

# Gesundheit & Psyche

REDAKTION: THOMAS SAUM-ALDEHOFF



## Heilen statt hauen

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

Angriff 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 Patientin traut sich gar nicht, die Partnerin am Handgelenk zu packen. Ein Dritter rückt seinem Übungspartner immer 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 Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universität Düsseldorf, LVR-Klinikum. „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 Klinik in die Körpertherapie eingebunden. Und nicht nur dort: Elemente aus der Kampfkunst werden an einigen psychosomatischen Kliniken in Deutschland als Ergänzung zur Psychotherapie genutzt, Fortbildungen zu dem Thema sind regelmäßig ausgeschrieben. „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 bekom-

men ein besseres Gefühl für ihre eigenen Grenzen und die der anderen.“

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 auch einige wenige, wenn auch nicht immer hochwertige Studien vor, die eine Reihe von Veränderungen durch Kampfkunst dokumentieren:

Ängste und Aggressionen reduzieren sich, Kompetenzgeföhle 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 ausgerichtet sind.

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 von der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der LVR-Klinik Bonn. „Es werden Werte vermittelt, die auf ein Miteinander in der Gemeinschaft abzielen.“

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 sechs Psychosomatikpatienten untersuchte Thimme, wie sie Ärger erlebten und ausdrückten und wie sie sich durch Körpertherapie mit Kampfkunstelemen-

ten Veränderungen zeigten. Nach mehreren Übungsstunden über mindestens zwei Monate nahm bei fünf von sechs Patienten die Neigung ab, Situationen als frustrierend wahrzunehmen und mit Wut und Ärger zu reagieren.

„Das Ausüben einer Kampfkunst scheint in diesem Kontext mit einer differenzierten Wahrnehmung von Ärgergefühlen sowie einer veränderten Bewertung von Konfliktsituationen einherzugehen“, so Thimme. In der Patientengruppe – mit den Diagnosen Depression, Zwangsgedanken, Bulimie und Persönlichkeitsstörungen in stationärer Behandlung – zeigte sich eine deutliche Tendenz zur Aggressionshemmung. „Kampfkunst kann den Patienten die konstruktiven Anteile von Aggression nahebringen, wie Initiative ergreifen, Herausforderungen annehmen und sich behaupten.“

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 taoistischen 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 kehre Ruhe ein, so Lorenz, und die Ruhe verstärke 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.“

■ ANKE NOLTE

*Den anderen gewaltsam auf den Boden zwingen, ihm die Nase einschlagen und über ihn triumphieren – das hat mit Kampfkunst wenig zu tun*

Till Thimme, Hubertus Deimel: Zur therapeutischen Wirksamkeit von Kampfkünsten. Brennpunkte der Sportwissenschaft, herausgegeben von der Deutschen Sporthochschule Köln, 33, 2012, 128–148

Marion Grässner, Hubertus Deimel: Kampfkunst in Psychosomatik und Psychotherapie. Zeitschrift für Tanztherapie, 29/30, 2009, 24–30

Jan Bloem, Petra C. M. Moget, Hilarion G. Petzold: Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte – Faktum oder Fiktion? Integrative Therapie 1–2, 2004, 101–149

[www.entspannung-mit-system.de](http://www.entspannung-mit-system.de)