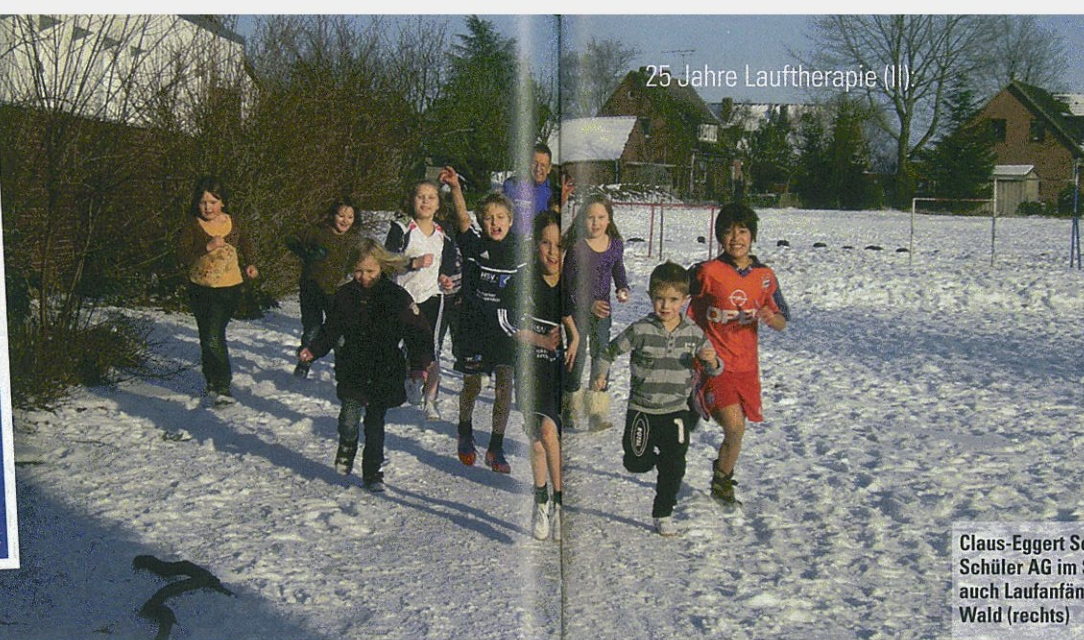




An der Sieg ließ der Siegener Klaus Gerhardus "Muko"-Teilnehmer 4,2 km laufen und gratuliert zu der Leistung. In der Mitte seine eigene Frau, die ebenfalls an Mukoviszidose erkrankt ist. Foto: privat



Claus-Eggert Schlüter läuft mit einer Schüler AG im Schnee, trainiert aber auch Laufanfänger des TSV Sprütze im Wald (rechts) Fotos (2): privat



Teamgeist hellt die Stimmung auf Von Joanna Zybon

Nach 25 Jahren Lauftherapie in Deutschland sind sehr viele Wege noch nicht abgelaufen, gibt es noch unerforschte Pfade. Bislang beackerten Studien hauptsächlich die individuellen Wirkungen des Laufens. Die Gruppendynamik wurde vernachlässigt. Aber was läuft zwischen den Gruppenmitgliedern, die regelmäßig miteinander traben? Schweißst das Laufen die Menschen zusammen?

FITNESS- UND PSYCHO-ECKE

Die Fitnessbranche ist ganz schön aktiv. Gegenwärtig produziert sie massenhaft Personal, das dem Wohlstandsbürger zu Leibe rücken soll.

An privaten Akademien werden „Problemzonentrainer“, „Diplom-Weight-Coaches“, „Vitalnährstofftherapeuten“ oder „Wellness-Spa-Manager“ ausgebildet. Solche Lehrgänge dauern oft nur ein paar Tage – und kosten mehrere 1.000 €. Wird die knallbunte Fitness-Szene bald auch Treppencoaches, Fettberater, Work-Life-Balance-Mentoren und Resilienz-Trainer hervorbringen? ... Nicht ausgeschlossen, dass diese Varianten bereits existieren. Die Inaktivität der einen aktiviert den Geschäftssinn der anderen.

Auch die Ausbildung zum Lauftherapeuten kostet Geld, fällt aus dem Wust der Firlafanz-Zertifikate aber sofort heraus, weil die Lauftherapie eben kein kurzlebiger Fitnesstrend ist, sondern effektive Selbsthilfe und Behandlungsmaßnahme für viele körperliche und seelische Störungen.

Mit der richtigen Laufdosis kann man Krankheiten erfolgreich behandeln oder verhindern, das ist empirisch belegt. Die Lauftherapie steht (bzw. läuft) also auf wissenschaftlichen Füßen. Ursprünglich kommt sie gar nicht

aus der „Fitness-Ecke“, sondern aus der „Psycho-Ecke“. Die Seelenklempner haben die Lauftherapie zuerst gefunden: Schon in den 1970er Jahren wurde sie von Psychologen in den USA entwickelt. Als wissenschaftlicher Urknall gilt das 1984 veröffentlichte Werk „Running as Therapy“ von Michael Sachs und Gary Buffone. 1976 hatte der Arzt Thaseus Kostrubala in dem Buch "The Joy of Running" 36 Seiten dem Kapitel "Running and Therapy" gewidmet. Professor Alexander Weber (75) importierte die als running therapy getaufte Therapieform nach Deutschland und gründete 1988 das Deutsche Lauftherapiezentrum (DLZ).

Heute gehören sowohl psychische als auch organische Störungen und ihre Prävention fest zum Repertoire eines Lauftherapeuten. Typische Zielgruppen sind: Alkoholiker, Angstpatienten, Brustkrebsbetreffende, Depressive, Diabetiker, Hypertoniker, Übergewichtige. Aber ob Physis oder Psyche: Bisher wurden fast ausschließlich individuelle Wirkungen des aeroben Laufens untersucht. Obwohl die Lauftherapie vorrangig in Gruppen durchgeführt wird, werden jeweils Entwicklungen der einzelnen Person betrachtet und bewertet. Kontrollierte Studien, die das Zusammenspiel der Läufergruppe betrachten, sind bislang Mangelware.

DIE VERBUNDENHEIT BEIM LAUFEN

Der Lauftherapeut Claus Eggert Schlüter (66) beschreibt eine typische Erfahrung aus der Praxis: „In den Gruppen gibt es einen großen Zusammenhalt. Die Leistungsstärkeren kümmern sich um die Schwächeren und sind sehr hilfsbereit. Allen ist wichtig, dass die ganze Gruppe das Ziel erreicht. Ich hatte noch keinen Lauftherapie-Kurs, in dem rumgezickt wurde. Die Teilnehmer befreunden sich sehr schnell und bleiben auch nach Abschluss des Kurses in Kontakt.“

Seine Kurse starten regelmäßig bei zwei Volkshochschulen, drei Sportvereinen und auf freier Basis. Sein jüngster Teilnehmer ist 6, der älteste 77 Jahre alt. Claus Eggert ist ausgelastet, wenn auch nicht konditionell, so doch zeitlich. Für die Grundschüler der Ganztagschule in seinem Heimatort bietet er eine Laufspiele-AG an. 14 Erst- bis Viertklässler rennen dabei mit.

„Von den Kindern war ich am Anfang schon geschockt“, gesteht Eggert. „Einige schubsten, schlugen und prügelten aufeinander ein.“ Die Aggressionen haben im Verlauf des ersten Schulhalbjahrs nachgelassen. Um den Übergriffen vorzubeugen, meidet Eggert Laufspiele, die körperlichen Kontakt zwischen den Kindern erfordern.

Eine telefonische Rundfrage unter Lauftherapeuten bestätigte die Kontaktfreudigkeit in den Kursen. So befand Prof. Ulrich Bartmann (64), der an der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) Lauftherapeuten ausbildet: „Laufen öffnet Herz und Seele. Kommunikation und Interaktion verbessern sich durchs Laufen. Die

Teilnehmer der Lauftherapie-Gruppen begrüßen sich schon bei den ersten Treffen so warm, als würden sie sich jahrelang kennen.“

LAUFEN ALS MANNSCHAFTSPORT?

Die Erfahrung ist geläufig, dass Menschen sich beim Joggen leichter öffnen können. Im leichten Laufschrift sind sie auch als Gesprächspartner lockerer, können heikle Themen besser besprechen oder überhaupt emotional zulassen und einander Vertrauliches mitteilen. Ein wichtiger Unterschied zwischen Lauftherapie-Gruppe und dem für jedermann offenen Lauftreff: die erstere bewegt sich in einem geschützten Rahmen. Logisch, dass Menschen in behüteter Umgebung emotional ansprechbarer und sozial aufgeschlossener sind. Für Klaus Gerhardus (48), Lauftherapeut und Sozialpädagoge, hängt die Harmonie, Offenheit und Lockerheit in einer Lauftherapie-Gruppe vor allem vom Kursleiter ab. „Ich erlebe eine aufgeschlossene Gruppe, weil ich aufgeschlossen bin. Die positive Gruppendynamik entsteht, weil ich offen bin. Der Lauftherapeut muss jedem Mitglied in der Gruppe das Gefühl geben, willkommen zu sein.“

Klaus Gerhardus hat seit 2007 eine Fülle von Kursen konzipiert und durchgeführt, u.a. für Mukoviszidose-Patienten, Depressive, Menschen mit verschiedenen Atemwegserkrankungen und geistigen Behinderungen, auch Nordic-Walking-Kurse für übergewichtige Kinder und Jugendliche. Er engagiert sich sehr für Menschen mit Behinderungen. Heute trainieren bei ihm Gesunde und Kranke, alle zusammen,

darunter Läufer mit Multiple Sklerose, Mukoviszidose und Diabetes. „Im Zeitalter der Inklusion möchte ich die Menschen nicht mehr separieren.“ Sein Fazit: Für ein gutes Zusammenspiel in einer Lauftruppe muss der Kursleiter die Voraussetzungen schaffen.

Dazu zählen Gespräche, gegenseitige Hilfsbereitschaft, Einbeziehung von Außenseitern und gemeinsames Lösen von Aufgaben – z. B. einen gemeinsamen Laufrhythmus finden! Können die Teilnehmer Kompromisse schließen und Konflikte lösen? Können sie laufbezogene Teamerfahrungen auf andere Bereiche übertragen? Besonders bei Läufern, die auch außerhalb des Trainings eine Mannschaft bilden, z. B. in einer Firma. Kann der Dauerlauf die Teamfähigkeit und das Beziehungsgeflecht der Kollegen verbessern?

Landauf, landab werden die Staffelläufe immer beliebter. In so einer Staffelmannschaft kann man die Verbundenheit beim Laufen und die Wirkungen des Laufens auf ein Team zwar nicht belegen, aber spüren.

SOZIALVERHALTEN VERBESSERT

In einem 1991 durchgeführten Langzeitprojekt mit zehn verhaltensauffälligen Heimkindern wurden individuelle und auch gruppenbetreffende Wirkungen des Dauerlaufs untersucht. Das Ergebnis war eine Verbesserung des sozialen Verhaltens. Der Autor dieser Studie, Wolfgang W. Schüler (54), ist als Lauftherapeut, Sozialpädagoge und Erziehungswissenschaftler Autor vieler Publikationen. Er hat in der wissenschaftlichen Literatur noch eine Interaktionsstudie ausgegraben: „Die

Forscher Yamanaka, Furuya und Shibagaki untersuchten 1989 den Einfluss eines Lauftrainings auf das Interaktionsverhalten von sieben japanischen Vorschülern. Das Laufprogramm erstreckte sich über elf Wochen und sah wöchentlich drei Praxiseinheiten von 30 min vor. Das Beziehungs- und Gruppenaktivitäts-Verhalten wurde mit Videogeräten aufgezeichnet. Drei Filmende erfassten die Kinder einzeln jeweils in ihrer freien Zeit über den gesamten Vormittag. Zusätzlich wurden Notizen gemacht. Die Auswertung zeigte bei drei der sieben Kinder signifikante Verbesserungen in der sozialen Interaktion. Die restlichen Kinder zeigten leichte Verbesserungen.“

HIRNFORSCHUNG IST GEFRAGT

Panta Rhei – alles fließt und wandelt sich. Das Bild eines fließenden Flusses soll Heraklit gefunden haben. Auch die Lauftherapie entwickelt sich. Eine Forschungsrichtung, die sich derzeit rasant wandelt, ist die sozial-kognitive Neurowissenschaft. Bislang befassten Hirnforscher sich mit den Netzwerken innerhalb des Einzelgehirns. Nun interessieren sie sich immer stärker für die Interaktionen zwischen den Gehirnen. Am Berliner Max-Planck-Institut wurde kürzlich bei einem Experiment mit Gitarristen belegt, dass beim gemeinsamen Musizieren hirnübergreifende Netzwerke entstehen. Dank des technischen Fortschritts mit Wireless-EEG wäre so ein Experiment auch in einer Laufgruppe möglich. Möglicherweise würde man auch zwischen den Hirnen der Läufer eine Synchronisation feststellen, wenn sie in einem gemeinsamen Rhythmus laufen.