



Lauftherapie als ganzheitliche Verführung

Die Lauftherapie in Deutschland wird 25 Jahre alt. Aktuell laufen Projekte mit Hartz-4-Empfängern, Managern, Kindern, Mukoviszidose-Patienten, Suchtabhängigen, psychisch Kranken und anderen Zielgruppen. Lauftherapie funktioniert als Betriebssport, im Einzeltraining sowie in Kursen für Jedermann. Aber wozu gibt es überhaupt Lauftherapeuten? Was unterscheidet sie von Lauftrainern?

Von JoAnna Zybon

Herrje, immer diese Lamenti über den schlechten Fitnesszustand der Bevölkerung. Ein typisches Studienergebnis könnte lauten:

Der Durchschnittsbürger geht nur noch 40 cm täglich und verspeist dabei 3,5 kg Sahnecremetorte. – Na und? Solche Horrormeldungen haben alle schon zu Hauf gehört. Jede Sofakartoffel kennt heutzutage die sportmedizinischen Zusammenhänge zwischen Sofa und dem Zustand ihrer Herzkranzgefäße. Und jawohl, Ausdauertraining ist gesund – welch eine Einsicht! Das Problem liegt in der Umsetzung. Denn Einsicht ist nicht der erste Schritt zur Besserung – Einsicht allein ist gar kein Schritt. Der innere Schweinehund, der überwunden werden muss, ist bei manchen Menschen eine Bestie. Aber wie können Menschen ihre persönliche Bestie bezwingen und ihr Leben ändern?

Sinnlich verführen – Lebendigkeit wecken

Bewegungsmuffel können zu einem aktiven Lebensstil und zur körperlichen Aktivität regelrecht verführt werden – das beweist u. a. das sehr phantasievolle Konzept der Lauftherapeutin Martina Pradel (57). Martina hat sich von den Jahreszeiten inspirieren lassen und die Laufeinheiten mit sinnlichen und lyrischen Aufgaben umspielt.

Beispiel Frühlingkurs: Ihre Laufschüler pflücken unterwegs Bärlauch und Löwenzahn, erkunden die Geheimnisse der Kräuter, verkosten Brot mit Bärlauchblütenpesto. Sie nutzen Laufpausen im Wald, um bunte Bänder zu drapieren, Gedichte vorzutragen und Bäume mit laminiertem Lyrik zu schmücken (der Wald wird später wieder aufgeräumt). Viele Teilnehmer buchen Martinas Kurse nicht hauptsächlich um



Lauftherapeutin Martina Pradel macht es spannend im Wald
Foto: privat

des Sports willen, sondern um „etwas Schönes zu erleben“. Martina bietet seit fünf Jahren sehr erfolgreich das Laufen mit den Jahreszeiten an. Wie in der Natur fängt die Belebung auch bei ihr mit dem Frühling an, bzw. mit dem Kurs „Fit in den Frühling“, der beim Nullniveau anfängt und zum Ziel hat, 30 min am Stück zu laufen. Die Sequenzen – Fit in den Sommer, Herbst, Winter – bauen auf dieser Leistungsstufe auf.

Ausgebildete Lauftherapeuten wie Martina Pradel gibt es hierzulande zwar



Lauftherapeutin Diana Stöckel bei der Gymnastik.
Foto: privat

schon seit 25 Jahren, aber sogar in Laufkreisen klingt die Tätigkeit immer noch exotisch. Am einfachsten erklärt sich die Lauftherapie als Gesundheits-sport: das ist jede sportliche Aktivität, die die Erhaltung, Verbesserung und/oder Wiederherstellung der Gesundheit zum Ziel hat.

Im Gegensatz zu Lauftrainern sind Lauftherapeuten meist besser qualifiziert, kennen sich mit vielen Krankheitsbildern aus und haben einen psychosozialen Ursprungsberuf – der ist sogar Voraussetzung für die Ausbildung. Lauftherapeuten fungieren zeitweilig als Gesundheitsmanager ihrer Schützlinge, sind jedoch keine Gesundheitsapostel!

Der Hauptunterschied zwischen -trainer und -therapeut: Ein Lauftrainer strebt bei seinen Teilnehmern vornehmlich eine Leistungssteigerung an. Ein Lauftherapeut möchte bei seiner Laufkundschaft vor allem positive Veränderungen und Prozesse einleiten. Die augenfälligste körperliche Veränderung ist das von Laufeinsteigern oft heiß ersehnte Abspecken. Weitere physische Veränderungen sind nicht sichtbar, nur messbar.

Fast alle Läufer motivieren sich mit Messergebnissen, allerdings jubeln manche nicht so sehr über persönliche Bestzeiten, sondern über persönliche Bestwerte: „Juchu, endlich 120 zu 80 ...“

Sehr spannend ist die Veränderung auf dem Stimmungsbarometer.

Depressive kommen voran

Diana Stöckel (49), die als Psychologische Psychotherapeutin in ihrer eigenen Praxis auch Lauftherapie anbietet, beschreibt das so: „Ungefähr ab der Hälfte eines Laufkurses spüre ich bei den Laufanfängern die positiven Auswirkungen auf die Psyche, die ich sonst in vielen Sitzungen nicht erreiche! Die Depressiven kommen beim Laufen buchstäblich wieder voran, das bringt auch in ihr übriges Leben endlich wieder Bewegung.“

Für Diana ist die Lauftherapie eine körpertherapeutische Intervention. Gelingt es, diese Intervention in eine lebenslängliche Gewohnheit zu verwandeln, kann man langfristig sogar Veränderungen der Persönlichkeiten oder Lebensstile erreichen. Denn das Laufen ist nicht nur eine Fitness-Offerte,



Der Knastmarathon in Darmstadt ist schon eine feste Einrichtung geworden.

Foto: Kiefer

sondern eine Geheimwaffe, die den Charakter eines Menschen verändern und es mit verschiedenen Bestien aufnehmen kann: nicht nur mit dem Schweinehund, sondern auch mit Suchterkrankungen, Depressionen, Angstzuständen, Stress, Nervosität, Schlafproblemen, Hilflosigkeitsgefühlen und psychosomatischen Störungen.

Nanu, van Aaken – ein Lauftherapeut?

Ambitionierte Läufer, die Jahr für Jahr ihr Marathontraining abspulen, wundern sich manchmal ob der vielen Heilsversprechungen, die der Lauferei nachgesagt werden. „Laufen ist doch einfach nur ... Laufen! Was hat mein Long Jog mit einem Antidepressivum zu tun? – Also ich merk nix ...“ Kein Wunder, ehrgeizige Ganzjahresläufer leben ja gerade aufgrund ihres Marathon-Hobbys in einem Zustand der fortlaufenden Antidepression.

Leider registrieren die Aktiven manchmal gar nicht, wenn bei ihnen der Winter-Blues ausfällt und stattdessen der Winter-Swing regiert ...

Eine originelle Ansicht in der Lauftherapie-Szene lautet: Läufer sind grundsätzlich Lauftherapeuten – und zwar ihre eigenen. Sie verführen sich selbst zum Ausdauertraining, zum maßvollen Essen und Trinken, zum Nichtrauchen ... Die SPIRIDON-Abonnenten können in diesem Sinne als Lauftherapeuten betrachtet werden.

1984 gab es den Begriff „Lauftherapie“ noch nicht, sonst wäre vermutlich auch der Erfinder des Waldnieler Dauerlauftrainings so titulierte worden. Aber gewiss kann Dr. Ernst van Aaken als „Wegbereiter der Lauftherapie“ angesehen werden – und der von ihm inspirierte Manfred Steffny als Lauftrai-

ner und Lauftherapeut, auch wenn der zweite Begriff nicht auf seiner Visitenkarte prangt.

Adagio, Andante, Moderato

Als Tempobezeichnung für therapeutisches Laufen hat die Trainingslehre das Wörtchen aerob vorgesehen. Es soll getrabt werden, im Sauerstoff- oder Zweidrittelbereich. Langsam und sanft heißt die Devise. Soweit die Theorie.

In der Praxis arbeiten Lauftherapeuten nicht immer nur mit Untrainierten

Staffel als Highlight

Zur Feier des 25-jährigen Bestehens des Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ) wird es zwischen dem 9. Juni mit Start in München und dem 15. Juni mit Ziel in Bad Lippspringe eine Deutschlandstaffel geben, die vornehmlich von den über 700 durch das DLZ ausgebildeten Therapeuten getragen wird. Läuferinnen und Läufer, die einzelne Etappen bzw. Streckenabschnitten mitlaufen möchten, sind herzlich dazu eingeladen. Das sind die Etappen:

9. Juni: München-Ulm, 10. Juni Ulm-Stuttgart, 11. Juni Stuttgart-Darmstadt, 12. Juni Darmstadt-Frankfurt, 13. Juni Frankfurt-Bad Wildungen, 14. Juni Bad Wildungen-Kassel, 15. Juni Kassel-Paderborn und als Schlussteil ein 10-km-Lauf Paderborn-Bad Lippspringe mit geplantem glanzvollen Einlauf in den Arminiuspark, eingerahmt vom traditionellen „Run for Help“.
Anfragen und Infos an:
DLZ, An der Jordanquelle 22, 33175 Bad Lippspringe, Tel. 05252-930684, Fax 05252-935893, Helmut Weil, Grüner Weg 23, 53175 Bonn, www.weiraflex.de. Uli Kormann, Bremerstr. 9, 46342 Velen-Ramsdorf, ukormann@t-online.de

und Übergewichtigen, sondern zum Beispiel mit jugendlichen Migranten oder Straftätern. Kurzum: die Laufkundschaft will sich (zu Recht?) auch mal austoben, Therapie hin oder her.

Wie kontrastreich lauftherapeutische Angebote aussehen können, zeigt das Beispiel Laufen im Knast: In der JVA Darmstadt wird für die Häftlinge seit 2007 ein Marathon ausgerichtet, mit allem Drum und Dran. 2012 haben 30 Inhaftierte und 150 Externe den Marathon innerhalb der Knastmauern bestritten. Peter Büttner (46), Lauftherapeut und Justizvollzugsbeamter im Bereich Gefangenen-sport: „Das Laufen gilt bei uns als therapeutische Maßnahme. Die Häftlinge sollen Disziplin und Durchhaltevermögen lernen und erfahren, wie es ist, ein Ziel mit legalen Mitteln zu erreichen. Der Marathon ist das Sahnehäubchen, damit sie sich auch mal mit Leuten von außerhalb messen können. Eine Zeitvorgabe gibt es nicht.“

In der JVA laufen Therapie und Training ineinander. Für Peter Büttner fängt das Training an, „wenn der Schmerz beginnt“. Selbstverständlich funktioniert solch eine „Marathon-Verführung“ nicht ausschließlich bei Knastbewohnern. Manche Häftlinge laufen gern gemütlich, ohne Wettkampfallüren. Und manche Allerweltsläufer finden erst durch die Erfüllung ihres Marathon-Traumes zu einem aktiven Lebensstil.

Prof. Weber als Initiator

Am 15. Juni 1988 wurde das Deutsche Lauftherapiezentrum (DLZ) gegründet. Professor Alexander Weber ist der Initiator der Lauftherapie in Deutschland, er hat den Begriff Lauftherapie eingeführt und als Erster eine Ausbildung zum Lauftherapeuten angeboten. Auch die zweite, seit zehn Jahren bestehende Ausbildungsmöglichkeit an der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) bei Professor Ulrich Bartmann gäbe es ohne die Weber'sche Initialzündung vermutlich nicht. Am DLZ wurden bislang über 400, an der DGVT über 100 Lauftherapeuten ausgebildet. So klein die Szene auch ist, so verschieden sind die Positionen. Zum Beispiel zur Frage, ob Lauftherapie krankheitsbezogen ist. Dazu gibt es auch unter Lauftherapeuten die verschiedensten Antworten. Ebenso zu der Frage, ob die Vorbereitung auf einen Knastmarathon noch als Lauftherapie durchgeht. Die wissenschaftliche und die praktische Beschäftigung mit Lauftherapie sind eben zwei verschiedene Laufschuhe. ■