

Laufen macht Mut

Kieler Fenster veranstaltet am 8. Juli von 14 bis 19.30 Uhr den Mut-Lauf

Der Mut-Lauf ist der Lauf für seelische Gesundheit in Kiel. Nachdem er im Jahr 2016 erstmals in Berlin stattgefunden hat, bringt in diesem Jahr das Kieler Fenster Menschen mit und ohne seelische Erkrankungen gemeinsam auf die Laufstrecke auf der Moorteichwiese. Auch das Rahmenprogramm macht Mut.

Ungefähr acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an Depressionen. Die Volkskrankheit kann jeden treffen, trotzdem fehlt es an Aufklärung. Betroffene leiden deshalb unter Vorurteilen, den eigenen wie denen ihrer Mitmenschen. Aus Angst vor Stigmatisierung begeben sich viele

Das Rahmenprogramm beginnt um 14 Uhr spektakulär mit der Landung von Fallschirmspringern auf der Moorteichwiese. Malte Feldmann, bekannt aus der Sendung „The Voice of Germany“, ist Teil des Musikprogramms. Bevor um 17 Uhr der Kieler Oberbürgermeister, Dr. Ulf Kämpfer, den Mut-



Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen sind herzlich eingeladen, auch mit Begleitung



Fotos: Bürger

ehrung eine große Tombola statt. „Gemeinsam laufen macht Spaß!“, spornt Wessel zum Mitmachen an. Weitere Informationen finden sich unter www.mut-lauf.de. MS

Erkrankte nicht in Behandlung. Der Mut-Lauf bringt nun laufbegeisterte Menschen mit und ohne Erfahrungen mit seelischen Erkrankungen zusammen. „Bewegung und Sport wirken präventiv und tun der Seele gut“, weiß Oliver Wessel vom Kieler Fenster, dem Veranstalter des ersten Mut-Laufs in der Landeshauptstadt.

Auf dem begleitenden „Markt der Möglichkeiten“ informieren regionale Vereine und Organisationen über ihre Beratungs- und Hilfsangebote. Mit dabei sind neben dem Kieler Fenster unter anderem das Zentrum für Integrative Psychiatrie (ZIP), die AOK Nordwest, Selbsthilfegruppen und Sportvereine.

Auf dem „Markt der Möglichkeiten“ werden viele Informationen über Beratungs- und Hilfsangebote geboten

Lauf als Schirmherr offiziell eröffnet, dürfen um 16.30 Uhr bereits die Kids von drei bis sieben auf die Laufstrecke.

Von halb sechs bis halb acht laufen sich dann die Erwachsenen Mut an. „Es geht nicht um Leistung, sondern um Begegnung und Offenheit“, stellt Oliver Wessel klar, „jeder kann in der Zeit so viel laufen, wie er möchte.“ Deshalb erhalten auch alle teilnehmenden Kinder eine Medaille, für die erwachsenen Läufer findet anstelle einer Sieger-