



## Multimodale Lauftherapie (MML) – Weiterbildung online?

Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Sabine Mertel

Trotz Pandemie startete im Oktober 2020 ein weiterer Durchgang der hochschulzertifizierten Weiterbildung „Multimodale Lauftherapie (MML)“. „Es ist für mich etwas ganz Besonderes, dass sich die Teilnehmer\*innen mit hohem Engagement, Enthusiasmus und viel Energie darauf eingelassen haben, unter diesen außergewöhnlichen und schwierigen Bedingungen die Weiterbildung zu absolvieren. Ebenso zeigten die Lehrenden der MML viel Motivation, ihre Konzepte von Präsenz auf Online-Lehre umzustellen und gehen sehr flexibel mit den Anforderungen um, denn Lauftherapie zu lehren und Forschungsprojekte zu begleiten, hat neben der kognitiven Wissensvermittlung vor allem mit dem Körper und der Anleitung von Bewegung zu tun“, so die Projektleiterin Sabine Mertel.

Die ‚**Multimodale Lauftherapie**‘ (MML) ist eine Körper- und Bewegungstherapie, die bei psycho-sozialen Belastungen und Krankheiten in unterschiedlichen Handlungsfeldern des Sozial- und Gesundheitsbereiches angewandt werden kann.

Die MML ist eine neuartige psychosoziale Bewegungstherapie. Systematisch kontrollierte und supervidierte aerobe Laufeinheiten werden im Wechsel von Gehen und Laufen angeboten, mit Entspannungsübungen sowie Beratungseinheiten kombiniert. Die MML ist individuums- und lebensweltbezogen und lässt sich im ambulanten und stationären Bereich für Einzelne und Gruppen organisieren. Es wird davon ausgegangen, dass menschliche Bewegung außen mit Bewegung im Innern einhergeht. Ziel ist, das aktive Körper-Leib-Erleben zu nutzen, um Körperbewusstheit und Selbstwirksamkeit zu verbessern sowie soziale, schöpferische Interaktion, Teilhabe und Resonanzfähigkeit zu erleben.

Besonders der Körper als Medium bietet neue Wege der Beziehungsarbeit in Beratung und Behandlung. MML findet Anwendung im präventiven und kurativen Bereich. Diese Therapieform lässt sich mit gesundheitsbezogenen Zielstellungen und bei fallspezifischer Verknüpfung mit weiteren therapeutischen Verfahren einsetzen.

Mittlerweile sind die Teilnehmenden bereits auf der Zielgeraden angekommen, denn Ende Juni finden die Postersessions und Abschlusskolloquien statt. Grund genug nachzufragen, was die Läufer\*innen bewogen hat, mitzumachen und wie die Weiterbildung bislang erlebt wurde. Die folgenden Zitate sollen eine Momentaufnahme dafür liefern:

## Das sagen unsere Teilnehmer\*innen (3. MML-Durchgang):

"Als Sportwissenschaftlerin hat Laufen für mich immer schon eine große Rolle gespielt. Mit der MML kann ich nun den therapeutischen Aspekt ganz neu hinzufügen, was meine Arbeit sehr bereichert und mir tolle neue Möglichkeiten eröffnet. Besonders begeistert bin ich von der **Multimodalität der Ausbildung**." (Sportwissenschaftlerin, Köln)

„Ich mache die Fortbildung zum MML-Lauftherapeuten, weil ich persönlich um die **positive Wirkweise des Laufens** weiß. Weiß, wie Laufen die Eigenwahrnehmung und auch die Betrachtung der Umwelt und der Welt per se positiv verändern kann. Weiß, wie Laufen – vor allem in der Natur – uns wieder ein Stück näher zu uns selbst bringen kann. Mein Wunsch ist es daher, dieses Wissen auch auf **professioneller und wissenschaftlich fundierter Art** anderen nahe zu bringen.“ (Lauf Instructor und Mental Coach, Wiesbaden)

„Mit dem Laufen verbinde ich Lebendig-Sein, Laufen ist in meinem Alltag ein kraftvoller Begleiter. Für mich persönlich ist das Laufen ein **idealer Ausgleich im therapeutischen Berufsfeld**. Durch die MML kann ich nun mein sportliches Hobby unmittelbar in den therapeutischen Prozess einbringen. Die Patienten können eine neue, primär körperliche Erfahrung **in ihren psychotherapeutischen Behandlungsprozess integrieren** – aus meiner fachlichen Sicht **ein wesentlicher Therapiebaustein für eine gelingende Behandlung**.“ (Fachkrankenpfleger und Pflegetherapeut, Köln)

"Ich mache die MML, weil ich **tiergestützte Therapie mit Lauftherapie kombinieren** möchte. Meine Zughunde unterstützen die Teilnehmenden und werden zu einem Laufpartner, der motiviert und Sicherheit gibt. Bei der Kursauswahl war mir eine **fundierte, wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema** wichtig – daher habe ich mich für die MML an der HAWK entschieden und wurde nicht enttäuscht." (Hundetrainer, Lützelbach)

„Ich habe mich für die MML entschieden, weil ich meine private Leidenschaft mit meinem Beruf verbinden möchte. Als **Resilienz- und Stresspräventions-Coach** arbeite ich mit Menschen, die sehr kopflastig unterwegs sind. Mit ihnen auch mal raus aus dem Kopf und rein in den Körper zu kommen, löst die Zunge und macht mutiger für mögliche Veränderungen. An der frischen Luft ohne Leistungsdruck aktiv zu sein, entspannt und sorgt für ein positives Körpergefühl. Mich faszinieren die **Zusammenhänge zwischen dem Lafsport und psychologischen Aspekten**. Was ich bisher nur am eigenen Leib erfahren habe, möchte ich mit dieser Weiterbildung und dem kleinen Forschungsprojekt auch theoretisch untermauern.“ (Pädagogin und Coach, Hamburg)

„Ich mache die Weiterbildung, weil mir vor vielen Jahren selbst das Laufen eine große Stütze in einer schweren Zeit war. Und bereits damals habe ich mich gefragt: warum wird das Laufen nicht als Therapieverfahren angeboten? Als ich dann von der Weiterbildung an der HAWK Hildesheim erfahren habe, wurde mir mein Ziel sofort klar. Ich möchte Menschen motivieren sich zu bewegen und das gute Gefühl nach dem Laufen für sich zu entdecken. **Gerade in der heutigen Zeit kann das Laufen eine große Stütze sein**. Ich freue mich schon bald in meiner Heimat, dem schönen Neckar-Odenwald, die Lauftherapie anzubieten.“ (Burnout-Beraterin und Lauftrainerin, Aglasterhausen)

„Ich mache diese Weiterbildung, weil ich dadurch meine psychologische Arbeit mit Menschen mit meiner Leidenschaft zum Laufen verknüpfen kann. Über mein Psychologiestudium und meine fast 20-jährige Tätigkeit in einer Psychotherapeutischen Beratungsstelle, bekomme ich nun über [die Lauftherapeutenausbildung MML](#), ein weiteres **Rüstzeug, um Menschen mit chronischer und/oder psychischer Erkrankung zu unterstützen**. Zur Zeit arbeite ich mit 3 Personen, die unter einem komorbiden Störungsbild leiden. Nach 2 Wochen Lauftherapie gibt es schon positive Rückmeldungen meiner Klienten. Das Gefühl "etwas für sich getan" zu haben, "sich aufgegriffen zu haben", "Natur erleben im Einklang mit vertrauensvollen Gesprächen", "besserer Schlaf" sind nur einige Rückmeldungen. Ich bin sehr glücklich über die Mitarbeit der Klienten sowie über das Interesse und **positive Feedback der behandelnden Ärzte** (Hausarzt, Onkologe).“ ([Psychologin i.A., Mainz](#))

„Ich mache diese Weiterbildung, da ich selber vor elf Jahren ein Burnout durchschritten habe und das **Laufen ein wesentlicher Faktor der Genesung** für mich war und heute noch ist. Ich fokussiere mich mit meinem Laufprojekt auf Männer im Burnout. Ich denke, dass es Männern noch schwerer fällt als Frauen, sich ihrem Burnout zu stellen. Das Gespräch mit anderen Betroffenen hilft ungemein und für die weitere Begleitung biete ich zukünftig die **multimodale Lauftherapie auch in virtueller Form** an. So kann ich über die Grenzen Hamburgs hinaus Laufkurse anbieten.“ ([Dipl.-Betriebswirt, Hamburg](#))

„Ich mache diese Weiterbildung, weil sie mir ermöglicht, Klient\*innen entspannt und **stärkenfokussiert** in der Natur zu begleiten.“ ([Schulsozialarbeiter und Erlebnispädagoge, Berlin](#))

"Ich mache die Weiterbildung, weil ich das Laufen in ein **Trainingskonzept für Frauen** in den Wechseljahren integrieren möchte. In einem abwechslungsreichen Outdoorprogramm sollen Beckenboden- und Kraftübungen mit Ausdauereinheiten kombiniert werden. Außerdem plane ich die **MML für Menschen mit Krebs** anzubieten.“ ([Bereichsleiterin Gesundheits- und ReHa-Sport, Hamburg](#))

„Von meinem beruflichen Kontext her bin ich mit Leib und Seele Sozialpädagoge, systemischer Berater und Mediator. Privat ist meine große Leidenschaft das Laufen. Bei meinen zahlreichen Marathon- & Ultra-Marathon-Läufen stand jedoch niemals das Siegen im Vordergrund. Vielmehr der Genuss, **die Begegnung mit mir selbst und das Erleben der Natur**. In der Fortbildung zum Lauftherapeut vereinen sich nun beide Leidenschaften und ich bin mir sicher, diese dann mit viel Humor und Enthusiasmus weitergeben zu können.“ ([Dipl.-Sozialpädagoge und systemischer Berater, Ilsede](#))

„Denk nicht an Kilometer, denk nicht an Kalorien, **denk an dich**. Dies und noch mehr hat mich die MML gelehrt.“ ([Fitnesstrainer und Laufcoach, Berlin](#))

Der **nächste Durchgang** der Weiterbildung MML ist ab dem **17. September 2021** geplant.

**Termine und weitere Infos** unter: [www.hawk.de/multimodale-lauftherapie](http://www.hawk.de/multimodale-lauftherapie)