



Beste Laune bei bestem Wetter: Rund 450 kleine und große Läufer gingen beim dritten Mut-Lauf an den Start. Wieder einmal ging es ums Mitmachen und Bewegen. Die Ankunftszeiten spielten eine untergeordnete Rolle.

FOTOS: KARINA DREYER

# Runde um Runde für ein Miteinander

Kieler Fenster lud zum dritten Mut-Lauf auf den Moorteichwiesen – 450 kleine und große Läufer gingen an den Start

VON KARINA DREYER

**KIEL.** Das Stigma, das einer psychischen Erkrankung häufig anhängt, ist für Betroffene oft eine zusätzliche Belastung. „Es ist aber besser geworden, und die Offenheit, darüber zu sprechen, wächst“, sagt Peter Soost, Geschäftsführer des Kieler Fensters. Dazu tragen auch Veranstaltungen wie der 3. Mut-Lauf bei, der in diesem Jahr zugleich die Abschlussveranstaltung der ersten Woche der seelischen Gesundheit in Kiel darstellte.

Jahr für Jahr schließen sich dem Mut-Lauf mehr Menschen an. 450 gingen in diesem Jahr an den Start auf den Moorteichwiesen und ließen sich von Temperaturen um die 28 Grad nicht abschrecken. Möglich machen diesen Mut-Lauf nicht nur die Veranstalter des Kieler Fensters, sondern auch die zahlreichen Ehrenamtlichen. Einer von ihnen ist Andreas Hüls, der beim Aufbau, der Organisation und Beschaffung von Spenden mithalf. „Ich habe unter meinen Freunden und Bekannten Be-

troffene“, sagt er. Man merke den meisten das zunächst gar nicht an, das ändere sich erst beim näheren Kennenlernen. Stehen sie dann aber mal neben sich, „dann braucht es einfach die Akzeptanz, dass es gerade mal nicht geht“.

Das kennt auch Brigitte Habering von der Selbsthilfekontaktstelle Kibis Kiel. Sie wünscht sich eine Entstigmatisierung. Die könne man erreichen, „wenn alle gemeinsam etwas machen, so wie beim Mut-Lauf“. Mario Vogt kam aus Itzehoe zum Laufen. Er habe eine Angehörige mit Depressionen. „Viele im Umfeld haben sich distanziert, weil sie damit nicht klarkommen und ihnen die Informationen fehlen“, sagte er. Aus Solidarität lief er mit und besorgte sich an den vielen Ständen auf dem Markt der Möglichkeiten weitere Informationen.

Ein Zeichen gegen die Stigmatisierung setzten auch die Kolleginnen des Ameos-Klinikums, die zum zweiten Mal mitliefen – darunter Krankenschwestern, Psychologen und



➔ **Viel los auf den Moorteichwiesen: Jahr für Jahr schließen sich dem Mut-Lauf mehr Menschen an.**

Ärzte. Denn der Aufbau von Aktivität und Sport ohne Leistungsdruck, so wie beim Mut-Lauf, sei ideal bei psychischen Erkrankungen, sagte Bewegungstherapeutin Regina Suckow. Jeder lief, walkte, ging mit oder ohne Rollator so viele Runden, wie er wollte.

Mit unter den Läufern war in

**Auch die Kolleginnen des Ameos-Klinikums waren dabei – und genossen die Teilnahme. Sport ohne Leistungsdruck gilt als ideal bei psychischen Erkrankungen.**

diesem Jahr auch wieder Oberbürgermeister Ulf Kämpfer. Er blickte begeistert auf die Woche der seelischen Gesundheit zurück: „In Kiel erwächst aus der Gründung einer Woche meist etwas Großes“, sagte er. Das sei auch gut so, denn diese Woche brächte alle miteinander ins Gespräch. „Und beim Mut-Lauf geht es nicht um die Krankheit, sondern um Bewegung und Solidarität.“

Dass das Thema seelische Gesundheit die Menschen bewegt habe, „das hat unsere Aktionswoche ganz deutlich gezeigt“,

sagte Sozialdezernent Gerwin Stöcken. Das Interesse sei sehr groß, einige Veranstaltungen regelrecht überlaufen gewesen. „Ob Betroffene, Angehörige, Fachleute oder Interessierte – alle konnten sich in dieser Woche Gehör verschaffen und informieren, konnten diskutieren und sogar gemeinsam singen“, so Stöcken. Auch der Sozialpsychiatrische Dienstes blickte zufrieden auf den Tag der offenen Tür zurück. Die Besuchszahlen seien mit mehr als 100 Besuchern deutlich höher gewesen als erwartet.

Viele Veranstaltungen hätten persönliche Begegnungen und Gespräche zwischen Betroffenen und Interessierten möglich gemacht. „Dadurch kann gegenseitiges Verständnis entstehen und Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen abgebaut werden. Die gute Resonanz auf die vielfältigen Veranstaltungen zeigt, wie wichtig das Thema der seelischen Gesundheit für die Menschen in Kiel ist“, sagte Daniel Hoppmann, Fachreferent beim Kieler Fenster.