

„Übern Berg“

**Suizidgefährdete Depressionspatienten
sprechen positiv auf Wandertherapie an.**

Rainer Brämer

Wandern als Natur- und Selbsterfahrung

Daten und Fakten
zum sanften Natursport

wanderforschung.de 6/2013, akt. 7/2014
suizidgefährdung

An einer „Wanderstudie“ der Salzburger Universitätsklinik für Psychiatrie 1 im Rahmen eines Forschungsprojektes zur Suizidprävention mit dem Arbeitstitel "Übern Berg" nahmen 17 Patienten teil, die bereits mindestens einen Suizidversuch unternommen hatten. Sie unternahmen die innerhalb von neun Wochen zwei bis dreimal wöchentlich eine Wanderung in den Salzburger Alpen. Den Anstoß hierfür gaben typische Patientenäußerungen wie "Wenn ich sehe, dass meine Situation ausweglos ist, gehe ich auf den Berg, da weiß ich, dass der psychische Druck nachlässt".¹

Die neunwöchige Wanderphase war eingebettet in eine sechsmonatige Begleituntersuchung, während der regelmäßig anhand von online-Fragebögen psychologische Daten erhoben und mit sportphysiologischen Messungen kombiniert wurden. Die Ergebnisse bestätigen die unterstützende Wirkung der Psychotherapie und Pharmakotherapie durch eine elementare Bewegungstherapie:

- „Speziell in den Bereichen Freude und Selbstwertgefühl kam es in der Wanderphase - die Belastung lag im leichten und mittleren Trainingsbereich - bei vielen Teilnehmern zu einer Steigerung, wobei die Ängstlichkeit abnahm.
- Studienteilnehmer berichteten, dass sie eine neue Tagesstruktur, mehr Appetit und mehr Selbstvertrauen hatten und weniger Stress empfanden. Die Hoffnungslosigkeit war am Ende des Studienzeitraumes signifikant geringer.
- Während der Wanderphasen nahmen die Depressionen ab, in den Nicht-Wanderphasen stiegen sie an. Am Ende des Wanderprogramms konnten auch Angst- und Borderline-Symptome reduziert werden.“

Besonders überrascht waren die Studienautoren von der Motivation der Teilnehmer: "Es heißt ja, Patienten, denen es psychisch nicht gut geht, kann man nicht motivieren. Sie waren aber begeistert" – und zwar zum Teil derart, dass sie schon eine gute Weile vor dem vereinbarten Zeitpunkt am Treffpunkt warteten.

Damit bestätigt sich angesichts von kritischen Gegebenheiten die Rolle des Wanderns als die einer „süßen Medizin“, wie sie von den Teilnehmern des ersten Gesundheitskongresses Wandern 2007 klassifiziert und in der Formel „Wanderspäß statt Übungsstress“ auf den Punkt gebracht wurde.

¹ Alle Zitate aus Salzburger Nachrichten vom 23.8.2012, weitere Quellen Fellner 2012, SALK 2012, Sturm 2012,