

**A**n ganz schlechten Tagen verliert Daniel sein Körpergefühl. Er ist dann schwach, fühlt keine Energie mehr. Eine erschöpfende Leere und düstere Gedanken durchdringen ihn. Ein solches Gefühl spürte er das erste Mal mit 19 Jahren. Jahrelang macht er verschiedene Therapien, besucht Selbsthilfegruppen, nimmt Antidepressiva. Doch vor zwei Jahren hat er etwas anderes gefunden, das ihm diese grauen Tage erhellte: seine Laufschuhe. Auch an diesem verregneten Abend trägt er sie. Genauso wie seine zehn Mitläufer, die sich am Theodor-Stern-Kai in Frankfurt treffen. Ihre Geschichten sind unterschiedlich, aber eines verbindet sie: das Laufen als Hilfe im Kampf gegen ihre Depressionen.



Ein Weg aus dem Dunkel

Foto KNA

# Laufweg aus der Depression

**FRANKFURT** In Frankfurt will eine Gruppe der Krankheit durch gemeinsames Laufen entgegentreten. Kann das funktionieren?

Von Laura Gabler

„Ganz locker und nicht zu schnell laufen“, ruft Trainerin Iris Hadbawnik, als sich die Gruppe langsam in Bewegung setzt. In moderatem Tempo traben die Läufer in Richtung Eiserner Steg. Außer ihnen ist kaum jemand am Ufer des Mains unterwegs. Es bilden sich Zweier- und Dreiergrüppchen. Sie reden und lachen – darüber, wie es ihnen heute geht, aber auch über den jüngsten Urlaub. Zwischen-drin stoppt die Gruppe und Hadbawnik gibt Tipps zur Armhaltung. Während des Laufs ist immer wieder ihr Lachen zu hören. Sie motiviert die Teilnehmer.

Hadbawnik ist seit 20 Jahren Lauftrainerin und hat in dieser Zeit die unterschiedlichsten Gruppen trainiert, Anfänger wie erfahrene Läufer. Mit psychisch erkrankten Menschen hatte sie keine Berührungspunkte. Bis zum Sommer 2021. Damals wandte sich das „Frankfurter Bündnis gegen Depression“ mit der Bitte an sie, eine Laufgruppe für Menschen mit Depressionen zu leiten. „Ich habe mich gefragt, ob ich das überhaupt kann und was da auf mich zukommt, aber ich fand die Herausforderung so spannend, dass ich zugesagt habe.“

Mittlerweile gebe es einen harten Kern von zehn Leuten, die sich wöchentlich zum Laufen treffen, bei jedem Wetter, teilweise auch zu Laufwettkämpfen am Wochenende. Wichtig ist Hadbawnik, dass jeder mithalten kann. Das Tempo soll den Läufern erlauben, während des gesamten Laufs miteinander zu sprechen. Ein Therapeut läuft nicht mit in der Gruppe. Hadbawnik sähe es als falschen Ansatz: „Mein Ziel ist es, dass die Teilnehmer Freude am Laufen finden und Spaß in der Gruppe miteinander haben.“ Annika Schwind vom Frankfurter Bündnis gegen Depression hält Hadbawnik wegen ihrer positiven und motivierenden Art für die ideale Trainerin: „Wir sind einfach froh, dass wir jemanden haben, der das so gut macht.“

Auch Jana läuft seit Gründung der Gruppe fast jede Woche mit. Die Depression war schon früh ein Teil ihres Lebens. Ihre Eltern, sagt sie, seien streng gewesen, hätten viel mit ihr geschimpft, sie geschlagen. Jana hat Drucktechnik in Berlin studiert, ist dann für den Job nach Frankfurt gezogen. Vor zehn Jahren erlitt ihr Mann einen Schlaganfall. Seitdem hört er schlecht, ist verwirrt. Irgendwann wurde ihr alles zu viel. Monatelang lebte sie in

einer Tagesklinik. Als sie in Niederrad den Flyer für die Laufgruppe sah, wollte sie sich sofort der Gruppe anschließen. Die Gemeinschaft und der Austausch mit den anderen Teilnehmern motivieren sie – und Trainerin Hadbawnik. „Iris hat mich jedes Mal so angespornt, dass ich vor einem Jahr sogar beim Staffelmaraathon mitgelaufen bin“, erzählt sie. Während des Laufens kann sie ihre Alltagssorgen vergessen. Und wenn der Lauf geschafft ist? „Dann geht es mir gut. Es war dann ein schöner Abend.“

„Durch den Sport werden sehr viele Hormone freigesetzt“, erklärt Sportpsychiater Valentin Z. Markser. Das gute Körpergefühl und die positive Stimmung nach dem Laufen würden vor allem durch die Neurotransmitter, Adrenalin, Endorphine und Cannabinoide ausgelöst. „Durch das Laufen oder eine andere sportliche Betätigung entstehen diese chemischen und endokrinologischen Veränderungen, die Menschen als angenehm erleben“, sagt er, „aber auch schon der Entschluss und die Umsetzung bewirken ein Gefühl der Aktivität und der Selbstwirksamkeit, das als wohltuend erlebt wird.“

Kann Laufen auch gegen Depressionen helfen? „Ja, in der klinischen Beob-

achtung wissen wir schon lange, dass körperliche Bewegung nicht nur bei körperlichen Erkrankungen, sondern auch bei psychischen Erkrankungen hilft“, sagt Markser, „mittlerweile gibt es auch genügend evidenzbasierte und methodisch solide Studien, die eindeutig nachweisen, dass regelmäßige körperliche Betätigung gegen psychische Störungen wie Depressionen und Angst und sogar bei Psychosen hilft.“ Ob man nun die Laufschuhe anzieht, eine Runde mit dem Rad fährt oder schwimmen geht, sei nicht relevant. „Das Laufen ist lediglich die Sportart, die am besten untersucht ist“, erklärt Markser. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass im Kampf gegen die Depressionen eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining am effektivsten sei, im Idealfall insgesamt zweieinhalb Stunden pro Woche.

Das zeigt nun auch eine Metaanalyse, die kürzlich im „British Journal of Sports Medicine“ veröffentlicht wurde. Das Forschungsteam wertete 97 Übersichtsarbeiten aus, die insgesamt 1039 Studien einschlossen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Symptome von Depressionen durch die körperliche Aktivität um durchschnittlich

43 Prozent reduziert wurden. Die Autoren empfehlen aufgrund der Ergebnisse, Sporttherapie nicht nur als alternative Behandlung, sondern als einen wesentlichen Ansatz bei der Behandlung der Depression einzusetzen. Das sieht auch Markser so: „Sport ist die billigste und nebenwirkungsärmste Behandlungsmethode, die wir haben.“

Um den Sport als Behandlungsmethode in den Mittelpunkt zu rücken, bietet die Deutsche Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie mittlerweile Fortbildungen an, um Behandler in Sportpsychiatrie und Sportpsychotherapie weiterzubilden. Markser sieht dies aber nur als den ersten Schritt. Für ihn ist noch etwas anderes wichtig: „Aktuell wird die Sporttherapie von den Krankenkassen nur als Rehabilitationsleistung, aber nicht wie Antidepressiva als Behandlungsmethode anerkannt und bezahlt.“ Das müsse sich ändern. Trotzdem sei es wichtig, dass der Sport nicht als einzige Therapie gegen Depression gesehen wird, sondern nur als Teil der Gesamtbehandlung.

Laut dem Bundesgesundheitsministerium erkranken in Deutschland 16 bis 20 Prozent der Menschen mindestens einmal im Leben an einer Depression. Eine Auswertung der Bundespsychotherapeutenkammer zeigt, dass die Wartezeit auf einen Therapieplatz, nachdem ein Behandlungsbedarf festgestellt wurde, durchschnittlich fast fünf Monate beträgt. Anstatt einer Psychotherapie dann Sport zu verschreiben, wäre allerdings falsch und realitätsfern. Denn Depressive werden oft durch eine niederschmetternde Antriebslosigkeit gefesselt. Sie können sich dann nicht zu Sport motivieren.

So geht es auch Peter, der seit einem halben Jahr bei der Laufgruppe gegen Depression mitläuft. Vier Monate lang war er im Frankfurter Uniklinikum in stationärer Behandlung. „Ich bekomme immer noch einen Haufen Medikamente, die mich im Prinzip nur beruhigen“, erzählt er. Gelauene sei er auch vor seiner Erkrankung gern. Aber er kann sich im Moment nicht dazu aufrufen, allein zu laufen. Dienstags wisse er, dass er Gleichgesinnte treffe, Menschen um sich wisse, mit denen er beim Lauf reden könne, über Alltagsachen, über Dinge, die ihn ablenkten. Und an schlechten Tagen? „Da geht es nicht. Da geht einfach gar nichts – geschweige denn Laufen oder Sport.“

Daniel klammert sich an das Ereignis. An manchen Tagen koste es auch ihn Überwindung zu kommen, „aber nachdem ich mich ein, zwei Kilometer eingelaufen habe, ist es immer total schön, und am Ende bin ich stolz und freue mich, wenn ich es geschafft habe“, erzählt er. Für Daniel ist das rhythmische Klatschen seiner Schritte auf dem Bürgersteig zu einer Therapiehilfe geworden – mittlerweile nimmt er seine Laufschuhe sogar mit auf Geschäftsreisen. Auch an diesem Abend, als sich die Gruppe wieder am Theodor-Stein-Kanal versammelt und Trainerin Iris Dehnübungen anleitet, huscht ein Lächeln über sein Gesicht. Die dunklen Gedanken und die Schwere des Tages scheinen für einen Moment vergessen.

# Mehr Konsequenz, bitte

Trainer Arnautis sieht Defizite in den Strafräumen

**FRANKFURT** Pia-Sophie Wolter zählt im Kader von Eintracht Frankfurt zu den Fußballspielerinnen, die wissen, wie sich die Teilnahme am Finale des DFB-Pokals anfühlt. Als die Hessinnen vor drei Jahren beim Endspiel in Köln auf dem Rasen standen, trug die Mittelfeldakteurin zwar noch nicht deren Trikot, sondern das des damals siegreichen VfL Wolfsburg. „Das ist ein megageiles Erlebnis“, sagt die 24-Jährige, die mit den Niedersächsinnen fünfmal die begehrte Trophäe bejubeln konnte. „Unfassbar gerne“ wolle sie diese Atmosphäre auch mit der SGE genießen, an die sie bis zum Sommer ausgeliehen ist.

Die Hürde, die es vorher zu nehmen gilt, ist die aktuell höchste im eigenen Land. Am Ostersonntag (15.45 Uhr) gastiert der Bundesliga-Vierte zum Halbfinale beim Spitzenreiter Bayern München. Die Erinnerungen an die jüngste Begegnung mit dem Meister sind noch frisch. Bei der 1:2-Heimniederlage am 9. März brachte das Team von Cheftrainer Niko Arnautis die Münchner mit einer starken Leistung in Bedrängnis. Die mangelhafte Chancenverwertung verzeitelte jedoch die mögliche Überraschung.

Die Generalprobe für das K.-o.-Spiel ist den Frankfurterinnen gelungen. Die Bundesligapartie gegen Werder Bremen am Montag entschiede sie nach Toren der deutschen Nationalspielerinnen Nicole Anyomi (50. Minute) und Laura Freigang (60.), die am Dienstag wie ihre Mannschaftskolleginnen Wolter, Doursoun und Johannes für die Länderspiele gegen Österreich und Island Anfang April nominiert wurden, mit 2:0 verdient für sich. Der reife Auftritt hatte den kleinen Makel, dass trotz wachsender Überlegenheit in der ersten Hälfte kein Treffer fiel.

Werder zeigte sich, wie von Arnautis erwartet, „diszipliniert“ und

machte die Räume dicht, die Eintracht musste geduldig bleiben und stetig versuchen, Lücken zu finden. Es dauerte fast 20 Minuten, bis Lara Prasnikar per Kopf die erste ernsthafte Möglichkeit hatte. Die Pausen-Ansprache von Arnautis fruchtete dann. Gegen die torgefährlichen Münchnerinnen, die am Wochenende Verfolger Wolfsburg mit 4:0 abgefertigt hatten und so für eine Vorentscheidung im Kampf um den Titel sorgten, könnten sich Nachlässigkeiten im Abschluss aber rächen.

„Wir müssen vor beiden Strafräumen sehr konsequent sein“, forderte Trainer Arnautis. „Darin wird am Sonntag der Schlüssel liegen.“ Dass sie es könne, habe die Eintracht beim letzten Mal bewiesen, „aber wir müssen alles reinlegen und das über 90 Minuten zeigen“.

Um Kräfte zu schonen, hatte der 43-Jährige gegen Bremen etwas früher als sonst damit begonnen, seine Stammkräfte vom Feld zu holen. An diesem Mittwoch steht zudem ein freier Tag an. Das möglicherweise entscheidende Elfmeterschießen werde man nicht extra trainieren. „Das kann man schwer simulieren“, sagte Arnautis. Dafür müssten die Spielerinnen 120 Minuten in den Beinen haben. Solch eine hohe Belastung wäre kontraproduktiv.

Man habe beschlossen, auf der Zielgeraden der Saison mehr denn je auf jedes Spiel einzeln den Fokus zu richten. Mit einer Niederlage in den noch ausstehenden fünf Ligaspielen könnte die Eintracht den Anschluss an die TSG Hoffenheim verlieren, die mit einem Punkt Vorsprung den dritten Tabellenplatz einnimmt. Dieser ist am Ende der Saison mit dem Ticket für die Champions League verbunden. Die beiden Königsklassen-Anwärter treffen Anfang Mai aufeinander. KATJA STURM



Völlig losgelöst: Laura Freigang jubelt über ihr Tor zum 2:0.

Foto Imago

## STELLEN

### STELLENANGEBOTE

**Willkommen im Team als Personalreferent (m/w/d)**  
Vollzeit, ab sofort

**Wir sind:** ein 4-Sterne-Hotel mit 127 Zimmern und 27 Tagungsräumen. Unser Angebot umfasst Übernachtungen und Gastronomie für Veranstaltungen mit bis zu 300 Personen. Außerdem bieten wir Wochenendarrangements für Freizeitgäste an.

**Wir suchen:** einen HR-Experten, der die vielfältigen Aufgaben im Personalbereich übernimmt und die Geschäftsführung unterstützt.

**Wir bieten:**

- ein modernes und abwechslungsreiches Arbeitsumfeld
- verantwortungsvolle Aufgaben
- kurze Entscheidungswege und flache Hierarchien
- zahlreiche Benefits

**Bereit für eine Veränderung?**  
Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung an: [personal@collegium-glashuetten.de](mailto:personal@collegium-glashuetten.de)

**Collegium Glashütten Zentrum für Kommunikation GmbH**  
Frau Maike Dambeck  
Wüstenser Straße 1  
61479 Glashütten-Oberems  
Tel. 06082 / 20-631

**Mehr Infos finden Sie hier:**  
[www.collegium-glashuetten.de/karriere](http://www.collegium-glashuetten.de/karriere)

### STELLENGESUCHE

**Haushaltshilfe** für freundliche Familie mit Kindern in Oberursel gesucht. Die Arbeitszeit beträgt 15 Stunden pro Woche, werktags von 07 bis 10 Uhr. Wir freuen uns auf Ihre E-Mail an [chschaaf@t-online.de](mailto:chschaaf@t-online.de)!

**3 kräftige junge Männer** sind bereit für alle Hilfen, vom Maler, Gartenarbeit u. Umzugshilfe, RM Ffm (40 km Umkr.) m. Transp. ☎ 0163-8115043

**Ihre Spende gibt Kindern ein gutes Bauchgefühl.**

Helfen Sie unter [www.dkhw.de](http://www.dkhw.de)

Deutsches Kinderhilfswerk

## REISE

### FRANKREICH

**St. Tropez, Superlastminute Osterferien** + weitere Sommertermine, gepfl. FH, 2-3 Schlafz., mehrere Terrassen, geschl. Park, Klima, WLAN, günstig v. Privat. Tel.: 0171 2144034 [www.frankreichtraum.de](http://www.frankreichtraum.de)

**Sète Mittelmeer, superlastminute!** Osterferien + weitere Sommertermine, gepfl. FEWos, kl. Anlage günst. v. Priv. Pool, WLAN, 12km Sandstrand, schöne Altstadt. Tel.: 0171 2144034, [www.frankreichoase.de](http://www.frankreichoase.de)

### NORDSEE

**Oh ja, Nordsee!** Nähe St. Peter Ording, FeWo, frei für kurzentschl. Naturfreunde ab 45,-€, NR, Kind+Hund willk., Garten u. Grill ☎ 04862-8052

**Nähe St. Peter Ording,** komplett einger. FeHs mit eingez. Garten, noch Termine frei, Hunde sind herzl. willkommen, Tel. 04862/ 8248

### Herzforschung rettet Leben!

Die Forschungsförderung nah am Patienten ist ein großes Anliegen der Deutschen Herzstiftung. Denn Forschung trägt dazu bei, die Lebensqualität von Herzpatienten zu verbessern.

Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende!

**Spendenkonto**  
DE71 5005 0201 0000 9030 00

Frankfurter Sparkasse  
Stichwort: Herzforschung

Deutsche Herzstiftung  
[www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

## IMMOBILIEN

### IMMOBILIEN ANGEBOTE

**EIN- UND ZWEI-FAMILIENHÄUSER**

**EFH/Bungalow,** unverb. Fernblick Bj 1961, sanierungsbedürftig, ausbaufähig in Hof-/Ts-OT Lorsbach, verkehrsberuhigte Anliegerstrasse, Wald-/Wiesennähe. Wfl. ca 160 qm, Grdst. ca. 660qm, beste Anb. FFM-MZ-WL, VP 619.000,00 € von privat/optionales Sanierungskonzept vorhanden. ☎ [immobilietosell@freenet.de](mailto:immobilietosell@freenet.de)

**Handwerker** sucht Mehrfamilienhaus von privat, Tel. 06032-9989901

**EIGENTUMS-WOHNUMG GESUCHE**

**Suche Eigentumswohnung von privat** - gerne renovierungsbedürftig, Tel. 069 - 1749 8930

**Hobby-Handwerker** sucht Eigentumswohnung von privat, Tel. 06403 9681615

### REIHENHAUS

in Frankfurt zu verkaufen. Baujahr 2007, 123 qm, 2 Bäder, EBK, Dachterrasse, PKW-Stellplatz, verkehrsgünstig, S-Bahn-Anschluss. Tel.: 017657788606

## TOP IMMOBILIEN

Bauen.Wohnen.Leben. IN RHEIN-MAIN

**Am 3. April kostenlos in Ihrer Tageszeitung\*.**

Print · Digital · Live  
Frankfurter Neue Presse · Höchster Kreisblatt · Taunus Zeitung | Frankfurter Rundschau | F.A.Z. Rhein-Main

### IMMOBILIEN GESUCHE

**MIETGESUCHE**

**HÄUSER GESUCHE**

**MIETGESUCHE 3-ZI.-WOHNUNGEN**

**MIETGESUCHE 4- UND MEHRZ.-WOHNUNGEN**

**VERBEAMTETES PÄRCHEN, 33+35, sucht Mietwohnung** ab 70m², 3-4 Zimmer in Bornheim, Nordend-Ost, Ostend mit Balkon und Badewanne. Nichtraucher, keine Haustiere und sicheres Einkommen. Einzugsstermin ab sofort flexibel. Tel. 0177-3333 564

**Suche Eigentumswohnung von privat** - gerne renovierungsbedürftig, Tel. 069 - 1749 8930

## FAHRZEUGE PARTNERSCHAFTEN

### VERKÄUFE

**WOHNMOBILE**

**ANKÄUFE**

**ER SUCHT SIE**

**ER SUCHT SIE**  
Einsamer Adam sucht einsame Eva, Tel. 01637971479

**BEKANNTSCHAFTEN**

**Wir kaufen Wohnmobile-Wohnwagen**  
03944 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Firma

**Barankauf von Pkws und Bussen**  
in jeglichem Zustand.  
Tel. 069 20793977 oder 0157 72170724

**Barankauf von Pkws und Bussen**  
in jeglichem Zustand.  
Tel. 069 20793977 oder 0157 72170724

**Lass uns das Leben** gemeinsam genießen. Berufstätige Löwefrau ohne Anhang, 60 Jahre, die gern mal ins Arthouse Kino geht, eine opulente Opernaufführung oder auch eine inspirierende Ausstellung besucht, wünscht sich einen lieben Mann für tiefe Gespräche, Zärtlichkeit, Nähe und inniger Verbundenheit. Lass uns zusammen jeden Tag genießen und für alles Neue offen sein. Suche Partner aus Frankfurt / Rhein-Main Gebiet. Zuschr. unter Z2402525 an Rhein-MainMedia, Pf 101009, 34010 Kassel

### Das Magazin rund um die Immobilie

Die Marktlage beschäftigt Immobilienkäufer, Mieter und private Bauherren ebenso wie Bautrager, Makler und Projektentwickler. Hohe Kosten erschweren den Eigenheimwerb – dennoch sind auch Preisrückgänge zu verzeichnen.

Das eigene Zuhause ist unser wichtigster Rückzugsort. Stilvolle Einrichtung, clevere Technik und Sanierungsideen tragen zum Wohlgefühl und Erhalt der Immobilie bei.

Das Magazin beleuchtet aktuelle Themen und gibt Tipps rund ums Bauen, Wohnen und Leben. Unternehmen präsentieren Projekte – Käufer, Mieter und Interessierte finden spannende Servicethemen.

[www.rmm.de](http://www.rmm.de)

\*nur Aboauflage, Abbildung ähnlich

**RMM | RheinMain.Media**  
**DIE KRAFT DER REGION.**