

Wohngemeinschaft Bergstraße: Bensheimer Hilfseinrichtung setzt Sport und Bewegung für therapeutische Ziele ein

# Laufen als wichtige Therapie für Suchtkranke

BA 15.08.2018

**BERGSTRASSE.** Beim 23. Güttersbacher Volkslauf am vergangenen Samstag waren die „wg runners“ der Wohngemeinschaft Bergstraße (WGB) wieder einmal stark vertreten.

Mit 28 Läufern und Walkern stellte die Einrichtung für suchtkranke Männer das stärkste Team. Aber nicht nur zahlenmäßig, sondern auch im sportlichen Vergleich konnten sich die Bensheimer mit den anderen Sportlern durchaus messen. In den Staffel-Wettbewerben stell-

ten die „wg runners“ die schnellste Männer- und die drittschnellste Mixed-Staffel.

Als teilnehmerstärkste Mannschaft erhielten die „wg runners“ vom Veranstalter des Laufes, dem SC Güttersbach, einen Ehrenpreis in Höhe von 100 Euro. Doch nicht nur im vorderen Odenwald, sondern in ganz Südhessen sind die Bensheimer immer wieder präsent. Nicht immer so zahlreich wie in Güttersbach, aber bei insgesamt acht Laufveranstaltungen seit März dieses

Jahres haben die „wg runners“ bereits über 90 Teilnehmer gestellt – ob bei den Halbmarathons in Frankfurt, Heidelberg, Weinheim und Brensbach-Wersau oder den Berg- und Landschaftsläufen im Fischbachtal, am Melibokus, beim Wilhelmfelder Kerwelauf oder eben in Güttersbach.

Damit stehen die Zeichen gut, den bisherigen Rekord aus dem Vorjahr zu überbieten. 2017 kamen die „wg runners“ bis Anfang August in Güttersbach auf 75 Teilnahmen, ins-

gesamt auf 142 im gesamten Vorjahr. So viele wie noch nie seit Bestehen der „wg runners“, die vor zwölf Jahren im August 2006 als Angebot zur freizeit-pädagogischen Betreuung gegründet wurden und sich seither einen guten Ruf in der Bergsträßer Laufszene erworben haben.

## Im Oktober Dreiländer-Marathon

Im zweiten Halbjahr 2017 kamen noch Läufe in Hetzbach-Beerfelden, Heppenheim, Bensheim sowie zum Jahresabschluss der Adventslauf in Reichelsheim und der Silvesterlauf in Lorsch dazu. Den Höhepunkt des Jahres bildeten im Oktober der Dreiländer-Marathon in Bregenz und der Frankfurt Marathon, bei dem zwei Läufer die klassische 42,2-Kilometer-Distanz bewältigten.

Dabei war auch Marco B., der seit drei Jahren in der Wohngemeinschaft Bergstraße lebt. Der heute 25-jährige junge Mann, sagt am Rande des Güttersbacher Volkslaufes: „Das Laufen ist für mich ein ganz wichtiger Aspekt gewesen, um mich wieder zu stabilisieren.“ Während der Zeit in der Bensheimer Einrichtung hat er eine Ausbildung zum Zerspanungsmechaniker abgeschlossen und berufsbegleitend sein Fachabi-

tur gemacht. Im Oktober verlässt er die Suchthilfe-Einrichtung – beruflich integriert – in eine eigene Wohnung. Ein toller Erfolg. Der Sport hat dazu entscheidend beigetragen.

„Bewegung als Therapieform mit ihrer Wechselwirkung auf Körper und Geist ist uns ganz besonders wichtig“, sagt der Geschäftsführer der WGB, Thomas Schreck. Entscheidend sei für ihn vor allem die Teilhabe an regulären Sportwettkämpfen, bei denen sich die Bewohner der Wohngemeinschaft mit anderen Sportlern messen könnten. Ausdauer und Disziplin zu trainieren, den Umgang mit Erfolgen wie auch Niederlagen zu lernen, sei das klar definierte Ziel. Dies sei bei Volksläufen hervorragend zu realisieren, so Schreck. Mit diesem inklusiven Weg und dem absolut abstinenz-orientierten Ansatz habe die WGB „fast schon ein Alleinstellungsmerkmal“.

Wer demnächst beim Altstadtlauf in Heppenheim (14. September) oder bei „Jog and Rock“ in Bensheim (23. September) an den Start geht, der wird dort auch wieder die „wg runners“ antreffen. Begegnung und Bewegung von Gleichgesinnten ist durchaus gewollt. *red*



Mit 28 Teilnehmern stellten die „wg runners“ beim Volkslauf in Güttersbach die größte Gruppe. Auch im sportlichen Vergleich konnten die Bewohner der Hilfseinrichtung bestens mithalten.

BILD: WOHNGEMEINSCHAFT BERGSTRASSE