

**Ann-Susann,  
Seeheim-  
Jugendheim**

**BOTSCHAFTERIN**



**LAUFEN – LACHEN – LEBENSFREUDE & LAUFEND LEICHTER LEBEN**

**EIN WEG DORT HIN**

Ein Beispiel für alle, die glauben, Laufen sei wegen Abwesenheit von vorhandener Kondition nichts für sie.

Dass ich mir heute meine Freizeit ohne Laufen gar nicht mehr vorstellen kann, hätte ich im zarten Alter von 19 Jahren nicht gedacht.

Ich kann mich nur allzu gut an die damaligen, wenigen, kläglichen Versuche erinnern, als blauäugiges Greenhorn mit dem Tempo meines Freundes mithalten zu wollen. Ohne Gehpausen und mit viel zu hoher Geschwindigkeit war ich nach max. 15 bis 20 Minuten total am Ende meiner Kräfte und von Seitenstechen gepeinigt. Mit hochrotem Kopf, nach Luft japsend und völlig demotiviert hatte ich damals beschlossen, Laufen ist nichts für mich. Schade, denn Laufen wollen hätte ich schon sehr gerne – aber es ging nun mal leider nicht weil ich zu den „Patienten mit chronischem Seitenstechen“ gehörte. So mein Aberglaube damals.

Es mussten erst viele Jahre vergehen, bis an einem warmen Sommerabend auf der Terrasse eines italienischen Lokales das Thema Laufen wieder an Bedeutung gewann.

Ich kann mich noch sehr gut an diesen Abend erinnern. Wir waren fünf Freundinnen und hatten uns zu einem leckeren Essen verabredet. Nachdem wir alle so wunderbar satt waren, platze aus einer der Frauen heraus: „Wenn nur diese Kalorien nicht wären“. Und so kam es, dass wir nach dem Verzehr von viel zu vielen fiesen, unsichtbaren Dickmachern, getarnt unter dem harmlos klingenden Namen Kalorie über den Abbau jener Speckmonster diskutierten. „Zum Lauftreff müsste man mal wieder gehen“, sagte meine Freundin.

Da war sie, die Sekunde, in welcher meine Leidenschaft (wovon ich damals allerdings noch keine Ahnung hatte) geboren wurde.

Tapfer hatte ich eine Verabredung mit meiner Freundin gleich zum nächsten offiziellen Lauftrefftermin vereinbart. Lauftreff – was war das überhaupt?

Der Begriff war mir vollkommen neu und so lernte ich, dass der Lauftreff eine kostenfrei nutzbare Freizeiteinrichtung für jeden, ohne Vereinszugehörigkeit ist. Bestehend aus vielen Freiwilligen, welche sich zum Ziel gesetzt haben, noch mehr Willige jeden Alters innerhalb einer Stunde auf geführten Wegen bei jeder Witterung (mit Ausnahme bei gefrorenem Boden) durch den Wald zu führen. Und das Genialste war – nicht alle mit einem Tempo. So gibt es in „meinem“ Lauftreff regelmäßig montags und donnerstags um 18 Uhr (und in der Winterzeit zusätzlich samstags um 16 Uhr) bis zu 30 unterschiedliche Gruppen von den Einsteigern bis hin zur 13 km-Gruppe.

Und genau bei diesen Einsteigern habe ich auch noch einmal ganz von vorne angefangen und gelernt, dass es unter Umständen völlig falsch sein kann (vorausgesetzt man ist kein Wunderkind) als Anfänger an einem Stück durchzulaufen. Die Gehpausen und die kleinen Trippelschritte waren es, welche mich unter der phantastischen Anleitung meiner damaligen Lauftreffbetreuerinnen und -betreuer überzeugt haben, dass Laufen doch etwas für mich ist. Und alle, die wie ich von Seitenstechen geplagt sind, lasst es euch sagen: Ihr könnt laufen; Ihr lauft nur zu schnell. Kleine Schritte und die rechtzeitigen Gehpausen (das sind jene Pausen – welche man(Frau) eigentlich glaubt noch gar nicht zu benötigen) bringen einen kontinuierlich zu dem Ziel in absehbarer Zeit auch in Einem durchzulaufen.

Das war vor 14 Jahren. Mittlerweile kann ein schöner Lauf auch mal 2 bis 3 Stunden am Stück dauern. Was für mich **das Schönste** am Laufen ist, lässt sich gar nicht so genau sagen. Vielleicht ist es das bewusste und intensive Erleben der Natur. Die frische Luft einatmen und auf der Welle des Augenblicks gleiten wenn im Sommer, früh morgens die gefilterten Sonnenstrahlen durch die grünen Baumkronen blinzeln, im Herbst der Wald sein Gewand in eine Farbskala von wärmstem gelb über leuchtendes rot bis hin zu sattem braun verwandelt, im Winter die Sterne und der Mond die verschneiten Wege als taghelle Loipe erstrahlen lässt und der Schnee unter den Laufschuhen knirscht oder im Frühjahr ein zartes, saftiges grün langsam das beginnende Erwachen der Natur einläutet.

Ganz bestimmt hat es auch damit zu tun, dass man beim Laufen so wunderbar Zeit hat über die kleinen und größeren Problemchen des Alltags nachzudenken und dies nicht in einer „einengenden Umgebung“, sondern frei von allen stressigen Gegebenheiten. Es gibt Tage, da hat der Lauf in der Natur die Wirkung einer „Waschstraße“ – so als würde man mit einem schmutzigen Auto hinein und am Ende blitz blank strahlend wieder herausfahren. Dem Stress kann man nicht davon laufen, aber man kann ihn beim Laufen wunderbar verbrennen.

Wie das funktioniert?

Jede Stressreaktion wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert, welches autonom, d.h. nicht vom Willen beeinflussbar in uns abläuft.

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Hauptnervensträngen:

Dem Sympathikus-Nerv und dem Parasympathikus-Nerv. Dabei steuert der Sympathikus den Leistungszustand und der Parasympathikus den Entspannungszustand. Durch tiefes Atmen können wir in diesen autonomen Prozess eingreifen und so eine Stimulanz des Parasympathikus, welcher für die Entspannungsreaktion zuständig ist herbeiführen. Gleichzeitig werden durch die Umsetzung der bereitgestellten Energie beim Laufen Stresshormone abgebaut.

Die Sache mit dem verbrennen von Kalorien ist beim Laufen eigentlich nur noch ein positiver Nebeneffekt. Ich sage gerne: „Laufend leichter leben“.

Nicht unerwähnt bleiben sollte auch noch ein weiterer Effekt, welcher da wäre, dass fast jede Erkältungswelle unbemerkt an uns vorbeischnappt. Laufen bei Wind und Wetter ist ein optimaler Schutz gegen Erkältung. Es gilt jedoch auch hier, auf die richtige Dosis kommt es an. Lockeres Ausdauertraining bei jedem Wetter stimuliert nachweislich die Immunabwehr, zu viel Training wirkt sich dagegen negativ auf die Abwehrkräfte aus. Voraussetzung für ein gesundes Laufen bei Wind und Wetter ist das richtige Drunter und Drüber. Zu warm, zu kühl, zu windig, zu nass? Diese Argumente gelten nicht mehr. Heute gibt es beim Lauftraining kein schlechtes Wetter mehr. Inzwischen haben Funktionstextilienhersteller wie RONO sehr gute und sehr schöne Funktions-Laufbekleidung für alle Fälle entwickelt.

Laufen verbessert die Denkfähigkeit und zeigt uns, dass es immer ein Stück weiter geht als man glaubt. Dies wirkt sich u. a. auch positiv auf die Anforderungen in Beruf und Privatleben aus. Laufen verbessert den Schlaf. Es gibt noch so viele Gründe für das Laufen. Versucht es einfach aus und findet sie selbst heraus.

Wer sich über die Lauf-Treffs in seiner Region informieren möchte findet zahlreiche Infos unter [www.Lauftreff.de](http://www.Lauftreff.de)

„Mein“ Lauftreff, welcher mir so sehr am Herzen liegt – weil ich hier die richtige Technik, das know-how und viele nette Menschen kennen gelernt habe ist der Darmstädter Lauftreff. Zur Zeit habe ich durch berufliche Veränderungen und Umzug nicht mehr die Zeit regelmäßig an dessen Läufen teilzunehmen – geblieben für Zeit und Ewigkeit ist bei mir die Begeisterung fürs Laufen und der Respekt vor dem Engagement und der Leistung der ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuer.

Ann-Susann Richter

Entspannungspädagogin, Kursleiterin für PME & Wellnessberaterin

