Erfahrungsbericht V *(Verfasser ist der ÜE Hasselborn namentlich bekannt)*

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag findet eine von Mitarbeitern begleitete Laufgruppe statt, an der wir Klienten teilnehmen können. Die Gegend um Hasselborn bietet sich zum Laufen geradezu an. Hier gibt es viele Strecken durch Wald und Feld.

Anfangs ist es schon eine Sache der Überwindung, wenn man nicht schon vorher viel gelaufen ist. Je regelmäßiger man aber bei der Laufgruppe mitmacht, umso mehr Spaß macht es. Wenn man sich langsam steigert und merkt, wie viel in einem steckt, ist das eine super gute Erfahrung. Mir selbst gibt das Laufen ein neues Körpergefühl und es macht sich auch im Alltag bemerkbar, indem ich mich fitter und ausgeglichener fühle. Ich bin früher schon gerne gelaufen, habe aber in den letzten Jahren nichts mehr in der Richtung gemacht. Umso schöner ist es jetzt für mich, wieder etwas gefunden zu haben, was mir Spaß macht und gut für mich ist.

Es gibt hier Strecken zwischen drei und 11 km, also kann auch jemand, der sich noch nie am Laufen probiert hat, den Einstieg ins Laufen machen. Egal, ob man schnell oder langsam ist, ob man viel oder wenig laufen möchte, die Gruppe richtet sich nach jedem, der mitmacht. Wenn genug Leute teilnehmen, kann ein Teil auch weiterlaufen, wenn die anderen nicht mehr wollen.

Außerhalb der Laufgruppe kann man auch in der Freizeit und am Wochenende zu dritt laufen gehen. Wenn man regelmäßig an der Laufgruppe teilnimmt, kann man auch Joggen zu zweit beantragen. Das bietet sich vor allem für die an, die öfter oder auch am Wochenende mal einen langen Lauf machen wollen.

Ich kann die Laufgruppe wirklich jedem empfehlen, der Lust hat, mal etwas Neues auszuprobieren oder etwas für sich zu finden, was er der Droge entgegensetzen kann. Ich werde das Laufen auf jeden Fall weitermachen, denn ich habe etwas (wieder-)gefunden, was mir dabei hilft, meinen Weg clean weiterzugehen.