



Lauftherapeutin,  
Lauftherapeut -

eine  
Qualifikation  
für dich?

**Leseprobe**

· FAQs  
· Best  
Practices  
· Aus-  
bildung

Wolfgang W. Schüler (Hrsg.)

**arete**  
Verlag

Wolfgang W. Schüler (Hrsg.)

# **Lauftherapeutin, Lauftherapeut – eine Qualifikation für dich?**

FAQs – Best Practices – Ausbildung

Arete Verlag Hildesheim

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2022 Arete Verlag Christian Becker, Hildesheim  
[www.arete-verlag.de](http://www.arete-verlag.de)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Dies gilt auch und insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und die Einspeicherung sowie Datenvorhaltung in elektronischen und digitalen Systemen.

Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Composizione Katrin Rampp, Kempten

Titelfoto: istockphoto/skynesher

Druck und Verarbeitung: CPI, Leck

ISBN 978-3-96423-085-4

# Geleitwort

*von Dr. Teresa Kostrubala*

Keine Frage: Laufen hat mein Leben und das meines Mannes verändert. Es hat unser Leben so dramatisch verändert, dass mein Mann, Dr. med. Thaddeus Kostrubala, ein Buch über seine lebensverändernde Erfahrung geschrieben hat: „The Joy of Running“, erschienen 1976.

Diese lebensverändernde Erfahrung begann in den frühen 70er-Jahren, als Thaddeus sein eigenes Leben veränderte, indem er anfang zu laufen, Gewicht zu verlieren und sein Herzkreislaufsystem zu stärken. Zu dieser Zeit liefen nicht viele Menschen und die Fachwelt war sich überhaupt nicht der tiefgreifenden Veränderungen bewusst, die das Laufen bei den Menschen hervorrufen konnte. Sie standen dem Wandel beruflich und zwischenmenschlich skeptisch gegenüber. In den frühen 70er-Jahren gab es in den Vereinigten Staaten nur etwa 7 oder 8 Marathonläufe. Aber als immer mehr Menschen liefen, stieg die Zahl der Läufe. Jetzt gibt es jedes Jahr über 1000 allein in den Vereinigten Staaten.

In seiner beruflichen Arbeit als Psychiater im örtlichen Krankenhaus hatte Thaddeus viele Patienten, denen Medikamente allein nicht halfen. So entwickelte er das Konzept der Lauftherapie und Paläoanalyse als neue Therapieform, um seinen Patienten zu helfen. Die American Psychiatric Association steckte in der Idee stundenlanger inhäusiger Therapie in Ruhelage fest. Dr. Kostrubala entwickelte die entgegengesetzte Idee, nach draußen zu gehen und aufrecht zu sein, wobei der Patient entweder geht oder läuft.

Er begann, eine Gruppe in Lauftherapie für Erwachsene zu unterrichten, die daran interessiert waren, Lauftherapeuten zu werden. Die Voraussetzungen waren, dass sie eine Art Studium der Soziologie oder Psychologie abgeschlossen hatten. Ich war klinische Psychologin und fand die neue Therapie äußerst erfolgreich und fortschrittlich. Wir haben auch die International Association of Running Therapy gegründet, um Informationen über die Vorteile der Lauftherapie bekannt zu machen und mit anderen zu teilen.

Eines der erstaunlichsten Dinge war, wie sich die Patienten öffneten und anfangen zu reden und sich auszudrücken, wenn sie draußen und in Bewegung waren. Ihre Fähigkeit, Probleme in ihrem täglichen Leben zu lösen, nahm zu. Frauen wurden selbstbewusster. Männer fanden neue Freiheiten, um ihre Gefühle offener auszudrücken. Und Paare, bei denen nur einer von ihnen mit dem Laufen oder Walken begann, entwickelten zwischenmenschliche Schwierigkeiten in ihren Ehen. Sie schienen sich oft irgendwann voneinander zurückzuziehen oder sich scheiden zu lassen. Laufen veränderte ihre Perspektiven auf das Leben.

Nachdem Thaddeus die großen Verbesserungen bei Erwachsenen mithilfe der Lauftherapie gesehen hatte, beschloss er, es als Frühintervention bei kleinen, problematischen Kindern zu versuchen. Er startete das St. Charles Running-Programm in einer Hauptschule und bat die Lehrer, alle Kinder, die als verhaltensauffällig eingestuft wurden und das Klassenziel nicht erreichten, zu seinem Laufprogramm zu schicken. Die Lauftherapie funktionierte. Nach sechs Wochen hatten alle Kinder bessere Noten und die Verhaltensprobleme verschwanden. Also nahmen wir eine Gruppe von ihnen mit, um ihren ersten Marathon in Honolulu, Hawaii, zu laufen. Sie alle beendeten den Marathon und ihr Erfolg in der Schule setzte sich fort.

In den späten 70er-Jahren wollten dann mehr Leute zusammen laufen, so beschloss Thaddeus, die San Diego Marathon Clinic in Kalifornien zu gründen. Jeden Sonntag trafen wir uns im Mission Bay Park und teilten uns in drei Gruppen auf: Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Wir begannen mit einer Stretching-Routine und starteten dann mit unseren Gruppen zum Laufen.

Als immer mehr Menschen die Vorteile des Erfahrens ihres Körpers als Resonanzboden seiner paläontologischen Entwicklung erlebten, löste der Marathonlauf hier in den Vereinigten Staaten eine Kulturrevolution aus, die bis heute andauert. Personen, die es aufgegeben hatten, Hilfe von traditionellen Therapien in einer offiziellen Einrichtung zu bekommen, begannen, sich selbst mit Laufen zu behandeln.

Laufen berührt unser genetisches Erbe, das nur wir als Menschen besitzen. Unsere Entwicklung als Spezies begann damit, aufrecht zu werden

und zu rennen, zu jagen und zu sammeln. Wenn wir diese genetische Vergangenheit aktivieren, werden wir stärker im Einklang mit unserer Umwelt, unseren Sinnen und genetischen Erfahrungen leben, die noch in unserer DNA von vor Millionen von Jahren sind. Wir sind besser in der Lage, Probleme zu lösen, Schwierigkeiten zu tolerieren, sie zu diskutieren und Lösungen für diese Probleme zu finden. Es ist das Geschenk, das immer wieder zu unserem Wohlbefinden beiträgt.

Für diejenigen unter euch, die dieses Buch lesen, geben die folgenden Kapitel einen profunden Überblick über die Entwicklung und Praxis der Lauftherapie in Deutschland. Zum Glück hat Deutschland den Staffelstab des Fortschritts in der Lauftherapie übernommen.

Mögest du ermutigt und inspiriert werden, ein Lauftherapeut zu werden oder deine Arbeit im Laufen voranzutreiben. Wolfgang Schüler ist der ultimative Profi und Experte auf diesem Gebiet und wird dich einführen in die zauberhaften Vorzüge des Laufens und der Lauftherapie.

Laufen lebt weiter als Teil unserer Vergangenheit, der immer mit uns in Resonanz treten, uns heilen und uns gesünder leben lässt.

Viel Glück bei all euren Bestrebungen!

**Teresa Kostrubala, PhD:** *Sie erhielt ihren BA-Abschluss von der United States International University (jetzt Alliant University) und wurde 1977 zur Frau des Jahres im Staat Kalifornien ernannt. Bevor sie mit dem Marathonlaufen begann, war sie Mitglied der San Diego Ballet Company und tanzte in den USA und Frankreich. Sie ist zertifizierte IART-Lauftherapeutin und hat einen Master-Abschluss in Psychologie und einen Dokortitel in Klinischer Psychologie von der School of Human Behavior an der USIU. Sie hat in Nordkalifornien und Florida als Beraterin für Grundschul- sowie für High School-Klassen gearbeitet. Sie war die erste, die über den Persönlichkeitstyp von Marathonläuferinnen forschte, und hat selbst 20 Marathons sowie viele andere Läufe absolviert. Sie ist auch eine versierte Künstlerin und Ikonenmalerin. Sie lebt in Santa Fe, New Mexico, USA.*

# Foreword

*by Teresa Kostrubala, PhD*

Make no mistake. Running changed my life and that of my husband. It changed our lives so dramatically that my husband, Thaddeus Kostrubala, MD wrote a book about his life changing experience. He wrote „The Joy of Running” in 1976.

This life changing experience all began in the early 70’s when Thaddeus changed his own life by starting to run, lose weight, and become heart healthy. Not many people were running at that time and the professional community was not at all aware of the profound changes that running could produce in people. They were skeptics of change professionally and interpersonally. There were only about 7 or 8 marathon races in the United States in the early 70’s. But as more and more people ran the number of races increased. Now there are over 1000 every year in the United States alone.

In his professional work as a psychiatrist at the local hospital, Thaddeus had many patients that medication alone would not help them. So he developed the concept of Running Therapy and Paleoanalysis as a new form of therapy to help his patients. The American Psychiatric Association was stuck in the idea of hours of therapy indoors in a supine position. Dr. Kostrubala developed the opposite idea of going outdoors and being upright with the patient either walking or running.

He started teaching a class in Running Therapy for adults who were interested in becoming a Running Therapist. The requirements were to have completed some type of degree in sociology or psychology. I was a Clinical Psychologist and found the new therapy extremely successful and progressive. We also started the International Association of Running Therapy to promote and share information on the benefits of Running Therapy with others.

One of the most amazing things was how the patients opened up and started talking and expressing themselves when they were outside and in motion. Their ability to problem solve in their daily lives

increased. Women became more self-confident. Men found new freedom for expressing their feelings more openly. And couples where only one of them took up running or walking developed interpersonal difficulties in their marriages. They often seemed to eventually pull away from each other or get divorced. Running changed their perspectives on life.

After seeing the major improvements in adults with Running Therapy Thaddeus decided to try it as an early intervention with young problematic children. He started the St. Charles Running program in an elementary school and asked that teachers send all the children that were categorized as behavior problems and failing their classes to join his running program.

Running Therapy worked. After 6 weeks all the children were doing very well with their grades and they were no longer behavior problems. So we took a group of them to run their first marathon in Honolulu, Hawaii. They all finished the marathon and their success in school continued.

Then in the later 70's more people wanted to run together, so Thaddeus decided to start the San Diego Marathon Clinic in California. Every Sunday we would meet at Mission Bay Park and divide up into three groups, beginner, intermediate, and advanced. And we would start with a stretching routine and then take off running with our groups.

With larger numbers of people experiencing the benefits of resonating with their Paleoanalytic past, marathon running started a cultural revolution here in the United States that continues to today. Individuals who had given up on getting help from traditional therapies in an office, started to self-medicate themselves using running.

Running touches our genetic heritage that only we as humans possess. Our development as a species started with becoming upright and running, hunting and gathering. When we activate this genetic past we become more in tune with our environment, our senses, and genetic experiences still in our DNA from millions of years ago. We are better able to problem solve, tolerate difficulties, discuss them, and find resolutions to those problems. It is the gift that keeps on giving to our wellbeing.



For those of you reading this book, the following chapters will give you a profound overview on the development and practice of running therapy in Germany. Thankfully Germany took on the baton of progress in running therapy.

May you be encouraged and inspired to become a Running Therapist or to further your work in running. Wolfgang Schüler is the ultimate professional and expert in this field and will guide you forward in the magical benefits of running and running therapy.

Running lives on as a part of our past that will always resonate with us, heal us, and keep us healthier.

Good luck in all your aspirations!

***Teresa Kostrubala, PhD:*** She received her B.A. degree from United States International University (now Alliant University), and was named Woman of the Year in 1977 for the State of California. Before marathoning she was a member of the San Diego Ballet Company and danced in the US and France. Later that year she became certified as an IART Running Therapist. Then she received her M.S. degree in Psychology and her PhD degree in Clinical Psychology from the School of Human Behavior at USIU. She has worked in the North California and Florida school systems as a Counselor for elementary grades as well as high school. She was the first person to do research on the personality type of female marathon runners and has completed 20 marathons herself, as well as many other races. She is also an accomplished artist and icon writer. She lives in Santa Fe, New Mexico, USA.

# Inhalt

<b>Geleitwort von Dr. Teresa Kostrubala, USA</b> .....	5
<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Wolfgang W. Schüler</b> .....	15
FAQs zur Lauftherapie	
<b>Karin Severin-Lenz</b> .....	26
Lauftherapie mit „Normalos“	
<b>Maria Liebeck</b> .....	30
Lauftherapie und Gewichtsmanagement	
<b>Torsten Schubert</b> .....	35
Lauftherapie mit Langzeitarbeitslosen	
<b>Günther Bergs</b> .....	41
Lauftherapie im betrieblichen Gesundheitsmanagement	
<b>Dr. Arwed Bonnemann</b> .....	47
Lauftherapieworkshop als betriebliche Weiterbildungsmaßnahme	
<b>Manuela Bünger</b> .....	54
Lauftherapie in der Kirchengemeinde	
<b>Dr. Burkhard Boenigk</b> .....	59
Lauftherapie und Kräuterpädagogik	
<b>Jörg Schimitzek</b> .....	63
Lauftherapie und Rückverbindung mit der Natur	
<b>Elisabeth Springer</b> .....	72
Lauftherapie bei Kindern mit Hyperkinetik	
<b>Klaus Gerhardus</b> .....	76
Lauftherapie bei Mukoviszidose	
<b>Silke Gilljam</b> .....	82
Lauftherapie mit Frauen nach Brustkrebs	
<b>Barthel Schumacher</b> .....	85
Lauftherapie bei geistiger Behinderung	

<b>Anke Hub</b> .....	89
Lauftherapie mit psychisch beeinträchtigten Menschen	
<b>Franz Kuhnlein, Manuela Prelicz &amp; Jörg-Werner Runge</b> .....	94
Lauftherapie mit Suchtkranken	
<b>Wolfgang W. Schüler</b> .....	102
Aus der Schublade: Lauftherapie als Sozialer Trainingskurs	
<b>Mirko Stellmacher</b> .....	106
Lauftherapie im Maßregelvollzug	
<b>Joanna Zybon</b> .....	113
Lauftherapie in der Justizvollzugsanstalt	
<b>Verena Wegener</b> .....	120
Lauftherapie bei Sehbehinderung und Blindheit	
<b>Dr. Rüdiger Carlberg</b> .....	126
Lauftherapie nach dem Lüneburger Konzept	
<b>Ralph Schmitt</b> .....	135
Lauftherapie im privaten Umfeld	
<b>Ute Bischoff</b> .....	140
Lauftherapie und Marketing	
<b>Klaus Assenmacher</b> .....	144
Lauftherapie und Berufsverband	
<b>Wolfgang W. Schüler</b> .....	148
Lauftherapie und internationale Kontakte	
<b>Nachwort</b> .....	152
<b>Ausbildungsträger</b> .....	154
<b>Literaturempfehlungen</b> .....	155
<b>Die Autorinnen und Autoren</b> .....	158
<b>Personenregister</b> .....	164

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser, ich ziehe als Anrede, wie in Läufer:innen- und insbesondere in Lauftherapeut:innen-Kreisen üblich, das Du vor. Ich gebe zu: Zu offiziellen Anlässen, bei einem Vortrag über die Lauftherapie vor Läufer:innen, aber auch beim Unterrichten angehender Lauftherapeut:innen, habe ich durchaus schon das Sie gewählt, doch das war eine Kopfgeburt. Es dauerte nicht lange und ich fiel wieder ins Du. Deshalb hier gleich diese Anrede; ich hoffe, es ist in Ordnung. Und bitte, wenn wir uns einmal persönlich begegnen, tue auch Du es mir gegenüber gerne gleich.

Es hat mit meinem Anliegen, der Lauftherapie, zu tun, dass ich unter Gleichgesinnten nicht distanziert darüber sprechen und schreiben kann. Ich habe mich schon immer für das Laufen begeistert, bereits als Kind. Seit meinem 8. Lebensjahr laufe ich, regelmäßig, bis heute. Und seitdem ich für mich wahrnahm, dass das Laufen nicht nur aus Schneller und Weiter besteht, sondern auch anderen Zwecken dienen kann, war mein Interesse daran aufs Neue geweckt. So fand ich es als Jugendlicher recht spannend, vor Klassenarbeiten nicht nur ausdauernd, sondern dabei auch langsam zu laufen. Als ich später das Studium der Sozialpädagogik ergriff, dachte ich das Laufen zunehmend im Zusammenhang mit Fragen der Selbsterziehung. Und als ich schließlich in der beruflichen Praxis angekommen war und als Autodidakt mit meinen Klienten zu laufen begann, deutete sich mir seine pädagogisch-therapeutische Wirksamkeit an. Die Ausbildung zum/zur Lauftherapeut:in gab es damals, Mitte der 1980er-Jahre, hierzulande noch nicht. Ich holte sie später nach. Ab da setzte für mich eine unaufhaltsame, spannende wie auch beglückende Entwicklung ein, die bald schon 40 Jahre währt.

Jede:r ausgebildete und praktizierende Lauftherapeut:in hat seine/ihre persönliche Geschichte. Eine, die mit der eigenen Begeisterung fürs Laufen beginnt und zusammen mit der Tätigkeit in einem zumeist helfenden Beruf zwei Punkte eines Beziehungsdreiecks bildet, das sich nach oben durch die Ausbildung in Lauftherapie schließt. Eine Reihe dieser Geschichten wird in diesem Buch erzählt, Berichte mitten aus dem lauftherapeutischen Alltag. Sie machen deutlich, wie vielfältig und spannend die Anwendungsbereiche, Zielgruppen und Organisationsformen der Lauftherapie sein können. Die Beispiele sind Erfolgsgeschichten und ließen sich mühelos erweitern. Sie beschreiben die von den Autor:innen nach der Ausbil-

derung unternommenen Schritte hin zu einem eigenen Tätigkeitsprofil und zu seiner Etablierung. Last but not least spiegeln sie den Herzschlag und Enthusiasmus der Kolleg:innen für die Lauftherapie wider.

Das vorliegende Buch ist kein Lehrbuch, aber lehrreich. Es will (Einsteigs-)Fragen, sogenannte FAQs, zur Lauftherapie beantworten und Dir mannigfaltige Anregungen aus der Praxis geben. Mithin will es Entscheidungshilfe für die Ausbildung sein. Insofern:

- Bist Du Läufer:in und interessierst Dich für die Wirkungen ausdauernden Laufens auf Gesundheit und Wohlbefinden?
- Hast Du von der Tätigkeit von Lauftherapeut:innen gehört und möchtest Näheres über deren Einsatzmöglichkeiten erfahren?
- Überlegst Du, ob eine Ausbildung in Lauftherapie für Dich in Frage kommt und was du noch an Informationen brauchst?
- Absolvierst Du die Ausbildung und möchtest noch mehr über die Praxis erfahren?
- Bist Du bereits Lauftherapeut:in und willst wissen, welche Wege Kolleg:innen eingeschlagen haben und mit welchem Erfolg?
- Suchst Du Anregungen für Deine lauftherapeutische Praxis oder strebst Du eine Veränderung an?

Wenn Du eine dieser Fragen mit Ja beantworten kannst, wurde dieses Buch für Dich geschrieben!

Das Geleitwort hat die weltweit erste ausgebildete Lauftherapeutin verfasst, **Dr. Teresa Kostrubala**. Sie wurde in den 1970er-Jahren im kalifornischen San Diego von ihrem Ehemann, dem Begründer der US-amerikanischen Lauftherapie Dr. Thaddeus Kostrubala, für die Praxis geschult.

Die Autor:innen des Buches selbst sind Lauftherapeut:innen, ausgebildet am Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ) in Bad Lippspringe unter **Prof. Dr. Alexander Weber**. Sie verbinden ihren Beitrag mit besten Wünschen zu dessen 85. Geburtstag am 25. Juni 2022.

Zusätzlich wünschen sie Dir, **liebe Leserin, lieber Leser**, Erkenntnis und Freude bei der Lektüre, so wie es ihnen Freude bereitet hat, für Dich zu schreiben.

Aus Herausgebersicht gilt es den **Autor:innen** und dem Verleger **Christian Becker** von Arete in Hildesheim herzlich zu danken. Ohne sie wäre dieses Buch nicht entstanden.

*Wolfgang W. Schüler*

Wiesbaden, im Januar 2022

# Nachwort

Nach der Lektüre dieses Buches magst du erahnen, wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten des therapeutischen Laufens sind. Dieser Eindruck verstärkt sich beim Blick in die „Bibliografie Lauftherapie“ (Hamburg 2015). Die dortige Auflistung allein der während der Lauftherapieausbildungen durchgeführten Praxisversuche zeigt ein sich stetig ausweitendes, scheinbar grenzenloses Universum. Dies verwundert nicht. Zum einen, weil Laufen ein Breitbandtherapeutikum ist, d. h. in seinen Wirkungen weit ausstrahlend. Zum anderen, weil sein „Koordinatensystem“ mannigfache inhaltliche und organisatorische Bezüge und Verknüpfungen zulässt.

Lauftherapie kann durchgeführt werden

- als Bewegungs- oder Sporttherapie,
- mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen oder Senioren,
- einzel-, paar-, familien- oder gruppenorientiert,
- bei zahlreichen körperlichen, seelischen und geistigen Beeinträchtigungen,
- in präventiver, therapeutischer oder rehabilitativer Absicht,
- in Feldern der Pädagogik, Psychologie, Psychosomatik, Medizin, Psychiatrie und Physiotherapie,
- ambulant, teilstationär oder stationär,
- als Intervention bis hin zur langzeitlichen Behandlung,
- für sich allein oder in Kombination mit anderen Maßnahmen.

Aus der Vielzahl an Möglichkeiten, die in diesem Buch zwangsläufig unausgeführt bleiben mussten, sollen folgende exemplarisch und wahllos herausgegriffen und benannt werden: Lauftherapie in der Frauenarztpraxis, mit Mitarbeiter:innen der Deutschen Flugsicherung, mit Flüchtlingen, in der Mutter-Kind-Kur, bei Angststörungen, in der Entwöhnungskur, mit Studenten bzw. Dozenten, in einer psychosomatischen Klinik, bei Diabetes Typ II, mit Asthmatikern, als Erweiterung des Angebots von Lauftreffs und Sportvereinen, mit Berufsmusikern, mit unterschenkelamputierten Patienten, mit Feriengästen, mit dialysepflichtigen Patienten, bei Stress und Burnout, mit Ehepaaren, in der Trauerzeit, mit Koronarpatienten, mit Frauen nach der Schwangerschaft, in der psychotherapeutischen Praxis, im Berufsförderwerk, im Amt mit Zielstellung Teilnahme an

einem Firmenlauf. Zahlreiche weitere Möglichkeiten sind dokumentiert und seien darüber hinaus deiner Fantasie überlassen.

Die Praxis der Lauftherapie wird sich produktiv weiterentwickeln, wenn uns zukünftig dreierlei gelingt: gängige Ansätze zu intensivieren und weiter zu streuen, eigene neue Fragen aufzuwerfen und praxisrelevant zu machen und – welcher Ermutiger brauchte nicht selber Ermutigung – die Arbeit an den Ausbildungsinstituten sowie im Berufsverband aktiv mit zu unterstützen.

Dass die Lauftherapie trotz ihrer bisherigen Entwicklungsgeschichte noch relativ jung ist und sich weiter ausgestalten wird, macht sie für Auszubildende und Praktiker:innen jedenfalls zu einer spannenden, vielleicht auch einmaligen Angelegenheit. Eine Angelegenheit, eine Qualifikation auch für dich?

# Ausbildungsträger

Wer Lauftherapeut:in werden möchte, hat die Wahl zwischen drei Ausbildungsträgern und -stätten in verschiedenen Bundesländern.

## Deutsches Lauftherapiezentrum (DLZ)

Am Deutschen Lauftherapiezentrum e.V. wurden von 1991 bis 2019 Lauftherapeut:innen ausgebildet. Die Leitung hatte Prof. Dr. Alexander Weber, der Ort der Ausbildung war Bad Lippspringe/NRW. In 2020 ist die Leitung auf Urs Weber, Sohn von Alexander Weber und Redakteur bei „Runner’s World“, übergegangen. Die Ausbildung soll alsbald unter neuem Namen, in überarbeiteter Form und an einem anderen Ort fortgesetzt werden.

<http://www.lauftherapiezentrum.de/>

E-Mail: [uweber@runnersworld.de](mailto:uweber@runnersworld.de)

## Natura. Akademie für Gesundheit (NA)

Von 2003 bis 2017 wurden unter der Trägerschaft der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (dgv) Lauftherapeut:innen ausgebildet. Der Ausbildungsort war Würzburg/BAY, die Leitung hatte Prof. Dr. Ulrich Bartmann. Dieser bietet seine Ausbildung seit 2020 unter dem Dach von Natura, Akademie für Gesundheit (NA), Prichsenstadt/BAY an.

<https://natura-akademie.de/a/lauftherapie/>

E-Mail: [bartmann@lauftherapie-experten.de](mailto:bartmann@lauftherapie-experten.de)

## Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK)

Seit 2015 werden an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) Lauftherapeut:innen ausgebildet. Der Ort der Ausbildung ist Hildesheim/NI, die Leitung hat Prof. Dr. Sabine Mertel.

<https://www.hawk.de/de/studium/fort-und-weiterbildung/multimodale-lauftherapie>

E-Mail: [weiterbildung@hawk.de](mailto:weiterbildung@hawk.de)



# Literaturempfehlungen

Wenn du dich weitergehend in praktische wie auch theoretische Aspekte der Lauftherapie einlesen möchtest, sei dir dafür die nachfolgende Literatur empfohlen:

## Lauftherapie nach Prof. Dr. Alexander Weber

Weber, A. (Hrsg.) (Erstauflage 1984): Gesundheit und Wohlbefinden durch regelmäßiges Laufen. Paderborn: Junfermann Verlag (146 S.) – Paperback

Weber, A. (Erstauflage 1986): Seelisches Wohlbefinden durch Laufen. (Reihe „Fit für das Leben“) Oberhaching: sportinform Verlag (130 S.) – Paperback

Weber, A. (Hrsg.) (1999): Hilf dir selbst: Laufe! Das Paderborner Modell der Lauftherapie und andere Konzepte für langfristig gesundes und erfolgreiches Laufen. Paderborn: Junfermann Verlag (352 S.) – Paperback

Weber, A., Richter, K. & Schüler, W. W. (2013): Lauftherapie nach dem Paderborner Modell – ein Königsweg zur Selbsthilfe. (Hrsg.: Deutsches Lauftherapiezentrum) Bad Lippspringe: Eigenverlag (120 S.) – Paperback

Weber, A. & Schüler, W. W. (Hrsg.) (2018): Lauftherapie in Lebenswelten. Grundlagen – Trends – Beispiele settingorientierter Gesundheitsförderung. Hildesheim: Arete Verlag (144 S.) – Paperback

Richter, K., Richter, R. & Schüler, W. W. (Hrsg.) (2017): Lebensschule Laufen. Grundlegende Texte Alexander Webers zur Lauftherapie. Hamburg: Verlag tredition (364 S.) – Hardcover, Paperback, e-Book

## Lauftherapie nach Prof. Dr. Ulrich Bartmann

Bartmann, U. (Erstauflage 1991): Laufen und Joggen ... und seine positiven Auswirkungen auf die Psyche: Streß, Ängste und Depressionen hinter sich lassen. Mit Schwung zu mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewußtsein. Trainingsanleitungen. Stuttgart: Trias (95 S.) – Paperback

- Bartmann, U. (Erstauflage 2001): Laufen und Joggen für die Psyche. Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit. Tübingen: dgvt (107 S.) – Paperback
- Bartmann, U. (Hrsg.) (2007-2019): Fortschritte in Lauftherapie, Bd. 1–5. Tübingen: dgvt (118–147 S.) – Paperback

## **Lauftherapie nach Prof. Dr. Sabine Mertel**

- Mertel, S. (2014): Multimodale Lauftherapie bei psychischen Erkrankungen. In: Zeitschrift für Komplementärmedizin, 6. Jg, H. 6, S. 52–56
- Mertel, S. (2020): Multimodale Lauftherapie (MML) als innovative und komplementäre Intervention. In ZAEN-Magazin (Hrsg.: Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren und Regulationsmedizin), 12. Jg., H. 1, S. 30–35
- Mertel, S. (im Entstehen): Multimodale Lauftherapie in Theorie, Praxis und Forschung.

## **Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen nach Wolfgang W. Schüler M.A.**

- Schüler, W. W. (1991): Sozialpädagogische Intervention durch Sport – dargestellt am Beispiel des Langstreckenlaufs. Eine empirische Untersuchung an Kindern und Jugendlichen im Heim. Berlin: Edition Marhold im Wissenschaftsverlag Volker Spieß (128 S.) – Paperback
- Schüler, W. W. (1996): Lauftherapie bei verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen. Begründungen – Bausteine – Konzeptentwurf. (Praxis-Reihe Lauftherapie, Bd. 3; Hrsg.: Deutsches Lauftherapiezentrum) Oberhaching: Gesundheits-Dialog Verlag (192 S.) – Paperback
- Schüler, W. W. (2014): Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen. Psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch ausdauerndes Laufen. Der Ausbildungs- und Praxisbegleiter. (Edition Sport & Freizeit, Band 18) Aachen: Meyer & Meyer Verlag (432 S.) – Paperback, e-Book

## **Diverses**

- Schüler, W. W. & Richter, K. (2015): Bibliografie Lauftherapie. 3333 Publikationen zum gesundheitsorientierten Laufen aus fünf Jahrzehnten. Hamburg: Verlag tredition (204 S.) – Hardcover, Paperback

- Stoll, O. & Ziemainz, H. (2012): Laufen psychotherapeutisch nutzen. Grundlagen, Praxis, Grenzen. Berlin, Heidelberg (167 S.) – Hardcover
- Weber, A. & Schüler, W. W. (2005): Warum Cooper Aerobics erfand. 11 große Theoretiker der Lauf-Gesundheit. Regensburg: Lauf- und Ausdauersportverlag (LAS) (186 S.) – Paperback

# Die Autorinnen und Autoren

**Klaus Assenmacher**, Niederembt, ist Energieelektroniker und war über ein Jahrzehnt in der Arbeitnehmervertretung eines mittelständischen Unternehmens tätig. Er läuft seit 2006 (alle Langstrecken bis 100 km und mehr). Er ist ausgebildeter Lauftherapeut (DLZ) und als solcher zertifiziert (VDL); seit 2017 wirkt er zudem als 1. Vorsitzender des Verbandes der Lauftherapeuten (VDL). Nach verschiedenen Ausbildungen in Persönlichkeitsentwicklung absolviert er seit 2021 jene zum Präventologen. Er ist Ganzheitlicher Coach und leitet seit 2016 Rehasport in der Orthopädie.

**Günther Bergs**, Glanbrücken, ist Maschinenschlosser und diente 12 Jahre bei der Bundeswehr, zuletzt in leitender Funktion in der Kampfmittelbeseitigung – Aufgabe des Berufes nach einem Unfall. Laufsport seit 2000, ab 2002 wettkampforientiert (Ultramarathons), von 2004–2005 Ausbildung zum Lauftherapeuten DLZ. Seit 2005 eigene Laufschule mit beginnender Spezialisierung auf Firmenkurse. Freier Autor der Laufzeitschrift RUNNING, mehrere Buchbeiträge und Fernsehauftritte. Stellv. Vorsitzender des Adipositas Netzwerkes RLP, in dieser Funktion Dozent an der kath. Hochschule Mainz. Daneben Dozent im Ausbildungsgang „Lauftherapeuten“ (Natura Akademie).

**Ute Bischoff**, Lingen, ist Dipl.-Philosophin und Dipl.-Betriebswirtin sowie Lauftherapeutin (DLZ) und Entspannungstrainerin. Sie ist als Geschäftsführerin der VHS Lingen gGmbH tätig. Seit ihrer Ausbildung am DLZ in 2012–2013 (Kurs 22) führt sie regelmäßig Laufkurse (Motto „Laufend gesünder leben“) für Anfänger und Fortgeschrittene durch. Im DLZ ist sie seit 2014 als Dozentin tätig.

**Dr. Burkhard Boenigk**, Königsbrunn, ist promovierter Werkstoffwissenschaftler, Lauftherapeut DLZ®, Dipl.-Ernährungstrainer VA®, Dipl.-Kräuterpädagogin VA®, Übungsleiter-B DOSB® Prävention und Rehabilitation, Übungsleiter-B DOSB®, Entspannungsverfahren zur Stresskompensation und Trainer HKS-Sport BLSV®. Er ist Inhaber von Laufinstinkt+® Therapie & Training | Augsburg.

**Dr. Arwed Bonnemann**, Schinkel, ist Diplom-Psychologe, ehem. Wissenschaftlicher Direktor und Leiter einer zentralen Einrichtung für Forschung und Lehre an der Helmut Schmidt Universität Hamburg. Er ist Läufer seit Ende der 1970er-Jahre mit über 100 (Ultra-) Marathonläufen im In- und Ausland, Lauftherapeut DLZ und ehem. DLZ-Dozent. Diverse Beiträge zur Psychologie des Laufens. Laufkursangebote im ländlichen Raum.

**Manuela Bünger**, Lahнау, ist Pfarrerin der Ev. Kirchengemeinden Dorlar und Atzbach. Sie läuft seit 2007, ist Lauftherapeutin (DLZ) und bietet meditative Laufkurse an. Ihre Erfahrungen damit hat sie in „Gemeinde laufend in Bewegung. Lauftherapie und Gemeindegarbeit – eine pastorale Herausforderung“ (2015) dargelegt. Hierüber doziert sie am Deutschen Lauftherapiezentrum.

**Dr. Rüdiger Carlberg**, Amelinghausen, ist Zahnarzt in eigener Praxis. Er läuft Marathon und Ultramarathon seit 1989 und hat 1998 die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft im 24-Stunden-Lauf gewonnen. Er ist Lauftherapeut (DLZ), DLZ-Dozent seit 2003, INWA-Nordic Walking Mastertrainer und Ausbilder (GNFA). Er gründete und betreibt das „Lauftherapiezentrum / Laufen Lüneburger Heide“. Diverse Veröffentlichungen.

**Klaus Gerhardus**, Mudersbach, studierte Sozialpädagogik und war in der Folge in der Kinder- und Jugendhilfe sowie Eingliederungshilfe tätig. Als ausgebildeter Trauerbegleiter (1999–2000) gab er jährlich Trauerseminare beim Muko e.V. in Bonn (bis 2012). Er ist Lauftherapeut DLZ (2006–2007) und war als solcher über Jahre aktiv, zudem als Lauftrainer und Mitinitiator von Projekten (Laufschule, Lauftreff, Inklusive Begegnungen etc.). Er ist ausgebildeter Systemischer Berater (2014–2015) und Yogalehrer in Ausbildung (seit 2019).

**Silke Gilljam**, Mönchengladbach, ist ausgebildete medizinische Fachangestellte, Lauftherapeutin DLZ und arbeitet seit 2015 als solche freiberuflich. Daneben arbeitet sie seit 2017 im Rehasport für Orthopädie. Zusätzlich absolvierte sie eine Ausbildung zur Lach-Yoga-Leiterin. Seit 2020 ist sie im Vorstand des Verbandes der Lauftherapeuten (VDL) tätig.

**Anke Hub**, Enkenbach, studierte Geografie, ist Läuferin seit 2004 und Lauftherapeutin DLZ, gründete 2011 die Laufschule Südwest, absolvierte Zusatzausbildungen zur ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin, zum Running-Guide von Sehbehinderten und Blinden und zur Hypnotherapeutin. Schwerpunkt ihrer lauftherapeutischen Arbeit ist das Laufen mit psychisch beeinträchtigten Menschen. Co-Autorin des eBooks „Stärke dein Immunsystem!“

**Franz Kuhnlein**, Berlin, ist Betriebswirt (VWA) und Personalfachkaufmann (IHK) und seit 1993 als „Personaler“ für verschiedene Unternehmen im Gesundheits- und Pflegewesen sowie im Kulturbetrieb tätig. Er läuft seit Anfang 2000 und hat mehr als 50 Marathons und Ultramarathons absolviert. Er ist Lauftherapeut DLZ (2015/16) und als solcher seit 2016 neben- und freiberuflich tätig, zudem Mitinitiator von Laufgruppen (kommunikatives Laufen) und Einzelcoachings.

**Maria Liebeck**, Salzkotten, ist gelernte Krankenschwester und Intensiv-Anästhesie-Fachkrankenschwester. Sie studierte Gesundheitsmanagement (Uni Bielefeld) und Präventologie (BVdP) und ließ sich zur Lauftherapeutin DLZ, Gesundheits- und Lebenskompetenz-Trainerin und zum Mental Coach weiterbilden. Sie legt Laufstrecken bis zum Marathon zurück. Als selbstständige Lauftherapeutin arbeitet sie seit LT-Ausbildungsabschluss in 2000.

**Manuela Prelicz**, Berlin, ist Landschaftsgärtnerin und Pflegehelferin und seit 2011 Mitarbeiterin einer Rehabilitationseinrichtung für Suchtkranke. Sie läuft seit 2015 und ist Genussläuferin. 2019 absolvierte sie die Ausbildung zur Laufgruppenleiterin DLZ und ist seitdem als solche an einer Suchtklinik tätig.

**Jörg-Werner Runge**, Berlin, studierte Informationstechnik (Dipl.-Ing.) und Betriebswirtschaft und arbeitet in der Telekommunikationsbranche. Er ist Läufer seit 2005 und absolvierte 2015/16 die Ausbildung zum Lauftherapeuten DLZ. Seit 2016 arbeitet er nebenberuflich als Lauftherapeut an der Hartmut-Spittler-Fachklinik für Entwöhnungstherapie in Berlin.

**Jörg Schimitzek**, Hadamar, ist Diplom-Ingenieur für Umweltschutz (FH). Er läuft seit 2007 und bestreitet Landschafts- und Trailläufe vom Mikrobis Ultralauf. Er ist Lauftherapeut DLZ, ausgebildet in Heilkräutern und hat eine Laufschule gegründet (<https://www.lebe-lieber-artgerecht.de/>).

**Ralph Schmitt**, Sulzbach-Rosenberg, ist Konrektor an einer Förderschule in Amberg. Er läuft seit 1989, ehemals leistungsorientiert mit einer Marathonbestzeit von 2:37:18 Std. Er ist Lauftherapeut DLZ, hat Laufkurse mit Jugendlichen durchgeführt und richtet sein Augenmerk heute auf das Laufen im Sportunterricht. Dieses hat er u.a. auf der DVD „Erziehung unterstützen – sonderpädagogische Angebote für Schulen auf dem Weg zur Inklusion“, hrsg. vom Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung München (2011), vorgestellt.

**Torsten Schubert**, Wentorf/Hamburg, ist Journalist. Er läuft seit 1986, ist Lauftherapeut (DLZ) und erster (und bislang einziger) bei der Bundesagentur für Arbeit zertifizierter und zugelassener Jobcoach, der Laufen als motivationsfördernde Maßnahme anbieten kann und darf. Er hat hierüber in Zeitungen, Magazinen und Laufbüchern berichtet.

**Barthel Schumacher**, Lippstadt, ist Industriekaufmann und ehemaliger wissenschaftlicher Mitarbeiter der Firma Nestlé. Er läuft seit 1972 (alle Langstrecken bis Marathon), schloss 1996 die Ausbildung zum Lauftherapeuten DLZ ab und leitet seitdem Laufgruppen von Menschen mit psychischen Erkrankungen und mit geistiger Behinderung. Er ist ehemaliger DLZ-Dozent und hat zum Thema Beiträge verfasst.

**Karin Severin-Lenz**, Kassel, ist Arzthelferin und Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen, zudem Lauftherapeutin DLZ, Nordic Walking Instructor, Yogalehrerin, Bewegungstherapeutin und Achtsamkeitstrainerin. Lange Jahre betrieb sie eine Lauf- und Yogaschule. Sie läuft seit weit über 20 Jahren in wechselnder Intensität und schreibt zu Themen der Lauftherapie und der Verbindung von Laufen und Yoga.

**Elisabeth Springer**, Meddersheim, ist Zahnarzthelferin, Fach-Übungsleiterin Prävention und Rehabilitation, u. a. Herz-Kreislauf, Orthopädie, Psychologie, Innere Medizin – mit Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit (DTB). Sie wirkt seit 2002 als selbständige Lauftherapeutin.

**Mirko Stellmacher**, Lippstadt, ist Diplom Sportwissenschaftler und arbeitet seit 2007 als Sporttherapeut im LWL-Zentrum für Forensische Psychiatrie Lippstadt. Er läuft seit 2010 und ist seit 2014 ausgebildeter Lauftherapeut DLZ. Neben seiner sport- bzw. lauftherapeutischen Praxis im Zentrum veröffentlicht er Beiträge zu Themen der Bewegung und des Sports im Maßregelvollzug.

**Verena Wegener**, Brietlingen, ist Groß- und Außenhandelskauffrau, Arbeitsplatzassistentin für einen Blinden beim Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V. Sie läuft seit 2003 alle Strecken bis Marathon, absolvierte die Ausbildungen zur Laufgruppenleiterin und Lauftherapeutin DLZ. Als Running-Guide von sehbehinderten und blinden Läufer:innen (Blind Jogging/CH) bietet sie Lauftherapie bei Sehbehinderung und Blindheit an; zudem ist sie Ausbilderin in diesem Bereich.

**Joanna Barbara Zybon**, Berlin, arbeitet als solselbstständige Lauftherapeutin DLZ sowie Personal-, Fitness- und Gesundheitstrainerin für verschiedene Auftraggeber; dazu gehörte auch die JVA Plötzensee. Sie ist Gründerin der „Berliner Laufmasche“, DOSB-Sportabzeichenprüferin beim TSV GutsMuths Berlin, Dozentin an der Gerhard-Schlegel-Sportschule und freie Journalistin im Laufbereich mit Veröffentlichungen u. a. in Spiridon, Runners World, Urban Sports, Tagesspiegel, Germanroadraces und in diversen Laufbüchern. Sie ist Mitglied im Jubilee-Club des Berlin-Marathon.

## Der Herausgeber und Autor

**Wolfgang W. Schüler**, Wiesbaden, ist Sozialpädagoge (Dipl.) und Pädagoge (M.A.) mit Zusatzausbildung in Montessori-Pädagogik (DMG), tätig im Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden. Er läuft seit 1967, legte Strecken bis Marathon (sub-3-h) zurück, gehend bis 100 km. Er ist Lauftherapeut (DLZ), Lauftherapeut (IART/USA) sowie Running-Guide von sehbehinderten und blinden Läufer:innen (LbB/CH). Er ist Begründer einer evidenzbasierten Lauftherapie bei verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen, zu der er ab 1985 praktiziert, geforscht, publiziert und gelehrt hat. Von 1995 bis 2019 war er Dozent am Deutschen Lauftherapiezentrum (DLZ) in Bad Lippspringe und innerhalb dieser Zeit 16 Jahre Leiter der dortigen Aus- und Weiterbildungskommission



sowie Autor und redaktioneller Mitarbeiter der DLZ-Rundschau. Er ist Gründungsmitglied des (Berufs-)Verbandes der Lauftherapeuten (VDL) und seit 2011 dessen Beauftragter für Internationale Kontakte. Zusätzlich fungierte er als Geburtshelfer der Lauftherapieausbildung am Orde Wingate Institute/Israel (2020). Knapp 30 Jahre war er aktives Mitglied der inzwischen aufgelösten Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer (IGL). Als Autor hat er neben zahlreichen Artikeln 16 Bücher zum gesundheitsorientierten Laufen und zur Lauftherapie geschrieben bzw. herausgegeben. Zu seinem Lebenswerk zählt „Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen“ (Aachen 2014, 432 S.). Einzelne Beiträge von ihm erschienen in englischer, spanischer und französischer Sprache. 2013 wurde ihm von der International Association of Running Therapists (IART) deren höchste Auszeichnung verliehen, der Titel „Clavus Aurea Professor of Running Therapy“.

*Weitere Titel und Leseproben  
finden Sie auf [arete-verlag.de](http://arete-verlag.de)*

**arete**  
Verlag