

## Karate-Do und Resilienz/Kohärenz als Ausdruck psychischer Gesundheit

Auswirkung des Trainings von Karate-Do auf die 5 Säulen der Identität, den Kohärenzsinn und das religiös-spirituelle Befinden mit besonderer Beachtung des höheren Lebensalters

Dr. Günther Bitzer-Gavornik & Dr. Human Unterrainer

Abstract deutsch:

Es existieren wenig Studien zum Zusammenhang von Karate-Do und psychischer Gesundheit, bzw. auch welche Auswirkung das Karatetraining auf den Umgang mit Umweltstressoren hat. Ausgehend von der Fragestellung, ob Karatetraining der psychischen Gesundheit zuträglich sein kann wurden insgesamt 86 ProbandInnen und Probanden verschiedener Karatevereine in der Steiermark hinsichtlich ihrer Befindlichkeit befragt. Dabei wurden als Parameter das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence; SOC-Skala) im Sinne des salutogenetischen Ansatzes von Antonovsky, das Ausmaß an Identität im Sinne Petzolds (Fragebogen zu den fünf Säulen der Identität, FESI) und verschiedene Dimensionen des religiös-spirituellem Befindens (MISB-48) erhoben und zueinander in Beziehung gesetzt. Auch wurden insgesamt 16 Items speziell zur Wirkung des Karatetrainings auf die Befindlichkeit neu konstruiert. Besondere Beachtung bei der Auswertung wurde vor allem Karatekas höheren Lebensalters zu teil. Die Ergebnisse zeigen, dass Karatetraining durchwegs als der psychischen Gesundheit zuträglich erlebt wird. Dieser Effekt zeigt unabhängig vom Geschlecht und über alle Altersgruppen. Ausgehend von den Ergebnissen dieser Arbeit ergeben sich interessante Überlegungen für zukünftige Studien.

Abstract english:

There are only a few studies existing, concerning the topic Karate-Do and mental health or the salutogenetic effects of training Karate in the process of coping with environmental stressors. Based on this general question, if there is any positive effect for mental health coming from

training Karate-Do, 86 Karatekas of different Karateclubs in Styria/Austria were tested on several dimensions of mental health. Following parameters were measured: The Sense of Coherence (SOC-13 Scale) sensu the “Salutogenesis” approach developed by A. Antonovsky, the Five Columns of Identity (FESI) sensu H. G. Petzold and Religious-Spiritual Well-Being (MISB- 48), a concept developed by Unterrainer and Ladenhauf. Also 16 new Items for were constructed to measure the efficiency factors of training Karate-Do. The Karatekas were divided into groups of sex and age. A special focus was set on higher aged Karatekas. Basically the Karatekas described their training as beneficial for their psychological well-being. Based on the results of this study further research with interesting questions should be possible.