

Laufen tut gut. Wer regelmäßig läuft, spürt, dass es einem durch die sportliche Betätigung physisch und psychisch besser geht.

Diana Stöckel, Diplom-Psychologin aus Maichingen, nutzt dieses wissenschaftlich belegte Phänomen in so genannten Lauftherapiekursen.

Damit bietet sie in ihrer Praxis in Weil der Stadt seit Sommer 2007 ihren Patienten ein zusätzliches bewegungstherapeutisches Begleitprogramm an. Im vergangenen Jahr hat Diana Stöckel sich deshalb zur Lauftherapeutin ausbilden lassen. In Wetzburg beschaffte sich die ambitionierte Hobby-Läuferin des Thermo-Lauftreffs Böblingen zehn Monate intensiv mit den Themen Laufen und Psyche. Darüber unterhielt sich die KREISZEITUNG mit der zweifachen Mutter.

Frau Stöckel, waren Sie heute schon laufen?

Nein, ich habe im Moment eine Blessur am Knie, weil ich im Training gestürzt bin.

Aha, so viel zum Thema Laufen ist gesund.

(lacht) Na ja, ich war auch selbst schuld. Bin im Training gestrauft, war unachtsam und bin deshalb gestolpert.

Kann Laufen dennoch negative Effekte haben?

In ganz seltenen Fällen ja. Die Laufsucht ist ein Beispiel dafür. Betroffen sind Menschen, die selbst dann noch laufen gehen, obwohl sie krank oder verletzt sind. Doch wenn jemand läuft und sich wohlfühlt, dann macht es Sinn – auch täglich.

Aus der Sicht einer Psychologin können Sie das Laufen also durchaus empfehlen?

Ja, ganz klar. Es trägt zum Wohlbefinden, zur Entspannung, zum Stressabbau, zur besseren Stimmung und zu einem verbesserten Körpergefühl bei. Professor Ulrich Bartmann, bei dem ich die Weiterbildung zur Lauftherapeutin gemacht habe, hat die positiven psychischen Wirkungen des Laufens in seinen Studien ebenfalls nachgewiesen. Laufen ist eine perfekte Bewältigungsstrategie.

Merken Sie das auch an sich selbst?

Und ob. Wenn ich Stress halte und dann jogge, fühle ich mich danach besser. Während des Laufens kann ich Distanz zu den Problemen schaffen. Das erleichtert ungemein.

Baut auch die Lauftherapie auf diesen positiven Empfindungen auf?

Genau. Ziel der Lauftherapie ist es, dem Menschen das längere, gesunde Laufen, ausdauernde Laufen bei- und nahe zu bringen, um damit sein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu verbessern. Zweimal in der Woche gehe ich mit den Patienten laufen. Dabei stehen seine sportlichen Höchstleistungen im Vordergrund, sondern das Genußlaufen.

Warum brauchen die Patienten denn eine



Quellenachweis: Kreiszeitung Böblinger Bote 13.02.2008

Diana Stöckel: Laufen ist ihre Passion, nun geht die Diplom-Psychologin therapeutisch neue Wege

KFZ-Foto: Bischof

Interview mit Diplom-Psychologin Diana Stöckel

Laufen ist mehr als nur Stressabbau

Argumente

Lauftherapie? Sie könnten doch die Turnschuhe anziehen und selbst loslegen.

Menschen, die psychische Probleme haben, machen es nicht von sich aus. Das sind Menschen, die unter einer Angststörung, depressiven oder psychosomatischen Erkrankungen leiden. Kernsymptome einer Angststörung sind beispielsweise Schwindel, Herzrasen und Schweißausbrüche in einer Menschenmenge oder geschlossenen Räumen. Die Angst davor, dabei einen Herzinfarkt zu erleiden, kann einfach: Viele Patienten haben nicht den Mut, selbstständig mit dem Laufen oder einem anderen Sport anzufangen. Sie trauen es sich nicht zu. Außerdem fällt es ihnen schwer, sich einer Gruppe anzuschließen. Denn sie leiden unter sozialen Ängsten, Bewertungs- und Versagensängsten. Depressive leiden wiederum oft unter massiver Antriebslosigkeit – und ich muss sie unterstützen, zum Laufkurs zu kommen.

Dennoch fand Ihr Pilotkurs in einer Gruppe mit elf Patienten statt.

Stimmt. Das ist aber kein Problem. Die Patienten treffen auf Menschen, die teil-

weise dasselbe Krankheitsbild haben. Es entsteht eine gewisse Solidarität. Die Teilnehmer duzen sich untereinander. Außerdem erleichtere ich ihnen unter vertrauter Leitung den Initialschritt zum Laufen.

Wie war das Feedback nach Ihrem ersten Kurs?

Die Rückmeldungen waren überaus gut. Nach Auswertung der Fragebögen haben sich einige psychologischen Effekte bemerkbar gemacht. Einerseits stieg auf emotionaler Ebene das Selbstwert- und Körpergefühl, andererseits änderte sich auch die Einstellung der Patienten. „Ich habe etwas geschafft, kann also auch andere Dinge anpacken“, waren die positiven Reaktionen der Patienten, nachdem sie nach acht Wochen 30 Minuten am Stück joggen sind. Das war auch für mich als Psychotherapeut ein tolles Gefühl.

Die Lauftherapie gibt's aber nicht auf Rezept, oder?

Nein, leider noch nicht.

Die Fragen stellte Simon David

Das der Laufsport der körperlichen Gesundheit gut tut und positive Empfindungen fördert, steht außer Frage. Doch kann Laufen auch im Krankheitsfall sinnvoll sein? Nur bedingt. Denn wer mit einem gripalen Infekt oder gar einer Verletzung joggt, schadet seinem Körper. Für Menschen mit psychischen und psychosomatischen Störungen kann Laufen indes von großem Nutzen sein, wie die wissenschaftlich dokumentierten Erfolge der Lauftherapie belegen. Die Effekte sind offensichtlich: Das Selbstwert- und Körpergefühl steigt, der Stresspegel sinkt und der Fitnesszustand nimmt zu. Es ist damit die optimale Ergänzung zu einer bereits begonnenen Psychotherapie.

Simon David