

Mut-Tour 2019

Depression und Glück - Geht das zusammen?

Ja, das kann funktionieren. Auf alle Fälle bei der alljährlich stattfindenden Mut-Tour. Die Mut-Tour ist ein Projekt das es seit 2012 gibt. Ziel des Projektes ist es, dass Thema Depression mehr in den Fokus der Öffentlichkeit zu stellen und, wie der Name schon sagt, Mut zu machen. Immer noch gibt es viele Menschen, die aus verschiedenen Gründen nicht offen mit ihrer Erkrankung umgehen können, sei es am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld. Ich war selbst an einer Depression erkrankt und fing an, nachdem es mir wieder besser ging, Informationen über diese Erkrankung zu sammeln. Bei meinen Recherchen stieß ich auf die Mut-Tour. Mein Herz machte einen Freudensprung. Das war genau dass was ich brauchte. Einerseits mich für Betroffene einzusetzen, andererseits gemeinsam mit Anderen in der Natur zu radeln.

An dem Projekt können Menschen mit Depressionserfahrung, Angehörige oder Menschen, die sich einfach nur engagieren möchten, teilnehmen. Voraussetzung ist, dass man nicht akut erkrankt ist und körperlich einigermaßen fit ist.

Wie sieht das konkret aus?

Es finden jährlich im Sommer Tandem-Etappen und Wander-Etappen durch ganz Deutschland statt. Die Touren sind so organisiert, dass es in den Orten, in denen man vorbeikommt, Interviews mit der Lokalpresse gibt, Öffentlichkeitsarbeit und Mitfahraktionen stattfinden. Das jeweilige Team spricht mit Passanten und Interessierte können ein paar Kilometer mit den Teams radeln oder wandern. Der Tourverlauf ist vorgeplant. Es gibt zwei Tourleiter die sich um alles Organisatorische kümmern.

Da ich gerne Fahrrad fahre, wollte ich unbedingt an einer Tandem-Etappe teilnehmen. Eine Etappe geht über 7 Tage. 6 Leute fahren mit 3 Tandems z.B. von Bonn nach Osnabrück. So wie ich.



Diese Etappe war eine Indoor-Etappe. Das heißt, wir hatten immer einen festen Schlafplatz, der im Vorfeld schon organisiert wurde. Es gibt auch Outdoor-Etappen, bei denen die Gruppe sich Abends selbstständig einen Platz zum Zelten sucht.

Während der Etappe waren wir vollkommen autark, d.h. wir hatten alles dabei, vom Kochtopf bis zum Schlafsack. Abends gingen wir einkaufen, schnibbelten Gemüse und kochten zusammen.

Nun zu dem was ich erlebte, auf der Tour von Bonn nach Osnabrück.

Wir trafen uns in Bonn. Unsere erste Unterkunft hatten wir bei einem sehr netten Ehepaar. Sie stellten uns Haus und Garten zur Verfügung. Der Garten war einfach zauberhaft. Als ich mich abends in meinen Schlafsack kuschelte flogen Glühwürmchen um mich herum. Wenn

das kein gutes Omen war, einer von vielen Glücksmomenten die ich, während der Tour, erlebte.



Als alle eingetrudelt waren gab es eine Vorstellungsrunde. Teilweise kannten wir uns noch nicht. Nur zwei kannte ich von den sogenannten Mitmach-Wochenenden, die schon im Vorfeld stattfinden und zur Vorbereitung dienen.

Nach dem Abendessen stellten wir uns gegenseitig vor, erzählten kurz unsere Geschichte und wie wir zur Mut-Tour gekommen waren. Alle waren sehr offen und hatten keine Scheu über ihre Erkrankung zu reden, so dass das Eis schnell gebrochen war und bestehende Ängste z.T. ausgeräumt werden konnten. Unsere Tourleiter erklärten uns nochmal den Tagesablauf. Alles war gut strukturiert. 7 Uhr aufstehen, Frühstück, Sachen packen, 9:30 Uhr los. Zu sechst ging das aber alles sehr schnell, so dass kein Stress aufkam. Dennoch war klar, Urlaub wird das nicht. Wir hatten unsere festen Termine in den einzelnen Orten und mussten pünktlich dort sein. Unsere Tourleiter hatten das immer gut im Blick und Zeit für Pausen war ausreichend eingeplant.

(große Mitfahraktion beim Start in Bonn)



Also los:

Erste Herausforderung war das Aufsteigen und fahren mit dem Tandem. Alles muss absolut synchron sein, sonst funktioniert es nicht. Nach einigen Versuchen hatte es dann geklappt und die Fahrt ging los. Ich hinten als Co/Pilotin. Schnell wurde mir klar, dass ich hinten nichts machen konnte bzw. brauchte, außer mitretten. Also genoss ich die Aussicht. Bis zur ersten Kreuzung. Damit wir nicht immer Auf- und Absteigen müssen fuhr mein Pilot langsam an die Kreuzung heran. Die Straße kam immer näher und es blieb rot. Ich bat ihn doch anzuhalten, aber wir rollten und rollten. Langsam wurde ich nervös bis ich dann rief: „Halt doch bitte an!“ Kaum waren wir vom Rad wurde es grün. War ja klar. Bis wir es geschafft hatten wieder aufzusteigen war schon wieder rot. Wir sind aber heil über die Kreuzung gekommen. Uns beiden ist klar geworden worauf es beim Tandem fahren ankommt. Der

Copilot, also ich, sollte vertrauen können, während der Pilot die Verantwortung trägt. Beide sollten aber kompromissbereit sein und gleichberechtigt.

Also stellten wir Regeln auf für unsere gemeinsame Fahrt. Es gab immer wieder Situationen in denen wir uns nicht einig waren. Mein Pilot schlug vor eine Vertrauensübung zu machen. Jedesmal wenn es brenzlich wurde rief er, „Augen zu“! Das fiel mir schwer. Irgendwann habe ich mich mal drauf eingelassen. Es war eine tolle Erfahrung, auch wenn mir dabei etwas mulmig war. Unsere Aktion sorgte jedenfalls bei den Anderen für viel Vergnügen. Das Gelächter war groß wenn der Ruf, „Augen zu“! durch den Wald schallte.

Jeden Nachmittag gab es eine Befindlichkeitsrunde, WUV/F genannt.



Das bedeutet, wir um vier, oder fünf. Je nachdem. Hier wurde erstmal zusammengefasst, was den Tag über los war. Das war auch sehr sinnvoll. Denn durch die vielen Erlebnisse wussten wir oft abends nicht mehr wo wir morgens gewesen sind. Manchmal geschahen so viele Dinge, dass wir oft erstaunt waren wieviel man an einem Tag erleben kann. Das WUV/F diente aber auch dazu, ehrlich zu sagen wie es einem geht, was gut läuft und womit man nicht so zufrieden ist. Die Tourleiter achten sehr darauf, dass die Regeln einer positiven Kommunikation eingehalten werden. Alle Teilnehmer lernen die Grundlagen dafür beim Vortreffen kennen.

In unserer Gruppe war es weitgehend harmonisch. Wir hatten alle unserer kleinen Konflikte zwischen Pilot und Co/Pilotin (bei uns fuhren die Männer vorn und die Frauen zeigten hinten wo es langgeht 😊). Diese konnten aber meist schon während der Fahrt beigelegt werden, so dass wir im WUV/F schon wieder darüber lachen konnten. Und wir haben viel gelacht.

Es gab aber auch viele ernste und tiefgründige Gespräche, in denen jeder von seinen Erfahrungen mit der Depression erzählte. Immer wieder wurde mir klar dass der steigende Druck in unserer Leistungsgesellschaft mit verantwortlich ist, dass immer mehr Menschen betroffen sind. Sogar schon Kinder und Jugendliche. Aber so eine Depression kann durchaus eine positive Seite haben. Sie sagt uns STOP. Bis hierhin und nicht weiter. Alle mit denen ich gesprochen habe, haben das so empfunden.

Sie haben in Therapien gelernt achtsamer zu sein im Umgang mit sich selbst. Wie wichtig Selbstfürsorge ist und wie wichtig es ist einen Sinn zu sehen, in dem was man tut.

Für ein glückliches Leben kann es auch gut sein, ein Hobby zu haben. Einer von unseren Mitfahrern ist Hobbyimker. Es war immer schön zu erleben, mit welcher Leidenschaft er von seinen Bienen sprach und wie schmackhaft er uns seinen Honig beschrieb.

Bei seinen Schilderungen begannen seine Augen zu leuchten, er blühte sichtlich auf.



Und ich weiß jetzt fast alles über Bienen.

Auf der Tour haben wir mit vielen tollen Menschen gesprochen. Einige haben einen starken Eindruck bei mir hinterlassen. Ganz besonders eine Frau. Sie erzählte uns, dass sie an Morbus Crohn leidet. Als sie 18 war, wurde ihr gesagt, dass sie keine hohe Lebenserwartung hat und dass sie auch keine Kinder bekommen kann. Lachend und glücklich stand sie vor uns und sagte: „Ich lebe immer noch und ich habe zwei gesunde, erwachsene Kinder“. Durch ihre positive Einstellung und die Liebe und Unterstützung ihrer Familie hat sie gelernt mit ihrer Erkrankung umzugehen. Sie lässt sich jedenfalls nicht so schnell unterkriegen. Und dass strahlte sie auch aus. Wirklich eine tolle beeindruckende Frau.

Ihre Geschichte zeigte mir wieder einmal wie wichtig die fünf Säulen der positiven Psychologie (siehe PERMA Modell) für ein gelingendes Leben sind.

Bei unserer Öffentlichkeitsarbeit kamen wir oft mit Menschen ins Gespräch die es noch nicht geschafft hatten, sich Hilfe zu holen. Ich denke, einigen konnten wir wirklich Mut machen und ihnen zeigen, dass es Wege gibt mit der Krankheit umzugehen und dass es möglich ist auch wieder glücklich zu sein.

In den Interviews war es uns immer wichtig zu betonen, dass auch von staatlicher Seite viel mehr getan werden muss. Es gibt einfach zu wenig Therapeuten. Vor allem in ländlichen Regionen ist es sehr schwierig für Betroffene sich Hilfe zu holen. Zumal dort das Thema



psychische Erkrankungen noch weitgehend tabuisiert ist.

Teil der Öffentlichkeitsarbeit waren auch immer wieder lustige, spontane Aktionen, mit denen wir auf uns aufmerksam machten.



(Die Smileys stehen dafür zu zeigen, dass noch nicht alle offen mit ihrer Erkrankung umgehen können)

Besonders gut gefallen hat mir, dass das Konzept der Mut-Tour so positiv ausgerichtet ist, auf die Stärken und Fähigkeiten eines jeden Einzelnen. Meine Mitfahrer und ich sind jedenfalls gestärkt und voller Stolz, die Herausforderung gemeistert zu haben, am Ziel angekommen und sind auf alle Fälle im nächsten Jahr wieder dabei.



(Durch die Smileys ist es auch möglich anonym an der Mut-Tour teilzunehmen.)

Auf der Heimfahrt saß ich dann völlig beseelt im Zug und dachte über alles nach. Ich konnte viele Parallelen sehen zu dem was ich im Glückskurs gelernt habe. Und das Motto, gemeinsam sinnvolle Ziele erreichen und dabei Spaß haben, trifft hier absolut zu.

<https://www.mut-tour.de/>

Lydia Bauer