

## Er hat den Schalter rechtzeitig umgelegt

**GLANBRÜCKEN:** Er war ganz unten – und hat es wieder nach oben geschafft. Günther Bergs beschloss vor rund zehn Jahren nach einem totalen Zusammenbruch, sein Leben zu ändern. Er fing mit dem Laufen an. Heute ist er Lauftherapeut und „Beweger“. Einer, der anderen Mut macht.

VON BARBARA SCHEIFELE

Wer Günther Bergs heute sieht, kann nicht glauben, dass er einst ein körperliches Wrack war, das von Alkohol und Zigaretten lebte. Heute wird er schon mal von wildfremden Menschen angesprochen: „Sie sind ja gut drauf.“ Und das ist er. Seit er sich buchstäblich am eigenen Schopf aus dem Sumpf gezogen hat.

Wie so oft war es notwendig, erst mal absolut unten zu sein, Angst vorm Tod zu haben, um zu merken: So geht es nicht weiter. Dass Günther Bergs vor zehn Jahren rigoros beschloss, keinen Tropfen Alkohol mehr zu trinken und nicht mehr zu rauchen, hat ihm wahrscheinlich das Leben gerettet. Dass er anfang zu laufen, hat ihm ein ganz neues Lebensgefühl beschert.

Und dieses Gefühl, diesen Spaß an der Bewegung, versteht er auch anderen zu vermitteln. Nach ersten sportlichen Erfolgen beschloss Bergs, Lauftherapeut zu werden. Mit seinen Laufkursen hat er sich mittlerweile nicht nur im Kreis Kusel einen Namen gemacht, auch in Kaiserslautern ist er ein gefragter Lehrer. Der Sportwelt ist er ebenfalls ein Begriff. Sein Metier ist die Langstrecke. Marathon ist ihm zu kurz, die größte Herausforderung für ihn waren 160 Kilometer durch die Wüste (wir berichteten). Und bei den deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf peilt er eine Medaille an.

Bei seiner Arbeit hingegen setzt er ganz andere Schwerpunkte. „Zwei Worte sind in meinen Kursen verboten: ‚Marathon‘ und ‚Wettbewerb‘“, scherzt er. In den

Kursen geht es vielmehr darum, ohne Druck und Zwang erst einmal eine halbe Stunde Laufen als Ziel anzusteuern, dann eine Stunde. Und es geht ihm darum, Menschen grundsätzlich erst mal zur Bewegung zu bringen.

So kam er auch dazu, mit stark Übergewichtigen, so genannten Adipositas-Kranken, zu arbeiten. Mit Menschen, die allein gar nicht mehr gehen können, monatelang nicht aus dem Haus kommen – auch weil sie sich schämen.

Bergs gerät ins Schimpfen, wenn er darüber nachdenkt: Stets würden Barrieren aufgebaut. Zum Beispiel, dass man unbedingt zum Arzt müsse, bevor man mit dem Laufen anfangen. Oder dass die Gelenke das nicht mitmachen. Oder dass man Funktionswäsche tragen müsse – und so weiter. Diese Barrieren will er abbauen. „Die Menschen müssen nur anfangen, sich zu bewegen“, erklärt Bergs. Dafür gebe es hunderte von Sportarten, nicht nur Laufen oder Nordic Walking.

Sind gerade stark übergewichtige Menschen nicht gehemmt, wenn ein durchtrainierter Schlanker ihnen sagen will, was sie tun sollen? Günther Bergs verneint. Im Gegenteil. Es sei vielleicht sogar von Vorteil, dass er aus eigener Erfahrung wisse, wie es ist, in „Löchern“ zu stecken – egal, ob Alkohol, Drogen, Tabletten oder Fettsucht diese bedingen. Die Menschen vertrauten ihm – und seien ungeheuer dankbar, wenn sie Fortschritte machten.

Der 52-Jährige hat auch die Erfahrung gemacht, dass das Weglassen von Alkohol und Zigaretten kein Verlust für ihn war. Vielmehr habe



Gibt seine Lauf-Leidenschaft als Therapeut weiter und hilft so Menschen aus der Krise: Günther Bergs. FOTO: SAYER

er etwas dazugewonnen. Der Sport habe ein großes Loch gefüllt. Er sieht sich als lebenden Beweis dafür, dass der menschliche Organismus viel verzeiht.

All das will er bei Kursen und Vorträgen Menschen vermitteln. Mit Erfolg, wie die Anmeldezahlen seiner Kurse beweisen. Bergs ist ein lebendiges Beispiel dafür, dass man im Leben auch irgendwann den Schalter umlegen und in eine andere Richtung gehen kann. Ein Beispiel, das Mut macht.

### ZUR PERSON

#### Günther Bergs

ist 52 Jahre alt und stammt aus Mittelfranken. Sein Beruf als Feuerwerker brachte ihn in den Kreis Kusel, wo er sich mit seiner Frau in Glanbrücken einen Bauernhof kaufte.

Nach einem schweren Unfall 1989 konnte er seinen Beruf nicht mehr ausüben.

Vor zehn Jahren hatte er einen totalen Zusammenbruch, beschloss, nicht mehr zu trinken und zu rauchen, fing kurze Zeit später mit dem Laufen an.

Drei Jahre später absolvierte er bereits seinen ersten Marathon.

Er machte eine Ausbildung zum Lauftherapeuten, gibt seitdem Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Im Rahmen seiner Arbeit widmet er sich vermehrt auch stark Übergewichtigen.

Bergs ist Mitglied im Adipositas-Netzwerk Rheinland-Pfalz, dessen Jahresversammlung am 27. Juni in der Realschule Kusel stattfindet.

Günther Bergs ist zu erreichen unter Telefon 06387 1284 und via Internet: [www.bergskonsens.de](http://www.bergskonsens.de)

### DER REPORT

Mit diesem Report präsentiert die RHEINPFALZ Menschen aus der Region, die Mut machen. Vorgestellt wurde bereits der Sozialarbeiter Bastian Drumm. Die Behindertenbeauftragte Elke Klink und andere werden folgen. Alle in der RHEINPFALZ erschienenen Mutmacher sind im Internet auf [www.rheinpfalz.de/mut](http://www.rheinpfalz.de/mut) nachzulesen.