

Suchtgefahren: Teilnehmer der Wohngemeinschaft Bergstraße beim Halbmarathon in Heidelberg

Laufen hilft Süchtigen, in Balance zu bleiben

BERGSTRASSE. „Es ist tatsächlich so: Man fühlt sich besser.“ Dariusz ist 41 Jahre alt. Er läuft seit einem halben Jahr. Jetzt war er beim Heidelberger Halbmarathon dabei: 21,1 Kilometer rund um den Neckar, insgesamt 400 Höhenmeter und ein rasanter Schlusspurt am Universitätsplatz. Dariusz hat die anspruchsvolle Strecke in beachtlichen 2:13 Stunden bewältigt. Dariusz ist alkoholabhängig und seit einiger Zeit trocken.

Vor gut sechs Monaten kam er aus der Fachklinik Vielbach im Westerwald in die Wohngemeinschaft Bergstraße (WGB) nach Bensheim, eine Therapieeinrichtung für suchtkranken Männer. „Ich war erstaunt, dass es hier eine aktive Laufgruppe gibt“, sagt er über seine ersten Begegnungen mit den „WG Runners“, die hier schon seit zehn Jahren regelmäßig die Laufschuhe schnüren – aus Freude an der Bewegung und an der Lust am Ausloten persönlicher Grenzen.

Der Sport spielt eine wichtige Rolle im freizeitpädagogischen Angebot der WGB. Von den positiven Effekten auf die therapeutische Zielsetzung sind alle Mitarbeiter überzeugt. Und auch die Bewohner, die bei Volksläufen wie in Heidelberg nicht nur Kontakte knüpfen, sondern auch Anerkennung und gesellschaftliche Integration erleben.

„Alleine hatte ich keine Lust“, sagt Dariusz, der mit vier weiteren WG-Runners zum Halbmarathon gefahren ist. Seine Premiere auf dieser

Distanz. Während der ersten Wochen in Bensheim war er nur ein paar Kurzstrecken gelaufen. Meistens mit der Gruppe, die sich mehrmals die Woche zum Joggen verabredet. In Heidelberg wartete ein riesiges Läuferfeld. 3500 Menschen. Und Dariusz mittendrin. „Ich war top motiviert, obwohl ich noch leichte Knieprobleme hatte.“ Außerdem konnte er aufgrund einer beruflichen Integrationsmaßnahme in einem Lorscheer Betrieb nicht an jenem der internen Vorbereitungsläufe teilnehmen.

Dass es auf Anhieb so gut geklappt hat, begründet er mit seinem eisernen Willen: „Ich wollte es unbedingt schaffen.“ Eine gute Voraussetzung, so Thomas Schreck. Der Diplom-Psychologe sieht in Dariusz eine Menge positiver Ressourcen, auf die man aufbauen kann. Dennoch: Mit Willensstärke allein ist eine Sucht nicht zu überwinden. „Das Leben verläuft nicht linear, sondern hoch dynamisch.“ Jeder Mensch müsse mit Rückschlägen und Umwegen klar kommen, so Schreck. Aufarbeitung und Reflexion sind mindestens so wichtig wie Motivation und Energie. Gerade in der Suchttherapie.

Beim Laufen trainieren die Männer nicht nur Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein, sondern auch einen gesunden Umgang mit Siegen und Niederlagen. Und erleben dabei, dass nicht immer alles reibungslos verläuft. Der Sport als Spie-

gel des realen Lebens. Für Dariusz ein Erfolgserlebnis, auf das er mächtig stolz ist. „Laufen unterstützt mich dabei, meinen Kurs zu halten. Man fühlt sich hinterher besser und kann Krisen leichter bewältigen.“

Auch Marco hat in Heidelberg seinen ersten Halbmarathon erlebt. Im Team der WG-Runners konnte er eine beachtliche Leistung abrufen. Der 20-Jährige kam nach einer Stunde und 45 Minuten ins Ziel. „Ich habe mich gut gefühlt“, sagt er noch etwas schüchtern. In der WGB hat er mit Laufen angefangen und von Beginn an eine Menge Ehrgeiz entwickelt. „Es macht mich glücklich und löst eine innere Zufriedenheit aus, die ich so bisher nicht gekannt habe.“ Nach dem Lauf spürt er eine Art Befreiung, die ihm den Kopf für alles andere aufräumt. Auch für seine Suchttherapie.

Am Beispiel der Laufgruppe zeigt sich, wie der Sport als direkte Brücke in die Gesellschaft für die therapeutische Arbeit genutzt werden kann. Durch die Teilnahme an großen Veranstaltungen werden auf zwanglose Weise Kontakte zur „normalen“ Bevölkerung hergestellt, die für die persönliche Entwicklung der Bewohner außerordentlich wertvoll sind.

Dariusz und Marco – zwei unterschiedliche Geschichten, ein gemeinsames Ziel: Weiter in Bewegung bleiben und sich den kommenden Herausforderungen stellen. Im Leben und beim Laufen. Auf der kurzen wie auf der langen Distanz. red



Auch Mitglieder der Wohngemeinschaft Bergstraße nahmen am Halbmarathon in Heidelberg teil.