

Laufen gegen Stress

**Kaum eine Therapie hilft so gut gegen Stress wie das Laufen.
Wir verraten Ihnen, warum das so ist.**

Laufen hilft

SCHRITT FÜR SCHRITT LÄUFT SIE DEM STRESS DAVON – dem Dämon, der ihr ganz langsam die Kehle zudrücken wollte. Zweimal pro Woche ist sie draußen eine halbe Stunde unterwegs, wenn es die Zeit zulässt auch dreimal. Andrea Bauder ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutin. Und jetzt braucht sie selbst eine Therapie: Neben der großen Belastung als Oberärztin in der Klinik fühlte sie sich durch das Aufgeben des Rauchens gestresst: „Ich habe festgestellt, dass ich durch das Laufen meine Suchtanfälle bekämpfen kann“, erklärt die 48-jährige Bayerin. Mehr noch: „Laufen bedeutet für mich auch Spannungsabfuhr. Die ganze Spannung, die sich im Laufe eines Arbeitstages aufbaut, kann dadurch wieder abfließen, und ich fühle mich weit weniger gestresst. Ich komme wieder mehr zu mir, kann mich besser ordnen.“ Ehrgeizige Ziele verfolgt die Fachärztin mit dem Laufen nicht: „Ich muss nicht an einem Marathon teilnehmen. Ich genieße es, mir nach einem weitgehend fremdbestimmten Arbeitstag mein Tempo selbst vorgeben zu können, endlich mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Und mein Ziel zu verfolgen, mit dem Laufen zu mir selbst achtsamer zu sein.“

Dem Stress davonlaufen wollen heute immer mehr Menschen, gerade solche in verantwortungsvollen Positionen. Zum Beispiel Florian Langenscheidt, Gesellschafter der Langenscheidt-Verlagsgruppe (Langenscheidt, Brockhaus, Duden etc.), der als Experte für Medien und Zukunftsvisionen weltweit gefragt ist. Zeit für sich selbst ist bei ihm Mangelware. Vor sieben Jahren hat er das Laufen für sich entdeckt. Beim Einstieg halfen lauerfahrene befreundete Manager und Medienleute sowie ein Fitnesstrainer, der vor allem auf das richtige, nicht zu schnelle Tempo achtete. „Heute“, sagt der 52-Jährige, „kann ich mir ein Leben ohne Laufen nicht mehr vorstellen. Einerseits wegen der körperlichen Auswirkungen wie Fitness, Beweglichkeit, Schlanksein. Andererseits wegen der geistigkreativen Konsequenzen.“ Er merke, wie sein Denken klarer und schneller werde und kreative Ideen leichter kämen.

Warum das so ist, erklärt sich Langenscheidt, Vorstandsvorsitzender von Children for a Better World und Kuratoriumsmitglied vieler Organisationen, wie folgt: „Beim Laufen im aeroben Bereich werden unter anderem auch kleine Fettzellen im Hirn verbrannt. Die blockieren den Fluss zwischen den Synapsen.“ Dreimal pro Woche wird rund eine Stunde lang gelaufen – egal ob in Schanghai, New York oder München. „Ich liebe es, die Jahreszeiten so zu erleben.“ Den Speed gestaltet er nach dem Lustprinzip, denn für ihn gilt das Motto: Der Weg ist das Ziel. Daher brauche er auch keine Volksläufe oder Marathons. Langenscheidt: „Ich hole mir meine Kicks durch Leistung im Beruf und nicht beim Laufen!“

Die neue Volkskrankheit

Gerade da hakt es heute bei vielen: Anstatt positive Kicks zu erleben, empfinden immer mehr Menschen ihre Arbeit, ihren Alltag, ihr Leben als Belastung. Erschöpft und überfor-

dert, ausgebrannt und bewegungsunfähig – jeden kann es treffen, egal ob Schichtarbeiter, Manager, engagierte Hausfrauen oder Mütter. Die Folgen sind fatal: Derzeit stehen die psychischen Erkrankungen endogener Art – dazu gehören Depressionen, Burnout bis hin zu Störungen des Immunsystems und starker Müdigkeit (Chronic Fatigue Syndrome) – an erster Stelle aller Erkrankungen. Weit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Die neue Volkskrankheit Nummer eins, die auch die meisten krankheitsbedingten Ausfälle im Arbeitsbereich verursacht, kostet die Volkswirtschaft horrenden Summen.

Die richtige Belastung bringt Entlastung

Was also tun, um negativen Stress abzubauen und das gewünschte körperliche und seelische Gleichgewicht wiederherzustellen? Die einfachste und billigste Lösung: aktiv werden und regelrecht ins langsame, ausdauernde und gesundheitsorientierte Laufen investieren. Wissenschaftlich erwiesen ist: Laufen ist segensreich für den ganzen Organismus, Balsam für die Seele. Es lässt die Belastbarkeit, Stresstoleranz und Lebenslust insgesamt steigen. Batterien lassen sich wieder aufladen. Und: Wer zu laufen beginnt, erfährt schnell, dass Laufen nicht Anstrengung bedeuten muss, sondern Freude und Spaß bringt.

Fest steht, dass Laufen ohne muskulären Kraftaufwand und muskuläre Anspannung nicht möglich ist. Ist es dann nicht geradezu paradox, Stress mit Laufen ausgleichen zu wollen? Nein, regelmäßige Läufer können bestätigen: Nach dem Warmlaufen, wenn der Takt des Laufens gefunden ist, der Atemrhythmus den Gleichklang von Körper und Seele steuert, die Gedanken an Schwere verlieren, wird Entspannung erlebt.

„Bei der Entspannung durch Laufen scheinen zwei Faktoren zusammenspielen“, erklärt Professor Alexander Weber. Der Pädagoge und Psychologe ist bekannt als „Laufprofessor“, Mitbegründer des Deutschen Lauftherapiezentrum und Entwickler der Lauftherapie nach dem Paderborner Modell: „Zum einen die Ablenkung von erregenden Störreizen – so genannten, Stressoren, die uns im Alltag nerven. Zum anderen die Erwartung der auf die körperliche Anspannung folgenden Entspannung, die wie von allein eintritt. Wenn nicht schon vorher, erlebt sie jeder Läufer spätestens unter der Dusche.“ Zu den physiologischen Begleiterscheinungen des Zur-Ruhe-Kommens und damit der Entspannungsreaktion gehören die Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz, eine Verlangsamung der Atmung und damit ein geringerer Sauerstoffverbrauch, aber auch eine Verlangsamung der Gehirnwellen.

Überzeugt von der entspannenden Wirkung ist auch Professor Klaus-Michael Braumann, Leiter des Instituts für Bewegungsmedizin in Hamburg: „Laufen funktioniert wie Valium, es ist nur gesünder. Wenn ihr Körper müde ist, kann ihnen der Stress in ihrem Kopf nichts mehr anhaben. Laufen ist eine der wirksamsten Therapien bei psychosomatischen Störungen.“ Es sind vor allem die Selbstheilungskräfte des Körpers, die durch Bewegung, durch Laufen auf den Plan gerufen werden: So ist heute bekannt, dass Laufen dabei hilft, das Immunsystem zu stärken. Schon vor Jahrzehnten wies etwa der Immunbiologe Professor Gerhard Uhlenbruck aus Köln nach, dass moderater Ausdauersport die Abwehrkraft von Patienten stärkt – unter anderem, weil die Produktion von natürlichen Killerzellen auffällig zunimmt und ihre Funktionstüchtigkeit verbessert wird. Der sportliche Muskel wird zur Immunfabrik, er bildet Interleukine (körpereigene Botenstoffe der Zellen des Immunsystems), fördert Stoffwechsel und Fettabbau und schützt Gefäße.

Läufer sind kreativer

Auch die geistigen Abwehrkräfte lassen sich wieder aufbauen. Erwiesen ist, dass die täglich anfallenden Stresshormone – Adrenalin und Cortisol – vom Körper schneller abgebaut werden. Hierbei helfen natürlich auch Relaxprogramme wie autogenes Training, Bio- und Neurofeedback, progressive Muskelrelaxation, Yoga und Meditation.

Erforscht wurde auch, dass durch gleichmäßige Laufbelastung in bestimmten Hirnarealen die Blut- und Sauerstoffzufuhr um bis zu einem Drittel zunimmt. Die Zahl junger Nervenzellen im Hippocampus erhöht sich. Beides verbessert die Gedächtnisleistung, der Kopf wird wacher, aufnahmefähiger und klarer. Zudem schütten die Nervenzellen vermehrt Endorphine aus, was stimmungsaufhellend wirkt – ein Effekt der sich nach dem Training allerdings wieder normalisiert. Außerdem kommt es zu einem messbaren Anstieg des Adrenocorticotropen Hormons (ACTH). Dieses wird in Fachkreisen als unverzichtbares Kreativitätshormon für Kopfarbeiter bezeichnet und gilt als einzige bisher bekannte Substanz, die in der Lage ist, Fettablagerungen zwischen den Gehirnzellen wieder aufzulösen, und so unseren Gedankenstrom zu verbessern und beschleunigen.

Selbstwertgefühl gegen Stress

Wir können also nicht nur klarer sehen, logischer denken, besser Probleme lösen. Auch über Atmung und Lunge lassen sich gute Entspannungsergebnisse erfahren – schließlich lässt sich mit der Atmung der Puls gut steuern: Wer es schafft, länger aus- als einzuatmen, bewirkt damit, dass der Puls zurückgeht. Beim Laufen funktioniert das prima, und jemand der sehr gestresst ist, kann auf diese Weise gut „runterkommen“.

Und noch etwas wird durch regelmäßiges Laufen erreicht: Wie in neueren Studien immer wieder überprüft und belegt wurde, bauen Läufer Ressourcen auf, die vorher nicht da waren. „Daraus folgt“, so die Kölner Psychologin Marion Sulprizio, „dass die Person vom eigenen Wert überzeugt ist, von der Fähigkeit, etwas für sich zu tun und den eigenen Körper und Geist unter Kontrolle zu haben. Das steigert ganz klar den Selbstwert.“ Willkommener Nebeneffekt: Es wird quasi eine Stresskontrolle erreicht, durch die sich auch Defizite oder stressige (Arbeits-)Situationen ausgleichen lassen, wenn etwa der Chef Kritik übt oder die Kollegen mobben. Laufen in einem Lauftreff oder einer Trainingsgruppe hat laut Sulprizio zudem den mittelbaren Effekt neuer sozialer Netzwerke. Mit den Laufkollegen können Probleme beim Laufen besprochen – und einfacher gelöst werden.

Von welcher Seite man es auch betrachtet – ob es am tiefen, gleichmäßigen Atmen liegt, an der Monotonie der Bewegung, dem Gemeinschaftserlebnis, der frischen Luft oder an allem zusammen: **Laufen ist eine der effektivsten Physio- und Psychotherapien.**

Quelle: Hitzler, Beate: www.runnersworld.de (08.10.2009)