Ein Lauf, der Hoffnung macht

Suizid als Tabu: 50 Menschen liefen von Baden nach Windisch, um ein Zeichen zu setzen. Eine Tegerfelder Fachstelle organisierte den Lauf.

Boris Burkhardt

Regine (60) hat sich bei einer jungen Frau eingehakt. Gerade hat es aufgehört zu regnen, als die Gruppe am Samstagmorgen um 8.30 Uhr von der Rast auf dem Spielplatz in Untersiggenthal wieder zum Ufer der Limmat aufbricht.

«Lauf för die, wo nüm möged» nennt sich die Veranstaltung, auf der Regine und ihre Freundin von über 40 anderen Menschen und drei Hunden begleitet werden: ein Lauf vom Bahnhof in Baden entlang der Limmat zu den Psychiatrischen Diensten Aargau (PDAG) in Windisch, ein Lauf anlässlich des Welttags der psychischen Gesundheit zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Suizidprävention.



Fachfrau Ramona Patt (l.) hat den Lauf organisiert. Am Wegrand werden Steine platziert. Bilder: Boris Burkhardt

Bewusst den Start um 6.30 Uhr geplant

Regine ist nicht selbst betroffen, sondern begleitet ihre junge Freundin. In der Hand hält sie einen Stein, auf den sie mit einem Acrylstift «Zuversicht» geschrieben und ein Herz gemalt hat. Einen solchen Stein haben alle Teilnehmenden am Lauf erhalten: Was man draufschreibt oder -malt, wo man den Stein hinterlässt, bleibt jedem selbst überlassen. «Der Stein soll die Last sichtbar machen, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen mit sich tragen,» erklärt Ramona Patt. Ihre Tegerfelder Fachstelle für Suizidprävention «Spattzig» hat den Lauf mit weiteren Fachstellen im Aargau erstmalig als Teil der kantonalen Aktionen zum Welttag der psychischen Gesundheit organisiert.

Den frühen Start um 6.30 Uhr im Dunkeln hat Patt bewusst gewählt: «Er soll verdeutlichen, dass niemand schwere Zeiten allein durchstehen muss – und es auch nach dunklen Phasen wieder heller werden kann.» Der Name der Veranstaltung, so bestätigt Patt, nehme Bezug auf Menschen, denen zeitweise die Kraft zum Weitergehen fehle.

«Bei unserem Lauf heute musste niemand schnell sein oder die ganze Strecke schaffen: Es ging ums Mitgehen. So sieht Prävention im Alltag oft aus», wird später am Ziel Eva-Maria Pichler, Chefärztin und Leiterin des Zentrums für Abhängigkeitserkrankungen der PDAG, in ihrer kurzen Ansprache sagen.

Suizidgedanken entstünden meist, wenn seelischer Schmerz so gross werde, dass ein Mensch keinen Ausweg und keine Hoffnung mehr sehe: «Das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein, gehört zu den wichtigsten Schutzfaktoren.»

«Dem Thema Suizid haftet ein grosses Stigma an»

Deswegen nahmen keineswegs nur Betroffene am Lauf teil, sondern viele, die in der Prävention arbeiten, wie etwa die Badenerinnen Denise Friedrich und Judith Lanko aus dem ambulanten Bereich. Sie finden die Aktion zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit äusserst wichtig: «Dem Thema Suizid haftet noch immer ein grosses Stigma an: Wir wollen dieses Tabu aufbrechen», betonen sie.

Ramona Patt kann sich gut vorstellen, den Lauf beim nächsten Mal mit mehr öffentlicher Präsenz zu gestalten. Für Eva-Maria Pichler steht im Zentrum, Menschen direkt auf Suizidgedanken anzusprechen: «Für viele ist die Frage eine Entlastung», erklärt sie. Dafür brauche es keine Fachperson. «Ein Satz wie ‹Ich mache mir Sorgen um dich. Denkst du daran, dir das Leben zu nehmen?› kann eine Tür öffnen.»

«Manchmal muss man einiges aufholen»

Der 25-jährige Lukas Loosli aus Dietikon ist einer der Mitarbeitenden bei «Spattzig». Er studiert Gesundheitsförderung und -prävention an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Winterthur und hat Kommilitonen und seine Freundin zur Teilnahme am Lauf motiviert. Auch Loosli will ein Zeichen setzen. Dass er dabei aufgrund des Regens nass wird, stört ihn wenig.

Ramona Patt ist froh, dass trotz des ungemütlichen Wetters fast alle gekommen sind, die sich angemeldet haben. Manche stossen erst bei der Rast in Untersiggenthal dazu, wie etwa eine junge Frau aus Lenzburg, die selbst eine psychische Krise durchlebt und zum Lauf Mann und Hund mitgebracht hat. Sie habe verschlafen, erzählt sie, was sie geradezu symbolisch findet: «Manchmal muss man einiges aufholen», sagt sie. «Früher wäre es für mich unmöglich gewesen, so früh aufzustehen.»

Nicht alle Teilnehmenden wissen schon, was sie mit ihrem Stein anfangen wollen. Regine und ihre Freundin platzieren ihn spontan am Wegrand. «Hoffentlich sieht ihn jemand, der Zuversicht brauchen kann.»

Baden-Endingen wirft NLB-Leader Stans aus dem Cup

Handballer setzen Glanzpunkt im Mobiliar-Cup: Die Ostaargauer gewinnen auswärts gegen Stans eine umkämpfte Partie mit 31:34.

Die HSG Baden-Endingen sorgt im Mobiliar Cup für ein Ausrufezeichen: Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung, einer leidenschaftlichen Abwehr und grossem Siegeswillen bezwingen die Aargauer den favorisierten BSV Stans auswärts mit 31:34 (14:15). Damit zieht das Team von Trainer Stević in den Cup-Achtelfinal ein.

Die Ausgangslage vor der Partie war klar: Mit dem BSV Stans wartete eine der grössten Herausforderungen der bisherigen Saison auf Baden-Endingen. Die Innerschweizer führen die Tabelle der Nationalliga B verlustpunktfrei an und haben mit ihrem letztjährigen Finaleinzug ihre Cup-Qualitäten unter Beweis gestellt. Doch Baden-Endingen reiste nicht nach Stans, um dem Favoriten die Bühne zu überlassen.

Zunächst schien allerdings alles für die Gastgeber zu laufen. Angetrieben vom heimischen Publikum erwischte Stans den besseren Start und lag nach elf Minuten mit 5:2 in Führung. Doch die Gäste liessen sich vom Rückstand nicht verunsichern und standen noch enger zusammen. Mit zunehmender Spieldauer griffen die Abläufe besser ineinander, Torhüter Bachmann setzte wichtige Akzente und die Mannschaft fand über eine engagierte Abwehrarbeit zurück ins Spiel. Was folgte, war ein intensives Duell zweier Spitzenteams, in dem sich keine Mannschaft entscheidend absetzen konnte. Kurz vor der Pause drehten die Aargauer die Partie mit einem Punkt Vorsprung.

Nach dem Seitenwechsel setzte Baden-Endingen die taktischen Vorgaben von Trainer Stević konsequent um. Herzstück des Erfolgs war die kompakte 6:0-Abwehr, die besonders im Zentrum kaum Lücken zuliess. Die Aargauer gewannen zahlreiche Duelle, unterstützten sich gegenseitig und verhinderten mit schnellem Rückzugsverhalten gefährliche Gegenstösse der Stanser.

Die Freude an der Abwehrarbeit war deutlich spürbar. Gewonnene Zweikämpfe wurden gemeinsam gefeiert und der wachsende Zusammenhalt zeigte sich in jeder Aktion. Auch offensiv überzeugte Baden-Endingen mit clever herausgespielten Torchancen und erarbeitete sich einen Vorsprung von zwei bis drei Treffern. Auch eine doppelte Unterzahl meisterte Baden-Endingen souverän und verteidigte den Vorsprung bis zum verdienten 31:34-Auswärtssieg. Trainer Stević fasste die Leistung treffend zusammen: «50 Minuten haben wir hier in Stans gut gespielt und darum verdient gewonnen!» Bereits am 14. November treffen die Aargauer in der Meisterschaft erneut auf den BSV Stans. Zunächst steht aber das nächste Heimspiel an: Am Samstag um 18 Uhr empfängt Baden-Endingen die Yellow/Pfadi Espoirs in der Sporthalle Aue in Baden. *(az)*



Die Aargauer feiern den Sieg gegen den NLB-Leader Stans. Bild: zvg

ANZEIGE

Herbst-Aufbruch

Montag, 12. Oktober bis Samstag, 24. Oktober

von Mensch zu Mensch.



Wir nehmen uns Zeit für Sie. Individuelle Beratung durch kompetente Fachleute mit langjähriger Erfahrung!

- Polstergruppen
- Relax-Sessel
- Bico-Matratzen
- Tische & Stühle
- Boxspring-Betten
- Schlafzimmer
- Sideboards
- Schränke

Qualitäts-Möbel

mit stark reduzierten Preisen!

Echte Preisreduktionen – auf unsere regulären Verkaufspreise.

- Lieferung und Entsorgung gratis (inkl. Heimberatung & Abholservice)

MÖBEL-KINDLER-AG

moebel-kindler-ag.ch / Tel. 056 443 26 18

SCHINZNACH-DORF

Degerfeldstrasse 7 Industrie Dägerfeld