

## „Es ist schwer zu sagen: Ich geh zur Psychotherapie“

Die Mut-Tour macht auf das Thema Depression aufmerksam – Gestern kamen die Radler nach Lübeck

**Innenstadt.** Niemals hätte Claudia Richter (49) aus Heidelberg daran gedacht, ihren Jahresurlaub für eine Radtour zu nehmen, dabei jeden Morgen um sieben aufzustehen und fremde Menschen um eine Unterkunft zu bitten. Doch weil sie sich seit vielen Jahren für Menschen mit Depressionen engagiert, hat sie sich darauf eingelassen, an der Mut-Tour teilzunehmen. Die Tour soll in der Öffentlichkeit mehr

Verständnis für das Thema Depression erzeugen. Gestern machte Claudia Richter als eine von sechs Radlern mit drei Tandems auf dem Klingenberg Station.

Dieses Jahr haben sich seit Anfang Juni 50 Menschen an der Aktion beteiligt. Claudia Richters Tour führt von Berlin auf Umwegen nach Kiel. Sie hat persönliche Erfahrung mit Depressionen – und mit den Reaktionen darauf. „Die Stigmatisie-

rung ist ein riesiges Problem“, sagt sie. „Es ist leichter zu sagen: Ich geh' zur Physiotherapie, als: Ich geh' zur Psychotherapie.“

Auf dem Klingenberg wurden die Tandemfahrer von Trommelklängen begrüßt. Der Suizidpräventions-Verein DagNy und die Macher der Rundfunksendung „Radio Sonnengrau“ hatten Info-Stände aufgebaut. Auch die Brücke, eine Rehabilitationseinrichtung für psy-

chisch Kranke, und die Telefonseelsorge waren präsent.

Claudia Richter würde jederzeit wieder mitmachen. Bei den Gesprächen während der Tour habe sie es oft erlebt, dass Menschen zugäben, an sich selbst oder in ihrer Umgebung Erfahrung mit Depression gemacht zu haben. „Wir haben viele getroffen, die erst große Augen gemacht haben und dann mit uns ins Gespräch gekommen sind.“ kab



Die Teilnehmer der Mut-Tour informieren zum Thema Depression. Gestern machten sie auf dem Klingenberg Station.

Foto: Maxwitat