

# Inhalt

<b>Vorworte</b> .....	<b>10</b>
Vorwort des Verfassers .....	10
Vorwort von Dr. med. Thaddeus L. Kostrubala (USA) .....	12
<b>1 Wegweisung</b> .....	<b>16</b>
1.1 Führung durchs Buch .....	16
1.2 Drei häufig gestellte Fragen – kurz beantwortet .....	18
1.3 Mein Weg zum Kinder- und Jugendlichenlauftherapeuten .....	22
<b>2 Grundlegende thematische und begriffliche Klärungen</b> .....	<b>28</b>
2.1 Verhaltensauffälligkeiten – Verhaltensstörungen .....	28
2.2 Pädagogisches und/oder therapeutisches Handeln .....	31
2.3 Bewegung und Sport als Therapie .....	33
2.4 Lauftherapie .....	34
<b>3 Dauerlaufen im Kindes- und Jugendalter – körperliche und geistige Beanspruchung</b> .....	<b>40</b>
3.1 Der Dauerlauf von Kindern und Jugendlichen als ein Phänomen des Freizeitsports .....	40
3.2 Zum Begriff der Laufausdauer .....	42
3.3 Begründung der Laufausdauer im Kindesalter .....	43
3.4 Körperliche Veränderungen im Jugendalter .....	45
3.5 Geschlechtsspezifische Differenzen in der Ausdauerleistungsfähigkeit .....	47
3.6 Belastungssteuerung und Anpassungsfähigkeit des Organismus .....	48
3.7 Möglichkeiten des Beginns und der Ausrichtung von Ausdauertraining .....	50
3.8 Grenzen der Ausdauerbelastung aus medizinischer Sicht .....	51
3.9 Grenzen der Ausdauerbelastung aus psychologischer Sicht .....	53
3.10 Zusammenfassung und Bewertung .....	54

---

4	„Und wie ist das mit den Vorschulkindern?“	56
4.1	Laufen im frühkindlichen Spiel	57
4.2	Dauerlaufen als Nachahmung	58
4.3	Fragen	59
4.3.1	Zur körperlich-seelischen Entwicklung	59
4.3.2	Zur Bedeutung und Förderung ausdauernder Bewegung	60
4.4	Gesundheitsrisiko Dauerlauf?	63
4.5	Fazit	64
5	<b>Geschichtliche Aspekte der Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen</b>	65
5.1	Johann C. F. GutsMuths – Erziehungsrezept Laufen im Philantropismus	65
5.2	Neuzeitliche Entwicklung einer laufpädagogisch-therapeutischen Forschung und Praxis	73
6	<b>Ergebnisse aus lauftherapeutischen Studien mit Kindern und Jugendlichen</b>	76
6.1	Wohlbefinden gesteigert	76
6.2	Stimmung verbessert	81
6.3	Selbstbewusstsein gestärkt	83
6.4	Kognitive Leistungsfähigkeit erhöht	95
6.5	Lern- und Unterrichtsstörungen vermindert	104
6.6	Ängste und Depressionen gesenkt	113
6.7	Hyperaktivität und Stereotypien verringert	123
6.8	Aggressivität abgebaut	128
6.9	Medikation reduziert bzw. eingestellt	131
6.10	Suchtverhalten entgegengewirkt	134
6.11	Sozialverhalten und Integration verbessert	136
6.12	Aktiveres Freizeitverhalten stimuliert	142
6.13	Konfliktthemen angegangen	145
6.14	Zusammenfassung und Bewertung	148
7	<b>Ausgewählt: Drei Projekte in ausführlicher Darstellung. Konzepte – Verläufe – Effekte</b>	166
7.1	Stationäre Erziehungshilfe	166
7.1.1	Gesamtdarstellung	166

7.1.2	Ausgewählte Einzelfallanalysen.....	174
7.1.2.1	Enrico.....	174
7.1.2.2	Jürgen.....	179
7.1.2.3	Die Gruppe.....	184
7.1.2.4	Problemeinschätzung.....	194
7.1.3	Anhang.....	196
7.2	Teilstationäre Erziehungshilfe: Dauerlauf in der Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern und ihren Familien. Eine erweiterte Perspektive am Beispiel der Tagesgruppe.....	197
7.2.1	Analyse des Arbeitsfelds.....	197
7.2.2	Planung des Versuchs.....	206
7.2.3	Versuchsverlauf.....	212
7.2.4	Einzelfallanalysen.....	215
7.2.4.1	Läufer/Familie 1.....	216
7.2.4.2	Läufer/Familie 4.....	220
7.2.5	Diskussion der Ergebnisse.....	227
7.3	Schule: Projekt Students Run L.A. – ein kommunalperspektivischer Ansatz.....	230
8	<b>Zur praktischen Durchführung der Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen.....</b>	<b>238</b>
8.1	Standardlaufprogramme.....	238
8.2	Umdenken erforderlich.....	240
8.3	Mein offenes Praxiskonzept.....	241
8.3.1	Motivationsschub Übungsvielfalt.....	242
8.3.2	Vielfältiger Nutzen.....	263
8.3.3	Auswahlkriterien.....	270
8.4	Zusammenfassung und Bewertung.....	273
8.5	Konzeptvorschläge.....	275
8.5.1	Zur Laufprogrammatik.....	275
8.5.2	Zur Störungsproblematik.....	277
8.6	Darf es auch etwas mehr sein?.....	278
8.6.1	Trainingsplan für Teenager für Halbmarathon und Marathon.....	280
8.6.2	Fallbeispiel aus der eigenen Praxis.....	281

---

<b>9</b>	<b>Lauftherapie bei verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen – ein Konzeptentwurf</b> .....	<b>284</b>
9.1	Indikationen, Ziele und ihre Einordnung.....	287
9.1.1	Indikationen.....	287
9.1.2	Zielsetzungen.....	289
9.1.3	Theoretische Einordnung der Ziele.....	292
9.2	Anwendung.....	295
9.2.1	Laufprogramme.....	295
9.2.1.1	Planung.....	295
9.2.1.2	Konkretisierung.....	297
9.2.1.3	Aspektvertiefung: Gruppenbildung.....	303
9.2.1.4	Pädagogische Grundsätze.....	306
9.2.2	Therapeutenverhalten.....	308
9.2.2.1	Verhältnis zum Klienten.....	308
9.2.2.2	Pädagogisch-therapeutische Interventionstechniken.....	309
9.3	Empirische Belege.....	311
9.4	Wirkmechanismen.....	311
9.4.1	Komplexes Geschehen.....	312
9.4.2	Psychologische Erklärungskonzepte.....	315
9.4.2.1	Verhaltensmodifikation – Verhaltenstherapie.....	315
9.4.2.2	Mögliche weitere Erklärungsansätze.....	321
9.5	Qualifikation der Ausübenden.....	325
9.6	Befähigung zur Selbsthilfe.....	328
9.7	Kontraindikationen.....	328
9.8	Kontrolle unerwünschter Nebenwirkungen.....	331
9.9	Zusammenfassung und Bewertung.....	333
<b>10</b>	<b>Was Praktiker bewegt</b> .....	<b>336</b>
10.1	Herausforderungen des Alltags.....	337
10.2	Faszinationen des Alltags.....	344
<b>11</b>	<b>Rechtsfragen</b> .....	<b>348</b>
<b>12</b>	<b>Quo vadis?</b> .....	<b>350</b>

---

<b>13 Exkurs: Lauftherapie – medizinisch betrachtet .....</b>	<b>352</b>
<i>Univ.-Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck</i>	
Sport und Immunabwehr: Aspekte zur Lauftherapie – unter Berücksichtigung der Adressatengruppe Kinder und Jugendliche .....	353
<b>Danksagung .....</b>	<b>374</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>376</b>
<b>Abkürzungen .....</b>	<b>380</b>
<b>Verwendete Literatur .....</b>	<b>382</b>
<b>Weitere Literatur und interne Dokumente zur Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen .....</b>	<b>414</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>420</b>
Vorwort von Dr. med. Thaddeus L. Kostrubala (USA) im Original .....	420
Personenregister .....	424
Der Autor .....	430
Bildnachweis .....	432