

Quelle: stern Gesund leben

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Bewegung

Schritt für Schritt zurück ins Leben

In einer Lauftherapie hat Franka Eitel gelernt, ihre Ängste und trüben Gedanken auf der Strecke zu lassen. Auch heute schöpft sie Kraft aus der Bewegung

Stéphanie Souron

Eine knappe Viertelstunde ist Franka Eitel unterwegs, als sich ihr ein stattlicher Berg in den Weg stellt. Bisher führte ihre Laufstrecke vorbei an sattgrünen Pferdekoppeln und über breite Waldwege. Die 48-Jährige atmet tief ein und sagt: "Tja, da müssen wir jetzt wohl durch." Sie schaut noch einmal in den Wald hinein, dann senkt sie den Kopf, läuft los und hat bald danach den steilen Anstieg bewältigt.

Vor 22 Jahren, erinnert sich Franka Eitel, saß sie mit ihrem Mann bei ihrer Mutter in der Küche. Sie erzählte, dass sie schwanger sei, sie freute sich auf das Kind. Die Mutter drehte sich nur um zu ihrem Schwiegersohn und sagte: "Hast du Franka eigentlich schon für einen Kaiserschnitt angemeldet? Eine normale Geburt kriegt die doch eh nicht hin." Ihre Mutter hat viele Sätze dieser Art gesagt, aber diesen einen hat Franka Eitel nicht mehr vergessen. "Meine Mutter hat nie an mich geglaubt", sagt sie, und sie trage wohl die größte Schuld an allem, was danach passiert ist: Daran, dass Franka Eitel manchmal tagelang hinter heruntergezogenen Rollos auf dem Sofa kauerte, weil ihr die Kraft zum Aufstehen fehlte.

Daran, dass sie mit ihrer Tochter nie ins Schwimmbad oder ins Kino gegangen ist, weil sie sich vor fremden Menschen fürchtete. Daran, dass sie manchmal stundenlang weinen musste, weil sie in ein dunkles Gedankenloch gefallen war und nicht mehr herauskam.

Ziemlich viel hat die gelernte Hauswirtschaftsleiterin gegen ihre Leiden ausprobiert, von der Psychoanalyse bis zur Akupunktur. Die trüben Gedanken blieben, die Ängste auch. Franka Eitel hat versucht, dennoch einen Alltag aufrechtzuerhalten und ihre Tochter ordentlich zu versorgen. Aber manchmal habe es eben nur eine Dose Ravioli zum Mittagessen gegeben. "Wer weiß, wo ich heute ohne das Laufen wäre", sagt sie. "Wahrscheinlich würde ich auf meinem Kanapee liegen und darauf warten, dass alles irgendwie vorbeigeht." Alles, auch das eigene Leben.

Das rote Kanapee steht in einem kleinen Einfamilienhaus in Baden-Württemberg. Auf dem Esstisch daneben liegt eine blitzsaubere Tischdecke, darauf steht eine Schüssel mit frischen Kirschen. Eitel bringt Kaffee und stellt ein Porzellanschälchen neben die Kirschen. "Damit können Sie Kirschkern- Zielspucken üben", sagt sie und lacht.

Eitel lacht oft in den nächsten Stunden, vielleicht ein bisschen zu oft. "Das habe ich mir antrainiert, damit die anderen nicht sehen, wie es mir wirklich geht. Manchmal ist mein Leben ein Schauspiel." Wenn sie mit wenig Selbstmitleid und viel Humor aus ihrem Leben erzählt, dann fällt es schwer zu glauben, dass sich diese Frau von Ängsten und Depressionen in die Knie zwingen lässt.

Diana Stöckel hat sie nichts

vorspielen können. Die 47-Jährige ist Psychologische Psychotherapeutin und ausgebildete Lauftherapeutin. Mithilfe eines speziellen Trainingsprogramms lernen Patienten mit depressiven Symptomen oder Angsterkrankungen innerhalb von acht Wochen 30 Minuten am Stück zu joggen. "Beim Laufen begreifen diese Menschen, dass sie Dinge aus eigener Kraft schaffen können. In den acht Wochen im Wald zeigen sich oft mehr Symptomverbesserungen als nach vielen Sitzungen in der Praxis", sagt Stöckel.

Die Patienten spüren, dass ihnen das Laufen wieder mehr Antrieb gibt, auch im täglichen Leben.

"Jeden Schritt, den sie im Wald laufen, machen sie ja aus eigener Kraft", sagt Stöckel. "Also können sie ja gar nicht so schlecht sein, wie sie denken", Die positiven Veränderungen bespricht die Therapeutin in Sitzungen zwischen den Trainingseinheiten. "Das Joggen steht stellvertretend für eine Bewegung aus der Depression heraus." Das passt auch zu Eitels Situation.

Vor der Therapie, sagt sie, habe sie jahrelang das Gefühl gehabt, auf der Stelle zu treten und sich so selbst ein Loch auszuheben, in das sie immer tiefer versank.

Durch das Joggen habe sie wieder gelernt, "sich im Leben fortzubewegen".

Quelle: stern Gesund leben

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Der Einstieg ins Training sei für die meisten Patienten das Schwierigste, sagt Diana Stöckel. Franka Eitel erinnert sich daran, dass sie vor zwei Jahren ein besonders schwieriger Fall war: "Als sie mich anrief und sagte, dass mir Joggen guttäte, habe ich dankend abgelehnt." Die Lauftherapeutin rief immer wieder an, wollte die Patientin sogar persönlich zum Joggen abholen. Schließlich willigte Eitel ein. "Aber nur, um Frau Stöckel zu beweisen, dass ich wirklich keine Läuferin bin." Als der erste Termin näher rückte, kramte sie eine alte Trainingshose und ausgelatschte Turnschuhe hervor, "brettharte Ledermonster" waren das. Dann packte sie ein Notfalltäschchen. Darin: eine Wasserflasche, ein Spiegel, Beruhigungstabletten, Bachblüten, Handcreme, Lidstrich, Lippenstift, drei Blätter Klopapier und Augentropfen. "Ich wollte für alles gewappnet sein", sagt Eitel.

Gegen das, was sie im Wald erwartete, half nichts von alledem. "Es war der blanke Horror", sagt Eitel. Elf Laufanfänger waren gekommen, alles Patienten aus Stöckels Praxis. Alle waren jünger als Eitel, alle hatten schon Sport gemacht, bevor Ängste und Depression von ihnen Besitz ergriffen hatten. Die Vorstellungsrunde, sagt Eitel, sei "schlimmer gewesen als in einem Makramee-Kurs." Auf der Strecke wurde es nicht besser.

Das erste Training bestand aus abwechselnd je zwei Minuten Laufen und Gehen, vierzig Minuten insgesamt.

"Ich war schon nach der ersten Laufphase so platt wie noch nie in meinem Leben", sagt Eitel. Nach zehn Minuten schlich sie mehr durch den Wald, als dass sie joggte.

"Neben mir lief ein junges Mädchen und sagte: Das kann doch nicht wahr sein, dass du wirklich so langsam bist." Immer wieder mussten die anderen auf sie warten, Kreise auf der Stelle drehen, weil Eitel nicht hinterherkam.

"Schon wieder war ich die Letzte, wie so oft in meinem Leben. Aber irgendetwas in mir rief: 'Nicht aufgeben!'", sagt sie. Und sie hielt durch.

Als sie nach Ha use kam, fiel Eitel auf ihr geliebtes Kanapee und war unfähig, sich zu bewegen. Doch zum ersten Mal seit Langem drückten nicht Depressionen sie in die Kissen, sondern körperliche Müdigkeit. Als ihr Mann sie so sah, mochte er es kaum glauben. "Du warst laufen?", fragte er. Der Betriebswirt joggt und fährt Rad. Mehr als 20 Jahre lang hatte er erfolglos versucht, seine Frau zum Joggen zu überreden. "Er war total stolz auf mich", erinnert sich Eitel.

"Und ich lag auf dem Sofa und sagte: So eine Scheiße mache ich nie wieder." Sie hat es doch wieder gemacht: "Ich wusste, wenn ich nicht hingeh, bleibt mir nur das schwarze Loch." Auch beim zweiten Termin quälte sie sich über die Laufstrecke, dehnte sich dann vor dem Fußballheim, aus dem es nach Pommes und altem Frittenfett stank. Das dritte und vierte Mal waren nicht besser.

Dann aber fing das Joggen an, ihr Spaß zu machen. Bald wurden die Lauftermine montags und freitags sogar zu Höhepunkten ihrer Woche. Schon morgens freute sie sich auf das Joggen am Abend. Sie kaufte sich ordentliche Laufschuhe und eine Hose, bei der sie nicht alle drei Minuten das Gummi nachziehen musste. An den Trainingstagen aß sie mittags Nudeln und nahm eine

Stunde vor dem Treffen das Telefon nicht mehr ab. "Einige meiner Freunde hatten kein Verständnis dafür, dass ich lieber laufe, statt zu telefonieren. Also habe ich einfach nicht mehr telefoniert", sagt sie.

Was Eitel im Wald spürt, kann ihr kein Telefongespräch geben. "Ich habe zum ersten Mal seit Langem wieder die Jahreszeiten gerochen", sagt sie.

Die Blumen im Frühling, das frisch gemähte Sommergras.

Unter dem Schutz der Blätter fühlte sie sich sicher. Zwischen den Bewegungen war für trübe Gedanken kein Platz. Wenn die Beine nicht mehr wollten, gab ihr die Gruppe Kraft. Am schönsten war immer der Moment, wenn nach dem Training alle vor dem Vereinsheim standen und im Gestank des alten Fetts ihre Muskeln dehnten. "Für mich war das ein köstlicher Duft", sagt Eitel. Denn wenn sie es roch, wusste sie: Ich habe heute wieder durchgehalten.

Mit der Zeit wurde die Laufstrecke länger, und Eitel setzte sich ihre eigenen Markierungen. Sie hat ihren "Krisenbaum", bei dem sie jedes Mal denkt, dass sie die Strecke diesmal nicht schafft. Sie hat einen Baum, den sie "mein bester Freund" nennt, weil man von dort schon das Ziel sehen kann.

Ihre Angst wurde Eitel nicht so leicht los: Jedes Mal fürchtete sie, dass etwas passiert im Wald und kein Krankenwagen in der Nähe ist. Sie malte sich das Szenario aus: wie sie da liegt, allein, die Gruppe längst über den nächsten Berg. Eines Tages ging sie tatsächlich mit Schwindel zu Boden. Gleich war ihre Lauftherapeutin bei ihr, hat ihr etwas zu trinken gegeben, die Beine hochgelegt. Und nach einer kurzen

Quelle: stern Gesund leben

© Gruner + Jahr AG & Co. KG

Pause gesagt: "So, und jetzt laufen wir weiter." Das war der Moment, bei dem es in Franka Eitel klick gemacht hat. "An dem Tag habe ich gemerkt, dass es nicht schlimm ist, wenn ich umfalle. Denn ich habe ja jetzt die Kraft, wieder aufzustehen." Nach acht Wochen erreichte Eitel mit allen anderen aus der Gruppe das Ziel: Sie konnte 30 Minuten am Stück joggen. Ihre schönste Belohnung, sagt sie, sei das Schnitzeessen im Vereinsheim gewesen, mit dem die Gruppe den Abschluss feierte. Als der Teller dampfend vor ihr stand, sei es gewesen, als hätte man ihr eine Trophäe überreicht.

Inzwischen ist Eitel zur Läuferin geworden. Im Fortgeschrittenenkurs hat sie gelernt, 60 Minuten am Stück zu joggen. Nun trifft sie sich zweimal pro Woche mit einer Freundin aus dem Kurs zum Laufen, bei Wind und Regen. Als im Winter eine dicke Eisschicht auf dem Waldweg lag, bauten sie aus Springseilen und Reifen ein Zirkeltraining in Eitels Wohnzimmer

auf. Sogar das rote Kanapee kam zum Einsatz - als Unterlage für Bauchmuskelübungen.

Vollkommen symptomfrei ist Eitel trotzdem nicht, manchmal schleichen sich die Depressionen noch ein. Doch sie lässt sich davon nicht mehr so erdrücken. "Und nach einem Lauf geht es mir immer besser als vorher", sagt Eitel. Im Herbst will sie zusammen mit ihrem Mann nach Hamburg fahren.

Gemeinsam wollen sie bei einem Volkslauf starten.

Martin Wagenahn (fotos)

Kasten:

Anbieter finden > Die Lauftherapie verbindet die positiven Wirkungen von Psychotherapie und Ausdauertraining. Sie eignet sich insbesondere für Menschen mit Ängsten oder mit leichten oder mittelschweren Depressionen. > Der Name Lauftherapeut ist nicht geschützt. Die Deutsche

Gesellschaft für Verhaltenstherapie hilft auf Anfrage bei der Suche nach qualifizierten Anbietern: lauftherapie@dgvt.de, Tel.: 07071/94 34 34

Bildunterschrift:

Unterm Blätterdach fühlt sich Franka Eitel (rechts, mit Lauftherapeutin Diana Stöckel) sicher und freut sich an den Düften der Natur

Ein Sport für jedes Wetter: Franka Eitel ist inzwischen begeisterte Joggerin

Nur mit Hartnäckigkeit gelang es Diana Stöckel, Franka Eitel zum Laufen zu bewegen. Doch schon bald begann das Training, ihrer Klientin Spaß zu machen

"Wer weiß, wo ich ohne Jogging wäre"