

# Multimodale Lauftherapie (MML) bei psychosomatischen Störungsbildern – Laufen hilft!

Jana Bretschneider – Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK)

? Kann der Laufsport die psychische Gesundheit der TeilnehmerInnen aus einer psychosomatischen Tagesklinik verbessern?



## Einleitung

- Prävalenz psychischer Erkrankungen steigt rapide
- Vorteile des Joggens: psych. Stabilität
- MML: psychosoziale Bewegungstherapie



## Projekttablauf

- 5 laufunerfahrene Patienten aus einer psychosomatischen Tagesklinik
- 10 Einheiten insgesamt á 2 Einheiten pro Woche
- Warm-up, Austausch Motivation & Stimmung, Laufeinheit, Cool-down, Feedback, Fragebögen
- Laufen & Gehen im Wechsel, Ziel 2x10 min. durchlaufen
- Themen: Selbstwirksamkeit, Selbstreflexion, Achtsamkeit



## Quantitative Methodik

1. Fragebogen: Lauf-Feedback-Fragebogen der HAWK
2. Fragebogen: „Fragebogen zur Selbstreflexion im Rahmen des multimodalen Lauftherapie Projektes“, basiert auf Items der Befindlichkeits-Skala (Bf-S)

## Qualitative Methodik

- persönliches Lauftagebuch
- Memos bzgl. des Laufsettings, der Interaktionen und Reaktionen

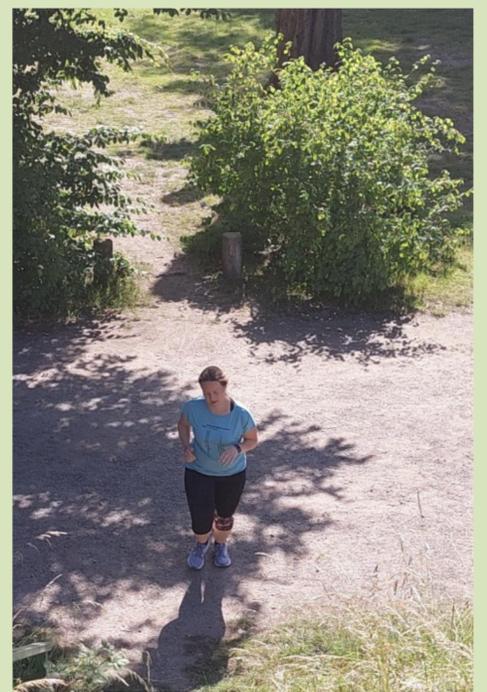


Foto1: Eine Teilnehmerin



## Hypothesen & Ergebnisse

- Regelmäßiges Laufen hat positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit (vgl. Abbildung 1). ✓
- Das aktuelle Befinden verbessert sich nach den einzelnen Laufeinheiten (vgl. Abbildung 2). ✓
- Langfristig hat regelmäßiges Laufen positive Auswirkungen auf das Stressempfinden, die Schlafqualität, das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein (vgl. Abbildung 3). ✓

## Diskussion & Fazit

- Strichprobe sehr klein (5 TeilnehmerInnen) & Erhebungszeitraum von 5 Wochen kurz
- Zusammenfassend: Regelmäßiges aerobes Laufen in Kombination mit psychosozialen Gesprächen, Achtsamkeitsübungen und selbstreflektierenden Fragen hat einen positiven Effekt auf die psychische Gesundheit

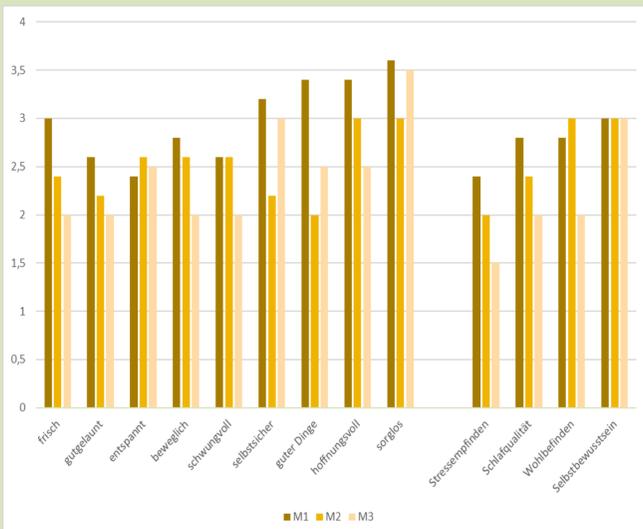


Abbildung 1: Alle Item zu den einzelnen Messzeitpunkten

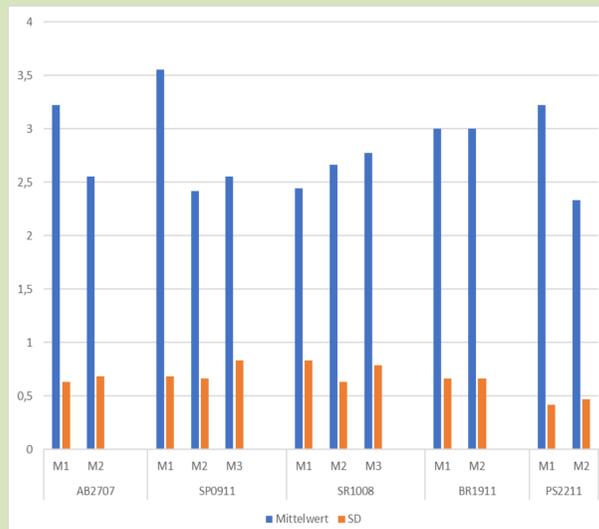


Abbildung 2: Aktuelles Befinden

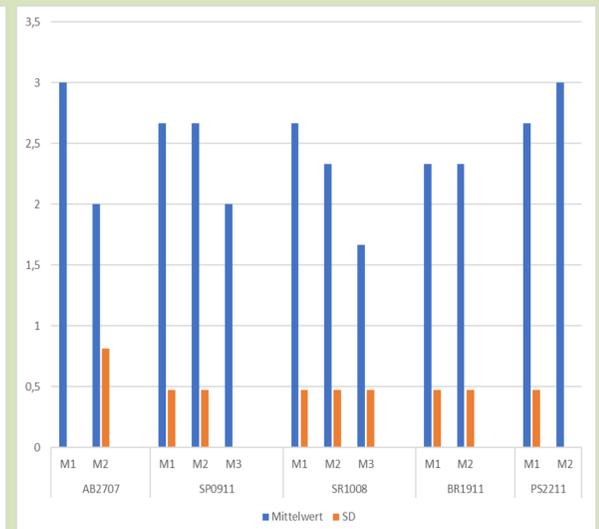


Abbildung 3: Langfristige Auswirkungen

## Literatur

Bartmann, Ulrich (2014). Joggen und Laufen für die Psyche. Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit (6. Aufl.). Tübingen. Journal Gesundheitsförderung (2), 10–15.  
 Conrad, Günter. (2015). Zur psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt: Daten, Studien und Initiativen.  
 HAWK, (o.J.). Multimodale Lauftherapie (Ausbildung zum/zur Lauftherapeut\*in). (Zugriff am 04.06.2022) von <https://www.hawk.de/de/studium/fort-und-weiterbildung/multimodale-lauftherapie>