

Vorwort

»Ich bin müde und abgespannt! Eigentlich möchte ich nur noch meine Ruhe haben.« Dies oder Ähnliches wird so mancher nach einem harten Arbeitstag, aber auch in oder nach kritischen Lebensereignissen (z. B. Erkrankungen) gedacht oder zu sich gesagt haben. Vielleicht kann man seiner Müdigkeit oder Abgespanntheit ja »davonlaufen« bzw. durch Laufen zur Stimmungsaufhellung beitragen. Vielleicht ist es möglich, Erkrankungen wirksamer oder besser therapieren zu können, indem man lauftherapeutische Maßnahmen in die Rehabilitation integriert bzw. systematisch anwendet? Genau dieser Frage gehen die beiden Autoren schon seit geraumer Zeit nach. Und deshalb haben wir uns dazu entschlossen, dieses Buch zu schreiben.

Unser zentrales Anliegen ist es sowohl profunde, wissenschaftliche Erkenntnisse und empirische Evidenzen zu prüfen als auch und vor allen Dingen, diese Erkenntnisse unmittelbar für die Praxis aufzubereiten. Dies entspricht unserer Auffassung von modernen wissenschaftlichen Arbeiten. In unserem Läuferalltag begegnen uns immer wieder subjektive Theorien oder Mythen über die Wirkung des Laufens, die dann auch gerne populär publiziert werden. Hier wollen und müssen wir einerseits als Wissenschaftler und andererseits aber auch als Praktiker immer besonders aufpassen, denn es wäre fatal, Empfehlungen über eine Interventionspraxis zu verfassen, ohne dass diese auf einer seriösen Datengrundlage basieren würden.

Wir hoffen, dass dieses Buch zu einem regen Austausch über das Laufen im Allgemeinen und das Dauerlaufen im Speziellen führt und dass die hier diskutierten therapeutischen Wirkungen dazu beitragen, dass das ausdauernde Laufen zunehmend mehr Berücksichtigung in der Sporttherapie erhält.

Gerade in diesem Punkt hoffen wir, mit diesem Buch mehr Klarheit geschaffen zu haben. Auch wenn uns bewusst ist, dass an der ein oder anderen Stelle noch weiterer Forschungsbedarf herrscht!

An der Entstehung dieses Buches haben viele Menschen einen großen Anteil, denen wir auf diese Weise danken möchten. Wir danken in erster Linie unseren Mitarbeiterinnen Ina Blazek und Jasmin Braun, die uns nicht nur redaktionell, sondern auch inhaltlich sehr geholfen haben. Besonderer Dank gilt Frau Radecki, Frau Janke und Frau Arndt vom Springer-Verlag, die uns hervorragend in der Umsetzung dieser Buch-Idee unterstützt haben.

Oliver Stoll & Heiko Ziemainz

Halle und Erlangen, im Juni 2011

Laufen psychotherapeutisch nutzen

Grundlagen, Praxis, Grenzen

Stoll, O.; Ziemainz, H.

2012, XII, 172 S. 2 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-05051-0