



Vater der Lauftherapie, Prof. A. Weber. Foto: Zybon

So vielfältig die Wirkung des therapeutischen Laufens - so klein und übersichtlich ist die Branche der Lauftherapeuten. Auch wenn immer mehr Menschen mit psychosozialen oder medizinischen Berufen Lauftherapie einsetzen, immer mehr Aktive Laufschulen gründen: Im Vergleich zu anderen gängigeren Präventionsmaßnahmen wie Nordic Walking ist Lauftherapie immer noch ein Nischenthema.

So war es ein Riesenerfolg, dass an die hundert Tagungsgäste nach Bochum kamen, um sich auszutauschen und neue Projekte kennenzulernen. Zu den innovativsten Projekten gehörten „Das Modell Hamburg – Lauftherapie mit Langzeitarbeitslosen“ von Torsten Schubert, „Lauftherapie und Spiritualität“ von der Pfarrerin Manuela Bünger und „Lauftherapie mit Mitarbeitern in Großbetrieben“ von Günther Bergs.

Torsten Schubert hat sich als Maßnahmeträger für die Agentur für Arbeit zertifizieren lassen. Das besondere an seiner Arbeit: Er bietet keine Kurse an, sondern arbeitet ausschließlich mit Einzelpersonen auf der Basis von Bildungsgutscheinen. Torstens Erfolgsquote ist enorm: 60% seiner Langzeitarbeitslosen finden nach dem lauftherapeutischen Einzelcoaching wieder einen Job. Die Lauftherapie reißt sie raus aus der Lethargie.

Manuela Bünger bietet in zwei Kirchengemeinden Lauftherapie-Kurse an, ihre Arbeit wurde in der SPIRIDON 6/2016 ausführlich vorgestellt.

Günther Bergs berichtete von den Firmenkursen, die er bei Evonik, Opel und Lidl gibt, und seinen Erfahrungen mit Hierarchien, die in den betrieblichen Laufgruppen eine große Rolle spielen.

Alle drei Referenten boten Workshops an, die in Anlehnung an die Methode „World-Café“ parallel liefen, neben weiteren spannenden Themen. Da alle Workshops in einem großen Raum an Stehtischen durchgeführt wurden,

Lauffeuer zündete in Bochum

Für die Lauftherapie-Szene war es der Höhepunkt des Jahres: Aus nah und fern kamen Experten und Interessierte Ende Oktober nach Bochum zur zweitägigen Fachtagung „Lauftherapie in Lebenswelten“, die – wie passend – in der Hochschule für Gesundheit stattfand. Gastgeber waren das Deutsche Lauftherapiezentrum (DLZ) und die VIACTIV Krankenkasse.

konnten die Tagungsgäste sie wie ein Stationstraining absolvieren: An jedem Tisch erwartete die Gäste ein neues Thema, formierte sich eine neue Gesprächsrunde, entspannten sich neue Fragen und Diskussionen. Die empfohlene „Trainingsdauer“ pro Station waren 20 min, die aber oftmals über- oder unterschritten wurden, je nach individuellen Vorlieben und der Gruppendynamik an den Stationen bzw. Tischen.

Dieses „Bochumer Weltcafé“ – die ganze Welt der Lauftherapie in einem Raum – ermöglichte nicht nur einen äußerst lebhaften, konstruktiven und inspirierenden Austausch, sondern wurde auch dem dynamisierenden Effekt der Lauftherapie gerecht.

DIESER SCHWUNG WAR SPÜRBAR

Noch mehr Schwung gab es in der Praxiseinheit, die von Dr. Rüdiger Carlberg an der frischen Luft demonstriert wurde. Die Teilnehmer, unter ihnen eine Lehrerin mit ihren Gymnasiasten, absolvierten eine Lauftherapie-Stunde in Jeans und Pulli. Professor Alexander Weber, DLZ-Chef und Vater der Lauftherapie in Deutschland, freute sich vor allem über diese jungen Leute und zog ein positives Resümee der Veranstaltung. Auch Jürgen Clemens und Thomas Schertel, die Verantwortlichen der VIACTIV-Krankenkasse, zeigten sich begeis-

tert und lobten die Workshop-Methode, die eine gleichermaßen kommunikative wie lockere Atmosphäre schuf. Es versteht sich von selbst, dass die VIACTIV-Herren auch die VIACTIV vorstellten, die nicht nur mit flotten Headlines punktet wie „Fit, Fit, Hurra!“ und mit ihrer Corporate Identity pure Lebensfreude ausstrahlt, sondern vor allem mit ihrem Leistungskatalog überzeugt. Dazu gehören die Erstattung von jährlich 200 € für Lauftherapie-Kurse und alle zwei Jahre 140 € für eine sportmedizinische Untersuchung, zum Beispiel in Vorbereitung auf den ersten Marathon. Auf der Fachtagung kamen auch diese Infos goldrichtig bei den Teilnehmern an, die sich eher aus der sportiven Ecke rekrutierten.

Nach zwei Tagen, sechs Vorträgen, zwölf Workshops, unzähligen Fachsimpeleien und Dialogen (Monologe gab es nur in homöopathischen Dosen) endete die Veranstaltung mit einem „Lauffeuer“: Alle Teilnehmer zündeten Wunderkerzen an. Aber im Gegensatz zu dem Funkenregen der Wunderkerzen, die im Nu abbrannten, hält dieses ganz spezielle innere Lauffeuer lange an. Es schützt vor Burn-Out, Depressionen, Winter-Blues und vielen anderen „Plagen“, die dem modernen Menschen das Leben madig machen wollen.

JoAnna Zybon



Begeisterte Tagungsteilnehmer im Hörsaal der Hochschule für Gesundheit. Foto: Carsten Bender