

Reihe „Fortschritte in Lauftherapie“

Band 6 „Lauftherapie bei Stress und Burn-out“

von Prof. Dr. phil. Ulrich Bartmann (Hrsg.)

Prof. Dr. Ulrich Bartmann aus Kürnach (unterfränkischer Landkreis Würzburg) hat mit seinen Publikationen zur Lauftherapie eine glückliche Hand. Sein Werk „Laufen und Joggen für die Psyche. Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit“ (Tübingen: DGVT-Verlag) erschien in 2023 bereits in 7., aktualisierter Auflage und gehört längst zu den Standardwerken gesundheitsorientierten Laufens.

Daneben gibt der Emeritus der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt – seines Zeichens Psychologe und Psychotherapeut sowie Läufer und wissenschaftlicher Leiter der von ihm begründeten Lauftherapieausbildung in Bayern (zunächst Würzburg: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, dann Prichsenstadt-Laub: Natura Akademie) – seit 2007 das Periodikum „Fortschritte in Lauftherapie“ (Tübingen: DGVT) heraus, dessen bereits 6. Band kürzlich erschienen ist.

Ziel der Reihe ist es, „über neuere Entwicklungen und Erfahrungen auf dem Gebiet des therapeutischen Laufens praxisnah zu berichten.“ Der Blick ist primär auf die psychischen Auswirkungen gerichtet. Jeder Band hat ein Schwerpunktthema. Beim ersten (2007) war es die

1 > „Lauftherapie bei Kindern und Jugendlichen“, beim zweiten (2009) die

2 > „Lauftherapie bei depressiven Störungen“, beim dritten (2011) die

3 > „Lauftherapie bei Abhängigkeiten“, beim vierten (2016) die

4 > „Lauftherapie und Selbstwertgefühl“ und beim fünften (2019) die

5 > „Lauftherapie und Berührungspunkte mit anderen Interventionen.“

Band 6 widmet sich nun der

6 > „Lauftherapie bei Stress und Burn-out“ (2025).



Entsprechend der Konzeption der Reihe folgen den Schwerpunktbeiträgen – erster Block – Arbeiten zu weiteren Themen der Lauftherapie – zweiter Block –, abgerundet von Kurzberichten und Buchbesprechungen. Die empirische Ausrichtung der Originalbeiträge präsentierenden Reihe besteht fort. Ebenso entstammen die meisten Untersuchungen wieder der von Dr. Ulrich Bartmann geleiteten Weiterbildung zum Lauftherapeuten.

In Band 6 gibt Bartmann zunächst einen Überblick über die Physiologie und Psychologie des Stress und Burn-out und verweist hierzu auf richtungsweisende Studien lauftherapeutischer Intervention. Seinem Beitrag folgen Laufuntersuchungen an Adressaten, die sich als stress-, ja, Burn-out-anfällig erweisen: Lehrer (Jana Bretschneider), Firmenmitarbeiter (Günther Bergs), Patienten einer internistischen und psychotherapeutischen Praxis (Cornelia Maier) sowie Mütter (Kathrin Kießling). Durchgängig wurden beginnende positive Veränderungen der Problematik im Zeitraum von acht bis zwölf Laufwochen festgestellt.

Die nicht schwerpunktmäßigen Arbeiten beginnen mit einem Konzeptbeitrag, der Menschen mit Sehbeeinträchtigung und Blindheit für die Lauftherapie sichtbar macht (Wolfgang W. Schüler). Der Folgebeitrag evaluiert ein Praxisprojekt mit von Brustkrebs betroffenen Frauen nach abgeschlossener Erstbehandlung (Dr. med. Ruth Bodden-Heidrich). Ihm schließen sich zwei Studien an, die Methodikfragen nachgehen: Wie lässt sich das Laufen regelmäßig bzw. nachhaltig in den Alltag von Kursteilnehmern integrieren? (Yvonne Zimmermann, René Wittmaier)

Die Kurzberichte informieren über ein Geh- bzw. Laufprogramm für Grundschul Kinder in Schottland, über eine Metaanalyse, die die positive Wirkung von Bewegung, u.a. Laufen, auf Depressionen bestätigt und über bereits 20 Jahre Bartmann'sche Weiterbildung in Lauftherapie. Drei Buchbesprechungen (Georg Krutwig) beschließen den Band.

Band 6 wie auch das Periodikum als Ganzes wendet sich an Lauftherapeuten wie auch an jene, die sowohl theoretisch als auch praktisch an Gesundheitsthemen des Laufens interessiert sind. Insofern geht meine Leseempfehlung auch an Lauftrainer, Lauffreileiter und Übungsleiter.

Verlag DGVT, Tübingen

www.dgvt-verlag.de

116 Seiten

17,80 Euro

ISBN 978-3-87159-866-1

Besprochen von Wolfgang W. Schüler