

# ADHS (POS) und Karate

## Ist Karate für betroffene Menschen geeignet?

---

MARCEL FREY

---

Karate ist eine Kampfkunst. KaratemeisterInnen haben eine schier unglaubliche Körperkontrolle und erreichen durch intensive Auseinandersetzung mit Körper, Geist und Seele innere Ausgeglichenheit, hohe Konzentrationsfähigkeit und ein gesundes Selbstbewusstsein. Können auch Menschen mit der Diagnose ADHS (POS) Karate erlernen?

### Wie wird Karate erlernt?

Um Karate beherrschen zu können, muss ich mir jederzeit über kleinste Bewegungen meiner Gliedmassen bewusst sein. In einer hohen Gleichzeitigkeit müssen beispielsweise Hüfte, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fuss und Zehen in die richtige Position gebracht werden um eine Technik optimal ausführen zu können.

Foto: Trainingsszene DO-Karate



Dies ist beim Fussball nicht anders. Allerdings erfolgt in spielerischen Sportarten die Bewegungsschulung meist direkt über das Spiel.

Karate wird anders erlernt. Weil der sportive Teil der Kampf mit einem Partner ist, wäre es zu gefährlich, dies direkt zu lernen. Deshalb wird der Aufbau in Einzelbewegungen geübt, welche nach und nach zu Abläufen verbunden werden. Diese Bewegungen werden tausendfach in verschiedensten Variationen ausgeführt, bis das Bewegungsverständnis tief verinnerlicht ist. Dabei lenkt der Karateka seine Konzentration immer wieder auf einzelne Glieder. Beispielsweise wird bei einer bestimmten Beintechnik der Fuss gestreckt, die Zehen aber angezogen. Was sich trivial anhört ist in der Bewegungsabfolge äusserst komplex. Der Karateka konzentriert sich über Wochen auf eine Fuss- und Zehenstellung und wird diese in diversen Bewegungsabläufen immer wieder üben. Erst nach vielen Jahren ist er in der Lage, dies in freien Kampfsituationen abzurufen und elegant umzusetzen.

### Was bedeutet das für Menschen mit ADHS (POS)?

Weil es sich nicht um ein Spiel handelt, kann ein Karateka Schritt für Schritt ein Bewegungsverständnis entwickeln. Jederzeit ist eine individuelle Fortschrittskontrolle

möglich, das Lerntempo kann angepasst werden. Koordinationsprobleme und das eventuell schlecht entwickelte Körpergefühl, welche im Spiel schnell zu grossen Nachteilen führen, sind im Karate sekundär.

Mit der Konzentration auf einzelne Bewegungsprozesse erfolgt eine Fokussierung. Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen fallen dadurch markant weniger ins Gewicht und werden in kleinen Schritten laufend reduziert.

### **Karate in der Gruppe – werde ich ausgelacht?**

Karate wird in Gruppen unterrichtet und es wird grossen Wert auf Partnerarbeit gelegt. Dennoch kommt es kaum dazu, dass sich Menschen schlecht einordnen können oder auf Ablehnung von anderen Teilnehmenden stossen. Weil Karate nebst dem oben beschriebenen Lernprozess auf die individuellen Lernfortschritte achtet, ist nicht wichtig, wer den Kampf gewinnt, sondern wer welche Fortschritte im Kampf und in den Trainings erzielt hat. Mit diesem Fokus erhält auch der weniger Geschickte die gleiche, positiv geprägte Aufmerksamkeit wie das Supertalent. Die Kampfkulturskultur generell ist geprägt von Respekt für das Gegenüber.

Um die Grundbedürfnisse eines Kindes zu erkennen, muss man das Kind in all seinen Facetten berücksichtigen.

Rudolf Dreikurs

### **Menschen mit ADHS (POS) leiden eher unter Impulsivität und geringer Frustrationstoleranz. Darf man ihnen beibringen wie man am besten kämpft?**

Frustrationstoleranz und Selbstkontrolle sind trainierbare Kompetenzen. Oftmals neigen Menschen mit vielen Misserfolgs-erlebnissen zu geringeren Kompetenzen in diesen Bereichen. Sie haben sich ihre eigene Strategie zur Wahrung der persönlichen Integrität erarbeitet. Karate stärkt das Selbstbewusstsein wie beschrieben auf ganz lapidare Art und Weise, mittels Entwicklung des Körperbewusstseins. Aber auch mit vielen Grenzerfahrungen und dem Meistern von persönlichen Herausforderungen. Wer Karate trainiert wird immer wieder mit seiner eigenen Persönlichkeit konfrontiert und wird sich damit auseinandersetzen müssen.

Es erfolgt eine Reflexion über die eigene Persönlichkeit. Konfliktkompetenzen und Selbstkontrolle verbessern sich. Mit der Möglichkeit des respektvollen Kampfes nach Regeln werden diese selbstregulierenden Faktoren auch laufend trainiert.

Deshalb neigen erfahrene Karatekas weniger zu Gewalt.

### **Aber wie funktioniert das im Unterricht, wenn ich einen «Zappelphilipp» habe oder eine übermässig ruhige und verträumte Person?**

Zentral ist der individualisierte Ansatz. Wir sehen es als Fortschritt, wenn ein Karateka während der Eingangsmeditation plötzlich 5 anstelle der gewohnten 2 Sekunden ruhig sitzen kann. Relative Verbesserungen sind im Karate spürbare Erfolgsmomente.

### **Gilt das generell für alle Karateschulen?**

Zum Teil ja. Sicherlich ist Karate aufgrund des beschriebenen Lernprozesses sowie

### **Auf Nachfrage der Redaktion,**

wie es sich bei Judo und allenfalls anderen asiatischen Kampfsportarten verhalte, antwortete Marcel Frey: «Judo hat ähnliche Vorzüge. Weil es aber olympische Disziplin ist, wird es wahrscheinlich in vielen Schulen stark wettkampforientiert unterrichtet. Somit entsteht wieder ein grosser Leistungsdruck und absolute Messgrössen anstelle meiner beschriebenen relativen Messgrössen. Ich denke es ist wichtig, bei der Auswahl einer Schule (auch Karate) darauf zu achten, ob diese sich mit Wettkampferfolgen auszeichnet oder nicht.»

der erwähnten Respektkultur generell ein gutes Angebot für Menschen mit ADHS (POS). Dennoch gibt es grosse Unterschiede. Wir setzen auf verschiedenste Faktoren im Unterricht von betroffenen Menschen:

### **Ausbildung**

Alle unsere Unterrichtenden durchlaufen eine dreijährige Ausbildung. Darin enthalten sind nebst pädagogischen, methodischen und didaktischen Inhalten auch das Wissen um die Charakteristiken von Menschen mit ADHS (POS). Auch enthalten sind psychologische Konzepte wie die Transaktionsanalyse, welche die erforderlichen Werte im Umgang mit Menschen festigen. Die Umsetzung im Unterricht wird durch Mentoring unterstützt.

### **WOWW – Working On What Works**

Unser Unterricht basiert auf dem lösungsschaffenden Konzept WOWW. Dieses Konzept fusst auf der lösungsori-

entierten Psychotherapie von Stephen de Shazer. Alle Unterrichtenden werden regelmässig im Unterricht beobachtet und reflektiert.

### **Intervision**

Regelmässig treffen sich alle Unterrichtenden in Kleingruppen (4-6 Personen). Mit Fallbearbeitungen und im Austausch werden herausfordernde Unterrichtssituationen reflektiert und die Handlungskompetenz laufend erhöht.

### **Fazit**

Karate kann für Menschen mit ADHS (POS) ein ideales Angebot sein. Karate steigert die Kompetenz im Umgang mit den Symptomen und wirkt sogar positiv auf diese ein.

Mehr dazu erfahren Sie auf der Seite [www.do-karate.ch](http://www.do-karate.ch)



Marcel Frey  
Geschäftsführer der DO  
GmbH und Partner von  
demograf.ch  
Arbeitsschwerpunkte:  
Beratungen in der demo-  
grafischen Entwicklung  
und der bewegten Lern-  
kultur.