



Die Entdeckung des eigenen Sprits

Die Bibel berichtet vom Wandel des Saulus zum Paulus. Unter den Lauftherapeuten gibt es nicht wenige Paullusse, die an sich selbst gewonnene Erkenntnisse mit missionarischem Eifer verbreiten. JoAnna Zybon beschreibt an exemplarischen Beispielen mit den Pionieren Prof. Alexander Weber, Dr. Thaddeus Kostrubala und dem Lauftherapeuten Günther Bergs Wege des Wandels und den zweiten Weg zum Laufen.

Von JoAnna Zybon

Am Ende schafft er nicht mal den Weg von der Couch zum Kühlschrankschrank. Günther Bergs ist ein Trinker. Täglich schüttet er literweise Schnaps, Wein und Bier in sich hinein. Schon als Kind bekam er Zuckerbier, wurde mit 12 Jahren süchtig. Mit 42 ist er nur noch ein Wrack. Es ist Oktober 1999. Günther will sich noch ein Bier aus dem Kühlschrank holen, aber sein abgemagerter Körper bringt die Leistung nicht mehr. Er fällt kraftlos auf den Boden. Ein erbärmlicher Zustand ... Und dann, im tiefsten Abgrund, beginnt das Leben neu: Auf dem Boden liegend beschließt Günther nie wieder einen Tropfen Alkohol anzurühren. Er hat keinen Plan, wie er das durchhalten soll. Instinktiv konzentriert er sich in den nächsten Tagen und Wochen darauf, seine Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen. Er trainiert seinen Körper. Erst nur kurze Wege, etwas Krafttraining, die ersten Läufe, dann nach und nach immer längere Strecken.

„Die Kraft kam erstaunlich schnell wieder,“ erinnert er sich heute, „ich profitierte täglich vom Zuwachs an Muskulatur, Leistungsfähigkeit und Selbstwertgefühl.“

Das liegt nun 14 Jahre zurück. Heute ist Günther 56 Jahre alt, Ultraläufer, und hat als Lauftherapeut eine Laufschule gegründet, die sich etabliert hat. Das Laufen hat ihn aus der Sucht heraus- und in ein ganz neues Leben hineingeführt. Er hat nie wieder zur Flasche gegriffen. Viele würden ihn nun als trockenen oder ehemaligen Alkoholiker bezeichnen. Er selbst nicht. „Als Kind hatte ich mal eine Blinddarmentzündung, bin ich nun deshalb eine ehemalige Blinddarmentzündung? Ich



Günther Bergs (ganz rechts) nutzt mit seinen Laufschülerinnen die zauberhafte Wirkung des Laufens. Laufstrecke bei Wolfstein in der Pfalz. Foto: privat

mach meine Vergangenheit doch nicht zur Gegenwart.“

Zu seiner Gegenwart gehören u.a. ein Laufshop, Lauftherapie-Kurse, Vorträge und seine anspruchsvollen Ultra-Abenteuer. Größte Erfolge: 2007 der 2. Platz beim Lauf durch die algerische Sahara, 175 km nonstop. 2010 der 9. Platz beim 24-h-Lauf in Rockenhausen, 202 km. Günthers Laufschüler wissen, dass er läuferisch top ist und lassen sich von ihm fordern. Schon im Anfängerkurs ermuntert er sie, auch mal außer Puste zu kommen und dabei in ihre Körper und Seelen zu horchen. Obendrein organisiert er für sie mehrtägige Lauf Touren, die einige Entbehrungen bieten. „Die meisten Menschen müssen erst lernen diese Entbehrungen auszuhalten“, sagt Günther. Das ist Lauftherapie mit Ultra-Touch!

SUCHT? NEUE ENERGIE

Die obligatorische Frage pariert er klar und sachlich: „Nein, ich habe meine Sucht nicht durch eine andere ersetzt. Sondern die Alkoholsucht hatte unermesslich viel Energie gebunden. Diese enorme Energie steht mir nun zur freien Verfügung, ich nutze sie u.a. zum Laufen. Aber es ist schon erstaunlich, wie meine Bekannten sich heute wegen der Lauferei um mich

sorgen. Als ich noch trank, haben sie sich nicht halb so viel gesorgt.“

Günthers Vita ist nur ein Beispiel für die Grundgeschichte einer Metamorphose, die im Läuferuniversum weit verbreitet ist. Der Plot ist immer gleich: Ein verkorkster Mensch rettet sich selbst aus dem Teufelskreis seiner (Alkohol)-Sucht mit Hilfe des Laufens.

Das Mittelchen „Laufen“ – also der eigene „Sprit“ – wirkt dabei stärker als der Drang nach dem „Sprit“ aus der Flasche. Diese Story wurde schon häufig zum Besten gegeben. Und muss immer wieder erzählt werden, damit sie ins Herz desjenigen Menschen trifft, der vielleicht einen alkoholfreien Mutmacher braucht, um sein persönliches Rettungsmanöver zu starten.

ALEXANDER WEBERS SELBSTVERSUCH

Laufen als Rettung aus einer Krise – auch das hat schon oft funktioniert. Beginnend bei den Pionieren. Professor Alexander Weber, der Bahnbrecher der Lauftherapie in Deutschland, war als Student Bahnläufer. Er trainierte auf der Freiburger Aschbahn nach Gerschlers Intervallmethode. Dabei waren Pausen vorgesehen ... allerdings nur kurze. Die Weber'sche Laufpause dauerte jedoch zehn Jahre lang und „lohnte“ sich da-



mit wirklich. Vor lauter Arbeit „vergaß“ der eingespannte Diplom-Psychologe und Universitätsprofessor Weber jahrelang sein Training. Schließlich litt er unter Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Schweißausbrüchen, Angstzuständen ... und fing nur aus Vernunft wieder mit dem Laufen an. Diesmal die softere Dauertherapie. Die Symptome verschwanden. Wie ein Seismograph registrierte der Professor, was das Laufen nach und nach alles positiv veränderte, auch bei anderen Menschen, die von mehr Vitalität, Schwung und Frische berichteten ... Der Laufprofessor nutzte künftig nicht nur seinen Elan, sondern auch seine Anbindung an die Universität Paderborn, um den Dauerlauf wissenschaftlich unter die Lupe zu nehmen. 1983 initiierte und leitete er zum Beispiel die erste Lauftherapie-Studie in Deutschland: mit den alkoholkranken Patienten einer Kurklinik. 1988 gründete er das DLZ, wo 2005 u.a. auch Günther Berge zertifiziert wurde.

KOSTRUBALA, DER „HOHEPRIESTER“

Gleiche Story – anderer Kontinent. 1972 erlebte der brillante US-Arzt und Psychiater Dr. Thaddeus Kostrubala im Alter von 42 Jahren, wie sein berufliches Außenbild und seine persönliche Konstitution auseinander klafften. Er litt unter Gewichts-, Blutdruck- und Alkoholproblemen. Bei seinem ersten Lauf schaffte er keine 100 m. Auch er war fasziniert von den superben emotionalen Veränderungen, die das regelmäßige sanfte Laufen dann bewirkte. 1973 bis 1983 war er lauftherapeutisch tätig, warf dabei viele Freud'sche und Jung'sche Dogmen über Bord, entwickelte brandneue therapeutische Konzepte und setzte dabei Maßstäbe. 1976 veröffentlichte er den Klassiker: „The Joy of Running“, der just als Neuerscheinung herauskam, aber leider niemals ins Deutsche übersetzt wurde. In einer manchmal pittoresken Sprache – und trotzdem leichtfüßig – erzählt der Autor seine persönliche Geschichte und vermittelt Einsichten in die psychologische und spirituelle Dimension des Laufens. Dr. Kostrubala gilt als „Hohepriester der Lauftherapie“. Einer der schönsten Sätze aus seinem Buch zielt auf die innige Verbundenheit, die beim therapeutischen Laufen oft entsteht: „Patient und Therapeut sind zusammen in einem Zustand, der zuweilen einem Traum gleicht, den man miteinander teilt.“ Thaddeus Kostrubala wird am 22. September 83 Jahre alt. In Kürze erscheint sein neues Buch. ■

Depressionen und Sport

Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, ist bei Sportlern dreimal geringer als bei körperlich inaktiven Menschen. Dennoch tritt diese psychische Erkrankung auch im Spitzen- und Breitensport auf und ist meistens von unspezifischen Beschwerden begleitet. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DPSG) informiert.

Von Dr. med. Valentin Z. Markser*

Bereits vor mehr als hundert Jahren belegte eine amerikanische Studie die antidepressive Wirkung von regelmäßigen körperlichen Übungen. Aus einer neueren deutschen epidemiologischen Untersuchung wissen wir zudem, dass das Depressionsrisiko bei körperlich inaktiven Menschen dreimal höher zu sein scheint.

Dies bedeutet jedoch nicht, dass im Sportbereich keine depressiven Erkrankungen auftreten. Veröffentlichungen der letzten dreißig Jahren haben gezeigt, dass Depressionen bei Leistungssportlern mindestens genauso häufig vorkommen wie in der Normalbevölkerung. Nachdem lange Zeit die Überzeugung vorherrschte, dass im Leistungssport aufgrund der Selektion keine seelischen Erkrankungen entstehen, hat sich in den letzten Jahren ein Perspektivwandel vollzogen. Gleichermaßen finden wir auch im ambitionierten Freizeitsport zunehmend Sportler, die am Übertrainingssyndrom leiden, welches in seiner Endstrecke dem Bild einer klinischen Depression entspricht.

Zunächst sollte man sich bewusst machen, aus welchem Grund jemand Sport betreiben möchte. Heute verschwimmen die Grenzen, und man findet das Leistungs-, Konkurrenz- und Rekordprinzip zunehmend auch im Breitensport. Dadurch steigt die Gefahr, dass die protektive Wirkung des Sports verloren geht und die körperliche und seelische Überlastungen zunehmen. Die wichtigste und effektivste Vorbeugungsmaßnahme überhaupt ist, darüber aufzuklären, dass man an einer Depression erkranken kann, obwohl man viel, regelmäßig und sogar extrem erfolgreich Sport treibt. Mehr als 80 % der Depressionen sind, bei rechtzeitiger Diagnosestellung, heute gut behandelbar.

Diagnostisch ist von Bedeutung, dass Sportler nicht immer über die de-

pressive Kernsymptome wie gedrückte Stimmung, Interessen- und Lustlosigkeit oder Antriebsmangel berichten, sondern meist über unspezifische Beschwerden wie Schlafstörungen, Kraftlosigkeit, unklare Schmerzzustände oder muskuläre Probleme klagen. Bei jeglichem Verdacht sollte die diagnostische Abklärung durch einen im Sport erfahrenen Psychiater erfolgen.

Die Regeneration und ausreichende Erholung sind für das seelische Wohlergehen genauso wichtig wie für die körperliche Gesundheit.

Eine einseitige Fixierung auf und Übertreibung von sportlichen Aktivitäten schwächen auf Dauer auch die seelische Gesundheit. Angst vor Diskriminierung und Stigmatisierung der an Depression erkrankten Sportler kann nur durch Aufklärung, Öffentlichkeitsarbeit und eine ergänzende Trainerausbildung der Sportverbände abgebaut werden. Dadurch könnten viele depressive Zustände bei den Sportlern rechtzeitig erkannt und erfolgreich behandelt werden.

Die neu gegründete sportpsychiatrischen Ambulanzen an mittlerweile acht Universitätskliniken (www.dgppn.de/sportpsychiatrie.html) bieten Ansprechpartner bei Verdacht auf depressive Erkrankungen im Sport. Dort soll, unter der Wahrung der Schweigepflicht, vor allem diagnostische Einschätzung und sportspezifische Behandlung der depressiven wie auch anderer seelischer Störungen erfolgen.

* Dr. med. Markser arbeitet als niedergelassener Psychiater, Psychotherapeut und Psychoanalytiker in Köln. Der frühere Leistungssportler im Hallen-Handball behandelt und betreut er seit Jahren Sportler auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit im Leistungssport. ■

