

Hintergrund

Karate und Lebensalter

Zur motorischen Entwicklung in der Ontogenese

von Dr. Siegfried Schwemmer

Die Zeitschrift GEO hat sich in mehreren Folgen mit der »Neurobiologie des Alterns« befasst. Unter der Überschrift »Endlich weise« veröffentlicht sie das Interview mit dem Neurobiologen Martin Korte, der an der TU Braunschweig lehrt (GEO 07/2025). Korte beschreibt in Folge 3 den unmittelbaren Zusammenhang zwischen einem aktiven Leben, Sport, Krafttraining, kognitiven Strapazen und der Gehirngesundheit.

Körperliche und geistige Beweglichkeit trainieren das Gehirn. Neue Kontaktstellen (Synapsen) werden ausgebildet: „Das, was Menschen konsequent ausbauen, kann sich gegen biologische Alterungsprozesse und Verluste stemmen und den Verfall bremsen“ (ebd. 28). Es ist biochemisch erforscht, dass aktive Muskeln Wachstumsfaktoren ausschütten. Sie gelangen über die Blut-Hirn-Schranke auch als Signal in

das Gehirn. Auf diesem Weg wird der Nervenwachstumsfaktor BDNF (Brain Derived Neurotropic Factor) produziert und ausgeschüttet. Die neu entstehenden Synapsen erhalten das Gehirn plastisch, formbar und leistungsfähig. Man vermutet, dass ein plastisches Gehirn „Menschen befähigt, sich bis ins hohe Alter kognitiv, emotional und motorisch anzupassen und neue Informationen in bestehende neuronale Netze aufzunehmen“. Körperliche Anstrengung sorgt dafür, „dass das Hirn besser durchblutet, mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird und Zellabfälle rasch abtransportiert werden“ (ebd., 32).

Alles, was der Mensch neu lernt, fordert sein Gehirn. Je früher er mit dem Lernen beginnt, umso besser. „In der Lebensmitte wird bereits vorgezeichnet, wie schnell das Gehirn altert. Doch das Zeitfenster den Lebensstil

zu ändern ist nie geschlossen. Auch ein Siebzigjähriger kann mit dem Sport beginnen und seine Gehirngesundheit verbessern. Langzeitstudien beweisen, „dass sich durch Bewegung, lebenslanges Lernen und gesunde Ernährung locker 10 bis 15 gehirngesunde Jahre gewinnen lassen“ (ebd., 35).

Wer sein Gehirn selbstbestimmt bis zur Grenze der Leistungsfähigkeit anstrengt, schützt es gleichzeitig, und er verhindert, dass es vergeist.

Die Erkenntnisse der Neurobiologie sind grundsätzlich, und sie sind nicht auf bestimmte sportliche Aktivitäten begrenzt. Eine geeignete Sportart, so Martin Korte, ist Tanzen: „Das Gehirn muss Signale auf der Tanzfläche interpretieren, Rhythmus in Bewegung übersetzen und Schritte mit dem Partner synchronisieren“. Klar ist auch: Krafttraining erhält die Muskelmasse, die Wachstumssignale an das Gehirn gibt (ebd. 32).

Meine Erfahrung ist: Auch Karate lässt sich als geeignete Bewegungsart begreifen. Karate fordert und fördert Kraft, Beweglichkeit, die Fähigkeit zur Koordination, die Übung mit dem Partner, die Aufnahme von Informationen, das Einüben von festgelegten Bewegungsmustern, die Bereitschaft

Korrekturen anzunehmen, geistige Flexibilität bei wechselnden Anforderungen ...

Studien der Universität Regensburg beschreiben die Verbindung von psychomotorischem und kognitivem Üben im Karate und ihre positive Wirkung für ältere

Parkinson ist nicht heilbar. Im Rahmen der Studie hatte die Übung des Karate keinen gesundheitsschädlichen Einfluss. Die Autorinnen, Katharina Dahmen-Zimmer und Petra Jansen (Ein Rezept für ein gesundes Altern? In: Blick in die Wissenschaft, Nr. 41/40, S. 47-52), bewerten die Ergebnisse ihrer Studie:

Karate und (als Vergleichsgruppe) Tanz verbesserten „signifikant die Balancefähigkeit bei Parkinson-Patienten, wodurch der Haltungsinstabilität entgegengewirkt wird. Dies kann zu einer geringeren Sturzangst führen, die wiederum zu bewirken vermag, dass sich Patientinnen mehr bewegen und aktiver sein können, was die soziale Einbindung fördern bzw. erhalten kann.

Eine signifikante Verbesserung der kognitiven Verarbeitungsgeschwindigkeit konnte im Vergleich von Karate zum Achtsamkeitstraining [Anm.: Vergleichsgruppe] bei älteren gesunden Menschen festgestellt werden,

weitere kognitive Parameter in den anderen Studien ergaben keine signifikanten Unterschiede.

Ein möglicher Grund für die Reduzierung der Depressionswerte nach einem Karate-Training (Studie Senioren) und das im Vergleich zur Wartekontrollgruppe höhe-



Quelle:© Privatarhiv Dr. S. Schwemmer



Quelle:© Privatarhiv Dr. S. Schwemmer

Waltraud Brenner mit ihrer Yoga Übung: Pashcimottan-Asana



Quelle:© Privataarchiv Dr. S. Schwemmer



Quelle:© Privataarchiv Dr. S. Schwemmer

Zum Weiteren kann die Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt werden, das heißt die Überzeugung, Schwierigkeiten aus eigener Kraft bewältigen zu können und Erfolg dank eigener Fähigkeit und Anstrengung erzielt zu haben. Gerade ältere Personen und Patienten erfahren oft einen Verlust von Kompetenzen und Eigenständigkeit. Das Lernen und Beherrschen von anspruchsvollen Bewegungsformen und wirksamen Selbstverteidigungstechniken kann das Erleben von Selbstwirksamkeit positiv beeinflussen“ (ebd., 51).

Selbstkritisch sehen die Autorinnen der Studien den Anspruch der Wissenschaftlichkeit. Die Rahmenbedingungen waren nicht konstant, um verlässliche Aussagen zum Zusammenwirken einzelner Variablen machen zu können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie wurden nicht durch Zufall zwingend einer Gruppe zugeordnet (Randomisierung). Sie haben ihre Aktivität selbst gewählt und waren für die Karate-Übungen motiviert. Dadurch verliert die Studie „an interner Validität“ (ebd., 51f.).

Selbstkritisch sind auch die Konjunktive in der eigenen Bewertung der Ergebnisse: „bewirken vermag“, „fördern bzw. erhalten kann“, „ein möglicher Grund“, „könnte sein“, „eine Rolle spielen kann“, „kann gestärkt werden“, „kann bewältigt werden“, „kann beeinflussen“. Diese Aussagen sind keine Fakten. Sie sind spekulativ. Sie beschreiben Möglichkeiten die nicht reali-

siert, nicht gemessen und nicht verifiziert worden sind.

Die Ergebnisse zeigen die Komplexität des Sachverhalts: Die in Aussicht gestellten Optionen lassen sich nur mit einer regelmäßigen, konsequenten, langfristigen und intensiven Übung erreichen. Dazu bedarf es einer hohen intrinsischen Motivation oder eines großen persönlichem Leidensdrucks. Dazu bedarf es auch eines Übungsleiters, der sich auf die individuellen körperlichen und geistigen Grenzen und Fähigkeiten seiner Schüler/Innen einstellt, der die Übung auf grundlegende Techniken konzentriert, der kein Wettkampfttraining anbietet, und der reif genug ist sich loszulassen und seinen persönlichen Ehrgeiz immer wieder beerdigt.

Wissenschaftlich und sachlich betrachtet ist das Üben von Karate bei älteren und alten Probanden in die Fachdisziplin der *Bewegungslehre* einzuordnen. Ich beschränke mich dabei auf Aspekte der *Ontogenese* (Individualentwicklung vom Säuglingsalter bis ins hohe Alter).

Die *motorische Entwicklung* ist ein wesentlicher Teil der Entwicklung des Menschen. Gleichzeitig haben die veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen der Neuzeit Einfluss auf die Entwicklung der Motorik (passives Freizeitverhalten).

Wesentlich und nachhaltig für die motorische Schulung und Entwicklung im Lebenslauf des Menschen sind, neben der musischen und künstlerischen Erziehung, Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter.

Das *späte Schulkindalter* beginnt mit dem 10. Lebensjahr und endet mit dem Eintritt in die Pubertät. Dieser Zeitraum ist in koordinativer Hinsicht das „goldene motorische Lernalter“. Es ermöglicht ein „Lernen auf Anhieb“. Grund dafür ist die schnelle Gehirnentwicklung und die damit

Dr. Gert Arnold



Quelle:© Privataarchiv Dr. S. Schwemmer

verbundene Leistungsfähigkeit im Bereich der koordinativen Fähigkeiten. In diesem Zeitraum ist es möglich vielfältige sportmotorische Fertigkeiten und Techniken auszubilden und die Bewegungsmöglichkeiten und -Erfahrungen zu erweitern. Vor allem technische Sportarten können mit geringem Aufwand eingeübt werden (in: Leistungskurs Sport, Bd. III, 37f.).

Das *frühe Erwachsenenalter*, es umfasst die Zeit vom 18./20. bis zum 30./35. Lebensjahr, ist der Zeitraum der vollständigen Ausprägung der menschlichen Motorik und die Zeit der maximalen psychophysischen Leistungsfähigkeit (ebd., 44).

Im *späteren Erwachsenenalter*, das heißt der Zeitraum vom 45./50. bis 60./70. Lebensjahr, ist die Phase der verstärkten motorischen Leistungsminderung (ebd., 45).

Das *späte Erwachsenenalter*, das heißt ab den 60./70. Lebensjahr bis zum Greisenalter ist die Phase der ausgeprägten motorischen Involution (d. h. Rückbildung, Degeneration) (ebd., 46).

Im *späteren und späten Erwachsenenalter* sollten aus gesundheitlichen Gründen Maximalkraft, Schnellkraft und Schnelligkeitsleistungen vermieden werden (Belastung des Bewegungsapparats, Herz-Kreislauf-Probleme). Das Training der kognitiven Schnelligkeitsfähigkeiten (Wahrnehmungsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit) sollte zum Erhalt der Alltagskompetenz (Verkehrssicherheit, Sturzprophylaxe) konsequent betrieben werden. Hilfreich sind dabei Spiele bzw. Spielformen wie Tischtennis, Family Tennis, Jonglieren u.v.a. Kraftausdauerübungen (Liege-

stütze, Kniebeugen, Sit-ups etc.) dienen dem Erhalt der Kraft. Tägliche Dehnübungen dienen dem Erhalt der Beweglichkeit. Von zentraler Bedeutung für das Gesundheitstraining ist das tägliche aerobe Ausdauertraining (ebd., 46f.).

Im Kontext der Bewegungslehre möchte ich einige Aspekte zum Lernen von Karate beschreiben:

Wenn wir die Autobiographie großer Karate Meister in *Okinawa* betrachten, dann haben diese bereits als Kinder, das heißt in frühen Jahren mit Karate begonnen. Ich denke dabei an lebende Groß-Meister wie *Kiyohide Shinjō*, *Uechi Kansho* und sein Bruder *Kanji*, *Hiroshi Akamine*, und viele andere. Ihr Dojo war im Haus ihres Vaters. Seit früher Kindheit waren und sind sie angehalten zur täglichen Übung. Sie haben Karate verinnerlicht und in ihrer Familientradition gelernt und weitergegeben. Dieses Karate ist tief in ihrem Bewusstsein und in ihrer Motorik verankert. Es ist Teil ihrer Biographie und vielleicht sogar ihr Leben. Dieses Karate ist selbstverständlich auch im hohen Alter noch abrufbar. Ihr Körper und ihr Geist können es, und das strahlen sie aus.

Wenn wir vor diesem Hintergrund die motorische Entwicklung des Menschen betrachten, ist klar: Was wir in jungen Jahren, im Ideal zwischen 10 und 14 Jahren, technisch und mental einüben, wird tief in unserem Gehirn verankert (wie Radfahren. Ballsportarten, Leichtathletik, Skifahren u.v.a.). Mit fortschreitendem Alter wird das Einüben der Bewegungen und der Techniken immer schwieriger. In der Phase der ausgeprägten motorischen Involution wird es zuletzt nicht mehr nachhaltig möglich sein.

Der *Kyokushin* Karate Meister *Joachim Dieter Eisheuer* beschreibt in einem Interview was für ihn altersspezifisches Karate ist. Wer TaiChi lernen kann, kann

Vater und Sohn: Dr. Gert und Christian Arnold



Quelle:© Privatarhiv Dr. S. Schwemmer

auch Karate lernen. Ein 42-jähriger, der mit Karate beginnt, wird kein Weltmeister, aber er kann ein guter Sportler werden. Entscheidend im fortgeschrittenen Alter ist, dass der Trainer vernünftig ist. (Eisheuer spricht von Trainer und nicht von Lehrer, und er ordnet Karate damit dem Sport zu). Sein Training sollte die mentale Durchsetzungskraft wecken und fördern. Gleichzeitig muss der Trainer dem Schüler seine körperlichen Grenzen bewusst machen. Er trägt die Verantwortung, dass dieser sich gesundheitlich nicht überfordert.

Wer bei Eisheuer mit dem Training beginnt, sollte so gesund und fit sein wie er. Er ist zum Zeitpunkt des Interviews 80 Jahre alt. Er beschreibt in einem anderen Kontext wie er jeden Morgen den Tag beginnt: 50 Liegestütze, 50 Situps, Bizeps- und Trizeps-Training, und dann im Dojo Klimmzüge. Mit anderen Worten: Sein Anspruch an sich und an die körperliche Fitness sind hoch.

Die Fragen, die sich stellen sind:

- Wie lässt sich dieser Anspruch mit und für Senioren realisieren?
- Was unterscheidet Karate von Seniorengymnastik, Bewegungsspielen, Koordinations- und Reaktionstraining?

Es gibt keine prinzipielle, keine definitive Antwort auf die Fragen. Aber die Fragen helfen für ein vertieftes Verstehen von Karate. Denn Karate ist mehr als Sport und mehr als ein technischer Bewegungsablauf. Karate ist Gestalt des einen, großen WEGs. *Karate ist karate-dō*.

Zu diesem Verständnis gehören grundsätzliche Entscheidungen, die über die motorische Entwicklung hinausgehen. Es ist notwendig sie zu betrachten und zu bedenken, um ein differenziertes Nachdenken über Karate und Lebensalter zu ermöglichen und die Haltung dazu in einen größeren Kontext zu stellen:

- Wer in seinem vorherigen Leben gesund und sportlich war, tut sich im fortgeschrittenen Alter leichter etwas Neues, z. B. mit Karate, anzufangen.
- Karate ist in seinem Wesen eine Kriegskunst, das heißt: die Kampfkunst Karate hat ihre Wurzel im Kampf um Leben und Tod. Im karate-dō wird dieser Kampf zu einem Kampf mit dem eigenen Ich. Denn der größte Gegner in unserem Leben ist unser Ich. Nur wer bereit ist sein Ich, sein Ego sterben zu lassen, kann den Kampf gewinnen.
- Der Kampf um Leben und Tod ist nicht abhängig vom Alter. Dieser Kampf ist in jedem Alter der selbe Kampf. Die Herausforderung ist und bleibt. Allein sie verändert sich mit dem Lebensalter.
- Karate ist Ausdruck des Lebens und der Lebenskraft. Mit fortschreitendem Alter wird es notwendig die Bewegungsformen täglich einzuüben, sie zu automatisieren und im Gedächtnis zu verankern und abzuspeichern. Nur dann kann ein unbewusstes, nicht denkendes Handeln möglich werden. Das ist notwendig für die äußere Form, für Kata, Kihon und Kumite.
- Karate als WEG lebt von der Bereitschaft jeden Tag neu anzufangen, mein Lebenskonzept zu hinterfragen, meine Abwehr zu durchschauen, meine Widerstände zu überwinden, mein Bewusstsein zu erweitern, Neues zu lernen und das Neue in mein Leben zu integrieren.
- Das Meistern einer Technik (waza) gibt Zugang zu dem inneren Weg. Zu dem Weg, auf dem man erfährt, dass eine innere Kraft, die universelle Lebenskraft (ki) im Verborgenen wirkt, die erst dann zur Geltung kommen kann, wenn man die Technik so beherrscht, dass man nicht, und Nichts mehr zu machen braucht (wu wei = Handeln im/durch Nichthandeln).
- Die technische Reife macht es möglich, sich auf das Atmen zu konzentrieren und das ki, die Energie zu wecken. Die Atmung verbindet Körper und Geist, Leib und Seele, waza (Technik) und shin (Geist).
- Karate ist immer eine Mentalitätsfrage: Wer nicht bereit ist zu kämpfen, lernt es auch im Alter nur noch schwer. Wer Angst hat, muss sich seiner Angst stellen und sie überwinden. Wer sich in Körper und Geist verspannt, muss üben sich zu lösen und sich zu entspannen.

- Es gibt keinen verborgenen Sinn des karate-dō. Man kann dem WEG nichts zuschreiben, was nicht offensichtlich ist. Karate-dō ist zweckfrei. Der WEG ist keine Methode, keine Pflichtveranstaltung, keine Anleitung und kein Lernprogramm, um besser zu werden, schneller, erfolgreicher, glücklicher, gesünder, erlöster.
- Karate-dō ist ganz oder gar nicht. Es gibt kein anderes Karate als das, was wir machen. Wenn wir es nicht mit Körper und Geist, Leib und Seele üben, dann ist es nicht Karate. In der selbstlosen Hingabe, indem wir uns aufgeben und eins werden mit dem, was wir tun, lebt Karate in uns und durch uns.
- Karate lebt vom ki. Ki ist Energie, Lebenskraft, Sicherheit, Furchtlosigkeit, die wahre, verborgene Kraft. Wer ki ausstrahlt, muss nicht mehr kämpfen. Die Kraft liegt in ihm. Sie strahlt aus. Wer ki hat und verkörpert, steht über den Dingen. Er ist jenseits von Sieg und Niederlage, von Jungsein und Altsein, jenseits von Leben und Tod.
- Zum karate-dō gehört der sensei, der Lehrer, der seinem Schüler „vorausgeht“ und ihn auf dem Lebens-WEG anleitet (sen = vorne, voraus sein; sei = Geburt, Leben). Der wirkliche Meister der Kampfkünste lebt, was er lehrt. Seine Lehre ist nicht abstrakt, nicht theoretisch und nicht ideologisch. Sie ist praktisch. Er redet nicht, er tut. Er hat die Technik (waza) gemeistert, durch ihn lebt der Geist (shin) der Kampfkünste, in ihm und durch ihn wirkt ki, die Energie.
- Der Meister, der zum Eigentlichen führen kann, weckt in seinem Schüler die Lebenskraft, die Grenzen überschreitet.

Literatur/Quellen:
GEO Juli 2025, Hamburg (Gruner + Jahr) 2025
Ein Rezept für ein gesun-

des Altern? In: Blick in die Wissenschaft, Nr. 41|40, S. 47-52; abrufbar unter: https://www.karate-do-kerzers.ch/.cm4all/uproc.php/0/Dokumente/Download/Uni-Regensburg_Rezept-fu%CC%88r-gesundes-Altern.pdf?_=185a14903b8&cdp=a

Anka Weineck, Jürgen Weineck, Klaus Watzinger, Leistungskurs Sport, Band III. Bewegungswissenschaftliche und gesellschaftspolitische Grundlagen, Waldkirchen (Südost Verlag) 7. Aufl. 2010

Kampfkunst und Weisheit: Interview mit einem Kyokushin-Karate-Meister - Joachim Dieter Eisheuer. 1/2 (YouTube)

Karate der Extraklasse: Einblicke von einem Kyokushin-Meister - Joachim Dieter Eisheuer 2/2. (YouTube)

Autor: Dr. Siegfried Schwemmer
<https://www.siegfried-schwemmer.de>



Quelle:© Privatarhiv Dr. S. Schwemmer