

# KARATE ALS MEDIZIN

Kampfkunst wie Taekwondo oder Karate stärkt die Psyche und hilft bei Depressionen oder Zwängen – aber nur, wenn sie nicht auf Wettkampf oder Aggression hinausläuft

VON ANKE NOLTE

**A**ngriff und Verteidigung, Miteinander und Gegeneinander, Nähe und Distanz, Führen und Folgen – das sind Dimensionen, die in der Kampfkunst erfahrbar sind. „Ich weiche immer aus, und der andere nimmt mir die Butter vom Brot“, stellt ein Patient fest. Eine andere Patientin traut sich nicht, die Partnerin am Handgelenk zu packen. Ein Dritter rückt seinem Übungspartner zu sehr auf die Pelle, ohne Gefühl für die richtige Distanz. „Im kämpferischen Dialog werden Beziehungserfahrungen und Körperstrategien erlebbar“, sagt Marion Grässner, Sportwissenschaftlerin und Körpertherapeutin an der Universität Düsseldorf. „In der gemeinsamen Bewegung lernen die Patienten, sich selbst zu schützen, und gleichzeitig, sich auf ihr Gegenüber einzustellen.“

Fernöstliches – wie Taekwondo, Karate, Kendo, Hapkido oder Stabkampf – ist an der Düsseldorfer Uniklinik in die Körpertherapie eingebunden. Und nicht nur dort: Elemente aus der Kampfkunst werden an einigen psychosomatischen Kliniken als Ergänzung zur Psychotherapie genutzt, Fortbildungen zu dem

Thema sind regelmäßig ausgebucht. „Der körperliche Kontakt mit dem anderen hilft Menschen mit Depressionen zum Beispiel, aus ihrer Erschlaffung und ihrem Gedankensumpf herauszukommen“, sagt Grässner. „Menschen mit Zwangsstörungen können lernen, sich flexibler auszuprobieren, und Borderlinepatienten bekommen ein besseres Gefühl für ihre eigenen Grenzen und die der anderen.“

## Vitaler und kontaktfreudiger

Die Körpertherapeutin berichtet von einem 25-jährigen Studenten mit einer Depression, sozialen Phobie und ängstlich vermeidenden Persönlichkeitsstörung. Anfangs wirkte sein Stand auf dem Boden labil, seine Körperhaltung schlaff, seine Bewegungen waren ungerichtet und wenig dynamisch. Im Umgang mit den anderen Teilnehmern verhielt er sich gehemmt und distanzierte sich von seinen Übungspartnern. Durch regelmäßige Nähe-Distanz-Übungen verminderten sich seine Ängste, und er ließ erste Kampfdialoge zu, jedoch zunächst ohne Blickkontakt. Im Verlauf der achtmonatigen Behandlung festigte sich sein Stand, die Körperspannung nahm zu,

und er schaffte es, sich koordinierter und energievoller zu bewegen, zusammen mit einem Partner.

Inzwischen liegen einige wenige, wenn auch nicht immer hochwertige Studien vor, die eine Reihe von Veränderungen durch Kampfkunst dokumentieren: Ängste und Aggressionen reduzieren sich, Kompetenzgefühle und Durchsetzungsvermögen nehmen zu, die Stimmung hellt sich auf, die Teilnehmer fühlen sich vitaler, werden kontaktfreudiger und erwerben problemorientierte Bewältigungsstrategien. In den Untersuchungen wurde aber auch deutlich, dass sich die positiven Effekte auf die traditionellen Kampfkünste aus Fernost beziehen und nicht auf moderne westliche Varianten, die auf Wettkampf zielen.

Den anderen gewaltsam auf den Boden zwingen, ihm die Nase einschlagen und über ihn triumphieren – das hat mit Kampfkunst (im Japanischen auch *Budo* genannt: „Weg zur körperlichen und geistigen Reife“) wenig zu tun. „Bei den Kampfkünsten ist der Kampf nicht das Ziel, sondern ein Medium zur Persönlichkeitsentwicklung“, betont Till Thimme, Sportwissenschaftler und Bewegungstherapeut der LVR-Klinik Bonn.

Man könnte vermuten, dass Kämpfen zu gewalttätigem Verhalten anregt, doch Kampfkunst scheint im Gegenteil einen angemessenen Umgang mit Aggressionen zu fördern. In einer Studie mit Psychosomatikpatienten mit den Diagnosen Depression, Zwangsgedanken, Bulimie und Persönlichkeitsstörungen beobachtete Thimme, dass bei ihnen nach mehreren Übungsstunden die Neigung schwand, Situationen als frustrierend wahrzunehmen und mit Wut und Ärger zu reagieren.

„Kampfkunst kann den Patienten die konstruktiven Anteile von Aggression nahebringen, wie Initiative ergreifen, Herausforderungen annehmen und sich behaupten“, kommentiert Till Thimme.

### **Sich selbst zentrieren**

Grundlage vieler Kampfkünste ist ein stabiles Stehen. Im traditionellen Tai-Chi ist die „stehende Säule“ fest integriert. „Über ein sicheres Stehen bilden wir die eigene Mitte aus, ein Gefühl der Zentrierung entsteht“, erklärt Mirko Lorenz, zertifizierter Tai-Chi-Lehrer in Berlin und Gründer von „Entspannung mit System“. Er unterrichtet den ursprünglichen Chen-Stil und hat ein Jahr in China trainiert, in einem daoistischen Kloster in den Wudang-Bergen, die als Ursprungsort der fernöstlichen Kampfkünste gelten. „Diese Verwurzelung beim Stehen wirkt Ängsten, Verwirrung und Grübeleien entgegen.“ Mit einer balancierten Haltung kehrt Ruhe ein, so Lorenz, und die Ruhe verstärkt sich schließlich zur Klarheit.

Doch solche Prozesse brauchen Zeit – Kampfkunst ist ein lebenslanger Weg, eben Lebenskunst. „Viele Patienten wollen nach den ersten Erfahrungen in der Klinik weitermachen“, berichtet Körpertherapeutin Marion Grässner. „So können sie daran arbeiten, ihre Erkenntnisse auf der Matte in den Alltag zu integrieren.“

PHc

