



Gemeinsame Sportausübung zeitigt vielfältige positive Effekte.

© KZENON / SHUTTERSTOCK

# Gemeinsam fit

**FAMILIE & LAUFEN** In jüngerer Zeit sind große Veränderungen im Zusammenleben von Lebenspartnern zu beobachten, wobei das traditionelle Familienbild von Frau, Mann und Kinder in einer dauerhaften und harmonischen Partnerschaft immer seltener wird. DR. ANDREAS DALLAMASSL

Hohe Scheidungsraten, alleinerziehende Mütter und auch Väter, rasch wechselnde Lebensabschnittspartner und Patchwork-Familien sind Phänomene unserer Zeit, welche sich nicht immer so positiv auf die Lebensfreude der betroffenen Menschen auswirken, wie sie es sich wünschen würden. Kann sich das regelmäßige Laufen nun positiv auf bestehende oder sich entwickelnde Partnerschaften auswirken oder kommt es durch das Lauftraining womöglich zu zusätzlichen Konflikten und Belastungen im Zusammenleben von Partnern?

## Zieldefinition

Sehr wichtig ist zu allererst das Ziel, welches es zu definieren gilt. Geht es dem Läufer oder der Läuferin vor allem darum, durch das Laufen Gesundheit und Kraft für den Alltag zu gewinnen, so wird ein verständnisvoller Partner wohl kaum dagegen protestieren, wenn bei einem genussvollen Läuferchen der trainierende Partner den Alltagsballast abgeworfen hat und mit guter Stimmung nach Hause kommt. So viel Toleranz sollte auch ein absoluter Laufgegner haben, dem Partner eine Sache zu gönnen, welche ihm Gesundheit und Wohlbefinden verspricht. Und

sehr oft merkt auch der ursprüngliche Laufmuffel, welche Vorteile gesundheitsorientiertes Laufen einem Menschen bieten kann und wird dadurch überzeugt, auch selbst seinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Unter meinen Patienten gibt es viele wunderbare Beispiele, wo ein aktiver Mensch seinen ursprünglich inaktiven Partner zu mehr Bewegung und Wohlbefinden motivieren konnte und dadurch auf längere Sicht auch eine tiefe und ehrliche Dankbarkeit beim Anderen gewinnt. Wenn aber mit übertriebenem Ehrgeiz Wettkampfziele angestrebt werden, welche nur durch ein das Familienleben belastendes Training erreichbar sind, so wird es früher oder später Probleme geben. Ambitionierte sportliche Ziele sollen immer nur im Einklang und mit Verständnis der Familie angegangen werden. „Endlich hab' ich die 3-Stunden-Marke beim Marathon geknackt, meine Ehe ist aber leider dabei draufgegangen!“ – dies oder Ähnliches höre ich gar nicht so selten bei Läufern und Läuferinnen, was sicher nicht Sinn, einer die Gesundheit und die psychische Stabilität fördernden Freizeitaktivität sein kann.

### Vorbildwirkung

Es kann nicht oft genug betont werden, wie wichtig die Vorbildwirkung der Eltern in der kindlichen Entwicklung und Erziehungsarbeit ist. Kinder, welche in einem bewegungsorientierten und lebensbejahenden Umfeld aufwachsen, werden in den meisten Fällen ebenso gesundheitsorientierte und glückliche Erwachsene werden, wie es ihre Eltern sind. Es sind in den seltensten Fällen die „Gene oder die Hormone“, welche so gerne als Ausrede für Wohlstandserkrankungen herhalten müssen, sondern eben der anerzogene unvernünftige und krankmachende Lebensstil, welchen die Kinder tagtäglich von ihren Vorbildern(?) vorgelebt bekommen. Es ist in vielerlei Hinsicht enorm wichtig, in der Familie gemeinsame körperliche Aktivitäten zu setzen, ohne dabei aber jemanden zu überfordern. Es gibt viele Untersuchungen, welche nicht nur die körperlichen Effekte von regelmäßiger Bewegung, sondern auch einen positiven Einfluss auf die geistige Entwicklung bei heranwachsenden Kindern und Jugendlichen nachweisen. Körperlich trainierte Kinder sind in der Regel geistig beweglicher und in ihrer mentalen Entwicklung deutlicher fortgeschrittener als gleichaltrige bewegungsgestörte und bewegungsfaule Kinder. Wachstumsreize im zentralen Nervensystem, welche auch durch sportliche Aktivitäten gesetzt werden, sind für diese messbaren Vorteile bei bewegungsaktiven Kindern verantwortlich. Auch sind natürlich gemeinsame Aktivitäten in der Familie für

den Zusammenhalt und die psychosoziale Entwicklung unserer Kinder so wichtig. Die vielfältigen psychischen und sozialen Probleme unserer Kinder sind sicher nicht zuletzt auch deswegen in der heutigen Zeit so ausgeprägt, weil diese schützende und gemeinsame Einheit innerhalb einer funktionierenden Familie immer seltener wird.

### Attraktivität

Die optische Attraktivität und ein gesteigertes Selbstbewusstsein sind zweifelsfrei Attribute, welche für eine Partnerschaft wichtig sind und durch regelmäßiges Laufen erhöht werden. Welcher Mensch bevorzugt denn nicht einen Partner, welcher physisch und psychisch fit sowie leistungsfähig ist, was ohne regelmäßige körperliche Aktivität eigentlich unmöglich ist? Viele Ehen und Partnerschaften scheitern auch deswegen, weil ein großer Teil der Menschen sehr sorglos mit sich und seiner Gesundheit umgeht und dadurch immer mehr an Gesundheit und optischer Attraktivität einbüßt. Eine Veränderung des Lebensstils in Richtung mehr Bewegung und vernünftiger Ernährung kann in diesem Zusammenhang die Qualität vieler konfliktbehafteter Beziehungen deutlich verbessern.

### Sexualität

Eine funktionierende Sexualität ist ein nicht wegzudenkender Bestandteil einer harmonischen Partnerschaft. Erektile Dysfunktion, Libidoverlust, hormonell verursachte sexuelle Funktionsstörungen und andere das Sexualeben negativ beeinflussende Probleme belasten früher oder später jede Partnerschaft und sollten nicht so einfach hingenommen werden. Wenn man bedenkt, dass körperliches Training viele Erkrankungen, welche sexuelle Funktionsstörungen nach sich ziehen, positiv beeinflusst, verwundert es nicht, dass es unter körperlich aktiven Geschlechtspartnern kaum sexuelle Probleme gibt. Arterielle Durchblutungsstörungen, Zuckerkrankheit, Depressionen, hormonelle Funktionsstörungen und andere Zivilisationskrankheiten, welche eine erfüllende Sexualität behindern, werden durch Training allesamt positiv beeinflusst, was dann auch zu einer deutlichen Qualitätsverbesserung im Sexualeben führt.

### Verbesserung der Belastbarkeit

Körperliches Training führt nicht nur zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern auch zu einer deutlichen Erhöhung der psychischen Belastbarkeit. Es gibt viele Untersuchungen, welche eine verbesserte Stressresistenz bei körperlich besser trainierten Menschen nachweisen. In der heutigen Zeit, wo die tagtägliche Stress er-

zeugende Reizüberflutung für viele gesundheitliche Probleme verantwortlich ist, wäre eine Reduktion dieser Belastung wünschenswert. Auf der anderen Seite kann man durch vernünftig ausgeübten Sport die Belastungsverträglichkeit enorm steigern, was nicht nur eine Verringerung von durch Stress verursachten Erkrankungen bedeuten würde, sondern auch die Qualität zwischenmenschlicher Kontakte verbessern würde. Wer kennt nicht das Gefühl, nach einem Arbeitstag ausgelaugt nach Hause zu kommen und dann auch noch mit innerfamiliären Problemen belastet zu werden? Hier kann ein entspannendes Läuferchen Wunder bewirken, den Alltagsballast abzuwerfen und erholt bzw. regeneriert wieder nach Hause zu kommen. Ich habe hier das große Glück eine verständnisvolle Familie zu haben, welche schon lange bemerkt hat, wie gut befreiendes Laufen meiner psychischen Verfassung und meiner Fähigkeit tut, den Alltagsstress zu verarbeiten. „Papa, geh laufen, dann bist Du wieder der Mensch, den wir so gern haben“, höre ich oft von meinen Kindern und dies bestärkt mich darin, immer wieder diese enorm Stress reduzierende Wirkung des Laufens zu genießen. Dass eine stressverminderte und entspannte Atmosphäre innerhalb der Familie allen Familienmitgliedern zu Gute kommt, ist selbstverständlich und sollte auch bei Partnerschaftskonflikten aller Art Grundstrategie zur Verbesserung der angespannten Situation sein. Gesundheitsorientierte körperliche Aktivitäten, insbesondere das so wenig zeitaufwändige und leicht zu betreibende Laufen, wirken sich über die unterschiedlichsten Mechanismen stabilisierend und positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen aus. Auch im Rahmen einer vernünftigen und verantwortungsvollen Kindererziehung sollte regelmäßige körperliche Aktivität nicht nur im Sinne der Vorbildwirkung vorgelebt werden, sondern auch als Vehikel für gemeinsame Unternehmungen innerhalb der Familie dienen. Sehr wichtig ist aber, dass sowohl einzeln als auch gemeinsam mit Partner und Kindern durchgeführte Aktivitäten niemanden körperlich überfordern und sich der zeitliche Aufwand immer nach den individuellen Bedürfnissen aller Familienmitglieder ausrichtet. ●

### TIPPS für familienfreundliches Laufen

- + Wettkampfbambitionen immer mit der Familie absprechen
- + Rücksichtnahme auf zeitliche Bedürfnisse der Familie
- + Regelmäßiges gemeinsames Laufen
- + Keine Überforderung von Schwächeren
- + Positive gegenseitige Motivation
- + Kein Ausüben von Zwang und Druck