



Laufen auf 24 Beinen

Warum laufen Frauen? – Für die Figur, die Gesundheit, die Entspannung? Um Stress abzubauen? Um der Familie zu entkommen? Um Wettkämpfe zu gewinnen? – Alles richtig. Und manche Läuferinnen haben noch ein weiteres Motiv: Sie laufen am liebsten für andere. Sie haben sich zur Lauftherapeutin ausbilden lassen und bringen anderen das Laufen bei.

Von Joanna Zybon

Laufen auf zwei Beinen ist sooo schön ... und auf zwölf Beinen noch schöner. Oder auf zwanzig Beinen. Es macht Spaß, viele Beine gleichzeitig zu bewegen. Die Aufgabe einer Lauftherapeutin besteht darin, die Füße ihrer Teilnehmer in Laufschrift zu versetzen ... Und halt, diese Perspektive ist schon mal falsch. Die Teilnehmer einer Lauftherapie-Gruppe machen es SELBST: Sie laufen. Sie bringen sich selbst in Schwung! Das ist ja gerade das Aufregende an der Lauftherapie: Sie erzieht zur Selbsthilfe. Die Teilnehmer lernen, dass sie etwas aus eigener Kraft schaffen können. Die erste Lauftherapie-Stunde kann ein dramatischer Einschnitt im Leben von Bewegungsmuffeln sein und viele Lebensbereiche aktivieren. Und schon wird klar, wofür Lauftherapeuten gebraucht werden: Nach jahrelangem Nichtstun ist der Laufeinstieg für „Sofa-Kartoffeln“ eine heikle Sache. Deshalb arbeiten Lauftherapeuten mit Trainingsprogrammen, die speziell für Nichtgeübte entwickelt wurden. Die Leistungssteigerung wird in Minuten abgegeben.

Die Ausbildungen zum Lauftherapeuten stehen beiden Geschlechtern offen Ausbildungsstätten: Deutsches Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe (DLZ) und Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie in Würzburg (DGTV). Im Verband der Lauftherapeuten sind derzeit 42 Frauen und 49 Männer organisiert. Viele Einsatzmöglichkeiten sind jedoch vor allem für Frauen geeignet.

Laufgruppe für Krebspatientinnen

„Laufen macht stark“ – so lautet das Lebensmotto von Annette Hinrichsen. Die quirlige 59-Jährige läuft ambitio-



Lauftherapeutin Brigitte Behrens mit ihrer Laufgruppe. Foto:privat

niert seit ihrem 40. Lebensjahr, aber so richtig auf die Probe gestellt wurde ihr Motto, als sie 2003 selbst die Diagnose erhielt: Brustkrebs. Da Annette bereits seit 1999 als Lauftherapeutin arbeitete, wusste sie genau, was zu tun war: Sie musste nach der Amputation ihrer Brust so schnell wie möglich wieder laufen. Sie lief trotz Chemo und gegen den Rat mancher Ärzte.

Eine Ärztin war jedoch von Anfang an auf ihrer Seite: Dr. Anke Kleine-Tebbe, Oberärztin am Brustzentrum der Charité. Wie es der Zufall wollte, startete Dr. Kleine-Tebbe einige Monate später ein Forschungsprojekt. Thema: die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf Tumorpatientinnen. Logisch, dass Annette die Leitung der Laufgruppe übernahm. Aus dem Projekt ist ein dauerhafter Lauftreff entstanden, der unter dem Dach der Krebsportgesellschaft Berlin e.V. bis heute besteht.

Wer die Frauen sieht, die fröhlich plaudernd und lachend durch Lichterfelde traben, ahnt nicht, welche Themen sie besprechen. Ca. 2.000 neue Brustkrebs-Fälle werden jährlich in Berlin diagnostiziert. Ca. 30 Beine laufen regelmäßig in Annettes Truppe. 15 Frauen. „Wo bleibt der Rest?“ wundert sie sich. „Eigentlich müssten noch viel mehr kommen.“ Körperliche Aktivität verbes-

sert die Heilungschancen der Tumorpatientinnen, das ist wissenschaftlich erwiesen. Rückfallquote und Sterblichkeitsrate werden gesenkt. Das aerobe Laufen hellt auch die Stimmung auf, so wird das Leben trotz Krebs nicht zum Tal der Tränen. Und wenn die Frauen sich schon während der Chemo-Therapie bewegen, vertragen sie die Nebenwirkungen besser und fühlen sich der Krankheit nicht so ausgeliefert. Annette ist aufgrund ihrer eigenen Erkrankung authentisch. Ihre Vitalität ermutigt vor allem jene Frauen, die den Horror gerade durchmachen. Nicht zuletzt schätzen die Frauen aber auch ihr gigantisches Gymnastik-Repertoire. Annettes Hauptberuf - Krankengymnastin - schlägt voll durch, wenn sie die „begleitenden“ Übungen anleitet, die länger dauern als das Laufen selbst.

Laufschule in Bad Reichenhall

Brigitte Behrens war schon vor ihrer Ausbildung zur Lauftherapeutin lauftherapeutisch aktiv. Wie das geht? Einfach alle Bekannten auf die Laufstrecke geschleppt. Laufen tut so gut, das sollen auch andere erleben! Nach einigen Missionierungen beschloss sie sich richtig ausbilden zu lassen. Brigitte hat ihre Ausbildung 2010 am DLZ absolviert, bei Professor Alexander Weber, der für die SPIRIDON die Laufschuhe testet. Gleich nach dem Abschluss hat sie die Laufschule Bad Reichenhall gegründet. Die hübsche 44-jährige Optimistin hat Erfolg. Ihre Laufkundschaft ist weiblich. Anfang März startete der aktuelle Kurs mit 11 Mädels.

22 Beine. „Beine“ sind in der Gruppe ein wichtiges Thema.

„Die Frauen wollen eine TrainerIN. Wenn sie sich in Laufklamotten präsentieren, sind sie lieber unter sich. Sie wollen auch mal über ihre schwabbeligen Oberschenkel reden“, erzählt Brigitte. Es dauert ein paar Wochen, bis sich die Oberschenkel straffen. Die Frauen freuen sich über positive körperliche Veränderungen, deshalb haben sie den Kurs angefangen. Die positiven seelischen Wirkungen spüren sie jedoch viel schneller. Vor allem Selbstbewusstsein und Stolz. Laufen tut so gut! Sauerstoff macht lustig. Auch Brigitte strahlt. Sie hat 24 Beine, auf denen sie um den Thumsee laufen kann. ■