

In schwierigen Lebenssituationen

AUSSTELLUNG Fotodokumentation der „Mood-Tour“ – Sport wirkt sich positiv aus

SCHORTENS/OS – Wer unter Depressionen leidet, der redet lieber nicht darüber. Und wer es doch einmal wagt, erlebt häufig eine große Sprachlosigkeit: Der Gesprächspartner weiß plötzlich nicht mehr, wie er mit dem Betroffenen angemessen umgehen kann. Und wer dann ein paar Mal die Floskel „Das wird schon wieder“ gehört hat, der hält künftig lieber den Mund.

Die Depression gehört zu den Erkrankungen, auf denen ein Stigma liegt. Sebastian Burger setzt jedoch alles daran, mehr Licht ins Dunkel zu bringen, er gehört zu den Initiatoren der „Mood-Tour“. Ziel: Aufmerksamkeit finden und Wissen vermitteln.

Bei der Tour ging es per Fahrrad rund 4500 Kilometer quer durch Deutschland, in knapp drei Monaten wurden sieben Etappen zurückgelegt. Dabei entstand eine Fotodokumentation, die dieser Tage im Bürgerhaus Schortens zu sehen ist. Bis einschließlich

Montag, 27. Januar, wird die Wanderausstellung hier gezeigt. Organisiert wurde dazu von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Friesland außerdem eine Veranstal-

tungsreihe unter dem Thema „Sinnfindung in schwierigen Lebenssituationen“. Im Anschluss an die Ausstellungseröffnung am Dienstagabend hielt Marlies Hick-Mühl vom Institut für Mediation, Logotherapie und Existenzanalyse

dazu auch den ersten Vortrag.

Zuvor führte Sebastian Burger aber durch die Fotoausstellung. Die erste „Mood-Tour“, angelehnt an das englische Wort für „Stimmung“ und gleichzeitig den deutschen Gleichklang nutzend, denn Mut sei für so eine Tour in vielfacher Weise nötig, so Burger, fand im Jahr 2012 statt. Menschen mit Depressionserfahrungen und ohne solche Kenntnisse waren dabei gemeinsam unterwegs. 21 Betroffene und zehn Begleiter waren es damals. Der Grundgedanke geht davon aus, dass Sport sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Zudem ging es um eine öffentlichkeitswirksame Aktion. Menschen mit Depressionen begegneten leider aus Unwissenheit immer noch vielen Vorurteilen. Hier gelte es entgegen zu wirken, und zwar mit einer frischen, fröhlichen Aktion. Eine neue „Mood-Tour“ soll in diesem Jahr stattfinden.



Sebastian Burger (von links), Gabriele Peest und Marlies Hick-Mühl bei der Ausstellungseröffnung.

BILD: ANNETTE KELLIN

→ @ www.mood-tour.de jw/16.01.2014