

# Multimodale Lauftherapie (MML) und subjektives Stresserleben

Mitra Hakimi-Lang - Forschungsprojekt im Rahmen der Weiterbildung zur MML Lauftherapeutin September 2023 bis Juni 2024

## 1 Forschungsfrage

Verändert sich unter Multimodaler Lauftherapie (MML) das subjektive Stresserleben?

## 2 Einleitung

- Zunahme von Stressbelastungen in der Gesellschaft
- Auswirkungen von Stress: physisch, psychisch, kognitiv
- MML: Psychoedukation, körperliche Aktivität, Entspannungstechniken

## 3 Projekt

- 7 TN, keine Lauferfahrung, bzw. aktuell nicht laufend
- insgesamt 16 Einheiten, 2 Einheiten/Woche à 60 min.
- Ziel: 30min. Gesamtlauzeit; Steigerungen nach Protokoll
- Ablauf: Begrüßung (Stimmung/Themenwünsche?), Aufwärmen, Laufeinheit (Laufen & Gehen, Anleitung & Gespräche), Abwärmen, Fragebögen, Verabschiedung

## 4 Methodik

- Lauf-Feedback-Fragebogen der HAWK, Ausfüllen nach jeder Laufeinheit (LE)
- Fragebogen "subjektives Stresserleben", Ausfüllen zu Beginn (1.LE), Mitte (9.LE), Ende (16.LE) der MML
- Memos zu den Laufeinheiten (Setting, Themen, Stimmung, Konstellationen)

## 5 Hypothesen und Ergebnisse

- Das subjektive Stresserleben im Bereich Gesundheit verbessert sich während der MML (vgl. Abbildung 1). ✓
- Unter MML verbessert sich die subjektiv erlebte emotionale Belastung (vgl. Abbildung 2). ✓
- Regelmäßiges Lauftraining beeinflusst das subjektiv empfundene Stresserleben positiv (vgl. Abbildung 3). ✓



Abb. 1: Mittelwert Stress aktuell im Bereich Gesundheit im Verlauf der MML

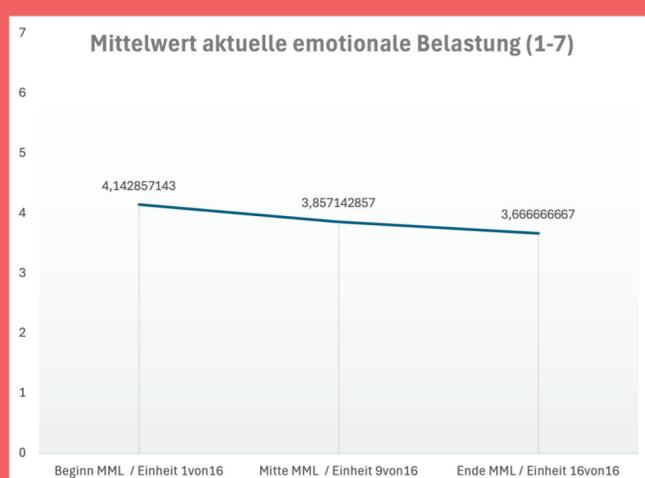


Abb. 2: Mittelwert aktuelle emotionale Belastung im Verlauf der MML

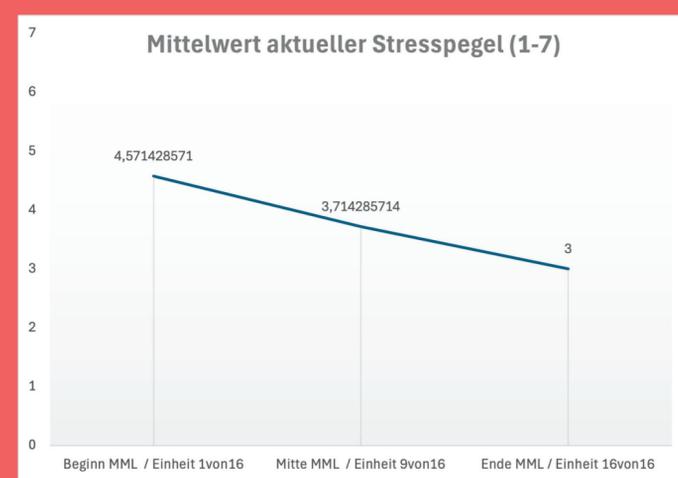


Abb. 3: Mittelwert aktueller Stresspegel im Verlauf der MML

## 6 Diskussion und Fazit

- Größe der Stichprobe (7TN) klein → mehrere Projekte mit demselben Design
- Langzeitstudien → "Was passiert nach der MML?", "Was brauchen die TN, damit sie weiterhin langfristig laufen?"
- Die Kombination aus Psychoedukation, körperlicher Aktivität und Entspannungsverfahren (MML) wirkt sich auf die verschiedenen Ebenen, die durch Stress negativ beeinflusst werden, positiv aus und kann so zu einer Verbesserung des subjektiven Stresserlebens beitragen.

### Weiterführende Literatur:

Bartmann, Ulrich (2014): Joggen und Laufen für die Psyche. Ein Weg zur seelischen Ausgeglichenheit (6. Aufl.), Tübingen  
 HAWK: Multimodale Lauftherapie (Ausbildung Lauftherapeut\*In). Aufruf am 17.06.2024; <https://www.hawk.de/de/studium/fort-und-weiterbildung/multimodale-lauftherapie>  
 Sacks, Michael L., Buffone, Gary W. (1997): Running as therapy: an integrated approach (The Master Work Series) (2.Aufl.), Northvale, N.J.