



# Psychische Gesundheit im Mittelpunkt

Tempo oder Kleenex? Ritter Sport oder Milka? Nike oder Adidas? Überall gibt es Konkurrenz, denn in der Vielfalt liegt die Würze! Im Laufbereich konkurrieren nicht nur Sportartikelhersteller, Marathon-Veranstalter und Laufzeitschriften, sondern auch Träger von Lauftherapie-Ausbildungen. Am bekanntesten ist das Deutsche Lauftherapiezentrum DLZ. Sein Gründer Prof. Alexander Weber gilt als Vater der LT in Deutschland. Aber auch die Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie DGVT hat sich als Träger etabliert, auch ihr Chef-Lauftherapeut Prof. Ulrich Bartmann hat sich um die LT verdient gemacht. Prof. Bartmann lehrte bis zum Herbst 2013 an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt Theorien der Handlungslehre der Sozialen Arbeit. Er schuf dort den Studienschwerpunkt „Soziale Arbeit mit psychisch kranken und suchtkranken Menschen“, an dem er nach seiner Pensionierung weiterhin mitarbeitet. Aktuell läuft sein 11. LT-Ausbildungs-Kurs mit 15 Teilnehmern.

**SPIRIDON:** Herr Professor Bartmann, Lauftraining gibt's an jeder Ecke. Lauftherapie hingegen ist etwas Besonderes. Aber was ist der Unterschied zwischen beidem?

**BARTMANN:** Therapie hat eine Reihe von Kriterien zu erfüllen, die ich in verschiedenen Publikationen (z.B. Laufen und Joggen für die Psyche, dgvt-Verlag, 6. Auflage, 2014) veröffentlicht habe. Dies sind:

1. Eines oder mehrere definierte, zu behandelnde Krankheitsbilder.
2. Ein präzisiertes Anwendungsschema der Therapie.
3. Empirische Belege für die Wirksamkeit der Behandlung, sei es allein oder in Kombination mit anderen Maßnahmen.
4. Eine wissenschaftlich fundierte Theorie über den Wirkungsmechanismus der Behandlung.
5. Die Festlegung der Qualifikation der Therapeuten/-innen dieser Therapie.
6. Die Befähigung des Patienten, sich langfristig selbst helfen zu können.
7. Die Präzisierung von Kontraindikationen.
8. Die Kontrolle unerwünschter Nebenwirkungen.

Nur wenn diese Kriterien erfüllt sind, kann man von „Therapie“ sprechen – alles andere ist Lauftraining.

## „MARATHON KEINE THERAPIE“

**SPIRIDON:** Kann ein Marathontraining manchmal auch als Lauftherapie aufgefasst werden? Wenn zum Beispiel Menschen mit Depressionen, HIV oder Trisomie 21 auf einen Marathon vorbereitet werden – zählen diese Fälle eher zum Lauftraining oder zur Lauftherapie? Können auch gesunde Menschen von einem „offenen“ Lauftherapie-Kurs profitieren?

**BARTMANN:** Ein Marathon für sich ist in aller Regel nicht gesund und als Lauftherapie ungeeignet. Auch wenn für Einzelne das Erreichen eines Marathons das Selbstwertgefühl verbessern kann, wird dadurch ein Marathon keineswegs

eine Therapie, die ja – siehe oben – bestimmte Kriterien zu erfüllen hat.

**SPIRIDON:** Sie waren 1988 Gründungsmitglied des DLZ. Warum haben Sie vor zwölf Jahren in Würzburg an der DGVT eine eigene Aus- und Weiterbildung zum Lauftherapeuten aufgebaut?

**BARTMANN:** Nachdem meine anfängliche Mitarbeit bei der Ausbildung von Lauftherapeuten im DLZ nicht mehr erwünscht war, habe ich unter der Trägerschaft der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) in Würzburg eine fundierte Weiterbildung nach meinen Vorstellungen als Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor für Verhaltenstherapie konzipiert und realisiert.

**SPIRIDON:** Worin unterscheidet sich heute die Aus- und Weiterbildung zum Lauftherapeuten an der DGVT von der Aus- und Weiterbildung am DLZ?

## STRENGE ZULASSUNGSREGELN

**BARTMANN:** Die DGVT ist einer der großen Psychotherapeutischen Gesellschaften. Meine Weiterbildung unter der Trägerschaft der DGVT ist eindeutig verhaltenstherapeutisch und verhaltensmedizinisch aufgebaut. Die einzelnen Inhalte sind unter diesen Gesichtspunkten sorgfältig aufeinander abgestimmt und ich bin bei jeder Lehrveranstaltung der Weiterbildung - egal von welchen Dozenten - immer anwesend. Auf Grund der hohen Qualifikation der Weiterbildung ist sie auch von der bayerischen Psychotherapeuten-Kammer als Weiterbildung zertifiziert.

Das heißt, dass Ärzte, Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten für jedes Wochenende der Weiterbildung Weiterbildungspunkte erhalten. Jeder dieser drei Berufsgruppen muss innerhalb von fünf Jahren 250 Weiterbildungspunkte seiner Kammer gegenüber nachweisen. Bei der gesamten Lauftherapie-Weiterbildung der DGVT erhalten solche Teilnehmer 190 Punkte



Auch Prof. Ulrich Bartmann bildet Lauftherapeuten aus. Foto: privat

und haben damit einen Großteil ihrer Punkte schon in einem Jahr gesammelt. Hinzu kommt, dass ausschließlich Berufsgruppen der psychosozialen Versorgung zugelassen werden. Hier gelten – im Gegensatz zum DLZ – sehr strenge Regeln. Ich kenne nicht wenige Lauftherapeuten vom DLZ, die bei mir nicht zur Weiterbildung zugelassen worden wären.

Außerdem ist die Würzburger Lauftherapie-Weiterbildung krankheitsbezogen. Psychische und somatische Krankheitsbilder werden besprochen und der Einsatz der Lauftherapie entsprechend vermittelt. Wenn in dem Buch von Bonnemann et al. (Laufen und Lauftherapie, 2006) Richter als enger Mitarbeiter von Weber ausführt: „Das Paderborner Modell der Lauftherapie ist nicht krankheitsbezogen, ...“ (S. 29), ist dies eine Abkehr von der Therapie (vgl. die Ausführungen zur 1. Frage) und somit der Begriff Lauftherapie für die DLZ-Weiterbildung deplatziert.

## GEZIELT LANGSAM LAUFEN

Schließlich wird bei der DGVT-Lauftherapie-Weiterbildung das langsame Laufen gezielt geübt - für einige Schnellläufer eine harte Übung. Dadurch passiert aber auch nicht das, was Diem (2006) in Bezug auf das DLZ ausführt, nämlich: „Selbst den speziell ausgebildeten Lauftherapeuten fällt – wie der Autor beobachten musste – es nicht leicht, sich in die geringe Leistungsfähigkeit eines leicht übergewichtigen Laufanfängers hineinzudenken.“ S.179 (In: Bonnemann et al.: Laufen und Lauftherapie). Jeder Weiterbildungsteilnehmer bei der Würzburger Lauftherapieweiterbildung muss einen Anfängerkurs durchführen und evaluieren.



**SPIRIDON:** Die Fitnessbranche gilt hierzulande als einzige Wachstumsbranche. An privaten Akademien werden in teuren Kursen Qi-Gong-Coachs, ProblemzonenTrainer, Vitalnährstofftherapeuten und Wellness-Spa-Manager ausgebildet. Es ist vermutlich nur eine Frage der Zeit, bis die erste Fitness-Akademie Lauftherapeuten hervorbringt. Was halten Sie von einem 4-Wochen-Crashkurs für Lauftherapeuten?

**BARTMANN:** Davon halte ich gar nichts. In so einem Crashkurs kann keine Erfahrung diskutiert werden, kein eigener Laufkurs durchgeführt und evaluiert werden, keine Störungsbilder erläutert werden.

**SPIRIDON:** Was macht einen guten Lauftherapeuten aus? Welche ist die wichtigste Eigenschaft, Voraussetzung, Fähigkeit, die eine Person haben muss, um in der Praxis erfolgreich lauftherapeutisch wirken zu können?

**BARTMANN:** Neben der unverzichtbaren fachlichen Kompetenz in Sachen Lauftherapie und Krankheitsbilder muss ein Lauftherapeut über Erfahrungen in der psychosozialen Arbeit verfügen. Hierzu gehören Einfühlungsvermögen, die Fähigkeit Menschen zu motivieren, Gruppen leiten zu können, sich aber auch durchsetzen zu können.

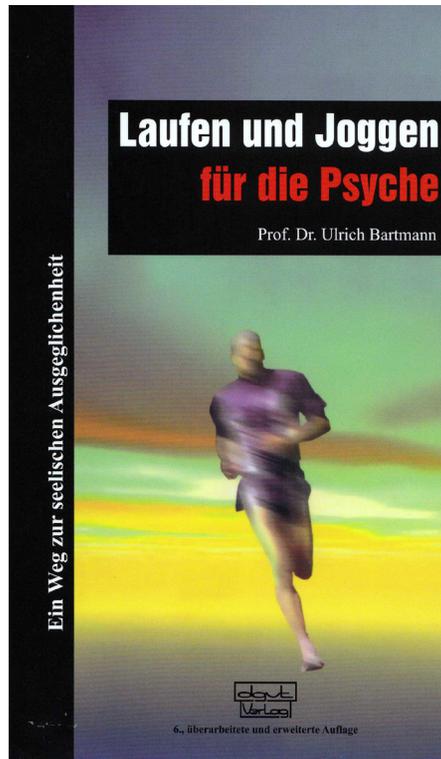
**SPIRIDON:** Welche läuferischen Leistungen erwarten Sie von Ihren Kursanten?

**BARTMANN:** Wer die Weiterbildung absolvieren will, muss eine Stunde ununterbrochen Laufen können – ohne Zeitvorgabe.

**SPIRIDON:** Und jetzt mal im Schnellvorlauf ... Wie könnte sich Lauftherapie in den nächsten 25 Jahren entwickeln?

**BARTMANN:** Die Lauftherapie wird zunehmen. Es bleibt zu hoffen, dass die Krankenkassen entsprechende Weiterbildungen – zumindest wenn sie zertifiziert sind – anerkennen und dann auch Lauftherapie bezahlen.

(Das Interview führte JoAnna Zybon)



## MARATHON&REISEN

- 09.11.2014 **Athen Marathon**  
der große Lauf auf der historischen Olympiastrecke
- 30.11.2014 **Florenz Marathon**  
der schöne Lauf zum Saisonabschluss
- 15.02.2015 **Kapstadt Peninsula Marathon**  
mit HM, Anschlussreise Garden Route od. Kalahari
- 22.02.2015 **Tokyo Marathon**  
mit 35.000 Teilnehmern und bester Organisation
- 22.03.2015 **Rom Marathon**  
Italiens größter Marathon in der 'Ewigen Stadt'
- 04.04.2015 **Two Oceans Marathon**  
56 oder 21km, mit Garden Route oder Krügerpark
  
- 31.05.2015 **Comrades Ultramarathon**  
der Kultlauf in Durban feiert sein 90. Jubiläum
  
- 28.06.2015 **Victoria Falls Marathon**  
mit HM, 6km, an den Wasserfällen über den Sambesi
- 22.08.2015 **Reykjavík Marathon**  
mit HM, Jeep-Rundreise zu Gletschern und Vulkanen
- 27.09.2015 **Kapstadt City Marathon**  
mit 10km City-Lauf, Staffeln, 22- und 11km-Trail

**werner otto**  Inh: M.Gerkum  
 Wallstr. 12 50321 Brühl  
 Tel.: 02232 - 94 27 44  
 Fax: 02232 - 94 27 45  
 www.sportotto.de  
 info@sportotto.de

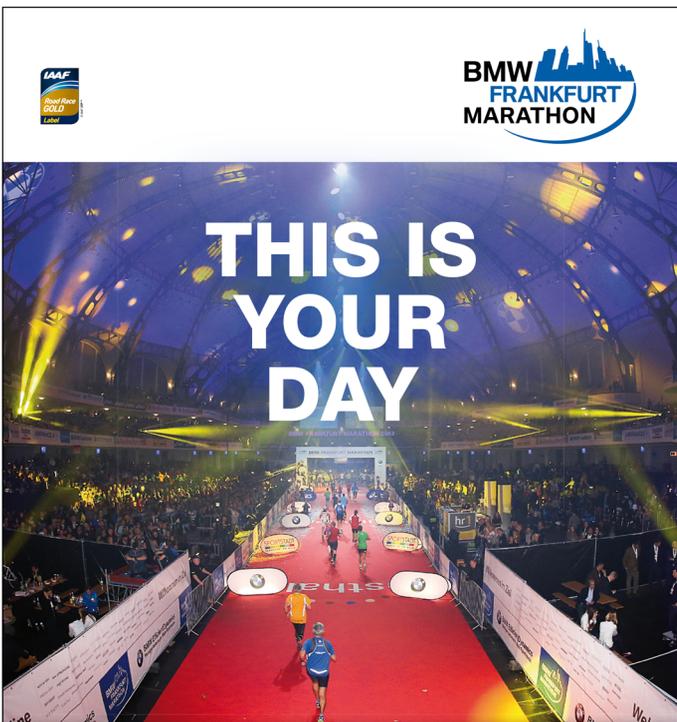


**Der Bestseller von Peter Greif**

352 Seiten, € 19,80  
 Portofrei bestellen: [www.greif.de](http://www.greif.de)  
 05381 788930, [greif@greif.de](mailto:greif@greif.de)

**Greif – for running life**

**Dr. W. Feil:** „Das Standardwerk für ambitioniertes Training!“  
**Patrick aus Lörzweiler:** „Er weiß wovon er spricht und wie es funktioniert.“  
**Dr. U. Strunz:** „Dort finden Sie wirklich alles. Jeden praktischen Trick, aber eben auch Motivation pur. Besiegt jeden inneren Schweinehund.“



**BMW FRANKFURT MARATHON**

**THIS IS YOUR DAY**

**26. Oktober 2014**  
[bmw-frankfurt-marathon.com](http://bmw-frankfurt-marathon.com)