# SKEMA-Förderkonzept für öffentliche Gesundheit

im Bereich

# «Selbstbestimmung & Selbstverteidigung»

durch

# Kampfkunst

27.07.2021

Förderverein der SKEMA

**Inhalt**

1 Vorwort ....2
1.1 Ausgangslage ....2
1.2 Verortung des Begriffes «Gesundheitsförderung» ....3
2 Kampfkunst als gesundheitswirksame körperliche Aktivität ....4
2.1 «Körperaktivitäten & Gesundheitsförderung» durch Kampfkunst nach SKEMA-Methode ....4
2.2 Unterscheidung von Kampfkunst und Kampfsport – ihre Wirkungen im Alltag ....7
2.3 Gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten bei Kindern und Jugendlichen ....9
2.4 Gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten bei Erwachsenen ....10
3 Tätigkeitsbereiche und Förderungsprojekte ....11
4 Qualitätsstandards für den Unterstützungsbereich «Körperaktivitäten & Beweglichkeit» ....12
4.1 Kampfkunst ....12
4.2 Gesundheitswirksame Bewegung ....13
4.3 Sturzprävention ....13
4.4 Gruppentraining (soziale Kontakte) / öffentliches Interesse ....14
4.5 Nachhaltiger Nutzen ....15
4.6 Messbarkeit / Beitrag zur Erforschung der Kampfkunst ....15
4.7 Aufklärung ....17
5 Fazit ....18
6 Quellen ....19
Literaturverzeichnis ....19

## 1 Vorwort

### 1.1 Ausgangslage

Im Bereich «Selbstvertrauen & Selbstverteidigung» für Kinder und Jugendliche besteht seit 2016 ein Unterrichtskonzept in Bezug auf den Lehrplan 21, welches den Qualitätsstandard für Förderprojekte im Bereich «Erziehungswesen» festhält und beschreibt (vgl. SKEMA Unterrichtskonzept für öffentliche Schulen Bezug zum Lehrplan 21 / Stand 24.10.2018).

Dazu wurde im Jahre 2015 der Förderverein der SKEMA mit folgendem Zweck gegründet: *«Der Förderverein SKEMA bezweckt die Mittelbeschaffung und Mittelverwendung zur Förderung der Kampfkünste im Bereich «Selbstvertrauen & Selbstverteidigung» für Kinder und Jugendliche an öffentlichen oder privaten Kindergärten und Schulen sowie zur Förderung der Kampfkünste im Bereich von «Selbstbestimmung & Selbstverteidigung» für die öffentliche Gesundheit (Volksgesundheit)» (Auszug aus den Statuten des Fördervereins 2021).*

Hinsichtlich der zielgerichteten Förderung für die öffentliche Gesundheit/Public Health/Volksgesundheit durch Kampfkunst ist angelehnt an das Unterrichtskonzept für öffentliche Schulen eine entsprechende Grundlage herzustellen.

### 1.2 Verortung des Begriffes «Gesundheitsförderung»

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert den Begriff «Gesundheitsförderung» wie folgt:

*«Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der den Menschen mehr Entscheidungen über ihre Gesundheit ermöglicht und dadurch die Gesundheit verbessern kann» (WHO 2013).*

Dieses Zitat ist eine Zusammenfassung der Definition von Gesundheitsförderung wie sie 1986 in der Ottawa-Charta (ebenfalls WHO) festgehalten wurde und der Vollständigkeit halber nachfolgend ebenfalls aufgeführt sei:

*«Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen* ***ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen****. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel.» (WHO 1986)*

Diese Definition umfasst zunächst sämtliche gesundheitsrelevanten Themen. Darin führt die WHO zu 81 verschiedenen Gesundheitsthemen wie zum Beispiel Luftqualität, übertragbare Krankheiten, mentale Gesundheit, weitergehende Informationen und Studien auf, wobei die Gesundheitsförderung im Bereich der Kampfkunst dem Thema «körperliche Aktivität (physical activity)» zuordnen werden kann (WHO 2021).

**«Körperliche Aktivitäten» der WHO**

Die körperliche Aktivität wird von der WHO so beschrieben, dass derartige Aktivitäten nicht nur zum Wohlbefinden beitragen, sondern auch eine wesentliche Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit spielen. So kann das Risiko für diverse Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes oder verschiedene Krebsarten gesenkt werden. Körperliche Aktivität hat gesundheitliche Vorteile für Menschen jeden Alters – auch für die psychische Gesundheit. Die körperliche Aktivität kann dabei in den verschiedensten Kontexten gefördert werden – sei es in der Schule, bei der Arbeit, bei den persönlichen Transportmöglichkeiten oder beim Wohnumfeld (WHO 2021).

**«Bewegungsförderung» des BAG**

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) verwendet den Begriff «Gesundheitsförderung». Unter dem Stichwort «Gesundheitsförderung & Prävention» werden zurzeit sechs Themen der Prävention aufgeführt (BAG 2020):

1. Impfungen und Prophylaxe
2. Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten
3. Bewegungsförderung
4. Körpergewicht
5. Gesundheitsförderung & Prävention für Kinder und Jugendliche
6. Gesundheitsförderung & Prävention für ältere Menschen

Bei fünf dieser sechs Bereiche (alle ausser dem Bereich Impfungen und Prophylaxe) spielt Bewegung eine zentrale Rolle. Regelmässige Bewegung senkt das Risiko an weit verbreiteten nichtübertragbaren Krankheiten wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Knochenschwund (Osteoporose) und Rückenschmerzen sowie an bestimmten Krebsarten zu erkranken.

Im Allgemeinen wird Bewegung durch das BAG wie folgt definiert:

*Jede Form der Bewegung, die eine Anspannung der Muskeln erfordert und den Energieverbrauch im Vergleich zum Ruhestand erhöht (BAG 2020).*

Diese Definition umfasst jeden Bereich, in dem Bewegung stattfindet: In der Freizeit (meist sportliche Tätigkeiten), bei der Arbeit, im und ums Haus oder zu Fuss oder mit muskelbetriebenen Verkehrsmitteln (Bsp. Fahrrad). Der Bewegungsgrad wird dabei von persönlichen, physischen, sozialen oder wirtschaftlichen Faktoren beeinflusst. Daher engagiert sich das Bundesamt für Gesundheit BAG in verschiedenen Bereichen, um mehr Bewegung im Alltag zu fördern (BAG 2020).

Nachfolgend zwei Beispiele:

Im Bereich für die älteren Menschen setzt sich die Gesundheitsförderung Schweiz seit 2017 zusammen mit den Kantonen «kantonale Aktionsprogramme (KAP)» um. Sie unterstützt die Kantone mit vielfältigen Dienstleistungen und Produkten bei der Planung und Umsetzung von Aktivitäten zur Bewegungsförderung und Sturzprävention, für eine gesunde Ernährung oder für die soziale Teilhabe und zur Förderung der psychischen Gesundheit (BAG 2020).

In der Broschüre «Gesund altern – Überblick und Perspektiven zur Schweiz» wird die Wichtigkeit der regelmässigen Bewegung als zentraler Faktor für das Altern bei guter Gesundheit benannt. Darüber hinaus werden als Akteure bei der Umsetzung insbesondere die Kantone, Gemeinden und auch nicht-staatliche Organisationen erwähnt (BAG 2019).

## 2 Kampfkunst als gesundheitswirksame körperliche Aktivität

### 2.1 «Körperaktivitäten & Gesundheitsförderung» durch Kampfkunst nach SKEMA-Methode

Der Begriff «Kampfkunst» wird im täglichen Gebrauch oft als Synonym zu «Kampfsport» oder auch als Sammelbegriff für verschiedene Stile verwendet. Die Unterscheidung zwischen «Kampfkunst» und «Kampfsport» ist dabei zentral für die Feststellung, ob die Ausübung von Kampfkunst gesundheitswirksam ist. Aus diesem Grund wird im nachfolgenden Kapitel 2.1 ein Vortrag von Si Gung Suny Kamay [bürg. Roland Krauer], Gründer der SKEMA Kampfkunstakademie Schweiz, in vollständiger Form wiedergegeben.

Um vorerst einen Eindruck von einer in der Schweiz verbreiteten Kampfkunst-Methode zu gewinnen, wird in der Folge die Kampfkunst nach SKEMA-Methode genauer umschrieben:

*«Die Kampfkunst steht in einer langen Tradition von Trainingsmethoden zur körperlichen, geistigen und emotionalen Gesunderhaltung. Anders als die rein asiatischen Methoden ist die SKEMA-Methode mehr auf den europäischen Menschen bzw. den westlichen Lebensstil angepasst. Es ist daher leicht zu erlernen und auch für ältere Menschen leicht praktizierbar. In Kleingruppen wird unter Anleitung eines erfahrenen Instruierenden gemeinsam geübt. Durch gezielte Kombination von Atmung und Bewegung wird der Körper systematisch bearbeitet und Verspannungen gelöst. Dabei resultiert ein stärkerer und flexiblerer Körper mit besserem Gleichgewicht und optimierter Atemfähigkeit – aber nicht nur: Viel mehr wird der Informationsfluss im Körper angeregt und die bewusste Selbstwahrnehmung verbessert. Durch Optimierung des inneren Gleichgewichtes (körperlich, emotional, mental) kehrt oft eine regenerierende tiefe Ruhe ein – ein Gefühl «bei sich selbst zu sein» – ein notwendiger Zustand um die eigentlichen Bedürfnisse seines eigenen Wesenskern wahrzunehmen und zu verstehen (Selbstbestimmung). Hier findet ein jeder seine verdiente Ruhe und Entspannung. Für die Arbeitstätigen sind die Übungen und das damit verbundene Trainingsprogramm eine willkommene Oase im hektischen Alltag, für die Älteren ist es ein herzerwärmendes harmonisches Training in der Gemeinschaft. Dies kann als sehr selbstwirksam empfunden werden.» (SKEMA 2008)*

Das zentrale Element in einer echten Kampfkunst ist die Selbststärkung des Individuums und deren Verteidigung/Erhaltung. So sieht ein gesundheitswirksames Training für ein Kind anders aus als für einen Erwachsenen. Während beispielsweise für ein Kind Sprungübungen förderlich für die Stärkung der Knochen sind, steigt bei einem älteren Menschen das Verletzungsrisiko durch einen Sprung. Dagegen kann durch gezielte langsame Übungen («Sicheres Gehen») im Alter das Sturzrisiko gesenkt werden, wobei dieses Training für Kinder wiederum zu wenig «kreislaufanregend» wäre. Gesundheitswirksame Übungen im Kampfkunsttraining müssen also den individuellen körperlichen Voraussetzungen angepasst werden. So werden in der körperlichen Betätigung der Kampfkünste gezielt und systematisch die Muskeln und Sehnen gestärkt sowie die Bewegungskoordination und das Gleichgewicht geschult. Dies geschieht durch kontrollierte Ausführung besonders ausgewogen und gelenkschonend. Durch die korrekte Ausführung der Bewegungen und Positionen werden insbesondere die tiefliegende Haltemuskulatur des Rumpfes und der Gelenke trainiert. Dies sind in den Kampfkünsten der SKEMA Akademie ein wesentlicher Bestandteil der Grundhaltung. Dadurch werden die Regionen im Körper primär stabilisiert, die genau so im Alltag gebraucht werden und des weiteren auch die Grundlage für das Bestehen in einer Auseinandersetzung sind (z.B. tiefliegende Haltemuskulatur, schräge Bauchmuskeln, tiefe Rückenmuskulatur, Beckenboden, Rotatorenmanschette der Schulter).

Ein tiefgründiges Körpertraining wirkt nicht nur auf die Muskeln und Gelenke. Der **wechselseitige Einfluss von Bewegung und Atmung** auf das körperliche Wohlbefinden, die Verdauung, die Emotionen und Gedanken sind gerade in der Kampfkunst tief verwurzelt. Die gezielte Kombination von Bewegung und Atmung beeinflusst die kurzzeitige Durchblutung in einzelnen Körperregionen, entspannt nicht nur die Haltemuskulatur, sondern auch das Zwerchfell (Atemmuskel), aktiviert die inneren Organe, die Hormondrüsen und entspannt das Nervensystem. Mit dem «Haus»-Qi Gong der SKEMA Kampfkunstakademie Schweiz, dem Ta Kuen Tao («die Zeit auf Null stellen»), bringt sich der Trainierende verhältnismässig rasch in einen Zustand, in dem die Aufmerksamkeit nach Innen gelenkt wird – der Körper schliesst sich an eine in ihm innewohnende Eigenintelligenz an. Die Bewegungen erfolgen nach dieser «neu» entfalteten Energie intuitiv (der Ausdruck

Energie repräsentiert hierbei den kräftigen und gesundheitlichen Aspekt aus dem Wissensschatz der Kampfkünste*)*.

Die Grundlage für dieses Thema bildet ein Vortrag des Gründers der wohl ältesten Kampfkunstakademie der Schweiz, der SKEMA (Suny Kamay Energy and Martial Arts Academy / Gründungsjahr 1978). Aufgrund der Vielschichtigkeit des Vortrages wird dieser in vollständiger Form zitiert, welcher aus dem SKEMA-Atemkonzept entnommen ist:

***Der Atem ist die Brücke zwischen Körper, Geist und Emotionen – alles spielt sich in dir ab***

*Warum ist in einer echten Kampfkunst so viel Wert auf die Atmung zu legen? Die Atmung ist das verbindende Glied zwischen Körper, Geist und Emotionen. Sie wird von allem beeinflusst, kann aber auch auf alles Einfluss nehmen. Alle ernsthaften Kampfkünste beinhalten immer auch innere Arbeit und somit stets auch Methoden der Atmung. Um Kampfkunst echt zu betreiben, musst du jeden Muskel deines Körpers unter Kontrolle haben, musst ihn fühlen, ihn benutzen können. Du musst mit jedem Teil von dir Kontakt in kommen – das gelingt über den Atem. Der Weg ist es, sämtliche Techniken/Methoden aus den Kampfkünsten direkt im Alltag für dich nutzbar zu machen, so dass du bei jeder Tätigkeit bei jeder Bewegung und Gelegenheit die Kampfkunst trainieren und ihre Wirkung nutzen kannst.*

*Ist der Kontakt vorhanden, kannst du dich als ganzen Menschen wahrnehmen und fühlen. Erst so kannst du dein volles Potenzial entwickeln und zwar nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler und mentaler Ebene. Erst wenn du dich frei fühlst, frei atmen kannst, wirst du Freude erleben und deine Gedanken werden entsprechend andere sein! Siehe, wenn du eine Emotion hast, hat das auch Einfluss auf deine Atmung und die Spannung in verschiedenen Muskeln. Erschrickst du zum Beispiel, kommt dein Atmen ins Stocken und dein Zwerchfell und deine Nackenmuskeln verspannen sich. Die Sauerstoffzufuhr und der Blutfluss in den Muskeln werden vermindert, welche damit Energie zum Kopf leitet. Hält dies länger an, ohne dass du die Spannungen neutralisieren kannst, setzt das Muskelerinnerungsvermögen ein und die Verspannungen werden chronisch, die Emotion an sich merkst du nicht mehr. Da dies unangenehm ist, flüchten Personen oft vor unangenehmen Situationen oder lenken sich mannigfaltig ab, damit gar keine Emotion mehr aufkommen kann.*

*Nun, da wir in der jetzigen Situation («Coronazeit») alle dicht zusammen zu Hause sind, kann es rasch zu Emotionen kommen, auch weil wir den Umständen nicht entfliehen können. Wir sollten darin aber eine Chance sehen, um uns zu überlegen, wieso wir denn so viel Ablenkung brauchen. Die Familie und das zu Hause sollte ein Ort sein, an dem wir uns wohlfühlen. Wir sollten daran arbeiten und so auch innerlich näher zusammenrücken. Vielleicht sehen wir, dass viele eventuell kostspielige Ausflüchte gar nicht mehr wichtig sind.*

*Werden länger bestehende Verspannungen bearbeitet, durch dich selbst oder beispielsweise durch einen guten Masseur, können die gespeicherten Emotionen wieder zum Vorschein kommen und du musst sie verarbeiten, beziehungsweise neutralisieren. So kann es zum Beispiel sein, dass ein traumatisches Erlebnis nochmals durchlebt wird. So kannst du aber nach und nach dein Unterbewusstsein/ Körper reinigen. Falls du*

*dies jedoch weiter verdrängst und die Verspannungen nicht gelöst werden, kommt es unter Umständen zu immer stärkerer Einengung deiner Atmung. Du fühlst dann zwar die unangenehme Emotion nicht mehr, schliesst dich aber eben auch von allem Positivem ab. Mit anderen Worten, du kannst dich selbst gar nicht mehr leben. Gut sieht man das zum Beispiel beim Singen: Damit die Stimme voll und kräftig ist und allen Feinheiten Ausdruck verleihen kann, müssen alle Muskeln im «Orchester» richtig mitspielen, ansonsten kann sich die Stimme nicht voll entfalten.*

*Ein jeder macht emotional Erlebnisse durch, die sich teils auch im Körper festsetzen. Doch mit den speziellen Übungen kannst du dich von diesem Spannungspanzer wieder befreien und die Energie neutralisieren. Mehr noch: Wenn du regelmässig übst und ein gutes Gefühl für deinen Körper erlangst, kannst du Stressfaktoren mit der Zeit schon neutralisieren, bevor sie sich festsetzen können. Je mehr du übst, desto grösser wird dein Polster – das Kapital an Stressresistenz erhöht sich. Das ist das Wesen der «Martial Art». Überlege dir: Was haben Krieger leisten müssen, um zu überleben, als sie einander Auge in Auge gegenüberstanden? Alles ist in uns drin und nur bedingt von äusseren Faktoren abhängig. Du siehst, Kampfkunst geht nicht ohne Energie und Energie nicht ohne Atmung. Im SKEMA-Trainingsprogramm ist es die Atmung, die alles verbindet, sie wird sich wie ein rotes Band durch alle Programme ziehen, du nimmst also immer etwas an Energie und an Selbstverteidigung in den Alltag mit – egal welches Programm du trainierst (SKEMA 2020).*
*(Vortrag Si Gung Suny Kamay [bürg. Roland Krauer], Gründer der SKEMA Kampfkunstakademie Schweiz)*

### 2.2 Unterscheidung von Kampfkunst und Kampfsport – ihre Wirkungen im Alltag

Damit Kampfkunst als gesundheitswirksame körperliche Aktivität beschrieben und auch umgesetzt werden kann, ist wie im vorangehenden Kapitel angetönt, zunächst die Unterscheidung von Kampfkunst und Kampfsport zentral. Diese Unterscheidung ist nicht abhängig von der Namensbezeichnung eines Stils. So kann zum Beispiel der Stil «Wing Chun Kung Fu» oder «Tai Chi» als Kampfsport oder als Kampfkunst unterrichtet und ausgeübt werden. Entscheidend ist dabei die «Absicht» einer Organisation, die sich im Äusseren zum Beispiel durch die Teilnahme an Wettkämpfen (Kampfsport) widerspiegelt. Die Grundlage für dieses Thema bildet ein weiterer Vortrag des Gründers der SKEMA Kampfkunstakademie. Aufgrund der Vielschichtigkeit des Vortrages wird auch dieser in vollständiger Form zitiert:

*«Die therapeutische Wirkung von Tai Chi, Qi Gong, Yoga etc. sind mittlerweile vielerseits bekannt. Diese Begriffe weiter zu unterscheiden, wird zu keinen weiteren Erkenntnissen führen. Um deren Wirksamkeit festzustellen bedarf es zweier grundsätzlicher Unterscheidungen. Nämlich die zwischen «Kampfsport» und «Kampfkunst». Nun worin liegt der Unterschied? Kurz gesagt, in allem.*

*Während der Kampfsport auf den Erfolg wie Ansehen, Pokale etc. zielt und dafür eine «Arena» nutzt, beleuchtet er vor allem den physischen Aspekt. Diese Abnutzung schadet langfristig dem Körper. Einem Körper, dem Schaden zugefügt wird, dessen Lebenseinstellung nimmt gleichermassen Schaden an – und damit auch sein «Spirit». Kampfsport pflegt das Ego. Es darf einem jungen Menschen gegönnt sein, den Weg des Kampfsportes zu wählen, auch weil er sich dadurch (noch) als «physisch fit» ansieht, jedoch muss ihm ebenso eingeräumt werden, dass es begrenzt ist. So ist es nicht selten, dass bereits nach 25 Jahren der Körper erste «Signale schlägt», mit 30 Jahren bereits einen «Alarm ausruft» und mit 35 Jahren die*

*«körpereigene Energie angezapft» wird (der «Raubbau» wird spürbar). Kampfsporttreibende tragen nicht selten darüber hinaus physische und bleibende Schäden davon (Rücken-, Knie- oder anderweitige Gelenkprobleme, Lähmungserscheinungen, Parkinson etc.). Es ist selbstredend, dass dadurch die Lebensqualität eingeschränkt wird.*

*Die Kampfkunst (Martial Arts) zielt auf ganz andere Aspekte. Sie soll/muss den Praktizierenden durch das ganze Leben hindurch begleiten. «Mit 35 Jahren fängt es doch erst richtig an». Alle Übungen (es wird bewusst auf die Formulierung «Technik» verzichtet; Übungen sind keine Techniken) zielen auf die Stärkung des Sehnenapparates, auf den Muskelapparat, auf die Flexibilität der Gelenke, sodass der Beweglichkeit (Mobilität) einen grösseren Umfang eingeräumt werden kann («range of motion»). Die Selbstverteidigung ist in dieser Kampfkunst beheimatet.*

*Diese erhöhte Beweglichkeit (Mobilität) lässt wieder viele fröhliche Momente zu, sei es beispielsweise beim Tanzen, dem Erleben von Enkelkindern oder bei einem Spaziergang durch Wald und Wiese. Diese Beweglichkeit und die damit freigesetzte (zurück gewonnene) Fröhlichkeit begründet Kampfkunst.*

*Der Körper kann als einen «Tempel» angesehen werden, worin sein «Spirit» über das Denken, über das Fühlen, über das Handeln sich einfindet. Die SKEMA Kampfkunstakademie erforscht, lehrt und trainiert diese Aspekte im Rahmen wissenschaftlicher Kriterien in ihren eigenen Kampfkunstschulen bzw. wendet Aspekte von erforschten Kampfkünsten als Therapiemethoden in ihren eigenen Praxen an.*

*Nicht selten wird Tai Chi, Qi Gong, Yoga etc. mit den «Inneren» Kampfkunststilen gleichgesetzt. Das ist zwar nicht falsch aber im Sinne einer umfänglichen Aufklärung auch nicht ganz richtig. So kann es durchaus sein, dass die benannten Stile optisch wie «Innere Stile» daherkommen, im Eigentlichen jedoch auf die äussere Wirkung zielt wie die Pflege des Bewegungsapparates, Bewegungsvielfalt, Koordination, Flexibilität etc. Demzufolge kommt sie eher einem «wirkungsvollen Gesundheitssystem» als einer «echten Kampfkunst» nahe. Kampfkunst ohne das sogenannte «Innere», also ohne das Benannte im wirklichen Sinn (nicht optisch, sondern fühlbar) kann nicht als Kampfkunst bezeichnet werden. Es existieren Kampfkunststile, die von «Äusserlichen» zum «Inneren» wirken und andere wiederum arbeiten sich vom «Inneren» zum «Äusserlichen» vor - vergleichbar mit einem Pferd, worauf der eine Reiter von der linken und der andere Reiter von der rechten Seite das Ross besteigt. Ross und Reiter blicken in dieselbe Richtung.*

*Somit sei hier festgestellt, dass kein «Kung Fu» existiert, ohne dass das «Qi Gong» darin enthalten ist und kein «Qi Gong» existiert, ohne dass das «Kung Fu» darin enthalten ist. Auch in anderen Kampfkunststilen wie Choy Lee Fut, Hung Gar, Hsing-I, etc. können derartige Parallelen beobachtet werden. Die Übungen können zwar unterschiedlich aussehen, das Bewusstsein darin jedoch oder die Atemmethoden dazu können gleich sein. Echte Kampfkunst führt zu einer ganzheitlichen Entwicklung des Menschen. Die Klassifizierung von Kampfkünsten kann nun je länger je mehr nicht weiter (hat es übrigens nie) zum Ergebnis führen, es ist DIE Kampfkunst, die dazu führt. Ist die Möglichkeit einer ganzheitlichen Entwicklung des Menschen im Wing Chun Kung Fu oder im Eskrima (Stock- und Messerkampfkunst) oder im Tai Chi oder in anderen Kampfkünsten*

*enthalten? Ja, sie ist (sofern sie echt und erforscht sind). Es sind die Wege dazu, die den Unterschied ausmachen werden.*

*Für diesen Entwicklungsprozess braucht es viel Zeit. Zeit, die wir entweder nicht haben oder die wir uns nicht nehmen oder eben beides. Dauert etwas übers «Zähneputzen» hinaus (3 Min.), wird es (zu) lange. Aus diesem Grund wird das wirkungsvolle Training meist verworfen oder so ausgestaltet, dass für einige Zeit viel und lange trainiert wird und andere Zeit wieder gar nicht. Diese Trainingsausgestaltung führt nicht wirklich zu fruchtbaren Ergebnissen – über die ganze Lebensdauer gesehen. «Das Stetige ist der Schlüssel zum wahren Erfolg».*

*Die SKEMA Kampfkunstakademie forschte während einigen Jahren u. a. zu diesem Thema. So standen sich der Wirkungsgrad von Kampfkunsttraining zur investierten Zeit gegenüber. Dafür führte sie in sechs von ihren 24 Schulen eine Forschungsgruppe ein (dem sogenannten «Palakabanate»-Labor), worin ganz gezielt der Umgang mit Stress (Anmerkung: Der Stressgrad war beim Krieger [Kriegskunst = Kampfkunst] am höchsten) trainiert wird (Stressbewältigung) und die Lehren aus Muskelverspannungen gezogen werden konnten, also wieso sich Verhärtungen im Muskel bilden, woher die Gründe dieser Verspannungen stammen, wie diese Verspannungen gelöst werden etc. Die Laborgruppe «Palakabanate» zeigte hierbei einen grossen Erfolg). Diese Erfolge können und dürfen sich hinsichtlich der Kampfkunststile nicht mehr klassifizieren lassen, denn sie verschmelzen in jeder Kampfkunst, es entsteht die Symbiose – alles wird eins» (SKEMA 2021).*
*(Vortrag Si Gung Suny Kamay [bürg. Roland Krauer], Gründer der SKEMA Kampfkunstakademie Schweiz)*

Zusammengefasst können die Formulierungen des WHO und des BAG hinsichtlich «öffentlicher Gesundheit/Volksgesundheit/Public Health» **und** bezugnehmend zur «Kampfkunst» wie folgt bezeichnet werden: **«Selbstbestimmung & Selbstverteidigung».**

### 2.3 Gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten bei Kindern und Jugendlichen

Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) hat im Jahr 2013 im Auftrag des Bundes (BAG und BASPO) Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen formuliert. So sollen sich Kindern und Jugendlichen pro Tag mindestens eine Stunde mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Für die optimale Entwicklung sei ein vielseitiges Bewegungsverhalten wichtig. Mehrmals pro Woche sollten deshalb Aktivitäten durchgeführt werden, welche folgende Wirkungen haben (Auszug aus Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch 2013):

- **Knochen stärken** durch gewichts- und stossbelastende Tätigkeiten wie zum Beispiel Laufen, Hüpfen, Springen
- **Herz-Kreislauf anregen** durch Ausdaueraktivitäten
- **Muskeln kräftigen** durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und bei Jugendlichen nach einer guten Einführung auch durch ein gezieltes Krafttraining
- **Geschicklichkeit (Koordination) verbessern** durch vielseitige und gezielte Übungen
- **Beweglichkeit erhalten** durch gymnastische Übungen und Dehnungsübungen

Für einen Bezug zur gesundheitswirksamen körperlichen Aktivität durch Kampfkunst wird an dieser Stelle auf das Unterrichtskonzept der SKEMA für öffentliche Schulen verwiesen (Förderverein SKEMA 2018). In diesem Dokument ist am Beispiel des Kinder- und Jugendtrainings der SKEMA Kampfkunstakademie Schweiz detailliert aufgestellt, wie eine gesundheitswirksame körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen durch Kampfkunst ermöglicht werden kann.

### 2.4 Gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten bei Erwachsenen

Analog zu den Empfehlungen für Kinder und Jugendliche hat das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) auch für Erwachsene eine entsprechende Broschüre zum Thema «Gesundheitswirksame Bewegung» veröffentlicht. So ist laut den Autoren regelmässige Bewegung und Sport für alle Altersgruppen wesentlich für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es sind pro Woche mindestens 2.5 Stunden Bewegung mit mittlerer oder 1.75 Stunden Bewegung mit hoher Intensität für Erwachsene empfohlen. Für Erwachsene, welche diese Basisempfehlungen bereits in ihrem Alltag umsetzen, ist ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zuträglich für ein noch besseres Wohlbefinden. Besonders wichtig wird dabei auch ab etwa dem 50. Lebensjahr das Krafttraining. Dieses sollte idealerweise mit Gymnastik- und Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit ergänzt werden. Zusammengefasst kann Bewegung und Sport – spezifisch organisiert und durchgeführt – das psychische Wohlbefinden erhöhen, Stress regulieren, das Selbstwertgefühl stärken und die soziale Integration von Einzelpersonen und verschiedensten Gruppen unterstützen (Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch 2013).

Ein weiterer gesundheitsrelevanter Faktor ist mit zunehmendem Alter das Vermeiden von Stürzen (Sturzprävention) oder das richtige Verhalten bei einem Sturz.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) widmet ein ganzes Dossier dem Thema «Stürze verhindern» (bfu 2021). Laut Webseite ereignen sich pro Jahr zigtausend Sturzunfälle, wobei ältere Erwachsene besonders gefährdet sind. Im Alter nehmen Kraft und Gleichgewicht- sowie Reaktionsfähigkeit ab und ältere Erwachsene sind zudem besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen.

Ein regelmässiges Training für die Sturzprävention ist zentral und bis ins hohe Alter wirksam. Die bfu gibt dazu folgende fünf Tipps für die Sturzprävention (bfu 2021):

- Sich regelmässig bewegen.
- Zusätzlich pro Woche 3 x 30 Minuten Gleichgewicht und Kraft trainieren.
- Übungsprogramm der bfu oder adäquate Trainingsprogramme nutzen (Übungen zu den Bereichen Kraft, sicheres Stehen, sicheres Gehen und Links zu Trainingsmöglichkeiten in Gruppen)
- Sich bei Bedarf von einer Fachperson beraten lassen und die Übungen dem persönlichen Trainingsstand anpassen
- Geleitetes Gruppentraining mit selbstständigem Training zu Hause kombinieren.

Ein regelmässiges Kampfkunsttraining, in dem sämtliche erlernten Bewegungen/Techniken ineinander verschmelzen und als «Herzstück» bezeichnet werden können, wird die Sensorik geschärft und Reflexe

vertieft. Mittels «push and pull»-Impulsen wird der Trainierende letztlich befähigt, frei und losgelöst von Bewegungsformen auf äussere Einwirkungen jederzeit zu reagieren. Die SKEMA überträgt dieses «Herzstück» auf den ganzen Körper. Dabei entwickelt die SKEMA in ihrer Art ein System der Abhärtung in Form von Entspannung, das heisst, sie entwickelt Pufferzonen, welche den Menschen vor Gewalteinwirkungen – ob Sturz oder Schlag – schützen, vergleichbar einem Airbag. Wenn der Körper reflexartig auf die Impulse reagiert und damit einen Körper entwickelt, der permanent «atmet», kann so reagiert werden, wie die Reaktion bei einem Kontakt mit einer heissen Herdplatte – nämlich schnell, instinktiv, reflexartig – und das nicht nur über die Arme oder Beine, sondern eben über den ganzen Körper. In diesem Flexibilisierungsprozess werden die Muskulatur, Gelenke, Sehnen und Faszien im ganzen Körper gefaltet und geschmiedet («Annealing»), welcher in etwa so funktioniert wie die Bearbeitung von Eisen im Feuer. Das Resultat ist Befreiung von Spannungen im Körper, Überwindung von Kontaktängsten und Überwindung von Furchtsituationen (aus dem Alltag wie bspw. Verlust von Personen oder Arbeitsplatz).

**3 Tätigkeitsbereiche und Förderungsprojekte**

Der Zweck des Fördervereins der SKEMA ist, wie am Anfang dieses Konzeptes zitiert, die Förderung der Kampfkünste im Bereich «Selbstvertrauen & Selbstverteidigung» sowie «Selbstbestimmung & Selbstverteidigung». Dazu hat der Förderverein der SKEMA in der Vergangenheit folgende Arten von Projekten unterstützt (Auswahl):

- Finanzielle Unterstützung der öffentlichen Schulen in ihren Schulprojekten «Selbstvertrauen & Selbstverteidigung» bei mangelndem Schulbudget
- Ausstattung eines Trainingsraumes an einer öffentlichen Schule
- Sponsoring von Online-Befragungen zur Evaluation des Trainingsnutzens an öffentlichen Schulen
- Illustrationen für Hausaufgaben im Bereich «Selbstvertrauen & Selbstverteidigung» während dem Corona-Lockdown.
- Finanzielle Unterstützung für die Redaktion (Layout, Grafik) des Dossiers «Übungen für den Bewegungsapparat» im Bereich «Körperaktivitäten & Beweglichkeit»
- Sponsoring einer Teilnehmerstudie zur Evaluation des Trainingsnutzens im Bereich «Kampfkunst & Gesundheit».

Damit auch im Bereich der «Selbstbestimmung» hinsichtlich zur öffentlichen Gesundheit die Förderung der Kampfkünste durch den Förderverein gewährleistet werden kann, ist ein Qualitätsstandard herzustellen, der nur sinnvolle und gesundheitswirksame Projekte sicherstellt. Das entsprechende Kampfkunstangebot muss einen Beitrag zur regelmässigen Bewegungszeit leisten und von einer Fachperson (dipl. Instruktor, Therapeut, Arzt) begleitet oder im Falle einer Publikation ausgearbeitet worden sein. Idealerweise wird ein geleitetes Training in der Gruppe durch Hausaufgaben und Online-Video-Portal ergänzt, damit eine regelmässige Durchführung auch zu Hause gefördert werden kann.

Als Qualitätsstandard für alle unterstützten Projekte aus diesen beiden Bereichen wird das Trainingsprogramm der SKEMA Kampfkunstakademie Schweiz als Referenz verwendet. Im Bereich «Selbstvertrauen & Selbstverteidigung» für Kinder und Jugendliche an öffentlichen Schulen ist dieser Qualitätsstandard mit dem

Unterrichtskonzept in Bezug auf den Lehrplan 21 gegeben. Für den Bereich «Selbstbestimmung & Selbstverteidigung» wird der Qualitätsstandard im Folgenden umschrieben.

## 4 Qualitätsstandards für den Unterstützungsbereich «Körperaktivitäten & Beweglichkeit»

Die Beurteilung der Anspruchsberechtigung von Kampfkunstprojekten erfolgt anhand folgender 7 Kriterien:

1. Kampfkunst
2. Gesundheitswirksame Bewegung
3. Sturzprävention
4. Gruppentraining (soziale Kontakte) / öffentlich zugänglich
5. Nachhaltiger Nutzen
6. Messbarkeit / Beitrag zur Erforschung der Kampfkunst
7. Aufklärung

Die Beurteilung der Anspruchsberechtigung erfolgt individuell (d.h. projektbezogen). Bei der Umschreibung der Qualitätsstandards ist in den folgenden Abschnitten ein konkretes Beispiel aus der SKEMA Kampfkunstakademie (als Qualitäts-Referenz) aufgeführt, welches das entsprechende Qualitätskriterium erfüllen würde.

### 4.1 Kampfkunst

| |
|---|
| Qualitätskriterium: Das Projekt wird durch eine Organisation durchgeführt, welche Kampfkunst unterrichtet. Es werden keine Kampfsportangebote und -Organisationen unterstützt. |
| ☐ erfüllt ☐ teilweise erfüllt ☐ nicht erfüllt ☐ widerspricht dem Standard |

Die Beschreibung des Projektes für ein Unterstützungsgesuch muss Leitlinien (resp. Erläuterungen), sowie das allgemeine Angebot einer Organisation beinhalten, die belegen, dass in der antragstellenden Organisation ausschliesslich Kampfkunst (und kein Kampfsport) betrieben wird.

**…aus der SKEMA Kampfkunstakademie:**

Die SKEMA führt schweizweit in zahlreichen Kindergärten und diversen Schulstufen Projekte im Bereich «Selbstvertrauen & Selbstverteidigung» durch. Die Schülerinnen und Schüler werden dabei in sogenannten «Kampfspielen» nach dem Lehrplan 21 unterrichtet. Die SKEMA klärt in diesem Zusammenhang Begriffe und das Verständnis der Übungen gegenüber der Öffentlichkeit, Lehrpersonen und Eltern (vgl. Erläuterung zum SKEMA Unterrichtskonzept in Bezug auf das Thema „Kampfspiele“ nach Lehrplan 21).

### 4.2 Gesundheitswirksame Bewegung

| |
|---|
| Qualitätskriterium: Das Projekt leistet einen Beitrag zur gesundheitswirksamen Bewegung, stärkt den Bewegungsapparat und die Beweglichkeit der entsprechenden Zielgruppe(n). Die gesundheitsförderliche Wirkung der entsprechenden Übungen wird durch Fachpersonen, Studien oder Teilnehmerumfragen belegt. |
| ☐ erfüllt ☐ teilweise erfüllt ☐ nicht erfüllt ☐ widerspricht dem Standard |

Wie in Kapitel 2.3 und 2.4 dargelegt, gibt es von Seiten des Bundes und diverser Organisationen, die im Bereich Gesundheitsprävention tätig sind, durchaus Empfehlungen für eine gesundheitswirksame Bewegung für Menschen allen Alters. Darüber hinaus zählen durchaus auch das Wissen und die Erfahrung von anderen ausgebildeten Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Therapie, Psychologie, Pädagogik, etc. Das ausschlaggebende Kriterium für die Unterstützung eines Projektes ist dabei, ob entsprechende Fachpersonen an der Ausarbeitung des Trainingsinhaltes beteiligt waren oder ob unabhängige oder unter Selbstbeteiligung durchgeführte Studien zur Wirkung einer Kampfkunstart vorliegen und/oder zumindest die Wirkung der Übungen durch subjektive Teilnehmerumfragen sporadisch kontrolliert wird.

**…aus der SKEMA Kampfkunstakademie:**

Unter der Leitung von Dr. med. Patrick Zürcher (Uster) wird aktuell (Stand Juli 2021) von der SKEMA Kampfkunstakademie/Medical eine Publikation ausgearbeitet: «Übungen für den Bewegungsapparat». Die darin enthaltenen Übungen stärken den Bewegungsapparat durch gezielte und fundierte Übungen, welche der Lesende als Ergänzung zum Kampfkunsttraining oder unabhängig von einem geleiteten Training zu Hause selbstständig durchführen kann, zum Beispiel um an individuelle «Problemzonen» zu arbeiten. (vgl. «Übungen für den Bewegungsapparat» der SKEMA Kampfkunstakademie/Medical. Autor: Dr. med. Patrick Zürcher, Uster, Präsident der SKEMA Kampfkunstakademie Schweiz)

### 4.3 Sturzprävention

| |
|---|
| Qualitätskriterium: Das Projekt leistet einen Beitrag zur Sturzprävention. Die im Projekt durchgeführten Übungen sind der entsprechenden Altersgruppe angepasst und orientieren sich an den Empfehlungen der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu). |
| ☐ erfüllt ☐ teilweise erfüllt ☐ nicht erfüllt ☐ widerspricht dem Standard |

Der Sturz ist der häufigste Unfallhergang. Jährlich verletzen sich zigtausende Personen durch Stürze und über 1'500 Menschen sterben jährlich an den Folgen eines Sturzes in der Schweiz. Ältere Menschen stürzen häufiger. Lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität, Verlust der Autonomie und eben die genannte Anzahl Todesfälle sind die Folgen (BFU 2021). Auf der Webseite der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) finden sich, wie auch in Kapitel 2.4 zitiert, viele Empfehlungen und Tipps für die Sturzprävention.

**… aus der SKEMA Kampfkunstakademie:**

Die Ursachen für Stürze sind divers. Einen wesentlichen Mangel - nämlich der an «Kraft und Gleichgewicht» - kann die Kampfkunst gezielt beheben. Die Kampfkünste der SKEMA leisten sowohl präventiv als auch im Falle eines Sturzes Schutz. Durch geeignetes Kampfkunsttraining und geschultes Atemtraining beugt der Trainierende Stürzen vor oder reagiert im Falle eines Sturzes schmerz- oder verletzungsmindernd (vergleichbar einem Airbag). Ein regelmässiges Training ist in jedem Alter sinnvoll, insbesondere für ältere Menschen.

In der SKEMA-Kampfkunst werden systematisch gezielt die Muskeln und Sehnen gestärkt sowie die Bewegungskoordination und das Gleichgewicht geübt. In den Kampfkünsten bspw. in den «Inneren Kampfkunstarten» der SKEMA wie Qi Gong, Tai Chi etc. geschieht dies durch die langsame und kontrollierte Ausführung besonders gelenkschonend und ausgewogen. Durch die korrekte Ausführung von sanften aber dynamischen Bewegungen und Positionen werden insbesondere die tiefliegende Haltemuskulatur des Rumpfes sowie die der Gelenke «in jedem Winkel» trainiert. Dies ist in sämtlichen Kampfkünsten der SKEMA ein grundlegender Bestandteil. Dadurch werden die Regionen im Körper primär stabilisiert, welche auch im Alltag auf diese Art benutzt werden und des Weiteren die Grundlage für das Bestehen in einer Auseinandersetzung sind (z.B. tiefliegende Haltemuskulatur, schräge Bauchmuskeln, tiefe Rückenmuskulatur, Beckenboden, Rotatorenmanschette der Schulter).

Obschon im Tai Chi noch sehr vieles unerforscht ist, gibt es Forschungsarbeiten (Veröffentlichungen u.a. im Swiss Journal of intergrative Medicine / Medical Tribune etc.), welche folgende positive Auswirkungen festgestellt haben: Gleichgewicht, Sicherheit im Gehen, präventive Stressbewältigung und gesteigertes Körperbewusstsein. (Ruchalla, 2021)

Ein Projekt mit älteren Menschen mit Übungen aus dem Qi Gong und Tai Chi, wie oben beschrieben, würde das Qualitätskriterium der Sturzprävention erfüllen.

### 4.4 Gruppentraining (soziale Kontakte) / öffentlich zugänglich

| |
|---|
| Qualitätskriterium: Durch das Projekt werden direkt oder indirekt Gruppen gefördert. Das Projekt sollte einen möglichst hohen Nutzen für möglichst viele Menschen (Allgemeinheit) erzielen und in Bezug auf Förderprojekte im praktischen Bereich (Training) auch einen Beitrag zum sozialen Austausch sowie dem Erleben der Selbstwirksamkeit leisten. |
| ☐ erfüllt ☐ teilweise erfüllt ☐ nicht erfüllt ☐ widerspricht dem Standard |

Die Wichtigkeit von sozialen Kontakten und des persönlichen Austausches ist nicht nur in Bezug auf ein Bewegungsangebot bekannt, sondern trägt ganz im Allgemeinen zum individuellen Wohlbefinden bei. So hat die Gesundheitsförderung Schweiz eine Broschüre zum Thema «Soziale Ressourcen - Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität» veröffentlicht. Dabei lassen sich nach gesundheitsförderung.ch die sozialen Ressourcen in verschiedene Dimensionen gliedern. Für die Gesundheit von besonderer Bedeutung sind soziale Teilhabe, soziale Netze und soziale

Unterstützung. Die soziale Unterstützung als zentrale externe Ressource wird ergänzt durch die zentrale interne Ressource, nämlich der Selbstwirksamkeit (also der Überzeugung, Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich ausführen und auch schwierige Situationen bewältigen zu können). Die psychische Gesundheit kann durch die Förderung beider Ressourcen gestärkt werden (Gesundheitsfoerderung.ch, 2020).

**… aus der SKEMA Kampfkunstakademie:**

In effektiven Trainingseinheiten bieten sämtliche SKEMA-Kampfkunstschulen in der Schweiz das Kampfkunsttraining jeden Tag an (vergleichbar mit Fitnessstudio), worin unter persönlicher Begleitung eines dipl. Instruktors nachhaltig in Gruppentrainings (darin wiederum einzeln, mit Partner oder Kleingruppen) trainiert wird. Der persönliche Austausch nach dem Training zwischen dem Instruktor und dem Trainierenden sowie der persönliche Erfahrungsaustausch zwischen den Trainierenden untereinander trägt zum sozialen Wohlbefinden sowie dem persönlichen Trainingserfolg (Selbstwirksamkeit) bei. Dafür ist ein separater Raum oder eine entsprechende Atmosphäre vorhanden.

### 4.5 Nachhaltiger Nutzen

Qualitätskriterium: Das Projekt erweitert die Selbstbestimmung jeden einzelnen Teilnehmers oder der Interessensgruppen, indem sie diese dazu befähigt, ausgewählte Übungen ausserhalb des Projektes fortzuführen (Hausaufgaben) und dadurch einen nachhaltigen Nutzen für die Stärkung der Gesundheit zu erlangen.

□ erfüllt □ teilweise erfüllt □ nicht erfüllt □ widerspricht dem Standard

Wir erinnern uns an die anfangs zitierte Ottawa-Charta der WHO, welche Gesundheitsförderung als einen Prozess beschreibt, der allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglicht und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigt (WHO 1986).

**… aus der SKEMA Kampfkunstakademie:**

Neben individuellen Hausaufgaben, welche durch den Instruktor vor Ort situativ mit den Teilnehmenden erlernt und besprochen werden, steht allen Trainierenden der SKEMA Kampfkunstakademie der Zugang zum Online-Portal «SKEMAatHome» zur Verfügung. Dieses Online-Portal wurde im Jahr 2020 während dem Corona-Lock-Down erstmals aufgeschaltet und nach Wiederaufnahme der Trainings vor Ort in das Trainingskonzept integriert. Auf diesem Online-Portal können die Teilnehmenden als Ergänzung (nicht als Ersatz) zum Training in den SKEMA-Kampfkunstschulen einzelne Übungsprogramme zu Hause regelmässig durchführen und bei Bedarf auch wieder beim Instruktor vor Ort auf ihre korrekte Ausführung überprüfen lassen.

### 4.6 Messbarkeit / Beitrag zur Erforschung der Kampfkunst

Qualitätskriterium: Das Projekt oder die durchführende Organisation leistet einen Beitrag dazu, dass die gesundheitsförderliche Wirkung der Kampfkunst erforscht wird und belegt messbare Effekte durch Teilnehmerbefragungen oder wissenschaftliche Studien.

□ erfüllt □ teilweise erfüllt □ nicht erfüllt □ widerspricht dem Standard

Neben der gezielten Auswahl von gesundheitswirksamen Übungen aufgrund der Empfehlung von Fachpersonen, Studien oder Teilnehmerbefragungen (Kapitel 4.2) ist auch die Weiterführung und der Beitrag zur Erforschung der Kampfkünste ein Qualitätskriterium. So soll das Projekt oder die Organisation, welche eine Förderung beantragt, einen Beitrag zur Erforschung der gesundheitsförderlichen Wirkung von Kampfkunst leisten. Dazu dienen messbare Effekte die entweder durch objektive Studien erlangt werden oder aber auch durch Teilnehmerbefragungen in den entsprechenden Projekten und/oder der entsprechenden Organisation. Es werden darüber hinaus Projekte unterstützt und veröffentlicht, welche die Erforschung der oben genannten Aspekte von Kampfkunst zum Ziel haben (Forschungsprojekte).

**… aus der SKEMA Kampfkunstakademie:**
Im Herbst 2020 wurde unter allen erwachsenen Teilnehmern des SKEMA Kampfkunsttrainings eine Befragung zum Thema «Kampfkunst und Gesundheit» über den persönlichen Nutzen des Trainings durchgeführt. Ergänzt wurde dieser Fragebogen durch den international standardisierten Fragebogen EQ-5D über den persönlich wahrgenommenen Gesundheitszustand. Aus dieser Befragung ergeben sich folgende messbare Effekte der regelmässigen Durchführung von Kampfkunst:

- das «Feeling-Thermometer» zeigt bei den SKEMA-Trainierenden 83.87 % an – **Platz 1** im weltweiten Vergleich (nach international standardisierter EQ-5D Fragebogen)

- über **80 %** der SKEMA-Trainierenden stellen positive Auswirkungen in anderen Kernbereichen des Alltags wie Beruf, Familie, Freizeit etc. fest

- über **86 %** der SKEMA-Trainierenden werden körperlich kräftiger und **83 %** fühlen sich psychisch widerstandsfähiger (Resilienz)

- über **47 %** verbessern ihre Atemfähigkeit, über **48 %** werden stressresistenter, über **60 %** sind energetisiert und über **65 %** stellen eine gesteigerte Beweglichkeit fest

- je länger der Mensch «SKEMA Kampfkunst» trainiert, desto mehr erfährt er eine Steigerung in seiner **Beweglichkeit** um **plus 34** %, seine **Reaktionsvermögen** um **plus 39 %**, seine **Stressresistenz** um **plus 18 %**, sein **Immunresistenz** um **plus 16 %**, seine **Atemfähigkeit** um **plus 27 %**, seine **Körperhaltung** um **plus 23 %**, seine **Balance** um **plus 21 %**.

- über **90 %** fühlen sich in der räumlichen und umgebenen Atmosphäre wohl und sogar über **96 %** messen die fachliche oder menschliche Kompetenz des SKEMA-Instruktors zu ihrem Erfolg/Wohl bei

Die Details der Studie «Kampfkunst & Gesundheit» vom Herbst 2020 wird unter foerderverein-skema.ch veröffentlicht (*Autoren: Mirjam Tanner, Balgach, Pädagogin und Präsidentin des Fördervereins SKEMA und Dr. med. Emanuel Steinhauer, Walenstadtberg, Vizepräsident Förderverein SKEMA).*

### 4.7 Aufklärung

| |
|---|
| Qualitätskriterium: Das Projekt oder die durchführende Organisation leistet Aufklärungsarbeit im Bereich «Kampfkunst» und ermöglicht dadurch der Bevölkerung das Verständnis über die durch Kampfkunst mögliche Förderung der eigenen Gesundheit. |
| ☐ erfüllt ☐ teilweise erfüllt ☐ nicht erfüllt ☐ widerspricht dem Standard |

Dieses Kriterium ist wiederum im Sinne der von der WHO begründeten Definition von Gesundheitsförderung: *«Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der den Menschen mehr Entscheidungen über ihre Gesundheit ermöglicht und dadurch die Gesundheit verbessern kann»* (WHO 2013).

So ist die Aufklärung über gesundheitswirksamen Einflussfaktoren ein wesentlicher Bestandteil davon, dass dem einzelnen Menschen differenzierte Entscheidungen über die eigene Gesundheit überhaupt ermöglicht werden.

**… aus der SKEMA Kampfkunstakademie:**
Per Erstellung dieses Konzeptes sind folgende **Projektberichte** oder **Fördergedanken** («Wissen») publiziert:

- «Die kleine Idee der Energien»
- «Selbstverteidigung nach der angewandten SKEMA-Methode»
- «Unterscheidung der Begriffe «Selbstvertrauen» und «Selbstwert»
- «Tai Chi als Energietraining»
- «Wing Chun Kung Fu»
- «Energietraining ist Kampfkunst und Kampfkunst ist Energietraining»
- «Der Atem ist die Brücke zwischen Körper, Geist und Emotionen – alles spielt sich in dir ab»
- «Kampfkunst im Alltag»
- «Kampfkunst aus Sicht eines Facharztes»
- «Das Grund ABC der Kampfkünste»
- «Kontaktloses Selbstverteidigungstraining»
- «Ein Weg zur Erweckung von selbstregulatorischen Kräften»
- «SKEMA Energietraining – zurück ins Jetzt»
- «Sei eine Biene und keine Fliege – 8 Tipps zur Selbstverteidigung»
- «Die Prinzipien wirksamer Selbstverteidigung»
- …zahlreiche Projektberichte über «Kampfkunst an öffentlichen Schulen hinsichtlich Lehrplan 21»

Die Berichte sind im entsprechenden Register unter foerderverein-skema.ch publiziert und öffentlich zugänglich.

**5 Fazit**

Das Kampfkunstprojekt «Selbstbestimmung & Selbstverteidigung» orientiert sich inhaltlich idealerweise nach den 7 definierten Qualitätskriterien. Die Entscheidung über eine Unterstützung wird aufgrund der vorhandenen Informationen zum Projekt getroffen und erfolgt entlang folgender Qualitätskriterien.

1. **Kampfkunst:** Das Projekt wird durch eine Organisation durchgeführt, welche Kampfkunst unterrichtet. Es werden keine Kampfsportangebote und -Organisationen unterstützt.

2. **Gesundheitswirksame Bewegung:** Das Projekt leistet einen Beitrag zur gesundheitswirksamen Bewegung und stärkt den Bewegungsapparat und die Beweglichkeit der entsprechenden Zielgruppe(n). Die gesundheitsförderliche Wirkung der entsprechenden Übungen wird durch Fachpersonen, Studien oder Teilnehmerumfragen belegt.

3. **Sturzprävention:** Das Projekt leistet einen Beitrag zur Sturzprävention. Die im Projekt durchgeführten Übungen sind der entsprechenden Altersgruppe angepasst und orientieren sich an den Empfehlungen der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu).

4. **Gruppentraining (soziale Kontakte) / öffentlich zugänglich:** Durch das Projekt werden direkt oder indirekt Gruppen gefördert. Das Projekt sollte einen möglichst hohen Nutzen für möglichst viele Menschen (Allgemeinheit) erzielen und in Bezug auf Förderprojekte im praktischen Bereich (Training) auch einen Beitrag zum sozialen Austausch sowie dem Erleben der Selbstwirksamkeit leisten.

5. **Nachhaltiger Nutzen:** Das Projekt erweitert die Selbstbestimmung jeden einzelnen Teilnehmers oder der Interessensgruppen, indem sie diese dazu befähigt, ausgewählte Übungen ausserhalb des Projektes fortzuführen (Hausaufgaben) und dadurch einen nachhaltigen Nutzen für die Stärkung der Gesundheit zu erlangen.

6. **Messbarkeit / Beitrag zur Erforschung der Kampfkunst:** Das Projekt oder die durchführende Organisation leistet einen Beitrag dazu, dass die gesundheitsförderliche Wirkung der Kampfkunst erforscht wird und belegt messbare Effekte durch Teilnehmerbefragungen oder wissenschaftliche Studien.

7. **Aufklärung:** Das Projekt oder die durchführende Organisation leistet Aufklärungsarbeit im Bereich «Kampfkunst» und ermöglicht dadurch der Bevölkerung (Allgemeinheit) das Verständnis über die durch Kampfkunst mögliche Förderung der eigenen Gesundheit.

Die Beurteilung eines Projektes erfolgt in jedem Fall individuell, aufgrund der gelieferten Informationen zum Projekt. Ein Projekt kann ein Kriterium entweder erfüllen, teilweise erfüllen, nicht erfüllen oder dem Qualitätsstandard widersprechen.

Wenn ein Projekt mindestens einem Qualitätsstandard widerspricht, ist das Projekt nicht unterstützungsberechtigt. Über alle anderen Fälle wird individuell befunden.

Mit diesen klaren Kriterien erhofft sich der Förderverein der SKEMA die stetige Verbesserung und Weiterentwicklung von Angeboten zur «Selbstbestimmung & Selbstverteidigung» durch Kampfkunst voranzubringen und so einen Beitrag zu einem qualitativ hochstehenden gesundheitswirksamen Bewegungsangebot für die Allgemeinheit und öffentlich zugänglich zu leisten.

## 6 Quellen

### Literaturverzeichnis

BAG. (23. 01 2020). *Schweizerische Eidgenossenschaft*. Von Bundesamt für Gesundheit: https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention.html

Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu). (27. 05 2021). *bfu.ch*. Von https://www.bfu.ch/de/dossiers/stuerze

Bildung und Gesundheit. (24. 05 2021). *Bildung und Gesundheit*. Von https://www.bildungundgesundheit.ch/willkommen/aktuell-actuel-attuale/

Bundesamt für Gesundheit BAG. (2019). *Gesund altern - Überblick und Perspektiven zur Schweiz.* Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG.

Förderverein der SKEMA für Kindergärten und Schulen. (24. 10 2018). *foerderverein-skema.ch.* Von https://www.foerderverein-skema.ch/downloads/

Förderverein SKEMA. (03. 11 2020). *Förderverein SKEMA*. Von https://www.foerderverein-skema.ch/kampfsport-vs-kampfkunst-ihre-wirkungen-im-alltag/

Gesundheitsfoerderung.ch. (06 2020). *gesundheitsfoerderung.ch.* Von https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2020-06_-_Soziale_Ressourcen.pdf

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch. (05 2013). *bag.ch.* Von https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html

Ruchalla, E. (19. 05 2021). *Medical Tribune*. Von medical-tribune.ch: https://medical-tribune.ch/10075789/2021/tai-chi-macht-oldies-fit/

Weltgesundheitsorganisation WHO. (1986). *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung.* Kopenhagen: WHO.

WHO. (06. 10 2013). *Weltgesundheitsorganisation*. Von Regionalbüro für Europa: https://www.euro.who.int/de/health-topics/health-determinants/social-determinants/news/news/2013/06/health-promotion-from-ottawa-to-health-2020#:~:text=Gesundheitsf%C3%B6rderung%3A%20Von%20der%20Ottawa%2DCharta%20bis%20zu%20Gesundheit%202020,-AddThis%20Sh

WHO. (24. 05 2021). *World Health Organisation*. Von Regional Office for Europe: https://www.euro.who.int/en/health-topics