Projekt teilnehmen: der „Herausforderung“.

Wie eben bereits erwähnt, ist die Herausforderung ein Schulprojekt, das an vielen Schulen in ganz Deutschland umgesetzt wird. Dabei gelten folgende Regeln: keine Handys, elf Tage außerhalb von Köln und nur 120 Euro pro Person - für die gesamten elf Tage. Das klingt am Anfang vielleicht viel, doch mit diesem Geld müssen wir uns komplett selbst versorgen. Wir kümmern uns um Essen, organisieren Schlafplätze und bezahlen die gegebenenfalls auch. Begleitet werden wir von sogenannten Companions - Lehramtsstudent\*innen, die speziell für dieses Projekt ausgebildet werden. Sie sind für unsere Sicherheit zuständig. Haben ansonsten die Aufgabe, uns einfach machen zu lassen.

Meine Gruppe besteht aus vier Personen und unserem Companion: Anna, Kati, Milla, Emily und ich - das Dream- Team. Wie es zu dieser Gruppenkonstellation gekommen ist, war etwas kompliziert. Am Anfang waren wir zu sechst. Aus Sechs wurden drei und irgendwie habe ich ein bisschen Drama geschoben, weil ich finde, dass drei Personen ein bisschen zu wenig ist. Deswegen ist Kati noch zu uns in die Gruppe gekommen. Unser Ziel: in Belgien Pommes essen! Dafür wollen wir zuerst mit dem Fahrrad nach Maastricht fahren.



Die Sommerferien sind vorbei und ich komme in die neunte Klasse. Aber nicht nur das: Mich erwartet eine unglaubliche Reise. Lange arbeite ich schon mit meiner Gruppe daran und nun ist es soweit. Wir stehen auf dem Schulhof - voll bepackt und voller Aufregung planen wir das letzte bisschen bis zum Start. Und jetzt? Es geht los! Die ersten Gruppen werden aufgerufen, um durch eine Schlange aus Schüler\*innen und Eltern zu fahren. Wir sind Gruppe Nummer 15, also haben wir noch etwas Zeit. Denke ich zumindest. Na super, wir haben doch keine Zeit. Wir schwingen uns auf unsere Räder und los gehts. Kurz die Augen zukneifen und irgendwie versuchen der Aufmerksamkeit zu entkommen.

Als erstes müssen wir nach links - das haben wir uns vor der Fahrt noch einmal angeschaut. Ich bin erstaunt, wie gut wir vorankommen. Wir fahren schon 15 Minuten ohne Pause und ohne nach dem Weg schauen zu müssen. Ja, das waren wirklich schöne 15 Minuten. Denn jetzt scheitern wir - in Köln! Wir finden die Aachener Straße nicht. Das ist ehrlich gesagt etwas peinlich. Zum Glück hilft uns eine nette Frau, den richtigen Weg zu finden. Okay, wir tun einfach so, als wäre das gerade nicht passiert, und fahren weiter.

## 4 Ladies, 11 Tage und eine Mission



Oktober, 2025

Ehrenfeld, Köln

Durch Köln zu fahren ist richtig angenehm, weil man sich hier auskennt - na ja, außer bei der Aachener Straße, die zählt nicht. Fast alle Ampeln, an denen wir vorbeikommen, sind grün. Fast alle. Was wir nämlich übersehen, ist eine kleine Ampel an einer Seitenstraße - und die steht auf Rot. Dummerweise fällt uns das nicht auf und wir fahren einfach weiter. Hinter mir höre ich Emily rufen. „Leute, die Ampel war rot!“ Oh, ups. Eigentlich gar nicht so dramatisch - wäre da nicht das Ordnungsamt, das direkt daneben steht. Zum Glück entschuldigt sich Emily noch schnell, als wir an ihnen vorbeifahren. Ja, ich weiß auch nicht, wie das passieren konnte. Man merkt jedenfalls: Unser Start ist etwas holprig.

Wir sind gut in der Zeit und kommen erstaunlich gut mit unseren Karten und dem Kompass zurecht. Ehe ich mich versehe sind wir schon in Frechen. Unser heutiges Ziel ist Inden. Das ist ein kleines Dorf, in dem sich ein liebes Paar dazu entschieden hat, uns für eine Nacht bei sich aufzunehmen.

Es ist soweit: Neun Stunden und einige Nerven später haben wir es endlich geschafft. Von Weitem sehen wir eine Frau nach uns winken. Das muss sie sein - Anne. Sie ist die Frau, die uns freundlicherweise zusammen mit ihrem Mann Rolf aufgenommen hat. „Da seid ihr ja.“

Das Paar hat schon alles für uns vorbereitet und wir können nur noch zu Tisch gehen, um zu essen. Eigentlich war es geplant, dass wir uns am Rathaus treffen. Denn der Bürgermeister von Inden Stefan Pfennings, hatte eigentlich vor, uns dort zu empfangen.



Da wir aber anstatt drei ganze neun Stunden unterwegs waren, war das nicht mehr möglich. Das möchte sich Anne jedoch nicht gefallen lassen und sie beschließt kurzerhand den Bürgermeister zum Grillen einzuladen. Und ehe ich mich versehe, sitzt der Bürgermeister von Inden bei uns am Tisch. Wir lassen den Abend noch mit leckerem Essen und tollen Gesprächen ausklingen und gehen dann zu Bett.

Am nächsten Morgen laufen wir mit Anne und Rolf ein bisschen durch Inden und besteigen den Indemann. Wenn euch das jetzt nichts sagt - kein Problem. Ich wusste vorher auch nicht, was das ist. Es ist ein riesiger Aussichtsturm, den man besteigen kann, um von oben auf die Baggerlöcher zu schauen, die beim Kohleabbau entstanden sind.

So, ich glaube, jetzt haben alle einen besseren Überblick darüber, worum es in diesem Projekt geht. Unser zweites Ziel ist Aachen. Dort schlafen wir bei Millas Großcousin Thomas und seiner Familie. Der Weg dorthin ist eigentlich ganz in Ordnung. Je näher wir Aachen kommen desto mehr Berge und Hügel kommen auf uns zu. Und jedes Mal aufs Neue ist es eine komplette Lebenskrise, diese Berge nach oben zu fahren - also schieben wir. Nach circa sechs bis sieben Stunden kommen wir an und können alle zusammen zu Abend essen.

## 4 Ladies, 11 Tage und eine Mission



Oktober, 2025

Ehrenfeld, Köln

Am dritten Tag geht es für uns nach Maastricht. Der Weg ist okay, und wir kommen gut voran. Mittlerweile tut wirklich alles weh, aber Aufgeben ist keine Option - also ziehen wir durch. Und natürlich passiert es auch heute wieder. Wir wissen nicht, wo wir sind. Ich bin inzwischen echt genervt und möchte nur noch ankommen. Also fragen wir einen netten Rennradfahrer nach dem Weg. Er meint, wir sollen weiter geradeaus bis wir einen Berg sehen. Den sollen wir zwei Kilometer hochfahren und dann nach einer Ampel links fahren, bis wir an einer Kirche vorbei kommen. Klingt einfach, denken wir. Anna und ich fahren vor, weil wir uns den Weg am besten gemerkt haben. Den Berg haben wir schon mal. Wir fahren allerdings an vielen Ampeln vorbei und wissen nicht so genau, wann wir jetzt abbiegen müssen. Also fahren wir einfach irgendwann nach links. Wird schon richtig sein. Ja nee, dass hätten wir uns auch früher denken können. Wir haben uns komplett verfahren. Ah, und eine Kirche ist auch nirgendwo zu sehen. Es dauert lange, bis wir wieder auf unsere Route kommen. Aber nach einiger Zeit haben wir es auch mal geschafft und kommen Maastricht immer näher.

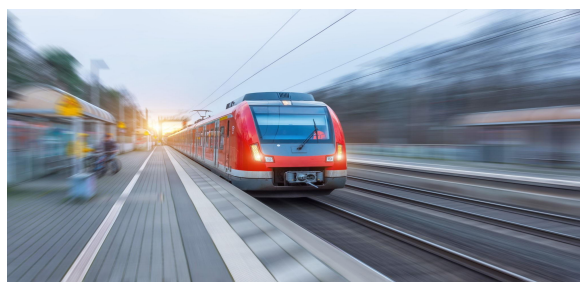
In Maastricht angekommen, finden schnell eine klare Routine auf dem Campingplatz: kochen, spülen, chillen und schlafen. Die Zeit auf dem Campingplatz haben wir uns zum Entspannen genehmigt. Was uns aber nicht bewusst ist. Es wird hart. Sehr hart. Die erste Nacht bricht an. Es gewittert, wir hören es donnern. Der Himmel wird von Blitzen erhellt und starker Regen prallt auf unser Zelt. Aber nicht nur auf das Zelt, es regnet rein. Der Boden ist durchnässt und auf der Decke unseres Zeltes sammeln sich Wassermassen.

Es tropft von oben und uns wird schnell klar, dass an Schlaf gerade nicht zu denken ist.

Die erste Nacht ist der absolute Horror - zum Glück wiederholt sich das nur noch einmal. Es ist Tag vier: Wir sind müde, erschöpft und uns geht es überhaupt nicht gut. Seit dem Regen gestern Abend spielen wir ernsthaft mit dem Gedanken abzurechnen. Es ist ein ständiges Hin und Her, und dieser ganze Stress kostet uns viel Kraft und eine Menge Tränen. Emily versteht uns, rät uns aber, die Entscheidung noch einmal in Ruhe zu überdenken.

Am nächsten Morgen ist es dann klar: wir bleiben. Wir sind der Überzeugung, dass wir das schaffen können - als Team. Allerdings mit einer kleinen Planänderung.

Wir entscheiden uns, eine Nacht früher als geplant abzureisen. Und so machen wir uns an Tag fünf schon auf den Rückweg nach Aachen. Allerdings fahren wir von Maastricht bis nach Aachen mit dem Zug. Es ist stressig und anstrengend, da wir umsteigen müssen. Denn aus irgendeinem Grund fallen alle Züge nach Aachen aus und das ist die einzige Verbindung, die an dem Tag fährt. Aber das ist es uns wert. 120€ kosten uns die Zugtickets. Das tut weh, als ich der Frau das gezahlte Bargeld in die Hand drücke. Aber naja, was muss das muss.



## 4 Ladies, 11 Tage und eine Mission



Oktober, 2025

Ehrenfeld, Köln

Wir haben sieben Minuten Umsteigezeit. In dieser Zeit müssen wir mit unseren Fahrrädern das Gleis wechseln. Der Zug ist überfüllt und wir nehmen sehr viel Platz weg. Der Zug hält Gott sei dank pünktlich an unserer Haltestelle und wir sprinten aus ihm raus. Wir laufen wir die Irren auf den Aufzug zu und drängeln uns durch die Menschen massen. Das war nicht unsere Idee, okay. Die Anweisung haben wir von Emily bekommen. Also wenn irgendjemand aus dem Zug das liest. Beschwerden bitte nicht bei mir einreichen.

In Aachen angekommen genießen wir vier Tage pure entspannung. Millas Großonkel hat uns mit seiner Frau bei sich Zuhause aufgenommen und versorgt. Dank ihnen erreichen wir auch unser Ziel. Pommes in Belgien! Walter, also Millas Großonkel, fährt mit uns zum Dreiländerpunkt. Auf der Belgischen Seite gibt es dann unsere Pommes. Leider geht es Emily aber schon seit einigen Tagen nicht sonderlich gut und an Tag sieben dann die Entscheidung. Emily verlässt das Projekt und wir sind sehr dankbar, dass sie uns bis hierher begleitet hat. Nadine ist unser neuer Companion und wir holen sie am Hauptbahnhof von Aachen ab. Mit ihr geht es am selben Tag nach Inden. Ja, da waren wir auf der Hinfahrt schon. Aber diesmal schlafen wir bei Lea. Das ist eine Freundin von Anna, Kati und Milla. Walter hat uns freundlicherweise angeboten, uns bis nach Inden mit dem Auto zu fahren. Da können wir natürlich nicht nein sagen. Nach circa 45 Minuten sind wir da und verabschieden uns ganz herzlich von Walter.

Bei Lea gibt es auch erstmal Essen und das lassen wir uns wirklich schmecken. Nach dem Essen gehen wir auf den Dachboden, denn da werden wir unsere Nacht verbringen. Ist auch überhaupt nicht gruselig an alle, die jetzt fragen. Nein, Spaß. Es ist voll in Ordnung. Am nächsten Morgen bekommen wir von Lea ein paar Brötchen und los gehts. Unsere absolute Lieblingsstrecke. Von Inden nach Köln. Auf erneute neun Stunden. Diesmal machen wir es aber etwas anders. Nach circa acht Stunden kommen wir total erschöpft in Frechen an. Und hier entscheiden wir uns dazu, bis nach Köln mit der Straßenbahn zu fahren. Wir sprechen mit dem netten Bahnfahrer der uns hilft Tickets für die Fahrräder zu kaufen und einen angemessenen Platz für sie zu finden.

Wir fahren mit der Linie sieben bis zur Aachener Straße und von dort aus geht es mit dem Fahrrad weiter nach Nippes. Denn hier verbringen wir unsere allerletzte Nacht in einem Schrebergarten. Der Garten gehört einer Freundin von Anna und Kati. Kaum sind wir dort angekommen, packen wir alles für unser Zelt aus. Denn die letzte Nacht wird noch einmal ungemütlich. Zudem müssen wir auch noch seit Tag eins zu viert auf drei Isomatten schlafen, weil Anna ihre zu Hause vergessen hat. Am nächsten Morgen sind wir alle schon sehr früh wach. Wir packen überglücklich unsere Sachen zusammen und fahren zum Treffpunkt, den wir mit unseren Eltern ausgemacht haben. Meine Mutter holt mich dort ab. Naja, fast. Sie ist mit dem Auto da, um mein Gepäck mitzunehmen. Ich muss ein letztes mal mit dem Fahrrad fahren. Aber guten Gewissens weiß ich, dass es jetzt nach Hause geht.



## 4 Ladies, 11 Tage und eine Mission



Oktober, 2025

Ehrenfeld, Köln

Die Herausforderung ist ein unglaubliches Erlebnis. Es gab viele tolle Momente und ich habe die Zeit dort sehr genossen. Natürlich hatten wir auch unsere Schwierigkeiten aber im allgemeinen war es eine schöne Erfahrung.

Ich bin unglaublich dankbar, wie gut wir als Gruppe funktioniert haben. Wir haben uns super verstanden und die Teamfähigkeit wurde von Tag zu Tag besser. Emily war ein super Companion, sie hat uns geholfen, als wir sie am meisten gebraucht haben.

Durch die Herausforderung bin ich ein Stück weit erwachsener geworden. Ich kenne meine körperlichen und psychischen Grenzen nun besser und weiß wann ich wirklich am Ende bin. Ich bin über mich hinausgewachsen und ich habe verstanden das ich viel stärker bin als ich zuvor gedacht habe.

Ich kann dieses Projekt auf jeden Fall weiter empfehlen und ich kann jedem nur raten weiterzumachen, auch wenn es in manchen Momenten unmöglich zu sein scheint. Ihr seid alle stärker als ihr es denkt. Und am Ende ist man so stolz wie noch nie. Ich wünsche allen, die sich für dieses Projekt entscheiden, viel Glück und Durchhaltevermögen, ihr schafft das Leute.

