

## Zeiten und Infos

Wir treffen uns **Montag und Mittwoch um 8:15 Uhr**, um gemeinsam läuferisch in den Tag zu starten.

Im Winter treffen wir uns im Foyer der Psychiatrischen Klinik, im Sommer vor dem Haupteingang.

Die Anmeldung erfolgt nach ärztlicher Rücksprache.

### Beispiel für die Lafeinheiten

G = Gehen / L = Laufen

3L-2G-3L-2G-3L-2G-3L-2G-3L-2G-3L = 14 min



## Über mich



**Ich bin Frau Abraham,  
Physio- und Bewegungstherapeutin.**

Seit 2018 arbeite ich in der PKU als Physio- und Bewegungstherapeutin. Seit 2022 bin ich zusätzlich noch für den Sport in der Tagesklinik Uelzen verantwortlich. Seit mehr als 10 Jahren laufe ich regelmäßig.

Dabei spielen Geschwindigkeit und Streckenlänge eine untergeordnete Rolle. Vielmehr genieße ich die Vielfalt des Laufens und ihre positiven Eigenschaften. Laufen ist meine Passion und daher habe ich mich zur multimodalen Lauftherapeutin an der Hochschule in Hamburg ausbilden lassen.



**PSYCHIATRISCHE KLINIK UELZEN**  
Brücken für Seelische Gesundheit

## Lauftherapie



**Gemeinsam zu mehr  
Ausgeglichenheit, Selbstwert &  
Lebenserfahrung**



**BRÜCKEN FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT**

Psychiatrische Klinik Uelzen      Die Brücke Uelzen

An den Zehn Eichen 50, 29525 Uelzen

Telefon 0581 389 5 0, Fax 0581 389 5 319, E-Mail [info@bruecke-uelzen.de](mailto:info@bruecke-uelzen.de)

[www.bruecke-uelzen.de](http://www.bruecke-uelzen.de)

## Ausgleich

### Warum eigentlich Laufen?

In unserer heutigen Lebens- und Arbeitswelt treten verstärkt psychische Belastungen in den Vordergrund.

Das Gute ist: innere Stärke, Ausgeglichenheit und die Fähigkeit, in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren, lassen sich trainieren. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sich moderates Ausdauertraining positiv auf Gesundheit und mentale Stärke auswirkt.

Hierzu gehören u.a.:

- ▲ beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem
- ▲ Stresshormone werden abgebaut
- ▲ angstlösender und antidepressiver Effekt
- ▲ verbesserte Körperwahrnehmung
- ▲ gesteigertes Selbstbewusstsein
- ▲ selbstgestaltete Lebensfreude

**Ausdauerndes Laufen verbessert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn, dadurch werden die Stimmung und die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst.**

## Selbstwert

Hier setzt die multimodale Lauftherapie (MML) an

- ▲ Lauftherapeutisches Training lenkt die Aufmerksamkeit auf emotionales Erleben - es eröffnen sich dadurch andere Perspektiven und Einsichten.
- ▲ Das Erleben und Lernen, wie Körper, Psyche und Geist auf das Lauftraining reagieren.
- ▲ Ausdauerndes Laufen verbessert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn und dadurch werden die Stimmung und die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst.

**Anders als herkömmliche Laufeinsteigerprogramme wird der Fokus in der Lauftherapie auf die eigene Körperwahrnehmung gelenkt. Körpervertrauen, Selbstmitgefühl, der Umgang mit Resonanzerfahrungen sowie auch der Umgang mit Momenten der Unverfügbarkeit werden erlernt. Laufen ist ausdauernde Bewegung in der Natur, bei der die Bewegung selbst sowie alle damit verbundenen Sinneseindrücke im Vordergrund stehen.**

## Lebenserfahrung

### ▲ Laufen und Körpervertrauen:

Menschen mit Depressionen oder Angststörungen fühlen sich oft fremd in ihrem Körper. Bewegung kann helfen, den Körper neu wahrzunehmen und das Selbstvertrauen zu stärken. In einer Laufgruppe bauen sie Isolation ab, knüpfen Kontakte und spüren, dass sie etwas schaffen können. Das verbessert die Stimmung und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

### ▲ Laufen und Resonanzerfahrung:

Beim Laufen entsteht eine besondere Verbindung mit sich selbst, anderen Menschen und der Natur. Diese Resonanz macht das Leben lebendig. Sie entsteht in einem Raum, der Offenheit zulässt, nicht in starren oder sterilen Umgebungen. Laufen bietet genau diesen Raum und schafft Nähe und Wertschätzung.

### ▲ Laufen und Momente der Unverfügbarkeit:

In einer Welt, in der alles sofort verfügbar ist, bringt Laufen das Gegenteil: Es ist nicht planbar. Jeder Lauf fühlt sich anders an. Diese Momente der Unverfügbarkeit lehren, flexibel zu sein und neue Erfahrungen anzunehmen.