

# Kampf gegen Vorurteile




**Karate** ist nicht reserviert für junge Menschen – Sportart auch für Interessierte jenseits der Lebensmitte

Vielen ab etwa 50 Jahren dürfte diese Erfahrung bekannt sein: Man stellt fest, dass man sich deutlich weniger bewegt als früher und sowohl der Ruhe als auch dem guten Essen viel abgewinnen kann. Wer beruflich stark eingespannt ist, sehnt sich nach Erholung, die meist nicht in körperlicher Aktivität besteht. Doch gleichzeitig machen sich Müdigkeit und Antriebslosigkeit breit, das Gewicht steigt und man fühlt sich dem Stress hilflos ausgesetzt. Dr. Jutta Lenz, Business- und Gesundheitscoach, berät, unterstützt und begleitet Menschen bei Gesundheitsthemen, Lebensfragen und beruflichen Problemen. Und sie möchte besonders Menschen der Altersgruppe 50 plus aufgrund eigener Erfahrung aufzeigen, wie förderlich die Sportart Karate für ein körperlich und seelisch gesundes Leben sein kann.

**STRESSBEWÄLTIGUNG** Seit mehr als 20 Jahren ist Dr. Jutta Lenz Managementtrainerin und Beraterin. Sie ist Sportwissenschaftlerin, Psychologin, Diplom-Gesundheits- und Mental Coach sowie Yoga-Lehrerin und leitet das „Institut für systemisches Coaching, Weiterbildung und Gesundheitsförderung“ in Göttingen am Schweizer Bodenseeufer. In ihren Beratungen, die sie schwerpunktmäßig für Führungskräfte anbietet, geht es immer wieder um Stressbewältigung und die Frage: Was stärkt uns? Zum Karatesport kam sie selbst, als sie nach einer Zeit als Marathonläuferin und einer Knieoperation eine andere Sportart suchte. Damals war sie Endvierzigerin.

„Ein methodisch gutes Karatetraining mit seinen hintereinander geschalteten Bewegungsabläufen, die schnell, aber auch fast meditativ ablaufen, berücksichtigt den ganzen Körper. Auch ältere Menschen werden schneller in ihren Reaktionen, weil das Gehirn diese Lernerfahrungen speichert“, sagt sie. „Außerdem trainiert man ohne Geräte und nur mit seinem Körper, den man intensiv spürt. Die Körperhaltung verbessert sich, man stärkt sein Selbstbewusstsein und kann sich energetisch durch die Bewegung aufladen.“ Seelische Stabilität komme hinzu. Ein zusätzlicher Anreiz sei die Möglichkeit, auf die Prüfung für den jeweils höheren Gurt hinzuarbeiten und den Erfolg zu genießen.

**50+ ANGEBOTE** Jutta Lenz plant, für die Altersgruppe 50 plus verstärkt Begleitung als Gesundheitscoach und Personaltrainer anzubieten. Darin soll es um Stress, Ernährung, Yoga, Entspannung und Sinnfindung gehen, es sollen aber auch Karateelemente enthalten sein. Jutta Lenz ermutigt, die Hürden zu überwinden, die häufig in Form von Glaubenssätzen bestehen wie: Das kann ich in meinem Alter nicht mehr! Bei Karate hauen sie ja nur drauf! Ich habe keine Zeit für Sport! „Karate ist nicht nur etwas für junge Leute, sondern kann helfen, bis ins hohe Alter leistungsfähig zu bleiben,“ so Jutta Lenz. /Bernhild Hagemester

 **Dr. Jutta Lenz,**  
Rotfarbweg 7,  
CH-8594 Göttingen,  
T 0041/ 716951232,  
[www.drlenzberatung.com](http://www.drlenzberatung.com)

