

## Mit der leeren Hand lernen

Kampfsportarten wie Karate sind bei Kindern mit ADHS eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Der Sport ermöglicht es, Dampf abzulassen, den Körper zu stärken und die Impulse zu kontrollieren. Ein Gespräch mit einer, die es wissen muss: Mirjam Koller, Leiterin des DO Karate im Oederlin-Areal in Rieden bei Baden.

Interview von Stefanie Nussbaumer

*Frau Koller, Sie machen bereits seit 25 Jahren selbst Karate – wie sind Sie dazu gekommen?*

Ich habe mich schon als Kind immer gerne gerauft, und der Aspekt der Selbstverteidigung, hat mir sehr zugesagt. Zudem fasziniert mich die Körperbeherrschung, welche mich auch immer etwas an Ballett erinnert. So kam ich per Zufall über ein Plakat zum Karate. Bereits nach der ersten Schnupperlektion fing ich an, mir in einem Notizbuch alles aufzuschreiben, was ich gelernt hatte – die Sprache im Karate ist ja Japanisch. Da traf ich auf eine komplett neue und eigene Welt, mit eigenen Regeln, Begriffen, Kommandos etc. Das hat mir von Anfang an viel Spass gemacht.

*Was macht Karate aus?*

Kara heisst «leer», und Te «Hand» – man kämpft im Karate also mit der «leeren Hand», ohne Waffe, und braucht ausschliesslich den eigenen Körper. Damit unterscheidet sich Karate von anderen Kampfkünsten, welche teilweise Waffen nutzen. Karate wird in unzähligen verschiedenen Stilen praktiziert. Für mich persönlich ist es einfach ein unglaublich wertvoller und vielseitiger Weg, um sich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene mit sich selber und seinem Gegenüber auseinanderzusetzen und daraus innere Ausgeglichenheit und Kraft zu gewinnen.

*Sie unterrichten in Ihren Klassen auch Kinder mit ADHS.*

Ja, ich denke sogar, wir haben hier überdurchschnittlich viele (lacht). Die meisten profitieren von unserem Unterricht, da wir versuchen, jedes Kind dort abzuholen, wo es gerade steht. Egal ob mit oder ohne Diagnose.

*Was meinen Sie damit?*

Wir betreiben zum einen kein wettkampforientiertes Karate, was die Kinder wie auch uns Unterrichtende von einem gewissen Leistungsdruck befreit und uns die Chance gibt, Kinder völlig unabhängig von ihren Voraussetzungen in ihren Fähigkeiten und ihrer Entwicklung zu fördern. So zählt an unseren Prüfungen beispielsweise nicht nur die Leistung am Prüfungstag selbst, sondern wir schauen auch, wie sich das Kind in den letzten Monaten entwickelt hat. Bei Bedarf finden wir im Gespräch mit dem Kind heraus, wie es sich im Unterricht am besten konzentrieren und sein Ziel erreichen kann. Für die einen ist es in der ersten Reihe einfacher, oder wenn der beste Freund danebensteht. Oder kann das Kind eine Übung besser allein vorzeigen und nicht zusammen mit der Gruppe? So finden wir meistens eine Lösung, die für das Kind und auch für die Klasse stimmt.

Und ganz grundsätzlich legen wir Wert auf altersgerechten Unterricht. So achten wir beispielsweise darauf, dass auf eine koordinativ anspruchsvolle Sequenz, welche von den Kindern viel Konzentration erfordert hat, ein spielerischer Teil folgt, bei dem sich die Kinder austoben können oder ihre Kreativität gefragt ist. Durch diese vielseitige Unterrichtsgestaltung kommen unterschiedliche Kompetenzen zum Tragen, was unserer Erfahrung nach besonders auch Kinder mit ADHS stärken kann.

*Inwiefern profitieren Kinder mit ADHS von Karate?*

Ich bin der Meinung, dass alle Kinder von der Vielseitigkeit vom Karate profitieren



↑ Laut sein und Dampf ablassen: Karate bietet dafür den richtigen Rahmen.

(lacht). Natürlich ist Karate allein kein Wundermittel für alle Schwierigkeiten, denen Kinder mit ADHS im Alltag begegnen, aber es kann ein wertvolles Puzzleteil im grossen Ganzen sein. Menschen mit ADHS bietet sich im Karate beispielsweise ein ideales Lernfeld für die Impulskontrolle. Das heisst, im Kampf nicht direkt zurückzuschlagen, auch wenn man verliert oder es mal weh tut. Es geht darum, auch mal etwas auszuhalten und zu reflektieren.

Auch lernt das Kind, sich selber besser einzuschätzen; Was kann ich tun, damit ich mich besser konzentrieren und den Abläufen folgen kann? Ganz zu schweigen von den vielen Erfolgsmomenten: Eine Kata, also einen vorgeschriebenen Ablauf von rund 20 Schritten zu laufen, oder einen traditionellen Bruchtest zu machen, erfordert eine lange Konzentrationsspanne – wenn das Kind das dann aber schafft, weiss es, dass es alles sich selber zu verdanken hat. Dieser Erfolg kann das Kind wahnsinnig stärken und wir haben die Erfahrung gemacht,

dass es auch in anderen Situationen an diese positive Erfahrung anknüpfen kann. Und zu guter Letzt ist Karatetraining auch einfach ein tolles Ventil, um in einem klar abgesteckten Rahmen Dampf abzulassen. Zum Karate gehört ja auch der traditionelle Kampfschrei – wo darf man denn sonst noch so Lärm machen?

*Die Kinder lernen also auch sich selber besser kennen?*

Ja, durch die intensive Auseinandersetzung mit sich und dem Gegenüber lernen die Kinder sich selbst und die eigenen Grenzen besser kennen, was natürlich eine wichtige Voraussetzung für die Selbstverteidigung ist. Wir unterstützen sie dabei, für sich einzustehen und ihre Grenzen klar zu kommunizieren. So reflektieren wir beispielsweise nach einer Übung, bei der sie ihren eigenen Raum verteidigen müssen, wie ihre Haltung, Mimik und Stimme auf das Gegenüber gewirkt haben. Sie lernen so, dass die wichtigste Waffe im Karate der Mund und

nicht die Faust ist. Genauso wichtig ist uns aber, auch die Wahrnehmung für das Gegenüber und dessen Grenzen zu schulen. Auf diese wertvollen Erfahrungen können die Kinder dann auch bei Konflikten im Alltag zurückgreifen. ☞

Mirjam Koller Höhn (43) ist Co-Geschäftsführerin von DO bewegt, leitet den Karatebereich und unterrichtet nebst Klassen jeden Alters auch Einzelpersonen. Sie ist ausgebildete Biologin mit Lehrdiplom für Mittelschulen und Mutter dreier Söhne. [www.do-bewegt.ch](http://www.do-bewegt.ch)



↑ Mit Konzentration die Wahrnehmung für den ganzen Körper lernen:  
Karate schult nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.