

# Radfahren gegen Depressionen

7000 Kilometer lange „Mood Tour“ soll über Krankheit aufklären / Zwischenstopp auf dem Marktplatz regte zum Mitmachen an

Das Zuhause des Künstlers Sebastian Burger besteht derzeit aus einem Tandem und einem Zelt. Für mehr als drei Monate ist der Bremer unterwegs auf seiner „Mood Tour“ – einer Aktion zur Aufklärung über Depression. Am Mittwoch machte er mit seinen Begleitern und einem bunten Rahmenprogramm Halt auf dem Marktplatz.

VON ALEXANDRA KNIEF

Bremen. Sebastian Burger zeigte keine Spur von Müdigkeit, als er am Mittwoch auf dem Marktplatz vom Sattel seines Fahrrades stieg. Knapp 4600 Kilometer hatte er bis dahin zusammen mit anderen Tandemfahrern in knapp 90 Tagen zurückgelegt. Damit hat er bereits zwei Drittel seiner „Mood Tour“ (mood = englisch für Stimmung) hinter sich gebracht. Mit dem Aktionsprogramm auf Rädern will Burger einen Beitrag zur Aufklärung über Depressionen als Krankheit leisten. „Ich hatte 2007 selbst eine Krise“, erzählt er. „Da habe ich gemerkt, wie gut mir Sport, Natur und feste Strukturen tun und beschlossen, meine bisherigen Tandem-Aktionen mit dem Thema Depression zu verbinden.“ Burger radelte bereits mit Blinden nach Singapur und mit Gehörlosen durch Südamerika. 2012 startete er seine erste „Mood Tour“, die in diesem Jahr in die zweite Runde ging.

Insgesamt 64 Tandemfahrer mit und ohne eigene Depressionserfahrungen sind bei der Tour über 7000 Kilometer in zwölf Etappen quer durch Deutschland dabei.



Die Etappen dauern zehn bis zwölf Tage. Um die 55 Kilometer legen die Teilnehmer täglich zurück, bevor sie am Abend ihre Zelte in freier Natur aufschlagen.

In insgesamt 70 Städten machen die Fahrer zusätzlich Halt, um auf ihre Aktion auf-

merksam zu machen und weitere interessierte Bürger zum Mitfahren zu motivieren.

In Bremen lockten Info-Stände, Musik der Brassband „Lokomotive“ und eine Aufführung des Theaters Wendemut zahlreiche Besucher auf den Marktplatz. Nach

Grußworten der Gesundheitswissenschaftlerin Annelie Keil, der ehemaligen Gesundheitsssenatorin Ingelore Rosenkötter und dem „Dschungelcamp“-Teilnehmer und Sänger Silva Gonzalez, der eine Depression überwunden hat, schwangen sich

rund 70 Teilnehmer in den Sattel und begleiteten die „Mood Tour“ unter Leitung des ADFC als Veranstalter nach Delmenhorst.

Joseph Kraus aus Hessen nahm an mehreren Etappen der Tour teil: „Ich finde es sehr wichtig, das Thema Depression an die Öffentlichkeit zu bringen“, sagt der 47-Jährige. „Wer ein körperliches Leiden hat, bekommt meist sehr viel Mitgefühl. Bei seelischen Erkrankungen sieht das eher anders aus, weil sie schwer greifbar und nicht immer sichtbar sind.“ Kraus leidet selbst unter Depressionen. Der offene Umgang mit seiner Erkrankung, die Bewegung und der Austausch mit anderen hätten ihm geholfen, besser damit umzugehen, sagt er. „In den Medien steht viel zu oft Negatives wie Selbstmorde im Mittelpunkt der Berichterstattung über Depression“, meint Burger. „Wir wollen die Menschen mit der Tour ermutigen, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen und zeigen, dass es gute Wege gibt, sie zu bekämpfen.“

Gefördert und getragen wird die „Mood Tour“ unter anderem vom Betroffenenverband Deutsche Depressionsliga und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Auch die Barmer GEK, die Aktion Mensch und die Deutsche Rentenversicherung Bund unterstützen das Projekt durch ihre Partnerschaft.

Die Tour endet am 20. September in Köln. 2016 soll es eine weitere Tandemfahrt geben. „Wir hoffen, die Aktion bis dahin noch weiter ausbauen zu können“, sagt Initiator Burger.

Der Bremer Künstler Sebastian Burger klärt bei seiner „Mood Tour“ über Depressionen auf. Dabei regt er Betroffene sowie nicht Betroffene zum Mitradeln auf seiner rund 7000 Kilometer langen Fahrt an. FOTO: KUHAUPT