

Ulrich Bartmann (2014)

Laufen und Joggen für die Psyche (6. überarbeitete und erweiterte Aufl.)

dgvt-Verlag, Tübingen, 131 Seiten, 11,-- €

Dass dieses Buch von Bartmann nun in der 6. Auflage erschienen ist, spricht für sich. Nach wie vor darf es als das Standardwerk wissenschaftlich fundierter Darstellung hinsichtlich des Zusammenhanges psychischer Effekte und langsamen Dauerlaufs gelten. Dabei ist das Buch auch noch angenehm zu lesen und auf Grund der klaren Sprache leicht verständlich. Wichtige Teile wurden ergänzt und neuere Literatur berücksichtigt, wobei die Grundstruktur des Buches aber beibehalten wurde.

Im ersten und größten Teil seines Buches stellt Bartmann die umfangreichen positiven Effekte des Joggens auf die Psyche dar. Hierzu gehören der Abbau von Stress, Ängsten, Depressionen und Minderwertigkeitsgefühlen, aber auch der Aufbau von Wohlbefinden, Kreativität und Genußfähigkeit.

Es folgt ein Kapitel bezüglich der Frage, unter welchen Gesichtspunkten der langsame Dauerlauf therapeutisch eingesetzt werden kann. Auch hierzu gibt es - zumindest für Nichtläufer - erstaunlich viele wissenschaftliche Befunde. Dabei legt Bartmann Wert darauf, dass Joggen für sich allein eine Körpertherapie und keine Psychotherapie ist.

Im dritten Teil des Buches werden verschiedene Erklärungsmodelle für die aufgezeigten positiven psychischen Effekte des Joggens erläutert mit einer klaren, aber auch überzeugenden Präferenz verhaltenstherapeutischer Erklärungsprinzipien.

Der letzte Teil des Buches enthält schließlich ganz konkrete Hilfen und Anleitungen für den laufwilligen Anfänger. Über Laufprogramme, medizinische Vorsichtsmaßnahmen, angemessene Laufschuhe, wichtige Übungsregeln bis hin zu positiven Kognitionen, findet der Leser alle Informationen, die er benötigt, um selbst laufen zu können. Hierzu gehören auch das heraustrennbare Laufprogramm auf handlichen Kärtchen sowie ein Protokollbogen zur Selbstkontrolle des Lauflernfortschritts. Für sportlichere Laufanfänger wurde in dieser Neuauflage zusätzlich zu den sanften Laufanfängerprogrammen ein zügigeres Lauflernprogramm hinzugefügt. In dem Kapitel zum Thema Marathon wird nun auf das Galloway Marathon Programm hingewiesen (vgl. dazu die Rezension über Galloways Programm von Jochen Gemmer in diesem Band).

Insgesamt handelt es sich nach wie vor um ein aktuelles und äußerst gelungenes Buch, das den Leser animiert, nicht nur das angenehm lesbare Buch in einem Rutsch durchzulesen, sondern auch selbst mit dem Laufen zu beginnen. Eine Pflichtlektüre sowohl für den Laufanfänger, als auch für den erfahrenen Läufer.

Georg Krutwig