

Laut einer Studie der Uni Regensburg kann die Kampfkunst psychischen Erkrankungen vorbeugen

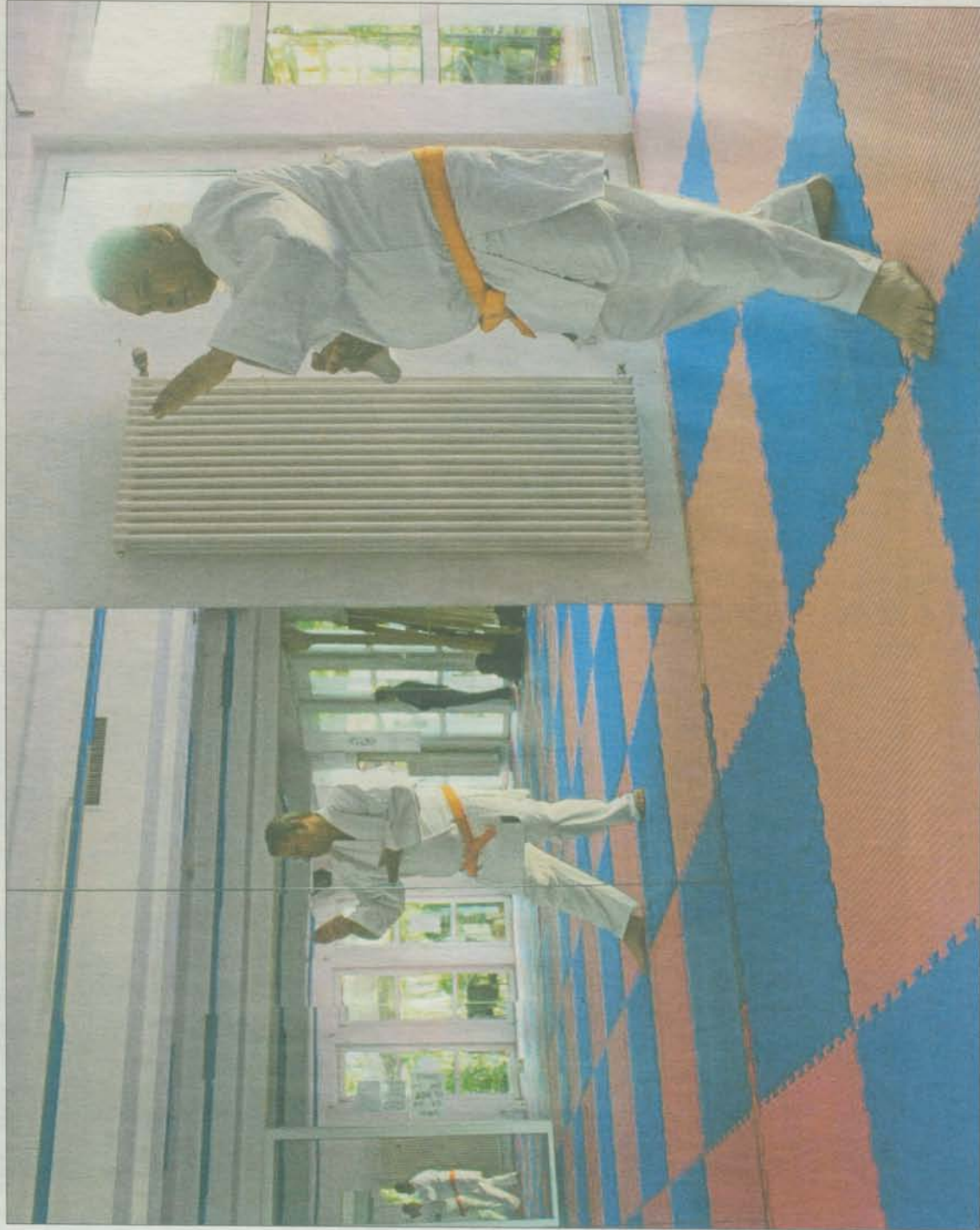
Von Verena Hampel

Regensburg (epd) Psychische Belastungen und Stress führen oft zu Erschöpfungszuständen und Depressionen. Forscher untersuchten den Einfluss von Karate-Training auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Ergebnis: Karate kann helfen, Tiefpunkte zu überwinden.

Im Karate-Gi – also mit traditionell weißer Hose und Jacke – betritt Hans Markward die rot-blauen Matten in einem Fitnessclub in Tegernheim bei Regensburg. Er verbeugt sich vor Katharina Dahmen-Zimmer. Seine Handflächen berühren sich, die Finger zeigen nach oben. Die ganze Zeit über hält er Augenkontakt mit seiner Trainerin. Dann richtet er sich auf und zieht seinen orangefarbenen Karate-Gürtel fest. Der 59-jährige ist bereit fürs Training.

Vor vier Jahren hat der Einsatzleiter einer Reinigungsfirma mit dem Sport angefangen. Damals stand er am größten Tiefpunkt seines Lebens. „Ich hatte einen Bandscheibenvorfall“, erzählt er. „Ich habe mir nichts mehr zutraut, weder in der Arbeit noch zu Hause.“ Daheim habe seine Frau immer gesagt: „Das mach' ich für dich.“ Er selbst habe sich wertlos gefühlt und sei depressiv gewesen. Zufällig entdeckte Markward in der Zeitung eine Anzeige der Universität Regensburg, die Teilnehmer für eine Studie suchten. Er machte mit. „Heute geht es mir um einhundert Prozent besser. Ich bin belastbarer, traue mir mehr zu“, sagt er. Früher habe er sich nicht einmal getraut, schnell zu gehen. „Durch Karate bin ich aber wieder stärker und selbstbewusster geworden“, hat er festgestellt.

In ihrer Studie wollten die Forscher, darunter auch Karate-Trainerin Dahmen-Zimmer, die Wirkung von Karate im Hin-



„Ich bin vollkommen positiv gestimmt“: Hans Maward gehört zu den Teilnehmern eine Studie der Universität Regensburg, bei der die Forscher den Einfluss von Karate auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele untersuchten. Bei Maward hatte das Training Erfolg: Seine Depressionen verschwanden, er fühlt sich nach eigenen Worten „wieder stärker und selbstbewusster“.

blick auf eine gesündere Lebensqualität bei den Teilnehmern testen. Die Ergebnisse zeigen, dass der Sport nicht nur Hans Markward geholfen hat. „In der Gruppe sind Depressionswerte und Angstgefühle deutlich zurückgegangen und die psychische Gesundheit hat sich verbessert“, berichtet

Dahmen-Zimmer. Insgesamt 25 Männer und Frauen im durchschnittlichen Alter von 63 Jahren nahmen an dem Experiment teil. Die Psychologin führt die Verbesserungen auf die Art des Trainings zurück: „Karate bezieht den ganzen Körper mit ein. Es geht um bewusstes An- und

Abspannen. Das erfordert hohe Konzentration.“ Auch müsse man die einzelnen Schritte lernen, „man ist also geistig und körperlich gefordert und kann damit auch seine kognitive Leistungsfähigkeit verbessern“. Wie jede andere Sportart fördert Karate außerdem die Durchblutung, der Gehirn-

stoffwechsel verändert sich und im Gehirn können sich neue Adern bilden.

Doch Karate ist ebenso eine Kampfkunst: „Unser Ziel ist deshalb auch die Selbstverteidigung. Denn es gibt mir neues Selbstbewusstsein, wenn ich weiß, dass ich mir im Zweifelsfall helfen kann“, sagt die

Trainerin. Im Vergleich zu anderen Sportarten habe Karate den Vorteil. „dass Selbstwirksamkeit – also das Gefühl, etwas zu schaffen – sehr deutlich erlebt wird.“ Sehr schnell seien Erfolge erlebbar.

Dazu komme die hohe Konzentration. „Wer Karate betreibt, muss immer voll bei der Sache sein, es ist nicht möglich, mit den Gedanken abzudriften und ins Grübeln zu kommen“, sagt die Trainerin. So könnten die Teilnehmer völlig abschalten. Das führe dazu, „dass sie sich nach dem Sport körperlich müde und geistig frisch fühlen“, erklärt Dahmen-Zimmer. Ihre Gruppe, in der einige Probanden schon Mitte 70 sind, habe zudem bewiesen, dass prinzipiell jeder mit Karate anfangen kann. Dahmen-Zimmer versichert: „Die Techniken können auf den jeweiligen Teilnehmer angepasst werden.“ Auch für Sportler mit Handicap sei die Kampfkunst geeignet.

Der Studie nach kann Karate vor allem Menschen helfen, die potenziell gefährdet sind, in Depressionen zu verfallen. „Wir haben gezielt nach Teilnehmern gesucht, die entweder kurz vor der Rente oder vor einer möglichen Frühverrentung stehen. Diese Menschen sind am Ende ihres Arbeitslebens angekommen und gehören deshalb zur Risikogruppe für Burn-out.“

Hans Markward sieht sich mittlerweile nicht mehr gefährdet. Er geht wieder gerne zur Arbeit und hat auch keine Angst mehr, sein Rücken könnte bei Belastung plötzlich streiken: „Ich bin vollkommen positiv gestimmt und werde definitiv mit Karate weitermachen.“ Nach dem Training legt er erneut die Handflächen aneinander und verabschiedet sich mit einer Verbeugung. Sein nächstes Ziel ist: der grüne Karate-Gürtel.

Foto: Hampel/epd