

Mitten in Berlin:
Lauftherapeutin
Katja Cordts-
Sanzenbacher
(vorn) nutzt die
Grünanlagen der
Hauptstadt für
ihre Stunden

FÜR LEIB UND SEELE

LAUFEN ALS
THERAPIE

In unserer Reihe „Laufen als Therapie“ stellen wir dieses Mal Katja Cordts-Sanzenbacher vor, die in Berlin ein breites Coaching- und Workshop-Angebot rund um das Thema Gesundheit anbietet. In der Lauftherapie sieht sie ein wertvolles Instrument zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung – trotz und gerade auch wegen Corona

Text URS WEBER • Fotos MARCUS VOGEL

Dass Laufen gesund ist, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Doch der Gesundheitsbegriff wird immer noch sehr eng gefasst und meist nur auf das körperliche Wohlbefinden bezogen. Es gibt bislang vergleichsweise wenige Psychologen, die die Effekte des Laufens in ihrer beruflichen Praxis nutzen. Katja Cordts-Sanzenbacher bildet da eine Ausnahme: Sie ist Diplom-Psychologin, und sie arbeitet als Lauftherapeutin.

In Katjas beruflicher Vita spielte das Laufen anfangs keine Rolle. Nach einem dualen Studium der Betriebswirtschaft und Wirtschaftsinformatik in den frühen 90ern stu-

dierte sie Psychologie in Berlin. Nachdem sie 2005 ihr Diplom erhalten hatte, absolvierte sie noch eine einjährige Coaching-Ausbildung und machte sich dann als Coach, Beraterin und Dozentin mit den Themen Gesundheit, Life-Balance, berufliche Orientierung und Existenzgründung selbstständig. Und als begeisterte Läuferin entschloss sie sich dann irgendwann, auch das Laufen in ihr Angebot aufzunehmen.

Für Katja ist die Lauftherapie ein Glücksfall für ihre berufliche Praxis: „Mit der Lauftherapie kann ich mithilfe der natürlichsten und einfachsten Bewegungsform das Wohlbefinden deutlich verbessern. Sie wirkt sich ganzheitlich auf die

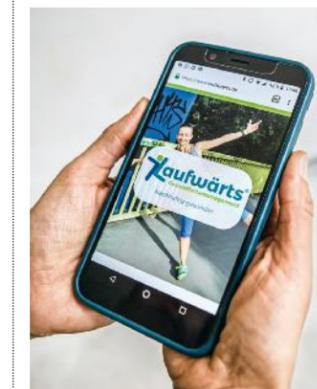
Gesundheit aus, also auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene.“ Ein Glücksfall ist das Laufen aber auch für Katja persönlich. Seit über 30 Jahren läuft sie regelmäßig. „Ich spüre die positiven Effekte an mir selbst. Nach dem Laufen geht es mir besser als vorher. Ich bin entspannter, ausgeglichener. Das sagen mir auch mein Mann und meine Tochter, die mir schon mal die Laufschuhe vor die Nase halten, wenn meine Laune ihrer Meinung nach zu wünschen übrig lässt“, erzählt Katja schmunzelnd.

Der psychologischen Seite des Laufens hat sich Katja allmählich genähert, fachlich und persönlich. Einerseits hat sie jahrelange Erfahrung als ambi-

tionierte Läuferin – sie hat Wettkämpfe bis hin zur Ultradistanz absolviert und gehört dem Jubilee-Club an, in den nur hineinkommt, wer zehnmal den Berlin-Marathon absolviert hat. Andererseits hat sie in mehreren Zusatzausbildungen das Handwerk einer klassischen Lauftrainerin erlernt. Ihr Spezialgebiet ist eine gesunde Lauftechnik, die sie in der Lauftherapie für zentral hält.

★ ★ ★

Auch wenn es Überschneidungen gibt, betont Katja: „Lauftherapie ist etwas anderes als Lauftraining. Hier gibt es keine Leistungsanforderungen, der Mensch wird in seiner Gesamtheit und spezifischen Lebenssituation betrachtet.“ Diese Philosophie kommt auch in der Gestaltung ihrer „Laufwärts“-Praxis im Vorderhaus eines Altbaus in Berlin-Schöneberg



Katjas Praxis „Laufwärts“ bietet Kurse für Einzelpersonen, Paare oder auch Gruppen an

zum Ausdruck. Dort erwartet einen nicht die verschwitzte Atmosphäre eines Gyms, sondern ein heimeliges Ambiente mit warmen, ruhigen Farbtönen. Erst auf den zweiten Blick fallen Blackrolls, Balance-Pads und Springseile ins Auge. In einer Schale liegen Holzstäbchen: Hilfsmittel für die Arbeit an einer effizienteren Armtechnik. Auch wenn Tempo- und Techniktraining zum Programm von „Laufwärts“ gehören, stehen bei Katja nicht die »





Es darf ruhig wackeln: In Katjas Kursen sind Balance-Übungen ein elementarer Bestandteil

Leistungsoptimierung, sondern „die Wertschätzung des eigenen Körpers und ein liebevoller Umgang mit sich selbst“ im Mittelpunkt.

★ ★ ★

Um ein positives Körpergefühl zu befördern, setzt Katja auf ein sanftes Bewegungs- und Laufprogramm. „Lauftherapie wirkt unspezifisch“, betont Katja. „Sie hilft gegen eine ganze Reihe unterschiedlicher Probleme und Beschwerden.“ Auf die Frage, was denn den Unterschied zu anderen Therapieformen ausmacht, erklärt sie: „Wenn ein Patient unter Depressionen leidet und sich aus diesem Grund in psychotherapeutische Behandlung begibt, dann wird sich sein psychischer Zustand durch die Arbeit in der Therapie verbessern. Die Lauftherapie – das haben wissenschaftliche Studien belegt – wirkt genauso gut, verbessert aber gleichzeitig auch die körperliche Fitness

sowie das soziale Wohlbefinden durch das gemeinsame Erleben in einer Gruppe.“

Die Gruppe bildet bei der Lauftherapie eine tragende Säule: das Miteinander, der Austausch, die gegenseitige Motivation. Neben den Gruppen-Coachings arbeitet Katja aber auch häufig mit einzelnen Personen. „Dann kann ich zwar die positiven Wirkungen der gruppendynamischen Prozesse nicht nutzen, mich dafür aber sowohl inhaltlich als auch or-



Jedes Laufprogramm wird durch spezielle Übungen ergänzt

ganisatorisch intensiver auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person einstellen.“ Und in Zeiten von Corona ist das individuelle Coaching häufig auch die einzige Möglichkeit, miteinander zu arbeiten.

Neben ihrer Tätigkeit als Lauftrainerin und Lauftherapeutin hält Katja Vorträge und leitet Seminare und Workshops an Hochschulen und Weiterbildungseinrichtungen sowie in Unternehmen und sozialen Organisationen. Auch von Trä-

gern aus dem Gesundheitswesen wird sie angefragt. So hat Katja beispielsweise in einer großen Klinikgruppe die dort tätigen Bewegungstherapeuten zum Thema Lauftherapie geschult, weil die Lauftherapie als obligatorischer Baustein in der Behandlung von depressiven Patienten eingeführt werden sollte. Katja ist überzeugt: „Insgesamt liegt hier viel ungenutztes Potenzial, das es in Zukunft zu heben gilt.“

★ ★ ★

Die meisten Kundinnen – in der Mehrzahl sind es tatsächlich Frauen („Männer sorgen manchmal nicht so gut für sich selbst“) – kommen aus eigenem Antrieb zu Katja. Andere werden von Kollegen aus ihrem medizinisch-psychologischen Netzwerk zu ihr geschickt. Etwa eine Klientin, die nach einer Krebsdiagnose von ihrem behandelnden Arzt an Katja überwiesen wurde und mit der sie über eine längere

„Grundsätzlich halte ich die Lauftherapie für ziemlich universell einsetzbar“

Zeit zusammengearbeitet hat. „Natürlich kann Lauftherapie nicht den Krebs besiegen“, räumt Katja ein, „aber sie lindert Angstzustände, stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt sich nachhaltig auf die psychische Gesundheit aus – und das alles ohne Nebenwirkungen.“ Katja holt zu einer großen Geste aus, wenn sie die Möglichkeiten der Lauftherapie beschreibt: „Grundsätzlich halte ich die Lauftherapie für ziemlich universell einsetzbar.“

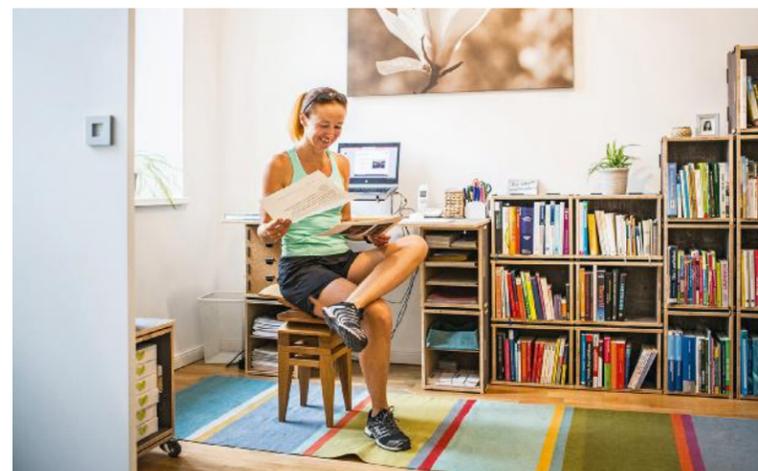
★ ★ ★

Gefragt, wo denn die Grenzen liegen, erwidert die Berliner Psychologin: „Bei einigen klinischen Diagnosen muss man im Einzelfall abwägen.“ Dazu zählt sie etwa stark überge-

wichtige Menschen mit der Diagnose Adipositas. „Da würde ich statt der Laufintervalle zuerst nur sehr schnelles Gehen im Wechsel mit langsamerem Gehen einsetzen und parallel an der Esssucht arbeiten beziehungsweise zu entsprechender Psychotherapie raten.“ Ebenso problematisch sind Patienten mit Magersucht, die das Laufen mitunter nutzen, um damit einen weiteren Gewichtsverlust zu erreichen. Vorsichtig ist sie auch bei Menschen mit massiven Kreislaufproblemen, extremem Bluthochdruck oder akuten Herzleiden. „Schwer Depressive kommen ebenfalls nicht infrage“, räumt die Psychologin ein, „weil diese – ohne entsprechende medikamentöse



Hat selbst Spaß am Laufen und bringt das auch rüber: Katja Cordts-Sanzenbacher



Laufwärts-Büro: Die Details entdeckt man erst auf den zweiten Blick

Behandlung – gar nicht den Antrieb entwickeln, um überhaupt eine Lauftherapie in Anspruch zu nehmen.“

Katja arbeitet in einem Netzwerk mit Psychotherapeuten zusammen, damit Lauftherapie und Psychotherapie sich optimal ergänzen können. Da sieht sie noch sehr großes Potenzial. „Lauftherapie wirkt einfach“, betont sie und appelliert: „Das muss noch viel mehr ins Bewusstsein der Menschen gerückt werden. Das gilt insbesondere für die Entscheidungsträger in unserem Gesundheitssystem, das ja leider eher ein Krankheitssystem ist. Die Lauftherapie sollte in den Katalog gängiger Präventions- und Therapieformen aufgenommen und die Kosten sollten – bei entsprechender Qualifikation der Lauftherapeuten – von den Krankenkassen übernommen werden.“ An Klienten, da ist sie sicher, wird es künftig nicht mangeln. ☺

Damit es wieder läuft

Lauffeffekte auch psychisch nutzen

Biomechanik, Orthopädie und Trainingslehre sind als Forschungsgebiete etabliert, was das Laufen angeht. Aber auch Psychologen haben sich dem Thema intensiv gewidmet. Und ein Psychologe wird wohl seltener vom Laufen abraten als ein Orthopäde: Es gibt kaum Kontraindikationen. Die psychologische Forschung hat die Effekte des Laufens auf breiter Basis untersucht, es gibt Erkenntnisse zur Arbeit mit den verschiedensten Zielgruppen, die Breitenwirkung ist unbestritten. Wenn im Laufe der nächsten Monate das Laufen in Gruppen wieder möglich ist, wird auch RUNNER'S WORLD ein neues Kursangebot starten. Informationen folgen (auch auf www.runnersworld.de/academy), sobald mehr Planungssicherheit gegeben ist.