

psychische Erkrankungen – oder für sonst irgendetwas. Es ist wichtig, dies gleich zu Anfang deutlich zu machen. Aber ich denke häufig an die junge Frau, die ich damals war, und wünschte, ich könnte zurückgehen und andere Dinge ausprobieren, so wie viele meiner Freunde dies in schwierigen Phasen taten. Die Zeit zwischen zwanzig und dreißig ist zum Experimentieren da, zum Spaßhaben und dazu, alles zu genießen, was das Leben einem bietet – heißt es zumindest. Für viele ist es stattdessen eine Zeit massiver Unsicherheit, voller Schulden und dem Gefühl, nicht dazuzugehören – ein Jahrzehnt der Sorgen und Ängste. Ich tat also, was ich konnte. Ich brach das Studium ab, ging zu einem Psychiater und nahm die Antidepressiva, die ich rasch verschrieben bekam. Was wäre die Alternative gewesen? Zu diesem Zeitpunkt schlichen sich Suizidgedanken ein, und selbst durch mein extrem irreales Prisma konnte ich erkennen, dass solche Gedanken nur zu etwas führen würden, über das ich nicht genauer nachdenken wollte.

Trotz alledem hatte ich großes Glück – es ist sehr wichtig, dass ich auch das anerkenne. Ich hatte eine Familie, die zwar vielleicht nicht immer ganz verstand, warum ihre Tochter die ganze Zeit hysterisch weinte und sich weigerte vor die Tür zu gehen, die aber über die finanziellen Mittel verfügte, mich zu einem Psychiater schicken zu können. 78 Prozent der britischen Studenten gaben 2015 an, ein psychisches Problem zu haben, und 33 Prozent von diesen hatten Suizidgedanken.¹⁵ Mein Hausarzt war freundlich, konnte mir aber nur anbieten, mich auf eine Warteliste für eine Therapie zu setzen; die Wartezeit betrug damals sechs Monate. Mehr als einer von zehn Betroffenen wartet zurzeit über ein Jahr darauf, irgendeine Art von Gesprächstherapie zu bekommen. Genauso viele müssen jede Hilfe aus eigener Tasche zahlen. Manche Universitäten bieten nun für Studenten mit Depressionen und Angststörungen Sportgruppen an (ergänzend zu den üblichen Gesprächstherapien). Es ist ermutigend, dass Experten für psychische Gesundheit das Körperliche und das Mentale in Verbindung bringen, auch wenn deren Zusammenhang noch nicht in Gänze erforscht ist.

Eine körperliche Aktivität wie Laufen hilft nicht nur bei Depressionen und Angst. Gut möglich, dass Sie gerade, während Sie dies lesen, etwas ähnlich Isolierendes erleben: Einsamkeit. Allmählich rücken die enormen Auswirkungen von Einsamkeit auf unsere geistige und körperliche Gesundheit in den Fokus. Dennoch scheuen sich immer noch viele Menschen zuzugeben, dass sie darunter leiden. Das Stigma, das die Einsamkeit umgibt, vermittelt uns das Gefühl, wir seien erbärmlich, nicht liebenswert, unpassend – und es kann wirklich schwer sein, sie zu überwinden. Man sagt, es sei hart, allein durchs Leben zu gehen. Allein zu joggen kann auch verdammt hart sein. Vielleicht hat das Konzept des *Parkrun* deshalb so einen durchschlagenden Erfolg. Jede Woche versammeln sich in 414 Parks im Vereinigten Königreich (und in vierzehn Ländern weltweit) Menschen, um zusammen zu joggen.¹⁶ Wenngleich es für mich oft wichtig ist, allein loszuziehen, habe ich einige meiner besten Läufe mit meiner Schwester, einem Ex-Freund und mit neuen Freunden erlebt. Wir schleppten uns nebeneinanderher und wurden nach und nach immer vertrauter miteinander, während wir uns gegenseitig mitzogen. Es ist echt erstaunlich, wie nah man sich jemandem fühlen kann, wenn beide nicht mehr in der Lage sind, die Fassade aufrechtzuerhalten, weil sie hecheln und schwitzen.

Als ich dieses Buch schrieb, wurde von der *Glasgow Caledonian University* eine Umfrage unter mehr als 8000 Personen durchgeführt, um herauszufinden, ob Laufen einen glücklicher machen kann. Der verwendete Fragebogen war der sogenannte *Oxford Happiness Questionnaire*. Die Teilnehmer sollten die Fragen mithilfe einer Skala von eins (glücklich) bis sechs (extrem unglücklich) beantworten. Die *Parkrun*-Teilnehmer erzielten im Durchschnitt ein Ergebnis von 4,4 Punkten, während die übrige Bevölkerung im Mittel vier Punkte erreichte.¹⁷ Das Gemeinschaftsgefühl beim Laufen mit anderen nahm einen hohen Stellenwert bei den Befragten ein. Sie gaben an, dass die Unterstützung und das soziale Element des gemeinsamen Laufens von unschätzbarem Wert sei.

Sara, die nach der Geburt ihres ersten Kindes an einer Wochenbettdepression litt, erzählte mir, dass das Laufen mit einer Freundin sie etwas aufgeheitert habe. Da war jemand, der sie abholte und dazu zwang rauszugehen, jemand, der sie antrieb und dafür sorgte, dass sie nicht aufgab, als sie selbst es vielleicht nicht geschafft hätte.

»Ich bin ein ziemlicher Solojogger und ziehe mich gern zurück, es gibt mir also viel, allein zu laufen. Gleichzeitig hat die Tatsache, dass mich eine Freundin (auf nette Art und Weise) dazu antrieb, wahrscheinlich wesentlich zu meiner Genesung beigetragen«, erzählte sie mir. »Möglicherweise wäre ich irgendwann selbst losgezogen, aber sie hat es definitiv beschleunigt. Und natürlich ist es unheimlich wichtig für eine gesunde Psyche, gute Beziehungen zu haben. Ich hatte immer geglaubt, die physische Seite des Laufens sei das für mich Entscheidende, weil ich geradezu süchtig danach werden kann, was es körperlich auslöst, aber mir ist klargeworden, dass ich ohne diese Freundin vielleicht gar nicht so weit gekommen wäre!«

Sehr viele Menschen, mit denen ich für dieses Buch gesprochen habe, hoben die soziale Komponente des Laufens hervor. Sich mit einem Partner oder Freund zu verabreden oder einfach nur unterwegs Leute zu treffen, kann sich heilsam auf die Isolation auswirken, die psychische Erkrankungen oft mit sich bringen. Selbst wenn man allein läuft, verbindet man sich mit der Außenwelt, und es verblüfft mich immer noch, wie stark die Wirkung ist, nachdem man tagelang mit niemandem gesprochen hat.

Neben dem Einfluss von Sport auf Depressionen und Angststörungen wurde in einigen spannenden klinischen Studien auch untersucht, ob Ausdauersport Menschen mit Schizophrenie helfen kann. Eine Studie der Universität Manchester von 2016 zeigte, dass die Symptome von psychotischen Patienten zu 27 Prozent zurückgingen, wenn sie Sport trieben.¹⁸ Frühe Untersuchungen in den USA von Veteranen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) haben bewiesen, dass körperliche Betätigung Angst und die damit einhergehenden physischen Symptome reduziert. Die Ergebnisse bedeuten nicht, dass Therapien, Medikamente und sonstige unterstützende Strukturen irrelevant sind, aber sie lassen hoffen, dass es zusätzlich einiges gibt, was wir selbst tun können.

Die Tabletten, die ich nahm, waren definitiv hilfreich. Ich konnte mich wieder im Spiegel ansehen, ohne mich zu fragen, wer zur Hölle mich da anstarrte. Ich bekam einen Job, konnte wieder ausgehen (den Notausgang immer fest im Blick) und führte ein paar Beziehungen. Ich war notdürftig zusammengeflickt, aber mehr auch nicht. Ich war nicht

geheilt, aber ich saß nicht mehr bloß stumpf vor Wänden oder hyperventilierte. Deshalb schluckte ich weiterhin die Pillen. Ich sage das nicht, um einen Einblick in meinen gar nicht so außergewöhnlichen Kopf zu gewähren, sondern um zu zeigen, wie leicht man auch nur das blasseste Abbild einer Normalität akzeptiert, wenn man an einer psychischen Krankheit leidet. Man gibt sich mit einer kleinen Leinwand zufrieden und tut so, als genüge einem der winzige Bereich, in dem man sich bewegen kann. Kein vergeudetes Leben, aber ein in vieler Hinsicht sehr reduziertes. Das kann sich okay anfühlen, aber auch unbefriedigend – wie ein Kompromiss, der einem einiges abverlangt. Etwas zu finden, das einen davon befreit, erscheint einem dann wie ein echtes Wunder. Für die einen sind das Medikamente, für andere ist es Meditation. Meine Mutter macht Yoga, wenn sie niedergeschlagen ist. Ein Kollege von mir stemmt Gewichte, um seine Depressionen in Schach zu halten, und ein Freund boxt, weil er damit seine maßlose Wut kontrollieren kann. Eine Bekannte von mir mit einer schweren bipolaren Störung glaubt, ihre Spaziergänge durch den Park würden jeden Tag ein kleines bisschen zu ihrer Rettung beitragen. Ich kenne sogar eine, die stickt, wenn die Angst sich aufbaut. Nach einem Jahrzehnt, in dem ich »irgendwie zurechtgekommen« bin, habe auch ich etwas gefunden, das mir tatsächlich aus diesem Zustand heraushilft: das Laufen.

Eines Tages, nachdem ich mich einige Monate vorsichtig in den Straßen in meiner unmittelbaren Umgebung ausprobiert hatte und meine Füße mit ihnen vertraut waren, beschloss ich, meinen Radius zu erweitern. Ich lief bis an meine eng abgesteckten Grenzen und dann darüber hinaus. Ich lief mitten in die Stadt, zu einer der Brücken, die über die Themse führen, und einen mit dem Versprechen von Luft und Licht auf die andere Seite locken, und überquerte sie ohne einen Blick zurück. Mit der Sonne auf der Haut lief ich über eine weitere Brücke und über den Parliament Square, auf dem sich die üblichen Touristenmassen, Verkäufer und hupenden Autos drängten. Ich lief durch Soho, staunte über den Lärm, die Rikschas und Sex-Shops. Ich lief und lief wie ein neurotischer Forrest Gump, bis ich mein körperliches Limit erreicht hatte. Nun joggte ich zwar nicht mehr, dafür spazierte ich umher. Mein Magen fühlte sich ganz normal an, ich kontrollierte meine Atmung nicht – ich registrierte meinen Körper gar nicht. Ich konnte meine Umgebung betrachten und genießen. Ich war siegestrunken. Ich war ... glücklich.

Wenn man etwas tut, das einem eine Pause von dem gewohnten Elend verschafft, kann es schwierig sein, nicht süchtig danach zu werden. Es ist allgemein bekannt, dass man nicht nur von Drogen und Alkohol abhängig werden kann, sondern – auf andere Weise zwar, aber dennoch – auch von Sport. Einen Glücksrausch, wie ich ihn an diesem Tag mitten in London erlebte, möchte man nicht ziehen lassen, und sei es nur für kurze Zeit. Hat man endlich etwas gefunden, bei dem man sich wenigstens halbwegs normal fühlt, gibt es scheinbar keinen Grund, nicht häufiger darauf zurückzugreifen. Sport ist schließlich gesund – ständig bekommen wir zu hören, wir sollten mehr Sport treiben: von Ärzten, den Medien und nun auch von Instagram-Stars und Vloggern, die Clean Eating und körperliche Höchstleistungen predigen. Aber für jemanden, der meint, eine Krücke zu brauchen oder etwas, das ihm das Gefühl von Verlorenheit nimmt, kann sich

Sport schnell von einem Hilfsmittel zu einem Zwang entwickeln. Obwohl die Sportsucht vergleichsweise wenig erforscht ist, kam eine im Jahr 2013 von der Universität Nürnberg-Erlangen durchgeführte Studie zu dem Ergebnis, dass 4,5 Prozent der Ausdauersportler suchtgefährdet waren.¹⁹ Manchmal ist es schwierig den Punkt zu erkennen, an dem etwas, das einem eigentlich guttut, die Kontrolle über das eigene Leben übernimmt.

Jeder Mensch hat sein eigenes Maß dafür, wie viel zu viel ist, aber meine Kriterien wären unter anderem: Würdest du auf einen lockeren Abend unter Freunden verzichten, um vor einem geplanten größeren Workout keinen Kater zu haben? Isst du nie mit deinen Kollegen zu Mittag, weil du in dieser Zeit lieber laufen gehst? Bekommst du Panik, wenn am Wochenende eine Hochzeit ansteht, weil du dann eine Session im Fitnessstudio verpasst? Widerwillig würde ich zwei dieser Fragen bejahen (also mal ehrlich, ein Kater hält mich doch nicht vom Laufen ab). Zeitweise war das Joggen für mich zweifellos eine Obsession. Die unbändige Freude, die ich über das Ausbleiben von Panikattacken, irrationalen Gedanken und all den anderen Symptomen, die eine Angststörung mit sich bringen kann (es sind über hundert – wer bietet mehr?), empfand, war berauschend. Und wenn man das oft genug erlebt, wird es leicht, zu anderen Dingen Nein zu sagen. Online findet man auf Anhieb unzählige Geschichten von Menschen, die in ihrem Leben echte Opfer bringen, um regelmäßig Sport treiben zu können – Menschen, die dreimal am Tag Workouts machen. Wenn sie einmal Radfahren oder Schwimmen ausfallen lassen müssen, bekommen sie Panik, sind andererseits aber erschöpft von der Anstrengung, das selbstauferlegte Pensum durchzuhalten.

Laufen war etwas, das mir ermöglicht hat, ein Leben zu führen – ein normales Leben mit Freunden, neuen Erfahrungen und sogar Risiken. Es war ein wunderbares Mittel zum Zweck, aber es sollte nie komplett meinen Alltag bestimmen.

Wer jahrelang von verschiedenen Abstufungen der Angst beherrscht wurde, verteidigt alles mit Klauen und Zähnen, was einem auf die Beine hilft. Jedes normale Anzeichen für Panik oder ein flüchtiges Gefühl von Bedrohung kann einen umhauen und fürchten lassen, dass man zurück auf Los geschickt wird. Ich lief dann noch mehr – schnürte die Laufschuhe zweimal am Tag und pushte mich noch härter.

In solchen Zeiten hasste ich das Laufen. Ich fühlte mich wie ein Hamster, der sich freiwillig für ein neues Rad entschieden hat und nun nicht mehr davon runterkommt. Vielleicht hätte ich immer so weitergemacht, wäre nicht nach weniger als einem Jahr, nachdem mein Mann mich verlassen hatte, etwas Schlimmes passiert. Die Frau, die ich wie eine zweite Mutter liebte, die Frau, die mir meinen ersten Job gab und mich lehrte, wie eine Erwachsene zu leben, die mich in den Arm nahm, über mich lachte und vor Vergnügen quietschte, wenn ich Klatsch und Tratsch erzählte, diese Frau starb. Sie starb viel zu früh und nahm eine Lebensfreude mit sich ins Grab, die mir seither nie wieder bei einem Menschen begegnet ist. In den darauffolgenden Tagen und Wochen versanken wir Hinterbliebenen, die wir allmählich begriffen, was uns da genommen worden war, in Trauer. Ich lief in der Hoffnung, den Kummer zu lindern, in der Hoffnung, dass meine bombensichere Methode der letzten neun Monate auch diesmal wirken würde. Und es half tatsächlich. Es ist schwierig zu weinen, während man läuft: Zum einen würde man

sich wie in einem Musikvideo aus den Neunzigern vorkommen – jemand rennt weinend in einem atemberaubenden Outfit durch einen Regenschauer –, zum anderen zwingt dich das Laufen dazu, zu verstehen, dass das Leben buchstäblich weitergeht, auch wenn du gerade denkst, das sollte es nicht, und wütend darüber bist. Ich bin nicht die Erste, die versucht hat, mithilfe des Laufens über einen großen Verlust hinwegzukommen. Der älteste Marathonläufer der Welt, Fauja Singh (jüngliche 108 Jahre alt), hat mit Ende achtzig angefangen zu joggen, um den Tod seiner Frau und seines Sohnes zu überwinden.

Aber obwohl das Laufen die Trauer dämpfte, zeigte mir ein trauriges Ereignis dieser Dimension, dass es seine Grenzen hat. Das war etwas, das ich lernen musste. Ich will nicht behaupten, dass der Verlust einer lieben Freundin etwas Positives mit sich bringen kann. Denn das kann es nicht. Aber ich begriff, dass ich keine Angst vor echter Trauer haben musste, dass es nicht nötig ist, sich vor ihr zu verstecken. Zu trauern bedeutet auch nicht unbedingt, dass die psychische Krankheit einen wieder überrollt oder dass man nie über den Verlust hinwegkommt. Man kann sich nicht vollständig gegen echten Kummer wehren, aber man kann lernen, den Unterschied zwischen natürlichen, berechtigten Emotionen (wie Trauer) und irrationalen, ungesunden (wie meine Form der Panik) zu erkennen. Ich schraubte mein überhandnehmendes Laufpensum zurück und erlaubte mir, manchmal traurig zu sein. Und so erinnerte ich mich wieder, warum ich inzwischen so gerne lief.

Laufen ist kein Wundermittel, und inzwischen ist mir klar: Ich kann nicht erwarten, dass es mich gegen die Traurigkeit schützt, die nun einmal zum Leben dazugehört. Aber in schwierigen Phasen und ohne es wirklich zu merken hatte ich eine Bewältigungsstrategie entwickelt, die mir, seitdem ich heulend am Boden lag und mich fragte, wie ich jemals wieder hochkommen sollte, jeden Tag geholfen hat. Es hat mich aus meinem selbstgebauten Käfig befreit, mir zu neuen Jobs verholfen, zu neuen Erfahrungen, zu Optimismus und der Zuversicht, dass ich mehr sein kann als bloß eine Frau mit einer lähmenden Angststörung. Es hat mir eine neue Identität gegeben, eine, in der ich nicht mehr in erster Linie auf Gefahr und Angst fixiert bin. Ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass ich dem Elend davongelaufen bin. Das Laufen hat mein Leben verändert.