

## **Taekwondo als Familientherapie**

In meiner Arbeit geht es um die positive Veränderung in meiner Familie, die aus meiner Tochter Lea (3,5 J), meinem Sohn Leon (9 M), meiner Frau und mir besteht.

Taekwondo als Familientherapie kann eine effektive Möglichkeit sein, um die Bindung und Kommunikation innerhalb der Familie zu stärken. Durch das gemeinsame Training und die gemeinsamen Erfahrungen können Familienmitglieder ein besseres Verständnis füreinander entwickeln und Konflikte auf eine gesunde Weise lösen. Die Disziplin und Selbstbeherrschung, die im Taekwondo gelehrt werden, können auch dazu beitragen, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Darüber hinaus fördert Taekwondo körperliche Fitness und Gesundheit, was wiederum das Wohlbefinden der gesamten Familie verbessern kann. Insgesamt kann Taekwondo als Familientherapie eine positive und bereichernde Erfahrung für alle Beteiligten sein. Um die Entscheidung für dieses Thema zu erläutern, springen wir mal an den Anfang meiner Taekwondo Karriere.

Schon im Alter von 14 Jahren hat, mich der Sport Taekwondo begeistert und so begann das Abenteuer im Jahr 2012 bei damals noch Kyosanim Anita im 5. Wiener Gemeindebezirk. Wie es ebenso als Teenager ist entwickeln sich ab einem gewissen Alter andere Interessen, wie z.B. die ersten Ausflüge in das Nachtleben und das Verlangen seinen Hormonen zu folgen. Somit ging das Projekt Taekwondo nach einigen Monaten und mit dem 7. Kup langsam zu Ende.

Nach 12 Jahren Unsportlichkeit, einer Lehrausbildung und Familiengründung, führte mein Weg wieder zurück ins Dojang von Kyosanim Kathrin Grani im 21. Wiener Gemeindebezirk. Doch um bei der Wahrheit zu bleiben, geschah dies nicht aus eigenem freiem Willen. Bei unser Erstgeborenen Tochter Lea (3) wurde ADHS festgestellt und dieses gilt es vor der Schule in den Griff zu bekommen. Sie war schon als Baby ein Schreikind und der Umgang als frischgebackene Eltern, ist da natürlich noch um einiges schwieriger als die Situation ohne hin schon ist. Aus dem Schreikind wurde mittlerweile ein sehr lebendiges und unausgeglichenes Kind mit vielen Wutanfällen und sehr viel Energie.

Die Situation ist für die ganze Familie sehr belastend da niemand wirklich weiß, wie man mit so einem Kind umgeht oder wo man die Grenzen setzen soll oder kann. Es kommt zu vielen Auseinandersetzungen zwischen den Eltern, obwohl diese vielleicht nie ernste Streitthemen hatten. Trotz dieser Umstände und da wir Kinder lieben haben wir uns dazu entschieden unser 2. Kind Leon zu bekommen und diesen Weg als 4-köpfige Familie zu bestreiten. Es war abzusehen, dass es Leas Welt komplett auf den Kopf stellt und ihre schwierige Situation noch mehr verstärkt.

Nach vielen Arztbesuchen und dem Beginn mit der Ergotherapie, haben wir uns über einen eventuellen Sport/Ausgleich für Lea Gedanken gemacht. Wir wohnen außerhalb von Wien und es gibt eigentlich so gut wie keine Aktivitäten für so kleine Kinder außer Tanzen, doch selbst dieses Angebot ist mit einer Warteliste verbunden. Somit begann die Suche in Wien aber dennoch in der Nähe um die Fahrzeit möglichst kurz zu halten. Selbst in Wien ist es schwierig eine Aktivität im Alter von 3 Jahren zu finden.

Das Internet zeigte uns den Weg und präsentierte Kleinkinder-Training von 3-6 Jahren bei YU-Taekwondo und somit war die Entscheidung getroffen. Ich persönlich habe mich sehr gefreut, da ich mit dem Unternehmen und der Philosophie sehr vertraut bin und diese Möglichkeit gar nicht auf dem Schirm hatte.

Im April 2024 haben wir dann den Schritt gewagt und sind zu Kyosanim Kathrin ins Dojang gefahren, um einen Schnuppertermin zu vereinbaren. Für mich war gleich in der ersten Sekunde klar, dass ich Lea für diesen Sport und Lebensweg begeistern möchte. Durch 3 Jahre angespannter Lebenslage und Frustration mit meiner Tochter haben wir leider die Bindung und das Vertrauen zueinander verloren. Kathrin sah uns an wie erschöpft wir waren und durch ein Gespräch meinte sie dann, auf Grund meiner Vorerfahrung und noch übergebliebenen Kenntnisse, soll ich mich doch gemeinsam mit Lea anmelden, um eine gemeinsame Verbindung zu schaffen und unser Verhältnis wieder zu stärken.

Gesagt getan und somit sind wir beide seit Anfang April Schüler in der YU-Taekwondo Familie. Anfangs brachte ich Lea 2-mal die Woche ins KK-Training und ging für mich selbst 2–3-mal die Woche trainieren, um auch wieder ausgeglichener zu werden.

Die Reise in unser gemeinsames Abenteuer sollte aber noch intensiver werden, als Kyosanim Kathrin meine Fähigkeiten und mein Vaterdasein dazu genutzt hat und mich nach einigen Trainings fragte, ob ich nicht nebenbei die Trainerausbildung machen möchte. Am Anfang war ich etwas unsicher, da es für mich oder für wahrscheinlich viele Eltern schwierig ist zwischen Elternteil und Trainer zu differenzieren. Ich entschied mich nach einigen Tagen und nach Absprache mit meiner Frau, diesen Weg zu gehen und meldete mich für die Trainerakademie an.

Nach den ersten Trainings zusammen mit meiner Tochter und vielen anderen Kleinkindern kam ich nach kurzer Zeit an meine Grenzen. Vor allem wenn man sieht, dass der Großteil der Kinder gut mit macht und das eigene Kind, wie auch zuhause aus der Reihe tanzt. Die ganzen Probleme, die man täglich zuhause bewältigen muss, verfolgten uns beim Training und machten dies zu einer echten Herausforderung. Emotionale Ausbrüche, Ungehorsam und Grenzen austesten, während eine Vielzahl von Schülern sich darauf verlässt, dass ich ihnen meine volle Aufmerksamkeit, Konzentration und Energie für ein qualitatives Training biete. Das Projekt Trainer-Academy stand nach nur kurzer Zeit vor dem Aus. Nach vielen Gesprächen und noch mehr Ermutigung weiterzumachen, entschloss ich mich es weiter zu probieren.

Die Vorstellung von einem besseren Verhältnis zwischen meiner Tochter und mir, hat sich während der gemeinsamen Trainings eher in eine unangenehme und angespannte Situation entwickelt. Weder sie noch ich konnten uns zu 100% auf den Sport konzentrieren, sondern waren immer aufeinander fokussiert. Mir wurde oft gesagt ich erwarte zu viel von ihr und diese Erwartungen im Unterbewusstsein, haben mit ziemlich hoher Wahrscheinlichkeit zu meiner Ungeduld und Unsicherheit im Umgang mit meinem Kind geführt. Natürlich spürt sie meine Unzufriedenheit und lässt sich dann ebenfalls aus der Ruhe bringen. Schon allein der Anfang ist immer schwierig bei der Trennung. Andere Kinder werden abgegeben und nach dem Training wieder abgeholt.

Ich musste immer am Anfang neben ihr stehen und mitmachen, da sonst ein Training von ihrer Seite gar nicht möglich war. Als ich dann KK-Trainings machte wollte sie nur noch neben mir stehen und begann zu weinen und zu bocken, wenn man sie in die Reihe schicken wollte. Nach einigen Minuten funktioniert es mit der Hilfe und Ablenkung von anderen Trainern.

Diese Situationen waren für mich immer sehr unangenehm und somit war schon am Anfang der Stunde eine Anspannung in uns, welche uns das Training deutlich schwieriger machte. Aufgrund dieser Entwicklung habe ich beschlossen einige KK-Trainings nicht mitzumachen, um zu sehen, ob sich etwas verändert. Und siehe da, ich musste zwar am Anfang immer noch neben ihr stehen, konnte aber nach wenigen Minuten wie die anderen Eltern weg gehen. Natürlich habe ich sie genau beobachtet und festgestellt, dass sie viel fokussierter und aktiver mitmachte, als wenn ich dabei war. Selbst die Trainer haben mir ein positives Feedback zu meiner Tochter gegeben.

Durch die Trainerausbildung muss man mit 10 Kleinkinderstunden anfangen um danach die Erwachsenen trainieren zu dürfen. Diese 10 Stunden habe ich abgeschlossen und das KK-Training vorerst beendet, um meiner Tochter und den anderen Kindern ein entspanntes Training ermöglichen zu können.

Ich habe mir einige Themen ausgesucht, welche ich mir sehr gerne für Leas Entwicklung wünschen würde.

1) Geistig fördert Taekwondo Disziplin und Konzentration. Kinder lernen, sich auf ihre Bewegungen und Techniken zu konzentrieren, was sich positiv auf ihre schulischen Leistungen auswirken kann. Die Disziplin und das Durchhaltevermögen, die im Training erlernt werden, können auf andere Bereiche ihres Lebens übertragen werden.

2) Emotional gesehen kann Taekwondo das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl von Kindern stärken. Wenn sie neue Fähigkeiten erlernen und Fortschritte machen, fühlen sie sich selbstbewusster und stolz auf ihre Leistungen. Dies kann dazu beitragen, ihre allgemeine Einstellung und ihr Verhalten zu verbessern.

3) Taekwondo bietet auch soziale Vorteile. Im Dojang lernen die Kinder, mit anderen zusammenzuarbeiten, Respekt zu zeigen und Freundschaften zu schließen. Dies können ihre sozialen Fähigkeiten verbessern und ihnen helfen, wertvolle Beziehungen aufzubauen.

Insgesamt bietet Taekwondo-Training Kindern eine ganzheitliche Entwicklungsmöglichkeit, die sowohl ihren Körper als auch ihren Geist stärkt. Mit diesen Punkten möchte ich für Lea den idealen Lebensweg finden, um ihr mit ihrer Situation zu helfen. Oder besser gesagt, um uns allen zu helfen.

Nachdem das Training gut funktioniert hat und Lea sich eingewöhnt hat, wollte ich ihre neuen Fähigkeiten testen und für „meinen“ Vorteil nutzen. Am Freitag und Samstag ist nach dem KK-Training immer Training für alle ab 6 Jahren mit Kyosanim Kathrin, dieses wollte ich mitmachen. Durch Leas Unruhe konnte ich diese Gelegenheit leider nie wahrnehmen und fuhr nach dem KK-Training immer gleich nach Hause.

An jenem Tag nach dem KK-Training gaben wir Lea Stifte und einen Zeichenblock, um sich zu beschäftigen. Ich redete mit ihr und sagte „Schatzi der Papa würde heute gerne mal mittrainieren, du kannst zuschauen und malen“. Ich war skeptisch, weil sie zuhause keine 5 Minuten ruhig sitzen konnte und immer Wirbel machte. Das Training begann und sie verhielt sich ruhig und malte vor sich hin. Bei Gelegenheit schaute sie auch aufmerksam zu und die 1 Stunde Training verging wie im Flug. Ich war sehr positiv überrascht und auch alle anderen, die sie kennen haben gesagt sie war echt sehr brav und ruhig die Stunde.

Natürlich sie ist ein Kind es kann vorkommen, dass sie mal aufs WC muss oder ein anderes Bedürfnis hat, aber im Großen und Ganzen war sie sehr brav und ruhig. Arbeitstechnisch schaffe ich es leider nicht von Mo-Do die Lea ins Training zu bringen, doch durch diese neue Möglichkeit haben wir den Freitag und Samstag zu unseren Fixterminen gemacht.

Wir sind jetzt seit 3 Monaten dabei und es hat sich körperlich und geistig echt viel getan. Ich für meinen Teil bin ausgeglichener und kann viele Dinge lockerer nehmen und bin nicht mehr so angespannt. Meine Ausdauer, mein körperliches Befinden und meine Beweglichkeit sind auch deutlich besser geworden.

Bei Lea würde ich sagen hat sich noch mehr verändert und natürlich wird sich bei ihr noch viel mehr ändern, entwickeln und verbessern als bei mir. Sie ist noch komplett im Aufbau ihres Körpers und Geistes.

1) Ihre permanente Unruhe hat sich deutlich verbessert, schon allein diese 1 Stunde bei meinem Training ruhig sein, war für mich wie ein Wunder. Auch zuhause oder egal wo man ist, kann sie sich mehr allein und ruhig beschäftigen.

2) Die motorischen Fähigkeiten haben sich enorm verbessert, obwohl sie immer schon sehr athletisch war, ist sie vielen anderen Kindern in ihrem Alter weit voraus.

3) Emotional hat sich auch viel getan, natürlich haben Kinder Auszucker und emotionale Ausbrüche, aber sie sind deutlich weniger, wesentlich ruhiger und kürzer als am Anfang.

4) Ihre Konzentration hat sich verbessert, sie kann länger fokussiert bleiben und lässt sich nicht mehr so leicht ablenken.

Alles in allem haben die positiven Veränderungen von Lea und mir unseren Alltag um einiges erleichtert und das Zusammenleben von unserer ganzen Familie verbessert. Und ich hoffe wir werden uns auch ständig menschlich und körperlich weiterentwickeln. Nur wenn man sich vertraut und respektiert, kann man ein liebevolles Verhältnis zueinander haben.

Ich kann jeder Person Taekwondo sehr ans Herz legen, um sein Leben in Balance zu bringen. Vor allem für Kinder egal ob problematisch oder pflegeleicht, einen gesunden und ausgewogenen Ausgleich im Alltag zu finden.

In diesem Sinne vielen Danke An YU-Taekwondo für die Unterstützung ein besseres Leben genießen zu dürfen.

Mein besonderer Danke geht noch speziell an Kyosanim Kathrin Grani, das gesamte Trainerteam vom Standort 1210 Wien und meiner Frau, da sie mich sehr unterstützt haben und in schwierigen Situationen hinter mir gestanden sind.

Adrian Schöller

16.07.2024