

„Lauftherapie in Lebenswelten“ -

Chancen und neue Wege für die Gesundheitsförderung

Kurzbericht über die Inhalte der Bochumer Fachtagung

von Prof. Dr. Alexander Weber

Dieser Beitrag über die Fachtagung Lauftherapie in Lebenswelten (28. – 29.10.2016 in Bochum) gibt einen Überblick über die dort vorgetragenen und mit den Tagungsteilnehmern diskutierten Themen. Damit möchte ich ein wenig die Neugier wecken auf das, was diesem Kurzbericht folgen soll. Ein Sammelband, der alle Tagungsreferate, Vorträge und Workshop-Inhalte sowie Themen des World - Cafés enthält, ist in Vorbereitung und wird in absehbarer Zeit gedruckt vorliegen. (Interessenten können sich bereits jetzt den Sammelband reservieren lassen, bzw. diesen vorbestellen bei der VIACTIV-Krankenkasse, über Britta Bäumer, Mail: britta.baeumer@viactiv.de, Fon: 0234-479-2349; oder über das DLZ, Geschäftsstelle: info@lauftherapiezentrum.de, Fon: 05252-930684.)

vorsitzender Reinhard Brücker, zugleich regelmäßiger Läufer seit mehr als 20 Jahren, war beauftragt, die Fachtagung zu eröffnen, die Teilnehmer aus allen Teilen Deutschlands zu begrüßen. Dank des großen Einsatzes für körperliche Bewegung und die Lauftherapie nach dem Paderborner Modell hat Deutschlands „sportlichste Krankenkasse“, die VIACTIV, sich diesen Zusatztitel verdient. Ihren Mitgliedern erstattet sie jährlich bis zu 200 Euro für Lauftherapie-Kurse. Ein anderes herausragendes Merkmal in ihrem Leistungskatalog bildet der Check-up beim



„Lauftherapie in Lebenswelten“ - das Leitthema der Bochumer Tagung. Was steckt hinter diesen Begriffskombinationen? Professor Alexander Weber, Gründer des Deutschen Lauftherapie-zentrums e. V. (DLZ) und Leiter der Aus- und Weiterbildung zum Lauftherapeuten, verweist auf das allgemeine Ziel der Lauftherapie nach dem Paderborner



In der Aufstellung von links n. rechts: Dr. Raphael Richter, Urs Weber, Manuela Bünger, Günther Bergs; Ines Schüssler, Gabriele Muhren, Prof. Dr. Alexander Weber; Torsten Schubert, Dr. Rüdiger Carlberg, Johannes Tack, Jürgen Clemens, Sonja Baur.

Die Verfasser der Beiträge in dem Sammelband, gleichzeitig die Referenten, Workshop-Leiter, Gastgeber der World - Cafés, Moderatoren, präsentieren sich im nebenstehenden Gruppenfoto als Botschafter der gesundheitsorientierten Lauftherapie.

Nomen est omen – so auch bei der VIACTIV-Krankenkasse. Ihr Vorstands-

Sportmediziner, einschließlich Belastungs-EKG. Dieser werde alle zwei Jahre mit 140 Euro gefördert. Auch, wenn der Patient vollkommen gesund ist, vor seinem ersten Marathon nur auf Nummer sicher gehen, einen versteckten Herzfehler ausschließen möchte. Die meisten Krankenkassen anderer Träger finanzieren Derartiges nicht, da zahlen die Sportler selbst.



Modell: Individuelle Gesundheitsförderung. Die primäre Aufgabe besteht darin, das eigenverantwortliche Gesundheitshandeln einzelner Personen allein und/oder in Kleingruppen wachzuzuführen, zu beflügeln und zu stärken. Diese Idee ist nicht neu, ihre Wurzeln liegen in der europäischen und deutschen Aufklärung.

Unter den weit über 500 Abschlussarbeiten, verfasst von den Absolventen der DLZ-Aus- und Weiterbildung, finden

sich 195 empirische Projektstudien mit Befunden aus einer Reihe sehr verschiedener Lebenswelten. Individuelle Gesundheitsförderung via Lauftherapie (DLZ) ist evidenzbasiert, beruht auf gesichertem Datenmaterial. Lauftherapie kompensiert Bewegungsmangel, verbessert Stresskontrolle.

Trendsportart Laufen jedoch kaum noch etwas gemein. Doch welche Qualität hat sie? Wer läuft? Wie oft? Und wo? Mit welchen Motiven? Eine aktuelle Analyse dieser Fragen bringt erstaunliche Antworten. Wichtigste Erkenntnis: Laufen ist heute vor allem Fitness- und Gesundheitssport und auch bei jünger

en Zielgruppen angesagt. Leistungsportliche Motive spielen eine untergeordnete Rolle. Vor allem „softe“ Gründe werden als Motivation angegeben. Und: Läufer sind heute nicht nur Läufer. Sondern das Laufen ist bei vielen eine Sportart unter anderen.

Drei Trends zeichnen sich derzeit ab: Laufen wird jünger. Auch die Zielgruppe der unter 30-Jährigen schnürt immer öfter die trolle spielen hier eine große Rolle. Dritter Trend: Läufer entdecken die Städte als Laufumfeld. Urban Running ist ein Trend, der aus den Metropolen kommend auch mittlere und kleinere Städte erreicht. Running Crews entdecken das urbane Umfeld außerhalb der Stadtparks.

Damit verbunden ist auch eine wesentliche Entwicklung bei der Ausrüstung: Läufer definieren sich auch über ihre Ausrüstung. Das Angebot an Laufbekleidung und -Schuhen wird immer größer und differenzierter.

Johannes Tack, im Beruf Geschäftsführer der SPI Paderborn (Sozial-psychiatrische Initiative e.V.), stellt das Thema



„Lauftherapie in psychosozialen Arbeitsfeldern“ im Rahmen seines World-Cafés in einer Diskussionsrunde vor. Zum Einstieg eine Sachinformation:

Psychosoziale Arbeitsfelder sind die Bereiche im Sozial- und Gesundheitswesen in unserer Gesellschaft, in denen überwiegen Sozialarbeiter/innen, Sozialpädagogen/innen, Heilpädagogen, Erzieher, Heilerziehungs-



innen, Sozialpädagogen/innen, Heilpädagogen, Erzieher, Heilerziehungs-

Das DLZ-Gesundheits-Pentagramm



Leistungssportliche Motive spielen eine untergeordnete Rolle. Vor allem „softe“ Gründe werden als Motivation angegeben. Und: Läufer sind heute nicht nur Läufer. Sondern das Laufen ist bei vielen eine Sportart unter anderen.

Drei Trends zeichnen sich derzeit ab: Laufen wird jünger. Auch die Zielgruppe der unter 30-Jährigen schnürt immer öfter die

Das Fünfeck für gesundes Leben

Vor allem: Lauftherapie erfasst den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Sie wirkt gleichsam wie ein Katalysator, bereinigt, öffnet und bahnt Wege für gesundheitsförderndes Verhalten. Und zwar primär und zentral in den gesundheitsrelevanten Bereichen, die durch diese 5 Dimensionen im „Fünfeck für gesundes Leben“ markiert sind: Bewegung – Entspannung – Ernährung – Soziale Beziehungen – Frische Luft. Die Einheit symbolisiert die Architektur des DLZ-Gesundheits-Pentagramms.

[Die 5 Dimensionen des Gesundheitsfünfecks sind näher beschrieben im Sammelband >Lauftherapie in Lebenswelten<, der in Kürze gedruckt vorliegt.]

„Laufen als Gesundheitssport im urbanen Umfeld“ - unter diesem Aspekt referierte Urs Weber, Autor zahlreicher Laufbücher, Redakteur bei RUNNER's World. Er beobachtet neue Trends und Zielgruppen und konstatiert: Laufen wird immer beliebter. Mit den leichtathletischen Ursprüngen hat die



Urs Weber referiert über neue Trends in der Laufszene.



Urs Weber diskutiert mit Schülerinnen des Mercator-Gymnasiums Duisburg.

Laufschuhe. Zweiter Trend: Immer mehr Frauen laufen. Gerade bei den jüngeren sind es schon mehrheitlich Frauen, die das Laufen für sich entdecken. Fitness, Körperbewusstsein und Gewichtskon-

pfleger, Ergotherapeuten, aber auch Ärzte, Dipl.- Psychologen sowie Gesundheits- und Krankenpfleger/innen und diesen verwandte Berufsgruppen arbeiten. Es sind Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, der Psychiatrie, Suchtkrankenhilfe und Behindertenhilfe. Sie dienen der Krankheitsprävention, Behandlung und Rehabilitation. Ihr Auftrag: die Teilhabe ihrer Klientinnen und Klienten am Leben in der Gemeinschaft und am Arbeitsleben zu fördern. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Institutionen orientieren sich am neuen Gesundheitsverständnis des WHO-Modells der ICF, der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit. Diese sieht den Menschen in seiner Lebensgemeinschaft, in seiner Lebenswelt. Gezielte Beobachtungen, Erfahrungsaustausche mit Klienten/Patienten über viele Jahre haben zu diesen Erkenntnissen geführt: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die eine qualifizierte Fort- und Weiterbildung in Lauftherapie absolviert haben, können auf ihre Klientinnen und Klienten

in psychosozialen Arbeitsfeldern einen positiven Einfluss nehmen, nachhaltig etwas für das körperliche und seelische Wohlbefinden tun. Darüber hinaus mehr Vitalität und Lebensfreude entwickeln. Hierzu ist das von Prof. Dr. Alexander Weber entwickelte Paderborner Modell der Lauftherapie ideal geeignet. Ideal deshalb, weil es strukturell so aufgebaut ist, dass Teilnehmende eine sukzessive Zunahme ihrer körperlichen und geistigen Fähigkeiten spüren, mehr Leichtigkeit und Freude im Leben empfinden.

„Basics der Lauftherapie an exemplarischen Beispielen“

Leiter dieses Workshops war Dr. Rüdiger Carlberg. Seinen unter drei Aspekten gegliederten Workshop resümiert er wie folgt:

Im ersten Teil konnten sich die Workshopteilnehmer an einer Informationswand einen groben Überblick über die von mir in 8 Bausteinen dargestellten Gebiete der Lauftherapie verschaffen sowie spezielle Details der verschiede-

nen lauftherapeutischen Angebote des DLZ und des LLH erkunden. Der zweite Teil des Workshops, Impulsvorträge zum Thema Fallbeispiele, animierte die Teilnehmer, sich in eine informative, konstruktive und inspirierende Diskussion einzulassen. Um die theoretischen Erkenntnisse besser zu verdeutlichen, konnten dann die Teilnehmer im dritten Teil des Workshops mit mir outdoor eine typische Lauftherapiestunde, basierend auf dem Paderborner Modell, praktisch erfahren.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass dem Lauftherapeuten in einem länger andauernden zeitlichen Prozess einer lauftherapeutischen Betreuung die Schlüsselrolle zukommt, auch, um die erwünschte Nachhaltigkeit zu erwirken. Grundlage dafür ist die professionelle Durchführung der Laufkurse und Einzeltherapiestunden nach dem Paderborner Modell. Das Paderborner Modell kann in allen Schritten einer positiven Entwicklung zu mehr Wohlbefinden angewendet werden.



„Genossenschaftlich gut beraten“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Eine gute Beratung braucht Gespräche auf Augenhöhe. Bei uns stehen Ihre persönlichen Ziele und Wünsche im Mittelpunkt. Wir helfen Ihnen, Ihre Pläne zu verwirklichen – mit unserer genossenschaftlichen Beratung und dem VR-Finanzplan. Eine Beratung so individuell und flexibel wie Sie selbst!

www.volksbank-phd.de

Volksbank
Paderborn-Höxter-Detmold

Außerdem erkannten die Workshopteilnehmer, dass eine sorgfältig und kontinuierlich angewendete Lauftherapie für viele Kursteilnehmer der Einstieg in eine sportlich orientierte Läuferkarriere sein kann. Die praktischen Laufeinheiten zeigten unter anderem, dass ganz langsam Schritt für Schritt Körper, Geist und Seele so positiv beeinflusst werden, dass sehr schnell ein „Gutgefühl“ entsteht. Dieses „Gutgefühl“ kann signifikant zur Gesundung erkrankter oder unzufriedener Menschen beitragen. Durch angeleitetes, eigenes Tun konnte jeder Teilnehmer in kurzer Zeit ein besseres Verständnis für die oben beschriebenen Lauftherapieerfolge erlangen. Eine weitere Erkenntnis der praktischen Einheiten war, dass auch Laufkurse mit lauftherapeutischem Ansatz für gesunde, sportliche Jugendliche sehr interessante Angebote sein können.

Lauftherapie im Betrieblichen Setting – eine besondere Herausforderung

Mit dieser komplexen Thematik ist Günther Bergs, selbstständig arbeitender Lauftherapeut (DLZ) und seit vielen Jahren in Theorie, Praxis und Organisation der LT eng verbunden.

Lauftherapie in Betrieben unterliegt



Auch die jüngere Generation der Tagungsteilnehmer zeigt sich sehr an der Lauftherapie interessiert. Hier im Gespräch mit Prof. Weber.



Dr. Rüdiger Carlberg erläutert die Basics der praktischen Lauftherapie.

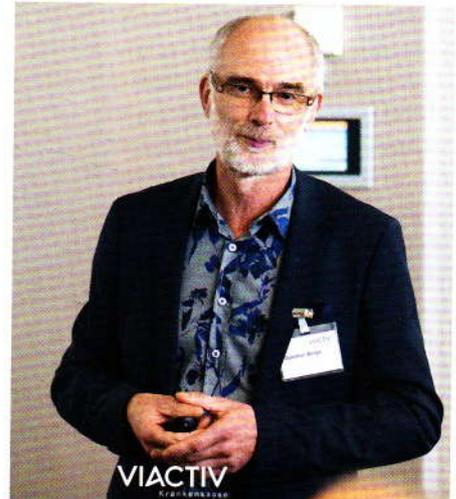
eigenen Regeln, sie schafft Herausforderungen, die sich in vielerlei Hinsicht von anderen LT-Kursen unterscheiden.

„Die Menschen abholen da, wo sie sind“ bedeutet, sich auf die Anforderung von Schichtarbeit einzulassen. Die Kurse finden vor, bzw. am Ende einer Schicht statt, wir brauchen also eigene Tagesfreizeit. Mehrere Schichtzeiten bedeuten mehrere Kurse hintereinander. Das wiederum stellt eine Herausforderung an die eigene Leistungsfähigkeit dar. Die Kurse richten sich nach den Arbeitszeiten, nicht nach der Belastungsfähigkeit, bzw. dem Leistungsstand der Teilnehmer. Werden sonst Anfänger und Fortgeschrittene in unterschiedlichen Kursen betreut, ist das bei Firmenkursen nur bedingt möglich. Das zwischenmenschliche „Klima“ in der Gruppe unterliegt den Gesetzen der mitgebrachten Firmenhierarchie und erfordert viel Fingerspitzengefühl. Firmenleitung, Personalverantwortliche laufen mit den ihren Unterstellten. Neben dem Umgang miteinander bedeutet das eine größere Verantwortung an Schweigepflicht bezüglich Befindlichkeiten der Teilnehmer.

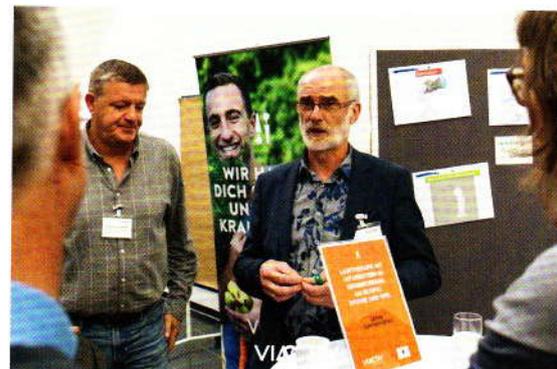
Es ergeben sich neue Abhängigkeiten gegenüber der Firma, den Krankenkassen sowie den eigenen zeitlichen Möglichkeiten. Sind wir üblicherweise freiberuflich, arbeiten wir hier im Auftrag. Entweder im Auftrag einer Firma, oder im Auftrag einer Krankenkasse, oder einem Gemisch aus Beidem. Die Größe eines Kurses, der Laufstrecke, der Personen-Zusammensetzung und auch

der Preisgestaltung liegt nicht mehr in unserer alleinigen Entscheidung.

Dies alles sind mehr oder weniger neue Herausforderungen, die in unserer Ausbildung eher nicht thematisiert wurden. Aber, gerade unsere vielseitige Ausbildung gibt uns die nötige Kompetenz, das Konzept der Lauftherapie



Günther Bergs als Vortragender bei seinem Referat und (unten) als Moderator im World-Café



nach dem Paderborner Modell auch in die Firmen zu tragen und somit die Möglichkeit, eine größere Anzahl Menschen zu erreichen.

Lauftherapie im betrieblichen Setting ist eine spezielle Herausforderung. Diese anzunehmen, verspricht besondere Belohnung. Sie erweitert den Personenkreis, der von unserer Arbeit profitieren kann. Und sie bereichert unser lauftherapeutisches Handeln.

**„Lebensbalance“ –
Effekte und Auswirkungen der
Lauftherapie**

Zu Anlage und Inhalt dieses interessanten, originellen lauftherapeutischen Projekts gab die Urheberin, Gabriele Muhren, zunächst eine kurze Einführung, bevor sie die Thematik mit ihren World-Cafés Teilnehmern angeregt diskutierte.

Die Lebensbalance ist ein komplexes, durch unterschiedliche interne und externe Faktoren beeinflusstes, höchst individuelles Konstrukt. Wie können da Auswirkungen überhaupt gemessen und dargestellt werden? Ein mögliches Visualisierungsmittel ergibt sich durch das von dem Arzt und Begründer der positiven Psychotherapie Dr. Nossrat Peseschkian (1933-2010) entwickelte Lebensbalance Modell. Bei dem Lebensbalance Modell geht es im Wesentlichen um eine ausgeglichene Energieverteilung auf die 4 Hauptlebensbereiche Körper/Gesundheit – Leistung / Arbeit – Kontakte / Beziehungen – Sinn/Kultur -, als Grundlage für ein zufriedenes und gesundes und ausgeglichenes Leben.

Auf Basis dieses Modells konnten im Rahmen eines 10-wöchigen Lauftherapie-kurses durch Fokussierung auf die Auswirkungen der Lauftherapie im Bereich des Körpers Veränderungen im Lebensbalance Modell sichtbar gemacht werden.

Die Ergebnisse zeigen überzeugend das Potential der Lauftherapie im Hinblick auf eine positive Veränderung der Lebensbalance. Das gilt besonders für die ausgleichende Wirkung im Hinblick auf die Reduzierung zu hoher Anteile im Bereich Leistung / Arbeit und der Steigerung in den Bereichen Körper/Gesundheit und Kontakte/Beziehungen.

Die subjektive Empfindung der Intensität und das Ausmaß der ausgleichenden Wirkung variieren abhängig von der individuellen Ausgangslage und Lebenssituation der Teilnehmer.

Regelmäßiges kommunikatives Laufen berührt relevante Aspekte unseres Seins - unabhängig von Geschlecht, Alter, Beruf, Familienstand.



World- Café mit Gaby Muhren.

Teilnehmer eines Lauftherapieprogramms machen intensive positive Erfahrungen und erlangen Kenntnisse, Werkzeuge und Fähigkeiten, mit denen sie aktiv eigenverantwortlich ausgleichend ihre Lebensbalance beeinflussen können.

**„Lauftherapie mit Kindern
und Jugendlichen“**

Diese Thematik diskutierte Dr. Raphael Richter im Rahmen seines World-Cafés mit den interessierten Teilnehmern.

Kinder an Bewegung, an die frische Luft heranzuführen und somit diese positiven Wirkungen fühlbar zu machen, ist wichtiger denn je geworden in unserer technologisierten und vernetzten Welt, in der man für viele Dinge noch nicht einmal mehr das Haus verlassen muss. Und so war auch die Motivation der Kinder zur Bewegung, sei es durch Eltern, Schule oder sonstige Einflüsse, eines der Schwerpunktthemen in den Diskussionen innerhalb des World Cafés zum Thema "Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen".



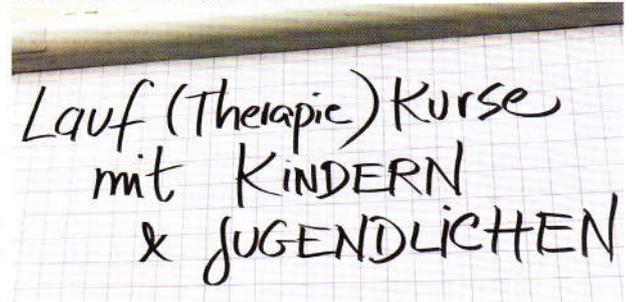
Wie werden Kinder überhaupt zur Bewegung, bzw. zum Laufen an der frischen Luft motiviert, wenn es bei ihnen nicht ohnehin schon ein Grundbedürfnis ist? Die einfachste Motivation ist sicher die von sportlich aktiven Eltern, die ihren Kindern sozusagen die wohlthuende

Wirkung von Bewegung und Sport vorleben. Das größte Potential bietet allerdings die Zusammenarbeit mit Schulen. Hierüber können auch die Kinder erreicht werden, die - aus welchen Gründen auch immer - bisher keinen Bezug zu Sport oder gar einem Sportverein hatten.

Erfahrungen in Kinderlaufkursen gehen aber interessanterweise auch in eine andere Richtung. Kinder, bei denen die Begeisterung für das Laufen



Dr. Raphael Richter erklärt am World-Café-Tisch sein LT-Programm mit Kindern. Foto unten: Unübersehbar auf dem Flip-Chart: Das World-Café -Thema des Moderators.



geweckt wurde, motivieren auch ihre Eltern, sich mehr zu bewegen.

Die Gespräche zum Thema Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen haben gezeigt, dass das Thema aktueller denn je ist. Viele Eltern und Lehrer wünschen sich, dass das Thema Bewegung an der frischen Luft für die Kinder mehr in den Vordergrund tritt, fernab von leistungs- und wettkampforientierten Ambitionen.

Ines Schüssler, im DLZ ausgebildete Lauftherapeutin, im Hauptberuf ist sie als Gesundheits- und Krankenpflegerin in einer Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie tätig.

Die Lauftherapie im tagesklinischen Bereich zu durchzuführen, ist eines ihrer Aufgabengebiete.

Ines Schüssler berichtet über **>Lauftherapie als Gruppenangebot<** dies: Im Rahmen der Fachtagung „Lauftherapie in Lebenswelten“ konnte ich mit interessierten Teilnehmern die Inhalte meiner Arbeit vorstellen und diskutieren. Insbesondere die Pflegerische Beziehungsgestaltung und die Umsetzung der Lauftherapie mit Patientengruppen wurden hinterfragt.

Die Zuordnung der Patienten in die Lauftherapie erfolgt in der Teamsitzung. Das Angebot richtet sich an Patienten ohne, aber auch mit Lauferfahrung. Einige bringen eine gewisse Bewegungserfahrung mit, andere leiden schon seit längerer Zeit unter ausgesprochenem Bewegungsmangel. Auch die Krankheitsbilder sind sehr vielfältig, wobei

schwerpunktmäßig Patienten mit depressiven Störungen, Angsterkrankungen und/oder Adipositas teilnehmen. Ist der Patient für die Lauftherapie vorgesehen, findet nach der körperlichen Untersuchung durch den Stationsarzt ein pflegerisches Vorgespräch durch

Auf die lauftherapeutische Zielsetzung bezogen, den Menschen systematisch über 12 Wochen zum gesundheitsorientiertem Laufen zu bringen, entstehen aufgrund der Rahmenbedingungen jedoch einige Grenzen. So hat kein Teilnehmer die Möglichkeit, 12 Wochen an der Lauftherapie teilzunehmen. Im Therapiealltag der Tagesklinik steht die Lauftherapie neben einem breit gefächerten Therapieprogramm. So ist auch die Wirkung isoliert nicht mit empirisch-statistischen Methoden messbar. Beobachtungen und Rückmeldungen der Teilnehmer unmittelbar und in der Katamnese liefern Hinweise, liefern aber keine eindeutigen, auf die Lauftherapie bezogenen Ergebnisse.

Warum Laufen mit Patienten? Diese Frage wurde diskutiert. Eine Antwort scheint plausibel: Wenn Menschen in Bewegung kommen, werden Veränderungen möglich und Neues kann entstehen!

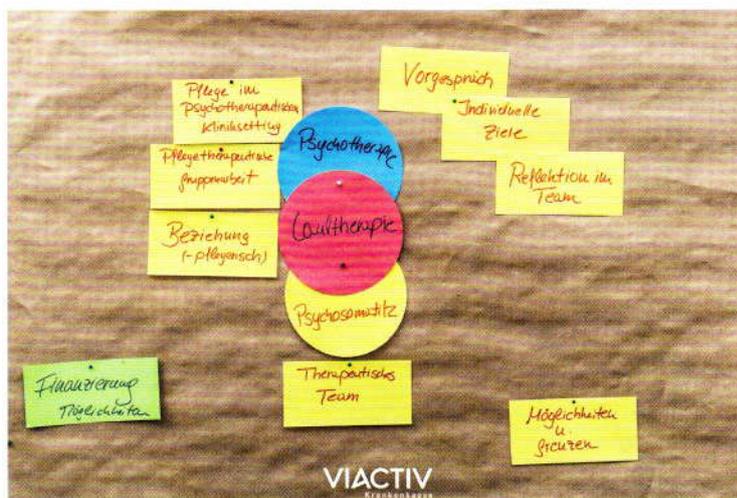
Sonja Baur, Fachbereichsleiterin beim Jugendamt der Stadt Düsseldorf und Lauftherapeutin (DLZ) beruft sich auf evidenzbasierte Beobachtungen und bilanziert lapidar: Lauftherapeutische Interventionen im Kontext betrieblicher Gesundheitsförderung von Erzieherinnen und Erzieher sind ein Erfolgsmodell. Baur resümiert:

Bereits seit sieben Jahren laufe ich regelmäßig mit Beschäftigten aus den städtischen Kindertageseinrichtungen in Düsseldorf. Ein jährlicher Höhepunkt ist die Teilnahme von 40 bis 60 Staffelteilnehmer*innen beim Düsseldorf Marathon. Neben den Anfänger*innen sind viele Teilnehmer*innen von Anfang an dabei und organisieren ihr Training inzwischen selbständig. Ein Vortrag zu



Ines Schüssler im Gespräch am Tisch des World-Cafés.

Foto unten: Im Hintergrund die Stecktafel mit Stichworten zum Thema.



Trainingsumfängen und Inhalten und eine gemeinsame Pastaparty vor dem Lauf führen die Gruppen wieder zusammen.

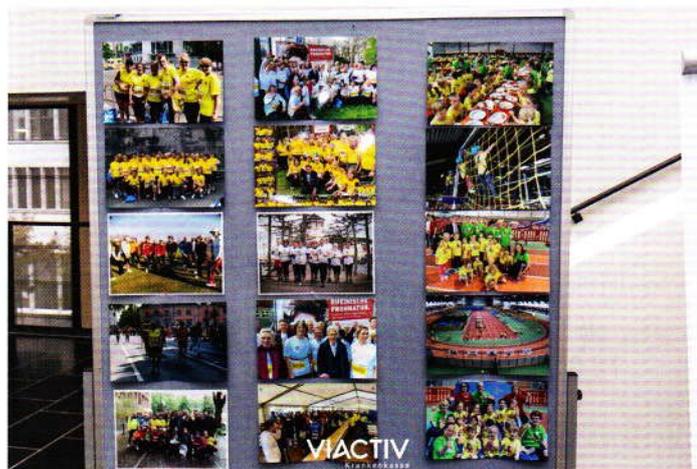
Zum „Setting Kindertageseinrichtungen“ gehören neben den pädagogischen Fachkräften auch die nicht pädagogische Kräfte, die Kinder und deren Eltern. Eine gute betriebliche Gesundheitsförderung muss dabei alle Personengruppen in den Blick nehmen. Sie alle werden angesprochen und sind eingeladen an Training und Staffelmarchon teilzunehmen.

In der Lebenswelt Kindertagesstätte verzahnen sich Mitarbeiter/-innengesundheit mit der Entwicklung der Kindergesundheit und deren Familien. Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und leben.

So gibt es verschiedene Settingprojekte im Bereich der Kindertageseinrichtungen, wie zum Beispiel „Anerkannter Bewegungskindergarten mit Pluspunkt Ernährung“ oder die Initiative „Fit von klein auf“ zur Förderung von Kinder-



Sonja Baur erläutert ihr Projekt und bedient sich dabei der Fotodokumentation an der Stecktafel.



und Erwachsenengesundheit.

Allerdings wird die Nachhaltigkeit der Projekte nur über eine lange Laufzeit sichergestellt. Ziel dabei ist, einen posi-

tiven Veränderungsprozess in den Alltags- und Bildungsbereichen zu implementieren, wobei alle Akteure, Eltern, Kinder und Erzieher/-innen im Rahmen eines partizipativen Prozesses zu beteiligen sind.

Sportamt, Stadtsporthund und Jugendamt organisieren gemeinsam seit vielen Jahren das dreitägige Düsseldorfer Bewegungscamp mit jeweils täglich 350 teilnehmenden Kindern aus den Kindertageseinrichtungen. Während die Kinder im Bewegungscamp durch Übungsleiterinnen und Übungsleiter betreut werden, können sich die Erzieher/-innen in Workshops zu den Themen Bewegung, Ernährung und Gesundheit fortbilden. Die flächendeckende Weiterbildung der Fachkräfte entwickelt sich somit langfristig zu gemeinsamen Qualitätsstandard.

Es gibt folglich sehr viele Facetten einer gelingenden, ganzheitlichen Gesundheitsförderung.

Lauftherapeutische Interventionen in der Lebenswelt von Kindertageseinrichtungen eignen sich sehr gut, um ein



Prof. A. Weber im Gespräch mit Schülern des Mercator-Gymnasiums Duisburg (vorn links).



Hier demonstrieren und erläutern Hans Tack und Prof. Alexander Weber die übergeordneten großen Ziele der DLZ-Gesundheitsförderung.

eigenverantwortliches, gesundheitsbewusstes Handeln in den Mittelpunkt der betrieblichen Gesundheitsförderung von Erwachsenen zu stellen. Sie stärken die Vorbildfunktion in der Interaktion mit den ihnen anvertrauten Kindern.

Über die Ausbildung zum Lauftherapeuten und -Laufpädagogen informierte am DLZ-Stand und in zahlreichen Gesprächen „zwischendurch“ Prof. Alexander Weber. Regelmäßige Läuferinnen und Läufer sind, so Alexander Weber, quasi geborene Gesundheitsförderer. Gleichwohl benötigen sie, um zu Lauftherapeuten und -pädagogen zu avancieren, eine didaktisch-methodisch fundierte Aus- und Weiterbildung. Diese ist beim 1988 gegründeten Deutschen Lauftherapiezentrum e.V. (DLZ), der ersten Institution dieser Art in Deutschland - und vermutlich sogar weltweit - gut aufgehoben. Nähere Informationen über Inhalte und Formalia dieser Aus- und Weiterbildung siehe: www.lauftherapiezentrum.de, bzw. via Mail an: info@lauftherapiezentrum.de.

„Unsere Kunden treffen sich beim Sport, nicht beim Arzt“

mit diesem Slogan geht VIACTIV, Deutschlands „sportliche Krankenkasse“, in die Öffentlichkeit. Jürgen Clemens, Leiter der Abteilung BGM und Prävention bei der VIACTIV, informierte interessierte Tagungsteilnehmer über das neue Konzept seiner Kasse. Er diskutierte mit ihnen über Programme verschiedener Bewegungstrainings, die im Angebot der VIACTIV sind.

Andrea Höber lenkte die Blicke mit ihrem Vortrag **„Megatrend Gesundheit – Chancen für die Lauftherapie“** auf das sich verändernde Gesundheitsbewusstsein in der Gesellschaft. Sie machte deutlich, dass der Gesundheitstrend weit mehr als eine Modeerscheinung ist, sondern tiefgreifende Veränderungen im persönlichen und beruflichen Leben der Menschen mit sich bringt. Als Beispiel wurde der sogenannte zweite Gesundheitsmarkt vorgestellt.



Prof. A. Weber wird von zwei Oberstufenschülern des Mercator Gymnasiums Duisburg interviewt ...



... deren Jahrgangsstufenleiterin Dr. Wibke Harnischmacher (auf dem Foto rechts) ist -- hier gerade im Gespräch mit Gaby Muhren, die von den Erfahrungen ihrer Ausbildung im DLZ berichtet.



Jürgen Clemens im Austausch mit Tagungsgästen.



Andrea Höber (rechts im Bild) im Gespräch mit Lauftherapeutinnen in der großen Tagungshalle der Hochschule für Gesundheit (hgs) in Bochum.

Ein stark wachsender Markt, der sich allein aus den Ausgaben speist, die Privathaushalte und Unternehmen für gesundheitsfördernde Maßnahmen – von der Ernährung über Sport und Bewegung – ausgeben. Gesundheit werde immer mehr zu einem Lebensstil. Die fortschreitende Digitalisierung (Gesundheitsapps, GPS-Uhren, etc.) forcieren diesen Trend noch weiter. Diese Entwicklung biete – so die These von Andrea Höber – viele gute Anknüpfungspunkte für die Tätigkeit von Lauftherapeuten und Lauftherapeutinnen. Dies gelte sowohl für individuelle Angebote (adressatenspezifisches Laufen), die sich an Privatpersonen richten, als auch für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, die von Unternehmen für ihre Mitarbeiter finanziert werden.

In ihrem Ausblick fragte die Referentin, was getan werden könne, um die mit dem Gesundheitstrend verbundenen Chancen für die Lauftherapie verstärkt zu nutzen. Sie sieht dafür beispielsweise Ansatzpunkte in einer zielgerichteten Vermarktung lauftherapeutischer Angebote in Richtung von Unternehmen und Betrieben. „Warum nicht mal eine Kampagne, attraktive Ar-

Lauftherapie und Spiritualität – Lebenswelt „Gemeinde“

Diese Thematik diskutierte Manuela W. Bünger, Lauftherapeutin und Pfarrerin, mit zahlreich versammelten Tagungsgästen an ihrem World-Cafe-Stand. Vorab führte sie mit diesen Worten kurz in die komplexe Thematik ein:

Wurde in früheren Jahren Glaube oft als krankmachend angesehen, hat sich mittlerweile in der Psychologie ein deutlicher Wandel vollzogen. Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass Glaube und Spiritualität nicht zu unterschätzende gesundheitsfördernde Faktoren darstellen, und zwar sowohl im physischen als auch im psychischen Bereich. Menschen, die glauben, haben im Allgemeinen einen höheren „Kohärenzsinn“, d.h. sie „empfinden ihr Leben als



Die große Stellwand der VIActiv symbolisiert das große Angebot im Bereich körperliche Bewegung.

beitgeber‘ starten, die durch den VDL, das DLZ und die VIActiv kommuniziert wird“, so ihre Frage. Ebenso bedeutend sei eine kontinuierliche Weiterbildung und Auseinandersetzung mit aktuellen Themen, wie z.B. mit der Digitalisierung. Solche Weiterbildungsangebote seien auch gerade nach der Ausbildung wichtig und könnten – so ein Vorschlag – durch das DLZ angeboten werden.

sinnvoll, verstehbar und handhabbar“. Esch weist sogar daraufhin, dass auch viele moderne Stressmanagement-Strategien, die auf dem Konzept der Salutogenese basieren, neben der Bewegung auch Spiritualität und Glaube als individuelle Ressourcen und Potenziale einbeziehen. Folglich kann mit einer Kombination von Spiritualität und Lauftherapie im Sinne einer systemischen



Die Pfarrerin Manuela Büniger zieht die Zuhörer in ihren Bann mit Gestik

... und festem Blick.

Therapie mit der geistlichen Dimension ein weiterer gesundheits-fördernder Faktor zum therapeutischen Laufen hinzukommen.

Glaube und Spiritualität kann man natürlich nicht einfach „machen“, aber man kann von eigenen Erfahrungen erzählen und einübende Wege eröffnen. Und da Glaube nicht nur rein kognitiv zu vermitteln ist, kann im Rahmen von Lauftherapie eine konkrete erfahrbare Situation bereitgestellt werden. Dies beginnt mit der bewussten Wahrnehmung des Körpers (z.B. durch Achtsamkeitsübungen) und der Einübung des Laufens selbst, insbesondere eines gesunden Laufstils (Körperhaltung, Fußaufsatz) und einer „bewussten“ Atmung.



.... bei der Lauftherapie nach dem Paläo-Konzept nach Joanna Zybon

und mit Spaß vermittelt Joanna Bewegungsspiele à la Paläo ...

Joanna Zybon, Lauftherapeutin aus Berlin, kreative, gefragte Schreiberin, stellte ihr „**Paläo-Konzept Sammeln, Jagen, Spielen**“ als Beispiel für spaßorientiertes Laufen einem neugierigen und begeisterten Publikum vor.

Sie führt in ihr Thema so ein: Im Paläolitikum gab es noch keine Lauftherapie. Die Menschen trainierten auch noch nicht für einen Marathon. Statt-

dessen haben sie gejagt und Nahrung gesammelt - und nebenbei lange Strecken zurückgelegt. Sie waren mit vielerlei Dingen ständig in Bewegung. Mit „Steinzeit-Aufgaben“ möchte Joanna Zybon auch die heutigen Menschen in Bewegung bringen. Wie das geht und zu machen ist, erfahren wir Leser und Leserinnen näher beschrieben in dem anfangs angekündigten Sammelband.



... was auch dieser Schnappschuss zeigt.

Torsten Schubert, Journalist, Autor und Lauftherapeut (DLZ) aus Hamburg, fasst seinen Vortrag zur d Thematik „**Lauftherapie mit Langzeitarbeitslosen - das Modell Hamburg**“ so zusammen:

Mehr als ein Drittel aller in Deutschland registrierten Erwerbslosen sind Langzeitarbeitslose. Das heißt: Seit mindestens einem Jahr ohne Beschäftigung. Das heißt aber nicht, dass auch eine erst

kurzfristig bestehende Arbeitslosigkeit nicht entsprechende Auswirkungen haben kann. Im Gegenteil: Vor allem Menschen ab Mitte 40 geraten sehr leicht in Panik, wenn sie ihren Arbeitsplatz verloren haben. Für sie wird es nämlich immer schwerer, einen Anschlussjob zu bekommen. Folge: Die persönliche Konfrontation mit Arbeitslosigkeit ist sehr belastend und bedeutet für die meisten Betroffenen eine ernsthafte Krisenerfahrung. Sie sind mit dieser neuen Situ-

ation oft überfordert und wissen nicht, wie es weitergehen soll. Und das bedeutet puren Stress. Vorher unauffällige Personen werden dann leicht psychisch auffällig.

Auf den Punkt gebracht lässt sich also sagen: Arbeitslosigkeit macht unglücklich. Eckpfeiler des Modells „Laufen als Motivator bei der Jobsuche“ sind die Begriffe „in Bewegung kommen“ und „Veränderung“; außerdem „Mo-

Probier-Club.de präsentiert

DAS BIER DES JAHRES 2013

Detmolder Thusnelda-Bier

ERHÄLTlich IN:
 0,33 Liter-Bügelflaschen oder frisch gezapft vom Fass – in unseren bekannten Fassgrößen 15, 30 und 50 Liter und der 2 Liter Mopsi-Flasche (Geschenkartikel)

Privat-Brauerei Strate • Palaisstraße 1-13 • 32756 Detmold • 05231 - 94400-0 • info@brauerei-strate.de • www.brauerei-strate.de

Finden Sie uns auf: www.facebook.com/DetmolderBier



tivation“ und „Selbstwertgefühl“. Die Veränderungsbereitschaft ist besonders wichtig und kann zum Beispiel ein simpler Jobwechsel oder ein radikaler Richtungswechsel bedeuten. Veränderung setzt aber immer die Bereitschaft voraus, auf die Suche nach neuen Perspektiven, neuen Möglichkeiten, neuen Wegen gehen zu wollen. Wege gehen ist schließlich der Begriff, der nicht nur vom Kopf, sondern auch vom Körper ausgehen kann und muss. Laufen soll mithin Motivation und Veränderungsbereitschaft fördern; außerdem das Selbstwertgefühl erhöhen. Mit dem therapeutischen Laufen will ich genau diese Faktoren reaktivieren.

Wer nicht (mehr) an sich glaubt, ist fast automatisch auch nicht mehr motiviert. Die Anfangsmotivation, weiter zu machen, weiter zu laufen, soll sich sukzessive dann auf andere Bereiche des täglichen Lebens übertragen; soll also dazu führen, dass der Arbeitslose die Bereitschaft entwickelt, doch andere oder neue Wege zu suchen und zu beschreiten, wieder in Beschäftigung zu kommen.

Das Foto rechts zeigt:

Torsten Schubert erläutert sein Hamburger Modell im Gespräch mit besonders Interessierten.

Foto links:

Referent Torsten Schubert (Hamburg)



M
Graf
Metternich

Wellness

Holunderblüte

Erfrischungsgetränk mit
Apfelsaft, Apfelessig, Grüntee-
und Holunderblütenextrakt

plus
fördert die
Vitalität