

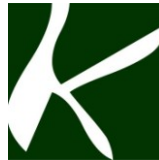
Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

Verband asiatischer Kampfkünste e.V. Ausarbeitung zum 3. DAN Karate-Do

Karate und Demenz



Ralph Klarmann
Neusäß, 15. März 2015



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Demenz	4
2.1. Wie häufig tritt Demenz auf?	4
2.2. Welche Arten und Verläufe der Demenz gibt es?	4
2.3. Lässt sich Demenz vorbeugen bzw. therapieren?	4
2.4. Was kann man mit Karate bewirken?	5
2.5. Projekt „Was geht!“ / Sport, Bewegung und Demenz	6
3. Karate und Demenz am Beispiel Bruno Koller	8
3.1. Lebenslauf Bruno Koller	8
3.2. Der Kämpfer / „Kampf wider das Vergessen“	10
3.3. Die Familie.....	12
3.4. Wie die Zen-Philosophie hilft / eigene Gedanken	14
4. Zusammenfassung und Ausblick	17
5. Literaturverzeichnis	18



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

1. Einleitung

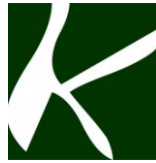
Demenz ist eine mit schweren sozialen Risiken und Nebenwirkungen einhergehende Diagnose. Betroffene werden aus vertrauten Rollen und Bezügen herauskatapultiert. Und nur allzu leicht laufen sie Gefahr, bis dahin gepflegte Aktivitäten, Interessen und Hobbys fallen zu lassen oder aus den entsprechenden Zusammenhängen ausgeschlossen zu werden [ESS, GEO, BMF].

Wer Demenz hat, gilt schnell als verrückt, fühlt sich ausgegrenzt und alleingelassen. Darunter leiden auch die Familien. Dabei können und wollen Betroffene oft noch Jahre nach der Diagnose am öffentlichen Leben teilnehmen. Die Gesellschaft sollte sie dabei unterstützen. Angehörige und professionelle Helferinnen und Helfer, aber auch Freunde, der Nachbar, die Verkäuferin im Supermarkt, der Busfahrer, Mitarbeiter von Behörden und Sportvereine können dazu beitragen, die Situation von Demenzkranken zu verbessern [BMF].

Im Rahmen der Ausarbeitung werden zunächst die wichtigsten Fakten zum Thema Demenz auf das Wesentliche zusammengefasst. Anhand wissenschaftlicher Studien wird zudem dargestellt, was man mit Sport – und insbesondere mit Karate – gegen diese Krankheit bewirken kann und wie erste Förderprojekte zu einer höheren Integration der Betroffenen verhelfen können.

Am Beispiel des Karate-Großmeisters Bruno Koller soll aufgezeigt werden, wie man den „Kampf wider das Vergessen“ führen kann, um auch mit dieser schlimmen Diagnose noch eine gewisse Lebensqualität aufrecht zu erhalten. Weiter wird die Rolle der Familie als wichtige Stütze von Demenz-Kranken und insbesondere von Bruno Koller thematisiert.

Als zentraler Punkt der Ausarbeitung wird Bezug genommen auf wichtige Grundgedanken der Zen-Philosophie, wobei hier eigenen Gedanken in die Diskussion mit einfließen.



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

2. Demenz

2.1. Wie häufig tritt Demenz auf?

Das Risiko an einer Demenz zu erkranken, erhöht sich mit zunehmendem Alter. Nach Schätzungen des Bundesgesundheitsministeriums sind in Deutschland mehr als 1,4 Millionen Menschen von Demenz betroffen. Etwa 120.000 der an Demenz Erkrankten haben einen Migrationshintergrund; ca. 12.500 von ihnen leiden an einer mittelschweren bis schweren Demenz. Zwei Drittel sind über 80 Jahre alt. 70% sind Frauen, weil die höhere Lebenserwartung ein größeres Demenzrisiko mit sich bringt. Im Alter zwischen 65-69 Jahren ist die Anzahl der Betroffenen noch unter 2%. Im Alter über 90 Jahre sind es fast 41%. Man rechnet für das Jahr 2030 mit 2,2 Millionen Fällen [GEO, BMF WEG].

2.2. Welche Arten und Verläufe der Demenz gibt es?

Demenz kommt vom lateinischen „dementia“ und bedeutet „nicht bei Verstand“. Demenz ist ein Oberbegriff für rund 50 Krankheiten. Die meisten Betroffenen (ca. 2/3) leiden unter Alzheimer-Demenz. Bei dieser Variante sterben die Gehirnzellen aus noch ungeklärter Ursache vermehrt ab. Dabei schrumpft das Gehirnvolumen um bis zu 20%. Besonders betroffen sind dabei Regionen, die für das Lernen, die räumliche Orientierung und das Gedächtnis zentral sind (Hippocampus, Hirnrinde).

Die zweithäufigste Form – die vaskuläre („die Gefäße betreffende“) Demenz – hat ihre Ursache in Gefäßveränderungen im Gehirn, hervorgerufen durch Schlaganfälle, damit verbundenen Durchblutungsstörungen und Gewebeerstörung. Je nach betroffenen Gehirnregionen sind dabei die Symptome unterschiedlich. Bei der vaskulären Demenz können Konzentrations- und Orientierungsschwächen früher und heftiger auftreten als bei Alzheimer. Dafür kann das Gedächtnis länger funktionieren.

Kommt bei den Betroffenen ein besonderes Lebensereignis hinzu, das die Psychologen als „aversiv“ bezeichnen (z.B. Tod eines nahestehenden Menschen), können als Folge Depressionen die kognitiven Defizite verstärken. Durch das Stresshormon Cortisol sind die Werte für Blutfette und Zucker erhöht und weitere Gefäßschädigungen vorprogrammiert. Somit ist ein aversives Ereignis stets ein zuverlässiger Verbündeter der Demenz [GEO].

Demenz ist bisher unheilbar. Symptome und Verlauf können extrem unterschiedlich sein. Bei Alzheimer beträgt die durchschnittliche Dauer zwischen Diagnose und Tod fünf bis acht Jahre. Die Endphase ist mit hoher Pflegebedürftigkeit verbunden.

Bei der vaskulären Demenz hängt der Verlauf – der schubweise verlaufen kann – stark von der Zahl und Schwere vorangegangener Hirnschläge ab [GEO, BMF].

2.3. Lässt sich Demenz vorbeugen bzw. therapieren?

Ein Ratschlag der Demenzforschung heißt „Was dem Herzen hilft, hilft auch dem Hirn“ [GEO]. Zumindest bei der vaskulären Demenz hilft ein gesunder Lebenswandel; d.h. Übergewicht vermeiden, nicht rauchen, den Blutdruck kontrollieren und mit körperlicher Aktivität (Sport, Karate) das Infarkt-, Schlaganfall- und Diabetesrisiko verringern. Aber



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

auch bei der Alzheimer-Variante können die erwähnten Risiken für Gefäßerkrankungen eine zusätzliche Gefahr bedeuten.

Demenz-Medikamente, die primär dazu dienen sollen, die Signalübertragung im Gehirn anzuregen, können allenfalls die Symptome hinauszögern. Psychopharmaka sollen Begleiterscheinungen wie Unruhen, Sinnestäuschungen, Aggressivität und Depressionen abschwächen, können aber im ungünstigsten Fall die Demenzsymptome auch verstärken.

Eine nichtmedikamentöse Therapie in Form von körperlicher Aktivität, Beschäftigungen und die Veränderung des Tagesrhythmus erscheint daher ratsam, um die Begleiterscheinungen der Demenz zu mildern [BMF, GEO].

2.4. Was kann man mit Karate bewirken?

Dass Karate im hohen Erwachsenenalter körperlich fit hält und gleichzeitig optimales Gehirnjogging ist, belegt jetzt eine Untersuchung der Universität Regensburg in Kooperation mit dem Bayerischen Karatebund und einem Regensburger Facharzt für Allgemeinmedizin. Es wurde eine Studie durchgeführt, an der 48 Seniorinnen und Senioren im Alter von 67 bis 93 Jahren teilnahmen [REG].

Im Rahmen der Studie wurden die Probanden auf insgesamt vier Versuchsgruppen aufgeteilt: Eine erste Gruppe erhielt ein „rein“ motorisches Training, eine zweite ein „rein“ kognitives Training, eine dritte Gruppe absolvierte ein Karate-Training nach den Regeln des Deutschen Karate-Verbandes (DKV) und eine letzte fungierte als „Kontrollgruppe ohne Training“. In der Tendenz führten alle Trainingsangebote zu Verbesserungen der kognitiven Leistungsfähigkeit. Die Merkleistung sowie die visuelle Merkfähigkeit verbesserten sich allerdings am stärksten bei der Karate-Gruppe, auch wenn hier die Effekte bislang nur in der Tendenz nachgewiesen wurden.

Nach Ansicht der Regensburger Forscherinnen und Forscher ist dies auf den Umstand zurückzuführen, dass im Zusammenhang mit dem Karate-Training komplizierte Bewegungsabläufe im Gedächtnis behalten werden mussten. Zudem wies das Forscherteam nach, daß die Karate-Seniorinnen und -Senioren am Ende des Experiments weitaus weniger depressive Stimmungen zeigten; somit glücklicher waren als zuvor.

Neuere wissenschaftliche Studien legen sogar den Schluss nahe, dass ein synchrones motorisches und kognitives Training wie Karate besonders hilfreich zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit ist. Eine gleichzeitige motorische und kognitive Beanspruchung des Körpers bietet ein Karate-Training in besonderem Maße. Es trägt aber auch zur Stimulation der inneren Organe bei, verbessert Kreislauf, Atmung und Verdauung und fördert insgesamt Gesunderhaltung und Beweglichkeit. Zudem ist Karate-Do eine Schule der Geistesbildung, die einen bis ins hohe Alter begleiten kann. Als ganzheitliche Bewegungsform fördert ein Karate-Training somit konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten [REG].

Im Hinblick auf die vaskuläre Demenz sprechen für Karate besonders auch die Aspekte wie Verringerung von Depressionen und Erhöhung von Glücksgefühlen zur Reduzierung oder Vermeidung von aversiven Ereignissen, um den Fortschritt einer Demenzerkrankung mildern bzw. hinauszögern zu können.



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

Im britischen Journal of Sports Medicine [BJS] wird ebenfalls von einer Studie berichtet, bei der zwei Vergleichsgruppen von 40-60 jährigen mit und ohne Karate Training untersucht wurden. Neben den körperlichen Verbesserungen der aktiven Gruppe (12% weniger Körperfett, Erhöhung von aerober Leistungsfähigkeit, Kraft, Ausdauer, Gleichgewichtssinn, Herztätigkeit und respiratorischen Eigenschaften) war auch das Schlafverhalten deutlich verbessert und das Risiko für Krebs, Herzinfarkt und Diabetes reduziert [MER].

Andere Studien von Whitmer et al. haben gezeigt, dass bei den über 40-Jährigen ein hoher Körperfettanteil das Risiko für eine Alzheimer Erkrankung oder andere Formen von Demenz im höheren Alter ab 70 Jahren stark erhöht. Zusätzlich fördert Übergewicht Kreislaufprobleme wie hohen Blutdruck und Stoffwechselprobleme wie Insulinresistenz, was zu Typ-2 Diabetes führen kann [WHI].

Bei diesen Symptomen können weitere Gefäßschädigungen gefördert werden, was im Falle einer vaskulären Demenz den Krankheitsfortschritt stark beschleunigen kann. Somit ist ein vorprogrammiertes, aversives Ereignis stets ein zuverlässiger Verbündeter der Demenz

Zusätzlich wird durch das Karate Training der negative Stress-Level effektiv abgebaut. Die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol wird – ebenso wie bei einem guten und ausreichenden Schlaf – gehemmt, was sich positiv auf unseren Körper auswirkt.

Mit Karate können diese Krankheitsbilder positiv beeinflusst und somit die Gefahr, an Demenz zu erkranken, deutlich eingeschränkt werden [CHE, WHI].

2.5. Projekt „Was geht!“ / Sport, Bewegung und Demenz

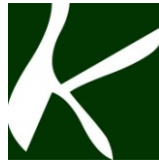
In den vergangenen Jahren ist es ansatzweise gelungen, für eine Reihe von Demenz-Betroffenen Möglichkeiten zu schaffen, ihre Aktivitäten und sozialen Bindungen fortzuführen. Dabei haben sich Sport und Bewegung allgemein als eine sehr große Chance erwiesen, was durch das Projekt „Was geht!“ aktiv gefördert wird [ESS, SPO].

„Sport, Bewegung und Demenz“ möchte Sportvereine und andere Anbieter von Bewegungsaktivitäten für die Belange von Menschen mit kognitiven Veränderungen (z.B. Alzheimer-Erkrankung, andere Demenzen) sensibilisieren.

Im Mittelpunkt steht dabei die gesellschaftliche Teilhabe und die Lebensfreude von Menschen, die mit Gedächtnis- und Orientierungsproblemen bzw. mit einer Demenz-Diagnose leben müssen. Es soll herausgefunden werden, was alles „geht“ und darum, neue Wege zu eröffnen und aufzuzeigen [SPO].

„Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ bittet ausgewählte Persönlichkeiten aus dem Bereich Sport und aus dem öffentlichen Leben um die Übernahme von Projektpatenschaften. Patinnen und Paten sollen Türöffner für das Thema sein und spezielle, bislang unerschlossene Zielgruppen erreichen. Unter anderem ist der Karate-Großmeister Bruno Koller Pate dieser Initiative.

Im Rahmen des Projektes soll unter anderem ausgelotet werden, welche Sportarten und Bewegungsformen für Menschen mit Demenz besonders geeignet und zugänglich sind. Hierbei stellt sich auch die Frage, unter welchen Umständen Menschen mit und ohne Demenz gemeinsam Sport treiben können und wann Menschen mit Demenz lieber unter sich bleiben möchten.



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

Projekträger sind die Demenz Support Stuttgart GmbH sowie die Alzheimergesellschaft Leben mit Demenz, Kreis Minden-Lübbecke e.V.

Das Projekt wird gefördert von der Robert Bosch Stiftung, der Erich und Liselotte Gradmann-Stiftung sowie vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) [BMF].



Abbildung 2-1: Bruno Koller als Pate der Initiative „Was geht!“ [SPO]



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

3. Karate und Demenz am Beispiel Bruno Koller

3.1. Lebenslauf Bruno Koller

Bruno Koller wurde 1949 in Appenzell in der Schweiz geboren. Er war von je her durch und durch Sportler. In seiner Jugendzeit betrieb er extrem Klettern und nahm an Skirennen teil. Schon damals ging er an seine Grenzen; körperlich und mental. Den ersten Kontakt mit Karate hatte er 1968. In Luzern im Dojo von Peter Rotz trainierte er während seiner Lehre schon Kyokushinkai Karate. Nach seiner beendigten Lehre arbeitete er mit seiner Frau als Skilehrer in St. Moritz und eröffnete dort 1975 sein erstes Dojo.

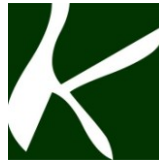
1975 zog es Bruno Koller mit Frau und Sohn Giosuel nach Japan, um im Mutterland des Karate tiefere Kenntnisse über diese Kampfkunst zu erlangen. Er trainierte dort zwei Jahre lang täglich Karate und Kendo. In dieser Zeit wechselte er vom Kyokushinkai zum Shotokan Karate. Immer wieder reiste er anschließend nach Japan, um zu trainieren und sich weiterzubilden. So entwickelte er ein starkes Beziehungsnetz zu Asien. Seine wichtigsten Karatelehrer waren Yuji Sato, Hiroshi Shoji und Tetsuhiko Asai - alle Top Instrukturen der "Japan Karate Association".

1977 kehrte Bruno Koller als 2. Dan Karate und Kendo in die Schweiz zurück und eröffnete seine Karate- und Kendoschule in Luzern (ehemals "Senbukan" heute "Budoschule Luzern"), die bis heute zu einer der erfolgreichsten und bekanntesten Karateschulen geworden ist.

Besonders geprägt durch Sensei Asai hat er damals alle seine Medaillen und Pokale an die Karate Jugend verteilt, da sich sein Fokus mit dem Alter und den Erfahrungen stark verändert hat. Das Karate von Tetsuhiko Asai empfand Bruno Koller als geradezu revolutionär, da es verkrustete Strukturen im Karate aufbricht und neue Impulse im Shotokan Karate setzt. Asai setzte alles daran, die Karatetechniken so zu studieren und weiterzuentwickeln, um zum wahren Verständnis des Karate zu kommen. Karate ist ein lebenslanger Prozess. Asai Senseis wichtigste Aussage, die Bruno Koller und seine Schüler ein Leben lang begleitet: "I am not a Master, I am every day student".



Abbildung 3-1: links: Porträt Bruno Koller aus früheren Jahren [SWI]; rechts: Bruno Koller in seinem Dojo [LUZ].

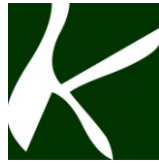


Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

Weltweit wird dieses Karate heute in der IJKA, der International Japan Martial Arts Karatedokai Asai-Ryu, unterrichtet. Seit vielen Jahren unterrichtet Bruno Koller Karate als Gasttrainer rund um die Welt. Er ist Chefinstruktor der IJKA Schweiz und Europa [IJA, ICH, IEU, SCH, LUZ, NLZ].



Abbildung 3-2: IJKA Europa-Chef Bruno Koller mit dem “Head of Technical Office“ Chen Hsin-koei beim Meister Asai Memorial camp, Mai 2012 [IJA]



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

3.2. Der Kämpfer / „Kampf wider das Vergessen“

Kurz nach einem Herzinfarkt Anfang 2009 bemerkt Bruno Koller, dass mit ihm etwas nicht stimmte. Er vergaß regelmäßig Namen seiner Karate Schüler, später auch Karateabläufe. Ein Arztbesuch verschaffte Klarheit und war gleichzeitig ein Schock für ihn: Demenz. Es kam die typischen Reaktion „warum ich?“.

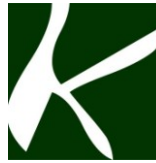
Dass er sich so rasch vom Schock erholen konnte, hat mit seiner Kämpfernatur und mit Karate zu tun. Es lehrt ihn, immer weiter zu kämpfen, egal was kommt.

Bruno Koller scheitert auf der einen Seite schon an alltäglichen Aufgaben. An manchen Tagen vergisst er, wie man die Schuhe bindet oder eine Hose anzieht, einen Telefonhörer richtig herum hält. Alltägliche Dinge wie der Straßenverkehr werden zur Herausforderung. Er erkennt Menschen außerhalb der Familie nicht mehr und verläuft sich beim Spaziergehen im Wald. Auf der anderen Seite ist er der erfolgreiche Karateinstructor, der präzise und harte Schläge ausführt und noch jeden Kampf gewinnt; im Dojo bleibt er der unangefochtene Großmeister [GEO].



Abbildung 3-3: Bruno Koller im Wald [BAS]

Die Gegensätze könnten grösser nicht sein. Wie ist es möglich, dass ein Mensch so stark und gleichzeitig so schwach sein kann? Mit der Demenz verliert er schrittweise seine Orientierung und sein Gedächtnis. An seiner körperlichen Stärke hat er nichts eingebüßt, seine Angriff- und Abwehrreflexe funktionieren zuverlässig. Das hat er dem Karate zu verdanken. „Ich trainiere, wie ich esse, trinke und schlafe: jeden Tag“, sagt Koller. Das intensive Training hält ihn nicht nur fit, es erinnert ihn auch täglich an einen wichtigen Gedanken des Karate: „Gib niemals auf und gehe stets geradeaus.“ An guten wie an schlechten Tagen. Das gilt für Koller im Kampf – und im Umgang mit seiner Krankheit [SCH, NLZ].



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

Diese Reaktion ist typisch für Menschen mit einer ausgeprägten Kampfmentalität, sagt Reto W. Kressig, Chefarzt für Geriatrie am Universitätsspital Basel. Wer das Kämpfen gewohnt sei, könne besser mit einer solchen Krankheit umgehen und sei offener für Gedächtnis- oder Körperübungen, die das Hirn vor dem Einrosten bewahren [SCH].

Und wie wirkt sich die Kampfkunst auf die Hirnleistung aus? „Beim Karate werden Bewegungen verknüpft, Abläufe einstudiert und Kampfformen verinnerlicht – das bedeutet Arbeit für das Gehirn“, sagt Kressig. Dadurch könnten brachliegende Hirnzellen aktiviert werden. Es sei denkbar, dass ein Demenzkranker, der kaum noch sprechen könne, durch das Karatetraining wieder imstand sei, ganze Sätze zu bilden. Nicht minder erstaunlich ist, dass hochkarätige Karatekämpfer wie Bruno Koller trotz Demenz noch immer jeden Kampf gewinnen können. Kressig erklärt das so: „Durch das jahrelange Training ist sein motorisches Gedächtnis so gut, dass er auf die Bewegungen des Gegners automatisch reagiert. Die höheren Gehirnfunktionen braucht er dazu nicht.“ [GAL, SCH]

Bruno Koller fällt es nicht ein, im Karate zurückzustecken. Dies wird besonders deutlich bei einem Satz, den er bei einem Interview gesagt hat: „Solange ich mich bewege, lebe ich. Ich werde noch im Rollstuhl Karate machen, wenn es einmal dazu kommen sollte.“ [NLZ]



Abbildung 3-4: Bruno Koller bei Übungen im Wald. Die Bewegungsabläufe sind im motorischen Gedächtnis gespeichert [SCH].



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

3.3. Die Familie

Eine wichtige Stütze für Bruno Koller ist seine Familie. Auf der einen Seite seine erste Frau Helen mit den drei erwachsenen Kindern Giosuel, Selina und Sarah, auf der anderen Seite seine zweite, japanische Frau Daeng und dem kleinen Laurin, mit denen er heute zusammenlebt [SCH].

Ohne seine Familie könnte er seinen Alltag überhaupt nicht mehr meistern. Die Familie hilft ihm nicht nur beim zurechtfinden mit den täglichen Aufgaben, sondern auch bei der Leitung seines Dojos. Giosuel und Selina leiten seine Karate- und Kendoschule und gestalten mit ihm die Unterrichtseinheiten, weil er die festgelegten Bewegungsabläufe zum Teil schon vergessen hat [BAS, NLZ].

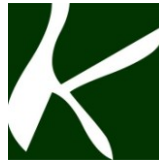
Sein Sohn Giosuel trainiert seit dem Kindergarten unter seinem übergroßen Vater. Bruno Koller hat seinen Sohn sehr hart trainiert. Er musste doppelt so hart trainieren wie die anderen, weil der Vater einfach nie zufrieden war. Oft ist er heulend aus dem Dojo gerannt. Heute scheint Bruno Koller diese Strenge nicht mehr recht zu sein. Durch das Alter und die Erfahrung ist er verändert und nachgiebiger geworden. Er hat inzwischen die Einstellung, dass die Kinder Karate von sich aus machen und vor allem Spaß daran haben sollten. Auch bewundert er inzwischen Giosuels Geduld, wenn er die jetzigen Kinder trainiert; eine Eigenschaft, die er selbst nicht hatte [NLZ].

Trotzdem bewundert Giosuel das Können seines Vaters und vor allem seinen eisernen Willen. Auf der anderen Seite wünschte er sich immer, dass sein Vater auch mal Schwäche gezeigt hätte. Wenn Bruno Koller etwas plagte, zog er sich meist zurück und lies die Familie nicht teilhaben [SCH]. Durch die Krankheit seines Vaters sieht Sohn Giosuel nun eine Chance, aus dem großen Schatten seines Vaters zu treten. Für ihn ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, wo er seinem Vater zu Seite stehen und ihm eine hilfreiche Stütze sein kann [BAS].

Auch Tochter Selina, Tierärztin und Mutter dreier Kinder, scheint einen starken und gefestigten Charakter zu haben. Sie antwortet sachlich auf die Frage, wie es sich mit einem dementen Vater lebt: „Ich nehme es, wie es kommt“. Früher hat sie mit dem Wort Demenz nicht viel anfangen können. Erst als ihr Vater mit dieser Diagnose konfrontiert worden ist, hat sie im Internet recherchiert. Die Horrorgeschichten, auf die sie dort gestoßen ist, lösten in ihr allerdings keine Panik aus. Eher das Gegenteil war der Fall. Da der Krankheitsverlauf unvorhersehbar ist, macht sie sich keine unnötigen Sorgen. Hier zeigt sich ihre Kämpfernatur; bereit für den Nächsten zu kämpfen. Mit ihrem Vater ist sie geduldig, erklärt erneut, wenn er etwas nicht verstanden hat, zeigt ihm die Richtung, wenn er die Orientierung verliert. Es ist für sie als Tochter völlig normal, dass man kranken Familienmitgliedern hilft.

Dass ihr Vater ebenso gelassen mit der Demenz umgeht, macht es jedoch für die ganze Familie einfacher [SCH].

Ich denke, dass Bruno Koller die große Hilfe seiner Familie sehr zu schätzen weiß. Gerade mit Giosuel und Selina hat er zwei starke Charaktere in seiner Familie, die ihn auf sei-



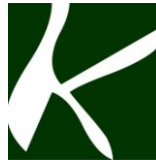
Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

nem Karate-Weg begleiten. So ist er sich zwar bewußt, dass er als Karatemeister nicht mehr alleine zurechtkommen kann, ist aber dennoch nicht verdrossen, da es ja niemandem etwas nützt.

Das Thema Tod streckt er aber von sich mit der Floskel „Der Tod gehört zum Leben“ [SCH]. Gefühle mag Bruno Koller nicht zeigen. Nur wenn er an seinen kleinen Sohn denkt, scheint er etwas traurig zu sein. Er möchte seinen Laurin auf seinem Weg noch begleiten, ihn beraten und beschützen. Das gibt ihm die Kraft, zäh zu sein und weiter zu kämpfen.



Abbildung 3-5: Bruno Koller in seinem Dojo mit Sohn Giosuel und Tochter Selina [SCH].



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

3.4. Wie die Zen-Philosophie hilft / eigene Gedanken

Für mich persönlich ist der wichtigste Grundgedanke der Zen-Philosophie, mich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit bewusst auf das zu lenken, was gerade ist. Das Hier und Jetzt voll wahrzunehmen, ohne Gedanken und Sorgen an die Zukunft und ohne Ballast aus der Vergangenheit.

So einfach dieser Gedanke ist, so schwer fällt es mir, diesen Gedanken konsequent im Alltag umzusetzen. Das geht schon in der Arbeit los, wenn man gerade ein Gespräch mit einem Kollegen führt und ständig das Telefon klingelt. Zu viele Dinge gibt es nebenher, die immer wieder hartnäckig die Konzentration abschweifen lassen. Die zunehmende Digitalisierung tut ihr Übriges. Durch Smartphone und Tablet wird einem eine „Multi-Tasking-Welt“ schon fast aufgezwungen, die einem ein Leben nach dieser „einfachen“ Zen-Philosophie schon fast unmöglich erscheinen läßt. Abends komme ich dann erschöpft von der Arbeit nach Hause, wo mir meine beiden Kinder sofort die Erlebnisse des Tages berichten wollen, obwohl ich in Gedanken manchmal noch gar nicht zuhause angekommen bin.

Wie sehr freue ich mich oft dann auf das Karate-Training, wo ich meistens wirklich alle anderen Dinge ausblenden und mich voll auf die Übungen konzentrieren kann. Wenn wir ehrlich zu uns sind, passiert es uns aber auch hier manchmal, dass man doch nicht alles ausblenden kann, wenn zu viele Ereignisse den Tag geprägt haben.

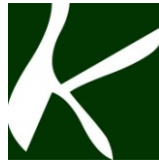
Einer meiner Lieblings Autoren, Sergio Bambaren, greift diesen ZEN-Gedanken, im Hier und Jetzt zu leben, ins seinem Buch „Die Botschaft des Meeres“ wunderbar auf:

Wir sparen uns vieles im Leben für später auf, doch im Laufe der Jahre habe ich gelernt, daß wir versuchen sollten zu leben, als ob es kein Morgen gäbe, denn was zählt, ist das JETZT. Und wenn es mir gelingt, mein Leben in jedem Augenblick voll und g-anz auszukosten, dann werde ich am Ende der Reise auf ein Leben voll freudiger Momente zurückblicken können. Ich werde wahrhaft gelebt haben.

Für jeden von uns ist das Leben kurz, egal, wie alt oder jung wir sterben. Also versuche, aus deinem Leben etwas Besonderes zu machen [BAM9].

So widersprüchlich das zunächst erscheinen mag, aber für Bruno Koller eröffnen sich durch seine Demenz-Erkrankung im Karate sogar neue Wege, wie er selber in einem Interview mal gesagt hat [BAS]. Für ihn ist die Demenz ein „ekkliger Mitläufer“. An manchen Tagen vergisst er fast, dass er Demenz hat, aber sie meldet sich immer wieder. Darum muss er seinen eigenen Weg finden, wie es weitergeht. Beeindruckt hat mich auch seine Aussage „Wieso soll ich mich über Katas ärgern, die ich vergessen habe...ich will auf den Everest, der den höchsten Punkt des Karate darstellt...Ich will auf den Everest, es ist aber ein anderer“ [BAS].

Das bedeutet für mich doch eigentlich, dass er durch seine verlorene Erinnerung zwar nicht mehr exakt alle Abläufe (z.B. einer Kata) kennt, aber diejenigen Techniken, die er spontan ausführt, voll und ganz im Jetzt ausführt! Das ist eigentlich die höchste Stufe



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

dieses ZEN-Gedanken und wahrscheinlich auch die höchste Stufe des Karate. Ich denke, dass er damit seinen persönlichen Everest meint.

Auch das Ego zu verlieren, gehört zu den höchsten Zielen der japanischen Kampfsportarten. Bruno Koller hat in früheren Portraits [GAL, BAS] schon darauf hingewiesen, dass man beim Karate das Ego verlieren sollte. Zu Zeiten, in denen er noch Sportkarate machte, war es bei ihm aber auch nur Ego, gibt er zu. Durch seine Demenz-Erkrankung hat er dieses Ego verloren.

Neurowissenschaftler sagen, dass jede Erinnerung nur eine Erinnerung an eine Erinnerung ist. Fehlt ein Glied in dieser Kette oder gleich mehrere, ist die Erinnerung an sich selbst unvollständig. Der niederländische Psychologe Huub Buijssen stellt das Langzeitgedächtnis als eine große Bibliothek, angefüllt mit Tagebüchern dar. Bei Demenz baut sie sich von hinten nach vorn ab. Das zuletzt erlebte wird zuerst vergessen: zuerst verschwinden die Tagebücher des Jahres vor Beginn der Demenz, dann die vom Jahr davor und so weiter. Am längsten bleiben die Jugendtagebücher erhalten. Eine ungewollte Regression, eine zweite Kindheit, wie oft behauptet wird. Die Geistesprozesse erodieren, die Identität des Betroffenen löst sich langsam auf. So ist der Demente ein Mensch, der im Verschwinden begriffen ist. Man möchte ihn festhalten, verzweifelt erhalten, aber er verflüchtigt sich [GEO].

In diesem Zusammenhang gefällt mir das Motto der amerikanischen Autorin Anne Davis Basting, die auch an Demenz erkrankt ist: „Forget memory“ – vergesst das Gedächtnis [GEO]. Auch sie sieht dieses Dasein mit verlorenem Ego und Leben im Jetzt durchaus als etwas an, dem man positive Seiten abgewinnen kann. Bruno Koller betrachtet diesen Zustand philosophisch als Bereicherung:

"Die Demenz ist schon eine nicht so erfreuliche Sache. Aber was willst du machen. Das machen, was man kann. Vorwärts. Rückwärts ist nicht gut, das ist – glaube ich – das Wichtigste. Das ist ja eigentlich wie beim Karate. Es geht immer weiter. Ich schaffe jetzt mit der Demenz, mit dem was ich habe, mein Karate. Ich mache sogar neue Wege auf." [SPO]

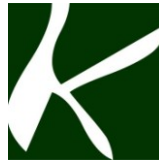
Nicht zuletzt ist die Kämpfer-Natur des Bruno Koller eine wichtige Säule, die ihm beim Umgang mit seiner Demenz-Krankheit ungeheuer behilflich ist.

Bei einem früheren, dokumentarischen Portrait über Bruno Kollers Weg des Kriegers wird er als leidenschaftlichen Kämpfer dargestellt [GAL]. Mit Aussagen wie „Kampf ist Kampf – tot oder lebendig“ oder „Solange wir uns bewegen, leben wir“ macht er klar, dass er niemals aufgeben wird und immer weiter kämpft.

Geprägt hat ihn hierbei sicherlich stark sein Sensei Asai, der Bruno Kollers Philosophie von Training, Training, Training, Training durch folgenden Ausspruch unterstreicht:

"I am not a Master, I am every day student"

Dies bedeutet für mich, jeden Tag nach Verbesserungen des Ichs zu streben und sich niemals mit dem jetzigen Stand zufrieden zu geben. Die richtige Einstellung ist zu akzeptieren, dass es nie ein Ende hat. Das würde aber in diesem Zusammenhang auch bedeuten, dass man kein Ziel haben sollte. Wenn man Meister ist, wenn man das Ziel schafft, hat es ein Ende....wenn es ziellos ist, ist es unendlich. Dies wird für mich am besten und



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

prägnantesten durch die japanische Weisheit ausgedrückt, die in unserem Dojo hängt: „Fange nie an aufzuhören. Höre nie auf anzufangen.“ Bruno Koller sagt dazu: „Weißt Du, beim Karate geht es nicht einfach um Technik oder Sport. Es ist ein Weg, den man wählt und der kein Ende hat. Ich mache 100%ig Karate, bis ich sterbe“ [NLZ].

Sergio Bambaren, greift ins seinem Buch „Die Botschaft des Meeres“ auch diesen Aspekt auf und bringt die Quintessenz des Kämpfens um das Leben für mich auf den Punkt:

Das Leben ist ein Segen... Es ist voll wunderbarer Momente, also koste es voll und ganz aus.

Was immer um dich herum geschieht, gib nicht auf – da draußen wartet immer noch ein Leben auf Dich [BAM1].



Abbildung 3-6: Bruno Koller gibt klare Anweisungen beim Meister Asai Memorial camp, Mai 2012 [IJA]



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

4. Zusammenfassung und Ausblick

Ziel der vorliegenden Arbeit war es zum einen, eine höhere Sensibilisierung zum Thema Demenzerkrankung zu schaffen, da diese Krankheit durch unsere immer höhere Lebenserwartung zu einem immer größeren Thema wird. Das Thema Demenz wird trotz der hohen Betroffenen-Zahlen in Diskussionen noch immer zu wenig thematisiert. Ein offenerer Umgang mit dieser Krankheit in der Gesellschaft würde es für viele betroffene Familien durch Informationsaustausch, Diskussionen, Ratschläge und Hilfe leichter machen.

Zum anderen sollte in dieser Ausarbeitung am Beispiel des Karate-Großmeisters Bruno Koller gezeigt werden, wie positiv sich Karate auf die Gesundheit und insbesondere auf Demenz auswirkt und dass auch mit dieser schweren Erkrankung das Leben durchaus noch lebenswert sein kann. Dass durch eine starke Integration und mit Hilfe der Familie der Alltag noch zu meistern ist und vor allem, dass frühe Leidenschaften – bei Bruno Koller das Karate – aufrechterhalten werden können, was sich sogar äußerst positiv auf den weiteren Demenz-Verlauf auswirken kann.

Durch seine tiefe Verwurzelung zum Karate und Leben mit Zen gelingt es Bruno Koller sicherlich besonders gut, mit seiner Krankheit umzugehen. Die Vergesslichkeit und der Verlust des Ego „zwingt“ ihn zu einem Leben und Trainieren im Jetzt, was für viele Menschen mit dieser Erkrankung wohl entsetzlich ist, er aber durchaus als Bereicherung ansieht. Auch seine Kämpfernatur – stark geprägt durch sein Leben mit Karate – ist beispielhaft, aber sicherlich nicht häufig bei Menschen in dieser Form derart stark ausgeprägt: „Langsam werdet ihr älter und schwächer, dabei aber auch viel stärker“ [BAS].

Was können wir im Rahmen unserer Kampfkunst-Vereine tun, um Menschen mit Demenz, oder ganz allgemein Menschen mit kognitiven Veränderungen am Karate teilhaben zu lassen, um so die Lebensfreude und eine Integration der Erkrankten zu erhöhen? Sollten wir ein spezielles Trainingsangebot für diese Menschen anbieten? Sollten wir ein Budo-Training anbieten, bei dem Menschen mit und ohne Demenz gemeinsam Sport treiben?

Und nicht zuletzt richten wir einen Blick auf die Übungsleiter und Sportbegleiter: Welche Qualifizierung brauchen sie? Was motiviert sie? Inwiefern profitieren Übungsleiter und Sportbegleiter von der Begegnung mit Menschen mit Demenz?

Diese Fragen können wohl nicht gänzlich und eindeutig beantwortet werden. Wichtig aber ist es, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen!



Dr. Ralph Klarmann
Kreppenstraße 4 F
86356 Neusäß
Telefon: 08 21 – 88 80 50
Mail: ralph.klarmann@gmx.net

5. Literaturverzeichnis

- [BAM1] Sergio Bambaren, „Die Botschaft des Meeres“, Kapitel 1 „Gib nicht auf“, S. 25ff, Piper Verlag München Zürich, 4. Auflage, 2008.
- [BAM9] Sergio Bambaren, „Die Botschaft des Meeres“, Kapitel 9 „Das Leben“ S. 90ff, Piper Verlag München Zürich, 4. Auflage, 2008.
- [BAS] Fabian Basiano, Michael Hagedorn, © 2012, <https://vimeo.com/50516096>
- [BMF] Bundesministerium Familie-Senioren-Frauen-Jugend BMFSFJ
- [BJS] British Journal of Sports Medicine, April 2004; 38(2):143-7
- [CHE] Lawrence Cheskin, M.D., Director of the John Hopkins Weight Institute
- [ESS] Esslinger Zeitung, Fr. 07.06.2013
- [ICH] ijka.ch
- [IEU] ijka-europe.com
- [IJA] ijka.jp/en/karate
- [GAL] Stefan Gallego, „Oms verrecke – Bruno Kollers Weg des Kriegers“, ein dokumentarisches Portrait über einen leidenschaftlichen Kämpfer
- [LUZ] budoschule-luzern.ch
- [MER] Mercola, M.D. July 19th 2009, mercola.com
- [NLZ] Neue Luzerner Zeitung, 17.02.2007
- [REG] Universität Regensburg, Referat II/2, Kommunikation, Alexander Schlaak, Informationsdienst Wissenschaft der Universität Regensburg, idw-online.de
- [SCH] Michelle Schwarzenbach, Fabian Biasio, Schweizer Familie, 28/2013
- [SPO] sport-bewegung-demenz.de
- [STR] Andrea Strässle, „Ich bin ein sturer zäher Siech“, Neue Luzerner Zeitung, 17.02.2007
- [SWI] swiss-karatedo.org
- [WEG] wegweiser-demenz.de
- [WHI] Obesity in the middle age and future risk of dementia: A 27 year longitudinal population based study, R.A. Whitmer, et al. BMJ 2005