





Laufen für die Seele

Von
BENJAMIN
EMONTS

Foto
RAMON
HAINDL

Laufen kann Depressionen zwar nicht heilen, Studien belegen jedoch, dass Bewegung die Symptome deutlich lindern kann. In München trifft sich einmal in der Woche eine Gruppe im Englischen Garten, um gegen die Depression anzulaufen.

Die Tage von Theresa beginnen oft schleppend. Sie wacht morgens auf und fühlt sich antriebslos und überfordert. „Ich habe Probleme mit meinem Selbstwertgefühl“, sagt sie. Dennoch hat Theresa mittlerweile Wege gefunden, um ihre Depression manchmal zu überlisten. So auch an diesem Montagabend. Mit einigen Gleichgesinnten joggt Theresa durch den Englischen Garten, sie wirkt gelöst und körperlich fit. „Ich weiß, dass es mir beim Laufen zumindest eine Stunde nicht schlecht geht. Allein das hilft mir schon, mich zu motivieren“, sagt sie. Der Sport wirkt wie Balsam für ihre Seele.

Das Laufen am Montagabend ist mittlerweile zu einem festen Termin in Therasas Wochenplanung geworden. Und nicht nur bei ihr. Die Münchner Laufgruppe gegen Depression trifft sich seit nunmehr neun Jahren jeden Montag im Englischen Garten, auch an Feiertagen oder wenn es schneit oder stürmt. Hunderte Betroffene sind in der Gruppe seither gegen ihre seelischen Schmerzen angelaufen, Alte und Junge, Frauen und Männer, Freunde und Angehörige. Denn sie alle wissen: Das Laufen kann ihre Probleme lindern.

Organisiert wird die Laufgruppe vom Münchner Bündnis gegen Depression, einem gemeinnützigen Verein, der sich für die Entstigmatisierung der Krankheit Depression einsetzt. Er wird zum Großteil vom Gesundheitsreferat der Stadt München finanziert, ist aber auch auf Einnahmequellen wie Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen. Finanziell steht die Laufgruppe so auf soliden Beinen. Den derzeit acht ehrenamtlichen Lauftrainer:innen zahlt der Verein eine kleine Entschädigung für ihren Aufwand. Für Teilnehmende, die nicht viel Geld haben, gibt es auch mal neue Laufschuhe und Trikots. An so profanen Dingen wie der Ausrüstung soll es schließlich nicht scheitern. Man will die Leute aus ihrer Isolation holen. Das soziale und sportliche Miteinander steht im Mittelpunkt der Initiative.

Und so geht es los an diesem lauen Abend, die Sonne schimmert durch die Baumwipfel und es hat 18 Grad, bestes Laufwetter. Treffpunkt ist wie immer um 18.15 Uhr am Eingang der LMU in der Veterinärstraße 1. Mit moderatem Tempo schlängelt sich die Gruppe vorbei am „Milchhäusl“ in den Englischen Garten. Sie passiert Spaziergänger, Familien mit Kinderwagen, Biergartenbesucher am Chinesischen Turm und Tretbootfahrer am „Seehaus“. Im Hintergrund zwitschern Vögel und es duftet nach Erde und frischem Gras. Schon nach den ersten 500 Metern eröffnet sich eine andere, stressfreiere Welt. „Das Laufen ist wie ein Ventil, man konzentriert sich auf die Atmung, die Bewegungen, und es bleibt kein Platz für die ständig kreisenden Gedanken“, sagt Theresa. „Alle Sorgen und Ängste treten mal in den Hintergrund.“

Diese Gelöstheit ist nicht selbstverständlich für Menschen mit Depression. Theresa, die in Wahrheit anders

heißt, weiß das zu gut. Die 32-jährige erzählt ganz offen ihre Geschichte. Ihren großen Zusammenbruch erlitt sie vor zwei Jahren. Wie so oft bei Depressionen, kamen viele Dinge zusammen. Im neuen Job fühlte sich Theresa überfordert, das gereizte Arbeitsklima empfand sie als bedrückend. Wenig später zerbrach auch noch ihre Beziehung. Die Depression schlich sich in ihr Leben und wurde immer schlimmer, bis es eines Tages nicht mehr weiterging. Geplagt von Ängsten und Selbsthass, kam Theresa nicht mehr aus dem Bett; sie war dem Alltag nicht mehr gewachsen. „Ich dachte damals, dass mir nichts und niemand mehr helfen kann“, erinnert sie sich. Theresa dachte an Suizid. „Ich wollte einfach nur, dass es vorbei ist.“

Ihre große Schwester organisierte psychologische Hilfe. Nachdem ihre Depression diagnostiziert worden war, ging Theresa drei Monate lang in eine psychosomatische Klinik. Ihr Zustand stabilisierte sich. Sie schlief wieder besser, führte Gespräche und nahm Medikamente. Und schließlich half ihr auch der Sport. Im Park neben der Klinik ging sie mit anderen Patient:innen regelmäßig Walken und Joggen. Danach fühlte sie sich jedes Mal etwas besser und gestärkter. Auch deswegen kam sie eines Montags zur Laufgruppe.

Dass Ausdauersport gegen Depression helfen kann, ist wissenschaftlich erwiesen: Er kann nicht nur bestehende Probleme lindern, sondern auch einer erneuten Depression vorbeugen. Das bestätigt auch Berend Malchow, ein alter Bekannter der Münchner Laufgruppe. Malchow ist inzwischen Oberarzt in der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Göttingen. Vor und während seiner Zeit in der Münchner Nussbaumklinik hat Malchow mehrfach zur Wechselwirkung zwischen Ausdauersport und psychischen Krankheiten geforscht. Die Laufgruppe in München hatte er damals medizinisch beraten. Er habe sie positiv in Erinnerung, sagt er.

Regelmäßiger Sport sollte dem Experten zufolge ein wichtiger Baustein in der Behandlung psychischer Krankheiten sein. Er

kann beispielsweise bei Angststörungen, Schizophrenie, Borderline und Depressionen helfen. „Es ist im Tiermodell gezeigt worden, dass durch Ausdauersport neue Synapsen und Nervenzellen im Gehirn entstehen“, sagt Malchow. Außerdem werden durch Sport vermehrt Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin und Noradrenalin ausgeschüttet. Dadurch können sich beispielsweise der Schlaf, die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis der Betroffenen verbessern. „Laufen wirkt angstlösend, verbessert die Stimmung und hilft gegen Schmerzen. Es ist ein Rundumpaket, wenn man es richtig dosiert und unter Anleitung ausübt“, sagt Malchow.

Die große Herausforderung besteht jedoch darin, die Betroffenen zu motivieren. Genau das bereitet Menschen mit Depression meist große Probleme. In die Öffentlichkeit zu gehen und einen anstrengenden Sport

„Laufen wirkt angstlösend, verbessert die Stimmung und hilft gegen Schmerzen. Es ist ein Rundumpaket, wenn man es richtig dosiert und unter Anleitung ausübt.“

auszuüben erscheint vielen wie eine unüberwindbare Hürde. Depressive leiden laut Malchow oft an Symptomen wie mangelnder Bewegung und Schlafstörungen, aber auch an internistischen Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes.

Umso wichtiger ist es, die Sportangebote für Menschen mit Depression möglichst niedrigschwellig zu gestalten. In München haben sie das geschafft. Die fünf Neulinge an diesem Abend müssen nichts mitbringen außer Laufschuhen, Sportkleidung und dem Willen, einfach mal loszulaufen. Sie brauchen sich vorher weder anzumelden noch etwas zu bezahlen. Erleichternd hinzu kommt, dass die Teilnehmer sich in guter Gesellschaft wissen. „Dadurch, dass die anderen auch mit Depressionen zu kämpfen haben, war der Einstieg sehr einfach. Ich hatte sofort das Gefühl, mich nicht verstellen oder verstecken zu müssen. Ich konnte einfach ich sein“, sagt Theresa.

Grundsätzlich bringt das Laufen in Gruppen einen positiven Effekt für viele Leute. „Untersuchungen haben gezeigt, dass die Menschen am längsten dabeibleiben, wenn sie Gleichgesinnte und professionelle Anleitung haben“, sagt Oberarzt Malchow. Wer in der Gruppe oder mit Freunden Sport macht, sagt beispielsweise seltener ab, weil das unangenehm wäre. Anspornen können zudem gemeinsam gesteckte Laufziele. „In der Gruppe wird man noch mehr motiviert, den eigenen Schweinehund zu überwinden. Man gibt nicht so schnell auf wie allein“, sagt Theresa. Der Gemeinschaftsgedanke wird in der Laufgruppe auch gelebt. Da in der Regel mehrere Trainer dabei sind, bleibt nie jemand allein zurück. Als ein Teil der Gruppe hoch zum Monopteros läuft, bleibt die Gruppe um Theresa mit einer Trainerin im Flachen und wird anschließend wieder aufgesammelt. So kommt die Gruppe immer wieder zusammen – und alle haben ein gutes Gefühl.

Das bedeutet indes nicht, dass man sich der Gruppe zwangsläufig öffnen muss. Man kann mit anderen über seine Probleme sprechen, oder es eben lassen. Michael, 37, gehört zu denen, die während des Laufens lieber Musik hören. Vor fünf Jahren hat Michael einen Selbstmordversuch überlebt, er bezeichnet sich als verschlossen und introvertiert. „Man kann hier stillschweigend mitlaufen und muss sich nicht öffnen, wenn man nicht will. Das finde ich gut so“, sagt er. Doch Michael ist auch humorvoll. Auf die Frage, wieso er denn in der Gruppe laufen will, obwohl er kaum spricht, sagt er grinsend: „Ich kann es mir auch nicht erklären. Vielleicht sollte ich meine Therapeutin mal fragen.“ Fest steht, dass das Laufen sein Leben bereichert. Michael trainiert in-

INFOKASTEN:

Die Münchner Laufgruppe gegen Depression startet jeden Montag (auch an Feiertagen und bei jedem Wetter) um 18.30 Uhr vor der Ludwig-Maximilians-Universität, Veterinärstraße 1. Treffpunkt ist bereits 15 Minuten früher. Wertsachen und Kleidung können mit 1- und 2-Euro-Münzen in Spinde im Untergeschoss der Universität verstaut werden.

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung. Das Training dauert maximal eine Stunde und ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Zwingend erforderlich sind lediglich Laufschuhe.

Auch Angehörige, Bekannte oder Freunde von Menschen mit Depression können teilnehmen.

Dienstags bietet das Münchner Bündnis gegen Depression zusätzlich eine Spaziergruppe an. Sie trifft sich um 13.30 Uhr vor der Glyptothek am Königsplatz.

zwischen dreimal in der Woche mit einer Laufuhr, die seine Leistungen minutiös misst. Bald will er einen Halbmarathon laufen, eine Strecke von immerhin 21,1 Kilometern.

Auch Theresa, das ist das Schöne am Laufen, machte rasch große Fortschritte. Mit jedem Lauf wurde sie schneller und ausdauernder. Da die Gruppe stets die gleiche Dauer von maximal einer Stunde und meist dieselbe Strecke läuft, waren ihre Fortschritte gut messbar. Statt sechs Kilometer in der Stunde lief sie eines Abends plötzlich acht. „Das waren wahnsinnige Erfolgserlebnisse für mich.“ Auch den heutigen Lauf hat Theresa bravourös gemeistert. Die Trainingseinheit endet wie immer mit Schweißperlen auf der Haut am Brunnen am Geschwister-Scholl-Platz. In einem Kreis macht die Gruppe noch einige lockere Dehnübungen für Hüfte, Oberschenkel und Waden. Die meisten haben ein entspanntes Grinsen im Gesicht. Am Ende klatschen alle und gehen ihres Weges.

Theresa erzählt unter vier Augen noch eine Geschichte, die vielen Mut machen dürfte. Vor wenigen Monaten absolvierte sie ihren ersten 10-Kilometer-Lauf. Sie hatte niemandem davon erzählt, weil sie Angst hatte, zu scheitern. Doch es kam ganz anders. Theresa lief unter tosendem Applaus völlig erschöpft durchs Ziel und war überwältigt von ihrer Leistung. „Wie die Leute an der Strecke mich angefeuert haben, der Jubel, das war ein absolutes Glücksgefühl.“ In ihrem Kopf habe sich in diesem Moment ein Film abgespielt. „Ich habe daran gedacht, was ich alles durchgemacht habe in den letzten Jahren. Ich habe totale Dankbarkeit gespürt, dass ich mein Leben weiterleben darf.“ Ihr nächstes großes Ziel ist nun ein Halbmarathon.

ZAMANAND
FESTIVAL

in Kooperation mit **Landeshauptstadt München**
Referat für Klima- und Umweltschutz

10.+11. SEPTEMBER

LUDWIG + LEOPOLDSTR.