

Kampfsport als Autismus-Therapie?

Erfahrungen und Fragen

Von **Hanna Wöhrl**

Vor anderthalb Jahren besuchte ich einen Anfängerkurs in Taekwondo. Wenn ich es für passend hielt, machte ich daraufhin auch einige der Übungen mit meinem Sohn, zum Beispiel Luftboxen oder Luftkicks. Als Mensch mit Autismus ist er in seinen sozialen und kommunikativen Fähigkeiten sehr beeinträchtigt. Pandemiebedingt musste ich das Training unterbrechen. Aber einige der Taekwondo-Rituale zwischen meinem Sohn und mir sind geblieben. Ich frage mich nun, ob Kampfsport auch etwas für ihn sein könnte.

Förderung durch Kampfsport

Welchen Einfluss könnte Kampfsporttraining auf die Entwicklung und das Wohlbefinden von Menschen mit Autismus haben? Sind zum Beispiel die festen Rituale von besonderem Vorteil? In den vergangenen Jahren wurden mehrere Studien zu diesem Thema veröffentlicht, die dafürsprechen, dass Kampfsport sehr hilfreich sein kann. Judo, Karate und Aikido sollen bei Menschen mit Autismus nicht nur die körperliche Koordination fördern, sondern sich auch positiv auf das Selbstbewusstsein und die sozialen und kommunikativen Fähigkeiten auswirken – vor allem bei Kindern.

Außerdem wurden verbesserte kognitive Leistungen beobachtet. Sportarten wie Judo und Aikido könnten darüber hinaus jungen Erwachsenen mit Autismus im Umgang mit Stress und verschiedenen Stimmungen helfen.

Aber ich frage mich weiter:

- Wie sieht es mit Kampfsport im Vergleich zu anderen Sportarten aus?
- Sind eine hohe Nachahmung und Einfühlung bereits Voraussetzungen für das Training und nicht erst Auswirkungen? Zeigten sich solche Fähigkeiten bei den Menschen, die an den Studien teilnahmen, vielleicht nur besser im Kampfsport?

- Kann Kampfsport nicht auch Ängste hervorrufen oder zu Gewalt führen, etwa wenn der körperliche Kontakt als unangenehm wahrgenommen wird?
- Welche Rolle spielt die Freude an den Bewegungen? Welche der Ehrgeiz?

Die Antworten auf diese Fragen hängen wohl sehr von der jeweiligen Person und Situation ab.

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
Melden Sie sich gern!



Hanna Wöhrl
Telefon: (040) 689 433-17
E-Mail: Hanna.Woehrl@LHHH.de

IN EINFACHER SPRACHE

In dem Text geht es um Menschen mit Autismus. Autismus bedeutet: Menschen nehmen die Welt anders wahr. Vielleicht können sie nicht gut zu anderen Menschen Kontakt aufnehmen. Die Frage ist: Kann Kampfsport diesen Menschen helfen? Oder Freude machen? Kampfsport ist z.B. Judo und Karate. Die Antwort ist unterschiedlich. Deshalb fragen wir:
Wer hat Erfahrung damit?
Dann melden Sie sich gern.