

BZ-SERIE LAUFLUST (IV)

Kurzurlaub von Negativgedanken

Allzweckwaffe Sport: Joggen ist nicht nur gut für Fitness und Figur. Es steigert auch das seelische Wohlbefinden und hat antidepressive Wirkung. Zu Besuch bei einer therapeutischen Laufgruppe

Fünfzehn, ruft eine Männerstimme von hinten. Erleichtertes Schnaufen. Die acht Turnschuhpaare auf dem Kiesweg verfallen vom Laufschrift ins Gehen. Die dazugehörigen Gesichter sind gerötet, verschwitzt, vor allem sind sie stolz. Die ersten 15 Minuten sind geschafft. Es ist Montagabend, halb sieben an der Dreisam. Unter den vielen Joggern in der warmen Frühlingssonne ist eine ganz bestimmte Truppe unterwegs. Die therapeutische Laufgruppe von Wolfgang Stich – für Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen.

"Laufen ist wie ein Kurzurlaub von Negativgedanken", sagt Stich. Zehn Freiburger haben sich Ende März auf diesen "Kurzurlaub" eingelassen. Zweimal pro Woche treffen sie sich seither, um gemeinsam zu joggen. "Ganz moderat, ganz langsam", wie Stich es sagt. Der 59-Jährige leitet den Arbeitskreis Leben, eine Fachberatungsstelle für Suizidgefährdete und Menschen in Lebenskrisen. 2013 hat er sich zum Lauftherapeuten ausbilden lassen, momentan leitet er seinen zweiten therapeutischen Laufkurs in Freiburg.

Wer den Kursteilnehmern beim Joggen zuschaut, guckt in glückliche Gesichter. "Die Gruppe ist einfach eine super Motivation", erzählt eine Läuferin. Einer ihrer Kollegen stimmt zu. Früher habe er schon den ein oder anderen Sportversuch alleine gestartet, aber zu einem regelmäßigen Training konnte er sich nie aufraffen. Beim Lauftreff sei das was anderes. "Hier macht's Spaß." Vor ihm läuft Wolfgang Stich. Immer wieder dreht er sich um. "Ich habe immer ein Ohr nach hinten, so dass ich merke, ob sich alle noch locker unterhalten können." Einen der Teilnehmer nimmt er als Gesprächspartner mit nach vorn.

Gekannt hat sich die Gruppe vorher nicht. Der Arbeitskreis veranstaltete einen Infoabend, an dem er Interessierten von dem Angebot berichtete. Von den Biographien der Teilnehmer erfährt Stich nur, wenn sie ihm davon erzählen möchten. "Es muss niemand zu mir kommen und sagen 'ich bin depressiv'", so Stich. "Wir unterhalten uns beim Laufen. Mit der Zeit entwickelt sich Vertrauen." Zusätzlich hat jeder die Möglichkeit, Stich um ein Einzelgespräch zu bitten. "Einige der Teilnehmer sind in Behandlung, einige nicht", sagt er.

Wie regelmäßiger Sport Depressionen beeinflussen kann, wird seit Jahren erforscht. Körperliches Training kann als Antidepressivum wirken, Symptome lindern und das Wohlbefinden steigern, schreibt Karl-Heinz Schulz vom Institut für Medizinische Psychologie in Hamburg im Bundesgesundheitsblatt. In Bezug auf verschiedene Studien resümiert der Mediziner, dass die stimmungsaufhellenden Effekte durch Sport bei Patienten mit depressiven Erkrankungen stärker ausgeprägt seien als bei psychisch gesunden Menschen. Es werde immer deutlicher, dass das Potenzial des Sports hinsichtlich Therapieerfolg und Lebensqualität noch nicht ausgeschöpft sei.

Nach einer fünfminütigen Gehpause blickt Wolfgang Stich auf seine Armbanduhr und hebt die Hand. "Und weiter." Die zweiten 15 Minuten. "Das Ziel ist es, nach zehn Wochen eine

halbe Stunde am Stück laufen zu können", erzählt er. Angefangen hat die Gruppe mit zweiminütigen Lafeinheiten. "Wir wollten es so langsam aufbauen, dass es eigentlich gar nicht vorkommt, dass jemand nicht mithalten kann." Mittlerweile sind die zwei 15-minütigen Einheiten für die Teilnehmer kein Problem. Einige von ihnen laufen neben den Gruppenterminen ein drittes Mal die Woche allein. "Manche von uns haben sich auch an den Feiertagen getroffen, an dem der normale Kurs ausgefallen ist", erzählt ein Läufer.

Mit vier Männern und sechs Frauen ist der Kurs in diesem Jahr gestartet. Neun von zehn Teilnehmern sind am Ball geblieben. Die meisten von ihnen sind zwischen 40 und 50 Jahre alt. "Wir laufen immer die gleiche Strecke, bloß dass wir sie stückweise verlängern", so Stich. So schlängelt sich die Truppe in angenehmem Tempo mal an Spaziergängern, mal an Sonnengenießern vorbei. Neben Stich begleiten die Gruppe noch ein freier Mitarbeiter und eine Praktikantin des Arbeitskreises. Zu dritt sorgen sie dafür, dass auch ein Teilnehmer, der mal nicht so schnell unterwegs ist, nie alleine hinter den anderen herlaufen muss.

"Symptome von Depressionen sind Gefühle von Hoffnungslosigkeit von Wertlosigkeit, von ‚ich schaff das nicht‘. Hier stelle ich dann fest, ich kann etwas, das ich mir vorher überhaupt nicht zugetraut hätte", erklärt Stich.

Wenn jemand mal nicht mitlaufen kann, ruft er an und sagt ab. "Wichtig ist der Selbsthilfecharakter. Ich gehe nicht hin und lasse mich versorgen, sondern ich mache selber etwas", sagt er. Bei der klinischen Behandlung von Depressionen sei ein Laufangebot häufig Teil des Therapieplans. "Da steht es gar nicht zur Debatte, ob jemand am Laufen teilnimmt oder nicht", so Stich. "Hier bei mir müssen sich die Leute jedes Mal aufs Neue selbst motivieren."

Bisher scheint das gut zu klappen. Die Reaktionen nach Ende des ersten Laufkurses waren positiv, berichtet Stich. Eine Teilnehmerin von damals läuft heute noch regelmäßig die gleiche Strecke zur gleichen Uhrzeit. Wolfgang Stich freut sich "tierisch darüber". Sein Ziel ist es, dass aus dem Laufkurs ein Lauftreff wird. Mediziner Karl-Heinz Schulz berichtet diesbezüglich von einer Studie, bei der zu beobachten gewesen sei, dass Patienten, die nach Studienende weiter Sport trieben, weniger depressive Symptome zeigten als Patienten, die keiner sportlichen Aktivität mehr nachgingen.

Ob Stich seine aktuelle Truppe langfristig zum Joggen ermuntern konnte, bleibt abzuwarten. Für heute jedenfalls hat die Gruppe ihre Runde geschafft. In drei Tagen werden die Turnschuhe das nächste Mal geschnürt.

Infos gibt's beim Arbeitskreis Leben, 0761/33388, <http://www.akl-freiburg.de>

Alle Artikel der BZ-Serie Lauflust im Dossier: <http://mehr.bz/lauflust>

Autor: niv

| WEITERE ARTIKEL: LEICHTATHLETIK (REGIONAL) |

Marcel Willmann sichert sich zwei Medaillen

Bei der süddeutschen Meisterschaft der Jugendlichen gewinnt er Silber im Diskuswerfen und wird Dritter im Kugelstoßen. **MEHR**

Sommer zündet den Turbo

Die Kaiserstühlerin holt süddeutschen U-23-Titel über 400 Meter. **MEHR**

Ein steter Steigerungsprozess

Leichtathletik-Trio vom Hochrhein bestätigt bei der süddeutschen Nachwuchsmeisterschaft in Ingolstadt seine aufsteigende Form. **MEHR**