

Bericht Etappe 5

Nürnberg – Berlin mit dem Fahrrad: Braucht es dazu Mut, oder warum heißt die Mut-Tour eigentlich Mut-Tour? Oder braucht es eher Mut, um während 10 Tagen mit völlig fremden Menschen mit drei Tandems unterwegs zu sein – tagsüber auf den Rädern und des nachts im Zelt mit Isomatte und Schlafsack, irgendwo draußen in der Natur? Oder weil vegetarisch eingekauft, gekocht und gegessen werden wird? Oder weil wir immer wieder Treffen mit Journalisten haben werden und es gilt mit ihnen über die Erkrankung der Depression zu sprechen?

Ja, für all dies und noch vieles mehr braucht es Mut! Zum Beispiel, um in Geschäften und bei Privathäusern zu fragen, ob sie uns netterweise unsere Wasserflaschen mit Trinkwasser vom Hahn auffüllen würden. Oder um an Orten zu übernachten, wie man es in der Art bisher noch nie gemacht hatte, z.B. mitten in einem Gehege mit neugierigen Ziegen!

Oder auch ein schwerbepacktes Tandem zu lenken; und das nicht nur auf tadellos ausgebauten Fahrradwegen, sondern auch mal auf unbefestigten Teilstücken mitten in den sächsischen «Regenwäldern»! Nicht zu vergessen den Mut, den es ebenso braucht, um hinten auf dem Tandem zu sitzen; so ganz ohne eigene Möglichkeit zu lenken, zu bremsen, anzuhalten oder was auch immer ... Einzig in die Pedale treten war erlaubt und erwünscht!!

Aber die Mut-Tour heißt auch Mut-Tour, weil es unterwegs immer wieder die Möglichkeit gibt sich gegenseitig zu ermutigen – sei dies unter den Teilnehmenden selbst oder in Gesprächen mit Menschen am Straßenrand, auf Plätzen und bei Mitfahraktionen. Und nicht zuletzt soll auch Mut gemacht werden durch die Berichterstattung in den Medien hin zu einem positiven Umgang mit dem Thema Depression und insbesondere auch mit den an Depression erkrankten Menschen!

Den Mut zur Anmeldung für die diesjährige Ausgabe der Mut-Tour aufgebracht zu haben und anschließend pünktlich zum Treffpunkt in Nürnberg angereist zu sein, das wird wohl niemand von Etappe 5 bereuen! Etappe 5 – das waren Sarina, Ester, Esther, Peter, Frank (bis Spremberg), Erich (ab Spremberg) und Sebastian, der sich allerdings als Organisator weder anmelden noch als Tourleiter extra anreisen musste, weil er ja bereits einige Tage zuvor mit Etappe 4 in Nürnberg eingetroffen war!

Aber Mut hatte er wohl trotzdem ebenfalls gebraucht, um überhaupt ein solches dreimonatiges Projekt auf die Beine, oder besser gesagt, auf die Räder zu stellen und um dann alle paar Tage wieder mit einer neuen Gruppe unterwegs zu sein! Etappe 5, das hieß, dass wir als drei Personen mit eigener Depressionserfahrung und drei Personen ohne solche Erfahrung zusammen mit ihm unterwegs waren und aus so unterschiedlichen Ecken wie Hessen, Hamburg, Sachsen, Bayern und der Schweiz kamen.

Während 10 Fahrtagen und 11 Nächten erlebten wir gemeinsam so manche Höhen und Tiefen. Wobei sich manchmal fragen ließ, ob es sich nun um eine Höhe oder eine Tiefe oder beides gleichzeitig handelte? Beispielsweise nachdem wir fahrend oder schiebend alle den steilen Aufstieg bis höher als die Burg in Neuhaus gemeistert hatten und oben angekommen Sebastian feststellen musste, dass unser Weg weiterhin unten im Tal entlangführte!

Ganz klar aber als Höhepunkt zu verzeichnen war, als wir nach einem ereignisreichen Tag uns mit unseren schweren Rädern in Dresden mühsam zu Petras Haus hochgekämpft hatten und dort angekommen mit einem herrlichen Garten zum Übernachten, warmer Dusche, leckerem Abendessen und einer Waschmaschine für unsere verschwitzten Klamotten beschenkt wurden!

Hingegen eindeutig einen Tiefpunkt erreichten wir während unserer Fahrt auf dem Oder-Neiße-Radweg, obwohl es dort ganz ohne anstrengende Höhenmeter immer schön auf oder entlang der Deiche ging. Doch nach einigen Fahrtagen in den Knochen und bei leichtem Regen wurde auf dem sich endlos dahinziehenden Betonplattenweg unsere Stimmung immer mieser. Schließlich einigten wir uns den flachen Fahrradweg zu verlassen und stattdessen

einen Umweg mit Steigung zu nehmen, in der Absicht einen Zwischenhalt bei der Klosteranlage in Neuzelle und dem dortigen Restaurant zu machen.

Abwechslungsreich waren unsere Tage allemal! Wir kamen in Franken vorbei an dem Zerfall überlassenen Gebäuden oder gänzlich verwaisten Gegenden, wo nur noch ehemalige Obstgärten und Erinnerungstafeln an einst gewesene Zivilisation erinnerten. Aber genauso fuhren wir in Nürnberg entlang der stattlichen Wehranlagen und picknickten in Bayreuth vor den Fenstern des Finanzamtes, welches sich im ehemaligen Schloss befindet. Wir durchquerten in Dresden die prächtige historische Innenstadt, um alsbald draußen in der Lausitz auf Industrieruinen aus der sozialistischen Vergangenheit zu stoßen.

In Sachsen trafen wir ebenso auf kristallklares Wasser in einem stillgelegten Granitsteinbruch, an dem wir gerne unsere Zelte aufschlugen und ein Bad nahmen, als auch auf eine durch Sulfate aus den umliegenden Tagebaugebieten total braungefärbte Spree, so dass wir froh waren, weder an ihrem Ufer nächtigen noch einen Fuß hineinhalten zu müssen!

Auch fuhren wir durch sorbisches Gebiet mit zweisprachigen Straßenschildern, machten in Hoyerswerda bei einer Postsäule von 1730 Halt, die in alle Himmelrichtungen Zeitangaben zu vielen Orten eingemeißelt hatte und kamen in die Hut-Stadt Guben, wo sich auch Gunther von Hagens Plastinarium befindet, welches aber glücklicherweise an jenem Tag für Besucher geschlossen war und wir folglich immer noch vollzählig weiterfahren konnten!

In Brandenburg stießen wir auf kleine, ländliche Orte mit Kopfsteinpflasterstraßen genauso wie mit Eisenhüttenstadt auf eine sozialistische Planstadt mit geräumigen Straßenzügen und Parkanlagen. Wir staunten in Frankfurt (Oder) über die filigrane Backsteingotik und weiter westlich auf offenem Felde über beinahe tonnenschwer in unterschiedlichen Farben und Geschmacksnoten behangene Mirabellenbäume, wo einem fast wie im Schlaraffenland die Früchte buchstäblich beim Vorbeifahren in den Mund wuchsen!

Nachdem wir mehrfach der polnischen Grenze entlanggefahren waren, wagten wir uns in Frankfurt auch kurz über die Brücke nach Polen, um danach wieder kilometerweit durch brandenburgische Kiefernwälder mit ihren abertausenden von Bäumen in Reih und Glied zu fahren. Dort, wo die Wälder etwas natürlicher gediehen, fanden wir aber auch leckere Blaubeeren, die unser Frühstücksmüsli bereicherten und unsere Essensauslagen senkten.

Auch unsere Übernachtungsplätze waren sehr unterschiedlich. Mal schlugen wir unsere Zelte mitten in einem Laubwald auf und eine Isomatte schien fast überflüssig. Mal organisierte uns in Spremberg Erich wegen Starkregen eine trockene Unterkunft in einer Kirche, während wir anderen dank Regenradar etwas außerhalb des Ortes warteten und nur wenige Regentropfen abbekamen, weil, wie angekündigt, die Regenfront in eine andere Richtung weiterzog.

Einmal standen wir auch mitten im Wald vor einem umzäunten Privatgrundstück mit See und offenem Tor. Leider machten aber die angebrachten Schilder mehr als deutlich, dass allfällige Besucher unerwünscht waren! Schließlich wagte sich Sebastian mit einem Teil der Gruppe doch zu einem Erkundungsgang auf das Gelände, während der Rest bei den Tandems blieb und sich allmählich Gedanken darüber machte, was zu tun wäre, wenn der Erkundungstrupp nicht wiederauftauchen sollte...

Glücklicherweise waren ihre Sorgen aber unbegründet, denn wie sich herausstellte, wohnten auf dem Anwesen zwei freundliche ältere Männer, die uns gerne einen Platz an ihrem See gewährten und auch Holz für ein Lagerfeuer war im Überfluss vorhanden. Ein anderes Mal kamen wir im Vereinshaus eines Ruderclubs unter, wo Sarina und Peter sich beim Billard duellierten, während Sebastian froh war um Strom für seinen Laptop und einen Tisch mit Stuhl, damit er abends noch einige Schreiarbeiten erledigen konnte.

Gewiss das größte Ereignis in Etappe 5 war aber unsere Ankunft in Berlin. Ab Köpenick nämlich fuhren wir, zusammen mit der Mitfahraktion, eskortiert von einer Armada von Polizeimotorrädern zum Brandenburger Tor, wo ein Aufenthalt geplant war. Behängt mit Claims wie «Depression ist keine Alltagslaune» oder «Für einen normalen Umgang mit dem Thema Depression» setzte sich anschließend der ganze Tross Richtung Tempelhofer Feld in

Bewegung, um dort gemütlich über das ehemalige Rollfeld zu rollen. Und im Anschluss nahmen Erich und Sarina noch zusammen mit vielen weiteren Läuferinnen und Läufern am dortigen 1. Mut-Lauf teil.

Ja, wir hatten es geschafft! Wir waren alle heil in Berlin angekommen! Außer einem kleinen **Um**fall von Ester, der aber glücklicherweise kein Unfall war, ein paar gebrochenen Speichen, die Sebastian fachmännisch wieder ersetzte und einem neuen Kettenblatt, das seither goldfarben an einem der Tandems leuchtet, erreichten wir ohne größere Pannen unser Ziel. Unstimmigkeiten untereinander konnten glücklicherweise meist im persönlichen Gespräch oder bei den täglichen Thing - Runden in der Gruppe gelöst werden und so gab es im Nachhinein immer mal wieder auch etwas zu lachen! Beispielsweise als Esther nachts wach im Zelt lag und ihre Nachbarin nicht stören wollte und sich deshalb für einige Zeit aus dem Zelt begab, um sich draußen etwas abseits der Zelte am Sternenhimmel und den Glühwürmchen zu erfreuen. Währenddessen sorgte sich aber ihre Zelt Nachbarin über ihre immer länger werdende Abwesenheit und weckte schließlich pflichtbewusst den Leiter. Besorgt machte sich dieser mit einer Lampe auf die Suche nach der Vermissten, welche aber die ganze Zeit im Dunkeln nur einen Steinwurf entfernt gestanden hatte!

Oder als wir im Wald unsere Zelte aufgeschlagen hatten und Sebastian, bereits im Zelt, draußen sonderbare Geräusche vernahm. Wildschweine?!? Besorgt rief er nach draußen, wo noch jemand von uns stand, ob ein Wildschwein im Anmarsch wäre? „Ach nein“, kam die Antwort, „das ist doch nur das Schnarchen von Ester!“ Diese aber hörte im Halbschlaf nur ihren Namen und die Bezeichnung Wildschwein rufen, was sie aber wenig schmeichelhaft empfand und deshalb danach nicht mehr so zufrieden weiterschlieft wie zuvor!

Gewiss ebenso zum guten Miteinander in Etappe 5 beigetragen hatte, dass jede und jeder sich mit ihren und seinen unterschiedlichen Begabungen und Kenntnissen einbringen konnte und wir uns dadurch gegenseitig gut ergänzten. Frank als begabter Outdoor Koch verstand es, immer wieder auch mit wenig, insbesondere auch als eines Abends weit und breit keine Einkaufsmöglichkeit vorhanden war, schmackhafte Essen zuzubereiten und trug auch mit seinem Humor zur guten Stimmung in der Gruppe bei.

Peter als weiser Mann mit weißem Bart drängte sich dagegen selten in den Vordergrund, war mit seiner Ruhe und Sachlichkeit aber genauso wichtig für die Gruppe und unterstützte Sebastian tatkräftig mit seinem Smartphone bei der Suche nach Übernachtungsmöglichkeiten. Erich als kleiner Wirbelwind wiederum knüpfte überall schnell Kontakte und bescherte uns so ebenfalls die eine oder andere Übernachtungsmöglichkeit und auch mal frische Brötchen zum Frühstück!

Sarina als sportlichste unter den Frauen lenkte ferner souverän eines der Tandems, hatte immer den Überblick über unsere Essensvorräte, versorgte uns täglich mit ihren immer wieder neuen, leckeren Stullen-Kreationen und nach Franks Abreise war sie auch oft die Chefin an den Kochtöpfen. Ester als Frau mit viel Gartenerfahrung und kundig im Umgang mit Heilkräutern sorgte andererseits für farbliche Akzente im Salat, war die emsigste Blaubeeren und Mirabellenpflückerin und bei kleinen Verletzungen holte sie jeweils für uns alle rasch ihr Aloe Vera Blatt aus dem Gepäck!

Esther als Ausländerin mit Erfahrung in Gesprächen über Depression wurde indessen bald zur Pressesprecherin aus der Schweiz, auch wenn sie für deutsche Ohren ab und an etwas eigenartige Worte gebrauchte, verwaltete zuverlässig die Essenskasse, kümmerte sich um Dankeschreiben für zukommende Gastgeberinnen und überwachte die Abgabe der beliebten Mut-Tour T-Shirts.

Und last but not least: Sebastian als erfahrener Tourleiter hatte unsere Etappe erst zu dem werden lassen, was sie geworden ist! Dank seinem großen Know-how, seiner Geduld, Ruhe und Sachlichkeit, seinem Geschick in vielen Dingen, seinem On-the-road-Organisationstalent und seinem Mut, sich auf uns einzulassen und mit uns diese Reise zu wagen, durften wir alle unvergessliche Tage erleben!