

**Interview 18****von Clefferle (C) mit Günter (G)****Thema: 1. Benefiz – Mummellauf . . . . . vor dem Lauf**

F C

Hallo Günter! Es ist jetzt sechs Minuten und ein Tag vor dem Start!  
Also der Vorabend vor dem Starttag.

A G

Stimmt! Noch 24 Stunden, dann wird der Startschuss gegeben.

F C

Wie geht es Dir denn?

A G

Das ist komisch! Die Anspannung ist jetzt weg! Es ist alles unternommen worden um den 1. Benefiz-Mummellauf erfolgreich werden zu lassen

F C

Erzähl mal wie es überhaupt dazu gekommen ist!

A G

Ich war mit dem Motto „Die Seele hat Vorfahrt!“ von Flensburg – Konstanz im Jahr 2009 von Flensburg nach Konstanz unterwegs. Geplant waren 60 Tage. Ende 2009 startete das Projekt

**„Die Seele hat Vorfahrt!“ von Flensburg - Konstanz  
Depressionen und Selbsthilfe - in 60 Wochen „Neue Wege gehen!“**

F C

Stimmt. Darüber haben wir ja schon einmal gesprochen

A G

Ja – und jetzt laufen über die Dauer von 60 Stunden.

F C

Ist das nicht ein wenig viel?

A G

Den Lauf kann einer schwer schaffen. Das ist von Anfang so gewollt. Da ist eine Verbindung zu Depressionen geschaffen. Eine Depression ist alleine auch schwer zu meistern. Man ist auf Hilfe angewiesen.

F C

Gibt es noch weitere Parallelen?

A G

Ja, die gibt es! Beim 1. Benefiz-Mummellauf kann jeder sein eigenes Tempo gehen. So schnell wie er mag und so lange wie er mag. Beim Umgang mit Depressionen muss auch jeder sein eigenes Tempo gehen. Vergleiche zu anderen Menschen mit Depressionen sind nicht möglich.

Auch beim Lauf selber wird auf eine vorherige Anmeldung verzichtet. Ich hoffe ja, dass manche Menschen eine oder zwei Runden laufen. Da macht eine vorherige Anmeldung wenig Sinn. Der Lauf wird also ohne Netz und doppelten Boden geplant. Bei einer Depression hat ein Betroffener auch kein Netz mehr und auch keinen Boden.

F C

Wie kam es denn zu dem Namen – Mummellauf?

A G

Das hängt mit der unterschiedlichen Lauflänge der Teilnehmer zusammen. Die Überlegung war, die Runden irgendwie zu zählen. Früher habe ich dazu immer Streichhölzer genommen. Ich habe mal im gleich Stadion 50 Runden geschafft. Beim laufen merkt man sich irgendwann nicht mehr wie weit man schon ist, also wie viele Runden gelaufen sind. Ich denke es daher auch für den Läufer hilfreich.

Für Zuschauer ist durch die Mummeln auch das wachsen erkennbar und die Anzahl der gelaufenen Runden.

Dazu gefällt mir noch: Einfach etwas am „laufen“ halten und dass mit dem Benefiz – Mummellauf ein Begriff gefunden wurde, der zur Nachfrage herausfordert.

F C

Was wurde im Vorfeld alles unternommen um viele Menschen zu animieren?

A G

Der Lauf und die Anforderungen haben sich immer weiter entwickelt. Am Anfang war die Idee. Dann wurden Planer und Helfer gesucht und gefunden. Für jede Mithilfe in beiden Bereichen bin ich sehr dankbar und auch auf jeden Einzelnen stolz.

Es wurden Pressemeldungen abgegeben, Mails gingen über den Sportkreis an alle Vereine, über das Landratsamt an alle Selbsthilfegruppen und Einrichtungen, Anschreiben an über 60 Kindergärten und 25 Fitness-Studios.

F C

Das ist ja schon einiges . . .

A G

Vieles an Arbeit. Dann kam der Rundfunk, der berichtet. Und! auch das Fernsehen.

F C

Toll!

A G

Ja, das finde ich auch! Letztendlich geht es darum anders mit der Krankheit Depression umzugehen. Dazu ist die Öffentlichkeit notwendig. Ich denke es ist das erste Mal, dass von Betroffenenenseite so agiert wird.

Darüber hinaus werden ja auch weitere Landkreise herausgefordert.

F C

Um was geht es da?

A G

Beim Benefiz – Murmellauf sollen möglichst viele Menschen „bewegt“ werden. Also viele Runden zusammen kommen. Die Runde wird mit einem Obolus von 50 Cent bezahlt. Also je mehr Runden umso mehr Geld.

Die Bahn 1 soll über die 60 Stunden wenigstens mit einem Läufer immer am laufen gehalten werden. Mit diesen beiden Ergebnissen werden andere Landkreise herausgefordert.

F C

Es kann also ein anderer Landkreis sagen: Wir schaffen mehr Runden! Und eben auch die 60 Stunden?

A G

Ganz genau! Vielleicht organisiert ein Verein in einem anderen Landkreis eben auch so einen Lauf und möchte das Ergebnis übertreffen. Irgendwann soll es dann den 73. Murmellauf irgendwo in Deutschland geben. Das wäre toll!

Unabhängig vom Ausgang soll der Benefiz – Murmellauf eine feste Einrichtung in Schorndorf und im Rems-Murr-Kreis werden.

Wenn es gut ist – werden wir versuchen das Ergebnis in zwei Jahren zu überbieten.

Wenn es nicht gut ist – werden wir es in zwei Jahren erneut versuchen.

F C

Was ist mit den Einnahmen für die Runden?

A G

Die Einnahmen sind komplett für die geplante Unterstiftung unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe vorgesehen. Als Grundlage für die Stiftung könnte die Satzung des Vereins Balance dienen. Von Betroffenen für Betroffene.

F C

Was möchtest Du Lesern vor dem Lauf sagen?

A G

Kommt und läuft mit. Unabhängig von dem guten Zweck ist es auf jeden Fall auch spannend wie viele Runden zusammen kommen. Gerade in der heutigen Zeit mit den vielen Unwägbarkeiten für jeden einzelnen Menschen ist es wichtig zusammen zu rücken und füreinander da zu sein.

A C

Ist Dir sonst noch etwas wichtig?

A G

Ja! Jede Runde zählt.

C

Vielen Dank!

Bis zum nächsten Mal!

Das wird bestimmt nach dem Lauf sein!