



Fotos (2): Hans Wriedl



## Gesundheitskarate

# Lebenskunst, die mobilisiert

**Handkantenschlag und zertrümmerte Bretter? Traditionelles Karate hat damit wenig zu tun. Seine Trainingsmethoden zur „Lebenskunst“ sind seit Jahrhunderten bewährt und lassen sich nicht zuletzt zur Mobilisierung älterer Menschen nutzen.**

VON ANDREAS GERICKE

**S**elbstständig zur Toilette zu gehen oder auf die Straße – wer das plötzlich nicht mehr kann, begreift den wahren Wert dieser ganz normalen Alltagsfähigkeiten. Ob ein Sturz, ein Schlaganfall oder ein anderes Ereignis die Immobilität herbeigeführt hat, stets geht es danach um die Frage, wie der eingetretene Zustand überwunden oder weitestgehend kompensiert werden kann. Besser ist es allerdings, wenn es gar nicht erst so weit kommt. Immer mehr ältere Menschen werden sportlich aktiv, um der „schleichenden“ Immobilisierung und dem

allmählichen Substanzverlust an Muskeln und Knochen, die sich im Lauf des Lebens einstellen, entgegenzuwirken. Man sieht Senioren beim Nordic Walking in städtischen Parks oder beim Aqua-Fitness-Kurs in Schwimmbädern. „Wellness“ heißt das neue Zauberwort, für das es keine einheitliche Definition gibt und das sich dessen ungeachtet überall verbreitet. Wellness verbindet gesundheitsförderndes Verhalten mit Spaß und Lebensfreude und wird damit zu einer immer gefragteren Ergänzung von klassischer Medizin, Pflege und Physiotherapie.



**Andreas Gericke:** *Karate wurde zwar für den Kampf entwickelt, gilt aber seit jeher auch als umfassendes Konzept, die Prüfungen des Lebens besser zu bestehen.*

### Kreativität in der Pflege

Unter den verbreiteten Wellnessangeboten üben Bewegungs- und Entspannungskonzepte aus Indien und dem fernen Osten einen besonderen Reiz aus. Gesundheitskurse in Yoga und Tai Chi sind nicht mehr nur in Fitnesszentren und Volkshochschulen gefragt, sondern mehr und mehr auch in Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Neue und exotische Elemente sollen auf Kreativität in der Pflege und Betreuung hinweisen und den Eindruck unterstützen, dass man sich in besonderer Weise um Menschen bemüht. So bereichert beispielsweise das Berlin-Brandenburger Gesundheits- und Sozialdienstleistungsunternehmen Domino e.V. seine ambulanten und stationären Pflegeleistungen schon seit langem durch Licht-, Farb- und Musiktherapie, Wasseranwendungen nach Kneipp oder auch Qi Gong. Seit Juni dieses Jahres werden Pflegebedürftige bei Domino auch mit Gesundheits-Karate aktiviert. Berliner Karatesportler haben dafür Altenpflegerinnen und Altenpfleger geschult. Das Übungsprogramm wurde von Karatemeister Jörg Kohl vom SV TORA Berlin e.V. entwickelt und basiert auf dessen mehr als dreißigjähriger Trainingserfahrung mit Menschen aller Altersgruppen.

### Status verbessern

Karate unterscheidet sich von vielen anderen Aktivitäten vor allem dadurch, dass es von jedem Menschen, fast überall und ohne besondere Hilfsmittel praktiziert werden kann. Junge und Alte, Frauen und Männer, Stärkere und Schwächere, Schlanke und Gewichtige – alle können gemeinsam trainieren. Egal, auf welchem physischen Niveau man sich befindet, Karate hilft, den individuellen Gesundheits- und Wohlfühl-Status zu verbessern, neue Fähigkeiten zu entwickeln, Geist in Energie umzusetzen und Selbstkontrolle zu fördern. Oft wird Karate auch als „Weg“ bezeichnet – ein Weg, der jedem offen steht. Für Karatemeister hört dieser Weg nie auf. Vollkommene Meisterschaft ist nicht erreichbar. Jeder entwickelt sich beständig weiter und hat die Möglichkeit, Verbesserungen für sich zu erreichen. Während zum Beispiel ein junger Mensch nach Erfolgen in Wettkämpfen strebt, bedeutet es für einen immobilen Menschen einen „Sieg“, wenn es ihm gelingt, die Kaffeetasse wie-

der sicher zum Mund führen oder sich selbstständig aus dem Stuhl in die Standposition erheben zu können. Damit soll Karate nicht verniedlicht werden. Seine Techniken und Methoden wurden für den Kampf entwickelt. Von Anfang an wollte Karate aber mehr als das und gilt bis auch heute als umfassendes Konzept, Körper und Geist harmonisch zu vervollkommen und die „Prüfungen“ des Lebens besser zu bestehen.

### Alltagstaugliche Prinzipien

Karate schult die Fähigkeit zur Selbstverteidigung – im Gesundheitskarate geht es um Selbstverteidigung gegen die eigene Immobilität. So wie Karateschüler lernen, in kritischen Situationen umsichtig zu handeln und sich notfalls effektiv zur Wehr zu setzen, hilft auch Gesundheitskarate im „Kampf“ gegen die „Gebrechlichkeit“. Wichtige Kampf-Prinzipien des Karate sind Reaktion, Timing, Distanz und Kontrolle. Jedes dieser Prinzipien bewährt sich ebenso gut im Alltag:

◆ **Reaktion:** Wenn es im Falle eines Angriffs an Reaktionsfähigkeit fehlt, bleibt jede noch so gut beherrschte Karatetechnik vergebens. Reaktionen sind auch im Alltag ständig gefordert. Für ältere Menschen bringt nachlassende Reaktionsfähigkeit viele Risiken mit sich. Die Schulung des Reaktionsvermögens ist daher ein besonders wichtiger Aspekt im Gesundheitskarate.

◆ **Timing:** Bewegungen im Karate folgen einem inneren Rhythmus, der für die Effektivität des Krafteinsatzes entscheidend ist. Zur richtigen Zeit das Richtige zu tun, stimmiges „Timing“ für das eigene Leben zu entwickeln, seinen Lebensrhythmus zu bestimmen – auch dazu kann Gesundheitskarate beitragen.

◆ **Distanz:** Viele Karatetechniken – zum Beispiel Fauststöße – werden nah am

Trainingspartner geübt, jedoch ohne diesen wirklich zu treffen. Ist man zu nah am Partner, verhindert das die Vervollendung der Technik, und es könnte zu Verletzungen kommen. Ist man zu weit vom Partner entfernt, wird die Technik im Wettkampf nicht gewertet. Karate schärft das Distanzgefühl, das auch für ältere Menschen zur sicheren Bewegung in ihrem Umfeld bedeutsam ist.

◆ **Kontrolle:** Im Karate kommt es darauf an, die Kontrolle über sich selbst, über Körper und Geist, zu behalten. Bei älteren Menschen, die mit körperlichen Einschränkungen leben müssen, stärkt jeder Zugewinn an Selbstkontrolle die Autonomie.

### Bewegung hält den Abbau auf

Gesundheitskarate ist für Menschen jeder Altersgruppe sinnvoll und geeignet. Nicht Leistungsdruck, sondern das gesundheitsfördernde Potenzial des Karate steht im Mittelpunkt. Die Übungen wecken und nutzen gezielt die individuellen Ressourcen. Dabei werden u.a. Beweglichkeit, Kraft, Balance, Konzentration und Atmung trainiert.

Beweglichkeit und Kraft sind die grundlegenden Voraussetzungen für Mobilität. Mangelnde Bewegungskontrolle und verminderte Muskelmasse beeinträchtigen die meisten älteren Menschen. Untersuchungen haben ergeben, dass 70 Prozent der altersbedingten Veränderungen durch Bewegungstraining positiv beeinflussbar sind. Gesundheitskarate kräftigt die Muskulatur und stellt zugleich Anforderungen an das Koordinationsvermögen. Das Einüben komplexer Bewegungsabläufe reaktiviert und erneuert „Schaltstellen“ im Gehirn. Außer den Geist regt das Bewegungstraining natürlich auch den Kreislauf und Stoffwechsel an, vermindert das Thromboserisiko, hilft Schmerzen zu vermeiden oder zu lindern, weckt Lebensfreude und stärkt längerfristig das Vertrauen in die individuelle Selbstständigkeit.

### Kraft und Koordination entwickeln

Eine einfache Grundübung im Gesundheitskarate ist beispielsweise die Kräftigung der Faust. Eine kräftige Faust ist nicht nur zur Selbstverteidigung, sondern auch im Alltag wichtig: Pflegebe-



*Kräftigung der Faust – eine einfache Grundübung im Gesundheitskarate.*

dürftige müssen sich sicher mit den Händen an Geländern oder Rollatoren festhalten können.

Die Karate-Faust wird in drei Schritten gebildet: Ausgangsposition ist die flache, ausgestreckte Hand, dann werden die Finger langsam eingerollt, am Ende wird der Daumen angelegt. Indem man beide Fäuste mit gestreckten Armen nach vorn hält und erst langsam, dann immer schneller öffnet und schließt (wie beim Zugreifen, jedoch auf die korrekte Karatefaust achtend), beginnt man bald, die beanspruchte Muskulatur von der Hand über den Unterarm bis zur Schulter zu spüren.

In einer weiteren Übung wird die geschlossene Faust auf geradem Weg so nah wie möglich an ein Ziel geführt – außer auf den nötigen Krafteinsatz kommt es hierbei auf motorische und kognitive Abläufe an, die viele immobile Menschen bereits stark herausfordern. Wenn die Faust ihr Ziel erreicht, wird der gesamte Körper „festgemacht“, d.h. die Muskeln sind gespannt. Die Kraftentwicklung im Karate beginnt immer im „Zentrum“ des Körpers. Von hier gehen die Bewegungsimpulse aus. Daher wird dem Training des „Körperzentrums“, das auch für die Gesamtstabilität bedeutsam ist, besondere Beachtung geschenkt.

### **Sturzrisiko vermindern**

Karate lebt vom Wechsel zwischen Spannung und Entspannung und dem harmonischen Zusammenspiel von Atmung und Bewegung. Außerdem gehören Konzentrationsübungen zu jeder Trainingsstunde. Die geschulten Altenpflegerinnen von Domino üben hauptsächlich mit Heimbewohnern, die auf Grund ihrer ein-

geschränkten Mobilität im Sitzen teilnehmen. Wer im Stand trainieren kann, findet im Gesundheitskarate viele Möglichkeiten zur Verbesserung der Balance. Erfahrungen am Geriatriischen Zentrum Ulm im Jahr 2005 haben gezeigt, dass Senioren, die wöchentlich zweimal Balance-, Kraft- und Ausdauerübungen betreiben, ein um 30 Prozent vermindertes Sturzrisiko aufweisen. Im Karate kommt es auf eine sichere, stabile Stellung an. Sie muss einerseits Standfestigkeit und Gleichgewicht gewährleisten und zugleich schnelle Reaktionen und flexible Bewegungen zulassen. Dabei gelten einfache Prinzipien: Je tiefer der Schwerpunkt, desto fester der Stand. Je größer die Standfläche, also der Abstand zwischen den Füßen, desto leichter ist das Gleichgewicht zu halten. Karateschüler bewegen sich auf eine spezielle Weise, die auch von Menschen mit Bewegungseinschränkungen nachgeahmt werden kann, wenn nötig mit einem Haltestock. Die Fußsohlen gleiten dicht am Boden entlang. Die Beine werden so weit in Position gebracht, wie es für den Teilnehmer noch angenehm ist. Übungsleiter müssen richtig einschätzen können, was den Teilnehmern zugemutet werden kann.

Vor Beginn der Übungen muss für jeden Pflegebedürftigen oder Patienten eine gründliche Anamnese erfolgen. Herzkreislauf-Status, Diabetes, Zustand von Knochen, Muskulatur und Gelenken, Schmerzen und Mobilität – die genaue Kenntnis darüber ist unentbehrlich, um das Training auf das individuelle Leistungsniveau einzustellen oder weitere ärztliche Einschätzungen der Belästigungsmöglichkeiten einzuholen.

### **Stress abbauen und die Kondition verbessern**

Anfang September hatten MitarbeiterInnen der Neanderklinik Harzwald GmbH in Ilfeld/Südharz Gelegenheit, die Möglichkeiten des Gesundheitskarate im Rahmen einer Fortbildungsveranstaltung zu erproben. In ihrem Haus steht die stationäre Betreuung Pflegebedürftiger im Mittelpunkt, darüber hinaus gibt es Angebote zur Kurzzeitpflege.

„Nicht nur den Bewohnern unserer Einrichtung, auch uns selbst würde Gesundheitskarate gut tun“, war das einstimmige Fazit. Es ließen sich damit zum Beispiel die Körperhaltung am Arbeitsplatz und auch die Kondition verbessern und zugleich Stress abbauen.

Der Begründer des heutigen Karate, Gichin Funakoshi, der die traditionellen Übungsformen vor mehr als hundert Jahren zunächst von Okinawa nach Japan brachte, beschrieb Karate als einen „Weg der persönlichen Reifung und der körperlichen Kur“. Die erste von zwanzig Regeln, die er verfasste, lautet: „Karate beginnt und endet mit Respekt.“ Gemeint ist sowohl der Respekt vor anderen, zum Beispiel vor dem pflegebedürftigen Mitmenschen, als auch der Respekt vor sich selbst, was heißt: sich selbst zu achten, wertzuschätzen und Verantwortung für sich und die eigene Gesundheit zu übernehmen. ■

**Andreas Gericke, Diplom-Fachjournalist im Bereich Gesundheit/Pflege/Wellness, Buchautor und Karatetrainer in Berlin, [agericke@t-online.de](mailto:agericke@t-online.de)**