

Ausdauer für die Seele

Seit 25 Jahren gibt es in Deutschland Lauftherapeuten. Sie helfen bei chronischem Stress, Übergewicht und anderen Krankheiten

VON FRIEDHARD TEUFFEL

BERLIN - Fast eine Runde haben sie durch den Volkspark Rehberge gedreht, knapp drei Kilometer, dann bekommt ihr Gemüt eine erste Verschnaufpause. Die Läuferinnen haben sich Frühlingsgedichte ausgesucht, jede liest nun eines vor, während ihre Laufschuhe die Schneedecke unter ihnen plattdrücken. Zu sieb stehen sie im Kreis, manchmal lachen sie zusammen, wenn ein Gedichters den Frühling besonders blühend beschreibt, aber ihre Blicke am Karfreitag im Park weit und breit noch keine Blume finden. Dann setzen sie sich wieder in Bewegung.

Manche aus der Gruppe bereiten sich auf den Halbmarathon vor, der an diesem Sonntag über die Straßen von Berlin führt. Aber im Grunde geht es ihnen beim Laufen um mehr. Sie wollen zu Fuß etwas verändern, bei manchen ist es einfach das Gewicht, andere wollen ihre Gesundheit stärken nach einem Burn-out oder einer depressiven Verstimmung. Sie haben sich daher einem Kurs von Joanna Zybon angeschlossen, die 42 Jahre alte Berlinerin ist eine von 500 ausgebildeten Lauftherapeuten in Deutschland.

Lauftherapie gibt es in Deutschland seit 25 Jahren. Aber man könnte meinen, dass sie gerade so gut in die Zeit passt wie nie zuvor. Denn Lauftherapie richtet sich zwar an viele, aber sie ist auch bestens geeignet für alle, die unter Belastungen und Druck leiden, für chronisch Gestresste. Lauftherapie wurde auch nicht von Trainern erfunden, sondern von Psychologen aus den USA. Längst haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass Laufen nicht nur körperlich viel bewegen kann, sondern auch die Konzentration fördert, das Gedächtnis verbessert und die Stimmung aufhellt. Wenn die Seele außer Puste gekommen ist, kann ihr ein maßvolles Lauftraining wieder zu mehr Ausdauer verhelfen.

Barbara Rheinefeld (Name geändert) ist dabei gerade auf einem guten Weg. Der Halbmarathon ist für die Mittvierzigerin noch zu weit, aber sie schafft es nach einem halben Jahr schon, eine Stunde ohne Pause durchzulaufen. Das ist eine lange Zeit für eine, die sich als



Stimmungsaufheller. Joanna Zybon (rote Jacke, Mitte) nutzt mit ihrer Gruppe die angenehmen Effekte des Laufens. Foto: Thomas Sommerfeld

Sportidiotin bezeichnet und davon erzählt, dass sie in der Schule lange sitzen musste, bis sie bei Ballspielen in eine Mannschaft gewählt wurde. „Ich hatte beim Sport immer das Gefühl, dass ich alles aufhalte und alle anderen auf mich warten mussten.“ Im vergangenen Jahr hat sie mit dem Laufen in Einzelstunden mit Joanna Zybon angefangen. Die Lauftherapeutin machte sie darauf aufmerksam, dass ihr Laufstil einiges über ihr Ver-

hältnis zum Sport ausdrücke. Rheinefeld lief vornübergebeugt, den Blick immer nach unten. „Ich bin so gelaufen, als ob ich mich vor anderen verstecken wollte.“

Das Wichtigste waren jedoch die Gespräche. „Ich konnte mich ganz anders öffnen“, sagt Rheinefeld und erzählt von beruflichem Stress und einer cholischen Vorgeschichte. Dass manche in Bewegung ihren belastenden Gedanken freien Lauf lassen, diese Erfahrung macht

Joanna Zybon regelmäßig: „Man ist beim Laufen viel entspannter, weil man einen anderen Hormoncocktail im Blut hat.“ Auf dem Weg durch den Volkspark Rehberge lässt sie sich jetzt entspannt zurückfallen und beginnt am hinteren Ende der Gruppe mit einer anderen ein Gespräch. „Ich teile mir die Laufeinheit so ein, dass ich mit jedem reden kann. Das Kostbare an der Lauftherapie ist das, was zusammen geschieht.“

Die Gespräche machen einen Unterschied zwischen klassischem Lauftraining und Lauftherapie aus. Auch auf das Training bei bestimmten Krankheitsbildern werden Lauftherapeuten in ihrer ein- bis zweijährigen Ausbildung vorbereitet, etwa Laufen mit Diabetes oder Bluthochdruck. Manche Lauftherapeuten kommen ohnehin aus sozialen und therapeutischen Berufen.

Joanna Zybon versteht sich als Gesundheitsmanagerin ihrer Läuferinnen und Läufer. Nach jedem Treffen verteilt sie Hausaufgaben, individuelle Trainingseinheiten, die jeder in der Woche alleine ablaufen soll. Die Leistungsunterschiede in der Gruppe sind nicht zu übersehen, aber alle laufen zusammen in einem Wohlfühltempo, in dem sie sich noch gut unterhalten können. Wer besser trainiert ist, hängt am Ende einfach noch zwei Runden durch den Park dran. „Vergleiche euch nicht mit anderen, vergleiche euch nur mit euch selbst“, sagt Joanna Zybon der Gruppe immer wieder. Nur so können ihre Teilnehmer ein Selbstwertgefühl aufbauen.

Manche, die sich bei ihr anmelden, können am Anfang noch nicht einmal eine Minute am Stück traben. Zybon will sie auf eine Laufzeit von 30 bis 60 Minuten ohne Unterbrechung führen. „Der innere Schweinehund ist manchmal ein ziemliches Monster“, sagt sie. Es geht ums Durchhalten, aber eben nicht nach straffen Trainingsplänen. „Ganzheitliche Führung“, nennt Joanna Zybon ihr Konzept, weil sie die Gruppe zum Beispiel an diesem Tag erst einmal Ostereier suchen, dann Gedichte vortragen und später noch blaue Frühlingbänder in die Bäume hängen lässt. Die Sinne sollen mitlaufen und zur Lauftherapie gehören immer wieder Überraschungen: Bei einem der letzten Male haben sie im Park ein kleines Messerwerfen veranstaltet.

— Seite 12

Unter besonderer Beobachtung

Handball-Bundestrainer Heuberger in der Kritik

BERLIN - Wenn sich Alt-Internationale inflationär zur Lage ihrer Sportart äußern, ist das selten ein positives Zeichen. Unter diesem Aspekt verriet die Liste der in dieser Woche Befragten einiges über den deutschen Handball und die Nationalmannschaft. Stefan Kretzschmar meldete sich kritisch Wort, ebenso Daniel Stephan und Frank von Behren. Der Tenor der ehemaligen Nationalspieler, die mittlerweile als TV-Experten arbeiten: Sieht gar nicht gut aus, mal wieder nicht.

Schon lange hat eine deutsche Handball-Nationalmannschaft nicht mehr so unter Druck gestanden wie heute im EM-Qualifikationsspiel gegen Tschechien in Halle/Westfalen (14.20, WDR). Nach der 22:24-Niederlage am Donnerstag in Brunn muss die Mannschaft von Martin Heuberger die drei ausstehenden Spiele gewinnen, um die Chance auf die EM-Qualifikation zu wahren. Heuberger gibt sich betont gelassen, der 49-Jährige sagt: „Wir lassen uns nicht verrückt machen. Ich habe immer gesagt, dass die Quali schwer werden würde. Aber es ist noch alles drin.“ Trotzdem steht er unter besonderer Beobachtung. Unter seiner Verantwortung hat die Nationalmannschaft im vergangenen Jahr bereits die Teilnahme an den Olympischen Spielen verpasst, zum ersten Mal in der Verbandsgeschichte. Ein Scheitern in der EM-Qualifikation dürfte die Trainerdiskussion, die seit seinem Amtsantritt ohnehin nie wirklich abgeebbt ist, weiter befeuern.

Der Bundestrainer steht auch deshalb in der Kritik, weil er weiterhin auf das Flensburg Duo Holger Glandorf/Lars Kaufmann verzichtet, das ihn im Januar mit einer WM-Absage verprellt hatte, aber sportlich im Moment unverzichtbar scheint. „Es ist doch müßig, darüber zu diskutieren. Was wäre, wenn – es ist reine Spekulation, ob wir mit ihnen besser gespielt hätten“, sagt Heuberger. Die Alt-Internationalen sehen das naturgemäß ein wenig anders. CHRISTOPH DACH

ZAHLEN

BASKETBALL
NBA. Charlotte - Miami 79:89, Boston - Cavaliers 91:97, New York - Milwaukee 101:83, Atlanta - Philadelphia 90:101, Minnesota - Toronto 93:95, Chicago - Orlando 87:86, Indiana - Oklahoma Thunder 75:97, Utah - New Orleans 95:83, Phoenix - Golden State 107:111, Sacramento - Dallas 108:117, Portland - Houston 98:116, LA Lakers - Memphis 86:84.
BBL. 30. Spieltag, Alba Berlin - Würzburg 88:63 (44:27), Bayern München - Mitteldeutscher BC 92:62 (39:30), Ulm - Phantoms Braunschweig 104:77 (47:38), Ludwigsburg - Artland Dragons 82:75 (38:29), Gießen 46ers - BBC Bayreuth 60:75 (29:28), TBB Trier - Hagen 86:93 (40:51).

CURLING
Weltmeisterschaft. In Victoria/Kanada. Männer, Finalrunde: Schottland - Schweden 5:6.

EISHOCKEY
NHL. Pittsburgh - New York Rangers 2:1 n.P., Buffalo - Ottawa 4:2, St. Louis - Columbus 3:1, Colorado - Detroit Red Wings 2:3 n.V., Anaheim - Dallas 1:3, San José - Calgary 2:1.
Länderspiel. In Soligorsk: Weißrussland - Deutschland 4:2 (0:0, 2:0, 2:2).

FUSSBALL
3. Liga. 32. Spieltag: Darmstadt - Aachen 0:0, Münster - Saarbrücken 3:3 (1:0), Halle - Burghausen 0:0, Unterhaching - Karlsruhe SC 2:1 (1:0), Wiesbaden - Osnabrück 3:2 (1:1), Stuttgarter Kickers - Erfurt 0:1 (0:0), Rostock - Bielefeld 0:2 (0:0), Heidenheim - VfB Stuttgart II 1:0 (0:0), Chemnitz - Dortmund II 1:0 (0:0), Babelsberg - Offenbach

0:0. Tabelle:

1. Arminia Bielefeld	32	18	10	4	52:26	64
2. Karlsruher SC	31	18	9	4	55:20	63
3. VfL Osnabrück	32	18	6	8	53:31	60
4. Preußen Münster	31	16	11	4	54:26	59
5. 1. FC Heidenheim	31	18	5	8	58:41	59
6. Chemnitz FC	31	13	8	10	45:37	47
7. Unterhaching	32	13	8	11	42:42	47
8. Wiesbaden	32	8	18	6	40:39	42
9. Burghausen	32	11	8	13	36:39	41
10. VfB Stuttgart II	30	10	8	12	30:33	38
11. Saarbrücken	32	10	8	14	44:53	38
12. Hallescher FC	31	10	8	13	30:40	38
13. Kick. Offenbach	31	10	8	13	38:37	36
14. Hansa Rostock	31	9	7	15	28:43	34
15. Rot-Weiß Erfurt	29	8	13	13	31:45	32
16. Darmstadt	31	6	12	13	23:38	30
17. Stuttg. Kickers	31	7	7	17	29:42	28
18. SV Babelsberg	29	7	7	15	22:38	28
19. Alem. Aachen	31	6	10	15	29:49	26
20. Bor. Dortmund II	28	5	10	13	26:46	25

England. Premier League, 32. Spieltag: FC Reading - FC Southampton 0:2, Norwich City - Swansea City 2:2, Stoke City - Aston Villa 1:3, West Bromwich - Arsenal 1:2.
Spanien. Primera Division, 30. Spieltag: FC Granada - Betis Sevilla 1:5, Real S. San Sebastián - FC Málaga 4:2, Real Madrid - UD Levante 5:1, Deportivo La Coruña - Real Saragossa 3:2
Italien. Serie A, 31. Spieltag: Juventus Turin - Pescara Calcio 2:1, FC Bologna - FC Turin 2:1.

GOLF
Texas Open. In San Antonio. Stand nach der 2. Runde (Cut 145): 1. Horschel (USA) 136 (68+68) Schläge; 2.



Hochgefühl. MotoGP-Pilot Stefan Bradl startet heute in Doha von Platz fünf aus in die neue Saison. Auch Jonas Folger in der Moto3-Klasse hat mit Startplatz vier Chancen auf eine vordere Platzierung. Foto: dpa

Summerhays (USA) 138 (69+69), Bowditch (Australien) 138 (69+69) und Hoffman (USA) 138 (71+67); 5. Jim Furyk (USA) 139 (69+70), de Jonge (Südafrika) 139 (70+69), Kyung-Ju (Südkorea) 139 (72+67), Goosen (Südafrika) 139 (70+69), Kohles (USA) 139 (69+70), McIlroy (Nordirland) 139 (72+67) und Janzen (USA) 139 (70+69); ...37. Siem (Ratingen) 143 (76+67).

HANDBALL
EM-Qualifikation: Israel - Montenegro 28:25 (11:12).
 Tabelle:
 1. Montenegro 4 3 0 1 108:105 6
 2. Tschechien 3 2 0 1 73:67 4
 3. Deutschland 3 1 0 2 79:82 2
 4. Israel 4 1 0 3 105:111 2

RADESPORT
Baskenland-Rundfahrt. Einzelzeitfahren (24 km): 1. Martin (Schweiz/ Omega-Quick Step) 35:05 Min.; 2. Quintana (Kolumbien/Movistar + 0:17; 3. Inxusta (Spanien/Movistar + 0:32; 4. Porte (Frankreich/Sky) + 0:40; 5. Spliak (Slowenien/Katusha + 0:48; 6. Peraud (Frankreich/ Ag2r) + 0:51; ...44. Voigt (Berlin/Radio-Shack-Leopard Trek) + 3:10.

TENNIS
Turnier in Monterrey/Mexiko. Viertelfinale, Frauen: Kerber (Kiel/1) - Morita (Japan/8) 6:2, 6:1; Kirilenko (Russland/3) - Radwanska (Polen/7) 6:1, 6:4; Pawljtschenkova (Russland/5) - Davis (USA) 6:2, 7:5; Niculescu (Rumänien) - Babos (Ungarn) 7:5, 6:2.

Turnier in Charleston/South Carolina. Viertelfinale: Williams (USA/1) - Safarova (Tschechien/6) 6:4, 6:1; Williams (USA/5) - Keys (USA) 6:4, 6:4; Jankovic (Serbien/9) - Bouchard (Kanada/16) 6:2, 6:1; Vögele (Schweiz) - Wozniacki (Dänemark/2) 3:6, 6:4, 6:3.

Davis-Cup. Weltgruppe, Viertelfinale: Kasachstan - Tschechien 1:2 (Kukuschkin - Hajek 3:6, 2:6, 4:6; Golubjew - Rosol 6:4, 4:6, 2:6, 6:7 (6:8); Schukin/ Golubjew - Stepanek/Hajek 7:6 (7:2), 6:4, 6:3); Argentinien - Frankreich 2:1 (Monaco - Simon 7:6 (7:2), 6:2, 6:4; Berlocq - Tsonga 6:4, 2:6, 3:6, 7:5, 2:6; Nalbandian/Zeballos - Benneteau/Llodra 3:6, 7:6 (7:3), 7:5, 6:3. USA - Serbien 1:1 (Isner - Djokovic 6:7 (5:7), 2:6, 5:7; Querrey - Troicki 7:6 (7:1), 3:6, 4:6, 6:1, 6:4), Kanada - Italien 1:1 (Pospisil - Seppi 7:5, 6:4, 4:6, 3:6, 3:6; Raonic - Fognini 6:4, 7:6 (7:4), 7:5).

TRIAHLON
WM. 1. Station, in Auckland/Neuseeland. Männer: 1. Gomez (Spanien) 1:55:51 Std.; 2. Mola (Spanien) 1:56:03; 3. Silva (Portugal) 1:56:22; 4. Vidal (Frankreich) 1:56:33; 5. Sharp (Großbritannien) 1:56:51; 6. Royle (Australien) 1:56:55; 7. Dodds (Neuseeland) 1:57:11; 8. Bailie (Australien) 1:57:13; 9. Frodeno (Saarbrücken) 1:57:17; 10. Good (Australien) 1:57:23; ...13. Lösckke (Potsdam) 1:57:57; 15. Buchholz (Saarbrücken) 1:58:17; 21. Justus (Saarbrücken) 1:58:46; 28. Rank (Rostock) 2:05:34. Frauen: 1. Haug (München) 2:08:20 Std.; 2. Caels (Niederlande) 2:08:23; 3. Abram (Australien) 2:08:33; 4. McIlroy (Neuseeland) 2:08:43; 5. Samuels (Neuseeland) 2:09:25; 6. Sato (Japan) 2:09:43; 7. Harrison (Frankreich) 2:09:46; 8. Ide (Japan) 2:09:57; 9. McShane (Australien) 2:10:13; 10. van Coevorden (Australien) 2:10:15; ...19. Knapp (Dettingen) 2:12:39; 20. Dittmer (Saarbrücken) 2:12:49.

EISHOCKEY
Deutsche Frauen im WM-Viertelfinale
 Die deutsche Nationalmannschaft der Frauen hat das WM-Viertelfinale erreicht. Durch den 6:3-Sieg gegen Tschechien landete das DEB-Team mit vier Punkten in der Gruppe B hinter Russland (9 Zähler) auf Rang zwei. Im Viertelfinale traf die deutsche Mannschaft am Samstag auf Finnland (nach Redaktionschluss beendet). dpa

SCHWIMMEN
Warnecke scheidet beim Comeback
 Ex-Weltmeister Mark Warnecke ist bei seinem Comeback-Versuch nach sechs Jahren Wettkampfpause im Vorlauf ausgeschieden. Beim Swimcup im niederländischen Eindhoven belegte der 43 Jahre alte Arzt in der Qualifikation über 50 Meter Brust in 29,51 Sekunden Rang 18 und konnte sich damit nicht für das Halbfinale qualifizieren. dpa

FUSSBALL
Russland: Strafe für Ausländer
 Mit einer Strafabgabe von umgerechnet 125 000 Euro für Erstligavereine mit einem ausländischen Trainer will der russische Fußballverband seine Kasse füllen. Das Geld soll in die Ausbildung heimischer Trainer fließen. dpa

FERNSEHTIPPS

WDR. 14.20 Handball. Qualifikation zur Europameisterschaft: Deutschland - Tschechien.
Servus TV. 14.15 Eishockey. DEL. Play-offs, Halbfinals: Krefeld Pinguine - Eisbären Berlin und Kölner Haie - Grizzlies Wolfsburg.

Gleich den Coupon ausfüllen und einsenden:
 Verlag Der Tagesspiegel GmbH, 10876 Berlin
 Fax (030) 290 21-599

Ja, ich bestelle:

Bestellnummer:	Menge:	Preis:
Solange der Vorrat reicht, Preis inkl. MwSt. und Gebühren, zzgl. 3,90 € Versandkosten. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands.		
Name/Vorname		
Straße/Hausnummer		
PLZ/Ort		
Telefon		
E-Mail		
Kontonummer (falls Bankeinzug gewünscht)		
Bankleitzahl/Bank (falls Bankeinzug gewünscht)		
Datum	Unterschrift	

Ich bin damit einverstanden, dass mir schriftlich, per E-Mail oder telefonisch weitere interessante Angebote der Tagesspiegel-Gruppe unterbreitet werden und dass die von mir angegebenen Daten für Werbung und zum Zweck der Marktforschung durch die Verlage gespeichert und genutzt werden.
 Vertretungsberechtigt: Eine Weitergabe meiner Daten zu Marketingzwecken anderer Unternehmen erfolgt nicht. Meine Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.



Bestellhotline (030) 290 21-521 • www.tagesspiegel.de/shop
 Tagesspiegel-Shop, Askanischer Platz 3 (S-Bhf. Anhalter Bahnhof), 10963 Berlin • Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9.00 bis 18.00 Uhr • Mit eigenem Kundenparkplatz!

Tschaikowsky

Das Mysterium von Leben und Tod

Staatsballett Berlin in der Staatsoper im Schiller Theater

Peter I. Tschaikowsky hatte den Entschluss gefasst, seine sichere Stellung aufzugeben, um sich ganz dem musikalischen Schaffen zu widmen, zu dem es ihn so leidenschaftlich drängte. Zeitlebens wurde er aber das Gefühl einer tiefen inneren Unruhe und Heimatlosigkeit nicht los.

Seine emotionale Zerrissenheit findet Ausdruck in seinen Kompositionen – Anlass für Boris Eifman, der Gefühlswelt des großen Komponisten choreographisch nachzuspielen. Als einer der profiliertesten und interessantesten russischen Choreographen der Gegenwart bekennt er sich zu einem leidenschaftlichen „Ballett-Theater“, bei dem dramatischer Ausdruckswille die Grundlage für das Tanzen ist.

Ballett von Boris Eifman. Musik von Peter I. Tschaikowsky. Mit Solisten und Corps de ballet des Staatsballetts Berlin und der Staatskapelle Berlin

Termine: Mittwoch, 24.04.2013 um 19.30 Uhr oder Samstag, 11.05.2013 um 19.30 Uhr
Ticket zum Preis von 42,40 € statt 53,- €
Bestellnr. 7790

Solange der Vorrat reicht, Preis inkl. MwSt. und Gebühren, zzgl. 3,90 € Versandkosten.

TAGESSPIEGEL TICKETS

Sie sparen 20%!