

Stockkampfkunst mit verhaltensoriginellen Jugendlichen

Eine Pilotstudie der SRH Hochschule Heidelberg bietet Einblicke in die Arbeit mit den Stöcken

Zu den Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz gehören anspruchsvolle Schritte, darunter die Akzeptanz eines sich verändernden Körpers, der Erwerb einer erwachsenen Denkweise, der Aufbau reiferer Beziehungen zu Gleichaltrigen verschiedener sexueller Orientierungen, der Gewinn an Unabhängigkeit von der Familie und die Entwicklung der eigenen Identität. Doch gerade die organischen, kognitiven, seelischen und sozialen Bereiche bilden die Felder, die Menschen mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung vor besondere Herausforderungen stellen, was **Jugendliche mit ADHS** zu besonders schutzbedürftigen Wesen macht.

*Sich und den eigenen Raum in Bewegung wahrnehmen,
Widerstand spüren, Grenzen setzen und Muster verändern,
eine Beziehung erforschen,
Nähe und Distanz regulieren,
einen gemeinsamen Rhythmus erarbeiten,
lernen, eigene Kräfte und Emotionen zu modulieren,
Fehler machen dürfen und das Innehalten üben,*

das sind einige der Angebote, die die Stockkampfkunst im **geschützten Rahmen** der Tanz- und Bewegungstherapie bieten kann.

Können Jugendliche mit ADHS von einem Bewegungsangebot mit Stockkampfkunst profitieren? Die Komplexität von ADHS verlangt nach ganzheitlichen Therapieformen, die gleichzeitig der hohen Individualität der Erscheinungsformen nachkommen. Als eine Methode, die körperliche, geistige, emotionale und soziale Aspekte einbezieht, bietet die **Tanz- und Bewegungstherapie** viele Anhaltspunkte, um sowohl die Kernsymptomatik der Betroffenen als auch die damit einhergehenden Begleitscheinungen anzugehen (wie die veränderte Wahrnehmungsfähigkeit, der Umgang mit Emotionen oder ein geschwächtes Selbstwertgefühl).

Die **philippinische Stockkampfkunst** ihrerseits gewinnt in der pädagogischen und therapeutischen Landschaft in Deutschland zunehmend an Bedeutung, welche sich in ihrem Einzug in Fachtagungen und in Weiterbildungsangeboten für Fachkräfte widerspiegelt. Aus philippinischer Tradition hat sich die Stockkampfkunst durch die kriegerischen Auseinandersetzungen mit den spanischen



Eroberern und im Laufe der Jahrhunderte unter dem Einfluss verschiedener Kulturen entwickelt. Die vorerst primitiven, nur mit Kraft ausgeführten Schläge wurden mit zunehmender Kampferfahrung und intensivem Studium laufend verbessert und führten zu einem geschmeidigen, ästhetischen, präzisen und äußerst effektiven Kampfstil. Als die Spanier 1764 die Kampfkünste verboten, integrierten die Filipinos die vertrauten Bewegungen in die einheimischen Tänze, um ihr kulturelles Erbe zu bewahren. Mittlerweile haben sich daraus weltweit mehr als hundert Kampfstile mit unterschiedlichen Methoden, Techniken und Waffen etabliert.

Besonders interessant für die **therapeutische Praxis** sind die traditionellen Sinawali-Schlagfolgen, die mit wirbelnden Bewegungen und hoher Geschwindigkeit mit einem Partner ausgeführt werden, technische Übungen, um den Umgang mit dem Stock zu trainieren wie Wurftechniken, Jonglieren und Balancieren sowie selbsterzeugte Rhythmen, bei denen die Stöcke, der Boden und die Füße einbezogen werden. Zum Einsatz kommen 65 cm lange Stöcke aus ungeschältem Rattan.

Motivation der Studie

Wir haben uns in der Mitte des Klassenzimmers Platz verschafft, es ist früher Nachmittag. Die Kalorienzufuhr und die anregenden Gespräche am Mittagstisch hinterlassen eine prickelnde Energie in der Luft, doch nach dem farbenfrohen Klang der Tingsha entstehen forschende Augenkontakte. Während einer Stunde, umrahmt von einem Anfangs- und Abschlussritual, treffe ich mich mit einer kleinen Gruppe

von Jugendlichen mit ADHS, um mit den Stöcken zu arbeiten. Dabei sind nicht nur ihre Neugier und ihre Freude an der Bewegung auffällig, sondern vor allem die hohe Konzentration und Achtsamkeit, die den zwischenmenschlichen Raum bald einnehmen. **Faszinierend** ist auch die Präsenz, welche die Jugendlichen im Kontakt über die Stöcke - im nonverbalen Dialog - ausstrahlen. Liegt es daran, dass sie die Stockkampfkunst ziemlich cool finden und ihre Begeisterung mit einer förderlichen Hyperfokussierung einhergeht? Fühlen sie sich durch das Führen des Stocks bestärkt, der ihren Wirkungskreis erweitert und sie ihre Kraft spüren lässt? Oder sind sie von dem Vertrauensvorschuss bewegt, den ich ihnen entgegenbrachte, als ich ihnen die Stöcke überreichte? Wenn sich gezielte Förderung und großer Spaß vermischen, wird die gemeinsame Arbeit leichter.

Worin könnte das **therapeutische Potenzial** der Stockkampfkunst in Bezug auf ADHS bestehen? Der Umgang mit Raum, Zeit und Kraft wird in der Handlung gleichzeitig trainiert und erhält eine unmittelbare Rückmeldung. Ob im Schlagabtausch oder beim Spielen eines Rhythmus - jeder Schlag stimuliert über die taktilen, visuellen und akustischen Sinne die sensorische Wahrnehmung, welche unmittelbar in die Vorbereitung der folgenden Bewegung einfließt. Die Koordination, die Feinmotorik, die Balance und die Bewegungskontrolle werden in einer Vielzahl von Übungen trainiert. Speziell Aggressionen und Stress finden in Kampfkunstübungen einen geschützten Erfahrungsraum, wo sie im Rahmen von Regeln kanalisiert und abgebaut werden können. Analog dazu wird erwartet, dass der unorganisierte und unregulierte Bewegungsdrang von Jugendlichen mit ADHS gezielt ausgelebt und vermindert werden kann. Bei den Partnerübungen wird jeder Schlag geblockt, sodass der Körper nicht getroffen wird. Jedoch haben alle Schläge ein klares Ziel und werden mit Intention, Präzision und Geschwindigkeit ausgeführt. Dies erfordert und fördert gemäß der Bidirektionalitätsannahme äußere (motorische) und innere (geistige) Klarheit. Der Umgang mit dem schlagkräftigen Material, die ungewöhnlichen Bewegungen sowie die Anpassung an wechselnde Partner verlangen hohe Konzentration, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Umgang mit dem Stock, mit sich selbst und mit anderen.

Mehrere Autor:innen erachten das Innehalten - ausgehend von einem inneren „Stopp!“ - als ein zentrales Prinzip der Arbeit mit den Stöcken. Zwischen Reiz und Reaktion werden dabei automatische Verhaltensweisen und persönliche Muster unterbrochen und es entsteht Raum und Zeit für eigene Gedanken, Emotionen und schließlich für alternative Handlungen. Die Partnerarbeit mit Schlag- und Abwehrsequenzen bildet ein Spielfeld, um soziale Beziehungen zu erleben und zu gestalten und das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern (z. B. Verantwortung übernehmen, Vertrauen aufbauen). Ferner unterstützt der Stock

die eigene Stärke und die Fähigkeit, sich abzugrenzen, wodurch das Selbstbewusstsein positiv gefördert wird. Das Erfahren persönlicher Kontrolle und Wirksamkeit kann das Selbstwertgefühl stärken. Schließlich zeichnen sich Kampfkunstarten durch feste Formen, Strukturen und Rituale aus, die ADHS-Betroffenen dabei den erforderlichen Halt und Verlässlichkeit geben.

In **Literatur und Forschung** spiegeln sich die ermutigenden Erfahrungen aus der Praxis nur unzureichend wider. Die Metaanalyse von Márquez-Castillo (2013) legt jedoch nahe, dass Kampfkunsttraining Selbstregulierungsfähigkeiten, Aggression, Hyperaktivität, Konzentration und Impulsivität bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS positiv beeinflusst. Darüber hinaus wird die Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen bei ADHS im Kindes- und Jugendalter von der Metaanalyse von Linderkamp und Lüdeke (2019) gestützt. Das mögliche Potenzial der philippinischen Stockkampfkunst sowie die Notwendigkeit, ergänzende Therapieformen für die Behandlung von ADHS empirisch zu belegen, führten zu der nachfolgenden Pilotstudie.

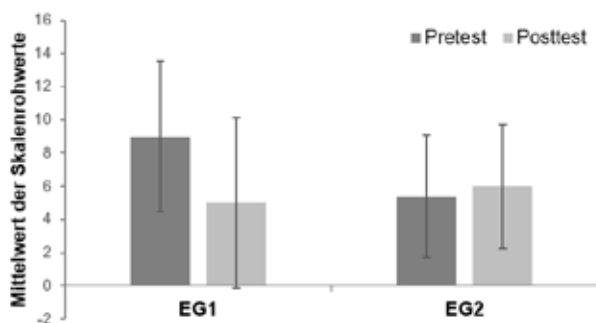
Pilotstudie und Ergebnisse

Im Zuge meiner Masterarbeit untersuchte ich die Wirksamkeit der Stockkampfkunst zur Förderung von Jugendlichen mit ADHS im Rahmen eines tanztherapeutischen Ansatzes. Ausgehend von Barkleys Auffassung zur Ätiologie von ADHS räumte ich der Impulssteuerung einen besonderen Stellenwert ein. Um den therapeutischen Prozess näher zu beleuchten, wurden ebenfalls die Wirkung von Stockkampfkunst auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene sowie die Wirkfaktoren, die dabei eine Rolle spielen könnten, erforscht.

Zu diesem Zweck wurde ein **Interventionskonzept** von fünf 45-minütigen Bewegungseinheiten erarbeitet, in einem Kleingruppensetting durchgeführt und evaluiert (Eingruppen-Messwiederolungsdesign ohne Kontrollgruppe). Die Arbeit mit den Stöcken gliederte sich in die Themen Techniken, Rhythmen, Schlagfolgen und Gruppenerfahrungen. Zur weiteren Unterstützung der ADHS-Themenkomplexe wurden tanz- und körpertherapeutische Übungen und Aufgaben beispielsweise zur Aufwärmung oder Entspannung eingebaut. Im Einklang mit den gängigen Praktiken der Stockkampfkünste und den Empfehlungen aus der Forschung wurden ebenfalls ritualisierte Abläufe, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Angebote zum Innehalten berücksichtigt.

In Kooperation mit einem Gymnasium im süddeutschen Raum wurden die Workshops im Frühjahr 2022 den Klassen 7 und 8 einmal pro Woche als Freizeitaktivität im schulischen Kontext angeboten. Es entstand eine **Stichprobe** von neun Jugendlichen im Alter von 13 oder 14

Jahren – acht Jungen und ein Mädchen. Die **Impulsivität** wurde anhand der Skala Impulsivität des Inventars zur Erfassung von Impulsivität, Risikoverhalten und Empathie bei 9- bis 14-jährigen Kindern (IVE) von Stadler et al. (2004) untersucht. Der standardisierte Selbstbeurteilungsbogen berücksichtigt kognitive, motivationale und motorische Aspekte und umfasst 16 Items. Die Pretest- und Posttest-Messungen erfolgten jeweils vor und nach der Intervention von fünf Bewegungseinheiten. Um die Wirksamkeit der Stockkampfkunst zur Förderung der Impulskontrolle zu untersuchen, wurden sowohl deskriptive als auch schließende Statistiken berechnet.



Grafik: Veränderung der Impulsivitätsskala auf Gruppenebene

Anmerkung. Die Balken visualisieren den Mittelwert (M) der Skalenrohwerte und die Standardabweichung (SD) jeweils vor und nach der Intervention für die Experimentalgruppen EG1 (7. Klasse, $N = 4$) und EG2 (8. Klasse, $N = 5$). Ein niedriger Wert wird mit einer geringeren Impulsivität in Verbindung gebracht (Stadler et al., 2004).

Mit einem t -Test für verbundene Stichproben wurden die Skalenrohwerte der Experimentalgruppe vor und nach der Intervention auf einen statistisch signifikanten Unterschied getestet. Die Inferenzstatistik $t(8) = 1.47$, $p = .089$, $d = .49$ erlaubt es nicht, die Forschungshypothese einer Verminderung der Impulsivität als Effekt der fünf Bewegungseinheiten vorläufig anzunehmen. Für das nicht signifikante Ergebnis kann Kritik an der geringen Stichprobengröße, dem Untersuchungsdesign und den operativen Indikatoren erhoben werden. Die deskriptiven Ergebnisse geben jedoch per Augenschein erste Hinweise auf die empirische Haltbarkeit der Hypothese. In Verbindung mit den Resultaten der Inferenzstatistik belegen die Daten eine deutliche Tendenz zur Abnahme der Impulsivität nach der Intervention. Diese Befunde, im Einklang mit den Ergebnissen zweier Metaanalysen, sind bei Betrachtung der Impulsivität als habituelles Merkmal durchaus ermutigend.

Um die erlebten **Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene** in einem breiteren Kontext zu erfassen, wurden sie unmittelbar nach drei

Sitzungen mithilfe eines selbstkonstruierten Tests mit offenen Antworten erhoben und systematisch analysiert. Auf der Körperebene zeigt eine Häufigkeitsanalyse der genannten Veränderungen, dass die Jugendlichen sich nach den Einheiten primär als entspannter und/oder ruhiger erlebten (22 von 32 Angaben). Sechs von neun Teilnehmenden nahmen auch auf der Gefühlsebene Ruhe und Entspannung wahr. Wenngleich nicht alle Proband:innen vergleichbare Erfahrungen verzeichneten, berichteten mehrere von einer Zunahme von Klarheit, Ordnung und Kontrolle auf emotionaler Ebene oder von einer positiven Veränderung der Stimmungslage. Eine Person gab außerdem an, ihre Gefühle stärker wahrgenommen zu haben. Diese subjektiven Beobachtungen könnten als positive Erfahrungen für die Emotionsregulation angesehen werden. Im kognitiven Bereich lautete die häufigste Antwort der Teilnehmenden, dass keine Veränderungen wahrgenommen wurden. Bis auf zwei Personen konnten aber alle zumindest nach einer der Bewegungseinheiten eine positive Entwicklung feststellen. Die Jugendlichen berichteten über einen Gewinn an Klarheit und Ordnung, weniger Gedanken, eine positive Veränderung hin zu einem ruhigeren Gedankenfluss oder eine Zunahme der Konzentration auf die wichtigen Dinge – alles Elemente, die auf eine Verringerung der ADHS-Symptomatik auf kognitiver Ebene hindeuten könnten.

Welche **Wirkfaktoren der künstlerischen Therapien** involviert waren, wurde nach der dritten Bewegungseinheit exploratorisch mit der *Active Factors of Creative Arts Therapies Scale* (AF-CATs-Scale) von Koch untersucht. Die Befragten äußerten, eine starke Verbindung mit der Gruppe und auf individueller Ebene zwischen Geist und Körper empfunden zu haben. In beiden Fällen wurden die Schlagfolgen als förderlich genannt. Zwei Jungen erzählten, dass sie vor den Workshops nicht gut miteinander klargekommen seien. Bereits nach der ersten Stunde verbesserte sich ihre Beziehung, weil sich Vertrauen in der Partnerübung entwickelte: „Er war vorsichtig mit dem Stock“. Eine weitere Testperson teilte mit: „Bei der Schlagfolge erkennst du, dass du anderen vertrauen musst und kannst“. Die Teilnehmenden verspürten außerdem mit großer Zustimmung die ästhetische Qualität der Bewegungen. „Die Bewegungen sind nicht alltäglich. Es ist toll, durch die Luft zu schwingen. Ein befreiendes Gefühl“. Insgesamt identifizierten die Proband:innen zehn Wirkfaktoren, die in ihrem Veränderungsprozess eine große Rolle spielten. Diese sind hauptsächlich in den Bereichen Bindung, Ästhetik, Authentizität, Hedonismus, Wahrnehmung, Integration, Affektregulation und Selbstwirksamkeit verankert.

Die ADHS spiegelt sich für die Betroffenen in einem sehr individuellen Ausdruck und persönlichen Erleben auf kognitiver, emotionaler, körperlicher und sozialer Ebene

ne wider. Jugendliche, die sich in einer anspruchsvollen Phase ihrer Entwicklung in diesen vier Bereichen befinden, leiden ganz besonders unter ihren Folgen. Der gesellschaftliche Diskurs und der gegenwärtige Forschungsstand verlangen neben den etablierten pharmakologischen Behandlungen und verhaltenstherapeutischen Methoden die Erforschung weiterer ganzheitlicher Therapieansätze mit hohem Evidenzgrad. Diese Pilotstudie legt das **Potenzial der stockkampfkunst-basierten Tanz- und Bewegungstherapie** speziell zur Förderung der Impulssteuerung nahe, lässt weitere positive Effekte im kognitiven, mentalen, körperlichen und sozialen Bereich vermuten und lädt zu weiteren Forschungsarbeiten ein.

Die detaillierten Ergebnisse der Studie, ihre Literatur sowie die Implikationen für die zukünftige Forschung und die klinische Praxis können gerne bei der Studienleiterin erfragt werden. Mein **besonderer Dank** gilt den neun Schüler:innen, die sechs Wochen lang ihre eigenen Erfahrungen gesammelt haben und mit ihren Rückmeldungen einen Beitrag zur Verbesserung der Evidenzlage geleistet haben.

AUTORIN/STUDIENLEITUNG | Nadia Henkes,
Tanz- und Bewegungstherapeutin (M.A.),
nadia.henkes@yahoo.fr
BETREUERIN Prof. Dr. phil. habil. Sabine Koch
SRH Hochschule Heidelberg

Ausgewählte Referenzen

Márquez-Castillo, R. L. (2013). Martial arts and ADHD: A meta-analysis (Dissertation, UMI 3595201). ProQuest LLC.

Schäberle, W., Hofinger, S. & Koch, S. C. (2017). Escrima in der Therapie. Philippinische Stockkampfkunst in Tanz- und Physiotherapie. *körper-tanz-bewegung*, 2/2018, 59-67. <http://dx.doi.org/10.2378/ktb2018.art09d>

Schumann, G. (2020). Stockkampfkunst erleben. Körperliche, emotionale und mentale Stärken fördern. *sportivo turnen und sport*, Januar/Februar, 34-38.

Siebert, G. (2017). *Arnis, Escrima, Kali. Die Kunst der wirbelnden Stöcke. Lehrbuch für den Stockkampf* (8. Aufl.). Verlag Weinmann.

Simchen, H. (2020). *Die vielen Gesichter des AD(H)S. Begleit- und Folgeerkrankungen richtig erkennen und behandeln* (5. Aufl.). Kohlhammer.

Betrachtung aktueller ADHS-Studien

Anxiety, mood, and substance use disorders in adult men and women with and without attention-deficit/hyperactivity disorder: A substantive and methodological overview.

Hartman CA, Larsson H, Vos M, Bellato A, Libutzi B, Solberg BS, Chen Q, Du Rietz E, Mostert JC, Kittel-Schneider S, Cormand B, Ribasés M, Klungsøyr K, Haavik J, Dalsgaard S, Cortese S, Faraone SV, Reif A. *Neurosci Biobehav Rev.* 2023 May 5;151:105209. Online ahead of print.

Treten Angststörungen, Depressionen und Substanzmissbrauch häufiger auf bei Menschen mit einer ADHS und wenn ja, gibt es Genderunterschiede?

Zwar weisen zahlreiche Einzelstudien auf eine ADHS als Risikofaktor für weitere psychiatrische Störungen hin. Diese haben jedoch zahlreiche Bias, sodass Auswertungen mit höherer Fallzahl und Vergleichsgruppen erforderlich sind.

Die Autoren führen eine Metaanalyse durch, die Daten aus verschiedenen europäischen und amerikanischen Ländern erfasst und folgende Kriterien erfüllen: gesicherte medizinische Diagnose sowohl von ADHS wie den Komorbiditäten Angststörungen, Depressionen und Substanzmissbrauch, Kontrollgruppe von Patienten mit Angststörungen, Depressionen und Substanzmissbrauch ohne die Diagnose ADHS sowie ausreichend hohe Fallzahlen von > 200 Personen. Die Daten wurden ausgewertet unter folgenden Fragestellungen:

- Treten die psychiatrischen Störungen **Angststörungen, Depressionen, bipolare Störungen und Substanzmissbrauch** bei Menschen mit ADHS häufiger auf als bei Menschen ohne ADHS?
- Gibt es Genderunterschiede?
- Ändern sich die Komorbiditäten im Langzeitverlauf?

Auch wenn in allen Studien ADHS als Risikofaktor für psychiatrische Störungen wie Angststörungen, Depressionen, bipolare Störungen und Substanzmissbrauch ermittelt wird, so variieren die einzelnen Studien erheblich im Ausmaß:

- Angststörungen treten 2,2–44,3 x häufiger bei Men-