

# Laufen gegen Stress

Jürgen Göritz aus Neustadt bietet individuelle Kurse für Laufanfänger und Fortgeschrittene an

VON HEIKE KLEIN

**Der Anfang ist am schwersten. Das gilt für vieles, besonders aber beim Laufen. Einfach so, ohne Vorbereitung und Training, 30 Minuten am Stück joggen, das ist fast unmöglich. Damit nicht ein hochroter Kopf, schmerzende Muskeln und Sehnen die guten Vorsätze beenden, bevor sie überhaupt richtig ins Rollen kommen, hat der Neustadter Jürgen Göritz vor 15 Jahren eine Laufschule gegründet.**

„Langsamer, gesunder Dauerlauf, bei Wunsch auch Vorbereitung für Volksläufe für die Fortgeschrittene sind das Ziel“, sagt Göritz. Im beruflichen Umbruch hat er 2003 eine mehrmonatige Ausbildung zum Lauftherapeuten absolviert. Mittlerweile arbeitet er freiberuflich und betreut seine Kunden. Der 63-Jährige arbeitete vorher als Mediengestalter und war als Bezirksligaspieler in Zweibrücken und Spielertrainer in der Fußball B-Klasse sportlich aktiv. Seinen Umstieg

auf Ausdauertraining erklärt er so: „1998 trainierte ich mein Übergewicht ab. Ich hatte 15 Kilogramm zu viel und war für das Laufen definitiv zu schwer“, erzählt er. Er griff damals zur „FdH“ – „Friss die Hälfte“-Diät, trainierte dreimal in der Woche.

## Kunden von Arzt geschickt

Bei der Ausbildung zum Lauftherapeuten war auch die psychische Betreuung der Teilnehmer ein Schwerpunkt. „Oft kommen die Kunden, weil sie vom Arzt geschickt werden. Neben Übergewicht und Herz-Kreislaufproblemen leiden viele unter beruflichem oder Alltagsstress“, sagt er. Frauen scheint es dabei besonders oft zu treffen, denn rund 80 Prozent seiner Kunden sind weiblich. Rund 100 Teilnehmer kommen jährlich zu seinen Kursen. Neben Einzelstunden gibt es Kombinationen zwischen Einzel- und Gruppentraining und Training in der Gruppe. Dabei gilt auch die „drei L-Methode“: leicht, locker, langsam. Göritz richtet sich dabei immer nach dem Schwächsten. Er ver-



Jürgen Göritz und seine Mitläufer.

FOTO: LINZMEIER-MEHN

spricht „eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele.“

## Einzel- und Gruppentraining

Zunächst müsse der Sportler in mehreren Einzelstunden nach einem bestimmten Programm individuell an

die Belastung herangeführt werden, danach könne er bei einer passenden Gruppe mitlaufen, erklärt Göritz. Er achtet dabei einfach auf alles, ganz nach dem Motto seiner Laufschule „Lauf richtig“: Atmung, Bewegungsablauf, Kleidung und Schuhe. Einstei-

ger müssen besonders motiviert werden und kommen schnell zu Erfolgserlebnissen, wenn sie 20 Minuten ununterbrochen laufen.

## Ernährung wichtig

„Die Teilnehmer sind wissbegierig und wollen geführt werden. Sie nehmen Korrekturen gerne an. Alleine durch Laufen werden Übergewichtige nicht abnehmen, auch die Ernährung muss dann umgestellt werden“, erläutert Göritz. Im Unterschied zu Sportvereinen, in denen sich die Läufer zum gemeinsamen Training verabreden, gibt es bei ihm keine Erwartungshaltung und keinen Leistungsdruck. Er bietet täglich maßgeschneiderte Laufgruppen und Kurse an. Dabei stellt die Sommerhitze die Läufer vor besondere Herausforderungen. „Im Sommer so früh wie möglich, am besten wäre schon um 6 Uhr, das schaffen aber die wenigsten“, meint der Lauftherapeut.

## IM INTERNET

[www.lauf-richtig.de](http://www.lauf-richtig.de)