



Laufend die Seele putzen

Im Oktober knubbeln sich nicht nur Marathons, sondern auch andere Termine: Am 1.10. ist der „Europäische Depressionstag“. Am 10.10. folgt der „Welttag der seelischen Gesundheit“. Mit beiden Stichtagen sind hierzulande viele kleine Laufveranstaltungen und -aktionen assoziiert.

Von JoAnna Zybon

Wie stigmatisierend eine Depression für viele Betroffene immer noch ist, zeigt das folgende Problem: Es ist einfacher, Verbrecher im Knast beim Laufen zu fotografieren als unbescholtene Bürger, die an Depressionen erkrankt sind. Die Depressiven erlauben allenfalls Laufphotos von hinten, damit ihre Gesichter nicht identifiziert werden können. Denn das „Gute“ an der Depression ist ja: Sie ist unsichtbar. Jeder könnte betroffen sein, man kann es dem Nachbarn oder Kollegen nicht ansehen. Das Schlimme an der Erkrankung: Sie ist lebensgefährlich. Bis zu 15 % der an schweren Depressionen Leidenden beenden die Erkrankung selbst – indem sie sich umbringen. Oder „Suizid begehen“, so das korrekte, aber euphemistische Vokabular.

Viele Betroffene fürchten das Outing, weil immer noch viele Vorurteile über Depression kursieren. So wird Depression nicht nur von der Öffentlichkeit, sondern oft auch von den Betroffenen selbst als persönliches Versagen interpretiert.

Die Aufklärung über solche Fehlanahmen und Wissensdefizite hat sich das „Deutsche Bündnis gegen Depression“ auf die Fahnen geschrieben. Das Bündnis entstand aus einem zweijährigen Forschungsprojekt in Nürnberg zum Thema Depression und Suizidalität und wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Seine wichtigsten Ziele: Verbesserung der Versorgungssituation depressiv Erkrankter und Prävention von Suizidalität. Das Forschungsprojekt endete 2003 erfolgreich:

Die suizidalen Handlungen gingen zurück. Seitdem haben über 70 Regionen und Städte hierzulande regionale „Bündnisse gegen Depression“ gegründet. Und nun kommt endlich wieder das Laufen ins Spiel: Immer mehr Lauftherapeuten arbeiten mit diesen



Lauftreff des „Bündnis gegen Depression Hildesheim und Peine“ in Aktion. Foto: privat

Regionalbündnissen zusammen. Begründen muss man die Kooperationen wohl nicht – die positive Wirkung des regelmäßigen Dauerlaufs auf die seelische Gesundheit ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Für die seelische Gesundheit kann man körperlich etwas tun: Dies ist neben der Enttabuisierung eine wichtige Botschaft der Laufveranstaltungen, die rund um den Ersten und Zehnten durchgezogen werden.

„LAUFGLUCK“ IN HILDESHEIM

Zum Beispiel der „2. Hildesheimer Solidaritätslauf gegen Depression“.

Die Orga-Chefin ist Professor Sabine Mertel (49). Sie ist Läuferin, Lauftherapeutin, Wissenschaftlerin und ehrenamtliche Mitarbeiterin des „Bündnis gegen Depression Hildesheim und Peine“. Als Ehrenamtliche betreut sie seit 2012 einen Lauftreff für Depressive, deren Angehörige und Freunde. Dieser Lauftreff ist ein Freizeitangebot des Regionalbündnisses, die Teilnahme ist kostenlos. Niemand muss sich als Depressiver outen, aber innerhalb dieser geschützten Gruppen trauen sich viele, ihre Krankheit zumindest beim Namen zu nennen. „Etwa 80 % der Leute outen sich“ sagt Sabine Mertel. Sowohl ihr als auch allen anderen ehrenamtlichen Mitarbeitern des Bündnisses ist es jedoch nicht erlaubt, therapeutisch einzugreifen. Das gilt auch für Ehrenamtliche, die hauptberuflich als Therapeuten tätig sind. „Wenn die Menschen uns unterwegs von ihren seelischen

Problemen erzählen, sind wir ganz Ohr, aber wir therapieren nicht.“

Als zertifizierte Lauftherapeutin bietet Sabine ihre Lauftherapie-Kurse privat an, sie haben mit ihrem Engagement fürs Bündnis nichts zu tun.

Als Wissenschaftlerin hat Sabine eine Professur für Empirische Sozialforschung an der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit an der HAWK (Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst). In dieser Eigenschaft führt sie aktuell eine wissenschaftliche Untersuchung an 25 Patienten einer psychiatrischen Klinik durch. Die Patienten nehmen an einer multimodalen Lauftherapie-Studie teil.

Die Studie untersucht die Wirkung des Programms auf die psychische und physische Verfassung. Regelmäßig werden u.a. die Depressionswerte, die körperliche Fitness und das subjektive Körperempfinden gemessen und bewertet.

Es versteht sich von selbst, dass die laufende Professorin mit der Website „Laufglück“ auch ihr persönliches Laufglück immer wieder rund um den Hohnsensee in Hildesheim findet ... sonst hätte sie die Aus- und Weiterbildung zur Lauftherapeutin an der DGVT (Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie) nicht absolviert. ■

LÄUFE GEGEN DIE DEPRESSION:

Diese Liste ist nicht vollständig, sondern nur ein Auszug aus über 70 regionalen Veranstaltungen.

- 19.9. Stadtpark Rotehorn in Magdeburg „Lauf gegen Depression“ im Rahmen des 5. Magdeburger Firmenstaffellaufs
- 22.9. Gelände von Eintracht Hildesheim „2. Hildesheimer Solidaritätslauf gegen Depression“
- 29.9. Maschsee Hannover „Lauf gegen Depression in Hannover zum Europäischen Depressionstag“
- 9./16.10. Leipzig Schnupperkurs „Ariadne-Walking“
- 12.10. Stadtmuseum Dresden „6. Lauf gegen Depression in Dresden“
- 12.10. Leipzig Herbst-Lauffest mit Paarlauf
- 16.10. Berlin-Wilmersdorf „Laufen für die Seele“
- 18.10. Berlin-Marzahn „Laufaktion zum Tag der seelischen Gesundheit“
- 18.10. Englischer Garten in München „Freudenlauf“