

Meditation auf der Piste

Pro und contra Laufen bei psychischen Erkrankungen



Von Dr. Susanne Mahlstedt

Vor ein paar Monaten zog eine neue Läuferin auf meiner Runde im Wald meine Aufmerksamkeit an, eine junge, blonde Frau Anfang zwanzig. Sie wirkte in ihrer Persönlichkeit – nicht nur als Läuferin – ungewöhnlich. Die anderen, die mir begegneten, waren durchweg älter oder auch Übergewichtiger. Unter ihrer wallenden Lockenpracht offenbarte sich ein durchscheinendes, blasses Gesicht. Sie war sehr zart und wirkte zerbrechlich. Von da an sahen wir uns häufiger, auch sie schien jetzt regelmäßig zu laufen. Irgendwann kamen wir ins Gespräch. Ungewöhnlich offen erzählte sie bald, wie sie das regelmäßige Laufen kennenlernte. Anfang des Sommers erklärte sie sich aufgrund von starken, immer wiederkehrenden Panikattacken bereit, in eine psychiatrische Klinik zu gehen. Darüber hinaus wurde ihr ein Drogenmissbrauch diagnostiziert. Allerdings verwahrte sie sich dagegen, es als das

zentrale Problem zu sehen. Eine einfühlsame Psychologin gab ihr Recht und bezeichnete das Phänomen als Selbstmedikation.

Meine Neugier war vollends geweckt und mir kam die Idee zu diesem Artikel. Wir trafen uns abseits der Laufstrecke. Ihren Namen möchte sie der Öffentlichkeit nicht nennen. Deshalb heißt sie hier fortan Jacqueline.

Jacqueline kam im Rahmen ihrer Therapie in eine Laufgruppe, in der die Patientinnen in der Gruppe lernen sollten, eine halbe Stunde am Stück zu laufen. Mittlerweile ist die positive Auswirkung des Laufens bei Depressionen und Angststörungen wissenschaftlich belegt. Körperliche Aktivität beeinflusst den Stoffwechsel der zerebralen Überträgerstoffe Serotonin, Dopamin und Noradrenalin positiv, baut Stresshormone ab und führt so zur Stimmungsaufhellung. Weiterhin werden kognitive Zentren, die für Problemlösungsprozesse verantwortlich sind, durchs Laufen herunterregelt. Diese Areale sind bei depressiven und Angstpatienten hyperaktiv in Form von negativen, sich ständig wiederholenden Selbstgesprächen.

Warnungen und ein Pokal

Jacqueline ist früher schon gelaufen, hatte schon mit 15, 16 Jahren erfolgreich an Wettkämpfen teilgenommen. Danach gab sie sich mehr den Zigaretten und anderen Drogen hin. In der Klinik empfahl man ihr, nicht mehr als die Lauftherapie mit diversen Gehpausen zu laufen, um zunächst einmal überhaupt erst wieder ihre körperliche Leistungsfähigkeit herzustellen. Einmal war sie nach einem Streit mit einer Mitpatientin aber so wütend, dass sie sich abreagieren musste. Sie lief bei über 30 °C in der prallen Mittagshitze spontan um den 4-km-langen See vor ihrer Klinik und kam mit hochrotem Kopf und am Ende ihrer Kräfte zurück. Daraufhin erklärte eine Ärztin ihr, dass das ihrer Gesundheit eher schade als zuträglich sei und sie damit ein selbstschädigendes Verhalten an den Tag lege wie andere Patientinnen, die sich die Haut aufritzten. Ihr >>>

Beim abschließenden Sonntags-Lauf auf den Wildkogel mussten 1.300 Höhenmeter geschafft werden. Im traumhaften Panorama der Hohen Tauern war die Stimmung unter den Damen sensationell und alle zeigten sich von der Strecke und dem Ambiente begeistert. Auch zum Abschluss blieb Christina Gassner (LC Oberpinzgau) eine Klasse für sich, die den Anstieg auf den Neukirchener Hausberg in 1:25:25 h als Siegerin bewältigte und sich zugleich den Gesamtsieg sicherte. Ihr folgten Silke Repaski (3. Platz in der Gesamtwertung) und Annemarie Duck. Für die Schweizerin Birgit Wersin reichte ein sechster Platz für Gesamttrang zwei.

Noch bis weit nach dem Rennen genossen die Teilnehmerinnen des SCOTT Women's Trail die Aussicht vom Wildkogel und waren sich einig, dass sich das Wochenende nur für Frauen mehr als gelohnt hat. Auch 2014 wollen wieder beim SCOTT Women's Trail in Neukirchen am Start stehen. **LZ/Presseinfo, Fotos: ScotWomen's Trail/Harald Wisthaler**



>>> wurde stattdessen mehr Yoga zur Entspannung empfohlen...

Im Verlauf von Jacquelines dreimonatigem Klinikaufenthalt wurde ihr u. a. eine agitierte Depression diagnostiziert. Bei dem Krankheitsbild geben die Patienten bei angezogener Handbremse ständig Gas im Leben. Sie sind aufgewühlt, ständig in Bewegung, bewirken aber wenig. Dass bei Jacqueline mehrere psychische Störungen gleichzeitig festzustellen waren, komme häufig vor, das nenne man Komorbiditäten, sagte sie mittlerweile wissend. Für sie seien Achtsamkeitsübungen wichtiger als Bewegung, wobei gemäßigtes, langsames Laufen natürlich gut sei. Einen zweiten Seelauf startete sie nicht. Ihre Mutter, eine Marathonläuferin, fragte, ob sie in der Nähe ihrer Klinik nicht an einem 5-km-Fitnessläufchen teilnehmen wolle. Das könne ihr nicht schaden. Das sah die Therapeutin allerdings ganz anders. Sie erlaubte ihr nur unter der Bedingung mitzulaufen, dass sie ihr Gewicht bis dahin auf über 46 kg steigern und gemütlich laufen würde. Jacqueline hatte nämlich auch Essprobleme. Bei mager-süchtigen Patientinnen fällt oft eine gesteigerte Leistungsbereitschaft auf, besonders im sportlichen Bereich. So weit sollte es bei ihr gar nicht erst kommen, in der Klinik schon

gar nicht. Jacqueline wusste nicht, ob sie es überhaupt schaffen würde, die fünf Kilometer durchzuhalten, da sie doch nur einmal die vier Kilometer um den See gelaufen war. Am Ende gewann sie den Lauf als Gesamtsiegerin sogar vor den Männern in 24:06 min, obwohl sie sich – wie versprochen – nicht extrem verausgabt hatte. Von ihrem Pokal nahm keiner in der Klinik richtig Notiz. Auch ihr war er nicht wichtig. Sie führte mit größerer Begeisterung ihre täglichen Yogaübungen durch, die ihr halfen sich zu erden.

Abschalten und den Gedanken ihren Lauf lassen

Irgendwann beichtete sie der Psychologin, dass sie schon mit 16 Jahren zusammen mit ihrer Mutter einen Marathon gelaufen war, ohne viel Training, ganz langsam natürlich. Die Tage danach konnte sie die Treppe nur noch rückwärts runtergehen, das erinnerte sie noch wie gestern. Die Gefahr, so etwas wieder zu tun und sich zu überfordern, bestehe jetzt nicht mehr. Der Marathon war ihr viel zu geduldaufwendig, aber sie hat daraus immerhin gelernt, dass man mit dem Willen Berge versetzen kann. Das sei eine gute Überzeugung. Mittlerweile scheint Jacqueline nach den positiven Erfahrungen in der Klinik bei

sich angekommen zu sein. Die Ärztinnen und Pfleger haben ihr Potential durchaus erkannt und gewürdigt. Sie weiß, dass sie höchstens anderthalb Stunden in der Woche laufen wird, um sich nicht zu überfordern. Das langsame Laufen hin und wieder tue ihr wirklich gut, dabei schalte sie ab und könne ihren Gedanken beschwingt nachhängen. Als eine Form von Meditation sei Laufen gut geeignet. Viel mehr Zeit dazu bleibe ihr im täglichen Leben sowie so nicht. Schließlich müsse sie neben ihrem Studium noch ihr tägliches Yoga absolvieren, das auch mal ausfallen darf, und Radfahren.

Ich hoffe, dieser reflektierten jungen Frau noch öfter zu begegnen und wünsche ihr viel Erfolg in ihrem weiteren Leben. Gute Laufwünsche hat sie nicht nötig. Sie scheint ihren Weg gefunden zu haben, nicht nur in Bezug auf Bewegung.

★

Weiterführende Literatur zum Thema:
<http://www.germanroadraces.de/24-0-35796-psychische-stoerungen-und-lauftherapie-wechselwirkung-zwischen.html?npi=2>

Weitere Informationen zu unserer Autorin Susanne Mahlstedt: www.schreibtherapie-und-coaching.de ■

Fotos: R. K. Handke/pixelio.de, Claudia Hautumm/pixelio.de