

Laufen als effektive Coping-Strategie

Überlegungen zur Bildung einer Laufgruppe für Menschen mit psychischen Problemen

Abschlussarbeit DAS Experienced Involvement

Lukas Hohl

Berner Fachhochschule Fachbereich Gesundheit

Studiengang DAS EX-IN 2010–2012

Referent:

Vorname, Name, Titel

Bern, Abgabedatum

INHALT

1. Abstract

2. Einleitung

2.1 Fragestellung und Hypothese

2.2 Methodik

3. Definitionen

3.1 Definition für Laufen

3.2 Definition für Psyche

3.3 Definition für Spiritualität

3.4 Definition für Coping

4. Eigene Lauferfahrungen

4.1 Die Bedeutung des Rhythmus

5. Spirituelle Grundlegung

5.1 Eigener Artikel zum Thema «Wandern in der Bibel»

5.2 Hinweise der Theologin Claudia Duff

5.3 Das Pilger-Projekt der psychiatrischen Klinik Münsterlingen

6. Psychologische Erklärungen für positive Lauf-Effekte

6.1 Die Frage der Motivation

6.2 Verhaltenstherapie

7. Verschiedene Formen des Laufens

7.1 Wandern

7.2 Bergwandern

7.3 Spirituell begleitetes Gehen

8. Ergebnisse: Leitlinien für die Bildung einer Laufgruppe

8.1 Was sollte berücksichtigt werden?

8.2 Was sollte vermieden werden?

9. Diskussion

10. Literaturverzeichnis

11. Abbildungsverzeichnis

12. Eigene Reflexion der Arbeit

1. Abstract

Die vorliegende Diplomarbeit zeigt durch die Auswertung eigener Erfahrungen und mit Hilfe der Literaturrecherche auf, wie sich gesundheitsorientiertes, nicht forciertes Laufen auf die menschliche Psyche auswirkt und die Voraussetzungen, ein gutes Coping gegenüber Lebensproblemen zu entwickeln, verbessert. Am Beispiel des «Pilgerprojekts» (Wandern auf dem Jakobsweg) der psychiatrischen Klinik Münsterlingen wird dargelegt, wie die spirituelle Dimension beim Laufen einbezogen werden kann. Die These wird aufgestellt, dass durch diese Erweiterung mehr und andere Personen dafür gewonnen werden können, sich körperlich zu betätigen. Dies deshalb, weil sich die Motivation von Gesundheitsaspekten auf die Sinnfindung im Leben verschiebt.

Die aufgestellte Hypothese wird bei den Ergebnissen verifiziert, ferner wird erläutert, nach welchen Leitlinien eine Laufgruppe für Menschen mit psychischen Problemen funktionieren könnte, und auch erarbeitet, wie dabei eine persönliche Spiritualität einbezogen werden kann, die unabhängig von bestimmten Religionen oder Konfessionen ist.

2. Einleitung

2.1. Fragestellung und Hypothese

Als Theologe bin ich Experte auf dem Gebiet der Spiritualität, als ehemaliger Orientierungsläufer und aktiver Fussballer interessiere ich mich fürs Laufen. In der vorliegenden Diplomarbeit kann ich diese beiden Themen verbinden. Sie untersucht mittels der Auswertung eigener Erfahrungen und mit Hilfe der Literaturrecherche, wie sich gesundheitsorientiertes (nicht wettkampfmässiges) Laufen auf die menschliche Psyche auswirkt und die Voraussetzungen, Probleme zu bewältigen (Coping), verbessert. Durch einen eigenen Beitrag und den Beizug zweier weiterer Experten werden die theologischen Hintergründe des Laufens dargestellt. Gleichzeitig wird die folgende Hypothese untersucht: Durch den Einbezug des spirituellen Aspekts kann die Schwelle, Laufen als Aktivität aufzunehmen, gesenkt und die Motivation verbessert werden.

Ferner werden Leitlinien für die Gestaltung einer Laufgruppe für Menschen mit psychischen Problemen aufgestellt.

2.2. Methodik

Die angewandten Methoden sind der eigene reflektierte Erfahrungsbericht, eigene theologisch fundierte Überlegungen, das Expert(inn)en-Interview (mit der katholischen Seelsorgerin Claudia Duff) und die wissenschaftliche Literaturrecherche sowie deren Auswertung.

Im Diskussionsteil werden die vorangehenden Ausführungen zusammengefasst und die in der Einleitung erwähnte Hypothese überprüft.

3. Definitionen

3.1 Definition für Laufen

Das Duden-Bedeutungswörterbuch (Duden, 2002, S. 511) erwähnt unter Jogging ein Fitness-training, bei dem man entspannt in mässigem Tempo läuft. Bartmann (2005, S. 13) spricht von einem genussvollen Laufen oder Joggen. Es geht um ein langsames Joggen, welches man mit schnellem Gehen vergleichen kann. Es herrscht kein Leistungsdruck. Bartmann (ebds) betont, dass die Motivation zum Laufen in diesem Sinn aus einem gesunden Egoismus kommt, sich etwas Gutes zu tun und seelisches und körperliches Wohlbefinden herbeizuführen.

Höhmann-Kost (2002, S. 113) beschreibt Laufen als dosierte sportliche Betätigung mit sanftem Konditionsaufbau und der Möglichkeit, zur Förderung und Erhaltung der eigenen Gesundheit beizutragen. Dieses Laufen ist etwas anderes als Leistungssport.

In dieser Arbeit soll Laufen verstanden werden als ein genussvolles, langsames Joggen oder Wandern frei von jedem Leistungsdruck. Es soll seelisches und körperliches Wohlbefinden fördern und bei der Stärkung und Erhaltung der Gesundheit helfen.

3.2 Definition für Psyche

Nach «Dorsch Psychologisches Wörterbuch» (Häcker und Stapf, 2004, S. 742) bezeichnet «Psyche» die Gesamtheit von Bewusstem und Unbewusstem und wird als Gegensatz zum Körper (soma) betrachtet.

Das Duden-Bedeutungswörterbuch (Duden, 2002, S. 703–704) sieht unter «Psyche» die Gesamtheit bewusster und unbewusster seelischer (auch emotionaler) Vorgänge und der geistigen sowie intellektuellen Funktionen des Menschen.

Nach Nolting und Paulus (1996, S. 15) sind nur das menschliche Erleben und Verhalten beobachtbar und der wissenschaftlichen Sichtweise zugänglich. Sie fassen dies mit «innere psychische Prozesse» zusammen, die durch bewusste oder unbewusste Vorgänge gesteuert werden.

In dieser Arbeit soll «Psyche» verstanden werden als Gesamtheit aller innerpsychischen Prozesse und der bewussten und unbewussten Vorgänge im Menschen, die sich auf Erleben und Verhalten auswirken.

3.3 Definition für Spiritualität

Spiritualität, von lateinisch *spiritus*, «Geist, Hauch» bzw. *spiro* «ich atme» bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit und kann eine auf Geistiges aller Art oder im engeren Sinn auf Geistliches in spezifisch religiösen Sinn ausgerichtete Haltung meinen. Spiritualität im religiösen Sinn steht dann auch immer für die Vorstellung einer geistigen Verbindung zum Transzendenten, dem Jenseits oder der Unendlichkeit.

Meyers Taschenlexikon (2003) betont, dass Spiritualität Auswirkungen auf die Gestaltung des individuellen Lebens hat: Spiritualität ist «die durch seinen Glauben begründete und durch seine konkreten Lebensbedingungen ausgeformte geistig-geistliche Orientierung und Lebenspraxis eines Menschen».

Der Psychologe Rudolf Sponzel (2006) definiert Spiritualität als bewusste Beschäftigung «mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben». So umfasst Spiritualität auch eine besondere, nicht nur im konfessionellen Sinne verstandene religiöse Lebenseinstellung, die sich auf das transzendente oder immanente göttliche Sein konzentriert bzw. auf das Prinzip der transzendenten, nicht-personalen letzten Wahrheit oder höchsten Wirklichkeit.

In dieser Arbeit soll «Spiritualität» als die durch den religiösen Glauben begründete und durch konkrete Lebensbedingungen bestimmte geistig-geistliche Orientierung und Lebenspraxis eines Menschen, die sich mit den Sinn- und Wertfragen des Daseins der Menschen und seiner eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung auseinandersetzt, begriffen werden.

3.4 Definition für Coping

Definition: «Psychische Vorgänge, die darauf ausgerichtet sind, bereits bestehende oder erwartete krankheitsbedingte Belastungen entweder innerpsychisch (emotional/kognitiv) oder

durch Handeln vorbeugend auszugleichen oder ihre Manifestation zu verarbeiten und zu meistern.» (in: Heim et al., 1991)

Die Möglichkeiten zum Coping hängen ab von der Belastung, den Ressourcen und den Zielen. Coping ist ein Prozess, der Zeit benötigt. Er steht in Wechselwirkung mit Determinanten des Individuums und des Umfeldes. Copingverhalten entsteht durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren: Zum einen spielt die Art der Belastung (Krankheit, Invalidität, Mobbing, Traumata usw.) eine Rolle, zum anderen aber auch individuell unterschiedliche Reaktionen und Überzeugungen: Die Belastung wird in Bezug gesetzt zu einem sinnvollen, erreichbaren Ziel (welches Coping ist angemessen?). Coping ist ein Gerichtetsein auf ein Ziel. Es ist ein Repertoire an Bewältigungsformen, von denen mehrere gleichzeitig angewendet werden können.

Coping-Strategien haben sowohl KlientInnen als auch HelferInnen. Die Copingstrategien sind meistens bewusst, können aber auch unbewusst ablaufen; sie dienen dazu, das psychische Gleichgewicht wiederzuerlangen. Ob die Bewältigung gelingt, hängt vor allem von den intrapersonellen Ressourcen ab: physische Verfassung, Intelligenz, emotionale Ausgeglichenheit und ein angemessenes Gesundheits- bzw. Krankheitsmodell (bezogen auf die Krankheitsbewältigung).

Dazu kommen soziale Ressourcen, etwa die Einbindung in die Familie und ein tragfähiges soziales Netzwerk. Coping ist kein punktuell Phänomen, sondern ein Prozess.

Folgende Schritte lassen sich unterscheiden:

- Verändertes Befinden
- Wahrnehmen
- Kognitive Prozesse (Beurteilen, Konsequenzen einschätzen)
- Einsetzen der Bewältigung (emotional, kognitiv, handlungsbezogen)
- Ergebnis der Bewältigung

Die Coping-Forschung, die sich mit dem Problembewältigungsverhalten befasst, ist von Lazarus (1966) in Bezug auf die Stressverarbeitung weiterentwickelt worden. Er versteht unter «Coping» nicht nur die zu einem Erfolg führende Aktivität, sondern jede Anstrengung im Umgang mit Stress.

Ein Bewältigungsverhalten dient zuerst der Lösung eines Problems, aber auch der Problem-entlastung durch Selbstregulation, was sich beispielsweise in Abwehrmechanismen äussert, wie Vermeidung, Bagatellisierung, Distanzierung oder Abspaltung. Solche Reaktionsweisen ermöglichen es dem Betroffenen, die emotionale Not erträglicher zu machen. Diese Bewältigungsversuche können eine lebensrettende Funktion darstellen, weil sie eine Entlastung von unerträglicher Not gestatten.

Das Transaktionale Stressmodell von Richard Lazarus (1974 erstmals veröffentlicht) erklärt, weshalb einige Menschen durch dieselben externen Stressoren stärker gestresst und psychisch beansprucht werden als andere (Lazarus und Launier, 1981). Zur Bewältigung von Stresssituationen greift der Mensch auf subjektive Coping-Strategien zurück. Die jeweils gewählten Strategien können funktional sein, d. h. zu einer nachhaltigen Lösung des Problems beitragen. Sie können aber auch dysfunktional sein, d. h. erfolglos in Bezug auf die Problemlösung oder vom Problem lediglich ablenkend. Eine effektive Coping-Strategie, die längerfristig wirkt, muss funktional sein. Eine positive Auswirkung einer Coping-Strategie ist, wenn eine Situation statt als «Bedrohung» als «Herausforderung» wahrgenommen wird.

In dieser Arbeit soll der Begriff Coping bzw. Coping-Strategie im Sinn von Richard Lazarus begriffen werden.

4. Eigene Lauferfahrungen

4.1 Die Bedeutung des Rhythmus

Von meinen eigenen Erfahrungen her möchte ich herausgreifen, dass es beim Wandern oder Laufen wichtig ist, einen guten Rhythmus zu finden, der einen weit trägt. Sogar beim Fussballspielen spielt das eine Rolle, um eine gute läuferische Leistung zu erbringen, wenn da auch manchmal ein Sprint nötig ist. Erst recht hat der Rhythmus beim Orientierungslauf oder beim Bergwandern eine grosse Bedeutung, wo man lange Strecken zurücklegt. Auch beim Aufsteigen ist es nötig, rhythmisch zu gehen, um durchhalten zu können.

Am 10. September 2006 habe ich den Piz Segnas bei Flims bestiegen. Beim Aufstieg durch die lange, steile Schutthalde, der zweidreiviertel Stunden dauerte, musste ich mich bei jedem Schritt mit der untenliegenden Spitze des Pickels verankern, um nicht zurückzurutschen. Ohne Rhythmus hätte ich das Hinaufklettern nicht geschafft.



10. Sept. 2006: Beim Aufstieg auf den Piz Segnas (3098 m. ü. M.)

Mit dem laufenden Sich-Bewegen überwindet man Widerstände, die sich gegen eine Veränderung sträuben. Mit zunehmender Laufdauer im richtigen Rhythmus lösen sich alle störenden Gedanken auf. Die Bedeutung des Rhythmus wird auch in der wissenschaftlichen Literatur beschrieben:

Gemäss Marlovits (2006, S. 97) sind der Rhythmus und das passende Lauftempo entscheidend wichtig. Das stetige, gleichmässige Wiederholen mit der dazugehörigen Atmung wirkt lösend auf das Gefüge der Alltagslasten, die man mit sich trägt. Bereits 1923 wies der Psychologe René Spitz auf die Wirkung des Rhythmus hin. Nach Marlovits (ebds) ist die seelische Zustände verändernde Wirkung des Rhythmischen in vielen Kulturen bekannt. Es entstehen tranceähnliche Zustände. Gedanken kommen und gehen, wandern weiter und gehen in den nächsten über.

Der Motivationsforscher Mihaly Csikszentmihalyi (2008) beschreibt solche Zustände als «Flow»-Erlebnis. Damit meint er, dass man als Handelnder völlig in der jeweiligen Tätigkeit aufgeht. So ist es möglich, ein Fliesen von einem Augenblick zum anderen zu erleben, so dass kaum noch ein Getrenntsein zwischen sich und der Umwelt wahrgenommen wird. Der

oder die Laufende trägt in sich die Sehnsucht, solche Glücksmomente immer wieder zu erleben.

5. Spirituelle Grundlegung

5.1 Eigener Artikel zum Thema «Wandern in der Bibel»

Dieser Artikel ist ursprünglich in der von mir herausgegebenen Zeitschrift «Für die Stille» (Gedanken zu den Losungen) in der September-Ausgabe 1996 erschienen. Für die Diplomarbeit habe ich ihn gekürzt.

Ein Tag, der sagt dem andern, mein Leben sei ein Wandern zur grossen Ewigkeit.

Gerhard Teersteegen (1697–1769)

Unser Leben auf der Erde kann mit einer Wanderung verglichen werden. Das Zitat von Gerhard Teersteegen stammt aus dem Abendlied «Nun sich der Tag geendet». Ich vermute, er hat an die Bibelstelle aus dem zweiten Brief des Apostels Paulus an die Korinther (2. Korinther 5, 6) gedacht: «Wir wandeln im Glauben und nicht im Schauen.» Paulus beschreibt dort das irdische Leben der Menschen als eine Wanderung, die sich fern von Gott abspielt. Durch den Glauben aber gibt es die zuversichtliche Hoffnung, das Ziel, die himmlische Heimat bei Gott, zu erreichen.

Beim Wandern fühlt man sich tatsächlich noch oft weit weg vom Ziel und hat den Eindruck, es würde unendlich lange dauern, bis man es erreicht. Es ist ja eine langsame Art, sich fortzubewegen! Aber wenn wir Schritt für Schritt einen Fuss vor den anderen setzen, gelangen wir ans Ziel und staunen darüber, was für eine Strecke wir zurückgelegt haben.

Für mich ist das Wandern eine Möglichkeit geworden, mich der Vergangenheit zuzuwenden, den Spuren meiner eigenen Kindheit, aber auch den Orten, wo Vorfahren von mir gelebt haben. Am 29. Juli 1995 bin ich von Kemmeriboden Bad im hintersten Emmental am Hohgant vorbei nach Habkern im Berner Oberland gewandert. Meine Grossmutter, Martha Hauser-Jordi, stammte aus Habkern. Das Dorf oberhalb von Interlaken hatte ich vorher noch nie besucht.

Bevor ich nach Habkern kam, habe ich auf der Widegg mit einem Alpsenn gesprochen. Ihm war noch mein Urgrossvater, Gottfried Jordi, ein Begriff. 44 Jahre lang ist er Pfarrer in Habkern gewesen und ist noch nicht vergessen worden. Auf dem Friedhof bei der Kirche habe ich

das Grab meines Urgrossvaters gefunden, der von 1851 bis 1920 lebte. Man hat seinen Grabstein stehen gelassen, um ihn zu ehren. Er trägt die Inschrift: «Ich habe den guten Kampf gekämpft, den Lauf vollendet, den Glauben behalten.» Das ist eine Bibelstelle aus dem zweiten Timotheusbrief 4, 7.

Mein Urgrossvater hat das, was der Apostel Paulus im Rückblick auf sein Leben gesagt hat, auf sein eigenes Dasein bezogen. Er hat sich für die frohe Botschaft von Jesus Christus eingesetzt und durchgehalten. Mit dem Stichwort «Lauf» sind wir schon wieder beim Bild der Wanderung. Bei diesem Ausflug habe ich unterwegs viel nachgedacht über meinen Urgrossvater, der sich treu in den Dienst Gottes gestellt hat, und meine Grossmutter, die stets von ihrer Herkunft geprägt blieb. Jetzt gehe ich in ihren Fussstapfen und schreibe die Zeitschrift weiter, die sie gegründet hat. Der Prozess des Schreibens selbst kommt mir manchmal wie eine Wanderung vor: ich stelle Seite um Seite fertig – plötzlich habe ich die Auslegungen für einen Monat geschafft.

Bei anderen Gelegenheiten gehe ich aber auch gerne mit andern zusammen auf eine Wanderung. Dabei habe ich schon stundenlange Gespräche geführt. Wandern gibt Zeit, sei es zum Reden oder zum Nachdenken.

Kindheitserinnerungen in Flims

Von Flims auf, wo mein Elternhaus steht, unternehme ich auch gerne Wanderungen. Wenn ich mit meinen Kindern unterwegs bin, kommt mir in den Sinn, wie ich selbst als Kind mit meinen Eltern oder anderen Verwandten voller Freude über holprige Wege gehüpft bin (das Abwärtsrennen konnte ich damals mit leichtem Schritt bewältigen, während mir jetzt mein Gewicht in die Knie fährt).

Auch auf dem Flimser Friedhof stehen Grabsteine, zu dreien habe ich aus familiären Gründen eine besondere Beziehung. Besonders schätze ich aber auch den Grabstein der Patin meiner Mutter, Eva Jordy (1894–1988), weil dort ein schönes Gedicht von Julie Weidenmann festgehalten ist: «Stillster aller Pfade, selig, dich zu gehen, und im Glanz der Gnade, Tod, dich zu bestehn.» Es gibt auch einen letzten Wanderpfad, den wir allein beschreiten müssen. Wir wissen jedoch, dass er nicht in Leere und Verlorenheit führt, sondern zu Gott.

Biblische Gedanken zum Wandern

Auch ausserhalb der Paulusbriefe hat in der Bibel das Wandern eine grosse Bedeutung. Da ist beispielsweise die lange Wanderung des Volkes Israel durch die Wüste Sinai, die vierzig

Jahre lang dauerte. Diese Zeit war nicht sinnlos; im Rückblick erschien sie Mose als eine Epoche der Erziehung und Vorbereitung der Israeliten für das Leben im Land Kanaan. Nach all den Entbehrungen musste ihnen klar werden: wir verdanken unsere Existenz Gott, der uns in der Wüste überleben lassen hat. Auch das göttliche Gesetz hat das israelitische Volk in der Wüste erhalten und die ersten Erfahrungen damit gesammelt.

Später, etwa beim Propheten Hosea, trauerte Gott dieser Zeit nach, weil damals das Verhältnis zwischen ihm und seinem Volk noch in Ordnung war (Hosea 13, 5). So konnte sogar die Idee aufkommen, am besten wäre es, wenn Gott mit Israel nochmals in die Wüste zurückkehren und einen neuen Anfang machen könnte. Ähnliche Einsichten finden sich auch am Anfang des 2. Kapitels beim Propheten Jeremia.

Enorme Bedeutung hat auch das Aufbrechen, das im menschlichen Leben immer wieder nötig ist. Das erste Beispiel dafür ist Abraham, der sich in hohem Alter mit seiner Frau Sara auf den Weg machte, um in das Land zu ziehen, das Gott ihm zu zeigen versprochen hatte. Immer wieder gibt es in der Bibel Menschen, die aufbrechen, wie Rut, die es wagte, zusammen mit ihrer Schwiegermutter Noemi in deren Heimat zurückzukehren. Der Aufbruch wird zu einem Bild für den Mut, den wir in unserem Dasein stets brauchen, um nicht stehenzubleiben und uns weiterzuentwickeln. Auch wenn wir unseren Wohnort nicht wechseln, müssen wir bereit zum Aufbruch sein. «Bei Gott bleiben» kann bedeuten, nicht dort zu bleiben, wo wir uns angenehm eingerichtet haben, sondern wegzugehen. So führt uns Gott in neue Lebensabschnitte, bis wir einmal unsere letzte Wegstrecke beschreiten dürfen.

Ein Aufbruch war auch der Auszug Israels aus Ägypten. Damals hat Gott eingegriffen und Sein Volk aus einer Notlage befreit. Es war überlebenswichtig, nicht in Ägypten zu bleiben, trotz der Fleischtöpfe, die es dort hatte, und wegzugehen. Durch die Wüste führte der Weg ins Land Kanaan. Ein chassidischer Rabbi lehrte später: «Jeder Mensch muss aus Ägypten ausziehen – jeden Tag.» Damit weist dieser Lehrer darauf hin, dass es für uns das Wichtigste ist, dass wir uns Gott anvertrauen und das tun, was er von uns möchte.

Nach der Bibel ist klar, dass es in einem menschlichen Dasein häufig schwierige, steile Abschnitte gibt, wie auch auf Wanderungen. Sehr bekannt ist die Stelle aus dem 23. Psalm: «Ob ich schon wanderte im finstern Tal, ich fürchte kein Unglück; denn du bist bei mir.» Dieser Bibelvers drückt nicht nur das Schwere aus, sondern lädt auch zum Vertrauen auf Gottes Führung ein. Er begleitet uns auch auf heiklen und dunklen Strecken. Auf seine Gegenwart dürfen wir in der Not bauen.

Die Bibel weiss, was der Hebräerbrief (Hebräer 13, 14) sagt: «Wir haben auf Erden keine bleibende Statt.» Das Ziel ist der Himmel, die ewige Geborgenheit bei Gott.

Wir sollen uns nicht an Irdisches binden, aber doch die Zeit unserer Erdenwanderung gut nutzen. Gott wird mit uns sein und uns nicht im Stich lassen. Deshalb dürfen wir trotz aller Sorgen voller Freude und Zuversicht vorwärts schreiten.

5.2 Hinweise der Theologin Claudia Duff

Claudia Duff ist Klinikseelsorgerin in der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen und diplomierte Bergführerin. Sie gibt Auskunft über das zum 10. Mal durchgeführte «Pilgerprojekt» der Klinik. Das Gespräch fand am 4. Oktober 2011 in der Klinik Münsterlingen statt.



Claudia Duff

Lukas Hohl: Bei meinen Untersuchungen zum Laufen als Copingstrategie bin ich darauf gestossen, dass Menschen mit psychischen Problemen vom Laufen besonders viel profitieren, wenn sie sich einer Laufgruppe anschliessen. Was bildet Unterschied einer solchen Gruppe zur Gruppe, die am Pilgerprojekt teilnimmt?

Claudia Duff: Das dreitägige Zusammensein macht einen grossen Unterschied aus gegenüber einer Jogginggruppe, die in den Wald geht, denn die Teilnahme am Projekt bedeutet: ich gehe auf den Pilgerweg. So ist eine ganz andere Zielgruppe ansprech- und motivierbar. Die Zeit, die man für den Weg benötigt, spielt keine Rolle. Es handelt sich nicht um eine alltägliche

Erfahrung wie das Joggen, ich kann den Alltag vielmehr hinter mir lassen. Es geht auch nicht um Leistung (es stört weder, wenn jemand schneller, noch, wenn jemand langsamer ist).

L. H.: Wie ist das Pilgerprojekt konkret dieses Jahr abgelaufen?

C. D.: Der Weg 2011 war Sachseln–Brünig–Brienz–Interlaken. Es ist ein spirituelles Gehen, mit Bewusstheit. Schnell kommt der Vergleich mit dem eigenen Lebensweg auf: es gibt Rastorte, anstrengende Teilstücke, enge Abschnitte und Blumen am Weg – all dies kann gleichnishaft interpretiert werden. Immer geht es beim Laufen auswärts und abwärts; daraus lässt sich am Ende der Schluss ziehen: es ist gut, es geschafft zu haben. Auf dem Pilgerweg kann ich erkennen, dass ich nicht ständig am Vorwärtsgehen sein kann; zwischenhinein muss ich auch Kraft schöpfen.

L. H.: Was für spirituelle Angebote hast Du auf dem Weg gemacht?

C. D.: Ich gebe unterwegs schon besinnliche Impulse. Viele Kapellen und Klöster liegen ja am Weg; das kann dort stattfinden oder auch zum Beispiel in einem Wald. Es ist mir aber wichtig, dass die Teilnahme für die Pilgerinnen und Pilger freiwillig ist. Die Orte, die in Frage kommen, suche ich schon im voraus bei der Planung aus, aber es kann sich auch spontan etwas ergeben. Das Angebot kann ein gemeinsames Gebet sein. Immer achte ich aber auf die Stimmung, die in der Gruppe gerade herrscht, wenn ich einen Vorschlag mache.

5.3 Das Pilger-Projekt der psychiatrischen Klinik Münsterlingen

Arbeit in der Bioenergetik-Ausbildung (nach Alexander Lowen) von Pfr. Tobias Arni (2008)

Seit 2001 gibt es in der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen das «Pilgerprojekt», das im Rahmen der Arbeitsgruppe «Spiritualität» entwickelt und begleitet und vom Pfarrerteam der Klinik organisiert und geleitet wird. Da sich Münsterlingen am Schweizer Bodenseeufer in der Nähe Konstanz befindet, war es naheliegend, als Pilger-Startort diese Stadt zu wählen und dann in drei Tagen den Jakobsweg, der durch den Thurgau führt, zu gehen.

Die weitere Entwicklung war, dass in folgenden Jahren immer dort mit Pilgern begonnen wurde, wo man im Vorjahr damit aufgehört hatte. In den ersten sechs Jahren wurde so der Weg von Konstanz bis Fribourg zurückgelegt. Im siebten Jahr entschied sich die Klinikseelsorge, wieder beim Ausgangspunkt in Konstanz zu beginnen. Auf dem Jakobsweg befinden sich Klöster und Pilgerherbergen, die es ermöglichen, zu fairen Preisen zu übernachten.

Bei der siebten Durchführung im Jahr 2008 waren 16 PatientInnen aus den unterschiedlichsten Stationen (Forensische Station, Sozialpsychiatrische Station, Alterspsychotherapiestation, Alkoholrehabilitationsstation, Drogenrehabilitationsstation, Psychotherapiestation für Personen mit Persönlichkeitsstörungen, betreutes Wohnen) der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen und sechs Begleitpersonen (eine diplomierte Psychologin, drei Psychiatriepflegefachleute und die beiden KlinikseelsorgerInnen) dabei.

Beim Pilgern ist man in Bewegung. Man ist auf die eigenen Füße angewiesen. Besonders wurde aber auf folgende körperorientierte Punkte Wert gelegt:

1. Achtsam gehen
2. Rast und Ruhe bewusst gestalten
3. Fusswaschung
4. Körpermeditation
5. Wärme und Kälte erleben
6. Singen

Mit «achtsam gehen» ist das bewusste Gehen gemeint. Auf gewissen Wegstücken wurden die Teilnehmenden ermuntert, darauf zu achten, wie sie gingen. Es wurde eingehalten, nach bestimmten Wegstrecken eine Pause zu machen. Faustregel war: 50 Minuten wandern, 10 Minuten Pause. Die Pause war einerseits wichtig zur Regeneration, bot aber andererseits auch die Möglichkeit, Erkenntnisse oder Gedanken in ein Tagebuch zu schreiben. Es zeigte sich, dass die Tempi der Leute unterschiedlich waren. Von fitten, leistungsbereiten Pilgern bis zu mit sich kämpfenden gab es alles. Das gemeinsame Wandern bot die Möglichkeit, dass sich die Teilnehmenden die Distanz zu den Mitgehenden selbst wählen konnten. Als Problem erwies sich, dass die Schnellen schon eine Weile gerastet hatten, bevor die Letzten eintrafen, dann aber doch gemeinsam weitermarschiert werden sollte. Die Langsameren hatten also wenig Ruhezeit.

Einige PatientInnen berichteten dem begleitenden Pfarrer von ihrem Lebensweg. Andere fühlten sich mehr von der Klinikseelsorgerin angezogen und suchten deren Nähe.

Selbstbeobachtungen von PatientInnenseite

Die PatientInnen wurden gebeten, einen Bericht zu schreiben, wie sie das Pilgerprojekt erlebt haben. Vier stellvertretende PatientInnenstimmen werden im folgenden wiedergegeben:

S. S., weiblich, 20 Jahre alt, Station für Menschen mit frühen Psychosen

Für mich war der Pilgerweg eine super Erfahrung. Ich habe vorher noch nie so etwas gemacht. Ich konnte den Alltag hinter mir lassen und bin aus dem Gewohnten ausgetreten. Es war für mich wie eine Auszeit und ich erholte mich trotz der täglichen Anstrengungen. Am Anfang empfand ich es als Abenteuer, denn ich wusste nicht, was auf mich zukommt. Während dem Pilgern setzte ich mich mit meinen Füßen auseinander, die mich vorwärts brachten. Auch die Erfahrung, mit möglichst wenig auf dem Weg zu sein und auf Luxus zu verzichten, beschäftigte mich. Ich nahm nur mit, was in meinen Rucksack passte und ich tragen konnte. Ein besonderes Erlebnis war für mich jener Abend, an dem wir ein Feuer machten und die Füße massiert wurden. Es ist mir bewusst geworden, wie wichtig meine Füße sind. Ohne sie wäre ich nicht weit gekommen. Die Massage war einfach wohltuend. Ich freute mich auch immer auf das Essen. Es war die Belohnung für die erbrachte Leistung während des Tages. Im Nachhinein bin ich stolz, es geschafft zu haben und das gibt mir ein gutes Gefühl.

K. M., weiblich, 54 Jahre alt, Alkoholentzugsstation

Als ich mich für das Pilgerprojekt anmeldete, dachte ich mir: Das schaffst du spielend, das ist kein Problem. Doch bereits am ersten Tag kam ich mit meinen Kräften an eine Grenze. Ich stellte fest, nicht die Einzige zu sein, die an Grenzen kommt. Das Gehen war anstrengend und am Abend haben wir in der Pilgerherberge gefroren. Ich sehe noch heute das Bild vor mir, wie sich meine Zimmergenossinnen zudeckten, dass nur noch die Nasenspitze zu sehen war.

Eine sehr zentrale Erfahrung war und ist für mich das Wahrnehmen der Natur. Wir sind beispielsweise schweigend durch den Wald gegangen und es ist mir aufgefallen, was ich plötzlich alles höre und sehe. Ich selber habe nach Erde, Luft und der ganzen Natur gerochen. Seither nehme ich die Bäume, die Blumen, den See viel intensiver wahr. Es zieht mich auch immer wieder nach draussen in die Natur. Wenn mich etwas belastet, gehe ich an den See. Die Einfachheit des Unterwegsseins hat dazu geführt, meine Ansprüche zurückzuschrauben und dabei zu merken, es geht mir gut. Es ist mir klar geworden, die Hälfte von dem, was ich daheim besitze, bräuchte ich gar nicht wirklich. Speziell war für mich auch die Abfahrt mit dem Trottinett vom Hörnli nach Steg. Ich hatte sehr schmerzhaft Blasen an den Füßen und passte kaum mehr in meine Schuhe. Aus diesem Grund legte ich diese Strecke nicht zur Fuss, sondern eben mit dem Trottinett zurück. Ich bin seit der Kindheit nicht mehr auf dem Trottinett gestanden und dieses Erlebnis weckte in mir schöne Erinnerungen. Es tat gut, miteinander zu reden, zu lachen und zu singen. Ich singe inzwischen auch daheim wieder. Ich würde gerne noch einmal für länger auf den Pilgerweg gehen, denn drei Tage gehen zu schnell vorbei.

S.Z. weiblich, 32 Jahre alt, Alkoholentzugsstation

Ich wollte den Pilgerweg gehen, um mich mit dem Tod meines Vaters auseinanderzusetzen und den Verlust ein wenig zu verarbeiten. Ich fühlte mich auf dem Pilgerweg sehr mit meinem Vater verbunden, da ich mit ihm oft in der Natur war. Ich fühlte mich frei, alleine oder in der Gruppe zu gehen. Ich bin offenen und interessanten Menschen begegnet. In der Gruppe haben wir viel gelacht. In besonderer Erinnerung ist mir der Aufstieg auf das Hörnli geblieben. Ich bin sehr an meine Grenzen gekommen und rief unterwegs aus. Manchmal erfahre ich in meinem Leben diese Grenzen, sehe Ziele, die weit weg sind und die viel Kraft kosten und frage mich, ob ich je dahin komme, wohin ich gerne möchte. Es hat mir gefallen, mit dem Rucksack unterwegs zu sein. Ich hatte sehr wenig dabei und vermisste nichts. Das Unterwegssein hat mir viel Kraft gegeben, die ich auch nachher noch eine Zeit lang spüren konnte.

M.G. weiblich, 35 Jahre alt, Alkoholentzugsstation

In der Gruppe sind sehr unterschiedliche Menschen gewesen, die mit ihren je eigenen Problemen in der Klinik waren. Doch die Probleme standen nicht im Vordergrund. Das Zusammensein mit den Menschen hat mir gefallen. Wir gingen auf dem Weg nebeneinander, lernten uns näher kennen und sprachen über Dinge, die nicht einfach bei einem Kaffee besprochen werden. Genauso wichtig wie die Erlebnisse in der Gruppe war für mich das Unterwegssein alleine. Nur die Natur hören und schmecken und ganz auf mich konzentriert sein, wirklich bei mir sein, durch das Gehen meinen eigenen Rhythmus finden und loslassen können. Der Weg ist zu einem Symbol für meinen Lebensweg geworden und hat Fragen aufgeworfen: Wohin gehe ich? Was ist mein Weg? Ich habe unterwegs auch immer wieder Zwiegespräche mit Gott geführt. Gott war Mittelpunkt. Die Besteigung des Hörnli war sehr anstrengend und ich kam an meine Grenzen. Ich musste mich überwinden und die Strapazen aushalten. Manchmal kam der Moment, wo ich mir wünschte, wieder an einem Ort bleiben zu können und nicht immer weiter gehen zu müssen. Ich war nach dem Pilgerweg ruhiger und ausgeglichener. Von meiner Umgebung bekam ich die Rückmeldung, dass ich entspannter wirke und mir der Weg anscheinend gut getan hätte. Ich hatte Lust, viel zu gehen, und würde vielleicht im Ausland einen Teil des Jakobsweges gehen.

Eigene Erfahrung von Tobias Arni

Ich spürte die Verantwortung als Leiter des Pilgerprojekts. Es belastete mich. Körperlich äusserte sich die Belastung in einer Verspannung der Schulterpartie. Ich musste mir während dem Gehen selber gut schauen. Schliesslich waren Patienten mit den unterschiedlichsten

Krankheitsbildern in der Gruppe und ich finde, dass es eine Portion Mut braucht, mit solchen PatientInnen aus der Klinik eine derartiges Projekt anzutreten. Es war aber eine Belastung, die gut zu tragen war, und, je länger ich unterwegs war, auch kleiner wurde, weil ich einerseits selbst durch das körperorientierte Pilgern Kraft bekam, andererseits ich mich auf die Begleitpersonen verlassen konnte und auch den Ablauf gut vorbereitet hatte.

Ich bin sehr dankbar, dass das Projekt unfallfrei abgeschlossen werden konnte und niemand in eine Krise kam, die eine Rückführung in die Klinik nötig gemacht hätte.

Den zweiten Abend übernachteten wir auf dem Hörnli (1133 m.ü.M.). Das ist ein Berg im Zürcher Oberland, auf den hinauf es keine öffentlichen Verkehrsmittel gibt. Wer also dort übernachten will, muss auch irgendwie auf seinen Füßen hinauf. Ich war mir nicht bewusst, dass einige PatientInnen wirklich an ihre Grenzen kamen, um von Fischingen (613 m.ü.M.) aus die Höhenmeter zu überwinden.

6. Psychologische Erklärungen für positive Lauf-Effekte

6.1 Die Frage der Motivation

Die Frage nach den Ursachen einer Handlung beschäftigt die Motivationsforschung. Das Wort «Motivation» leitet sich vom lateinischen «movere» (bewegen) her. Motivation bezeichnet alle Prozesse, die der Initiierung, der Richtungsgebung und der Aufrechterhaltung körperlicher und seelischer Aktivitäten dienen. Sie entsteht durch das Zusammenwirken von inneren Motiven und situativen Anreizen. Gegebenheiten in der Umwelt werden durch die Motive hinsichtlich ihrer Bedeutung eingestuft und so als Aufforderung verstanden, tätig zu werden. Ein Verhalten benötigt aber nicht nur Motivation, sondern häufig auch eine Willensentscheidung. Willensprozesse ermöglichen es, aus verschiedenen Handlungsalternativen eine auszuwählen und wirklich auszuführen. Zum Laufen etwa muss man die richtigen Schuhe und Kleider anziehen und dann auch eine bestimmte Route beschreiten.

Eine wichtige Frage lautet, ob sich die Motivation, sich zu bewegen, fördern lässt. Die Bewertung von Zielen, die Menschen verfolgen, erfolgt durch Motive. Es gibt allgemeine Motivsysteme, wie Hunger, Angst, Neugier und das Leistungsstreben. Sie haben eine genetische Grundlage, weil sie Anpassungen an die Bedingungen zum Überleben in der menschlichen Entwicklungsgeschichte darstellen. Eine Verhaltensdisposition umfasst aber auch gesellschaftlich begründete Wertschätzungen, die ein Individuum im Lauf seiner Lerngeschichte aufgenommen hat (Sozialisation). Ein Motiv braucht eine Anregung aus der Situation, um

sich im Verhalten auszuwirken. Diese situativen Momente werden als Anreize bezeichnet. Motive und Anreize sind eng miteinander verknüpft. Das Erhalten eines positiven Anreizes oder auch das Vermeiden eines negativen Geschehens werden gefühlsmässig befriedigend erlebt. Hingegen wird das Eintreten eines negativen Ausgangs einer Handlung oder eines Ereignisses negativ erfahren (Mowrer, 1960; in Schmalt & Langens, 2009, S. 24). Situative Anreize werden danach eingestuft, inwiefern sie positive Folgen oder negative Konsequenzen erwarten lassen. Dabei spielt hinein, wie gross die Wahrscheinlichkeit eingeschätzt wird, dass die Folgen tatsächlich eintreffen. Diese Vorhersage ist das Resultat subjektiven Verarbeitens. Die Erwartung-mal-Wert-Theorie nimmt an, dass die Aktualisierung eines Motivs durch die Verknüpfung von Anreizen mit Erwartungen geschieht. Aus diesen Überlegungen folgt, dass, wenn die Motivrichtung bekannt ist, man die Lage möglichst so gestalten sollte, dass einerseits das Motiv angeregt wird und andererseits das Ziel auch erreicht werden kann (Schmalt & Langens, 2009, S. 22–27).

Früher dachte man, es genüge, Motive durch Anreize anzuregen, damit Motivation geschaffen und ein bestimmtes Verhalten ausgelöst wird (Alfermann & Stoll 2010, S. 110). Heute nimmt man an, dass es für das menschliche Handeln auch Willensprozesse braucht. Wir entscheiden uns bewusst für oder gegen bestimmte Verhaltensalternativen. Es können auch Situationen entstehen, wo wir bewusst ein angeregtes Motiv unterdrücken, um ein anderes Ziel langfristig zu erreichen (z. B. mit einer Studienarbeit weiterfahren statt ins Schwimmbad gehen). Auf die Willensbildung folgt der Handlungsentschluss, dann die Realisation.

Während man früher davon ausging, dass die Orientierung an der Gesundheit den bedeutendsten Anreiz für die Ausübung einer sportlichen Betätigung darstellt, hat die Forschung gezeigt, dass dies nicht hilft, die Motivation zu erhöhen. Wichtiger sind folgende Bedingungen:

- die Überzeugung, genug kompetent und motiviert zu sein, um die sportliche Aktivität zu erbringen (Selbstwirksamkeit)
- die Konsequenzerwartung, d. h. die Einschätzung, dass der Nutzen den nötigen Aufwand überwiegt
- die soziale Unterstützung (Vorbilder eingeschlossen)
- die Bindung an eine Gruppe und die Zufriedenheit mit den anderen Teilnehmenden und der instruierenden Person

Die Motivation zur Ausübung einer Bewegungs-Tätigkeit ist nicht fix, sondern ein Prozess. Vielleicht beginnt jemand aus Gesundheitsgründen mit Läufen und Wanderungen, später spielen aber die erlebte Geselligkeit und das Ziel, die gesetzte Aufgabe zu meistern, eine grössere Rolle.

Menschen durchlaufen verschiedene Stadien von der Wissensaneignung zu einem stabilen Verhalten. Motivierende Massnahmen sollen dort ansetzen, wo sich jemand gerade befindet. Wenn eine Person noch eine positive Haltung zum Laufen entwickeln muss, sollte die Intervention auf die Veränderung der Einstellung und die Vermittlung positiver Folgen eingehen. Der Gedanke der optimalen Anpassung eines Programms ist alt. Er ist in der Motivationsforschung unumstritten. Eine mittlere Aufgabenschwierigkeit gilt als motivationspsychologisch am besten; die fifty-fifty-Situation macht den Ausgang ungewiss und ist hoch motivierend (Alfermann & Stoll 2010, S. 113).

6.2 Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie zeigt den Klientinnen und Klienten Methoden, mit denen sie sich besser zurechtfinden. Neben der Linderung von Leid ist ihr Schwerpunkt die Ausformung und Förderung von Fähigkeiten (Wikipedia, die freie Enzyklopädie). Weil Verhaltenstherapeutinnen annehmen, dass wir uns angebrachte und unangemessene Verhaltensweisen durch Lernprozesse erwerben, wenden sie Lernprinzipien zur Vermehrung der Häufigkeit erwünschten Verhaltens und zur Verminderung problematischer Reaktionen an. Bartmann (2005, S. 69–75) hat die therapeutischen Auswirkungen des Laufens nach der Verhaltenstherapie dargestellt. Untenstehend werden Modifikationen im Verhalten eines noch nicht laufenden Menschen bis zum Jogger dargestellt.

Prinzip der kognitiven Umstrukturierung

Durch den bewussten Entschluss zu laufen übernimmt jemand Verantwortung für sich und findet zur Handlungskompetenz für Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn wir das tun, sind wir nicht nur Objekte, mit denen etwas geschieht, sondern werden durch unser anderes Denken zu selbstbestimmten, aktiven Subjekten.

Prinzip der Selbstkontrolle

Das Umsetzen des Entschlusses zum Laufen wird erleichtert, indem man sich mit Freunden oder Bekannten verabredet. So entsteht eine Verpflichtung, vor der man sich nicht gut drücken kann. Das nennt die Verhaltenstherapie Selbstkontrolle oder Eigensteuerungstechnik.

Prinzip des Lernens durch Imitation

Beim Verwirklichen der Entscheidung zu laufen sind Vorbilder wichtig. Wir nehmen wahr, dass andere durch Laufen abnehmen sowie körperlich fitter und seelisch ausgeglichener werden. Wer wegen eines Vorbilds das Laufen aufnimmt, wendet das Prinzip des Lernens durch Nachahmung an.

Prinzip der Desensibilisierung

Wer denkt, er sei nicht imstande zu laufen, hat Angst, es nicht zu schaffen. Um mit dieser Befürchtung umgehen zu können, müssen das Programm und das Tempo beim Laufen so gewählt werden, dass das Ziel stets erreicht werden kann, aber doch mit einer Anstrengung. Auf diese Weise verlieren Anfängerinnen ihre Versagensängste. Mit einer langsamen Steigerung der Anforderungen werden sie mit der Zeit unempfindlich für die ursprüngliche Angst.

Prinzip des Generalisierungseffekts

Die Erfahrung, dass sich die Angst vor dem Laufen als überflüssig erwiesen hat, ermuntert dazu, auszuprobieren, ob nicht auch andere Befürchtungen unbegründet sind. Die Wirkung des Generalisierungseffekts wurde umfassend in Studien belegt.

Prinzip der operanten Verstärkung

Durch ein am Anfang angepasstes Niveau bei den Ansprüchen wird sichergestellt, dass ein Erfolg eintritt. Das Erfolgserlebnis ist der Lohn für die aufgewendete Mühe. Die meisten Tätigkeiten, die wir beibehalten, werden durch Belohnungen verstärkt. Das ist die operante Verstärkung. Sie kann von innen her kommen oder von aussen, in der Form von Bewunderung oder Lob. Häufig wirken beide Arten zusammen.

Prinzip des Gedankenstopps

Wer mit dem Laufen beginnt, ist mit dieser Tätigkeit so beschäftigt, dass keine Zeit bleibt, über Ängste nachzudenken. Wenn einmal der Ablauf der Bewegung automatisiert ist, kehrt das Denken zurück, und es ist möglich, die Natur wahrzunehmen und sich an ihr zu freuen.

Prinzip der Fehlattribuierungen

Depressiv Gestimmte schreiben oft Erfolge ihrer Bemühungen anderen oder günstigen Voraussetzungen zu. Für Misserfolge machen sie sich hingegen selbst verantwortlich. Durch diese Selbstbewertung ist es unmöglich, Erfolgserlebnisse zu haben. Das wird Fehlattribuierung genannt. An einer läuferischen Leistung lässt sich hingegen nichts anders interpretieren.

Das hat therapeutische Bedeutung. Statt Fehlzuschreibungen wird die Ursache für den Erfolg richtigerweise bei sich selbst gesucht.

Prinzip der Entspannungsverfahren

Laufen fördert auch die Entspannung. Nach einer Anstrengung ist ein Muskel deutlich entspannter als vorher. Dieser Effekt reduziert gleichzeitig die Angst. Furchtauslösende Reize bleiben unter der Angstschwelle, wenn die Anspannung allgemein niedrig ist.

Prinzip der euthymen Behandlungsstrategien

Am Schluss des Prozesses von einem Nichtlaufenden zu einer Läuferin oder einem Läufer steht eine höhere Genussfähigkeit. Laufen tut gut und erzeugt Wohlbefinden. So kann auf diese Weise das Geniessen erlernt werden.

7. Verschiedene Formen des Laufens

7.1 Wandern

Ich habe schon im Abschnitt über die Spiritualität von eigenen Wandererfahrungen berichtet. Da habe ich von Wanderungen erzählt, die ich unternommen habe, um Orte aufzusuchen, die mit meiner Familiengeschichte zu tun haben. In diesem Sinn habe ich eine Art persönliches Pilgern entwickelt. Ich finde es aber auch sonst faszinierend, mir eine Wanderroute auszusuchen, weil ich sie so auswähle, dass ich an Plätzen vorbeikomme, die ich interessant finde, oder auch, weil ich vermute, dass die Gegend dort besonders schön ist.

Wir sind gut in der Lage, zwischen einem Spaziergang und einer Wanderung zu unterscheiden. Beide werden in einem gemächlichen Tempo ausgeführt, aber eine Wanderung dehnt sich doch über eine längere Strecke aus. Alle Arten von Gehen sind aber gute Beispiele für eine langsame, entschleunigte Fortbewegung. Um fünf Kilometer in einer Stunde zurückzulegen, muss man sich schon gehörig anstrengen. Gehen ist für den Körper weniger belastend als rennen (joggen), dafür kann man es länger durchhalten. Mit dem «Walken» ist nun noch eine neue Form entstanden, indem wie beim Langlauf Stöcke gebraucht werden. Auf diese Art kann man sportlicher und intensiver laufen, schont aber doch die Gelenke. Nordic walking ist auch für psychisch Angeschlagene eine angemessene sportliche Betätigung.

Eine Wanderung kann allein unternommen werden, ist aber geeignet als Gruppenaktivität.

7.2 Bergwandern

Auch meine Bergtouren habe ich oft nach persönlichen Kriterien ausgewählt. Die bei den eigenen Lauferfahrungen erwähnte Besteigung des Piz Segnas habe ich deswegen ausgeführt, weil dieser Berg der höchste Punkt des Gemeindegebiets von Flims ist, wo ich aufgewachsen bin. So hatte auch diese Unternehmung mit meiner Biografie zu tun. Andere Auswahlkriterien sind, wie bei einer Wanderung, eine besonders schöne oder interessante Landschaft (z. B. von der Geologie her). Man muss auch darauf achten, ob die Länge der Wanderung einem passt (es sind auch Möglichkeiten einzuplanen, eine Tour abbrechen zu können).

Bei einer Bergwanderung ist es auch von grosser Bedeutung, die Route auf die eigenen Fähigkeiten abzustimmen, so dass nicht zu hohe Steigungen, aber auch nicht allzu lange Abstiege bewältigt werden müssen. An einigen Orten gibt es Höhenwege, die ungefähr dieselbe Höhenlage beibehalten. Das ist gut für weniger Leistungsfähige. Auch mögliche Gefahren wie Steinschlag oder Rutschgefahr müssen beachtet werden. In den meisten Fällen ist es zu vermeiden, allein eine Bergwanderung zu machen.

7.3 Spirituell begleitetes Gehen

Eine spirituelle Begleitung zum Laufen kann auf verschiedene Art durchgeführt werden. Beim Pilgerprojekt der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen war es allen Teilnehmenden klar, dass die Spiritualität einbezogen wurde, da ja der Jakobsweg beschritten wurde. Es wurden Elemente der buddhistischen Zen-Meditation gebraucht, vor allem das der Achtsamkeit, das auch in der Psychotherapie Einzug gehalten hat, zum Beispiel in der Dialektisch-behavioralen Therapie von Marsha Linehan.

Es gibt natürlich auch die klassischen christlichen Elemente, wie Gebete, Lieder oder kleine Andachten. Auch diese wurden nach der Seelsorgerin Claudia Duff beim Pilgerprojekt der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen verwendet (siehe Interview 5.2). Es wurde aber darauf geachtet, dass die Teilnahme an den spirituell geprägten Teilen stets freiwillig erfolgte.

Aus meiner Sicht kann die Spiritualität ebenfalls auf eine mehr philosophische Art eingebracht werden. Es liegt nahe, beim Beschreiten eines Weges, der auf und ab geht, an den eigenen Lebensweg zu denken. Man kann mit einer Laufgruppe eine Vor- und eine Nachbesprechung machen und dabei solche Gedanken erwähnen. Eine solche philosophische Spiritu-

alität ist nicht an eine bestimmte Religion gebunden und von daher für alle ohne Vorbehalte zugänglich.

8. Ergebnisse: Leitlinien für die Bildung einer Laufgruppe

8.1 Was sollte berücksichtigt werden?

Es kann als erwiesen bezeichnet werden, dass Laufen psychisch gut tut. Es handelt sich zwar nicht um eine Psychotherapie im engeren Sinn, deshalb erscheint mir die Bezeichnung als Copingstrategie angemessen. Das Ausüben des Laufens kann eine Psychotherapie unterstützen. In der Definition von Psyche (2.2) habe ich «Psyche» bezeichnet als die Gesamtheit aller innerpsychischen Prozesse sowie der bewussten und unbewussten Vorgänge im Menschen, die sich auf das Erleben und Verhalten auswirken. Laufen ist Erleben und Verhalten, das wiederum auf die innerseelischen Vorgänge zurückwirkt. Die von der Verhaltenstherapie (5.2) genannten positiven Effekte können alle nachgewiesen werden: das Prinzip der kognitiven Umstrukturierung, das Prinzip der Selbstkontrolle, das Prinzip des Lernens durch Imitation, das Prinzip der Desensibilisierung, das Prinzip des Generalisierungseffekts, das Prinzip der operanten Verstärkung, das Prinzip des Gedankenstopps, das Prinzip der Fehlattribuierungen, das Prinzip der Entspannungsverfahren und das Prinzip der euthymen Behandlungsstrategien.

Grundsätzlich ist es anzustreben, sich einer Gruppe anzuschliessen, wenn jemand sich laufend Bewegung verschaffen will. Das bringt eine Verstärkung der Motivation und auch eine Unterstützung im psychischen Bereich. In 6.1 (Die Frage der Motivation) konnte gezeigt werden, dass die soziale Unterstützung, die Bindung an eine Gruppe und die Zufriedenheit mit den anderen Teilnehmenden sowie der instruierenden Person wichtige motivierende Faktoren sind. In Zusammenhang mit der Verhaltenstherapie (6.2) hat sich erwiesen, dass Bewunderung oder Lob helfen, sich dem Laufen zu widmen. Damit man solchen Zuspruch erhält, muss man sich mit anderen zusammentun. Sonst sieht niemand anderer die erbrachten Leistungen.

Aus meiner Sicht wäre es für das Aufnehmen der Tätigkeit des Laufens nützlich, wenn bei Institutionen Angebote in dieser Richtung für Menschen mit psychischen Probleme vorhanden wären oder mindestens auf solche Angebote hingewiesen würde (z. B. durch das Auflegen von Flugblättern). Allein mit dem Laufen zu beginnen und gar eine Gruppe dafür gründen zu müssen, ist ein viel anspruchsvollerer Schritt, als sich einer bestehenden Gruppe anschliessen zu können.

Das bedeutet nicht, dass jemand nicht auch allein laufen könnte. Auch so können Fortschritte erreicht werden. Am besten wäre wohl eine Kombination von Unternehmungen allein und in einer Gruppe.

In den Interviews, die Tobias Arni mit Teilnehmerinnen am Pilgerprojekt der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen kommt klar heraus, dass sich für diese eine besondere Motivation dadurch ergab, dass sie auf dem Jakobsweg gehen konnten (5.3). Sie wollten beispielsweise den Alltag hinter sich lassen und sind aus dem Gewohnten ausgetreten. Auch die Auseinandersetzung mit schweren Erfahrungen, wie der Tod des eigenen Vaters, wurde genannt. Gesundheitliche Aspekte spielten hingegen überhaupt keine Rolle.

Auch im Expertinnen-Interview (5.2) spricht Claudia Duff davon, dass das Gehen auf dem Pilgerweg eine spezielle Zielgruppe anspreche. Im Gegensatz zum sportlichen Laufen spielt die Zeit, die man für den Weg benötigt, keine Rolle. Es handelt sich nicht um eine alltägliche Erfahrung wie das Joggen, den Alltag kann man zurücklassen. Es geht auch nicht um Leistung. Aus diesen Gründen nehmen Leute teil, die sich als unsportlich bezeichnen.

Der Einbezug der Spiritualität beim Laufen kann auf verschiedene Art und Weise geschehen. Der Jakobsweg ist eine katholische Tradition aus dem Mittelalter, die in der letzten Zeit wiederbelebt wurde und auf viel Interesse bei kirchlichen und unkirchlichen Menschen stiess. Diejenigen, die nun auf ihm gehen, sind nicht mit dieser Tradition aufgewachsen, sondern entdecken sie neu.

Nach meiner Definition von Spiritualität (3.3) ist diese die durch den religiösen Glauben begründete und durch konkrete Lebensbedingungen bestimmte geistig-geistliche Orientierung und Lebenspraxis eines Menschen, die sich mit den Sinn- und Wertfragen des Daseins der Menschen und seiner eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung auseinandersetzt. Beim Jakobsweg fehlt mir etwas der persönliche Bezug, dieser muss für die meisten erst entwickelt werden. Deshalb dünkt mich meine eigene Idee, auf Wegen zu «pilgern», die mit der eigenen Biografie oder der eigenen Familiengeschichte zu tun haben, vielversprechend (5.1). Das könnte auch mit einer Gruppe so durchgeführt werden, indem die Teilnehmenden Vorschläge einbringen könnten, wo sie gerne von ihrer eigenen Geschichte her eine Wanderung durchführen würden. Das erscheint mir interessanter als die Auseinandersetzung mit einer jahrhundertealten Tradition.

Ein weiteres spirituelles Element ist jenes der «Achtsamkeit» aus der buddhistischen Zen-Meditation, das auch in der Dialektisch-Behavioralen Therapie von Marsha Linehan ge-

braucht wird. Ich stelle mir, es könnte so einbezogen werden, indem manchmal bewusst gelaufen wird, ohne auf die benötigte Zeit zu achten. Beim Gehen und Laufen steht man nämlich oft unter dem Diktat der Zeit. Was «schnell» oder «langsam» ist, sagt uns die Uhr. Es ist eine bereichernde Erfahrung, das Gehtempo einmal von innen heraus zu bestimmen, ohne die Zeit, die verstreicht, zu kennen. Dann könnte «schnell» und «langsam» von innen her wahrgenommen werden.

Dennoch denke ich, dass in einer Gruppe von Menschen mit psychischen Problemen beachtliche Laufleistungen erbracht werden könnten. Diese sehe ich eher in der Richtung, dass mit Ausdauer beträchtlich weit gewandert wird als in einer sportlich beeindruckenden Zeit für eine bestimmte Strecke. Jeder und jede sollte eben das Tempo einschlagen können, das im Moment für sie oder ihn stimmt.

Damit die positiven psychischen Effekte nach der Verhaltenstherapie eintreffen und das Laufen wirklich eine Coping-Strategie sein kann, müssen die Laufenden gewisse Anforderungen an sich stellen, deren Erfüllung als Erfolg empfunden wird.

8.2 Was sollte vermieden werden?

Vom oben Gesagten her finde ich, dass Leistungen im sportlichen Sinn nicht das sind, was mit Menschen mit psychischen Problemen angestrebt werden sollte. Es sollte immer möglich sein, langsam zu gehen. Die Herausforderung bzw. der angestrebte Erfolg sollten eher darin bestehen, dass überraschend lange Strecken zurückgelegt werden. Natürlich kann man mit kurzen Strecken beginnen und sich nach und nach steigern. Ein Ziel kann beispielsweise sein, eine längere Strecke im Laufschrift zurückzulegen, ohne zu gehen. Dabei darf jedoch das Lauftempo ganz langsam sein! Eine andere Möglichkeit, die Intensität des Gehens zu steigern, ist der Einsatz von Walking-Stöcken. Auch da soll aber nicht gehetzt werden! Ein Gedanke, der hinter dieser Einschätzung steht, ist, dass das Hineinkommen in einen Laufrhythmus und das Entstehen des Flow-Erlebnisses eine gewisse Zeit benötigen (siehe 4.1).

Wichtig dünkt mich auch, dass die verschiedenen Tempi der Laufenden respektiert werden. Im Bericht von Tobias Arni über das Pilgerprojekt wird es als Problem bezeichnet, dass die Langsamsten auf dem Jakobsweg die kürzesten Pausen hatten. Ich meine, dass bei allen läuferischen Unternehmungen in der Gruppe Abkürzungsvarianten und Abbruchmöglichkeiten eingeplant werden müssen. So sind verschiedene Geschwindigkeiten möglich, ohne dass die einen lange warten müssen und die anderen nie eine Pause machen können. Sehr schön finde

ich in den Erlebnisberichten aus dem Pilgerprojekt in Münsterlingen, dass die Frau, die nicht mehr gut gehen konnte, mit dem Trottinett vom Hörnli herunterfahren durfte. Sie hat das sehr positiv erwähnt. Wenn man nur in der Nähe einer Ortschaft unterwegs ist, kann man denselben Effekt auch mit einem Rundkurs erzielen, auf dem die einen mehr Runden zurücklegen als die anderen.

9. Diskussion

Die Beschäftigung mit dem Laufen als Copingstrategie hat gezeigt, dass die Beteiligung an einer Laufgruppe ein sinnvolles Angebot an Menschen mit psychischen Problemen wäre. Ein sehr häufiges Angebot z. B. in psychiatrischen Kliniken ist die Teilnahme an einer Gesprächsgruppe (was fast immer stationsweise organisiert wird). Es handelt sich also um eine Gelegenheit, mit anderen Patientinnen zu kommunizieren. Meist dominieren einige wenige das Gespräch; die anderen sitzen einfach dabei.

Es wird aber in der Psychiatrie auch oft gegangen, meist in Form von Spaziergängen. Alle, die gerade möchten, können mitkommen. Sicher ist es nicht schlecht, wenn so die Leute in Bewegung kommen. Allerdings wird dieses Gehen ziemlich konzeptlos durchgeführt, es handelt sich um eine gemütliche Bummelei, damit alle mithalten können. Es kommt jedoch ebenfalls zu Gesprächen, wie sie sich eben gerade ergeben. Oft sind dies sogar die besseren Unterhaltungen als in der Gesprächsgruppe!

Was mir vorschwebt, ist eigentlich eine Kombination dieser beiden Tätigkeiten. Beim gemeinsamen Gehen finden nämlich immer Gespräche statt. Bei einer längeren Wanderung kommt es zu immer wieder neuen Kombinationen von Gesprächspartnern in Zweier- und Dreiergruppen. Diese Erfahrung habe ich auch gemacht, als ich im Auftrag der Selbsthilfeorganisation «Equilibrium» einige Male Ferienkurswochen für von Depression Betroffene und ihre Angehörigen in Wengen durchführte. In den damaligen Kursprogrammen spielte das gemeinsame Laufen eine grosse Rolle. Ich habe auch recht weite und anstrengende Wanderungen durchgeführt. So ergab sich die Gelegenheit für mehrere ausführliche Unterhaltungen unterwegs. Das wurde immer sehr geschätzt. Einmal war es in einem solchen Kurs sogar möglich, täglich eine Nordic Walking-Gruppe durchzuführen, weil die Laufbegeisterung so gross war!

Auch beim jetzigen Projekt einer Laufgruppe für von psychischen Problemen Betroffene sind die unterwegs stattfindenden Gespräche ein wichtiger Teil des Konzepts. Allerdings habe ich

im Sinn, auch Vor- und Nachbesprechungen durchzuführen. Das gilt für die beabsichtigten Wanderungen an Orten und Gegenden, die für die Teilnehmerinnen eine lebens- oder familien-geschichtliche Bedeutung haben. Bei dieser Art von Laufen werden sicher viele Erinnerungen aufsteigen. Eine der beim Pilgerprojekt interviewten Frauen hat gesagt, sie habe auch darum teilgenommen, weil sie den Tod ihres Vaters verarbeiten wollte, mit dem sie als Kind oft in der Natur unterwegs war (5.3). Wenn die Wanderung nicht nur in der Natur stattgefunden hätte, sondern tatsächlich in der Gegend, wo sie schon früher mit dem Vater gegangen war, wären die Erinnerung und auch die Verarbeitungsmöglichkeit gewiss stärker gewesen (siehe auch meine eigenen Erfahrungen in 5.1).

Im Grunde finde ich, dass für die stationär Behandelten schon an einigen Orten etwas unternommen wird, um ihnen ihren Weg Richtung Recovery zu erleichtern. Deshalb dünkt mich, dass das von mir vorgeschlagene Projekt einer Laufgruppe fast besser in einen ambulanten Rahmen passen würde, um auch dort etwas anbieten zu können. Ich denke da an Ambulatorien oder Tageskliniken. Es ist ja nur der kleinere Teil der von psychischen Problemen Betroffenen, die sich in einer Klinik befinden. Ausserdem ist die Aufenthaltsdauer dort oft kurz, so dass keine Kontinuität erreicht werden kann. Eine andere Möglichkeit wäre, dass ein solches Angebot in einer Klinik stattfinden würde, aber auch ehemaligen Patientinnen offenstünde. Das wird in anderen Bereichen hie und da auch schon so gehandhabt.

Wenn mein Projekt irgendwo an einer Klinik verwirklicht würde, scheint es mir wichtig zu sein, dass es stationsübergreifend wäre. So könnten die wirklich Interessierten in einer Gruppe zusammengeführt werden. Das Laufen könnte auch mit anderen Bewegungsformen kombiniert werden, das hätte einen positiven Effekt! Sehr empfehlen würde ich den Teilnehmenden auch ein ergänzendes Krafttraining, wie es auch in einigen psychiatrischen Kliniken möglich ist. Mehr Kraft verhilft nämlich auch zu einem leichteren Laufen!

Die These, dass andere Leute als jene, denen das Laufen ohnehin naheliegt, durch den Einbezug der Spiritualität zur Teilnahme an einer Laufgruppe motiviert werden, kann durch die Auswertung des Expertinneninterviews mit C. Duff und jene der von T. Arni schriftlich geführten Interviews (5.2 und 5.3) verifiziert werden. Sie trifft zu.

Sicher würden auch durch den Einbezug einer anderen, mehr persönlich gefärbten Spiritualität zusätzliche Teilnehmer und Teilnehmerinnen für eine Laufgruppe für Menschen mit psychischen Problemen gewonnen. Die Motivationsforschung hat herausgefunden, dass eine rein gesundheitsorientierte Motivation ohnehin nicht ausreicht, um sich über längere Zeit regel-

mässig zu bewegen (siehe 6.1). Mehr im Vordergrund stehen auf Dauer die Selbstwirksamkeit, die Einschätzung, dass der Nutzen den nötigen Aufwand überwiegt, die soziale Unterstützung und die Bindung an eine Gruppe. Wir haben wohl alle die Erfahrung schon gemacht, dass ein Arzt uns Ratschläge gegeben hat, was gut für unsere Gesundheit wäre, ohne dass wir diese nachher wirklich umgesetzt haben.

In dieser Arbeit wird die Finanzierung eines solchen Projekts nicht thematisiert. Wegen der damit verbundenen Reisen wäre es nicht ganz billig! Mir geht es darum, nun einmal das Potential dieser Idee aufzuzeigen, ohne die praktischen Rahmenbedingungen zu klären. In Zukunft müsste die hier entwickelte Idee einmal ausprobiert werden, um zu sehen, ob sie funktioniert und was allenfalls abgeändert werden müsste.

Eine weitere Forschungsrichtung wäre, welche anderen Bewegungsformen für Menschen mit psychischen Problemen ebenfalls gut geeignet wären. Denkbar wären beispielsweise Tanzen oder Ballspiele. Das Laufen hat den Vorteil, dass es einfach ist. Die meisten Leute laufen und gehen nicht falsch, müssen dies also nicht erlernen. Dennoch sind die psychischen Effekte dieser Bewegungsart bekannt und gut erforscht. So liegt es für Bewegungsarme nahe, mit Laufen zu beginnen, wenn sie sich betätigen wollen. Auch die Ausrüstung dafür ist nicht teuer. Wegen seiner Einfachheit liegt es auch auf der Hand, dass es mit Gesprächen über alle möglichen Dinge verbunden werden kann. Ein Fussballspieler ist z. B. fast gezwungen, mit seinen Kollegen vor allem über Fussball zu sprechen.

Andererseits hat die laufende Fortbewegung eine hohe symbolische Bedeutung. Es geht darum, Ausdauer zu zeigen, Hindernisse zu überwinden, aber auch Pausen auf dem Weg einzulegen (siehe das Expertinnen-Interview mit Claudia Duff, 5.2). Bei anderen Bewegungsformen, wie etwa Spiele, fällt es schwerer, solche Verbindungen herzustellen. Eine andere Qualität des Gehens und Laufens ist auch, dass man sich dabei gut spürt. Es gibt körperliche Auswirkungen wie einen stärkeren Atem, Schwitzen und Belastungen der Muskeln. Davon kann sich niemand leicht distanzieren. Sehr rasch stellt sich heraus, wie die eigene körperliche Verfassung ist. Wer hingegen nur an einem Gespräch teilnimmt, kann womöglich abblocken und die eigenen und fremden Aussagen nicht an sich heranlassen.

10. Literaturverzeichnis

- Alfermann, Dorothee und Stoll, Oliver (2010): *Sportpsychologie*. Aachen: Verlag Meyer & Meyer.
- Arni, Tobias (2008). *Das Pilgerprojekt der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen unter dem Gesichtspunkt körperorientierter Seelsorge (unveröffentlichtes Script)*. Münsterlingen.
- Bartmann, Ulrich (2005). *Joggen und Laufen für die Psyche. Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit*. (4. Aufl.). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Czikszentmihalyi, Mihaly (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial Modern Classics
- Duden (2002). *Das Bedeutungswörterbuch* (3. Aufl.). Zürich: Dudenverlag.
- Häcker, Hartmut & Stapf, Kurt-Herrmann (2004). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Heim, Edgar (1991). *Krisenintervention in der Psychiatrie*: Bern: Verlag Hans Huber.
- Höhmann-Kost, Annette. (2002). *Bewegung ist Leben. Integrative Leib- und Bewegungstherapie – Eine Einführung*. (2. Aufl.) Bern: Verlag Hans Huber.
- Lazarus, Richard S. (1966) zitiert in Zimbardo, Philip G. (1995). *Psychologie* (6. Aufl.). Wiesbaden: Springer Verlag.
- Lazarus, Richard S. & Launier, Raymond (1981): *Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt* in: Nitsch, Jürgen R., *Stress – Theorien, Untersuchungen, Massnahmen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Marlovits, Andreas M. (2006). *Lauf-Psychologie* (3. Aufl.). Regensburg: Lauf- und Ausdauer-sportverlag.
- Meyers Grosses Taschenlexikon* (2003). 9. Aufl. Mannheim: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus.
- Mowrer, Orval Hobart (1960). *Learning theory and behavior*. New York: Wiley.
- Nolting, Hans-Peter & Paulus, Peter (1996). *Psychologie lernen: Eine Einführung und Anleitung*. Weinheim: Beltz, Psychologie-Verlags-Union.
- Rathsmann-Sponsel, Irmgard und Sponsel, Rudolf (2006). *Internet Publikation für Allgemeine und Integrative Psychotherapie*: Erlangen.
- Schmalt, Heinz-Dieter und Langens, Thomas A. (2009). *Motivation* (4. Aufl.) Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

11. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 (S. 7): Aufstieg zum Piz Segnas, Foto Lukas Hohl (10. 9. 2006)

Abbildung 2 (S. 12): Claudia Duff, Foto Lukas Hohl (4. 10. 2011)

12. Eigene Reflexion der Arbeit

Die Beschäftigung mit dem Thema «Laufen als effektive Coping-Strategie» hat mir geholfen zu verstehen, was beim Laufen auf psychischem Gebiet passiert und wie interessant und wohltuend diese Auswirkungen sind. Neben dem, was ich mir aus verschiedenen Quellen erarbeitet habe, ist es mir aber auch gelungen, einen eigenen, neuen Ansatz zu erarbeiten, so dass eine Laufgruppe, die nach meinen Vorschlägen gestaltet würde, etwas Innovatives wäre.

Während ich mit dieser Arbeit beschäftigt war, musste ich das Thema immer wieder einschränken, damit es nicht zu uferlos würde. So musste ich, statt vom Bewegen allgemein zu sprechen, mich auf das Laufen eingrenzen. Bei den psychologischen Erklärungen musste ich mich auf die Verhaltenstherapie und die Frage der Motivation konzentrieren, obwohl es auch sonst noch viel Interessantes auf diesem Gebiet gegeben hätte. Trotzdem ist immer noch eine recht umfangreiche Arbeit entstanden.

Am Schluss ist aber doch ein in meinen Augen wertvoller Beitrag gewachsen, wie man mit Menschen mit psychischen Problemen in einer Kombination von körperlicher Bewegung und Gesprächen arbeiten könnte. Damit wird eine grössere Vielfalt von Behandlungsansätzen in der Psychiatrie vorgeschlagen, sei es stationär oder ambulant.

Als Stärke der Arbeit sehe ich eine gründliche Auseinandersetzung mit dem Thema, einen guten Praxisbezug durch die Auswertung des «Pilgerprojekts» in Münsterlingen und auch, dass ich nicht selbst meine eigene Tätigkeit auswerten musste. Ferner konnte ich neue Ideen aus eigener Erfahrung einbringen.

Die Schwäche ist wohl, dass noch keine Überprüfung meiner Vorschläge in der Praxis stattfinden konnte, so dass sich noch erweisen muss, wie sich meine Ideen bei einer Umsetzung bewähren.

Buchs, 27. Febr. 2012

Lukas Hohl