



In Bewegung

Menschen erzählen, was Bewegung in ihrem Alltag bedeutet und welchen Einfluss Sport und Bewegung auf die psychische Gesundheit hat.

An den Rändern der Angst

Wie viel Gefühl ist gesund? Diese Frage treibt den Psychologen Niels Birbaumer seit einem halben Jahrhundert um. Seine Patienten haben entweder zu viel davon oder zu wenig.



Zur Person

Niels Birbaumer studierte Psychologie und Neurophysiologie an der Universität Wien und promovierte mit 23 Jahren. Mit 29 Jahren nahm er eine Professur am Lehrstuhl für Klinische und Physiologische Psychologie der Universität Tübingen an, wo er Epileptikern beibrachte, aufkommende Anfälle Kraft ihres Geistes zu verhindern, wofür er mit dem Leibniz-Preis die wichtigste Auszeichnung des deutschen Wissenschaftsbetriebs erhalten hat. Seitdem hat er zahlreiche neue Behandlungsmethoden entwickelt, 23 Bücher geschrieben sowie 15 Auszeichnungen und 4 Ehrendoktorwürden erhalten. Heute gilt der 73-Jährige als einer der weltweit renommiertesten Neurophysiologen. Birbaumer arbeitet mittlerweile überwiegend als Senior Research Fellow am Wyss Center für Bio- und Neuroengineering in Genf. Im Laufe seiner Karriere hat er emotionale Extremzustände studiert: von dauerpanischen Phobikern bis zu furchtlosen Psychopathen.

Holger Fröhlich: Herr Birbaumer, Ihre Methoden könnte man als ungewöhnlich beschreiben.

Werden Sie häufig als verrückt bezeichnet?

NIELS BIRBAUMER: Ich denke schon, aber das interessiert mich nicht.

Würden Sie sich selbst als verrückt bezeichnen?

Nein, ich habe lange genug in der Psychiatrie gearbeitet, ich kenne die richtig Verrückten. Im psychiatrischen Sinne habe ich nichts davon, würde ich sagen.

Stimmt die Geschichte, dass Sie Ihren ehemaligen Angstpatienten, einen Juwelier, Dutzende Male in Ihrem Mercedes auf den Beifahrersitz geschnallt haben und mit ihm so schnell über rote Ampeln gerast sind, dass er sich vor Angst immer wieder auf dem Sitz Ihres Wagens eingekotet hat?

Ja. Der hatte innerhalb eines Jahres vier schwere Autounfälle und eine derartige Angststörung, dass er praktisch gelähmt und stumm war. Den habe ich dann ins Auto geschnallt. Konfrontation ohne Fluchtmöglichkeit. Ich habe mich auch nachts mit Handschellen an ihn gefesselt und im selben Bett geschlafen.

Das könnte man schon als ein bisschen verrückt bezeichnen.

Was, die Handschellen? Nein, er hatte so schlimme Albträume, dass er sich immer den Schädel an der Wand blutig gerannt hat. Diesen Kreislauf musste ich durchbrechen.

Aber etwas rabiatt sind die Methoden schon ...

Wenn Sie einen Hund dazu bringen wollen, keine Angst mehr vorm Autofahren zu haben, dann locken Sie ihn mit einer Wurst ins Auto und fahren mit ihm rum. Das Gleiche gilt für Menschen. Die Konfrontationstherapie ist das effektivste Mittel, das weiss man seit Jahrtausenden, seit den Sechzigern ist dies auch wissenschaftlich belegt. Heute wäre die Autofahrt eine Kassenleistung, dafür habe ich mich damals starkgemacht. Mittlerweile bereue ich das.

Aber Sie haben doch eben die Methode verteidigt.

Die Methode ist gut. Aber die Psychotherapeuten von heute sind genauso inkonsequent, wie die Analytiker schon immer waren. Die ordentliche

Konfrontation ist denen zu anstrengend geworden. Mit meinen Zwangsneurotikern bin ich damals in den Park gegangen, und wir haben uns Hundekot ins Gesicht geschmiert. Wer macht das schon gern? Die Therapeuten heute sitzen lieber in ihrem Stuhl und quatschen.

Warum muss der Therapeut denn unbedingt selbst mitmachen?

Sie müssen Vorbild sein und selbst Angst oder Ekel zeigen. Der Patient muss merken, dass es mich auch graust, wenn ich mir die Scheisse ins Gesicht schmiere.

Wie erging es dem Juwelier nach der Behandlung?

Die Symptome haben sich in wenigen Wochen massiv gebessert, er hat seinen Führerschein neu gemacht und wieder gearbeitet. Nur war ich vielleicht ein bisschen zu optimistisch, als ich ihn zum Selberfahren ermutigt habe. Dummerweise hatte er nämlich wieder einen schweren Unfall. Und ich musste mit dem Theater von vorn anfangen. Aber am Ende konnte er wieder gut am Leben teilnehmen. Er ist vergangenes Jahr gestorben, mit fast 90.

Was haben Sie mit Ihrem Mercedes nach der Behandlung gemacht?

Verschrottet.

Ein Onkologe, der ein wirksames Mittel nicht verabreicht, wird vor Gericht gestellt, ein Psychotherapeut, der nur herumquatscht, nicht. Da wird mit zweierlei Mass gemessen.

Fühlen Sie sich mit Ihren Methoden heute aus der Zeit gefallen?

Nein, denn wenn man Wissenschaftler ist, sollte man sich an wissenschaftliche Erkenntnisse halten. Ein Onkologe, der ein wirksames Mittel nicht

verabreicht, wird vor Gericht gestellt, ein Psychotherapeut, der nur herumquatscht, nicht. Da wird mit zweierlei Mass gemessen.

Leben wir in erregten Zeiten?

Ich kenne keine Zahlen, die das belegen. Sicher ist durch das Internet die absolute Zahl emotionaler Interaktionen gestiegen. Auch kann ich anonym leichter ausfallend werden, aber das geht auch mit einer Postkarte. Die Emotionalität insgesamt ändert sich nicht.

Gibt es eine Konjunktur der Gefühle?

Sicher gibt es Moden. Die sind aber lokal spezifisch und klar soziologisch abhängig. Oder sie folgen so banalen Dingen wie dem Krankheitskatalog der

Durch die Veränderung des sozialen Gefüges verlieren manche Emotionen an Bedeutung, und andere gewinnen dazu.

American Psychiatric Association, die sich oft von der Pharmaindustrie bezahlen lässt und dann für sie die passenden Störungen erfindet. So sind wir zur Hyperaktivität und zum Aufmerksamkeitsdefizits-Syndrom gekommen.

Was ist mit der Empathie? Der Begriff ist in Mode, und gleichzeitig nimmt die messbare Empathie seit Jahrzehnten ab. Wie kommts?

Das heisst, dass empathische Gefühle und empathisches Verhalten nicht zum gewünschten Erfolg führen. Das heisst nicht, dass die Empathie an sich abnimmt, sondern nur das entsprechende Verhalten aus Mangel an positiven Konsequenzen. Heute werden wir halt mehr für Selbstbewusstsein und Dominanz belohnt.

Haben Sie ein Lieblingsgefühl?

Angst, ganz klar. Und Angstfreiheit, die ist noch viel gefährlicher.

Bleiben wir vorerst beim Zuviel, bei der übertriebenen Angst. Wie entsteht die?

Ein gutes Beispiel ist die Schlangenphobie. Die ist bei uns in den Grossstädten am häufigsten vertreten, obwohl es diese Viecher hier überhaupt nicht gibt. Am Amazonas finden Sie das kaum, da wird der Schlangenphobiker morgens zum Aufstehen therapiert, weil es genügend Schlangen gibt.

Welche Diagnose würden Sie unserer Zeit stellen, wenn sie bei Ihnen auf der Couch läge?

Ich habe keine Couch, ich bin kein Analytiker.

Dann eben auf den Beifahrersitz geschnallt.

Unsere Zeit ist genauso gut oder schlecht wie alle anderen Zeiten auch. Durch die Veränderung des sozialen Gefüges verlieren manche Emotionen an Bedeutung, und andere gewinnen dazu. Aber an der Grundstruktur des Gehirns hat sich nichts verändert.

Was will das Gehirn?

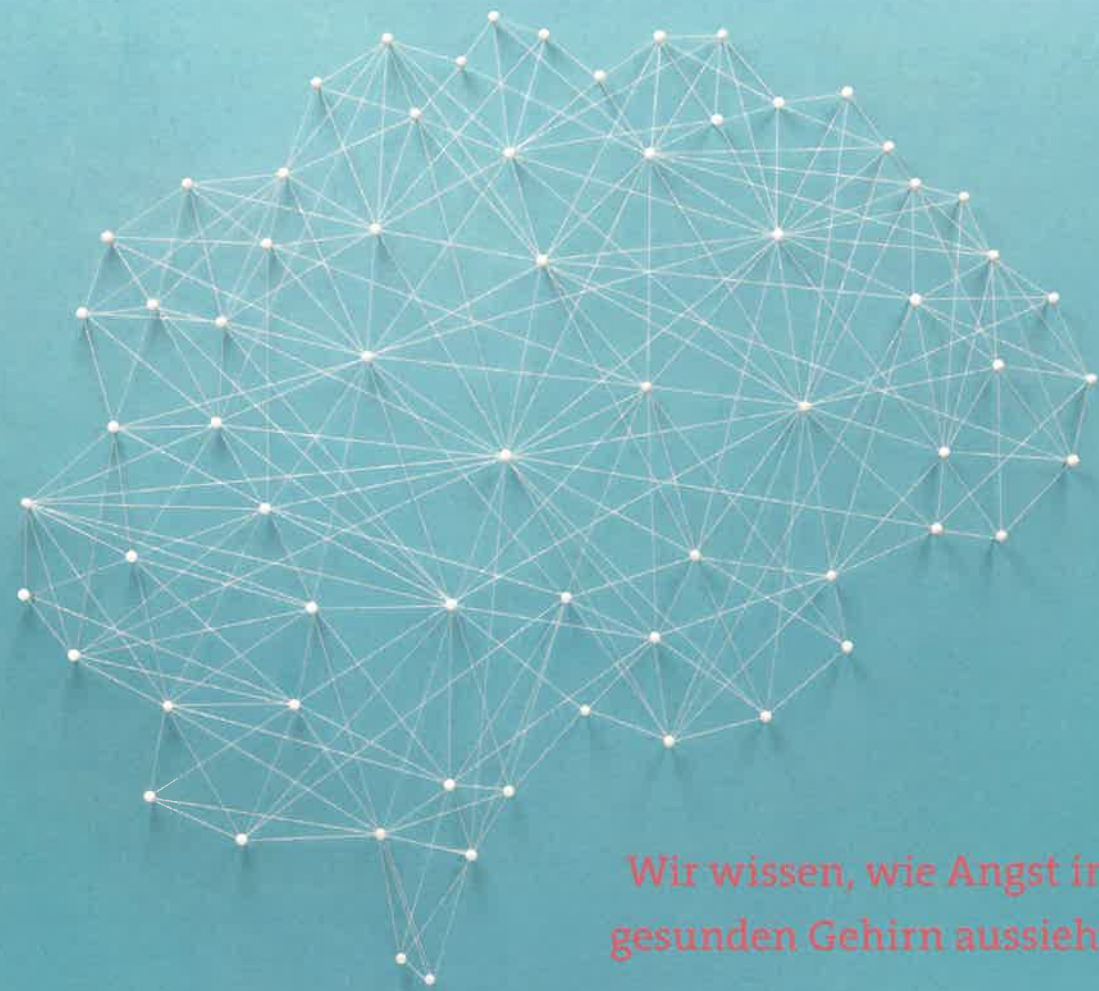
Das Gehirn selbst hat kein Anliegen. Wenn Sie auf die Welt kommen, ist da Tabula rasa. Es lernt durch positive und negative Konsequenzen. Im Grunde rennt es immer dahin, wo es die nächste Dopaminausschüttung gibt, das ist bei allen Säugetieren so. Es lernt aber auch durch assoziative Verbindungen, durch das Durchdenken der Dinge. Daraus entwickelt sich, was für ein individuelles Hirn erstrebenswert ist.

Was ist mit den Zornigen? Wie wird einer zum Wutbürger oder zum Ausländerfeind?

Psychologisch gesehen ist das die Angst vor dem Fremden. Das kann man nicht verhindern, das hat jeder. Aber wenn die Leute ihren ersten Syrer kennenlernen und der ihnen nichts tut, dann ist das meistens überwunden. So einfach ist die Welt.

Wer die Zeitung liest, dem vermittelt sich ein anderes Bild.

Da sind wir bei den soziologischen Faktoren. Schon Hannah Arendt oder viel früher Sokrates haben gezeigt, dass Fremdenfeindlichkeit damit



Wir wissen, wie Angst im
gesunden Gehirn aussieht.

zusammenhängt, dass die Leute die Dinge, gegen die sie sind, nicht durchdenken. Es hängt davon ab, ob sie diesen kognitiven Aufwand betreiben.

Auch schlaue Leute können einfache Antworten vorziehen.

Sicher.

Sie waren als Jugendlicher Anführer einer Jugendbande, die sich durch Diebstähle finanziert hat, und sassen kurz im Jugendarrest, weil Sie einem Mitschüler eine Schere in den Fuss gerammt haben. Warum sind Sie heute Psychologe und nicht Psychopath?

Ich habe einen leicht erregbaren Hautwiderstand – das ist ein Indikator für Angst. Und wer Angst hat, der ist kein Psychopath. Per definitionem. Deswegen hat die Drohung meines Vaters, mich in die Polstererlehre zu schicken, wenn ich mich nicht benehmen würde, gewirkt. Ein Psychopath hätte darüber nur gelacht.

Damit sind wir beim anderen Extrem, mit dem Sie sich beschäftigt haben: bei der krankhaften

Angstlosigkeit von Psychopathen. Kann man solche Leute überhaupt das Fürchten lehren?

Wir haben mit Psychopathen im Hochsicherheitsgefängnis gearbeitet. Diese konnten wir erheblich modifizieren. Am Ende haben alle Angstreaktionen gezeigt.

Wie haben Sie das gemacht?

Mit Neurofeedback. Einfach gesagt, ist das eine Methode zur Kontrolle der eigenen Hirntätigkeit. Wir wissen, wie Angst im gesunden Gehirn aussieht. Den Psychopathen setzen wir Elektroden auf und visualisieren die Vorgänge in ihrem Gehirn auf einem Monitor. Die Patienten sehen ein Thermometer, das sie irgendwie mit Hirntätigkeit steigen lassen müssen. Wie sie das machen, wissen wir nicht, jeder entwickelt seine eigenen Techniken. Der Monitor zeigt nur wärmer und kälter an.

Sie haben mit den Häftlingen neurologisches Topfschlagen gespielt?

Ja. Diese Methode wurde am Anfang verlacht – auch vom langjährigen Direktor des Max-Planck-Instituts

für biologische Kybernetik, Valentin Braitenberg. Den habe ich dann an unser System angeschlossen, und er hat sich in nur einer Sitzung selbst zu einem epileptischen Anfall geführt. Auf eigenen Wunsch, er hat mir ja nicht geglaubt. Nachdem er wieder bei Bewusstsein war, sind wir gute Freunde geworden, und er hat mir bis ans Ende seines Lebens geglaubt.

Wie lange hält der Effekt bei Ihren Psychopathen an?

Das konnte ich nicht testen, die sind noch im Gefängnis. Nach der Behandlung wollte der Gefängnisdirektor von mir wissen, ob er die jetzt freilassen könne. Da habe ich lieber nichts gesagt. Mit Sicherheit weiss ich es ja erst hinterher.

Aber irgendwann endet auch die Haftzeit des schwersten Verbrechers. Dann könnte man ihn weiter untersuchen.

Ich habe nicht das Geld dazu. Und ich bin zu alt. Vielleicht meine Nachfolger. Aber das hält man auf Dauer auch schwer aus mit diesen Leuten. Die gehen einem irrsinnig auf die Nerven. Diese Gleichgültigkeit und völlige Wurstigkeit. Wenn ich heute so jemanden sehe, versuche ich dem aus dem Weg zu gehen.

Sind die Symptome so offensichtlich?

Ich meine, ja. Wenn ich im Kaffeehaus sitze, schaue ich immer, ob ich einen Psychopathen entdecke. Das ist mein Sport.

Was sind Ihre Kriterien?

Wenn ein Psychopath gute Laune hat, wirft er das Geld mit beiden Händen raus. Und wenn ihm was nicht passt, dann macht er einen Riesentango im Café. Dem ist das völlig wurscht, der haut auch seiner Frau eine runter und schmeisst sie vom Stuhl, ohne mit der Wimper zu zucken.

Gibt es so viele Psychopathen, oder gehen Sie in die falschen Cafés?

Man geht in den westlichen Industrieländern von ein bis zwei Prozent der Bevölkerung aus. Das sind in Deutschland rund anderthalb Millionen Menschen.

Aber die rennen doch nicht alle mit der Axt durch die Gegend, oder?

Nein, ich unterscheide zwischen den erfolglosen und den erfolgreichen Psychopathen. Die erfolglosen

sehen wir im Knast, die werden meist straffällig. Die erfolgreichen aber sehen wir in den Chefetagen. Dort ist die Psychopathenquote mindestens doppelt so hoch wie in der Normalbevölkerung.

Worin besteht die Gefahr durch erfolgreiche Psychopathen?

Diese Leute fürchten keinerlei negative Konsequenzen, weder für sich noch für andere. Denen ist ständig langweilig. Die Folgen sehen Sie in der jüngsten Finanzkrise. Wenn ich die beteiligten Banker untersuchen dürfte, könnte ich bei vielen eine pathologische Angstfreiheit messen, da bin ich mir sicher. Aber die lassen sich nicht untersuchen. Die wären ja auch schön blöd. Ohne Angst fühlt sich das Leben grossartig an. Erfolgreiche Psychopathen kann ich nicht heilen, ich kann ihnen keinen Anreiz bieten.

Sie nehmen den Psychopathen durch Ihre Behandlung also ein Stück Lebensqualität?

Unbedingt.

Nachdem Sie sich so lange mit dem Gehirn beschäftigen, schonen Sie Ihr eigenes besonders?

Bedingt, ich lasse mich nicht von der Flut von Informationen überwältigen. Deshalb beteilige ich mich nicht an den sogenannten sozialen Medien und schaue kaum fern. Damit schonen ich mein Hirn. Aber einen Fahrradhelm nutze ich nicht, obwohl ich viel Fahrrad fahre. Und beim Skifahren auch nicht, das ist mir zu lästig.

Welchen Wert hat das Leben?

Es gibt überhaupt keinen anderen Wert als das Leben.

Interview und Autor: Holger Fröhlich

Kommentar der Redaktion

Niels Birbaumer ist ein Neurophysiologe, der mit seinen Ansichten, seiner ruppigen Ausdrucksweise und seinen Methoden polarisiert. GEWAGT publiziert deshalb ein Interview mit ihm, weil er auf anschauliche Art zeigt, was es heisst, zu viel oder zu wenig Gefühl zu haben.



Benjael Schmassmann

Berufsbildungszentrum Informatik

Benjael Schmassmann absolviert im Berufsbildungszentrum der GEWA eine Lehre als «Informatikpraktiker EBA». Da es diesen Abschluss bald nicht mehr geben wird, plant er, anschliessend eine Lehre als ICT-Fachmann anzuhängen. Die GEWA bietet jungen Menschen in Zusammenarbeit mit der Invalidenversicherung Ausbildungen an. Benjael hat ein Geburtsgebrechen und litt unter epileptischen Anfällen. Er braucht länger, bis er etwas begreift, und ist froh, dass seine Ausbilder etwas mehr Geduld mit ihm haben. Auf die Frage, ob er eine Lehre in der GEWA weiterempfehlen würde, antwortet Benjael spontan: «Ja, auf jeden Fall. Die Lehre ist sehr abwechslungsreich. Ich spüre, wie meine Vorgesetzten, die Arbeitskollegen und -kolleginnen mich schätzen. Zudem kann ich mich einbringen und meine Informatikkenntnisse vertiefen. Das fägt!» Im Rahmen seiner Ausbildung lernt er zum Beispiel, Webseiten zu programmieren. Der Kundenkontakt gefällt ihm besonders gut. Benjael kümmert sich einen Tag pro Woche um den Service-Desk und unterstützt die Belegschaft bei Outlook- und Office-Fragen oder generell bei Computerproblemen. Im GEWA-Multimedia-Showroom bearbeitet er Laptopbestellungen, nimmt Reparaturgeräte entgegen oder berät Kundinnen und Kunden. Benjael träumt davon, eines Tages sogar den Systemtechnikerabschluss zu erlangen!

> www.gewa.ch/ausbildung



Kolumne

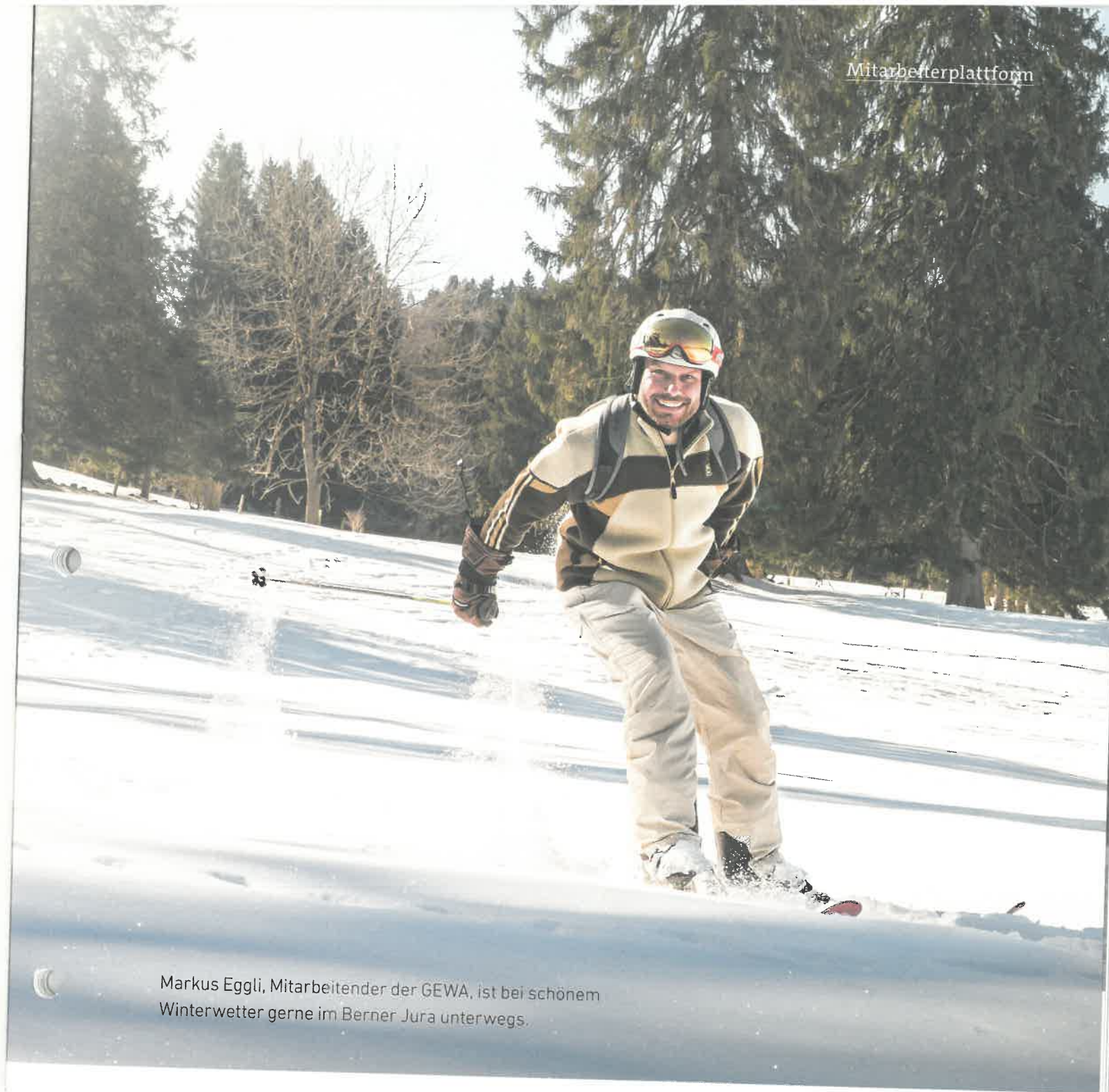
Es soll ja Menschen geben, deren Bewegungsdrang so gross ist, dass sie es kaum erwarten können, Sport zu treiben. Aber es muss einem gegeben sein, den Puls einfach so zum Spass hochzujagen, ohne einen abfahrenden Zug erreichen oder einem Wespenschwarm entfliehen zu müssen. Ich gehöre zur Sorte Menschen, die sich zum Sport prügeln müssen.

Trotzdem halte ich es heute für eine grosse Dummheit, dass ich jahrelang keinen Sport getrieben habe, als ich Tag für Tag in einem Büro sass und nur selten Arbeiten verrichtete, die meinen Kreislauf hätten auf Touren bringen können. Diese Einsicht verdanke ich meiner Frau. Nicht, dass sie mich zum Sport geprügelt hätte. Sie begann einfach für sich, regelmässig Sport zu treiben. Als sie dann beim Wandern plötzlich weit oben entspannt auf einem Baumstrunk wartete, während ich mich noch schwitzend und keuchend den Berg hochkämpfte, fiel der Groschen. Allerdings musste ich mich selbst überlisten. Ich schloss mich einer Gruppe an, damit es andere merken, wenn ich schwänzte. Ich trug die Trainings als wichtige Termine in die Agenda ein. Und ich sagte mir, ich würde so lange Sport treiben, bis er so selbstverständlich zu meinem Alltag gehört wie das Zähneputzen.

Es hat geklappt. Nicht, dass ich mich nicht mehr überwinden müsste. Aber ich habe mich daran gewöhnt, dass ich alle paar Tage den inneren Schweinehund bezwingen muss. Und ich weiss inzwischen, dass ich für das bisschen Disziplin belohnt werde: Mit Kraft in den Beinen, in den Armen. Mit Reserven beim Treppensteigen, Wandern und Velofahren. Und mit einem robusteren Körper, der sich nicht für jeden Fehltritt und jede Verrenkung mit tagelangen Schmerzen rächt.

Mit Sport lässt sich eine grundlegende Lebensweise am eigenen Leib erfahren: Ohne Fleiss kein Preis. Jeden Lohn muss man sich zuerst verdienen. Aber hat man sich erst einmal an den neuen Lebensstandard gewöhnt, möchte man nicht mehr schlechter leben. Beim Geld ist das nicht so einfach. Aber Bewegung ist für fast jeden Menschen erschwinglich. Im wahrsten Sinn des Wortes.

Michael Hug, Journalist



Markus Eggli, Mitarbeitender der GEWA, ist bei schönem Winterwetter gerne im Berner Jura unterwegs.

Sport und Bewegung als Lebensenergie

Welche Rolle Bewegung in ihrem täglichen Leben spielt, das haben wir unsere Mitarbeitenden gefragt. Sie erzählen uns, wie sie Bewegung in ihren Alltag integrieren und auch, dass sie sich ein Leben ohne Sport nicht vorstellen können.

Bewusst bewegt sein

Markus Eggli (46) ist Elektroingenieur im Bereich der Telekommunikation. Er war viel im Ausland tätig und ist im Moment an einem Punkt der beruflichen und persönlichen Neuorientierung.

Früher habe ich viel Leistungssport betrieben, die Freude am Spielerischen stand aber im Vordergrund. Ich machte Unihockey, war auch als Goalie im Einsatz. Dafür waren Kondition und Ausdauer sehr wichtig. Ich war immer polysportiv unterwegs. Mit Laufen, Schwimmen und Velofahren hielt ich mich fit. Stete Leistungsverbesserung war mein Ziel. Damals ging es mir darum, mich mit anderen zu messen. Letztlich bedeutet Sport für mich, sich im Wettkampf zu behaupten.

Heute richtet sich mein Fokus nicht mehr auf die Leistung, sondern auf das bewusste Bewegen. Das

bedeutet für mich, dass ich mich bei meiner körperlichen Betätigung auch von meinen Gefühlen und meinen spontanen Bedürfnissen leiten lasse. Bei schönem Wetter eine Schneeschuhtour im Jura unternehmen, an einem Sommerabend um den Bielersee radeln, was gibt es Schöneres? Ich tanze auch gerne mit meiner Frau. Tanzen zu Musik ist für mich fast etwas Spirituelles. Tanzen befreit mich.

Für mein physisches und psychisches Wohlbefinden ist Bewegung essenziell. Ich spüre, dass mein Körper Bewegung braucht. Es führt zu einer Entschleunigung meines Alltags. Wenn ich mich bewege, bekomme ich den Kopf frei und kann alle Eindrücke besser wirken lassen, die Natur geniessen und ein Teil vom Ganzen sein.

Wenn ich mich bewege, fühle ich mich lebendiger, weniger müde und weniger gestresst. Ich brauche Bewegung für mein Wohlbefinden.



Mirco Zocco trainiert seit vielen Jahren und nimmt regelmässig an Wettkämpfen teil.

Ein attraktiver sportlicher Körper ist mir wichtig

Mirco Zocco (37) ist gelernter Koch. Seit 2012 arbeitet er als festangestellter Küchenmitarbeiter an einem angepassten Arbeitsplatz im GEWA-Restaurant Aliento in Schönbühl.

Bewegung und Sport haben schon immer zu meinem Leben gehört. Beim körperlichen Training kriege ich den Kopf frei und fühle mich insgesamt ausgeglichener. Ich kann mir ein Leben ohne Sport gar nicht vorstellen. Es würde sich komisch anfühlen.

Ich laufe seit vielen Jahren. Es motiviert mich, wenn ich durch stetes Training Fortschritte mache. Meinen Leistungsstand überprüfe ich regelmässig an Wettkämpfen. Pro Jahr absolviere ich ca. drei Läufe, beispielsweise den Grand Prix Bern (16 km), den Kerzerslauf (15 km) und den Kölner Halbmarathon (21 km). Ich möchte jedes Jahr eine bessere Laufzeit erreichen.

Seit drei Jahren mache ich zusätzlich zum Laufen noch Krafttraining. Ich laufe sechsmal pro Woche eine Stunde und verbringe dann noch eine Stunde im Krafraum. Nur an einem Tag mache ich Pause. Manchmal übertreibe ich es auch mit den Gewichten im Krafraum, dann habe ich nachher Muskelkater. Ja, ein Waschbrettbauch mit Sixpack ist für mich schon ein erstrebenswertes Ziel. Früher war ich schwerer, ich wog 90 kg bei 173 cm Grösse. Damals habe ich mich in meiner Haut nicht wohlgefühlt. Im Jahr 2015 habe ich dann innert dreier Monate über 20 kg abgenommen. Das war wie eine Befreiung. Ich betreibe keinen fanatischen Körperkult, aber ein attraktiver sportlicher Körper ist mir wichtig.

Ich konzentriere mich auf meine Lebensenergie

Sarah Beutler (38) ist alleinerziehende Mutter eines zehnjährigen Sohnes. Sie arbeitet 70 Prozent in der GEWA an einem angepassten Arbeitsplatz in der technischen Montage in Schönbühl.

Seit meiner Kindheit werde ich immer wieder von Depressionen und starken Stimmungsschwankungen heimgesucht. Ich musste mich oft sehr anstrengen, um mich über Wasser halten zu können. Nach einer erneuten Krise vor ein paar Jahren war für mich klar: Ich muss etwas machen, um meinen Körper wieder besser zu spüren. Aber was?

In meiner Wohnung habe ich in einem Pflanzenfenster eine Elfenfigur. In meiner Verzweiflung habe ich diese Elfe angeschaut. Plötzlich hat sie angefangen, mit mir zu sprechen. Sie hat mir geraten, Karate zu machen.

So bin ich zum Shotokan-Karate gekommen. Shotokan ist die am weitesten verbreitete Stilrichtung im Karate. Darin geht es hauptsächlich um die



Seit sie Karate macht, ist Sarah Beutler gelassener und ausgeglichener geworden.

Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich. Es geht um Selbstüberwindung und Selbstdisziplin. Das eigentliche Ziel ist die Entwicklung der Persönlichkeit. Ich habe mit Karate gelernt, mich innerlich zu ordnen und meine körperlichen und geistigen Kräfte zu sammeln. Durch dieses ganzheitliche Training habe ich neue Lebensenergie gewonnen. Ich bin gelassener und ausgeglichener geworden. Und das bewährt sich in meinem Alltag.

Interviews: Esther Wyler