

Wirkungen des Laufens auf die Psyche

Die positiven körperlichen Wirkungen des Joggens – insbesondere auf die so genannten Bewegungsmangelkrankheiten – sind weitgehend bekannt. Nicht weniger bedeutsam, aber viel weniger bekannt sind die positiven psychischen Auswirkungen des Laufens. Die folgende Abbildung gibt die zahlreichen positiven auf die Psyche Effekte wieder.



Wie die Abbildung zeigt, lässt sich zwischen allgemeinen psychischen Einflüssen und klinischen Wirkungen unterscheiden. Zu den allgemeinen Wirkungen gehören die Einflüsse auf das Wohlbefinden, der geistigen Leistungsfähigkeit, dem Selbstbewusstsein und der psychischen Stabilität. In all diesen Bereichen zeigen zahlreiche Untersuchungen, dass das Joggen zu umfangreichen Verbesserungen führt. Mit den Einflüssen auf die geistige Leistungsfähigkeit möchte ich beispielhaft näher eingehen.

Als 2008 Stroth, Hille, Spitzer und Reinhardt eine Studie veröffentlichten, die positiven Einfluss des Laufens auf einige Bereiche der kognitiven Leistungsfähigkeit zeigten, galt das als Sensation. Dabei hatte schon Oliver 1952 bei minderbegabten Jugendlichen zeigen können, dass die geistige Leistungsfähigkeit durch ein Fitnessprogramm u.a. mit Joggen zunahm. Dieser Effekt dürfte damit zusammenhängen, dass sich die Konzentrationsfähigkeit durch das Laufen beträchtlich verbessert, wie ein Untersuchung von Karg et al. in 2006 zeigte. Wer regelmäßig läuft nutzt seine geistige Kapazität einfach besser aus als ein inaktiver Mensch. Insofern gilt heute nach wie vor der – meist nur verkürzt – wiedergegebene Satz des römischen Dichters Juvenal:
„Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano.“
(Eines ist zu erbitten, gesund am Körper zu sein und einen gesunden Menschenverstand zu haben.)

Zu den bedeutsamen klinischen Wirkungen gehören die psychischen Verbesserungen hinsichtlich Depressionen, Ängsten, Abhängigkeiten Auffälligkeiten im Kindesalter sowie Stress und

Burnout. Auch in all diesen Bereichen hat die klinische Forschung gezeigt, dass joggen therapeutisch effektiv ist.

Da bei den direkten therapeutischen Wirkungen die Untersuchungen bezüglich der antidepressiven Wirkungen des Laufens dominieren, möchte ich auf diesen Bereich näher eingehen. Die ersten diesbezüglichen Studien stammen von dem Forscherteam um Greist et al. (1978). Es folgten viele weitere Arbeiten die belegten, dass joggen eine depressionssenkende Wirkung hat. Die m.E. wichtigste Arbeit stammt von Blumenthal et al. (2007) und seinem Team. 202 Patienten mit der Diagnose einer schweren Depression wurden nach dem Zufallsprinzip vier verschiedenen Behandlungen zugeführt, und zwar:

1. Medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva
2. 3 mal pro Woche in eine angeleiteten Laufgruppe joggen
3. Wie Gruppe 2 Joggen, aber ohne Anleitung
4. Behandlung mit Placebo-Tabletten

Nach 4 Behandlungsmonaten zeigte die

- Gruppe 1 die stärkste Remission (47 %),
- gefolgt von Gruppe 2 (45 %),
- danach Gruppe 3 (40 %), und
- Gruppe 4 (31 %) als Schlusslicht.

Das heißt, dass das angeleitete Joggen fast genauso gut war, wie die klassische medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva. Das halte ich für ein starkes Argument, Joggen in ein Programm zur Behandlung von Depressionen zu integrieren. Daneben zeigt diese Untersuchung aber auch, dass es doch notwendig ist, das therapeutische Laufen von erfahrenen Kräften – also Lauftherapeutinnen und -therapeuten – anzuleiten. Zwar hilft das Laufen allein auch, aber eben nicht in dem Maße, wie ein fachlich angeleitetes Laufen, wie es beispielsweise in meiner Weiterbildung zum/zur Lauftherapeuten/-tin vermittelt wird. Weitere kleinere Untersuchungen zur depressionssenkenden Wirkung des Laufens finden sich in den ‚Fortschritten in Lauftherapie‘ (Bartmann, 2017).

Literatur:

Bartmann, Ulrich (2017): (Hrsg.), Fortschritte in Lauftherapie, Band 2, (Schwerpunktthema: Lauftherapie bei depressiven Störungen). 2. ergänzte Aufl., Tübingen, dgvt-Verlag

Blumenthal, James, A.; Babyak, Michael, A.; Doraiswamy, P. Murali; Watkins, Lana; Hoffman, Benson, M.; Barbour, Krista, A.; Herman, Steve; Craighead, W. Edward; Brosse, Alisha, L.; Waugh, Robert; Hinterliter, Alan & Sherwood, Andrew (2007): Exercise and Pharmacotherapy in the Treatment of Major Depressive Disorder. *Psychosom. Med.*, 69, 587-596

Greist, John, H.; Klein, Marjorie, H.; Eischens, Roger, R.; Faris, John; Gurman, Alan, S. & Morgan, William, P. (1978): Running Through Your Mind. *J. Psychosom. Res.*, 22, 259-294

Karg, Diana; Bartmann, Ulrich & Fries, Jürgen (2017): Laufen mit lernbehinderten Kindern. In: Bartmann, Ulrich (Hrsg.), Fortschritte in Lauftherapie, Band 2, S. 93-102, 2. ergänzte Aufl., Tübingen, dgvt-Verlag

Oliver, James, N. (1958): The Effect of Physical Conditioning Exercises and Activities on the Mental Characteristics of Educationally Sub-Normal Boys. *Brit. J. Educat. Psychiat.* - 28, 155-165

Stroth, Sannan; Hille, Katrin; Spitzer, Manfred & Reinhard, Ralf (2008): Aerobic endurance exercise benefits memory and affect in young adults. *Neuropsychol. Rehab.*, 1, 1-21

Autor:

Prof. Dr. Ulrich Bartmann

Psychologischer Psychotherapeut

Weiterbildungsleiter der Lauftherapieweiterbildung

Der Natura-Akademie Prichsenstadt