

Interview im STERN/ GESUND LEBEN 6/2011 am 1.12.2011

MANCHMAL STELLT DAS LEBEN einem Hindernisse in den Weg, die so groß sind, dass man sie nicht aus dem Weg räumen kann. Vor knapp zwei Jahren stand Gabriele Merz (Name geändert) vor so einem Hindernis. Ihr Job in der Marketingabteilung füllte sie nicht mehr aus, das Betriebsklima war schlecht, die Kollegen waren unkommunikativ.

Hinzu kamen private Probleme, ihre Ehe driftete einem Tiefpunkt entgegen.

"Da habe ich mein inneres Gleichgewicht verloren", sagt Merz, 38, heute.

Die Depression fraß ihre Kräfte. An manchen Tagen lag Merz nur auf dem Sofa vor dem Fernseher und ließ das Leben an sich vorbeiflimmern. "Abends wusste ich nicht einmal mehr, welche Sendungen ich gesehen habe", sagt sie.

Man kann nicht behaupten, dass sie damals beim Gedanken an eine Lauftherapie Luftsprünge gemacht hätte. Sie nahm in dieser Zeit Medikamente und wartete auf einen Termin zur Gesprächsbehandlung.

"Aber ich dachte, ich schau mir dieses Laufen mal an", sagt Merz.

"Schlimmer konnte es ja kaum werden." Also ist sie an einem kalten Tag im März zum Treffpunkt gefahren, an den Füßen ihre alten Joggingschuhe, im Kopf einen Haufen Ängste. "Ich hatte Angst zu schwächeln, und ich fürchtete mich vor der Gruppe." Merz war früher gern gejoggt, aber seit sie mit den Depressionen kämpfte, hatte sie sich kaum bewegt - und 15 Kilo zugenommen. "Ich fühlte mich anfangs wie ein Walross, das durch den Wald stapft." Aber schon nach der ersten Stunde spürte sie, wie ihr die Bewegung an der frischen Luft guttat.

"Nach der Stunde war ich so zufrieden wie schon lange nicht mehr", sagt sie. Je öfter sie zum Training kam, umso leichter fiel ihr das Laufen. Und je mehr sie lief, desto fitter wurde sie auch im Alltag. "Beim Laufen begreifen die Patienten, 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 Diana Stöckel.

Stöckel, 48, ist Psychologische Psychotherapeutin und ausgebildete Lauftherapeutin.

Mithilfe eines speziellen Programms lernen depressive Patienten, 30 Minuten am Stück zu joggen. Zuerst wechseln sich Lauf- und Gehphasen im Zwei-Minuten-Takt ab, dann werden die Laufanteile allmählich gesteigert.

Stöckel hat gute Erfahrungen mit der Lauftherapie bei Menschen mit leichten Depressionen gemacht. "Jeden Schritt machen diese Menschen dabei aus eigener Kraft. Also können sie ja gar nicht so schlecht sein, wie sie denken", sagt sie.

Die positiven Veränderungen bespricht die Therapeutin in den Sitzungen und überträgt sie auf andere Bereiche.

Auch Gabriele Merz spürte, wie sie parallel zur Natur aufblühte. Im Wald schmolz der Schnee, auf den Wiesen sprossen erste Frühlingsblumen. Und sie fühlte, wie durch das Laufen auch wieder Bewegung in ihr Leben kam. Sie trennte sich von ihrem Mann, zog in eine neue Wohnung und schaute sich nach einem neuen Job um. Und wenn sie vor einem Bewerbungsgespräch durch den Wald trabte, machte sie gern ein Gedankenspiel:

"Ich sagte mir: Wenn du jetzt noch eine Minute länger durchhältst, wird das morgen eine guter Termin." Es hat funktioniert. Merz hat eine neue Arbeitsstelle, die ihr großen Spaß macht.

Die Medikamente hat sie abgesetzt. Und sie joggt immer noch, dreimal pro Woche bis zu zehn Kilometer. Denn sie hat ein neues Ziel: "Ich würde gern mal an einem Halbmarathon teilnehmen."

--