

# Anleitung zum Glücklichein

Joanna Zybon bringt jeden in Bewegung

Von Dr. Susanne Mahlstedt

Seit Anfang der 90er Jahre bietet das Lauftherapiezentrum in Bad Lippspringe um Prof. Weber anderthalbjährige Ausbildungen zum Lauftherapeuten an. Bisher haben rund

500 Laufinteressierte daran teilgenommen. Die wenigstens Lauftherapeuten leben heute davon, sondern ziehen daraus meist einen Zusatznutzen im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeiten. Die 42-jährige Berlinerin Joanna Zybon ([www.berliner-laufmaschine.de](http://www.berliner-laufmaschine.de)) dagegen kann sich gar nichts anderes mehr vorstellen als ihre „Laufsüßen“ zu betreuen. Zuvor hatte sie als Werbetexterin gearbeitet und selbst erst langsam mit dem Laufen angefangen um ihr Gewicht zu halten. Nachdem sie immer mehr weitere Vorzüge des Laufens an sich selbst beobachten konnte, kam sie als zuvor eher Unsportliche aus dem Bauch heraus auf die Idee, die Lauftherapie-Ausbildung zu absolvieren. Sie ahnte nicht, dass sich ihr Leben danach von Grund auf ändern würde.

Joanna fühlt sich seit ihrer Ausbildung im Jahr 2010 als „Lauftrainerin für schwierigere Fälle“ zuständig für Menschen, die verschiedene körperliche oder seelische Probleme haben. Wenn jemand orthopädische Beschwerden hat oder übergewichtig ist und trotzdem laufen lernen möchte, wäre das ein Fall für sie. Oder wenn ein körperlich gesunder Mensch große Motivationsprobleme hat, sich einfach nicht aufraffen kann oder sogar depressiv ist. Zudem hatte sie schon Menschen mit unterschiedlichsten Krankheitsbildern im Training: Diabetes, zu hoher Blutdruck, Herzklappenfehler, Sehbehinderung, Adipositas oder Borderline. Manche Menschen denken zu Unrecht, dass Laufen für sie nicht in Frage kommt. Mit variantenreichen Trainingsideen, etwas Phantasie und liebevollen

Ermunterungen kann jeder Zweibeiner laufen lernen und dabei sein Selbstbewusstsein stärken. Ihre Gruppen sind sehr gemischt. Die größte Altersspanne war mal 53 Jahre. Das Leistungsniveau der Teilnehmer klafft noch stärker auseinander. Die einen walken, die anderen starten im Sechsserschnitt. Das gemeinsame Training klappt jedoch immer gut. Die Teilnehmer lernen dabei, sich nicht miteinander zu vergleichen, sondern nur mit sich selbst. In manchen Gruppen sind Menschen dabei, die verschiedene Schwierigkeiten haben. Wenn sie trotz ihrer gesundheitlichen Einschränkungen laufen, lernt die gesamte Gruppe, was alles so möglich ist. Mittlerweile ist Joanna auch als Personal-Trainerin tätig, mit Lehrern, Managern und Selbständigen in klassischen Burnout-Berufen. Es hat sich rumgesprochen, dass Laufen ein Stresskiller ist – auch wenn es auf den ersten Blick paradox erscheint, dass zusätzliche Laufstunden den Stress verringern und nicht noch erhöhen.

## Individueller Zuschnitt statt Dogma

Jonanna geht nach dem „Paderborner Laufprogramm“ vor. Dabei wechseln Lauf- und Gehtrainingseinheiten einander ab. In der ersten Woche geht's los mit einer Minute laufen und zwei Minuten gehen. „Aber das Programm ist für den Menschen da und nicht der Mensch fürs Programm“, sagt sie. Also variiert Joanna es nach Bedarf und wirft es gelegentlich komplett über Bord. Zum Beispiel hatte eine Designerin gleich zu Anfang so starke Wadenschmerzen, dass sie erst gar nicht laufen konnte, außer bergab. Also sind die beiden während der ersten Wochen auf einer hügeligen Strecke alle Steigungen hintergelaufen und den Rest des Weges gegangen. Für einen stark übergewichtigen Mann hatte sie die Gehabschnitte auf 15 Minuten verlängert, nach einer Minute langsamen Laufens. Andere walken zunächst „nur“. Mit neuer, zusätzlicher Bewegung im Alltag können es aber auch stark Übergewichtige schaffen, 30 Minuten ununterbrochen zu laufen.

Eine Burnout-Betroffene, die ihre sportlichen Aktivitäten wegen beruflichen Stresses eingestellt hat, konnte gleich ohne Gehpausen eine Stunde laufen. Dennoch ist die Arbeit mit dieser „Laufsüßen“ ohne Frage

*Joanna Zybon ist immer mittendrin bei ihren Laufaspiranten (2. v. l.). Foto: Thomas Sommerfeld/Protosom.de*

Therapie, da Joanna gezielt die läuferischen Erfolgserlebnisse in den Mittelpunkt stellt und die Läuferin jedes Mal beflügelt und motiviert nach Hause geht. Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Lauftherapie ist, dass die Läufer sich beim Training in der Bewegung besser „öffnen“ und von sich erzählen können. Manchmal ist nicht die körperliche Leistung wichtig, sondern die seelische Entlastung, d. h. etwas von sich laufend im Gespräch „loszuwerden“ und dadurch auch loslassen zu können.

## Sich selbst wahrnehmen

Zu einer typischen Lauftherapie-Einheit gehört neben dem Laufen selbst das Warm-Gehen, Aufwärmübungen und Dehnen. Ein Teil der Übungen ist immer gleich, ein anderer variabel, je nach Jahreszeit, Stimmung, Außen-Temperatur, Verfassung und Lust der Teilnehmer. Sehr wichtig sind Austausch und Gespräch mit den Teilnehmern, das gilt sowohl für Gruppen als auch beim Einzeltraining. Joanna fragt jeden, wie es ihm geht und ob er die Hausaufgaben erledigt hat wie z.B. einmal pro Woche in Eigenregie zu laufen. Am Anfang einer Stunde erzählt sie etwas über die guten Wirkungen des Laufens, am Ende liest sie eine kleine Geschichte vor. Aber das Wichtigste ist: überschwängliches Lob! Das ist meist wichtiger als das Laufen selbst. In unserer Gesellschaft werden meist nur geistige Leistungen anerkannt und belohnt. Joanna sorgt dafür, dass „ihre LäuferInnen“ ihre körperlichen Leistungen richtig wahrnehmen und stolz auf sich sind, sie freudig nach Hause gehen und das Lauffeuer regelrecht spüren. Und gerade wenn jemand einen schlechten Tag hatte oder sich schlapp fühlte und „nur“ das halbe Pensum geschafft hat, ist er zu bewundern, weil er trotz alledem das Training durchgezogen hat.

Und wie hat Joannas lauftherapeutische Arbeit ihr eigenes Laufen verändert? „Ich laufe nicht nur mit meinen Teilnehmern, sondern natürlich auch für mich privat, weil ich selbst die seelische Putz- und Flickstunde brauche. Einmal im Jahr möchte ich einen Marathon laufen und mich läuferisch entwickeln. Seitdem ich als Lauftherapeutin arbeite, fühlt sich dieses private Laufen nochmal ganz anders an. Es fühlt sich an wie das Geschenk meines Lebens, wie eine Anleitung zum Glücklichein. Das möchte ich weitergeben.“ ■

