

BUDO FÜR KIDS

Ein pädagogischer Beitrag zur Gewaltprävention mittels
Kampfkunstunterricht für Kinder im Grundschulalter

Abschlussarbeit im Rahmen der Weiterbildung zum Budopädagogen
am
Institut für Jugendarbeit in Gauting

Vorgelegt von
Thomas Podzelny

Einleitung.....	4
Kampf – Kunst – Budo.....	5
<i>Kämpfen - eine kulturhistorische und phänomenologische Betrachtung.....</i>	<i>5</i>
<i>Vom Kämpfen zur Kampfkunst.....</i>	<i>7</i>
Geschichte und Entwicklung der ostasiatischen Kampfkünste	7
Abgrenzung gegenüber Kampfsport und Selbstverteidigung.....	11
Ausgewählte Kampfkunstbeispiele	12
<i>Budo.....</i>	<i>15</i>
Bu – Kampf / Nichtkampf.....	16
Do – der Weg	16
Dojo – der Ort der Übung.....	17
Reigi – die Etikette.....	18
Shitei – die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler	18
Zen - Spiritualität	19
Budo-Pädagogik.....	20
Aggression und Gewalt.....	22
<i>Begriffsbestimmungen.....</i>	<i>22</i>
<i>Gewalt unter Kindern.....</i>	<i>22</i>
<i>Ursachen von Gewalt.....</i>	<i>23</i>
<i>Gewaltprävention.....</i>	<i>24</i>
Kinder im Grundschulalter - entwicklungspsychologische und pädagogische Aspekte.....	25
<i>Ausgewählte soziale Lerntheorien</i>	<i>25</i>
Operantes Konditionieren / Lernen am Erfolg (BURRHUS F. SKINNER).....	25
Sozialkognitives Lernen / Lernen am Modell (ALBERT BANDURA).....	26
Sozialbehaviorismus (GEORG HERBERT MEAD).....	26
<i>Kognitive Entwicklung.....</i>	<i>27</i>
Budopädagogische Konsequenzen	27
<i>Selbstkonzept.....</i>	<i>28</i>
Budopädagogische Konsequenzen	29

<i>Moralentwicklung – Einhalten von Normen</i>	29
Budopädagogische Konsequenzen	32
<i>Emotionsregulation</i>	33
<i>Geschlechtsidentität – geschlechtstypisches Verhalten</i>	33
Budopädagogische Konsequenzen	34
<i>Die Bedeutung des Körperkontaktes für die Entwicklung</i>	35
Budopädagogische Konsequenzen	36
Budo für Kids - Das Konzept im Detail	36
<i>Die Zielgruppe – Kinder im Alter von 6-9 Jahren</i>	36
Besonderheiten	36
Pädagogischer Bedarf.....	37
<i>Warum ein budopädagogisches Konzept?</i>	38
<i>Praktische Umsetzung</i>	40
Rahmenbedingungen	40
Unterrichtsinhalte	40
Unterrichtsbeispiele.....	46
Literatur	49
<i>Zeitschriften:</i>	52
<i>Sonstiges:</i>	52
Über den Autor	53
<i>Thomas Podzelny</i>	53
Weitere Adressen	54
Anhang	55

Einleitung

Das Konzept „Budo für Kids“ bietet eine allgemeine, kindgerechte Hinführung an die Welt der Kampfkünste (praktisch und auch kulturhistorisch), um Interesse und Bewegungslust zu wecken, die in späterem Alter vielleicht in intensiverer Beschäftigung mit einer speziellen Kampfkunst gipfeln. Gleichzeitig soll aber das entwicklungsfördernde und in Hinblick auf Verhaltensauffälligkeiten (motorische Störungen, Aggressivität, Suchtverhalten) präventive Potential pädagogisch gezielt eingesetzt werden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei in der Gewaltprävention.

Ausgehend von einer phänomenologischen und kulturhistorischen Betrachtung des Thema Kampfes werden zunächst die Erfahrungsmöglichkeiten im Kämpfen an sich beleuchtet. Ein kleiner Überblick über die historische Entwicklung der fernöstlichen Kampfkünste, die kulturellen philosophisch-ethischen Einflüsse und die Abgrenzung zum moderne Kampfsport und zur Selbstverteidigung endet mit einer Beschreibung der kennzeichnenden Merkmale der Budokünste, ihrer pädagogischen Bedeutung, sowie einer Vorstellung des neuen Berufsfeldes Budopädagogik. Im nächsten Teil werden verschiedene entwicklungspsychologische Aspekte der kindlichen Entwicklung und daraus resultierende Forderungen an eine pädagogische Arbeit beleuchtet. Dem Schwerpunkt Gewalt, Gewalt unter Kindern und Gewaltprävention widmet sich ein eigenes Kapitel. Im letzten Abschnitt werden vor meinem persönlichen Kampfkunsthintergrund die Bausteine der praktischen Umsetzung vorgestellt und an zwei exemplarischen Modellstunden verdeutlicht.

Kampf – Kunst – Budo

Kämpfen - eine kulturhistorische und phänomenologische Betrachtung

Kampf ist überall in der Tierwelt und in allen menschlichen Kulturen sowohl als Kampf um das Überleben, um bestimmte Ressourcen (Nahrung; Jagd- und Wohngebiete), um Machtpositionen aber auch als spielerischer oder sportlicher Zweikampf zu finden. Letzterer dient neben dem Ausleben des natürlichen Spieltriebes und dem Sich-messen-wollen sowohl der evolutionsgesteuerten, spielerischen Aneignung von speziellen, teilweise überlebensnotwendigen Fähigkeiten, wurde aber auch zur Steigerung der Wehrtauglichkeit instrumentiert (Reid/Croucher, 1986; Weinmann, 1992).

BINHACK hat sich mit dem Phänomen des Kampfes im Sport und in der Gesellschaft (Binhack, 1998) intensiv auseinandergesetzt. So *„ist das menschliche Leben von zahlreichen seelischen, sozialen, körperlichen und geistigen Auseinandersetzungen durchzogen und bestimmt“* (ebenda).

Die Frage nach den besonderen Merkmalen des Kampfes und den kampffimmanenten Erfahrungsmöglichkeiten beantwortet er wie folgt.

„(Es, A.d.V.) sind also mindestens zwei aktive, gegeneinander agierende, auf die jeweils möglichst vollständige eigene Durchsetzung gerichtete Kräfte identifizierbar, die destruktive und konstruktive Potentiale erkennen lassen.“ (ebenda)

„In der Extremsituation des Kampfes kommt der jeweilige Partizipant (...) dem Gegner sehr nahe. Er ist gezwungen, sich mit ihm in großer Ausschließlichkeit und Intensität zu beschäftigen, er erfährt ihn in seinen Aktivitäten manchmal „hautnah“, er lernt ihn in hohem Maße kennen, wird vielleicht von ihm überrascht und entdeckt an ihm unerwartete Züge. Aber auch sich selbst erfährt er neu, da die Ausnahmesituation ebenso auf der eigenen Seite authentische, aber bisher unerkannte Bereiche, Reaktionen, Regungen der jeweiligen Persönlichkeit erfordert und hervorbringt (...). Es können also unter bestimmten Umständen in einer Kampfsituation (soziale) Beziehungserfahrungen von großer Intensität gemacht werden. Der Kampf ist (...) ein höchst kommunikativer Prozess (...)“ (ebenda)

„Die Gerichtetheit auf Entscheidung hin lässt sich (...) nicht denken ohne einen Durchsetzungswillen (...). Die willentliche Gerichtetheit, die den Zielpunkt des Kampfesgeschehens, die Entscheidung

anstrebt, bündelt die vorhandenen Energien und macht den Kampf (...) zu einem Geschehen höchster Konzentration, Konsequenz und Geschlossenheit.“ (ebenda)

Dieser Aspekt kann jedoch im Kampfspiel überlagert werden durch das psychodynamische Moment der „*Lust am Kämpfen*“ (ebenda). Hier wird das Ende des Kampfes eventuell künstlich hinausgezögert.

Durch den Einsatz sämtlicher zur Verfügung stehender Energien, kann der Kampf „*für den Menschen ein Einheitserlebnis, eine Seinserfahrung, ein Moment größtmöglicher Identität mit sich selbst bewirken, wie es sonst nur in leidenschaftlicher Liebe, in Ergriffenheit durch Natur- oder Kunsterleben oder in religiösen Erfahrungen gegeben ist.*“ (ebenda)

In der Regel ist der Kampf durch eine Zweckgerichtetheit bestimmt, d.h. mit Erreichen des Zieles oder Wegfall der Erreichbarkeit wird der Kampf beendet. Ausnahmen bilden wiederum das Kampfspiel, wo der Zweck im spielerischen Kämpfen selbst liegt, sowie pathologische Grenzfälle, in denen

„(...) die destruktiven antagonistischen Tendenzen derart irrational dominieren, dass der Zweck des Kampfes ausschließlich mit der angestrebten wechselseitigen Zerstörung zusammenfällt. Besonders fanatische Vernichtungskämpfe entbehren von einem gewissen Grad der Intensität und Totalität an jeglicher rational nachvollziehbarer, über den Kampf hinausreichender Zweckorientierung. In diesen Fällen dominieren meist bloße Triebmotive wie z.B. Hass, Wut, Aggression.“ „Oftmals wird hierbei die eigene Vernichtung blindwütig in Kauf genommen, wenn nur der Gegner ebenfalls vernichtet oder zumindest schwer geschädigt wird.“ (ebenda)

Die Triebenergie dieser „*unechten*“ Konflikte kann im Sinne der Katharsishypothese in der Aggressionstheorie (Triebstau ist Ursache für aggressive Triebentladung) umgeleitet werden (Aggressionsabbau durch Triebentladung: ‚Dampf ablassen‘). „*Echter Konflikt*“ *kennt demnach funktionale Alternativen in den Streitmitteln und ist wegen seiner Zweckorientierung in sich stabiler.*“ (ebenda)

Aber auch soziale Konflikte und deren Bewältigung in der Gesellschaft sind Ausdrucksformen des Kampfes (Wahlkampf, Arbeitskampf ...). BINHACK beschreibt

„(...) das Phänomen „Kampf“ als solches, das soziale Beziehungen nicht nur verändert, sondern in einer bestimmten Weise überhaupt erst konstituiert. (...) Vor allem im Zusammenhang der Fülle aller

Sozialbeziehungen einer Gruppe, einer Gesellschaft, eines Staates haben Konflikte nicht nur sozial sprengende, sondern auch läuternde, optimierende und in hohem Maße verbindende Wirkungen, solange noch ein genereller Konsens besteht, der den vielfältigen Wechselbeziehungen zugrunde liegt.“

Im (Zwei-)Kampf finden wir also eine ganze Reihe pädagogisch instrumentierbarer Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten wie Kommunikation und intensive Selbsterfahrung auf motorischer, sensorischer und emotionaler Ebene, Förderung von geistiger und körperlicher Konzentrationsfähigkeit, Entwicklung des Durchsetzungswillens, Konflikt- und Konsensfähigkeit. Voraussetzung dafür ist allerdings eine ethische Basis, die Verletzungen und Eskalationen ausschließt.

Vom Kämpfen zur Kampfkunst

Geschichte und Entwicklung der ostasiatischen Kampfkünste

Zeugnisse über Formen des Zweikampfes findet man in nahezu allen noch existenten oder bereits untergegangenen Kulturen der Welt. Insbesondere die Gemeinsamkeiten haben viele Forscher zur Suche nach historischen Belegen zur Verwandtschaft oder gegenseitigen Beeinflussung inspiriert. Die meisten daraufhin aufgestellten Theorien sind jedoch mangels ausreichender Beweise als hypothetisch oder Legenden zu bezweifeln. Entweder gibt es fast keine Daten oder es liegen zwischen tatsächlichen historischen Begebenheiten und deren Aufzeichnung mehrere hundert Jahre, so dass Verfälschungen naheliegen (Reid/Croucher, 1986).

Es lassen sich generell vier Grundformen des Zweikampfes unterscheiden (Binhack, 1998), nämlich Ringen, Boxen, Fechten und Schiessen, die zusammen mit ihren Mischformen die Grundlage der verschiedenen heute bekannten Kampfkünste bilden. Ähnlichkeiten unter ihnen sind durch die Möglichkeiten und Grenzen der menschlichen Anatomie, Physiologie und Biomechanik in hohem Maße wahrscheinlich: „*Mensch haben nun einmal zwei Arme und zwei Beine!*“ (Weinmann, 1992). Aber gegenseitige Beeinflussung durch historische Entwicklung und kultureller Transfer haben sicherlich ebenfalls ihren Anteil.

Da für diese Arbeit grundlegend soll im weiteren nur auf die Entstehung der ostasiatischen und hier speziell der chinesischen und japanischen Kampfkünste eingegangen werden.

Möglicherweise haben sich die einfachen antiken Kampftechniken der Sumerer, Ägypter, Kreter und Griechen im Westen bis zum Ringen und Boxen, und im Osten unter Beeinflussung durch Yoga und Zen bis zu den heute bekannten Kampfkünsten entwickelt (OCHI, nach Wolters 1992). Erwähnenswert ist die Theorie, dass kampferprobte Leibwächter als Begleiter von Kaufleuten und Handelskarawanen zum Schutze vor Überfällen am Austausch der Kampftechniken beteiligt gewesen sein könnten (Reid/Croucher, 1986).

Nahezu alle ostasiatischen Kampfkünste haben ihre Wurzeln in Formen des Zweikampfes zum Zwecke der Selbstverteidigung oder Kriegsführung sowie heilgymnastische Übungen der Körperertüchtigung und Gesunderhaltung. Diese Kampf- und Bewegungsformen wurden über lange Zeiträume verbessert und verfeinert, bis sich ein hohes Maß an technischer Kunstfertigkeit entwickelt hatte. Doch vor allem philosophische, religiöse und ethische Einflüsse prägten die Kampfkünste entscheidend.

Der Anteil der verschiedenen asiatischen Kulturen an der Entwicklung der Kampfkünste unter Berücksichtigung religiös-philosophisch-ethischer Lehren wird im folgenden erläutert.

Indien - Yoga

Die ältesten indischen Kampfformen sind etwa 2000 Jahre alt und enthielten bereits Schläge, Tritte, Hebel, Würfe, Sprünge, Formen (Katas), sowie negative Vitalpunkt- und Energiezentrenstimulation. Grundlage war das hinduistisch geprägte Yoga, das als moralisch-ethische Lehre vor allem die Friedfertigkeit in der Kampfkunst propagiert. Gewaltverzicht, die hingebungsvolle körperliche Übung als Instrument der Persönlichkeitsentwicklung (Erkenntnissuche, Weisheit), Atem- und Energieflusskontrolle, Selbstbeherrschung und Gefühlskontrolle, sowie Meditation zur Erhöhung der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sind die prägenden Elemente. Atemtechniken, Gymnastik und mentale Übungen führen zu mehr Körperbewusstsein und –beherrschung. (Wolters, 1992)

China - Taoismus, Konfuzianismus und Buddhismus

Der indische Wandermönch Bodhidharma, ein Anhänger des Buddhismus, soll diese Techniken nach China, genauer gesagt in das legendäre Shaolin-Kloster gebracht haben, das zur Kultstätte der chinesischen Kampfkünste wurde (Shaolin-KungFu). Die wesentlichen Einflüsse auf die Kampfkünste kamen aus dem Taoismus, dem Konfuzianismus und dem Buddhismus. (ebenda)

Der Taoismus beschreibt als zugrundeliegendes Prinzip des Universums die Wechselwirkung zweier gegensätzlicher und sich ergänzender Kräfte – Yin und Yang. Alles Leben ist ständigen Wandlungen unter Einfluss dieser beiden Kräfte unterworfen. Die Einheit bzw. das Gleichgewicht von Yin und Yang führt zu innerem Gleichgewicht, der Einheit von Körper und Geist, der Einheit des Menschen mit der Natur und schließlich zur Weltharmonie. Durch die Arbeit am und mit dem Körper wird der Geist kultiviert. Bedeutsam für die Entwicklung der Kampfkünste sind vor allem das Prinzip des Ausweichens und Umlenkens („Das Sanfte siegt über die grobe Kraft“), sowie das emotionsfreie Handeln und Geschehenlassen. Idealisiert wird der „Sieg ohne Kampf“, d.h. die Vermeidung von Kampf, Gewalt und Aggression. (ebenda)

Die praktische Ethik- und Soziallehre des Konfuzianismus mit seinen Sitten-, Anstands- und Höflichkeitsregeln bildete die Grundlage für einen Moral- und Ehrenkodex in den Kampfkünsten. Etikette wird als Ausdruck der inneren Haltung für fast jeden Bereich des menschlichen Lebens gesehen. Besonders bedeutsam ist das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler, wobei der Lehrer die Rolle eines väterlichen Vorbildes einnimmt. (ebenda)

Die Weltanschauung des Buddhismus beschreibt das Leben als einen Zyklus leidvoller Wiedergeburten, aus dem man sich nur durch ein tugendhaftes Verhalten und der Loslösung von materiellen Dingen befreien kann (Nirwana). Die acht ethischen Gebote für solch eine Lebensführung sind die reine Anschauung aller Dinge, die aufrichtige Gesinnung, wohlwogenes und überlegtes Reden, eine rechte Lebensweise, grenzenloses Mitleid und Wohlwollen allen Lebewesen gegenüber (Tötungsverbot für Menschen und Tiere), redliches Bemühen um das Gute zu tun, ständiges Überdenken des eigenen Tuns, sowie ständige Konzentration bei allem Handeln. (ebenda)

Bodhidharma begründete die Richtung des Chan-(Zen-)Buddhismus mit der Sitzmeditation (Zazen) als zentraler Übungsform. Man soll zu der Einsicht gelangen, dass alles Schein („leer“) und der Geist Ursprung aller Dinge ist. Durch das Befreien des Geistes von allen Gedanken und Gefühlen kann Erleuchtung erlangt werden. Als Ausgleich zum Sitzen für die Mönche und um die Einheit von Geist und Körper zu erreichen, erfand er eine Reihe von gymnastischen Übungen, die auf dem Yoga, alten indischen Kriegstänzen und auf der Nachahmung von Tierbewegungen beruhten. In ihnen sieht man gemeinhin den Ursprung der heutigen asiatischen Kampfkünste. (ebenda)

Während der Verbreitung der Kampfkünste in ganz China kam es noch zu diversen Veränderungen und Ergänzungen. Der Selbstverteidigungsaspekt wurde stärker betont und der Gebrauch von Waffen (Kriegermönche) eingeschlossen. Aber das wesentliche taoistische Prinzip der Körper/Geist-Einheit sowie innerer und äußerer Harmonie und Frieden durch das Gleichgewicht von Yin und Yang blieb erhalten. (ebenda)

Japan – Zen

Durch den intensiven kulturellen Austausch mit China kamen Buddhismus, Konfuzianismus, chinesische Kultur und auch die Kampfkünste nach Japan. Dort vermischten sie sich teilweise mit einheimischen Kampftechniken der Insel Okinawa, den 1000 Jahre alten Faustkampfformen (Te) der Adligen und den etwas jüngeren Waffenformen (Kobudo) der einfachen Bauern und Fischer, die Alltagsgegenstände zu Waffen umfunktionierten.

Besonderen Einfluss auf die weitere Entwicklung der Kampfkünste in Japan (Schwertkampf, Bogenschiessen und Faustkampf) hatte die Kriegerkaste der Samurai. Insbesondere das Schwert galt als „die Seele des Samurai“. Die ethischen Grundprinzipien Menschlichkeit, Sittlichkeit und Loyalität formten dabei den besonderen Ehrenkodex, das Bushido („Weg des Kriegers“). Grenzenlose Treue, Tapferkeit, Standfestigkeit, Höflichkeit, Anstand und Sitte, Großherzigkeit, Achtung vor dem Leben und vor dem Feind, sowie bedingungslose Selbstbeherrschung waren die angestrebten und vom Zen-Buddhismus und Konfuzianismus entscheidend beeinflussten Eigenschaften eines Kriegers. (ebenda)

Die „Meisterung des Ich“ durch die absolute Hingabe für eine Sache war nicht nur für Budo (Weg des Kampfes), sondern für alle sogenannten Wegkünste (jap. Do = Weg) wie z.B.

Chado (Teezeremonie), Shodo (Kalligraphie) und Kado (Blumenstecken) zutreffend. Die völlige Hingabe an das, was man gerade tut (etwas ganz und gar zu tun), führt dazu, mit der Handlung vollkommen zu verschmelzen. Grundlage für dieses Streben nach Perfektion ist die absolute Harmonie zwischen Körper und Geist, die dazu nötige Konzentrationsfähigkeit erwächst aus der Meditationspraxis des Zen. Kein rationales Denken, Abwägen, Zweifeln, Bewerten und keine Emotionen (Angst, Euphorie) dürfen dabei stören. (ebenda)

In den langen Zeiten ohne kriegerische Auseinandersetzungen während der Militärdiktatur der Tokugawa (1615-1868) nahm die Notwendigkeit, sich dieser Kampftechniken in der Praxis bedienen zu müssen, ab. Da man das erzieherische, persönlichkeitsbildende Potential der Kampfkünste erkannt hatte, übte man diese jedoch weiter, mit einem wesentlichen Unterschied. Die geistige Schulung, bisher Mittel zum Zweck, wurde zum eigentlichen Ziel, die Kampftechnik zum Werkzeug, der ‚äußere Feind‘ wurde zum Übungspartner und somit durch den ‚inneren Feind‘ (die eigenen Begierden und Schwächen) ersetzt. Damit vollzog sich der Wandel von der kriegerischen Technik oder Kunstfertigkeit (jap. Bu-jutsu) zum (Lebens-) Weg (jap. Bu-Do). Die Bewegungsformen der Kampfkünste als „aktive Meditation“ dienten nicht mehr dem Erreichen eines Zieles (Überleben im Kampf), sondern „der Weg dorthin“, die völlige Hingabe und die Geisteshaltung mit der man übt, wurde entscheidend. Die Ausführung einer Technik oder Form spiegelt den inneren Zustand wieder. Dieser schwierige, oft lebenslange Prozess bezieht den „Alltag als Ort des Kampfes“ mit ein. Jede Handlung soll bewusst und aufmerksam geplant, durchgeführt und erlebt werden. Das erstrebenswerte Ideal ist eine innere Haltung oder Einstellung, die den Kampf (oder bezogen auf das tägliche Leben: den Konflikt) vermeidet. Das Üben auf diesem Weg soll gekennzeichnet sein durch geistige Disziplin, Selbsterfahrung, Spiritualität und Friedfertigkeit. (ebenda)

Im 20.Jh. wurde in Japan der pädagogische Wert der Kampfkünste wie Judo, Karate-Do und Kendo erkannt und diese als Methode der Leibeserziehung und gleichzeitiger Persönlichkeitsbildung zu festen Unterrichtsfächern an Schulen und Universitäten gemacht.

Abgrenzung gegenüber Kampfsport und Selbstverteidigung

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird häufig „Kampfsport“ als Oberbegriff verwendet. Für die budopädagogische Arbeit ist jedoch eine Differenzierung und Abgrenzung nötig. So wird „Kampfkunst“ hier im oben beschriebenen Sinne (des Budo) verstanden, dagegen

„Kampfsport“ als primär fitnessorientierter Breitensport oder leistungs-(gewinn-)orientierter Wettkampfsport.

In jüngerer Zeit (20. Jh.) hat der Sport Eingang in den Bereich der traditionellen Kampfkünste gefunden und in seiner meist auf Vergleich (dem „Sich-messen“) ausgerichteten Form zur Geburt des „Kampfsportes“ geführt. Durch die Orientierung am Wettkampf hat sich die Zielsetzung verändert. Statt des „Sieges über sich selbst“ gibt es wieder einen Gegner, den es zu besiegen gilt. Um Verletzungen zu vermeiden und ein messbares, vergleichbares Ergebnis zu erzielen, wurden die traditionellen Techniken reduziert, reglementiert und teilweise verändert. Zum schnellen Erfolg trainiert man vorrangig athletische Qualitäten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) und die äußere Form der Techniken. Die Etikette (siehe Kapitel über Budo) wird oft auf rudimentäre inhaltslose Notwendigkeiten reduziert und durch sportliche Regeln ersetzt. In dieser Ausprägung des Kampfsportes fehlen die erzieherisch wertvollen Inhalte der traditionellen Kampfkünste weitgehend oder werden sogar ins Gegenteil verkehrt.

Varianten des Boxens, Kickboxens und anderer Vollkontakt-Kampfsportarten sollen ebenfalls nicht unter den Begriff Kampfkunst gezählt werden, da hier höhere ethisch-moralische Ziele fehlen und die Beschädigung des Gegners nicht nur billigend hingenommen sondern bewusst herbeigeführt wird.

Schließlich muss noch eine Abgrenzung zur „Selbstverteidigung“ erfolgen, da hier ausgewählte Kampftechniken und psychologische Strategien nur mit dem Ziel der schnellen Anwendbarkeit im Sinne der Selbstbehauptung vermittelt werden. Dieser einseitigen (Opferseite) Herangehensweise stellen die Kampfkünste ein Konzept entgegen, das Selbstvertrauen und Selbstsicherheit auf der Seite potentieller Opfer, aber auch Selbstbeherrschung (Emotionskontrolle) und Selbstwertgefühl auf der Seite potentieller Täter fördert, und somit potentiell gewaltpräventiv wirken kann.

Ausgewählte Kampfkunstbeispiele

Drei japanische Budodisziplinen sollen vor dem Kampfkunsthintergrund des Autors und wegen der Relevanz zur vorliegenden Arbeit näher beschrieben werden.

Aikido

Aikido wurde von Morihei Ueshiba (1883-1969) begründet. Er hatte verschiedene alte japanische Kampfkünste erlernt, die den Umgang mit dem Schwert, der Lanze und waffenlose Selbstverteidigung lehrten. Aufgrund tiefer Religiosität und spiritueller Erfahrungen hielt er die traditionellen Kampfkünste mit ihrem (technischen) Ziel der Verletzung oder Vernichtung des Angreifers für nicht mehr zeitgemäß und ethisch verwerflich. Er stellte sich eine Weltgemeinschaft vor, in der alle Menschen in Frieden und Harmonie mit sich und der Natur leben. Als Ausdruck dieser harmonischen Beziehung und als praktischen Schulungsweg schuf er das Aikido. Das Wort setzt sich aus den Silben „ai“ (Harmonie), „ki“ (Energie, Geist; nach asiatischem Verständnis das universelle Grundprinzip, das allem Leben zugrunde liegt) und „do“ (Lebens-/Übungs-Weg) zusammen und kann übersetzt werden als „*Körper und Geist in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Natur und in Harmonie zueinander bringen*“ (Weinmann, 1992).

Aikido unterscheidet sich von vielen anderen Kampfkünsten dadurch, dass es eine reine Selbstverteidigung ist. *Durch geschicktes, rechtzeitiges Ausweichen und geschmeidige, fließende Bewegungen passt man sich einem Angriff an und lässt die Kraft des Angreifers ins Leere laufen, so dass der Gegner sein Gleichgewicht verliert und unter Kontrolle gerät* (ebenda). Wenn der Aikido-Übende einer körperlichen Bedrohung ausgesetzt ist, wendet er im Idealfall nur soviel Kraft an, wie nötig ist, den Angriff zu neutralisieren und versucht gleichzeitig, den Angreifer nicht zu verletzen. *Aikido bedeutet „Sieg durch Frieden“. Das Ziel des Aikido-Trainings ist die Ausschaltung von Angst und Aggressivität und die Entwicklung der Persönlichkeit und Geisteshaltung* (ebenda).

Es gibt im Aikido Würfe, Hebel und Immobilisationstechniken. Viel Wert wird auf die Ausbildung eines stabilen Körperzentrums (hara), den Einsatz des Atems (kokyu) und die Kontrolle und Harmonisierung der körperlichen und geistigen Energien (ki) gelegt. Neben den waffenlosen Formen übt man auch mit Holzsword und Holzstab.

Judo

Auch Jigoro Kano (1860-1938), der Begründer des Judo, hatte sich mit verschiedenen japanischen Kampfkünsten auseinandergesetzt. Durch seinen Beruf als Lehrer war er jedoch

nicht so sehr an der spirituellen sondern mehr an der pädagogischen Dimension interessiert. Er entfernte viele gefährliche Techniken und schuf ein pädagogisches Übungssystem, das insbesondere für den Einsatz im Schulunterricht geeignet war. Neben dem Grundprinzip des „Siegens durch Nachgeben“, das sich bereits im Namen seiner Kampfkunst ausdrückt („ju“ = weich, nachgiebig), stellte er zwei weitere auf:

„Das *technische Prinzip* lässt sich umschreiben als ‚*Bester Einsatz von Geist und Körper*‘ und beinhaltet eine deutliche Absage an das reine Kräfteressen. Durch die Gesetze des Nachgebens, Ausweichens und Gleichgewichtsbrechens unter Zuhilfenahme der Hebelgesetze soll durch einen effektiven Gebrauch von ‚Geist und Körper‘ ein ökonomischer Krafteinsatz erzielt werden.“ (Poetzsch in Neumann u.a., 2004)

„Das *moralische Prinzip* (...) wird übersetzt mit dem Grundsatz ‚*Durch gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen*‘ und soll verdeutlichen, welche Haltung und Einstellung das Erlernen von Judo voraussetzt: Der Gegner im Training ist nicht nur ‚Übungsobjekt‘, sondern ein Partner, in dessen Lage man sich hineinversetzen und für den man Verantwortung übernehmen muss.“ (ebenda)

Judo enthält Würfe, Bodenfesthaltegriffe, Hebel und Würgetechniken. Grundlegende Übungsformen sind die festgelegte Partnerform (kata) und der freie Kampf (randori). Es wurde im Laufe der Jahre immer mehr versportlicht (seit 1964 Olympische Sportart) und hat dadurch viel von seinem ursprünglichen pädagogischen Gehalt verloren.

Karate-Do

Karate ist eigentlich ein Oberbegriff für eine Vielzahl sehr unterschiedlicher japanischer Faustkampfstile. Aus den Silben „kara“ (leer) und „te“ (Hand) liest sich Karate-Do als „Weg der leeren Hand“. Die Wurzeln finden sich in den chinesischen Kampfkünsten, die sich durch engen kulturellen Austausch über die Insel Okinawa nach Japan ausbreiteten. Dort vermischten sie sich mit einheimischen Kampftechniken und unterlagen dem Einfluss insbesondere der japanischen Zen-Tradition.

Allen gemeinsam ist neben einer Vielzahl von Abwehrtechniken der Einsatz gefährlicher Schläge und Tritte gegen empfindliche Körperstellen des Gegners. Durch die moralisch-ethischen Prinzipien des Budo steht aber dennoch eine Erziehung zur Persönlichkeitsschulung, Friedfertigkeit und zum Gewaltverzicht im Mittelpunkt der

Ausbildung. Der rein defensive Charakter zeigt sich in dem Leitsatz „karate ni sente nashi“ (Im Karate gibt es keine erste Bewegung). Alle Übungen beginnen deshalb konsequenterweise mit einer Verteidigungsbewegung. Und die Japan Karate Association postuliert „Ziel in der Ausbildung des Karate ist weder Sieg noch Niederlage, sondern die Vervollkommnung des Charakters des Ausübenden.“

Übungsformen des Karate sind „kihon“ (Grundtechniken), „kata“ (zusammengesetzte festgelegte Technikabläufe, Formen), „kumite“ (festgelegte und freie Zweikampfübungen) und „kitae“ (Kräftigung und Abhärtung des Körpers). Es gibt viele moderne Karatestilrichtungen, die eine sehr wettkampforientierte Kampfsport unterrichten, daneben aber auch eine Vielzahl traditioneller Schulen, in denen der Wettkampf nur eine untergeordnete Rolle spielt oder gar abgelehnt wird.

Ein Stil soll - weil vom Autor ausgeübt - hier besonders erwähnt werden. Kanbun Uechi (1877-1948) war ein Karatemeister aus Okinawa und der Begründer des 'Uechi Ryu'. Um die chinesischen Kampfkünste zu studieren, aber auch um dem japanischen Militärdienst zu entgehen, reiste er 1897 nach China in die südliche Provinz Fukien. Dort studierte er über zehn Jahre bei dem chinesischen Meister Chou-Tsu-Ho den Kung-Fu-Stil 'Pangai-Nun' (der Name bedeutet: hart und weich), der auf den Tierbewegungen von Tiger, Kranich und Drache basiert. Nach Kanbuns Tod benannten seine Schüler den Stil von 'Pangai Noon' in 'Uechi Ryu' um. Das Uechi-Ryu in der heutigen Form geht auf die Arbeit von Kanbuns Sohn Kanei Uechi und anderen zurück, die zu den aus China mitgebrachten drei Hauptkatas ‚Sanchin‘, ‚Seisan‘ und ‚Sanseiryu‘ noch fünf weitere sogenannte Brückenkatas und Partnerübungen hinzufügten, um den Stil weiterzuentwickeln, ohne ihn zu verfälschen.

Budo

Das Wort Budo wird heute allgemein als Sammelbegriff für die ostasiatischen Kampfkünste in ihrer traditionellen Ausrichtung verwendet. Als Übungs- oder Lebensweg (Do) ist es durch eine Reihe besonderer und unverzichtbarer Wesensmerkmale gekennzeichnet ist, die eine Abgrenzung zum Kampfsport ermöglichen und die im folgenden näher erläutert werden sollen.

Bu – Kampf / Nichtkampf

„Bu“ ist das erste Schriftzeichen des japanischen Wortes Budo. Es wird übersetzt mit Kampf, Krieg oder Militär. Das zugehörige japanische Schriftzeichen aber besteht aus den zwei Elementen „Speer/Waffe“ und „Stop/Halt“. Die tiefere Bedeutung liegt also im Anhalten der Waffe, dem Beenden des Kampfes. (von Saldern in Neumann u.a., 2004) Somit repräsentiert „Bu“ das technische Prinzip der Kampfkünste, also alle Fähigkeiten, die zum Beenden eines Kampfes oder Konfliktes notwendig sind. Im übertragenen Sinne kann aber auch die völlige Vermeidung des Kampfes, der „Nicht-Kampf“, gemeint sein.

Do – der Weg

Das zweite Schriftzeichen „Do“ bedeutet Weg. Ein älterer Begriff für die Kampf- oder Kriegstechniken der Samurai war Bu-Jutsu. „Jutsu“ bedeutet hierbei Technik oder Kunstfertigkeit. Es ging also darum, den Gegner durch entsprechende kampftechnische Kunstfertigkeit zu besiegen und dadurch den Kampf erfolgreich zu beenden. Unter den oben beschriebenen religiös-philosophisch-ethischen Einflüssen des Konfuzianismus, Taoismus und Zen-Buddhismus, sowie dem Wegfall der kriegerischen Notwendigkeit entwickelte sich die Kampfkunst weiter zum Bu-Do. Der Kampf mit dem „inneren Gegner“ soll zur Bewältigung der eigenen Ängste aber auch des Geltungsbedürfnisses, zur Emotionskontrolle und damit letztlich zur Friedfertigkeit führen.

„Do“ hat hier eine Doppelbedeutung. Beim lebenslangen Lern-Prozess ist nicht das offensichtliche Ziel, die Anwendbarkeit/Effizienz der Technik, sondern der Weg dorthin wichtig (Hingabe). Gleichzeitig wird eine Geisteshaltung geschult, die trotz offensichtlicher technischer Fähigkeit den Kampf aufgrund der friedlichen Einstellung vermeidet und nach alternativen Lösungsmöglichkeiten sucht, also den Nicht-Kampf realisiert. „Do“ symbolisiert damit das geistige Prinzip in den Kampfkünsten.

Die folgenden fünf Regeln (Dojokun) für den Weg (im 19.Jh. vom Karatemeister Sakugawa aus Okinawa aufgestellt) geben stellvertretend einen Eindruck von Inhalt und Ziel der Wegübung (Lind, 1995):

- Suche nach der Perfektion deines Charakters (Verhältnis des Übens zu sich selbst)

- Verteidige die Wege der Wahrheit (Aufrichtigkeit/Verhältnis zur Welt)
- Pflege den Geist des Strebens (hingebungsvolles Bemühen)
- Ehre die Prinzipien der Etikette (vorbildliches Verhalten)
- Verzichte auf Gewalt (Friedfertigkeit)

Dojo – der Ort der Übung

Dojo bedeutet „Ort (Jo) an dem der Weg (Do) geübt wird“ (Lind, 1995). Ursprünglich bezeichnete Dojo den Meditationsraum im Buddhismus, später auch die Übungsstätte für die Kampfkünste. Weil es beim Üben um mehr als die reine Technik geht, unterscheidet sich ein Dojo sehr von einer Sporthalle.

Als „Haus der Übungsgemeinschaft“ besteht eine persönliche Verbundenheit der Schüler zu diesem Ort. Die täglichen Probleme sollen beim Betreten des Dojos vor der Tür zurückgelassen werden. Hier beginnt die nach innen, auf das „Selbst“ gerichtete Übung, die im Gegensatz zum nach außen gerichteten Handeln des Alltags steht.

Architektur und Einrichtung des Dojos folgen meist einer besonderen Ordnung, in der alles und jeder seinen festen Platz hat (Tamura, 2000; Wolters, 1992). Es gibt eine Ehrenseite (jap. Shomen = Vorderseite), die als Symbol für die besonders geachteten Werte oder Ideale des jeweiligen Dojos entweder leer ist, oder einen Altar (jap. Kamiza = hohe Seite, Sitz der Götter), symbolisch bedeutsame Gegenstände oder Bilder der Stilbegründer enthalten kann. Weiterhin sind die Plätze des Lehrers (jap. Sensei), seiner Assistenten (jap. Sempai) und der übrigen Schüler (oft unter Beachtung einer Rangfolge), sowie von Gästen festgelegt.

Das Verhalten im Dojo wird durch eine Reihe von Vorschriften (Etikette) geregelt. Insbesondere die Sorgfalt gegenüber dem Dojo und seiner Einrichtung, seine Pflege und Reinigung drücken Achtsamkeit und Wertschätzung zu diesem Ort aus. Mit der äußeren Reinigung des Raumes geht die innere Reinigung des Geistes der Schüler einher (Lind, 1995).

Reigi – die Etikette

Die Etikette (Reigi) umfasst die auf Basis des Konfuzianismus entstandenen Verhaltensregeln. Im Zentrum steht „*der Respekt sich selbst, den anderen und dem Weg (Do) gegenüber*“ (Wolters, 2001). Davon sind alle übrigen Regeln (Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Friedfertigkeit, Verneigungspraxis, korrekte Haltung, Pünktlichkeit, Hygiene, Pflege und Reinigung des Dojos etc.) abgeleitet. Ziele sind „*Persönliches Wachstum durch Überwindung des Egoismus (...) und freiwillige ‚Unterwerfung‘ des Selbst (Ego) unter ein höheres Ideal (Übung der Wertschätzung, Demut)*“ (ebenda) sowie die „*Pflege des guten Rufes eines Kampfkunstsystems oder einer Schule durch vorbildliches Verhalten der Schüler (...)*“ (ebenda). Anfangs meist nur als Ritual oder Form eingehalten, führt die ständige Wiederholung zu Verständnis und Verinnerlichung und somit zu einer veränderten inneren Haltung der Etikette gegenüber. ‚*Wie*‘ man die Etikette beachtet zeugt vom Verständnis des Weges und vom Bemühen des Schülers um Fortschritt (ebenda).

Shitei – die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler

Die Beziehung zwischen Lehrer (Shi) und Schüler (Tei) im Budo unterscheidet sich fundamental von der zwischen Trainer und Athlet im Sport. Grundlage ist eine Art gegenseitiges Abkommen, in dem sich der Schüler zu Fleiß, Bereitschaft und Offenheit zu Lernen, Vertrauen in den Lehrer und dem Streben nach eigenem Verständnis verpflichtet, während der Lehrer dem Schüler durch seinen Unterricht den Zugang zum ‚Weg‘ öffnet (Lind, 1995).

Der Lehrer bewertet den Fortschritt des Schülers nicht im Können, sondern im Werden (der Entwicklung). Den Zutritt zum ‚inneren Kreis‘ der fortgeschrittenen Schüler (Sempai) erhält man oft erst nach längerer ‚Bewährungszeit‘, vorher unterrichtet der Lehrer lediglich die ‚äußere‘ Form (Wolters, 1992).

Im taoistischen Verständnis ist der Lehrer eine Art ‚väterliches Vorbild‘ in allen Lebenslagen, d.h. er wird u.U. auch in wichtigen Fragen des täglichen Lebens (Beruf, Familie) um Rat gebeten. Der Lehrer erlangt diese Bedeutung nicht aufgrund seiner Autorität (Gürtelgrad o.ä.), sondern indem ihn der Schüler als Lehrer auserwählt und anerkennt (Wolters, 1992).

Zen - Spiritualität

Die Sitzmeditation (Zazen) als zentrale Übung im Zen-Buddhismus war schon zu Zeiten der japanischen Samurai bevorzugtes Mittel um Achtsamkeit, Sammlung, Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit und mentale Ausdauer zu erlangen. Dadurch wird es möglich, während der Übung der Kampf-Formen (Meditation in Bewegung) mit der Handlung völlig zu verschmelzen, ohne dass Denken oder Bewerten und Emotionen dabei stören.

„Beschäftigt sich unser Geist primär mit Gedanken, die um unsere persönliche Situation, unsere Wünsche, Erwartungen und Wertvorstellungen kreisen, so kreieren wir eine Wahrnehmung der Welt, die sich immer auf uns selbst bezieht.“ (Schlameus, 2002)

„Auch wenn wir uns nicht egoistisch verhalten, so beschränken wir uns in der Regel auf eine ich-zentrierte Sicht der Dinge. Will man das Bewusstsein ausweiten und für die Wahrnehmung der Wirklichkeit öffnen, muss man seine ICH-Festung verlassen, sich von den eigenen Wertvorstellungen distanzieren können, um zu sehen, was es außerhalb der Mauern der egozentrierten kleinen Welt zu entdecken gibt. Zazen bedeutet, die eigene Gedanken loszulassen. Egal wie sehr die aktuelle Situation den Schüler zum Spekulieren, Werten und Urteilen anregt, während des Zazen sind alle Gedanken irrelevant. Zazen ist die Übung des Nicht-Denkens. Denken, gleich in welcher Form es sich vollzieht, ist immer eine Reflexion unserer persönlichen Konstrukte, also eine individuelle Interpretation der Realität. Das, was wir wahrnehmen, wenn wir gelernt haben, nicht zu denken, ist die Wirklichkeit.“ (ebenda)

„Ein Kämpfer, der über die Aktionen seines Gegners sinniert, reagiert langsam und bewegt sich träge. Man sieht ihm an, dass er sich nicht im Fluss der Wirklichkeit – des Kampfes – befindet (...). Aus diesem Grunde werden die Schüler der Kampfkünste angehalten, den Geist fließen zu lassen, nicht über Blöcke, Schläge, Tritte, Griffe, Taktiken und Strategien nachzudenken, sondern spontan zu handeln.“ (ebenda)

„Nicht selten sind im täglichen Leben Streitgespräche zwischen zwei Diskussionspartnern zu beobachten, die offenkundig jede Chance zu gütlicher Einigung zunichte machen. Die Ursache hierfür liegt oft in der inneren Haltung der Streitpartner begründet, die sich auf das Vortragen ihrer eigenen Argumente, nicht jedoch auf die Wahrnehmung der Worte des Gegenübers konzentriert. Der Mechanismus des ‚Aneinander-Vorbeiredens‘ ist von außen sehr leicht zu erkennen, nur die Beteiligten selbst scheinen ihn nicht wahrzunehmen.“

Solange sich die Diskussionspartner lediglich auf ihre individuellen Befindlichkeiten, Wertvorstellungen und subjektiven Urteile fixieren, also genau das Gegenteil des im Zazen geübten Nicht-Anhaftens an der kleinen ICH-Welt praktizieren, ist es in der Regel unmöglich, den Standpunkt der Gegenseite auch nur zu verstehen, geschweige denn, Maßnahmen für eine gütliche Einigung – z.B. einen Kompromiss, der beiden Seiten gerecht wird – zu ergreifen. So wird verständlich, weshalb im Zen die Haltung des Nicht-Anhaftens eine hohe Wertschätzung genießt, sie ermöglicht es dem Menschen, die Welt in ihrer Wirklichkeit wahrzunehmen und bildet die eigentliche Grundlage eines sinnvollen Handelns.“ (ebenda)

Die Praxis des Zazen soll uns also in die Lage versetzen, jede (Alltags-)Handlung bewusst und aufmerksam zu planen, durchzuführen und zu erleben. Die Erkenntnis des Selbst (wer bin ich eigentlich), der Beziehung zu anderen und zu unserem Lebensraum führt zu einer selbstgeführten Lebensgestaltung, die sich ihrer Verantwortung und der Konsequenzen allen Tuns bewusst ist.

Budo-Pädagogik

„Budo-Pädagogik ist ein pädagogisches Konzept, das auf Philosophie und Methode asiatischer Kampf- und Bewegungskünste aufbaut. In ihm verbinden sich sportpädagogische, sozialpädagogische und therapeutische Ansätze zu praxisorientierten Zielen, Handlungs- und Übungsmustern. Budopädagogik zielt vor allem auf Ich-Stärkung, Körperbewusstsein, soziale Kompetenz, und ist deshalb besonders geeignet zur Arbeit mit randständigen, sozial benachteiligten und/oder gewaltbereiten Jugendlichen.“ (Institut für Jugendarbeit Gauting, Programm 2005)

Die Budopädagogik setzt sich auf mehreren Ebenen pädagogisch mit Budo auseinander. Im Kapitel über Budo und seine speziellen Merkmale wurde schon deutlich, dass Kampfkunst bestimmte psycho-soziale Lernprozesse initiiert. Die Budo-Pädagogik untersucht hier auf wissenschaftlicher Basis, welche das sind (Ziele, Ergebnisse) und wie sie erreicht werden (Didaktik im Budo).

Demnach werden vor allem durch die traditionelle Lehrer-Schüler-Beziehung und die Weg- (Prozess-)Orientierung Lerninhalte vermittelt und Erfahrungen ermöglicht, die zu erhöhtem Selbstbewusstsein, Selbstbeherrschung und positivem Sozialverhalten (Friedfertigkeit,

Kooperation) führen können. Eine gewisse langfristige pädagogische Wirksamkeit des konventionellen Budounterrichtes (z.B. im Verein) ist in diesem Sinne auch ohne eine entsprechende Qualifikation des Lehrers gegeben.

Aber das eigentliche Aufgabenfeld der Budo-Pädagogik geht darüber hinaus. Sie instrumentiert ausgewählte Elemente des traditionellen Budounterrichtes, um bei speziellen Zielgruppen mit besonderem pädagogischem oder therapeutischem Bedarf durch systematische und meist zeitlich begrenzte Programme kurz- oder mittelfristig Erfolge zu erzielen.

Als auf erziehungs- und sportwissenschaftlichen Grundlagen basierende Sonderpädagogik integriert sie Budo-Inhalte mit Erkenntnissen und Methoden aus der Entwicklungs- und Lernpsychologie sowie der Sozialpädagogik. Grundlage für ein spezielles budopädagogisches Konzept bildet die Zielgruppe mit ihren Voraussetzungen, Möglichkeiten und dem pädagogischen bzw. therapeutischen Bedarf. Daraus leiten sich die budopädagogischen Möglichkeiten ab, d.h. welche Ziele können mit welchen Elementen des Kampfkunstunterrichtes innerhalb des zur Verfügung stehenden Zeitrahmens erreicht werden.

Abzugrenzen ist die Budopädagogik von der Therapie. In der Regel dürfen nur Ärzte oder nach dem Heilpraktikergesetz ausgebildete und geprüfte Fachleute bei bestimmten klassifizierten Störungen oder Krankheitsbildern (z.B. nach ICD-10) therapeutisch arbeiten. Der Grenzbereich ist allerdings fließend. Ein Budopädagoge kann hier – ggf. in Zusammenarbeit mit Therapeuten – unterstützende pädagogische Maßnahmen anbieten, die nicht auf Symptome des Krankheitsbildes an sich, wohl aber auf das daraus resultierende abweichende Sozialverhalten abzielen.

Die Arbeit des Budo-Pädagogen unterscheidet also von der eines Budo-Lehrers und dem ‚normalen‘ Training z.B. im Verein, insbesondere ist eine besondere Qualifikation nötig. Seit 1999 bietet das Institut für Jugendarbeit in Gauting (eine Einrichtung des Bayerischen Jugendrings KdöR) in Zusammenarbeit mit dem Institut für Budopädagogik in Stade für Pädagogen mit Kampfkunsterfahrung und Kampfkunstlehrer mit Erfahrung im Kinder- und Jugendtraining eine entsprechende Weiterbildung zum Budo-Pädagogen[©] an. Dieses neue Berufsfeld basiert auf der Arbeit und Initiative des Erziehungswissenschaftlers und Karate-

Lehrers Dr. J.-M. Wolters. Viele Budopädagogen sind in einem eigenen Berufsverband organisiert. (Entsprechende Adressen finden sich am Ende der Arbeit.)

Aggression und Gewalt

Begriffsbestimmungen

Aggression und Gewalt werden häufig gleichgesetzt, obwohl eine begriffliche Unterscheidung notwendig ist. Nach PORTMANN (2004a) leitet sich Aggression ab vom lat. Wort ‚aggređi‘ (= an etwas herangehen, etwas in Angriff nehmen) und bezeichnet die Fähigkeit zur Mobilisierung der Energien, die zur Erreichung eines Zieles notwendig sind, also die Durchsetzungsfähigkeit. Diese Energien können einem positiven Zweck dienen (konstruktive Aggressivität) oder gewalttätig und zerstörerisch wirken (destruktive Aggressivität).

Gewalttätiges Handeln kann auf der körperlichen (Schlagen, Treten, Misshandeln, Sachbeschädigung) oder seelischen (Anbrüllen, Beleidigen, Lächerlich machen, Bedrohen, Ausschließen) Ebene stattfinden (physische/psychische Gewalt), sie kann von Personen (personale Gewalt) oder von Institutionen/der Gesellschaft (strukturelle Gewalt: z.B. Auslese und Notendruck in der Schule) ausgehen (ebenda).

Gewalt unter Kindern

Befragungen von Erziehern, Lehrkräften, Eltern sowie den Kindern und Jugendlichen selbst ergaben folgende Formen von Gewalt unter Kindern und Jugendlichen (ebenda):

- Vielfältige Formen psychischer Gewalt wie verbale Angriffe, gegenseitiges Verhöhnen und Lächerlich-Machen
- Raufen, Schlagen, leichte körperliche Angriffe
- Mangelnde Hilfsbereitschaft untereinander
- Unfähigkeit im Aushalten und Lösen von Konflikten

- Verwahrlosung im Umgang mit Sachen, Geringschätzung von fremden und eigenem Eigentum
- Vermeintlicher Anspruch auf schnelle Befriedigung von Bedürfnissen
- Unkenntnis der Grenzen zwischen Spaß und Ernst, keine Akzeptanz des Einhaltens von Grenzen bei Verletzung anderer

Statistiken (z.B. der Polizei) sagen aufgrund der hohen Dunkelziffer wenig aus. PORTMANN (ebenda) kommt aber zu dem Schluss, dass die Mehrheit der Kinder friedfertig ist und eine Zunahme der Gewalt trotz anderslautender Medienberichte nicht oder nur gering stattfindet.

Ursachen von Gewalt

Viele vom Beobachter als destruktiv aggressiv empfundene Verhaltensweisen sind bei Kindern (Vorschul- und frühes Grundschulalter) entwicklungstypisch normal. So ist macht Raufen vor allem Spaß, sie wollen sich messen und ihre Grenzen austesten, die Wirkungen ihres Handelns ist den Kindern nicht einsichtig, es fehlt an Unrechtsbewusstsein. Aggressives Verhalten kann auch Ausdruck der eigenen Unsicherheit oder aber des Zuwendungsbedürfnisses sein. (ebenda)

Eine eindeutige Ursache-Wirkungsbeziehung gibt es beim Thema Gewalt nicht. Vielmehr wirken eine Fülle von Faktoren zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Deshalb kann man von Risikofaktoren und von Schutzfaktoren sprechen. Risikofaktoren lassen sich auf verschiedene Lebensbereiche gruppieren (von Saldern in Neumann u.a., 2004; Portmann 2004a):

1) Familie:

- a) inkonsequentes, nicht voraussagbares Erziehungsverhalten
- b) Gewalterfahrungen
- c) Vernachlässigung oder Überbehütung

2) Schule:

- a) Leistungsdruck

- b) Soziale Ausgrenzungen
 - c) Lehrerverhalten
- 3) Gesellschaft:
- a) Wertewandel (führt zu Orientierungslosigkeit oder egozentrischem Individualismus)
 - b) Erlebnis- und Genussorientierung vs. Langeweile
 - c) Gemindertes Unrechtsbewusstsein (Kavaliersdelikte)
 - d) Soziale Benachteiligung (z.B. sozial schwache Familien, jugendliche Migranten)
- 4) Medien:
- a) Gewaltfilme und –Spiele
 - b) Konsumorientierung
 - c) Jugend-(sub-)kultur (z.B. Gangster-Rap)

Aus dieser Vielzahl von Risikofaktoren lässt sich natürlich auf die begrenzte Wirkung von Präventionsprogrammen folgern, die sich nur auf einen Bereich konzentrieren. Auf der anderen Seite können gerade durch die enge Vernetzung kleine Veränderungen in mehreren anderen Bereichen wirksam werden und zu positiven Rückkopplungseffekten führen.

Gewaltprävention

Man unterscheidet ganz allgemein drei Stufen der Prävention um auf Störungen der normalen Entwicklung einzuwirken:

- 1) Die primäre Prävention versucht durch entsprechende pädagogische/therapeutische Förderprogramme das Auftreten von Störungen zu verhindern.
- 2) In der sekundären Prävention sollen bereits aufgetretene Fehlentwicklungen therapeutisch gemindert werden (z.B. auffällig aggressives Verhalten)
- 3) Die tertiäre Prävention umfasst Rehabilitationsmaßnahmen, die sich auf bereits eingetretene Folgen beziehen (z.B. Arbeit mit Gewalttätern)

Im vorliegenden budopädagogischen Konzept soll vor allem die Primärprävention berücksichtigt werden: *„Die Primärprävention setzt sich als Ziel, durch psychologische und pädagogische Maßnahmen ein Einstellungs- und Verhaltensrepertoire aufzubauen, das sich an einer gewaltfreien Konfliktlösung orientiert. Hierunter sind all die Konzepte zu subsumieren, die auf Konfliktlösung ohne Niederlage, auf Entwicklung einer Streitkultur, auf bewusste Kontrolle aggressiver Affekte, auf die Entwicklung prosozialer Normen zielen.“* (Portmann, 2004a)

Auf einzelne entwicklungspsychologische Aspekte im Grundschulalter unter besonderer Berücksichtigung der gewaltpräventiven Förderungsmöglichkeiten wird im nächsten Kapitel eingegangen.

Kinder im Grundschulalter - entwicklungspsychologische und pädagogische Aspekte

Ausgewählte soziale Lerntheorien

In diesem Kapitel sollen einige fundamentale Ansätze zum Vorgang des sozialen Lernens vorgestellt werden. Die Auswahl erfolgte unter pädagogischen Gesichtspunkten, d.h. inwieweit die entsprechende Theorie für die pädagogischen Praxis relevant ist.

Operantes Konditionieren / Lernen am Erfolg (BURRHUS F. SKINNER)

Eine Verhaltensänderung wird durch ein bestimmtes Reiz-Reaktions-Verhältnis bewirkt, wobei angemessenes Verhalten belohnt und nicht erwünschtes Verhalten sanktioniert wird. Man unterscheidet positive Verstärkung (Lob, Anerkennung, Belohnung), negative Verstärkung (Tadel, Spott), Bestrafung sowie Löschung (Nicht-Verstärkung z.B. durch Missachtung von Störungen). Da sich operantes Konditionieren nur auf direkt beobachtbares Verhalten unter Ausklammerung von innerpsychischen Aspekten (Gefühlen, Bewusstsein, Kreativität) bezieht, wird es oft als „Dressur“ kritisiert. (Zimmermann, 2003)

Sozialkognitives Lernen / Lernen am Modell (ALBERT BANDURA)

Kennzeichnend ist das Beobachten und Nachahmen von Vorbildern. Mehrere Faktoren wirken für eine Verhaltensübernahme zusammen. Das Modell muss als erfolgreich, attraktiv, glaubwürdig und kompetent erfahren werden. Der Beobachter muss emotional angesprochen werden und sollte möglichst eine emotional-positive Beziehung zum Modell haben. Motivierend für eine Übernahme des Modellverhaltens sind äußere Bekräftigungen (Lob), aber auch stellvertretende Bekräftigung (Modellperson erfährt positive Konsequenzen) und Selbstbekräftigung (Eigenlob). Schon die bloße Erwartung (gedankliche Vorwegnahme) positiver Konsequenzen hat verhaltenssteuernde Wirkung. Lernen findet über Beobachtung und Selbstbeobachtung statt, und beinhaltet die Fähigkeit zur Selbstkritik („Da hab ich Mist gebaut“, „Das hab ich gut hinbekommen“). Neben den unmittelbaren Bezugspersonen haben die Medien, Mode und Jugendkultur einen hohen Einfluss. (ebenda)

Sozialbehaviorismus (GEORG HERBERT MEAD)

Menschen nehmen in verschiedenen sozialen Umfeldern bestimmte Rollen ein. Soziales Lernen erfolgt über zwischenmenschliche Interaktion. Zentrales Thema ist hier die Identität, von der die Bindung an Sinnkonzepte, kulturelle Werte und die gesellschaftliche Orientierung abhängen. Aus dem Zusammenspiel zwischen personaler Identität (I/ich) und sozialer Identität (Me/mich) entsteht die Ich-Identität (Self/selbst). Dabei bezeichnet die personale Identität alle persönlichen Erfahrungen und Komponenten, die soziale Identität dagegen die Erwartungen im Gruppenkontext (meine Vorstellung von dem, was andere von mir erwarten, sowie das Bild, das andere von mir haben). Es können sich dabei neben einem privaten mehrere verschiedene öffentliche ‚Selbst‘ entwickeln, die auf die jeweilige Rolle in einem bestimmten sozialen Umfeld bezogen sind. Eigene Ansprüche und die der Außenwelt müssen vereinbart werden durch die Fähigkeit, sich reflektierend und interpretierend mit Erwartungen und Anforderungen von Rollen auseinander zu setzen (Rollendistanz), sich in andere einfühlen zu können, deren Motive zu verstehen und Handlungen voraussagen zu können (Empathie), sowie durch die Einsicht, dass nicht alle eigenen Vorstellungen und Bedürfnisse in die Interaktion eingebracht werden können. (ebenda)

Kognitive Entwicklung

Der Fortschritt in der geistigen Entwicklung des Kindes bestimmt entscheidend seine Lernfähigkeit. Hier soll vereinfacht auf das Modell von JEAN PIAGET Bezug genommen werden, nachdem sich kognitive Strukturen stufenweise und aufeinander aufbauend entwickeln (Zimmermann 2003; Oerter/Montada 2002).

Auf der senso-motorischen Stufe (bis 2. Lebensjahr) dominieren zunächst unbedingte und bedingte Reflexe, später ist das Handeln durch Probierverhalten bestimmt.

Die prä-operatorischen Stufe (2.-6./7. Lebensjahr) ist gekennzeichnet durch den Gebrauch von Vorstellungen und Symbolen (z.B. Schlafen spielen) im Denken. Handlungsstrategien können vorausschauend geplant werden. In der zweiten Hälfte (ab dem 4. Lebensjahr) wird das Symbolspiel bedeutsam (so-tun-als-ob, Umgang mit Fiktionen).

Ab der konkret-operatorischen Stufe (7.-11./12. Lebensjahr) werden zunehmend abstrakte Vorstellungen (z.B. Zahlen) benutzt. Gedanken können zurückverfolgt (Reversibilität) und zur Unterstützung des Problemlösungsvorganges ein innerer Dialog (Selbstanweisungen) geführt werden. Grundlage bleiben aber immer noch konkrete Ereignisse und Wahrnehmungen. Handeln wird als zielgerichtete Aktivität (Unmittelbarkeit) verstanden, es findet noch keine Unterscheidung nach Ziel, Mittel und Zweck statt.

Erst auf der formal-operatorischen Stufe (ab 11./12. Lebensjahr) findet geistig-abstraktes Denken statt. Problemlösungskompetenzen beinhalten logische Schlussfolgerungen und die Fähigkeit zum Wissenstransfer.

Budopädagogische Konsequenzen

Aufgrund der ungenügenden Abstraktionsfähigkeit (konkret-operatorische Stufe) können Kinder im Grundschulalter Inhalt und Sinn von längeren, symbolisch-formalisierten Kampfkunstabläufen (Katas) nicht begreifen, diese sind daher für sie ungeeignet. Und komplexe Techniken, zu deren Beherrschung längere Zeit und verschiedene Zwischenstufen nötig sind, können erst später (9./10. Lebensjahr) erlernt werden, da sich die Einsicht, dass ein langer Lernprozess nötig ist, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen, erst allmählich

einstellt. Bis dahin sind einfache Bewegungsabläufe auszuwählen, die von den Kindern unmittelbar ohne allzu intensives Üben umgesetzt werden können. Bei den jüngeren (6./7. Jahr) bietet sich der Einsatz von Phantasiegeschichten zur Handlungsmotivation an (Symbolspiel).

Selbstkonzept

Die Bausteine für das Selbstkonzept sind Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Diese Begriffe sollen hier zunächst näher erläutert werden.

Ohne Selbstwertgefühl können Menschen nicht alles verwirklichen, was in ihnen steckt. Im Extremfall droht der Verlust der Kontrolle über das eigene Leben. Deshalb ist ein positives Selbstwertgefühl die wichtigste Grundlage für ein positives Selbstkonzept. Anhand der zwei Fragen „Was kann ich?“ (Selbstbewertung der eigenen Fähigkeiten) und „Was bin ich innerhalb der Gemeinschaft wert?“ (Familie, Freunde, Clique, Schule, Verein) lässt es sich gut beschreiben. Wenig erfahrene Anerkennung kann dabei über eine negative Selbstbewertung Minderwertigkeitsgefühle hervorrufen. (Zimmermann, 2003)

Ein gesundes Niveau der Selbstakzeptierung, d.h. ein positives Selbstwertgefühl, führt zu Selbstbewusstsein. Selbstbewusste Menschen treten nicht gehemmt auf und sind in der Lage, ihre Ziele und Vorstellungen zu realisieren. (ebenda)

Die Summe der positiven Erfahrungen über die eigenen Fähigkeiten erzeugt durch eine positive Selbstwirksamkeitserwartung („ich kann, wenn ich nur will“) schließlich Selbstvertrauen, das Vertrauen, durch eigene Bemühungen und Aktivitäten zum Ziel zu kommen. Kinder und Jugendliche mit positiver Selbstwirksamkeitserwartung setzen sich in der Regel neugierig und zuversichtlich mit Aufgaben in Kindergarten, Schule oder Freizeit auseinander und sind bereit, dafür Anstrengungen aufzuwenden. (ebenda)

Insbesondere Schulerfolg ist eng mit dem Selbstwertgefühl gekoppelt. Im Vorschulalter bildet die Familie die wichtigste soziale Bezugsnorm. Die Position, die man quasi „per Geburt“ einnimmt, ist biologisch bestimmt (Generation, Alter, Geschlecht). Mit dem Eintritt in die Schule wird das Kind mit einem System konfrontiert, das auf der Paradoxie, zugleich fördern und auslesen zu müssen, basiert. Plötzlich muss der eigene Status durch Leistung „verdient“

werden. Die Bewertung dieser Leistung wird dabei meist auch als Bewertung (Aufwertung oder Abwertung) der Person empfunden. Gute Schüler haben meist ein positives Selbstkonzept, schlechte ein negatives. Schulleistung wirkt sich also direkt auf die persönliche Identität aus. Durch positive und negative Verstärkungsprozesse besteht die Gefahr einer Misserfolgsorientierung im Leistungsverhalten. Ein Kind traut sich aufgrund von negativen Erfahrungen wenig zu, das führt zu einer geringen Leistungsbereitschaft („das schaffe ich ja sowieso wieder nicht“) und damit zu erneutem Versagen, wo sich der Teufelskreis schließt (ebenda). Allgemeine Erfolgs- oder Misserfolgsorientierung ist bereits im Vorschulalter beobachtbar, und kann sich zu einem festen Persönlichkeitsmerkmal entwickeln. Andererseits können Grundschulkinder noch nicht zwischen den Anteilen von eigener Anstrengung, persönlichen Fähigkeiten und Glück am Erfolg bzw. Misserfolg unterscheiden. Sie schätzen ihre Fähigkeiten oft falsch (zu hoch) ein. (Oerter/Montada, 2002)

Budopädagogische Konsequenzen

Es ist wichtig, negative Verstärkungsprozesse zu verhindern oder zu durchbrechen. Oft haben die Kinder ja bereits erste negative Leistungserfahrungen machen müssen. Deshalb sollten der Leistungsdruck minimiert, Möglichkeiten für individuelle Erfolgserlebnisse geschaffen (Arbeit mit den persönlichen Stärken), eine klare Trennung von Leistungsbewertung und Wertschätzung der Person vorgenommen, aber auch der Umgang mit Misserfolg und Niederlage thematisiert und geübt werden. Durch die Wertschätzungspraxis und dem Prinzip des Kampfes mit sich selbst ist Budo für den pädagogischen Einsatz geradezu prädestiniert.

Moralentwicklung – Einhalten von Normen

Unter Normen versteht man alle Gebote und Verbote, Pflichten und Verantwortlichkeiten gegenüber anderen Personen, Gruppen oder Institutionen, aber auch Rechte, die das Zusammenleben in sozialen Systemen regeln. Ihre Legitimation leitet sich aus der kulturellen und religiösen Tradition, der Staatsgewalt oder gemeinschaftlichen Vereinbarungen ab. Sie basieren auf Vernunft, der Orientierung am Gemeinwohl sowie dem Minderheitenschutz. Man unterscheidet moralische Normen, die universell gültig und damit unantastbar sind (z.B. die Menschenrechte), von konventionellen Normen, die im sozialen Umfeld, der Gesellschaft

oder innerhalb bestimmter Institutionen festgelegt und prinzipiell immer wieder neu aushandelbar sind.

Das Verständnis für Normen und deren Einhaltung entwickelt sich nach LAWRENCE KOHLBERG in sechs Stufen (Zimmermann, 2003):

I. Vorkonventionelles Stadium

1. Orientierung an Strafe und Gehorsam (noch keine Moralvorstellung vorhanden, Belohnung: Handlung richtig, Strafe: Handlung falsch)
2. Naiver instrumenteller Hedonismus („was bringt mir das ein?“, Belohnungsprinzip)

II. Konventionelles Stadium

3. Orientierung am Ideal ‚Guter Junge, braves Mädchen‘ (Bemühen um gute Sozialbeziehungen)
4. Orientierung an ‚Gesetz und Ordnung‘ (Anerkennung von Autoritäten sowie Ordnungs- und Rechtssystemen)

III. Postkonventionelles Stadium

5. Orientierung am Sozialkontrakt, Anerkennung demokratischer Gesetze (Gemeinwohl, Vernunft, gesellschaftliche Normen)
6. Orientierung an universellen ethischen Prinzipien oder am Gewissen (eigene Gewissensentscheidung und selbstgewählte ethische Normen werden an einem universellen Gerechtigkeitsprinzip ausgerichtet)

Normen können durch Belohnung/Bestrafung/Belohnungsentzug, durch positive und negative Beispiele oder argumentativ vermittelt werden. Ziel sollte letztlich die Befolgung von Normen aufgrund innerer Überzeugung sein, und nicht, um Strafe zu vermeiden oder belohnt zu werden.

Leider werden gerade Normabweichungen oft intrinsisch (lustvolles Erleben) oder extrinsisch (Aufmerksamkeit, Anerkennung, Durchsetzung eigener Bedürfnisse) belohnt. Oder das

abweichende Verhalten anderer wird als erfolgreich in diesem Sinne beobachtet.
(Oerter/Montada, 2002)

Den besonderen Problemen von Strafen widmet sich der folgende Auszug (ebenda):

„Strafen sind als Gegengewicht zu positiven Erlebnisqualitäten oder Folgen fehlbaren Verhaltens gedacht. Die erlebte Strafintensität müsste die positiven Wertigkeiten der Handlung und ihrer Folgen überwiegen. Wird ein fehlbares Verhalten nur selten entdeckt und bestraft, hat aber regelmäßig positive Folgen, dann müsste die Strafe unverhältnismäßig streng sein, damit die Bilanz nicht positiv bleibt.

Strafe ist nicht konstruktiv. Hat der Sozialisand eine nicht unter Strafe stehende Verhaltensalternative, die erlebnismäßig oder bezogen auf die angestrebten Handlungsziele äquivalent ist, ist Strafandrohung wirkungsvoller, wenn sie überhaupt nötig ist. Strafe schafft per se aber keine Alternativen.

Strafen garantieren keine Einsicht in die Berechtigung einer Norm. Eine einsehbare Begründung eines Verbotes oder Gebotes macht strenge Regeln überflüssig (...). Schon im Kindergartenalter ist die Begründung von Verboten und Geboten wichtig. Mit zunehmender sozial-kognitiver Entwicklung werden Fragen nach der Berechtigung und Gerechtfertigkeit von Verboten und Geboten häufiger (...). Strafen ohne Einsicht in die Verbote wecken dann Widerstand. Die Wirkung einer Strafe hängt wesentlich von deren Bewertung ab: Ob sie als berechtigt (schuldbewusst) akzeptiert oder als ungerecht (empört) abgelehnt wird, macht einen drastischen Unterschied in der Wirkung (...).

Als ungerecht erlebte Strafen belasten das Verhältnis von Erzieher und Sozialisand und reduzieren damit Einflussmöglichkeiten der Erzieher für die Werte- und Normvermittlung auf anderen Wegen (Vorbildwirkung, Argumentation).“

Bei der Vermittlung von Normen spielen neben den Eltern vor allem die Schule und sogenannten Peergroups (die Gleichaltrigen) eine Rolle. Als besonders förderlich hat sich der sogenannte induktive Erziehungsstil erwiesen. Gebote und Verbote werden erläutert, aus den Folgen des Verhaltens begründet und diskutiert, und sind in Einzelfällen auch aushandelbar. Das führt zur Einhaltung von Normen aus eigener Entscheidung und zu Verantwortungsbewusstsein. Einem strengen Erziehungsstil mit harten Strafen und gewaltsamer Durchsetzung weist die Forschung dagegen negative Wirkungen nach (antisoziale Verhaltensprobleme bis hin zur Delinquenz).(ebenda)

Aus dem moralischen Wissen um Normen erwächst aber nicht automatisch eine entsprechende Motivation und damit moralisches Handeln. So können Konflikte mit eigenen Interessen, Bedürfnissen und Pflichten auftreten, aber es kann auch an der notwendigen Selbstsicherheit (Zivilcourage), der Handlungskompetenz oder Selbstkontrolle (Aufschub von Bedürfnisbefriedigung, Durchhaltevermögen, Kontrolle antisozialer Phantasien) fehlen.

Budopädagogische Konsequenzen

Budo bietet gerade auf dem Gebiet der Normen ein breites Lernfeld. Neben den bereits erwähnten ethisch-moralischen Ansprüchen (Friedfertigkeit, Selbstkontrolle, Verantwortungsbewusstsein) gibt es in einem traditionellen Dojo üblicherweise eine ganze Reihe von Vorschriften, die mehr oder weniger streng das Verhalten (Respekt, gegenseitige Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Einordnung, Hygiene) und die ritualisierten Abläufe (Verneigungspraxis, Sitz- und Rangordnungen) regeln.

Kinder im Grundschulalter befinden sich in ihrer Moralentwicklung am Übergang vom vorkonventionellen zum konventionellen Stadium. Sie wollen sich sozial akzeptabel verhalten, um eine positive Bewertung durch andere zu erfahren. Allerdings zeigen sie noch wenig Verantwortungsbewusstsein, insbesondere sind ihnen Schuld oder Konsequenzen ihres Handelns noch nicht bewusst. Dem Autor erscheint es sinnvoll, die traditionellen Dojo-Verhaltensregeln auf die wichtigsten zu reduzieren, diese kindgerecht zu formulieren (aufgrund der unzureichenden Lesefähigkeit ggf. Einsatz von Bildern), sowie ihren Sinn und ihre Notwendigkeit immer wieder zu erläutern. Der Unterscheidung in (unantastbare) moralische und (aushandelbare) konventionelle Normen folgend, könnte man diese in zwei Gruppen aufteilen. Die Nichtbeachtung ersterer sollte zu konsequenten Sanktionen führen, in der zweiten Gruppe genügt vielleicht der Hinweis und eine entsprechende Verhaltenskorrektur. In speziellen Übungssituationen können die Kinder über das eigenständige Aufstellen von (Spiel-)regeln, die Überwachung der Einhaltung und potentielle Sanktionierung Regelverständnis und entsprechende Sozialkompetenz erwerben.

Emotionsregulation

Man unterscheidet im allgemeinen eine Reihe von Grundemotionen (Goleman, 1998; Oerter/Montada, 2002), darunter Zorn, Trauer, Furcht, Freude, Überraschung, Ekel und Scham. Sie erfüllen wichtige Regulationsaufgaben in Bezug auf das menschliche Verhalten (z.B. beeinflusst Angst das Angriffs- oder Fluchtverhalten), können aber auch lähmen oder zu störendem, sozial unangemessenem Verhalten führen. Die Gefahr besteht darin, Opfer seiner Gefühle zu werden. Andererseits führt die Regulationsfähigkeit zu höherer sozialer Kompetenz (sozial geschicktes Verhalten, Beliebtheit).

Deshalb ist Emotionskontrolle (z.B. von Ärger/Aggression) notwendig und eine wichtige Entwicklungsleistung. Der Grad der Kontrolle zeigt sich in der Intensität der gezeigten Gefühle, der negativen Affektivität, der Aufmerksamkeitskontrolle sowie der Fähigkeit zur konstruktiven Konfliktbewältigung. (Oerter/Montada, 2002)

Ein Kind im Grundschulalter sollte die Fähigkeit zur Selbstregulation ausbilden. Bis zu einem Alter von 6-8 Jahren herrscht das Prinzip der symmetrischen Reziprozität vor: Freundlichkeiten oder Aggressionen werden wechselseitig ausgetauscht („Wie du mir, so ich dir“). Danach wird die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub wichtig, d.h. die Befriedigung eines aktuellen Bedürfnisses wird in die Zukunft verlegt. In der Praxis kann das beispielsweise das Üben von ‚langweiligen‘ Bewegungen sein, um später eine entsprechende Leistung zu erzielen. (ebenda)

Die Erziehung von Kindern zur emotionalen Intelligenz und Kompetenz führt über vier Lernpfade (ebenda): die direkte Anweisung zur Gefühlsregulation, Angebote zur Umdeutung des Anlasses, Modelllernen (Vorbildfunktion), und das Sprechen über Emotionen (ihr Auftreten, Erleben, Ausleben und die Konsequenzen).

Geschlechtsidentität – geschlechtstypisches Verhalten

Das Geschlecht ist ein fundamentales gesellschaftliches Ordnungsprinzip. Neben biologischen Ursachen in den Unterschieden, wird Geschlechtsidentität und entsprechendes Verhalten in der Literatur überwiegend als Folge von Lernprozessen über Identifikation, Imitation von Rollenvorbildern, positive und negative Verstärkungen („so etwas macht ein Junge/Mädchen

nicht“) verstanden. Geschlechtstypische Verhaltensweisen - auch negative - werden erwartet, toleriert oder gefördert (z.B. Jungen raufen, Mädchen nicht). Über diesen Erwartungs-Verhaltens-Zirkel kommt es zu einer Stabilisierung. (Zimmermann, 2003)

Im Spezialfall der Jungen soll die folgende (nicht unumstrittene) Theorie von CAROL HAGEMANN-WHITE erwähnt werden. Hauptbezugspersonen in der Kindheit sind Frauen (Mutter, Kindergärtnerinnen, Lehrerinnen in der Grundschule), während greifbare männliche Rollenvorbilder (der berufstätige Vater ist räumlich, geistig und emotional entfernt) seltener sind. Dennoch ist eine Abgrenzung zur Frauenrolle nötig. Nachdem in der frühen Kindheit durch das Vorbild der Mutter zunächst typisch weibliche Verhaltenseigenschaften angeeignet werden, findet die Suche nach der eigenen Geschlechtsidentität über eine Umwegdefinition statt. Die Frau wird als Nicht-Mann gesehen, das führt zu einer Nicht-Nicht-Mann-Identifikation der Jungen mit der Konsequenz, dass nun weibliche Eigenschaften wie Körperlichkeit, Sinnlichkeit und Einfühlungsvermögen abgelehnt oder verdrängt und durch jungentypisches Verhalten wie Sich-Beweisen-Müssen, Sich-Darstellen und Sich-Durchsetzen ersetzt werden. (ebenda)

Das Grundschulalter wird in der Psychoanalyse (SIEGMUND FREUD) als sexuelle Latenzphase bezeichnet, die eigene Geschlechtsidentität ist gefunden, es besteht kein sexuelles Interesse am anderen Geschlecht und Konkurrenzverhalten tritt praktisch kaum auf.

Budopädagogische Konsequenzen

Bei Kindern im Grundschulalter ist die Koedukation problemlos. Den Jungen kann eine männliche Bezugsperson als attraktives Rollenvorbild dienen. Ihnen ist vor allem der kontrollierte Umgang mit Aggressionen, Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme, sowie Kooperationsfähigkeit zu vermitteln. Bei Mädchen kann durch das Erleben der eigenen Kräfte, dem Ausleben sonst unterdrückter aggressiver Handlungsimpulse und der Stärkung der Durchsetzungsfähigkeit das allgemeine Selbstwertgefühl erhöht werden. Das soll nicht zu einer Angleichung im Sinne der Geschlechtsneutralität sondern zu erweiterten Handlungsmöglichkeiten führen.

Die Bedeutung des Körperkontaktes für die Entwicklung

Die Haut ist mit 18% des Körpergewichtes das größte Sinnesorgan des Menschen. Die Bedeutung des Körperkontaktes für die Entwicklung des Menschen darf als hoch angesehen werden, da sich die Hautsensibilität bereits vor allen anderen Sinnesorganen im Embryonalstadium entwickelt (biolog. Gesetz: je früher desto wichtiger) und die Haut, insbesondere Lippen und Hände, in hohem Maße im Gehirn repräsentiert sind (Anders; Weddemar; 2002).

Körperkontakt ist die ursprünglichste Form der sozialen Kommunikation. Hier werden Informationen auf der Beziehungsebene ausgetauscht, nämlich was ein Partner vom anderen hält, wie das gemeinsame Verhältnis gesehen wird, wie die momentane Befindlichkeit ist, wozu ein anderer veranlasst werden soll. (ebenda)

Körperkontakt gehört zu den fundamentalen Bedürfnissen, deren Nichtbefriedigung zum Tode führt. Viele organische und psychische Entwicklungsparameter werden durch den Körperkontakt positiv oder durch Mangel an Berührung negativ beeinflusst. Hier sollen nur die im Rahmen dieser Arbeit pädagogisch/therapeutisch relevanten Aspekte benannt werden.

Positive Berührung fördert die Verbesserung der kognitiven Leistung des Gehirns, eine bessere Kontaktaufnahme mit anderen Kindern und die Ausbildung adäquater Verhaltensweisen. (ebenda)

Analog lassen sich eine ganze Reihe von Entwicklungsstörungen aufzählen, die mit einem Mangel an Berührung zusammenhängen können, nämlich eine langsamere motorische Entwicklung (Haltung, Bewegung, Geschicklichkeit), geringe Konzentrationsfähigkeit, Aggressivität bis hin zur Gewalttätigkeit, Nervosität, Furchtsamkeit, Depressivität, Schüchternheit, Hyperaktivität, mangelndes Sicherheitsgefühl, mangelnde Kontakt- und Empfindungsfähigkeit, Absonderung, Gefühlsschwäche, Gleichgültigkeit, Drogenmissbrauch. (ebenda)

Das Grundschulalter ist durch den beginnenden Ablöseprozess der Kinder von den Eltern gekennzeichnet. Kontakte zu Gleichaltrigen werden wichtiger und es herrscht ein natürliches Bedürfnis nach Berühren und Berührt-Werden. Mädchen bevorzugen dabei mehr sanfte, fürsorgliche Berührungen, die sich im Händchenhalten mit Freundinnen und der Vorliebe für

Haustiere (Katzen, Hunde, Pferde) zeigen, wogegen Jungen gerne ringen und raufen, was unter anderem dem Erkämpfen von Rangpositionen dient. Überbehütung wie auch Vernachlässigung beeinträchtigen in dieser Phase die angemessene soziale Kontaktaufnahme und führen zu einer emotional-sozialen Desorientierung. Folge können aggressives oder autoaggressives Verhalten sowie Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten sein. (ebenda)

Budopädagogische Konsequenzen

(Budo-)Pädagogischer Einsatz von Körperkontakt kann das Gefühl von Nähe geben, zwischen Innen und Außen vermitteln, die ganzheitliche Erfahrung der Einheit von Körper und Seele ermöglichen, inner- und zwischenmenschliche Grenzen sichtbar machen und überwinden helfen, sowie ein positives Verhältnis zum eigenen Körper und zu Berührungen herstellen.

In diesem Alter muss besonderer Wert auf soziale Interaktion (Gruppenarbeit) gelegt werden. Die Kinder sollen Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit durch Nähe und Berührung erfahren und erwidern können, sowie empathisches Mitgefühl entwickeln. Insbesondere für Problemkinder ist das Sich-Angenommen-Fühlen und Geliebt-Werden wichtig. Aggressive Formen der Kontaktaufnahme können Ausdruck von Berührungsdefiziten sein, und ein Ruf nach Hilfe, es richtig zu lernen. Wichtig ist, dass sich alle Kinder wohlfühlen und niemand gegen seinen Willen zu etwas gezwungen wird (pädagogische Sensibilität: „Mein Körper gehört mir!“), indem man Rückzugsmöglichkeiten schafft und akzeptiert, sowie einen verbindlichen Regelkatalog aufstellt. (ebenda)

Budo für Kids - Das Konzept im Detail

Die Zielgruppe – Kinder im Alter von 6-9 Jahren

Besonderheiten

Hier sollen noch einmal alle kennzeichnenden Eigenschaften zusammengefasst werden.

- Die Kinder verfügen nur über eine zeitlich begrenzte Konzentrationsfähigkeit (5-10 Minuten je Thema), können noch nicht über mehrere Sinneskanäle (Auge, Ohr)

gleichzeitig Informationen aufnehmen, haben ein begrenztes Abstraktionsvermögen (nur konkrete Denkvorstellungen), sind oft ungeduldig und leicht ablenkbar.

- Sie haben ein hohes Bewegungsbedürfnis, insbesondere das Raufen und Rangeln entspricht einer kindgerechten Form der Kommunikation.
- Sie können die Folgen ihres Handelns (Krafteinsatz, Wirkung) noch nicht richtig einschätzen, haben (zumindest die jüngeren) ein vereinfachtes Moralempfinden („wie du mir, so ich dir“) und wenig Schuld- oder Verantwortungsbewusstsein.
- Die Motorik ist schon gut entwickelt, in der Auge-Hand-Koordination gibt es mit sieben Jahren oft einen kleinen (vorübergehenden) Rückschritt, der auf das Schreiben-Lernen zurückzuführen ist.
- Die Kinder sind in dieser Phase noch sehr phantasievoll, kreativ und verspielt, gleichzeitig findet der Übergang zu einer Suche nach sinnvoller Beschäftigung (Werksinn) statt.
- Insbesondere zu Beginn dieser Zeitspanne ist die emotionale Regulationsfähigkeit noch gering.
- Folgende Entwicklungsstörungen können beobachtet werden, die oft bereits im Vorschulalter vorhanden waren, aber erst im Vergleich mit anderen (in der Schule) auffallen: aggressives Verhalten, Aufmerksamkeitsprobleme, ängstlich-depressives Verhalten (bei Mädchen), motorische Störungen (tollpatschig, ungeschickt), visuomotorische Störungen (Koordination Auge-Hand, Bewegungssteuerung, Raumorientierung), Störungen der Sprachentwicklung, Hyperaktivität, Impulsivität, und auffälliges Sozialverhalten (störend/provozierend oder schüchtern/kontaktscheu). (Oerter/Montada, 2002)

Pädagogischer Bedarf

Aus den Besonderheiten lässt sich der pädagogische Bedarf ableiten:

- Übungen zur Konzentrationsförderung, Überforderung (zeitlich, inhaltlich) ist durch kurze und abwechslungsreiche Übungssequenzen sowie kindgemäße Komplexität und Schwierigkeit der Übungen zu vermeiden.

- Bewegungsintensive Übungen und Spiele, Rangeln/ Kampfspiele anbieten.
- Partnerschaftliche Übungen mit Rollentausch ermöglicht Perspektivenübernahme, die Kinder lernen Rücksichtnahme und die Folgen ihres Handelns abzuschätzen, Grenzen erfahren.
- Verständnis und Einhalten von Regeln und ethischen Wertvorstellungen müssen vermittelt/geübt werden.
- Übungen zur motorischen Förderung (Koordination) und zur Wahrnehmung (Selbst, Partner, Umgebung) können leichte Defizite ausgleichen.
- Stärkung des Selbstbewusstseins (Erfolgslebnisse, Arbeit mit den individuellen Stärken, Lob statt Kritik, Gefühl der Anerkennung/Zugehörigkeit durch/zur Gruppe).
- Die Phantasie der Kinder kann durch entsprechende Spiele und Geschichten angeregt bzw. genutzt werden.
- Der Unterricht muss Spaß machen!

Insbesondere im Hinblick auf die primäre Gewaltprävention sind folgende Aspekte wichtig:

- Emotionen wahrnehmen und kontrollieren können
- positives Selbstwertgefühl, positive Selbstwirksamkeitserwartung entwickeln
- soziale Akzeptanz in der Gruppe erfahren
- Regeln einhalten können
- Konsequente Umsetzung von Wertschätzung, Rücksichtnahme und Kooperation in Partnerübungen
- Fähigkeit zur Perspektivenübernahme (Rollentausch)

Warum ein budopädagogisches Konzept?

Der pädagogische Nutzen von Ringen, Rangeln und Raufen für die allgemeine soziale Entwicklung von Kindern und speziell für die Gewaltprävention ist weithin anerkannt, was sich in der umfangreichen Literatur zu diesem Thema zeigt, sowie in der Tatsache, dass das

Bewegungsfeld Ringen/Kämpfen in einigen Bundesländern zum verbindlichen Teil des Schulunterrichtes sowohl in der Primar- wie auch der Sekundarstufe gemacht wurde. Stichworte wie Wahrnehmungsförderung und Bewegungserfahrung, Umgang mit Sieg und Niederlage, Kooperation und Wettkampf („Miteinander im Gegeneinander“) liest man überall. Viele entsprechende pädagogische Konzepte (meist Unterrichtshilfen für den Sportunterricht) sind außerhalb traditioneller Kampfkünste entstanden und bedienen sich allgemeiner Rauf- und Kampfspiele, manchmal in Anlehnung an einfache Bewegungen aus dem Judo oder Ringen und durch Kopieren der dort üblichen Rituale (Verneigungspraxis, Wettkampffregeln). Wodurch unterscheidet sich also davon ein budopädagogisches Konzept?

Die meisten Rauf- und Kampfspiele sind sehr kraftbetont, es gewinnt also meist der Stärkere. Die Besonderheit der traditionellen Kampfkünste liegt aber gerade darin, dass sie sehr geschickt physikalische und anatomische Gesetzmäßigkeiten (Gleichgewicht, Hebelgesetze, Bewegungsimpuls) ausnützen, und deshalb auch schwächeren Personen bei entsprechender Übungserfahrung erfolgreiche Techniken vermitteln. Darin liegt zugleich auch ein Nachteil verborgen. Die Beherrschung der hochspezialisierten Bewegungsabläufe erfordert eine lange Zeit des Übens und ein hohes Maß an Kooperationsbereitschaft zwischen den Übungspartnern, beides Faktoren die bei Kindern entwicklungstypisch noch kaum vorliegen. Es muss also eine kindgerechte Übungsauswahl getroffen werden. Andererseits üben die Kampfkünste einen besonderen exotischen Reiz aus, der sich auf die Aufgeschlossenheit und Lernbereitschaft der Kinder positiv auswirken kann. Budo geht dabei weit über eine Ansammlung von Kampf- und Raufspielen hinaus. Durch das gesamte Umfeld, in dem der Unterricht stattfindet (Dojo, Lehrer, Etikette), wird ein in hohem Maße erzieherischer Rahmen geschaffen, der auf Verständnis und Verinnerlichung ethisch-moralischer Werte, Selbsterfahrung, Selbstbeherrschung und Friedfertigkeit basiert, und nicht nur auf Übernahme einiger Rituale. Dabei ist die Person des Lehrers wichtig, der diese Werte bereits verinnerlicht haben sollte und nun als ständiges Beispiel auch vorlebt.

Es handelt es sich beim vorliegenden Konzept nicht um eine in Zeit und Umfang begrenzte Maßnahme, sondern im Rahmen des für die Kinder auf den ersten Blick ‚normalen‘ Dojounterrichtes wird sozusagen langfristig über den ‚versteckten Lehrplan‘ gearbeitet, so dass sich die Kinder auch nicht in irgendeiner Weise selbst als krank, gestört, therapiebedürftig o.ä. begreifen. Dennoch ist es möglich, dass ausgewählte Elemente auch in

ein zeitlich begrenztes Projekt einzubetten. Nachhaltige Erfolge sind m.E. aber eher langfristig zu sehen.

Praktische Umsetzung

Rahmenbedingungen

Für den Unterricht steht ein traditionell eingerichtetes Dojo mit einer 80m² großen Judomattenfläche zur Verfügung. Das Angebot ist zeitlich unbegrenzt und richtet sich an eine offene (es können jederzeit neue Kinder dazukommen) gemischte Kindergruppe im Alter von 6 bis 10 Jahren. Die durchschnittliche Gruppenstärke beträgt 8-12. Es gibt vier Unterrichtseinheiten von jeweils 60 Minuten pro Woche (eine davon für Fortgeschrittene), die von den Kindern im Durchschnitt zweimal pro Woche besucht werden.

Unterrichtsinhalte

Organisatorisches Umfeld:

Es gibt einige Regeln für die Abläufe außerhalb der eigentlichen Unterrichtsstunden. Die Kinder und deren Eltern werden um Pünktlichkeit gebeten (10–15 min vor Unterrichtsbeginn da sein). Schuhe müssen vor dem Dojo ausgezogen und in einem speziellen Schuhregal untergebracht werden. Innerhalb des Dojos sind Sandalen zu tragen, wenn man sich außerhalb der Übungsmatten befindet. In der Umkleide müssen die Kleidungsstücke ordentlich aufgehängt werden und dürfen nicht auf dem Boden verstreut herumliegen. Vor dem Unterricht sind Hände und Füße zu waschen. Die Dojosandalen sind für die Dauer des Unterrichts ordentlich in einer Reihe am Mattenrand abzustellen. Selbst verursachter Schmutz und Müll muss von den Kindern selbst beseitigt werden. Geht etwas schuldhaft oder aus Versehen kaputt, sollen die Kinder - wenn möglich - am Reparaturvorgang beteiligt werden.

Das klingt erst einmal sehr streng, erweist sich aber in der Praxis als problemlos und soll zur Gewöhnung an Ordnung, aber auch zur Umsicht, zur Wertschätzung fremden Eigentums und mehr Verantwortungsbewusstsein führen.

Rituale und Symbole:

Es wird viel Wert auf die Einhaltung der Verneigungspraxis beim Betreten oder Verlassen des Dojos und zu Beginn und Ende der Übung mit einem Partner gelegt. Diese wird immer wieder betont und erläutert (Respekt, gegenseitiges Versprechen um Vorsicht und Rücksichtnahme, Verneigung ist wichtiger als das nachfolgende Üben der Technik). Der traditionelle Fersensitz (jap. seiza) ist die einzige akzeptierte Sitzhaltung. Ausnahmen gibt es nur bei Verletzungen oder Knieproblemen, oder wenn einmal längere Zeit gesessen werden muss (z.B. Vorlesegeschichte). Die festgelegte Sitzordnung ist der Kreis oder die Reihe, allerdings ohne besondere Berücksichtigung des Gürtelgrades, um die Hierarchie unter den Schülern nicht zu sehr zu betonen. Beginn und Ende der Meditation am Anfang der Stunde sowie von Partnerübungen werden mittels einer Klangschale und eines kleinen Gongs signalisiert. Der Unterricht wird mit dem gegenseitigen (Lehrer und Schüler) Vor- und Nachsprechen zweier japanischer Formeln (Anfang: „o-negai-shimasu“ = „Bitte lasst uns jetzt zusammen Üben“; Ende: „domo-arigato-gozaimeshita“ = „Vielen herzlichen Dank!“) eingerahmt. Vorher werden insbesondere in den Anfängerstunden gemeinsam die Budogürtel in der korrekten Form gebunden. Die Stunde endet meist mit einem bestimmten Spiel (Krokodil). Während des Unterrichts gibt es eine „Wutecke“ (mit einem Wutkissen), in die sich ein Kind nach Bedarf zum Abreagieren oder Beruhigen zurückziehen kann oder ggf. dorthin geschickt wird, sowie eine „Ruhecke“, wo einzelne Kinder kurzzeitig aus dem Übungsgeschehen aussteigen können, wenn sie sich überfordert fühlen oder eine Pause brauchen.

Diese Rituale und Symbole geben dem Unterricht einen festen Rahmen und den Kindern damit Halt und Orientierung. Gleichzeitig haben sie einen exotischen Reiz, der motivierend und konzentrationsfördernd wirkt.

Meditation, Konzentrations- und Entspannungsübungen:

Jede Stunde beginnt in der Regel mit einer kurzen Meditation/Konzentrationsübung von zwei bis drei Minuten. Reihum ist immer ein Kind durch das Anschlagen der Klangschale für die Zeitdauer verantwortlich. Diese Konzentrationsphase kann durch diverse Hilfstechiken wie Zählen der Atemzüge, Bildvorstellungen, Konzentration auf eine Kerze, vorgelesene Geschichten o.ä. unterstützt werden. Manchmal machen wir auch eine ganze

Unterrichtseinheit zu diesem Thema, dann kann die Meditation schon mal 15 bis 20 Minuten dauern, und es gibt auch weitere ruhige Übungen. Das hat mit Kindern natürlich nicht den Hintergrund des zenmäßigen Nichtdenkens, sondern dient der Beruhigung des vegetativen Nervensystems und der Konzentrationsförderung.

In ähnlicher Weise wirken Entspannungstechniken wie das autogene Training und die progressive Muskelentspannung, die manchmal die Stunde abrunden. Im Literaturverzeichnis finden sich eine Reihe von Büchern mit Geschichten, in denen spezielle Formeln oder Anweisungen zu den verschiedenen Verfahren enthalten sind. (Friebel/von Knyphausen, 2000; Müller, 2000; Splieth, 1998)

Aufwärmen – Yoga – TCM:

Die Gymnastik im Kreis nach der Meditation soll neben Erwärmung und Verbesserung der Beweglichkeit auch die allgemeine Haltung, Geschicklichkeit und den Gleichgewichtssinn fördern, den Energiefluss aktivieren und durch das gemeinsame Tun auch das Gruppengefühl stärken.

Um Langeweile zu verhindern, werden immer wieder Elemente verschiedener Herkunft verwendet, nämlich aus der westlichen Funktionsgymnastik, dem indischen Yoga (zuerst die sehr bildhaften Einzelübungen, später kombiniert in Geschichten verpackt, siehe z.B. Rank 2003), Übungen auf dem Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die energetisierend (Makoho-Übungen, Qigong) oder heilgymnastisch wirken (Masunaga, 1999; Chang/Brecher, 2001), sowie verschiedene Aufwärmspiele oder Geschichten zum Mitspielen (z.B. Katze, die aufwacht).

Fallen / Rollen:

Vorwärts, rückwärts und seitwärts Fallen und Rollen dient dem sicheren verletzungsfreien Fallen in späteren Partnerübungen sowie der Förderung von Koordination, Gleichgewichtssinn, Körperspannung und Raumorientierung. Die entsprechenden Techniken sind vor allem dem Aikido und Judo entnommen. Sie können allein, mit Partner (Hilfe, Hindernis, Synchronpartner), um/über Hindernisse oder in spielerischer Form geübt werden.

Spezielle Bewegungsformen:

Manche Kampfkünste enthalten ungewohnte aber zweckmäßige Bewegungsformen, die gesondert geübt werden müssen. Das sind z.B. der Kniegang (jap. „shikko“, für die Kids: Samurai-Laufen) und die ausweichende Drehbewegung (jap. „tai sabaki“) aus dem Aikido, die mit vielen Spielen verbunden werden können (z.B. shikko: Piratenschiff - siehe Unterrichtsbeispiel 2, Knieballspiel; tai sabaki: zwei Wanderer müssen auf schmaler Brücke aneinander vorbei).

Allgemeine Bewegungs-, Rauf- und Rangelspiele:

Die verfügbare Literatur (siehe auch Literaturverzeichnis) mit pädagogischen Hinweisen und Spielesammlungen zum Thema Rangeln und Raufen ist mittlerweile sehr umfangreich. Auf eine detaillierte Ausführung oder Beispiele soll hier deshalb verzichtet werden. Ihnen gemeinsam ist eine Klassifikation in die Bereiche Körperkontakt anbahnen, Vertrauen aufbauen, Spiele zum Kräften messen, Kampfspiele um das Gleichgewicht, um einen Raum oder um einen Gegenstand sowie partnerschaftliche Kampfspiele am Boden. Es gibt Gruppen- und Paarspiele, kooperative und konkurrenzorientierte. Viele von ihnen weisen Verwandtschaften zu speziellen Techniken aus dem Ringen oder Judo auf und sind deshalb als Hinführung besonders geeignet (siehe Unterrichtsbeispiele 1 und 2).

Judo:

Judotechniken sind besonders für Anfänger geeignet, da sie eine statische Ausgangssituation haben, einfach strukturiert sind und auch bei wenig Kooperation des Übungspartners Erfolg verschaffen. Durch ihre Zweikampforientierung laden sie sehr zum „Miteinander-Kämpfen“ ein.

Aus dem umfangreichen Repertoire habe ich einige Bodenfesthaltegriffe („tate-shiho-gatame“, „yoko-shiho-gatame“, „kesa-gatame“), Fußwürfe („o-soto-otoshi“, „o-soto-gari“, „o-uchi-gari“, „ko-soto-gari“, „ko-uchi-gari“), einen Körperwurf („tai-otoshi“) und eine Aushebetechnik („morote-gari“) für das Budokids-Konzept gewählt. Die komplizierteren Würfe, Hebel- und Würgegriffe sind m.E. für die Kinder zu schwierig und zu gefährlich.

Aikido:

Für die Aikidotechniken brauchen die Anfänger schon ein wenig Erfahrung, da teilweise eine erhebliche Kooperation des Partners erforderlich ist. Durch die vorgegebene feste Rollenverteilung Angreifer (uke) und Verteidiger (nage) sind konkurrierende Zweikämpfe ausgeschlossen. Stattdessen sehen sich beide als Partner im Lernprozess. Das erfordert von den Kindern ein erhöhtes Maß an Bereitschaft zur Zusammenarbeit, stellt aber gleichzeitig die besondere pädagogische Bedeutung heraus. Aikidotechniken können aus einer statischen (beide Partner stehen oder sitzen) oder dynamischen Ausgangssituation (Angreifer bewegt sich zum Greifen oder Schlagen auf Verteidiger zu) beginnen, wobei letztere fast nur mit Fortgeschrittenen geübt werden.

Neben Bodenfixierungstechniken („ude osae“ bzw. „ikkyo“ in verschiedenen Variationen) habe ich einige der einfacheren Wurftechniken („kokyunage“, „iriminage“, „tenchinage“, „aiki-otoshi“) sowie spezielle Griffbefreiungen ausgewählt. Besondere Bedeutung kommt den ausweichenden Bewegungen („tai sabaki“) zu. Alle Hebeltechniken und viele Angriffsformen habe ich auch hier aufgrund der Komplexität und Gefährlichkeit weggelassen.

Karate-Do:

Die Übung von Karatetechniken erfordert viel Verantwortungsbewusstsein und Rücksichtnahme von beiden Partnern. Insbesondere ist ein pädagogisches Vorgehen notwendig, das immer wieder auf die defensive Orientierung („karate ni sente nashi“) und die Handlungsfolgen bei Rücksichtslosigkeit oder Unachtsamkeit hinweist. Andererseits sind korrekte Techniken schwierig auszuführen, und aggressive Kinder schlagen und treten auch schon ohne eine entsprechende Kampfkunstausbildung. Der mögliche Einwand, Karateunterricht könne zusätzlich aggressives Verhalten verstärken, ist deshalb nicht gerechtfertigt. Ganz im Gegenteil wird durch unmittelbare körperliche Erfahrung und der ständige Rollentausch (Perspektivenwechsel), sowie durch die ständig eingeforderte Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme eher das (Verantwortungs-)Bewusstsein für die Folgen unkontrollierten Herumtretens und -schlagens verbessert.

Mein Unterrichtsprogramm umfasst Grundübungen (gerader Fauststoß, gerader und seitlicher Fußtritt, Abwehr von Fauststößen auf drei Höhen, einfache Abwehr der beiden Fußtritte), die

allein sowie mit einem Partner, im Stehen oder Vorwärtsgehen geübt werden können. Zusammengesetzte Formen (Katas) und freie Kampfübungen sind aufgrund des für Kinder zu hohen Abstraktionsgrades und der Komplexität, sowie der Gefährlichkeit ausgeschlossen. Kooperative Körperabhärtungsübungen mit dem Partner verbessern die Knochendichte (Schutz vor Brüchen z.B. beim Fallen), schulen die reflexhafte Muskelanspannung (Schutz vor Verletzungen) und machen für Krafteinsatz und Wirkung der Techniken sensibel. An speziellen Schlagpolstern dürfen sich die Kinder dann auch mal austoben und abreagieren.

Regeln:

Für das Verhalten im Dojo habe ich zehn Budoregeln aufgestellt (siehe Anhang). Sie sind kindgerecht, in der „wir-Form“ (Gruppenidentität) und überwiegend positiv (wenig ausgesprochene Verbote) formuliert. Die Anzahl ist dabei bewusst in Anlehnung an die biblischen 10 Gebote gewählt (leicht zumerken). Die ersten fünf repräsentieren die zuvor erwähnten moralischen Normen, d.h. sie sind einsichtig, unbedingt einzuhalten und der Verstoß gegen sie muss mindestens eindringlich getadelt oder sogar sanktioniert werden. Die übrigen sind demnach konventionelle Normen, sie beinhalten Vereinbarungen zum Umgang miteinander, die bei Nichtbeachtung oder Übertretung lediglich entsprechende Aufforderungen zur Verhaltenskorrektur nach sich ziehen.

Alle Regeln sollen im Unterricht immer wieder angesprochen und begründet werden, um ein einsichtiges Verhalten der Kinder zu erreichen. Darüber hinaus können für spezielle Situationen (Spiele, Kämpfe) von den Kindern auch selbst Regeln vereinbart oder modifiziert werden.

Graduierungen:

In fast allen japanischen Kampfkunstdisziplinen wird der erreichte Fortschritt des Schülers in der Technikbeherrschung und manchmal auch in der Persönlichkeitsentwicklung durch Prüfungen und die Verleihung bestimmter farbiger Gürtel bestätigt. Vor- und Nachteile dieser Hierarchie und des Tragens von farbigen Gürteln wurden oft kontrovers diskutiert, wobei sämtliche Ansichten nachvollziehbar sind.

Ich habe mich aus folgenden Gründen zur Einführung eines (10stufigen) Gürtelrangsystems in meinem Kinderbudo-Konzept entschlossen. Der sichtbare farbige Gürtel und die dazugehörige Urkunde vermitteln dem Inhaber einen Statusgewinn innerhalb der Gruppe (höheres Selbstwertgefühl). Dieser kann aufgrund individueller Anforderungen und Erfolge von jedem erreicht werden, auch von den körperlich schwächeren, schüchternen oder ungeschickteren Kindern. Denn nicht der Vergleich mit anderen (Sieg/Niederlage) sondern das eigene Können bzw. der eigene Fortschritt sind dafür entscheidend. Um den Leistungsdruck zu verringern, werden keine konventionellen Prüfungen an bestimmten Tagen durchgeführt, da hier auch wieder die Gefahr des Scheiterns und damit ein Beitrag für eine mögliche Misserfolgsorientierung der Kinder besteht. Stattdessen erhält jedes Kind einen individuellen Prüfungsbogen, auf dem alle Anforderungen für den jeweils nächsten Gürtelgrad aufgelistet sind. Dort wird dann jeweils eingetragen, wenn das Kind eine bestimmte Aufgabe zufriedenstellend unter Berücksichtigung der persönlichen Voraussetzungen und des Einsatzes (individuelle Bezugsnorm) erfüllen kann. Neben den technischen Anforderungen wird auch das Verhalten in Form von Bonuspunkten einbezogen. Wenn alle Positionen erfüllt sind, erhält das Kind den nächsten Gürtel (Beispiel im Anhang).

Geschichten:

Über das Vorlesen von kurzen Geschichten sollen die Kinder in unterhaltsamer, spannender Form etwas über die Entstehung der Kampfkünste, sowie über wichtige Inhalte (z.B. Sieg ohne Kämpfen) lernen.

Unterrichtsbeispiele

Alle Stunden verlaufen nach einem bestimmten Muster. Sie beginnen mit einer kurzen Meditation und der zeremoniellen Begrüßung (Verneigung, Begrüßungsformel). Nach der Aufwärmphase und eventuell Fall- und Rollübungen kommt der Hauptteil - jeweils unter einem bestimmten Thema, der abwechselnd Lern- und Spielphasen, Bewegung und Ruhe enthält. Den Abschluss bildet zumeist das Krokodilspiel, manchmal schließen sich noch Entspannungsübungen an. Die Stunde endet mit der zeremoniellen Verabschiedung (Verneigung, Abschiedsformel). Nachfolgend sind exemplarisch zwei Beispiele ausgearbeitet.

Unterrichtsbeispiel 1:

(kann eine der ersten Stunden sein, aber nicht die aller erste)

1. Kurze Meditation, Begrüßungsritual
2. Thema der Stunde vorstellen: „Wir wollen heute erste kleine Bodenkämpfe miteinander probieren.“
3. Spielerisches Aufwärmen: Die Geschichte von der Katze. Sie wacht auf, räkelt, dehnt und streckt sich.
4. Erste Körperkontakte: Die Katze läuft durch den Raum und trifft andere Katzen, die nach Katzenart begrüßt werden.
5. Erstes freiwilliges spielerisches Raufen: Die Katzen fangen an, miteinander zu balgen. (Wichtig! Regeln erläutern und auf Einhaltung achten)
6. Vorbereitende Spielformen: Mausefalle, Höhle, Schildkröten umdrehen (u.a. in Beudel/Anders, 2002; Busch, 2002)
7. Kleine Partnerkämpfe mit dem Ziel, den Partner am Boden festzuhalten (z.B. auf dem Rücken oder auf dem Bauch liegend); Regeln können zusammen mit den Kindern aufgestellt werden
8. Krokodilspiel
9. Abschiedszeremonie

Unterrichtsbeispiel 2:

1. Meditation, Begrüßungsritual
2. Makoho-Übungen (Meridian-Dehnungsübungen)
3. Thema der Stunde vorstellen: spezielle Aikidohaltetechnik (ikkyo) aus dem Sitzen. (Motivationsgeschichte: Samurai durften bei fremdem Fürst nur auf Knien laufen, shikko wurde als zweckmäßige Fortbewegung entwickelt)

4. Shikko-Laufen vorwärts, rückwärts, seitwärts und mit Drehung
5. Spiel mit Shikko-Laufen, wobei alle anderen von hinten umgeworfen werden dürfen
6. Spiel „Piratenschiff“: eine Hälfte der Gruppe (Inseln) sitzt auf der Matte verteilt im Schneidersitz, die andere Hälfte (Schiffe) bewegt sich nur im Shikko, einer ist der Pirat, wen er berührt, wird neuer Pirat
7. Vormachen/Üben der Aikidotechnik: suwariwaza kosadori ikkyo omote/ura (aus dem Budositz und dem überkreuzten Festhalten einer Hand durch den Partner die erste Bodenfixierungstechnik in der Ausführung vor/hinter dem Partner ausführen)
8. Krokodilspiel
9. Abschiedszeremonie

Literatur

- Anders, W; Weddemar, S. (2002): Häute scho(e)n berührt? Körperkontakt in Entwicklung und Erziehung; Dortmund 2002
- Beudels, W; Anders, W (2002): Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie; Dortmund 2002
- Binhack, A. (1998): Über das Kämpfen. Zum Phänomen des Kampfes in Sport und Gesellschaft; Frankfurt/Main, New York 1998
- Busch, F. (2002): Ringen und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule; Donauwörth 2002
- Chang, E; Brecher, P. (Hrsg.) (2001): Chinesische Heil- und Entspannungsübungen; München 2001
- Fauliot, P. (Hrsg.) (2003): Die Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen. Geheimnisse und Geschichten über die Kampfkünste; dt. Übersetzung von Loel Zwecker; München 2003
- Friebel, V.; zu Knyphausen, S. (2000): Geschichten, die Kinder entspannen lassen. Spielerisch Ausgeglichenheit und Konzentration fördern; München 2000
- Fuchs, B. (2000): Spiele für Gruppenprozesse; München 2000
- Fuchs, B. (2004): Spiele fürs Gruppenklima; München 2004
- Goleman, D. (1998): Emotionale Intelligenz; München 1998
- Heckler, R. S. (1988): Aikido mit Kindern; in Heckler, R. S.: Aikido und der neue Krieger; Synthesis Verlag 1988
- Homma, G. (1993): Children and the Martial Arts. An Aikido Point of View; Berkeley 1993

- Ketelhut, R. (1999): Kinder-Judo. Das fröhliche Lehrbuch für Jungen und Mädchen; Berlin 1999
- Lind, W. (1995): Budo. Der geistige Weg in den Kampfkünsten; Bern, München, Wien 1995
- Masunaga, S. (1999): Meridian Dehnübungen; Waldeck 1999
- Medhus, E. (2001): Raising Children Who Think for Themselves; Hillsboro 2001
- Müller, E. (2000): Auf der Silberlichtstraße des Mondes. Autogenes Training mit Märchen zum Entspannen und Träumen; Frankfurt/Main 2000
- Neumann, U; von Saldern, M; Pöhler, R.; Wendt, P.-U. (Hrsg.) (2004): Der friedliche Krieger. Budo als Methode der Gewaltprävention; Marburg 2004
- Obsatz, M. (1998): Raising Nonviolent Children in a Violent World; Minneapolis 1998
- Oerter, R.; Montada L. (Hrsg.) (2002): Entwicklungspsychologie; Weinheim, Basel, Berlin 2002
- Portmann, R.; Schneider, E. (1992): Spiele zur Entspannung und Konzentration; München 1992
- Portmann, R. (2001): Spiele, die stark machen; München 2001
- Portmann, R. (2003): ADS und Hyperaktivität; München 2003
- Portmann, R. (2004a): Gewalt unter Kindern; München 2004
- Portmann, R. (2004b): Spiele zum Umgang mit Aggressionen; München 2004
- Protin, A. (1991): Aikido. Die Kampfkunst ohne Gewalt: ein Weg der Selbstfindung und Lebensführung; München 1991
- Rank, C. (2003): Der kleine Yogi. Kinderleichtes Yoga; Münster 2003
- Reid, H., Croucher, M. (1986): Der Weg des Kriegers. Kampfsportarten Tradition, Technik, Geist; München 1986

- Schäfer, A. (2002): Richtig Judo; München 2002
- Schettgen, P. (Hrsg.) (2002): Heilen statt Hauen! Aikido-Erweiterungen in Therapie und beruflicher Bildungsarbeit; Augsburg 2002
- Schettgen, P. (Hrsg.) (2003): Kreativität statt Kampf! Aikido-Erweiterungen in Theorie und Praxis; Augsburg 2003
- Schlameus, T. (2002): Die Praxis des Zen in den Kampfkünsten – Eine Einführung in die Technik des Zazen; Quelle: www.damo-chuan.de
- Sommerfeld, V.; Huber, B.; Nicolai, H (1999): Toben, raufen, Kräfte messen. Ideen, Konzepte und viele Spiele zum Umgang mit Aggressionen; Münster 1999
- Splieth, A. P. (1998); Meditation mit Kindern. Von Bauchnabelturreisen und der Geburt eines Schmetterlings; Kreuzlingen, München 1998
- Tamura, Nobuyoshi (2000): Aikido. Etikette und Weitergabe; Wien 2000
- Tohei, K. (1990): Ki im täglichen Leben; Leimen 1990
- Webster-Doyle, T. (1994a): Im Labyrinth des Feuerdrachen. Erzählungen der Meister der leeren Hand; Interlaken 1994
- Webster-Doyle, T. (1994b): Im Zentrum des Wirbelsturms. Erzählungen der Meister der leeren Hand; Interlaken 1994
- Weinmann, W. u.a.(1992): Das Kampfsport Lexikon. Von Aikido bis Zen; Berlin 1992
- Wolters, J.-M. (1997): Kampfkunst als Therapie; Lüneburg 1997
- Wolters, J.-M. (2001): Ritual-Praxis der Wertschätzung und Zuneigung in den japanischen Budo-Künsten; erschienen in Kampfkunst International 05/2001 (Teil 1) und 06/2001 (Teil 2)
- Zebroff, K. (1986): Yoga für Jeden; Frankfurt/Main 1996

Zimmermann, P. (2003): Grundwissen Sozialisation. Einführung zur Sozialisation im Kindes- und Jugendalter; Opladen 2003

Zeitschriften:

Sportpädagogik (4/96): Aggressionen im Sportunterricht; Friedrich Verlag Seelze 1996

Sportpädagogik (5/98): Zweikämpfen; Friedrich Verlag Seelze 1998

Sportpädagogik (2/2002): Gewalt im Sportunterricht; Friedrich Verlag Seelze 2002

Sonstiges:

Institut für Jugendarbeit Gauting (eine Einrichtung des Bayerischen Jugendrings): Programm 2005

Unterrichts-Materialien aus Weiterbildung zum Budo-Pädagogen III (2003-2005)

Über den Autor

Thomas Podzelny

geb. 13.5.1964, Kampfkunstpraxis seit 1991 (Karate-Do) bzw. 1992 (Aikido), internationale Lehrergraduierungen im Karate-Do (2.Dan Okinawa Karate-Do Kyokai, Juni 1998) und Aikido (3.Dan Iwama Shinshin Aiki Shurenkai, April 2004), Sportübungsleiterausbildung des bayerischen Landessportverbandes (1993), langjährige Erfahrung im Unterricht mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Weiterbildung zum Budo-Pädagogen (2003-2005).

Ich war zunächst mehrere Jahre (1992-1999) bei einem Sportverein (Turnerbund Erlangen) als Übungsleiter tätig, wo ich neben meinen Aufgaben als Assistenzlehrer im Erwachsenenbereich verschiedene Funktionen auf Abteilungs- und Vereinsebene wahrnahm (stv. Abteilungsleiter Karate, Abteilungsjugendwart Karate und Aikido, Mitglied der Vereinsjugendleitung), sowie die Aikido- und Karate-Jugendgruppen aufgebaut habe. 1999 machte ich mich mit einem eigenen Dojo auf professioneller Basis selbständig, um weiterhin intensiv zwei Kampfkünste parallel studieren zu können und gleichzeitig die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen auszubauen. Neben dem Dojo-Unterricht arbeite ich regelmäßig mit dem Freizeitamt der Stadt Erlangen (Ferienprogramme für Kinder und Jugendliche) und mit einzelnen Schulen (Projektstage) zusammen. Mit Abschluss der Fortbildung zum Budo-Pädagogen sollen vermehrt pädagogische Zielsetzungen in diesen Projekten realisiert werden.

Kontaktadresse:

Sieglitzhofer Str. 32

91054 Erlangen

09131-55117

info@ki-shin-tai.de

www.ki-shin-tai.de

Weitere Adressen

Institut für Jugendarbeit Gauting
Germeringer Str. 30
82131 Gauting
www.institutgauting.de

Institut für Budopädagogik
Dr. phil. Jörg-M. Wolters
Tilsiter Str. 11
21680 Stade
www.budopaedagogik.de

Bundesverband der Budo-Pädagogen
www.budo-bvbp.de

Anhang

Budo-Regeln

1. Wir sind zu allen Mitschülern immer freundlich und hilfsbereit.
2. Wir üben immer vorsichtig und rücksichtsvoll, damit niemand sich weh tut oder verletzt wird.
3. Wir benutzen Budotechniken niemals außerhalb des Dojos in Raufereien, um jemandem weh zu tun, oder um mit unserem Können anzugeben.
4. Wir toben im Dojo und vor der Tür nicht herum und machen keinen unnötigen Lärm.
5. Wir halten das Dojo immer sauber und aufgeräumt und passen auf, dass nichts kaputtgeht.
6. Wir kommen immer regelmäßig und pünktlich zum Unterricht.
7. Wir verneigen uns in der Tür, wenn wir das Dojo betreten oder verlassen, und vor unserem Partner am Anfang und Ende jeder Übung.
8. Wir betreten die Übungsmatten nur mit sauberem und ordentlichem Budoanzug, sowie frisch gewaschenen Händen und Füßen. Uhren und Schmuck legen wir vorher ab.
9. Wir sind im Unterricht immer aufmerksam und stören nicht durch Reden oder Herumzappeln.
10. Wir befolgen immer die Anweisungen unseres Lehrers und üben nur die gerade gezeigte Technik.

Name:

... hat mit Budo angefangen am (Datum): __.__.__

... war seitdem mehr als 20 mal im Unterricht (Datum): __.__.__

... kann schon:

- ✓ den Budogürtel allein und richtig umbinden
- ✓ die korrekte Verneigung im Sitzen und im Stehen
- ✓ auf japanisch bis 10 zählen
- ✓ im shikko vorwärts laufen (Samurai-Laufen)
- ✓ aus der Hocke richtig seitwärts fallen
- ✓ die einfache Rückwärtsrolle aus dem Sitzen Rechts Links
- ✓ einen der drei Judo-Bodenhaltegriffe Rechts Links
- ✓ den ersten Judo-Wurf (großer Außenwurf) Rechts Links

Er/sie ...

- ✓ kommt regelmäßig und pünktlich zum Unterricht ○ ○ ○
- ✓ ist im Unterricht aufmerksam und arbeitet gut mit ○ ○ ○
- ✓ ist zu den Mitschülern freundlich und hilfsbereit ○ ○ ○
- ✓ übt mit den Partnern vorsichtig und rücksichtsvoll ○ ○ ○
- ✓ verhält sich im Dojo leise und tobt nicht herum ○ ○ ○

Prüfung bestanden (Datum, Unterschrift):

Prüfer: Thomas Podzelný 3.Dan Aikido, 2.Dan Karate-Do

Erklärung:

Die vorliegende Arbeit wurde von mir selbständig angefertigt. Alle verwendeten Hilfsmittel und Quellen habe ich vollständig und korrekt angegeben.

Erlangen, den

(Thomas Podzelny)