

Sport



Beim Laufen lernen viele Menschen, Probleme zu verarbeiten.

IMAGO IMAGES

Natürlich könnte es reiner Zufall sein, dass Katja Cordts-Sanzenbachers Büro in Schöneberg direkt gegenüber des kleinen Heinrich-Lassen-Parks und nur wenige Minuten vom Volkspark Schöneberg entfernt liegt. Aber natürlich braucht es für die Arbeit eines Laufcoaches und -therapeuten nicht nur ein Büro, sondern eben auch Platz zum Laufen. Und deshalb hat Cordts-Sanzenbacher diese Lage in der Nähe der Grünflächen ganz bewusst gewählt. Dass sich die studierte Diplompsychologin derart spezialisieren konnte, liegt daran, dass die Psychologie im Laufsport eine elementare Rolle spielt. „Laufen hat zahlreiche positive Effekte auf die Psyche“, sagt sie.

Enormes Potenzial

Zwar werden Lauftherapien bislang nur vereinzelt von Krankenkassen als eigenständige Therapiemethode anerkannt. Das ändert jedoch nichts daran, dass zahlreiche Studien und wissenschaftliche Ausarbeitungen dem Laufen allen voran das Potenzial assistieren, über das Erleben von Selbstwirksamkeit das Selbstbewusstsein zu steigern. Darüber hinaus könne es Ängste reduzieren, die Wahrnehmung verbessern und die Fähigkeit zur Problemlösung fördern. Grund genug für Cordts-Sanzenbacher, 49, vor einigen Jahren erst ihre Arbeit als Coach mit dem Laufen zu verbinden und später eine Ausbildung zur Lauftherapeutin zu machen.

Geht es nach Andreas Marlovits, sind bereits die Gründe, weshalb Menschen überhaupt Laufen gehen, aus psychologischer Sicht

höchst interessant. Der 54-jährige Österreicher ist Sportpsychologe, arbeitet unter anderem als Professor an der Business School Berlin. Er sieht zwei Hauptgründe: „Der erste ist, dass ihnen irgendetwas im Leben einfach zu viel ist. Zu viel Arbeit, zu viele Kinder, zu viel Stress. Diese Menschen erhoffen sich durch das Laufen Regulation, einen Ausgleich.“ Der zweite Zugang sei dann gänzlich gegenteilig. „Viele Läufer haben mir erzählt, dass sie zum Laufen gekommen sind, als bei ihnen nichts mehr ging, sie fast schon erstarrt waren. Diese Menschen erhoffen sich, ihr Leben über das Laufen neu in Gang zu setzen“, sagt Marlovits.

Aber wie genau schafft man es, beim Laufen den Kopf frei zu kriegen oder sich frei zu laufen? Der Schlüssel ist die Einfachheit des physischen Laufprozesses. Anders als bei anderen Sportarten braucht es keine komplexen Techniken oder wenig intuitive Bewegungsabläufe. Im Gegenteil: „Indem man einfach nur einen Schritt vor den nächsten setzt, entsteht eine rhythmische Fortbewegung, in die sich die Leute reinfallen lassen können“, erklärt Marlovits. Statt sich dauerhaft auf die nächste Bewegung konzentrieren zu müssen, kann ein Läufer sich so im Kopf mit anderen Dingen beschäftigen. „Dadurch werden allerlei Themen hochgespült“, sagt der Sportpsychologe, „und es fängt an mit einem Nachdenken.“

Nach und nach kommen so verschiedene Themen im Kopf auf, werden abgehandelt und klingen wieder ab. Themen, die den Läufer zwar beschäftigen, die er sich jedoch nicht aktiv aussucht. So wird

Probleme zur Strecke bringen

Selbstbewusstsein erhöhen, Ängste in den Griff und den Kopf frei bekommen: Für viele Menschen ist das Laufen die beste Form der Therapie

JAKOB LOBACH



STEPHANIE F. SCHOLZ

verarbeitet, was zuvor auf Verarbeitung gewartet hat. Dass sich viele Menschen nach dem Laufen zwar körperlich erschöpft, dafür aber geistig frisch fühlen, ist so zu erklären.

Lauftherapien wie die von Cordts-Sanzenbacher sind dabei sogenannte somatopsychologische Bewegungstherapien. Basierend auf der Erkenntnis, dass Körper und Psyche nicht unabhängig voneinander, sondern unmittelbar miteinander verbunden sind, wird dabei versucht, über Arbeit mit dem Körper die Psyche zu verändern. Wie genau dies gelingen soll, ist dabei von Fall zu Fall unterschiedlich. Wie bei Psychotherapien üblich, sei der erste Schritt, den Anlass für die Therapie herauszufinden, so die Psychologin. Erst wenn dieser klar ist, überlegt sie sich, wie genau sie mit ihren Kunden arbeitet. Käme beispielsweise eine Person wegen Problemen mit dem Selbstbewusstsein zu ihr, „verstärke ich die ohnehin schon positiven Effekte des Laufens durch den Einsatz psychologischer Tools zu Stärkung des Selbstwerts“.

Den Rahmen hierfür bieten Gespräche, welche Cordts-Sanzenbacher zu Beginn jeder Therapie stunde in ihrem hellen, mit zwei schwarzen Sesseln und einigem Sportequipment ausgestatteten Coachingraum führt. Erst im Anschluss geht es zum Laufen in die Parks. Ziel der Therapie ist dabei zumeist, das herzustellen, was die Psychologie einen „positiven Wirkkreis zwischen Körper und Psyche“ nennt. Eine durch das Laufen bedingte größere Zufriedenheit mit sich und dem eigenen Körper hat eine gesündere Psyche zur Folge.

Eine gänzlich andere Rolle spielt die Psychologie, wenn man den Blick weg von Hobbyläufern und hin zu Leistungssportlern und Lauf-Profis richtet. Laufen diese in Training und Wettkampf, geschieht dies nicht etwa zu Therapie-Zwecken, sondern mit dem Fokus auf Bestzeiten und Platzierungen. Insbesondere bei längeren Rennen spielt die Psyche eines Läufers dabei eine wichtige Rolle. Marlovits weiß: „Da laufen die Läufer irgendwann nur noch an der Schmerzgrenze. Mit Hilfe verschiedener Strategien schaffen sie es, über diese hinauszugehen.“

Unterschiedliche Strategien

Diese Strategien sind unterschiedlich, sie reichen vom Unterteilen langer Strecken in kurze Abschnitte bis zum Lösen komplexer Rechenaufgaben. Dennoch gebe es bei allen Ansätzen eine Gemeinsamkeit: „Der Läufer schafft sich eine Art Eigenwelt, in der er sich primär bewegt. Das hilft dabei, den Schmerz und die Anstrengung aus der normalen Welt nicht mehr spürbar werden zu lassen.“

Genau das Gegenteil, das Spüren des eigenen Körpers beim Laufen und das Herstellen eines Bezugs zu diesem, ist eines der Ziele, das Katja Cordts-Sanzenbacher bei ihrer Arbeit verfolgt. „Wir sind als überkognitive Menschen ständig damit beschäftigt nachzudenken und Informationen zu verarbeiten. Dabei sind wir es nicht mehr gewohnt, uns draußen in der Natur mit unserem Körper zu beschäftigen“, sagt sie. Umso wichtiger, dass es in Berlin viele Gelegenheiten gibt, wo sich dies laufend ändern lässt.

Als Salomé Balthus kennt sie die erotischen Geheimnisse Berliner Nächte. Hier schreibt Hanna Lakomy, die Frau hinter der Kunstfigur, über Sex und Gesellschaft, Politik und Emanzipation.

Lesen Sie heute die erste Folge in der Berliner Zeitung.

Berliner Zeitung

Nachtgesichter
die neue Kolumne von Hanna Lakomy