

# Laufen gegen die Alkoholsucht

Gruppe trifft sich einmal in der Woche im Stadtwald

VON ULRIKE TROUE

**Bremen.** Weil es ihnen hilft, trocken zu bleiben, treffen sich einmal in der Woche ehemals Suchtkranke zum Laufen auf der Finnbahn im Stadtwald. Auch Angehörige sind willkommen. „Es kommt nicht auf die sportliche Leistung an“, betont ein Teilnehmer. Es gehe darum, etwa eine halbe Stunde zwei bis drei Runden zu laufen oder zu walken und sich gut zu fühlen.

„Mir hilft es, trocken zu bleiben“, sagt der Alkohol Kranke, der jetzt abstinent ist und seinen Namen nicht in der Zeitung lesen möchte. „Früher habe ich nach einem stressigen Arbeitstag ein Bier getrunken, um abzuschalten und Probleme zu vergessen. Heute schnüre ich zwei- bis dreimal wöchentlich die Laufschuhe. Danach fühle ich mich vielleicht etwas kaputt, aber gut.“

Zudem ergänze der Lauftreff die Gesprächsgruppen, berichtet der Bremer, der eine Selbsthilfegruppe leitet. „Wir erleben gemeinsam etwas, tauschen uns in unterschiedlichen Konstellationen aus und reden ungezwungen und offen darüber, wie es uns geht, über aktuelle Themen oder Berufliches. Dabei nehmen wir kein Blatt vor den Mund.“

Der Abstinenten-Lauftreff ist 2020 auf Initiative einer Patientin der Suchttherapeutin Anke Gottwald von der Caritas Bremen ins Leben gerufen worden. Beim Laufen werden

nachweislich Glückshormone frei. „Das ist wichtig als gesunde Alternative für ein gutes Körpergefühl, so benötigt man keinen Ausgleich durch externe Substanzen“, sagt Gottwald. „Laufen funktioniert als Rückfallprophylaxe, deshalb unterstützt die Caritas das Projekt.“

Wegen der Pandemie konnten die Läufer sich lange nicht treffen, nun wollen sie endlich durchstarten.

Am Abstinenten-Lauftreff können auch Angehörige teilnehmen. Interessierte können über die Mailadresse [Abstinenter-Lauftreff-Bremen@gmx.de](mailto:Abstinenter-Lauftreff-Bremen@gmx.de) Kontakt aufnehmen, um Näheres zu erfahren. Zur Anmeldung wird geraten.



Menschen, die abstinent sind, treffen sich einmal pro Woche zum Laufen. FOTO: CARITAS

# Finnbahn Bürgerpark

