



ZEITSCHRIFT  
FÜR **PHYSIO**  
THERAPEUTEN

75. Jahrgang  
November 2023



WEG MIT DER  
WEHMUT

AUTORENABDRUCK

[physiotherapeuten.de](http://physiotherapeuten.de)

 tinana



Die kostenlose Physio-App  
tinana-Shop entdecken  
und kostenlos bestellen

# Was kann die Physiotherapie vom Karate lernen?

Ein Beitrag von Stephan G. Allmendinger

Eine Parallele zwischen einem Leitgedanken der Bobath-Therapie und Karatetechniken veranlasste den Autor zu diesem Beitrag. So hatte er gelernt, dass Rumpfstabilität die Voraussetzung für die Bewegung der Extremitäten sei. Und in der biomechanischen Beschreibung der Karatetechniken wird ebenso klar, dass Faust- und Beintechniken aus dem Rumpf heraus entwickelt werden müssen, wofür die Kontrolle des Körperschwerpunktes nötig ist.



Foto: Master1305 / shutterstock.com

## Für Eilige

Die Praxis des Karate-Do als Lebens Einstellung und Lebensweg bedeutet viel mehr, als nur die Ausübung einer Sportart. Der Blick über den physiotherapeutischen Tellerrand eröffnet Einblicke in eine fremde Kultur und bietet Raum für neue Sichtweisen, Einstellungen und Ideen für die Gestaltung von Bewegung und Gesundheit.

Der Mensch entdeckt im Spiel „seine individuellen Eigenschaften und wird über die gemachten Erfahrungen zu der in ihm angelegten Persönlichkeit“ (1). Und Spielen ist eine Grundform des Bewegungslernens, die körperliche und die psychische Entwicklung von Kindern wird hierdurch geprägt. Das Karate-training ähnelt gewissermaßen einem spielerischen Austesten und Erforschen des eigenen Körpers und der eigenen Psyche – in der Interaktion mit anderen und der Umwelt.

„Use it or lose it!“ ist ein bekannter Spruch aus dem neurologischen Physiotherapiebereich.

„Wer rastet, der rostet“, meint, wer nicht lebensbegleitend seine verschiedenen koordinativen Fähigkeiten schult, der verliert sie von Tag zu Tag mehr und schränkt dadurch seine koordinative Alltagskompetenz zunehmend ein (2).

## Ganzheitlicher Ansatz

Aus eigener Trainingserfahrung im Shotokan-Karate, möchte ich unter einem physiotherapeutischen Blickwinkel festhalten, dass die sehr vielfältigen Bewegungsausführungen und -formen im Karate es erlauben, sehr schnell Rückschlüsse zu ziehen, wo spezifische Defizite im eigenen Körper verortet sein können. Die „Karate-Katas“, welche die Erfahrungen vieler vorangegangener Generationen widerspiegeln, bestehen aus festgelegten Technikabfolgen eines Kampfes. Sie lassen auf ein tiefes Verständnis menschlicher Skelettstrukturen von Bewegungen, der Psyche und Reflexen schließen (3). Das stetige Optimieren und das Feilen an der Ausführung von Techniken sowie die Schulung der eigenen Wahrnehmung im Training haben auch

## Gemeinsame Aspekte von Karate und Physiotherapie

### Bewegung – ein Leben lang

Vergleichende Betrachtungen einiger Aspekte und Ansätze zu dem Zitat des Karate-Begründers Funakoshi, „Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst!“, finden sich durchaus auch in unserem Kulturkreis.

## Motorisches Lernen

Lernen bedeutet nicht unbedingt eine strikte Trennung zwischen Körper und Geist, wie es im biomedizinischen Modell gelehrt wurde. Vielmehr sind die Teilaspekte „Psyche und Körper“ sowohl in Lernprozessen zum Lernen als auch in der Interaktion mit der Umwelt miteinander verwoben. Diese Aspekte werden im Rahmen einiger bekannter Auszüge aus der Trainingsliteratur verdeutlicht und können besonders auf ein frühzeitig beginnendes Karatetraining im Kindes- und Jugendalter angewendet werden.

- „Wenn das Lernen nach Inhalten und Methoden darauf abgestimmt wird, nicht nur eine Vielzahl einzelner Bewegungsabläufe anzueignen, sondern das Lernen zu lernen (optimaler Transfer), so übt man damit die Lern-Lernfähigkeit“. (12)
- „Wer längere Zeit nichts Neues lernt, bereichert seinen Bewegungsschatz nicht und lässt somit auch seine Lernfähigkeit verkümmern, indem er auf die oft ungeahnten Möglichkeiten neu erworbener Erfahrungen verzichtet.“ (12)
- „Die Verfügbarkeit aller Funktionen des Organismus unter der Einsatzkontrolle eines wachen Denkens und einer Flexibilität der Handlungsfähigkeit charakterisiert die Höchstleistung in der Bewegung. Diese Bereitschaft und Kontrolle des Einsatzes vermittelt auch eine neue Dimension des Erlebens, der Übersicht, Sicherheit und Befriedigung, die wohl nur schätzen kann, wer eine angrenzende Erfahrung gemacht hat.“ (13)
- „Karatetraining beinhaltet, wie alle Kampfsportarten [...] das Prinzip der Kraftausdauer und des dosierten Krafteinsatzes, der Reaktionsschnelligkeit und der dann nötigen maximalen Kraftentfaltung.“ (13)
- „Koordinative Fähigkeiten ermöglichen, gesteuert vom Zentralnervensystem, ein harmonisch ökonomisches Zusammenspiel der Muskeln und Muskelgruppen, zur Bewältigung und zum schnellen Erlernen einer an sie gerichteten Bewegungsaufgabe, die gelegentlich praktischer oder sportlicher Natur sein kann.“ (14)
- „Die koordinativen Fähigkeiten bilden, nach vorherrschender Auffassung, die zentrale Basis für das, was man als motorische Intelligenz, Lernfähigkeit, Begabung oder Talent bezeichnet.“ (15)
- „Wer nicht kombiniert und variiert, der stagniert.“ (16)

deshalb große Auswirkungen auf den eigenen Körper und den Geist.

Die physiotherapeutisch definierte Bewegungsdysfunktion, welche die Trainingsperspektive der Sportwissenschaft ergänzt, versucht, im Idealfall einzelne Dysfunktionen in Teil- und Untersystemen zu erfassen, zu behandeln und so die folglich bei den Ganzkörperbewegungen ersichtlichen Störungen zu verbessern.

Allumfassende therapeutische Perspektiven und Denkansätze finden ihren Ausdruck bereits in Begriffen wie „Ganzheitlichkeit“ oder in der systematischen Erfassung von Erkrankten im bio-ökopsycho-sozialen Modell.

Die Autorin Sahrman, eine physiotherapeutische Ikone, hat es erstmalig geschafft, ein komplexeres diagnostisches System von Bewegungsdysfunktionen zu entwickeln. In ihrem Buch „Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes“ (4), beschreibt sie, wie durch die physiotherapeutische Diagnostik, selbst für zwei identische (pathologische) Diagnosen (z. B. Arthroseschmerzen an einem Gelenk), unterschiedliche Bewegungs-

dysfunktionen erkennbar werden können – die, jeweils spezifisch behandelt, zu einem erfolgreichen Ergebnis führen. Die Behandlung der Bewegungsdysfunktion kann hierbei effektiver sein, als das diagnostische Label zu therapieren. Ergänzend verdeutlicht sie, dass unsere täglichen Lebensaktivitäten selbst die Veränderungen von Bewegungsmustern und Geweben hervorrufen. Die Korrektur der Bewegungsdysfunktionen und Geweheadaptationen bedingen deshalb nicht nur eine Beschwerdelinderung, vielmehr haben sie einen präventiven Charakter.

Meyers (5) weist in seinem Buch über die „myofaszialen Meridiane“ darauf hin, dass der anatomische Blick auf den menschlichen Körper zu einer Versachlichung geführt habe. Dies hat die Beziehung auf unser innerstes, die Berücksichtigung der kinästhetischen, propriozeptiven und räumlichen Wahrnehmung, negativ und folgenreich verändert. Deshalb betont er, dass „nur durch das Wieder-In-Kontakt-Kommen mit der ganzen Bandbreite und dem erzieherischen Potenzial unserer kinästhetischen Intelligenz (KQ) [...] eine ausgeglichene Beziehung mit den größeren Systemen der Welt um uns herum zu finden“ sei. >>

Unsere täglichen Lebensaktivitäten verändern Bewegungsmuster und Gewebe.

## Karate-Do aus präventiv-gesundheitlicher Sicht

### Rückenschmerz und Steifigkeitsstrategie

Das Karatetraining bietet Bewegungsvielfalt, plus die Elastizität und Beweglichkeit, auch um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Dass es sich bei unspezifischen und spezifischen Rückenschmerzen um komplexe Strukturen und Zusammenhänge handelt, ist im Rahmen des biopsychosozialen Modells klar geworden. Der Bio-Anteil scheint jedoch noch nicht ausreichend verstanden und differenziert worden zu sein (6). Einige wissenschaftliche Publikationen deuten auf erweiterte anatomische und schmerzverursachende Zusammenhänge hin: Sueki (7) beschrieb bereits 2013, mit seinem „Regional interdependence model“, zusammenhängende Dysfunktionen von unterschiedlichen Körperpartien. Veloso (8) belegte in seiner Untersuchung, im anatomischen Sinn, eine bestehende Kraftübertragung vom Hüftbereich bis hinunter zum Sprunggelenk. Und Meyers (5) stellte, mit der Idee der „Faszienketten“, mögliche anatomische und sensorische Zusammenhänge dar, welche momentan jedoch noch nicht wissenschaftlich eindeutig untermauert werden können.

Ganzheitliche Prävention muss den gesamten Körper, Geist und Psyche miteinbeziehen! Weineck (2) erläutert hierzu: „Ohne die physischen Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit und ihr komplexes Ineinandergreifen bei der Bewegungsrealisierung sind die koordinativen Fähigkeiten nicht denkbar.“

Das Schaubild von Vleeming (9) ist ein schönes Beispiel für die optimalen (Bewegungs-) Voraussetzungen im Alltag (Abb. 1). Diese sind Beweglichkeit, Lockerheit, Elastizität, die fehlende Angst oder Sorge vor Verletzungen, Bewegungssicherheit, gute

koordinative Fähigkeiten und das Vertrauen in den eigenen Körper und seine Propriozeption. Im Fall von manifesten chronischen Rückenschmerzen zeigt sich genau das gegenteilige Profil. Karatetraining kann sehr gute Voraussetzungen ausbilden, um möglichst lange, mit einem dynamischen Körper und hoher Fehlertoleranz, den Tücken und Stolperfallen des Alltags zu begegnen.

### Stress und Stressverarbeitung

Die Plastizität unseres Nervensystems und die hohe Anpassungsfähigkeit des Körpers an widrige Umstände und lebensfeindliche Umgebungen deuten darauf hin, dass sie dazu dienen, im biologischen Sinn das Überleben unserer Art zu ermöglichen. „Lernen kann als primärer Instinkt verstanden werden, eine feindliche Umgebung wird in eine lebenswerte Nische verwandelt“ (10). Allerdings haben sich unsere Lebensumstände drastisch verändert.

Bolton (11) führt an, dass Stress einer der am häufigsten untersuchten und belegten Zusammenhänge zwischen biopsychosozialen Faktoren und negativen gesundheitlichen Auswirkungen ist. Insbesondere chronischer Stress ist dazu in der Lage, in Form eines Schlüsselmechanismus, negative biologische Reaktionen zu provozieren – entzündliche Prozesse, welche sich negativ auf das Immunsystem und andere Organe auswirken und so das Risiko für eine ganze Reihe von Erkrankungen erhöhen. Dieses Stressmodell ist eng gekoppelt an psychologische Faktoren, wie Sorgen, Ängste oder Depressionen. Oftmals spielt eine „befürchtete“ Bedrohung eine Rolle – im Sinne eines Kontrollverlustes. Dazu wurden schlüssige psychologische Modelle und Theorien entwickelt, beispielsweise das Modell der „Kontrollüberzeugungen“ von Rotter oder das Modell der erlernten Hilflosigkeit bei Depressionen von Seligmann. Hier lassen sich die psychologisch wirksamen-Effekte eines Karatetrainings von Jugend an verdeutlichen, zum Beispiel die Charakterbildung

Prävention von Rückenschmerzen – durch Karate.

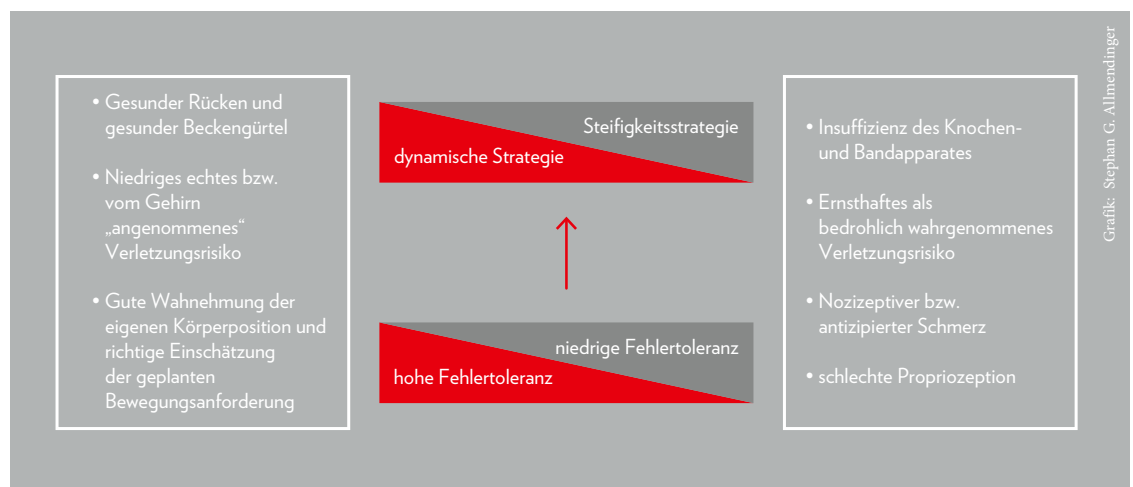


Abbildung 1: Optimale Bewegung im Alltag. (8)

betreffend, das Selbstbewusstsein stärkend, die Durchsetzungsfähigkeit fördernd, eine verbesserte Konfliktfähigkeit und Konfliktbewältigung, eine Verminderung von Angst, einem Stressabbau, der Prävention von allgemein negativ wirkendem Stress.

## Sturzprophylaxe für ältere Menschen

Ein typischer Übungsauftrag für Senioren lautet: „Wenn Sie Zähne putzen, üben Sie das Stehen auf einem Bein am Waschbecken.“ Die meisten Übungsaufträge beinhalten eine eher statische Ausführung. Dies ist bei den hochbetagten Senioren mit großen Kraft- und Gleichgewichtseinbußen auch sinnvoll. Ein für die Sturzprophylaxe relevanter Inhalt findet sich beim geschulten Karateka, in der Ausführung von „Off-Balance-Techniken“. Hierbei wird gezielt das Verlassen der Schwerpunktsachse geübt, was einem realen dynamischen Sturzereignis näherkommt, als das statische Stehen auf einem Bein.

## Übungs-Adhärenz

Ein großes Problem bei der Empfehlung von Übungen im physiotherapeutischen Kontext ist die Adhärenz. Oft werden Übungen anfangs motiviert geübt, schnell stellen sich jedoch bei Betroffenen Motivationstiefs ein und der „alte Trott“ gewinnt. Nicht nur das „Dabeibleiben“ ist ein Problem von Übungsregimen, auch die notwendige Bewegungsvielfalt, welche eigentlich von unserem „Steinzeitkörper“ gefordert wird, kann nur schwer bedient werden – ganz zu schweigen von einem Spaßfaktor und den fehlenden und sich immer wieder neu stellenden Herausforderungen. Karate bietet diese Rahmenbedingungen – ein vom Therapiepersonal verordnetes 15-minütiges Übungsprogramm wirkt dagegen vergleichsweise wenig überzeugend. Die unerschöpfliche Vielseitigkeit und die Abwechslung im regelmäßigen Training, bedeuten weniger die Erreichbarkeit eines endgültigen Ziels – vielmehr ist der Weg, der beschritten wird, das Ziel und ein Teil der zugrundeliegenden Karate-Philosophie.

Motorisches Lernen als lebenslanger Entwicklungsprozess – findet dauerhaft und ständig statt.

## Interview mit Frank Ostermann (6. Dan), Leiter des Shotokan Karate Dojo Singen (DJKB)

**Welchen Stellenwert hatte das Training für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden? Und wie kann man mit Rückschlägen und Einschränkungen oder auch dem Älterwerden am besten umgehen und trotzdem dabeibleiben und weitertrainieren?**

Als (jugendlicher) Karate-Anfänger ist man natürlich hoch motiviert und körperlich gut in Form. Bei

regelmäßigem Karatetraining kann man Körper und Geist stärken und diese Form viele Jahre bewahren. Ich habe aber auch schon zwei schwere Knieverletzungen durch Unachtsamkeit und falsches Training (nach dem Motto: was nicht tötet, härtet ab) erlitten. Aber es war für mich nie eine Option, mit dem Karate aufzuhören. Wenn man älter wird, körperliche Einschränkungen, Verletzungen oder Probleme mit den Gelenken hat, ist es nach meiner Erfahrung umso wichtiger, das Training sinnvoll fortzusetzen. Das bedeutet: Karate muss dem eigenen Körper angepasst werden. Bei einem guten Körperbewusstsein kann man selbst herausfinden was einem guttut und was nicht! Dafür braucht man keinen Arzt. Wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind, diese drei Komponenten kann man im Karate-Do nicht trennen, ist es meiner Meinung nach möglich, bis ins hohe Alter zu trainieren. >>

Körperlich und geistig gesund mit Karate - Interview mit Dan-Träger Frank Ostermann.



Foto: Frank Ostermann

Abbildung 2: Frank Ostermann: Im Alter von 14 Jahren begann er im Shotokan-Karate-Dojo-Singen mit dem Karatetraining. Sein damaliger Lehrer, Sensei Peter Betz (3. Dan) war 1979 einer der erfolgreichsten Karatekämpfer und ein Mitglied der deutschen Nationalmannschaft.

## Wovon können Kinder und Jugendliche durch Karatetraining besonders profitieren?

Vom physischen Trainingseffekt her bietet Karate ein Ganzkörpertraining. Der gesamte Bewegungsapparat wird gekräftigt, die allgemeine Kondition und Beweglichkeit sowie die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit werden verbessert. Dem Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen (Haltungsmängel) und den vorwiegend degenerativen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird entgegengewirkt. Besonderes Augenmerk gilt auch den Werten des Karate-Do, wie Aufrichtigkeit, Friedfertigkeit, Disziplin, Konzentration, Verantwortung und Selbstbeherrschung. Und natürlich der Aspekt der Selbstverteidigung in einer Umwelt, die im Besonderen den Kindern und Jugendlichen gewalttätig entgegentritt. Durch das in jahrelangem Training gewonnene Selbstvertrauen in die eigenen physischen und psychischen Fähigkeiten werden die Risiken geringer, in gewalttätige Konflikte verwickelt zu werden.

## Gibt es im Gegensatz zum Kindertraining beim Training mit Erwachsenen und Senioren Besonderheiten?

Die Trainingsinhalte beim Kinder-, Erwachsenen- und Seniorentaining sind im Grunde gleich. Es wird in allen Gruppen Kihon (Grundtechniken), Kumite (Kampf) und Kata (Form) trainiert. Sie werden nur in der jeweiligen Gruppe anders vermittelt und es werden andere Schwerpunkte gesetzt. Beispielsweise wird im Kindertraining der vermehrte Fokus auf die koordinativen Fähigkeiten gesetzt. Bei den Erwachsenen eher die korrekte Ausführung der Techniken, ohne den Gegner zu verletzen, und der respektvolle Umgang miteinander. Ältere sollen durch einfaches Techniktraining mit und ohne Partner selbstsicherer werden und dem Alter entsprechende Dehnungs- und Kräftigungsübungen durchführen, um Verletzungen vorzubeugen.

## Welche Rolle spielt für dich das „Karate-Do“, als Lebensweg und Lebenseinstellung?

Karate-Do ist, wie schon der Name sagt (der Weg der leeren Hand), mehr als eine Kampfsportart, sondern vielmehr eine Kampfkunst. Wenn man sich mit diesem „Weg“ auseinandersetzt, bekommt man mit den Jahren ein immer tieferes Verständnis für diese Kunst. Das ist meiner Meinung nach ein großer Schatz, den man aber wieder verlieren kann, wenn man sich nicht mehr darum bemüht. Das Zitat von Meister Funakoshi trifft es auf den Punkt: „Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.“

## Was hat sich im Lauf der vielen Jahre im traditionellen Karate in Deutschland verändert?

In der Anfangszeit von 1957 bis 1970 hat Karate eine eher untergeordnete Rolle in Deutschland gespielt: Es gab wenige selbstständige Karate Dojos und diese waren oft noch in den Judoverbänden integriert. Das änderte sich schlagartig, als Ochi-Sensei, damals der amtierende JKA-Meister, Bundestrainer des Deutschen Karate Bundes wurde und gleich bei der ersten Weltmeisterschaft mit der deutschen Mannschaft den Vizemeistertitel erreichte. In ganz Deutschland boomte das Karate und in vielen Städten wurden neue Dojos eröffnet. In dieser Zeit waren die Anfängerkurse überfüllt. Das Training war körperlich sehr hart und es ging beim Kumite (Kampf) ordentlich zur Sache. Es ging ganz oft an das Limit der körperlichen und geistigen Belastbarkeit. Heutzutage sind die Anfängerkurse eher wenig besucht und man muss um jeden Anfänger kämpfen. Die Tugenden der Kampfkunst gehen immer mehr verloren und der Wettkampf steht mehr im Fokus. In den Verbänden wollen die Funktionäre immer mehr Macht, und die Politik wird wichtiger als das Training selbst. Aber es gibt, Gott sei Dank, noch genügend Verfechter des Karate-Do, die bemüht sind, das traditionelle Karate zu erhalten. ●



Foto: fotointor - stock.adobe.com

## Literatur

1. Siegbert A, et al. 2021. Der Mensch braucht das Spielen. In Vom Sinn des Spielens. Reflexionen und Spielideen. Rudolf A, et al. wbv Media GmbH & Company KG
2. Weineck J. 2010. Optimales Training Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. Spitta Verlag
3. Naka T. 2023. Zentrale Konzepte des Budô-Karate Schlußfolgerungen aus den Erfahrungen alter Meister. SchlattBooks
4. Sahrman S. 2002. Diagnosis and treatment of movement impairment syndromes. Mosby
5. Myers TW. 2004. Anatomy trains. myofasziale meridiane. Urban & Fischer
6. Hancock MJ, et al. 2011. Discussion paper: What happened to the ‚bio‘ in the bio-psycho-social model of low back pain? Eur. Spine J. 20, 12: 2105-2110
7. Sueki D. 2013. A regional interdependence model of musculoskeletal dysfunction: Research, mechanisms, and clinical implications. J. Manip. Ther. 21, 2: 90-102
8. Veloso H, et al. 2017. Myofascial force transmission in the lower limb: an in vivo experiment. J. Biomech. 63: 55-60
9. Vleeming A, et al. 2007. Movement, stability & lumbopelvic pain. Churchill Livingstone
10. Janssen JP. 1993. Grundlagen der Sportpsychologie. Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
11. Bolton D, et al. 2019. The biopsychosocial model of health and disease. New philosophical and scientific developments. Palgrave macmillan
12. Hotz A. 1986. Qualitatives Bewegungslernen. SVSS Verlag

Die vollständige Literaturliste kann beim Autor angefragt werden.

## Stephan G. Allmendinger

Er schloss 2001 die Physiotherapieausbildung in Konstanz ab. Später studierte er nebenberuflich von 2010–2013 an der FH Bamberg (B. Sc.). Seine Weiterbildungen umfassen die Manuelle Therapie (Maitland), Triggerpunkttherapie (IMTT) sowie die spezielle Schmerzphysiotherapie (DGSS). Seit 2003 ist er als Physiotherapeut in der Schweiz berufstätig und seit 2016 als Autor aktiv. [stephanallmendinger@gmail.com](mailto:stephanallmendinger@gmail.com)



SOS-KINDERDORF  
STIFTUNG

## WERDEN SIE CHANCENSTIFTER!

Mit der Zustiftung einer Immobilie können Sie Kinder und Jugendliche nachhaltig fördern. Unterstützen Sie junge Menschen und werden Sie Teil der SOS-Stiftungsfamilie!

Mehr Infos unter [www.sos-kinderdorf-stiftung.de](http://www.sos-kinderdorf-stiftung.de)

