

Die MUT-TOUR 2026 sucht Teilnehmende – „Gemeinsam irre mutig“ – Für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen

Psychische Gesundheit ist längst kein Randthema mehr – und trotzdem fühlen sich viele allein gelassen. In Deutschland sind jährlich rund **17,8 Mio. Erwachsene** von psychischen Erkrankungen betroffen. In internationalen Befragungen von Menschen mit Depression berichten rund 80 Prozent von Erfahrungen mit Diskriminierung in mindestens einem Lebensbereich.

Mit echter Begegnung, Bewegung und offenen Gesprächen auf Augenhöhe setzt sich die MUT-TOUR seit 2012 für mehr Zusammenhalt und Austausch ein.

Mitfahren, mitwandern, Mut machen: Teilnehmende für Sommer 2026 gesucht

Ab dem 30. Mai ist die MUT-TOUR mit dem Motto “Gemeinsam irre mutig – Für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen” wieder unterwegs in ganz Deutschland. Gesucht werden Teilnehmende bundesweit: Die Tour umfasst **zwölf Tandem-Etappen** und eine Wanderetappe. Sie übernachten in Zelten an spontanen Orten, kochen im Outdoor-Modus und legen rund 55 Kilometer pro Tag mit dem Tandem zurück und 15 Kilometer wandernd. Die Ausrüstung für das Abenteuer stellt der Verein. Unterwegs finden Aktionstage mit regionalen Partnerorganisationen statt sowie zahlreiche Gespräche mit Menschen am Wegesrand und Medienvertretenden.

Entlang der rund 4.000 Kilometer erreicht die MUT-TOUR jährlich etwa 3.000 Menschen persönlich und mehr als 6 Millionen über ca. 600 Veröffentlichungen in Print, Online, TV und Radio.

Wer kann mitmachen?

Mitmachen können Menschen mit und ohne Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen, An- und Zugehörige, beruflich Helfende sowie alle, die das Anliegen der MUT-TOUR unterstützen möchten.

Dabei wird gelacht, geschwitzt, geredet und Mut gemacht – sich selbst und anderen. Diese Mischung aus Bewegung, Begegnung und Offenheit macht Selbstwirksamkeit auf der MUT-TOUR erlebbar, stärkt die Teilnehmenden und eröffnet neue Perspektiven. Das Angebot ist ausdrücklich nicht nur für Sportler*innen geeignet, denn auf Tandems wird die Kraft geteilt.

Für neue Teilnehmende ist der Besuch eines von drei MIT-MACH-Wochenenden Voraussetzung. Diese dienen dem gegenseitigen Kennenlernen sowie der Vorbereitung auf Öffentlichkeitsarbeit und Tour-Alltag.

Die MIT-MACH-Wochenenden 2026 finden in der Nähe von Kassel statt:

- 10. – 12. April 2026
- 17. – 19. April 2026
- 24. – 26. April 2026

Interessierte können sich bereits jetzt über das **Kontaktformular der MUT-TOUR** für ein erstes telefonisches Kennenlernen melden: www.mut-tour.de/mmwe

Zahlen & Fakten zur MUT-TOUR 2026

- **Start:** 30. Mai 2026 in Kassel / **Ziel:** 12. September 2026 in Bremen
- **Gesamtstrecke:** ca. 4.000 km
- **Etappen-Teams:**
 - 12 Etappen à 6 Menschen auf 3 Tandems mit 5-8 Fahrtagen
 - 1 Team MUT-Wanderung mit 7-10 Menschen bei 7 Tagen
- **Teilnehmende:** ca. 55 Personen nehmen an einer oder mehr Etappen teil
- **Trägerverein:** [Mut fördern e.V.](#) - [Jetzt unterstützen und Mut fördern!](#)
- **Kostentragende:** DAK, BARMER, Deutsche Rentenversicherung, LVR, Anni Gruber Stiftung, SV Werder Bremen Stiftung und weitere Stiftungen

Weitere Informationen zur MUT-TOUR 2026 finden Sie unter:

<https://www.mut-tour.de/mitmachen>

Pressebilder sowie das MUT-TOUR-Logo stehen unter

<https://www.mut-tour.de/presse/pressematerial> honorarfrei zur Verfügung. Wir bitten lediglich um ein PDF-Belegexemplar bei Printveröffentlichungen.

www.mut-tour.de, www.mut-atlas.de, www.mut-foerdern.de

