Fit for work + Fit for life:

Wie trainiere ich meine Psyche, Frau Hellmann?

Zu einer gesunden Lebensweise gehört bekanntlich neben einer bewussten Ernährung auch körperliche Betätigung. Mit Sport trainieren wir den Körper. Aber eigentlich geht es doch um unsere Psyche, die wir positiv beeinflussen wollen. Welche Sportart hat im besonderem Maße den Geist im Blick? Anne Hellmann sollte es wissen – sie ist Psychotherapeutin und Karatetrainerin. Indoor fragte nach.

Frau Hellmann, welche Bedeutung hat Sport für das persönliche Wohlbefinden?

Sport macht den Kopf frei, man kann sich körperlich auspowern und man pflegt soziale Kontakte.

Das ist interessant, dass Sie in Ihrer Antwort zunächst den „Kopf“ ansprechen. Ist nicht Sport eher etwas für Herz, Muskeln und Gelenke?

Das liegt vielleicht daran, dass ich nicht nur im Fitnessstudio Gewichte stemme oder beim Fernsehen auf dem Laufband laufe. Wenn Sie Karate betreiben, und ich tue das, seit ich neun bin, kommen Sie sehr schnell dahin, sich mit dem Körper und dem Geist zu beschäftigen. Oder anders gesagt: Wenn Sie zum Karate gehen, wollen Sie auch ihrer Psyche etwas Gutes tun.

... weil der Karatesport den Körper und den Geist schult?

So ist es. In der Karate-Stilrichtung "Shoto Ryu" werden den Karate-Schülerinnen und -Schülern körperliche Übungen - also Grundübungen, Kämpfen, Selbstverteidigung, Fitness - beigebracht. Aber sie werden auch in Übungen zur Stärkung des Geistes geschult. Das fängt bei der Fokussierung der Aufmerksamkeit an und endet beim Loslassen von Gedanken. So kann ein geübter Karateka im „Hier und Jetzt“ leben, ohne an der Vergangenheit festzuhalten oder sich übermäßige Gedanken über die Zukunft zu machen. Letztlich können wir alle nur im "Jetzt" leben.

Karate ist und bleibt aber ein Kampfsport. Warum entspannt man sich bei diesem Sport?

Aus neurophysiologischer Sicht ist es so, dass bei sportlicher Anstrengung bestimmte Bereiche des Gehirns angesprochen werden, was dazu führt, dass sich der Sportler nicht gleichzeitig auf anderes konzentrieren kann. Machen Sie zum Beispiel schnell viele Hampelmänner und zählen Sie gleichzeitig in 7er-Schritten von 758 abwärts.

Das kann ich wahrscheinlich schon ohne Hüpfen nicht ...

Mit Bewegung wird es bestimmt nicht funktionieren. Sie sehen: Mache ich Sport, müssen einige Bereiche des Gehirns in gewisser Weise Pause machen. Dadurch bekomme ich einen freien Kopf. Sie können sich nicht beim Karate-Training gleichzeitig noch darauf konzentrieren, welche PowerpointFolien der Chef bis morgen unbedingt haben will. Das heißt nicht, dass der Chef die Folien nicht bekommt, aber Sie haben weniger Stress.

Und wenn mir anstrengender Sport nicht zusagt bin ich beim Karate falsch?

Auf keinen Fall! Beim Ju-Karate - ein Teilbereich des Shoto Ryu - werden Achtsamkeitsübungen gelehrt. Ziel dabei ist es, beispielsweise den Atem und die körperliche Bewegung in Einklang zu bringen. So ist es möglich, über die bewusste Steuerung des Atems körperliche Stressreaktionen zu beeinflussen.

Warum werde ich ruhiger, wenn ich kontrollierter atme?

Nun, Körper und Geist passen sich einander an. Lasse ich beim Ju-Karate meine Gedanken ziehen und atme ich bewusst langsam und ruhig, so passen sich Körperreaktionen, wie zum Beispiel der Herzschlag daran an.

Und wenn die Präsentation doch nicht fertig wird, kommt die „Selbstbehauptung" zum Tragen, die ich ebenfalls bei Ihnen im Karate-Kurs lernen kann. Was steckt dahinter?

Selbstbehauptung bezeichnet das Verteidigen meiner persönlichen Grenzen, ohne einem direkten körperlichen Angriff ausgesetzt zu sein. Täglich behaupte ich in Meetings meine eigene Meinung gegenüber anderen. Auch gegen einen unangemessenen Spruch muss ich mich behaupten. Wenn ich meine persönlichen Grenzen kenne und durch „Selbstbehauptung" verteidige, trete ich selbstbewusst auf und kann meine Ziele erreichen. Nicht zu verwechseln ist das mit „Selbstverteidigung" – die Verteidigung gegen direkte Angriffe, sei es ein Griff zur Brust, ein Schlag zum Gesicht oder ein Festhalten am Handgelenk. Aber auch Selbstverteidigung ist ein wichtiger Bestandteil vom Shoto Ryu.

Kann man auch später noch mit Karate anfangen?

Unbedingt! Das Alter spielt absolut keine Rolle. Die jüngsten Karateka im Essener Polizeisportverein sind vier Jahre alt, die ältesten sind schon lange im Ruhestand. Je nach Alter werden verschiedene Schwerpunkte gesetzt, was der Einzelne natürlich mitbestimmt. Während uns bei den Kleinen die Schulung von Selbstbewusstsein und die Vermittlung von Werten (z.B. Respekt, Selbstbeherrschung, Mut) wichtig ist, verlagert sich der Fokus bei den etwas Älteren auch in Richtung Körperschulung, Fitness und mentalem Training. Unsere Erwachsenen und Jukuren, die „Lebenserfahrenen", finden je nach körperlichen Voraussetzungen entsprechende Übungen und Techniken aus dem großen KarateFundus.

Gibt es Karate-Übungen, die man auch allein machen kann?

Neben dem Üben der Karatetechniken können Achtsamkeitsübungen, wie im Ju-Karate gelehrt, toll in den Alltag integriert werden. Am Morgen nach dem Aufstehen am geöffneten Fenster stehen, tief einund ausatmen und dabei die Knie und Hände im Einklang mit dem Atem auf- und absenken – das macht den Kopf frei. Übrigens auch eine gute Strategie, um vor dem nächsten Meeting oder der Gehaltsverhandlung einen klaren Kopf zu bekommen.

Vielen Dank.

Die Expertin

Anne Hellmann ist approbierte Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche und arbeitet in einer psychotherapeutischen Praxis. Außerdem ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin in einem Forschungsprojekt zu Ängsten im Kindes- und Jugendalter und promoviert derzeit an der Medizinischen Fakultät der Universität Köln. Seit 21 Jahren ist Anne Hellmann in der KarateAbteilung beim PolizeiSportVerein Essen 1922 e.V. aktiv. Sie betreut dort seit elf Jahren Kinder-,
Jugend- und Erwachsenengruppen. Der Fokus liegt dabei auf Themen wie Werteschulung, Körper und
Geist sowie Selbstverteidigung. Außerdem leitet sie seit zehn Jahren Selbstbehauptungs-, Selbstverteidigungs- und Kommunikations-Workshops an Grund- und weiterführenden Schulen sowie für Mitarbeiter verschiedener Institutionen des sozialen, kirchlichen und betrieblichen Bereichs. Anne Hellmann trägt den 3. Dan.

www.karatedo-psv.de