

Depressionen

„Geh doch mal laufen!“



Zeitweise fesselte die Depression Elena ans Bett. Heute hat sie die Krankheit im Griff. Dabei geholfen hat ihr auch, joggen zu gehen. Welche Rolle kann Sport im Kampf gegen psychische Krankheiten spielen?

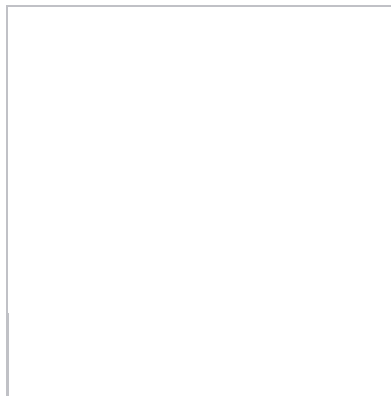
Von Sophie Kobel

2. März 2023 - 7 Min. Lesezeit

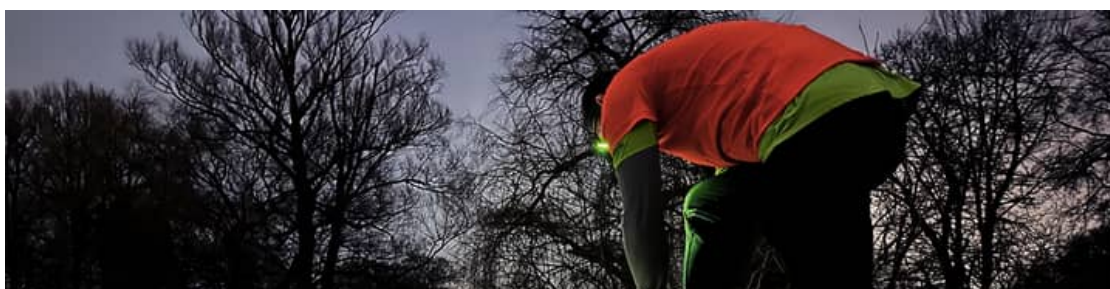
Elenas Safe Space ist kalt, dunkel und nass. Das Licht ihrer Stirnlampe hüpfte auf dem erdigen Weg des Englischen Gartens in München auf und ab. Im Sommer sind die Wiesen hier voll mit Menschen, zwischen den Bäumen hängen Slacklines, leere Bierflaschen stehen auf den Mülleimern. An diesem Montagabend im Januar vergangenen Jahres ist kaum jemand unterwegs. Es ist stockdunkel, nicht einmal Laternen gibt es an den Wegen. Elenas neongelbe Funktionsjacke raschelt, wenn sie sich nach den anderen Läufer:innen umdreht. Sie ist unterwegs mit der Laufgruppe des Münchner Bündnisses gegen Depressionen. Knapp 20 Menschen sind sie an diesem Abend, Elena kennt nur manche von ihnen. Zwei sind zum ersten Mal dabei, andere kommen seit Jahren jede Woche wieder. Elena, die eigentlich einen anderen Namen hat, aber in diesem Text nicht genannt werden möchte, läuft seit zwei Jahren regelmäßig mit der Gruppe. Sie ist 31 Jahre alt, der älteste Läufer heute im Rentenalter. Sie alle haben im gemeinsamen Joggen etwas gefunden: eine Form der Hilfe im Kampf gegen ihre Depressionen.

„Geh doch mal laufen!“ Diesen Tipp hören Menschen mit Depressionen immer wieder. Aus dem Freundeskreis, von Eltern oder Kolleg:innen. Zeitungen schreiben schon seit Jahren über Laufen als erfolgreiche Therapieform gegen schwere Depressionen, auf manchen Seiten wird die Sportart sogar als Alternative zu Antidepressiva bezeichnet. Den Hashtag #runningformentalhealth haben auf Instagram inzwischen knapp 95 000 Menschen verwendet. Zum Vergleich: Zu #bikingformentalhealth gibt es nur etwa 100 Beiträge.

ANZEIGE



Laut dem Bundesministerium für Gesundheit erkranken in Deutschland 16 bis 20 Prozent der Menschen irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung. Therapieplätze sind dagegen knapp: Die durchschnittliche Wartezeit nach dem Ersttermin beträgt fünf Monate. Kann Joggen eine schnell zugängliche Hilfe für depressive Menschen sein?





Die Krankheit kam schleichend in Elenas Leben. Heute ist sie sicher: Die Anzeichen der Depression waren schon eine Weile da. Doch sie erkennt sie lange nicht. Bis sich vor knapp drei Jahren alles zuspitzt: Die Pandemie zehrt an ihr, sie ist unglücklich in ihrem Job, lebt in einer Kleinstadt, in der sie nur wenige Menschen kenn. Irgendwann kommt sie kaum noch aus dem Bett, abends kann sie nicht einschlafen. Eigentlich liebt sie es, Musik zu hören und zu machen, trifft sich oft mit Freund:innen. „Aber das hat sich alles nur noch anstrengend angefühlt“, erzählt sie heute. Auch Appetit hat sie kaum noch, irgendwann wiegt sie weniger als 48 Kilogramm. Die Depression beschreibt sie wie eine starke Kraft, „die einen konstant runterzieht“. Die einem nicht einmal genug Energie lässt, um sich zu duschen. „Traurig wäre das falsche Wort, ich war einfach total gefühllos. Man will nur noch, dass alles vorbei ist.“

Elena ist sich sicher, dass Sport ihr geholfen hat, die Depressionen zu lindern

Elena versucht, sich Hilfe zu holen. Doch sie bekommt nicht einmal einen Termin für ein Erstgespräch, in ihrer Stadt gibt es nur einen Therapeuten. Ihren damaligen Partner überfordert die Krankheit seiner Freundin, er verlässt sie und das gemeinsame Zuhause. Elena zieht zurück zu ihren Eltern in eine Großstadt und organisiert sich einen Platz in einer stationären Klinik. Drei Monate verbringt sie dort. Neben Medikation und Gesprächstherapie werden auch Nordic Walking und Joggen ein Teil ihres Alltags. Sie ist sich heute sicher, dass der Sport ihr geholfen hat, die Depressionen zu lindern.

Moritz Petzold forscht als psychologischer Psycho- und Lauftherapeut an der Berliner Charité zu den Effekten körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit. Dass Joggen depressiven Menschen helfen kann, liegt laut ihm unter anderem daran, dass körperliche Aktivitäten wie Joggen eine positive Auswirkung auf den Hormonhaushalt eines Menschen haben. Das legt auch eine Studie nahe. Ein ausgeglichener Hormonhaushalt wiederum hilft, Depressionen zu lindern. „Körperliche Aktivität wie Joggen kann die Ausschüttung von Stresshormonen reduzieren und somit antidepressiv wirken“, sagt Petzold. Eine andere Theorie erklärt den antidepressiven Effekt so: Nach dem Laufen schüttet der Körper vermehrt Nervenwachstumsfaktoren aus. Diese fördern die Lernfähigkeit des Gehirns und wirken sich dadurch positiv auf die mentale Gesundheit aus.

Regelmäßiges Joggen ist ein wichtiger Teil der von Petzold entwickelten und angewandten Therapien, denn der 36-Jährige sieht seit Jahren, wie sehr das Laufen vielen Patient:innen hilft. Die Effekte seien bei manchen von ihnen vergleichbar mit jenen der Psychotherapie oder Medikamenten. „Eine Runde Joggen steigert schnell den eigenen Selbstwert, weil es ein ganz objektiver Erfolg ist“, sagt er. Das sei gerade bei depressiven Menschen

wichtig, da viele von ihnen Misserfolge immer sich selbst und Erfolge eher anderen oder dem Zufall zuschreiben würden. „Aber dieses Denkschema funktioniert beim Laufen nicht. Wenn ich fünf Kilometer gejoggt bin, kann ich das niemand anderem zusprechen. Es hat mich niemand geschoben. Ich habe das alleine geschafft.“

Sport allein kann keine Therapie ersetzen

Petzold warnt dennoch davor, die Verschreibung von Psychopharmaka oder Gesprächstherapie mit Sport als Therapieverfahren zu ersetzen. Er rät, mehrere Methoden zu kombinieren: „Zwar gibt es Menschen, für die eine Form der Therapie hilft, aber meistens ist es eine Kombination. Zu denken, man könne es aus einer schweren Depression einzig und allein mit Sport schaffen, ist fast immer unrealistisch. Diese Einstellung kann sehr gefährlich für Betroffene werden.“

Auch für Elena ist die Laufgruppe vom Münchner Bündnis gegen Depressionen nur ein Teil auf dem langen Weg der Genesung. Aber ein wichtiger. Sie fühlt sich dort von Anfang an wohl: keine Vorstellungsrunde, keine gestoppten Zeiten oder Pulswerte. Man kennt einander nur mit Vornamen, wenn überhaupt. Es herrscht absolutes Foto-Verbot. Und vor allem fragt niemand: „Na, wie geht's dir?“ Hier kann Elena kommen, wie sie ist: „Ich muss nichts erklären, weder meine Krankheit noch meine Laune.“ In schlechten Phasen schläft sie tagelang bis mittags, schafft es einfach nicht, aufzustehen. Dann geht, so erzählt sie es, ihre Gedankenspirale los: „Du bist ganz alleine. Du hast keine Freunde. Schau, niemand meldet sich auf Whatsapp bei dir.“ Was bleibt: Zu wissen, dass es ihr „immerhin während der Zeit des Laufens nicht dreckig geht“. Ein Safe Space eben. Ein Ort, an dem Konkurrenz kein Thema ist.



Wie wichtig dieser Aspekt ist, betont auch Petzold: „Innerhalb der Gruppe darf nie ein Mitglied nach hinten wegfallen, das würde gerade bei Menschen mit Depressionen sehr negative Gefühle auslösen.“

Der Psychotherapeut wünscht sich noch mehr niedrigschwellige Programme für depressive Menschen. Denn es gibt zwar in mehreren Städten wie zum Beispiel Leipzig, Berlin oder Leverkusen bereits Laufgruppen mit Fokus auf mentale Gesundheit und nicht körperlicher Leistung. Gerade außerhalb von Großstädten bräuchte es jedoch noch mehr solcher Angebote. Regelmäßige, schöne Ereignisse, die mit keinerlei Druck verbunden sind – und auf die sich Betroffene fest verlassen können.

Das ist auch seit mittlerweile 15 Jahren Kernpunkt der Münchner Gruppe: Kein Lauf fällt aus, Wetter egal. Auch die harte Schneeschicht auf den Wegen stört Elena und die anderen an diesem Winterabend nicht. Dann joggen sie eben langsamer und vorsichtiger als sonst. Bleibt mehr Zeit für Gespräche, auch über ihre Krankheiten: „Welche Medikamente nimmst du gerade, so Dinge. Das verbindet.“ An anderen Tagen reden sie gar nicht miteinander.

Sensibel sind hier alle, auch die ehrenamtlichen Trainer:innen bekommen eine Art Coaching. Das bedeutet jedoch keineswegs, dass sie andere psychologisch beraten: „Es wenden sich immer wieder Teilnehmer:innen sehr vertrauensvoll an uns. Da muss man auch mal mit Fingerspitzengefühl einen Riegel verschieben“, erzählt Jonathan, der ebenfalls anonym bleiben möchte. Er ist heute einer von neun Trainer:innen, bis vor zwei Jahren lief er noch als Teilnehmer mit. Hat er doch mal das Gefühl, dass eine Grenze überschritten wird, rät er den Läufer:innen, das in Therapiesitzungen zu besprechen. Trotzdem schätze er es am Joggen, dass man so gut miteinander sprechen könne, wenn man das möchte. Das sei schließlich nicht bei allen Sportarten der Fall.

„Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, haben ein geringeres Risiko, eine Depression zu entwickeln.“

Können denn auch Sportarten wie Tanzen oder Schwimmen gegen Depressionen helfen? „Zum Laufen wird einfach am meisten geforscht“, sagt Petzold. Dabei zeigen mehrere Studien: Schwimmen, Tanzen, Fahrradfahren oder auch Krafttraining haben ähnlich positive Effekte auf die menschliche Psyche. Einen großen Vorteil ihnen gegenüber hat Joggen aber auf jeden Fall: Es ist einfach und günstig. Man braucht nur Laufschuhe und kann loslegen. Zudem joggen die meisten Menschen in der Natur, was sich ebenfalls positiv auf die mentale Gesundheit auswirkt. Petzold empfiehlt, Sport auch immer als präventive Möglichkeit zu sehen: „Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, haben ein geringeres Risiko, später eine Depression zu entwickeln.“

Ein Jahr später, es ist wieder ein Montagabend, diesmal im Februar. Elena ist seit Monaten fast symptomfrei. Sie lebt schon lange wieder in einer eige-

nen Wohnung und geht morgens gerne zu ihrem neuen Job. Therapiesitzungen hat sie nur noch einmal im Monat, nicht mehr wie früher einmal pro Woche. Im vergangenen Jahr hat sie bei einem Zehn-Kilometer-Lauf quer durch die Stadt mitgemacht. Doch auch wenn es ihr inzwischen gut geht, joggt sie fast jeden Montag in der Gruppe. Es ist eine ihrer vielen kleinen Methoden, um den Depressionen immer einen Schritt voraus zu sein. Wenn sie den Lauf doch mal ausfallen lässt, dann nicht, weil sie es wie früher nicht schafft, ihr Bett zu verlassen: „Ich bin manchmal einfach schon verabredet“, sagt sie. Den starken Halt, den Elena die Laufgruppe in den vergangenen Jahren gegeben hat, gibt sie sich immer mehr selbst.

Team

Text

Sophie Kobel

Foto

Ania Kozłowska

Digitales Storytelling

SZ Jetzt

° SZ - Rechte am Artikel können Sie hier erwerben.

Diese Geschichte teilen



Süddeutsche Zeitung



SZ Plus-Abonnent:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)