



Die Bremer Prominenten Annelie Keil und Willi Lemke radelten gestern rund 30 Kilometer auf der Mood Tour von Initiator Sebastian Burger mit (v.r.n.l.).

FOTO: CHRISTINA KUHAUPT

Genug vom Versteckspiel

Depressive Menschen wollen mit der Mood Tour durch Deutschland ein Tabu brechen / Zwischenstopp in Bremen

Millionen Menschen leiden in Deutschland an ihr, doch nur wenige sprechen darüber. Denn: Depressionen machen einsam. Mit einer 4500 Kilometer langen Radtour quer durch Deutschland macht der Bremer Künstler Sebastian Burger gemeinsam mit Betroffenen auf die Krankheit aufmerksam. Gestern kam die Gruppe in Bremen an, wo sich Prominente der Tour anschlossen.

VON ROSE GERDTS-SCHIFFLER

Bremen. Am Bremer Bahnhof machte gestern Morgen für eine Stunde eine Gruppe Radsportler halt. Nichts ungewöhnliches auf dem Bahnhofsplatz. Doch manche aus der Gruppe können von Tagen und Wochen in ihrem Leben berichten, in denen schon wenige Schritte aus dem eigenen Bett zur Qual wurden. Tage, an denen die Vorstellung, unter Menschen zu gehen oder Sport zu treiben, als unmöglich erschien. Denn die Teilnehmer der sogenannten Mood Tour leiden wie rund vier Millionen anderer Menschen in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen, depressiven Erkrankung. Nur jeder Zehnte erhält bislang medizinische oder therapeutische Hilfe. Die innere Not wird von vielen Betroffenen jahrelang kaschiert. Bis es dann plötzlich nichts mehr geht, Seele und Körper „streiken“ – so wie bei der 49-jährigen Inga L.

Die Bremerin war bis vor Kurzem selbstständig. „Eine Powerfrau nach außen“, wie sie selbst von sich sagt. Eine, die auf Menschen zugehen kann, offen und anpackend

wirkt. Doch in ihr drin sah es oft anders aus. „Ich habe mich bei den Schüben zurückgezogen, isoliert und nach außen immer viel Arbeit vorgeschoben.“ Zu stigmatisierend sei das Eingeständnis gegenüber Angehörigen und Freunden, an Depressionen zu leiden. Gestern stand Inga L. mit anderen Betroffenen auf dem Bahnhofplatz, um die „Mood Tour“ des Bremer Künstlers und Radsportlers Sebastian Burger zu unterstützen. Das englische Wort „Mood“ kann man sowohl mit „Stimmung“ übersetzen oder einfach dem deutschen Klang folgen und „Mut“ heraushören. Die doppelte Bedeutung ist gewollt.

Gemeinsam mit Betroffenen fährt Sebastian Burger insgesamt 4500 Kilometer quer durch Deutschland. An über 30 Orten machen die Teilnehmer Station. So wie gestern in Bremen, wo rund ein Dutzend Helfer und Helferinnen das Anliegen der Sportler unterstützten, sich selbstbewusst in der Öffentlichkeit als Betroffene zu erkennen gaben und einen Infostand aufbauten.

Die Journalistin Tanja Salkowski hat denn auch genug von dem Versteckspiel um ihre Erkrankung. Seit vier Jahren leidet

die 34-Jährige aus Stralsund an Depressionen. Ihre Arbeit hat sie aufgeben müssen. „Nachdem ich die Diagnose Depressionen ausgesprochen hatte, verkleinerte sich mein Freundeskreis rapide“, erinnert sich Tanja Salkowski. „Die Leute denken, man sei verrückt oder würde sich womöglich je-

„Burn-out ist eine moderne Ersatzvokabel für Depression.“

Gesundheitswissenschaftlerin, Annelie Keil

den Tag umbringen wollen.“ Zugleich hat die Stralsunderin Verständnis dafür, dass viele Menschen nicht wissen, wie sie mit Depressiven umgehen sollten. Die seelische Erkrankung sei noch immer mit vielen Tabus belegt. Angehörige und Bekannte gaben ihr anfangs gut gemeinte Tipps mit denen die junge Frau nichts anfangen konnte. „Mal was Schönes kaufen, es sich

richtig nett machen oder an die armen Kinder in Afrika denken!“ Was die Stralsunderin nach eigenen Worten gebraucht hätte, waren Freunde, „die einfach zuhören, die da waren und nichts wegmachen wollen“.

Mit dem Team der Mood Tour fährt sie nun bis nach Köln. Während die anderen nach Berlin weiterradeln, beginnt sie eine Therapie. Bis Ganderkesee begleiteten gestern zwei Bremer Prominente die Akteure auf dem Rad: Die bekannte Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin Annelie Keil sowie der UN-Sonderberater des Generalsekretärs, Willi Lemke.

„Leben ist Bewegung. Die Mood Tour ist eine Aktion gegen die Erstarrung, in die viele Betroffene geraten“, betonte Annelie Keil. Tausende von Menschen litten an Depressionen, die sich häufig hinter Herzinfarkten oder anderen Krankheiten verbergen würden. „Das Burn-out-Syndrom“ sei nichts anderes ist die moderne Ersatzvokabel für völlige Erschöpfung und Verzweiflung. Depressionen und Angststörungen seien die Krankheiten des 21. Jahrhunderts, ist die Gesundheitswissenschaftlerin überzeugt.

Und Willi Lemke warnt davor, die individuellen wie gesellschaftlichen Auswirkungen von Depressionen zu unterschätzen. Laut der Stiftung Deutsche Depressions-Hilfe nehmen sich jährlich rund 9500 Menschen aufgrund von Depressionen das Leben. Über 100 000 Menschen unternähmen einen Suizidversuch. Die Bremerin Inga L. rettete nach eigenen Worten die Innere Mission, die sie an Fachleute in der Hansestadt weiter vermittelte.

Wege aus der Depression

■ Wer professionelle oder erfahrene Ansprechpartner sucht, kann sich bei Fragen zum Thema Depression unter anderem an folgende Adresse wenden: Deutsches Bündnis gegen Depression e.V., Hollerallee 22, Telefon 277 200 1, oder per E-Mail an bbgd@buendnis-depression.de.

Hilfe bieten auch das Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Niedersachsen, Faulenstraße 31, Telefon 70 45 81 oder 4 98 86 34, sowie die „Offene Tür Bremen“, Hohe Straße 7, Telefon 324272, und die kostenlose Telefonseelsorge unter der Nummer 0800-111-0-111.