



Affektkontrolltrainer Thomas Brendel (links) trainierte mit weiteren Lebenskampfkünstlern die verschiedenen Techniken.

Schule für Lebenskampfkunst eröffnet

Affektkontrolltraining auf der Trainingsmatte

KÖNIGSLUTTER (mb). Das AWO-Psychiatriezentrum in Königslutter hat am Sonnabend eine Trainingshalle für asiatische Kampfsportarten eingeweiht. Was merkwürdig klingt, hat tatsächlich therapeutische Hintergründe.

Grundsätzlich, so Dr. Michael Winkler, seit Anfang des Jahres Chefarzt der psychosomatischen Abteilung, gehe es nicht um das Kämpfen an sich. „Das Training ist zwar körperorientiert, aber es spricht bedingt durch die Herkunft der Methode stets auch den Geist an. Das korrespondiert mit der Wechselwirkung von Körper und Seele bei psychosomatischen Erkrankungen.“

Daher hat Winkler gemeinsam mit Thomas Brendel nun das sogenannte Dojo bei der AWO eröffnet. Brendel erklärt dazu: „Affektkontrolltraining ist eine Übungsmethode, bei der Konfliktbewältigungsstrategien mithilfe von Körperübungen entdeckt werden. Oft ist Bewegung ein nützlicher Weg,

um scheinbar unüberwindliche Probleme mit leichten Übungen erkennbar und konkret begreifbar zu machen. Sanftes, fast meditatives Training und intensives, dynamisches Miteinander bilden den Rahmen für die Begegnung mit Angst, Neugier, Schmerz und Freude, mit tiefen Gefühlen und Lebenswünschen. Es ist ein lohnender Versuch, neue Zuversicht und längst vergessene glaubte Kraft zu entwickeln.“

Es ist das erste Mal, dass in Deutschland im klinischen Alltag asiatische Kampfsportarten als Therapiemittel gegen psychosomatische Erkrankungen eingesetzt werden, ist Winkler stolz und zitiert: „Bewege deinen Hintern – und der Geist wird folgen.“