

Budo wirkt – Pädagogik die bewegt !

Wolters, J.-M., Stade (Vortrag zum Meeting 2013, Stade)

Budo- Kampf-„Künste“ als Weg (jap.: Do), meint jene überlieferten Körper-/Geist- und Bewegungs-Lehrsysteme, die eine historisch enge Verknüpfung haben mit der Energie-Arbeit über

- ☒ Atem, Körper und Bewegung
- ☒ zwischen Yin und Yang
- ☒ nach den 5 Wandlungsphasen
- ☒ entlang der Meridiane und Therapiepunkten

und

- ☒ überlieferten Fitness-, Gymnastik- und Entspannungsübungen

sowie

- ☒ Meditation.

Die Wirkung auf den Ausübenden hat ihre Gründe in den originären Lebens-„Wissen“-schaften und Lehren des fernen Ostens, jenen über Jahrhunderte / Jahrtausende bewährten Erfahrung in der Arbeit mit

- ☒ äußeren und inneren Energie-Zuständen (Chi, Ki)
- ☒ Atem,
- ☒ Körper
- ☒ Bewegung
- ☒ Yin und Yang (Taiji)
- ☒ Daoistische Lehre der 5 Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser)
- ☒ Meridiane und Therapiepunkten (Tsubo, Kyusho, Atemi)

Die Nähe damit zu

- ☒ Yoga,
- ☒ Qi-gong,
- ☒ Tai-chi,
- ☒ TCM und
- ☒ Ayurveda

ist in den traditionellen Budo-Kampf-Künsten so essentiell, dass sie nicht mit den modernen, artifiziellen Kampf-„Sport“-arten verwechselt werden dürfen.

Bu - Do, wörtlich „der Weg (Do), den Kampf (Bu) zu beenden“, erlaubt (im Unterschied zum Bu-Jutsu als Kunstfertigkeit des erfolgreichen Kampfes und technisierten Siegens) mit Sicht auf die implizierte geistige Dimension des Begriffs „Do“ eine friedliche Lesart der Ideogramme: nämlich jene, wonach durch

- ☒ moralisch-ethische Überzeugung,
- ☒ geistige Weitsicht und Reife

nicht nur der Kampf, jegliche Gewalt, ja bereits der Konflikt nicht durch praktisches kämpferisches Können und technische Fertigkeit (Jutsu) beendet, sondern vielmehr grundsätzlich vermieden wird.

Mit der in der chinesischen Philosophie, Weltanschauung und Religion des

☐ Daoismus (Taoteking von Laotse im 4. Jh. v. Chr.) mit dem im Ideal des Wuwei - Nicht Erzwingen, Natürlichkeit, Gleichmut und Reinheit des Geistes - bereits angelegten,

☐ und schließlich vom (ab dem 12 Jhd in Japan an Bedeutung gewinnenden) Zen-Buddhismus inspirierten Weg-Lehren der Wertschätzung und Achtsamkeit sowie des Mitgefühls

tritt nämlich die Maxime der Friedfertigkeit im Bu-Do in den Vordergrund.

Nachdem die Kampfsysteme des Bujutsu ihres kriegerischen Gehalts durch die ersten Budo-Schulen in der Edo-Periode (1600-1868, einer Zeit, als die Samurai keine Kriege mehr führen mussten), abgelöst wurden, entstanden jene Do-Lehren, in denen der Schwerpunkt des Kunsthandwerks siegreichen Kämpfens von der äußeren Effektivität und Effizienz der Techniken immer mehr verschoben wurde auf die inneren Prozesse des Lernens an sich, also vom Ergebnis auf das Tun, d.h. das Üben der Übung willen.

So entwickelten sich die alten Bujutsu-Stile weiter zu immer mehr „inneren“ Methoden zur Selbstkontrolle und Selbstverwirklichung, das Schwert von der über Jahrtausende kultivierten Waffe des perfektionierten Tötens nunmehr zum Instrument der Erziehung des eigenen Selbst. Die neuen Schulen dienten in den Augen ihrer Begründer – jeweils mit unterschiedlich esoterischen Bezügen und Inhalten - immer auch konkret der „Charakterschule“ der Ausübenden.

So gehen alle Budo-Künste in ihren Prinzipien und traditionellem Curriculum nicht nur von der gesund-erhaltenden Schulung des Körpers (durch ihre speziellen Bewegungsprinzipien, Techniken, Formen, Zweikampf-methoden usw.) aus, sondern ebenso – oder auch hauptsächlich – von ihrer erzieherischen Wirksamkeit auf Geist und Seele, auf die Psyche und Persönlichkeit des Menschen.

Budo will seit jeher durch das rechte Studium der Theorie und Praxis der Kampf-Kunst die Ausbildung zum Friedvollen Krieger/Kriegerin verwirklichen, jenem tugendhaften, edelmutigen und zum Gewaltverzicht fähigen Ritter, der Kämpfen lernt, um nicht mehr kämpfen zu müssen. Der dem Budo inhärente friedliche Geist liegt der Lehre sowie allem Üben zugrunde und hat die Selbstentwicklung und -verwirklichung der Schüler zum Ziel.

Budo transportiert seine Werte über seine 6 Wesenselemente, nämlich

- ☐ Bu
- ☐ Do
- ☐ Dojo
- ☐ Reishiki
- ☐ Shitei
- ☐ Zen

Fassen wir das Wesentliche zusammen:

Bu (der Kampf) meint

- ☐ das konkrete technische Hand- und Fußwerk,
- ☐ die Übungs-Methoden, gleichzeitig Körper und Geist zu trainieren,

- ☐ das Kämpfen-Lernen und
- ☐ Kämpfen-Können, das als Körper- und Selbstbeherrschung, als Souverän gegenüber Aggressivität und Gewalt und aufgrund von Herausforderung durch Unbeherrschte keines Beweises mehr bedarf,
- ☐ das Prinzip, in der Niederlage seinen Sieg zu sehen
- ☐ sowie vor allem gegen sich selbst, seine eigenen Fehler und Schwächen zu kämpfen.

Do (der Weg) als das Lehrprinzip, in dem

- ☐ der Weg das Ziel ist,
- ☐ der Prozess wichtiger als das Ergebnis,
- ☐ das Lernen und stete Üben mehr als das Schon-Können,
- ☐ das individuelle Wachstum mehr als der erst in Konkurrenz zu anderen messbare äußere Erfolg,
- ☐ das eifrige Bemühen (chines. „Kung-Fu“) und Suchen mehr zählt als das Erreichen von Etwas und etwa Ausruhen und Sonnen darin.

Dojo (der Tempel),

- ☐ der „geheiligte Ort“,
- ☐ der Schutzraum,
- ☐ sowie die Gemeinschaft der Gleichgesinnten,
- ☐ wo der Weg geübt wird,
- ☐ ohne öffentliche Bewertung (Image, Blamage, Prestigedenken)
- ☐ Besonderes probiert und
- ☐ an Grenzen zu gehen riskiert werden kann,
- ☐ wo die Mitschüler keine Gegner sondern Partner auf der Matte, Brüder und Schwestern im Geiste, Freunde sind.

Reishiki (die Etikette),

- ☐ die Rituale, Routinen und Regeln im Dojo
- ☐ als Übungspraxis von hoher Achtsamkeit, Bewusstheit, universeller Wertschätzung und demütiger Hingabe,
- ☐ das disziplinierte Arbeiten an sich zum Zwecke des Dienens an einem höheren Ganzen,
- ☐ das Einnehmen von wahrer aufrechter Haltung, äußerer wie innerer, von Größe, wahren Großmut.

Shitei (die Lehrer-Schüler-Beziehung),

- ☐ einer Sensei-Deshi-Bindung auf der Grundlage der traditionellen Meister-Unterweisung
- ☐ „Von-Herz/Geist-zu-Herz/Geist“ (Ishin-Denshin),
- ☐ der ganz individuellen Persönlichkeitsbildung,
- ☐ getragen von echter Verantwortung und (platonischer) Liebe,
- ☐ also einer Haltung positiver, inniger und tiefer Verbundenheit.

Hier spielt der Sifu, der Sensei („Meister“) als sog. „Vater-Lehrer“, des, so wörtlich, „Vorhergeborenen“, der seinen vertrauten Schüler vertrauensvoll auf den Weg - und durchs Dickicht – führt und, am Ende, diesen als „Väterlicher Freund“ begleitet, eine zentrale Rolle.

Zen (die Spiritualität i.w.S.) als

- ☐ das alles durchdringende, übergeordnete „Geistige“
- ☐ und über Meditation noch Hinausgehende allen Tuns,

- ☒ das dem Vordergründigen der Lehre, der praktischen Übung (Omote) durch intensives Studium und Einweihung erst Erkennbare,
- ☒ das vermeintlich Geheime, also dem nur äußeren Schüler (Soto-Deshi) verborgen Bleibende,
- ☒ Esoterische der Lehre (Okuden),
- ☒ der Sinn des Ganzen,
- ☒ die Philosophie und Psychologie des Warums und Wofür...

Dies alles wird nun systematisch pädagogisch gewendet, fruchtbar gemacht, als Inhalt und Methode professionell in der neuen westlichen Budo-Pädagogik theoretisch (wissenschaftlich) fundiert und praktiziert.

Ein Blick deshalb vom fernöstlichen Budo nun auf die Pädagogik als unsere westliche „Mutter“-Disziplin:

Da sich die Pädagogik aus der praktischen Philosophie heraus entwickelte, bleibt die Philosophie bis heute eine der wichtigsten Nachbardisziplinen.

Weitere bedeutsame Nachbardisziplinen sind heute:

- ☒ Soziologie, insbesondere Erziehungssoziologie, Familiensoziologie, Kriminologie
 - ☒ Psychologie, insb. Entwicklungspsychologie, Sozialpsychologie, Lernpsychologie und Psychoanalyse; je nach pädagogischer Problemstellung auch die Klinische Psychologie
 - ☒ Anthropologie
- und, immer mehr auch die
- ☒ Neurowissenschaften und
 - ☒ Verhaltensbiologie.

Budo-Pädagogik ist mittlerweile eine eigenständige erziehungswissenschaftlich begründete Disziplin anwendungsorientierter professioneller Pädagogik, deren Unterrichtsmittel, -inhalt und -methode (nämlich Budo) im Namen ausgewiesen ist.

Budo-Pädagogik ist im Grenzbereich der Sozialpädagogik eine „sonder“-pädagogische (also für Menschen mit besonderem Förderbedarf) und auch sondertherapeutische Methode zur Behandlung spezifischer Störungen, die auf Veränderungen des Erlebens, des Fühlens, Denkens und Handelns ausgerichtet ist.

Budo-Pädagogik ist, nach korrektem Fach-Terminus, damit ein störungsspezifischer Ansatz, d.h. es wird überprüft, welche Behandlung bei welcher Störung am wirksamsten ist und daraufhin das spezialisierte Behandlungssetting (was- warum- wie) den jeweiligen Zielgruppen (bei wem - wozu) angepasst.

Budo-Pädagogik ist, wenn man so will, so etwas wie ein neues Bindeglied zwischen Erlebnispädagogik und Körperorientierter Psychotherapie.

Dabei ist trotz des störungsspezifischen Ansatzes ein an den Ressourcen der Zielgruppe orientiertes Vorgehen impliziert.

Dabei spielt „Bewegung“ in mehrerlei Sinne eine zentrale Rolle:

- Budo-Pädagogik bewegt die Szene,
- ☒ die pädagogisch-fachliche
- ☒ ebenso wie die sportliche und deren verbandpolitische.

Ich will nun auf jene Bewegung hinaus, die sich

☒ einerseits als „physikalische Bewegung“ auf die körperliche Aktivität und Motorik (also Gesamtheit der Aktionen der Skelettmuskulatur)

und - vor allem -

☒ andererseits als „psychisch-emotionale Bewegung“ - *Emotion* (lat.: *ex* „heraus“ und *motio* „Bewegung“) - auf innere Gemütszustände (also Gesamtheit der Gefühls- und Willensregungen)

bezieht:

Budo-Pädagogik ist als eine auf traditioneller Kampfkunst basierende Methode natürlich zunächst als solche schon aktivierend,

☒ bewegt den Menschen,

☒ animiert (über auch nur statische Körperhaltungen) hinaus zur aktiven Ausübung von konkreten Bewegungsabläufen

☒ und trainiert grob- und feinmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Budo-Pädagogik will über die Einübung von typischen Bewegungsmustern und Technischulungen auch die Bewegungsgökonomie und Bewegungseffizienz, kurz Bewegungskompetenz der Teilnehmer verbessern, koordinative und konditionelle Eigenschaften optimieren.

Positive Effekte auf Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit insgesamt, aber vor allem auf Körpergefühl und Körperbewusstsein, auch auf die Bewegungs-Empfindung (Kinästhetik) werden angestrebt.

Die Bedeutung der eigenen Bewegung für Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung, auch der sinnesempfindlichen, sinnlichen inneren Eindrücke werden in den Blick genommen – geht es doch in der Budo-Pädagogik nicht etwa zuallererst darum, ein konkretes Budosystem, einen speziellen Stil zu erlernen, sondern darüber, d.h. in der körper- und bewegungsorientierten Arbeit im Budo ganzheitlich zu wirken, d.h. den Geist zu erreichen, den Charakter zu formen, die Persönlichkeit zu fördern (also zu erziehen).

Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit sind jene besonderen Kompetenzen, die durch Budo-Pädagogik entwickelt und stabilisiert werden sollen:

☒ sich selbst,

☒ der Übung,

☒ dem Partner gegenüber,

☒ am Ende aber auch den Mitmenschen, allen Wesen

☒ und der Welt gegenüber.

Die Entwicklung von Gewahrsein nämlich, also der Bewusstheit aller vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Empfindungen und Verhaltensweisen steht im Zentrum nicht nur der originär buddhistischen Budo-Praxis, sondern ebenso im Zentrum der darauf ja bauenden modernen Budo-Pädagogik als nämlich ein Erlebnis-aktivierendes Verfahren (ähnlich dem Postulat der Gestalttherapie).

Wir wollen die Teilnehmer (man sollte vllt hier deutlicher von Klienten reden) bewegen,

☒ sie selbst bewegen,

☒ in ihnen etwas bewegen,

- ☒ so dass sie bewegt werden
- ☒ und bewegt sind,
- ☒ äußerlich, aber auch innerlich angerührt.

Budo-Pädagogik ist darauf angelegt, physisch und psycho-emotional, ganzheitlich zu bewegen:

- ☒ Ent-Wicklungen voran-zutreiben,
- ☒ Aus-Übende anzustoßen,
- ☒ sie von ex-trinsischer zu in-trinsischer Motivation zu ermuntern, etwas ihrer selbst willen zu tun,
- ☒ etwaiges Stehenbleiben durch Auf- und Anforderung zur aktiven Veränderung zu befördern,
- ☒ Handlungsbereitschaft zu beweisen.

Diese Pädagogik bewegt im Tun / „in der Tat“. Sie unterscheidet sich von „verkopften“, intellektuell-seminaristischen, gesprächsorientierten Pädagogiken, die auf den Verstand und die Einsicht der Adressaten bauen und auf Informationsvermittlung (Bildung, schulisch) oder (sozialpädagogisch) auf Anrede, Beratung, Belehrung, Appell, Protest, Ermahnung oder Drohung setzen.

Budopädagogik zielt weniger auf den Kopf (Verstehen) als gleichsam immer auch auf Herz und Hand - also, wenn man so will:

- ☒ von der Hand (der Tat) in den Bauch (Herz, „Seele“)
- ☒ und von dort in den Kopf (als erarbeitete Erkenntnis),
- ☒ d.h. baut auf die Wirkung der in auf Aktivität basierenden Ereignisse und
- ☒ auf die von ihnen initiierten authentischen Erlebnisse
- ☒ und der intensiven, bedeutsamen und wiederholten Erfahrung
- ☒ des tatsächlichen Übens und
- ☒ Lernens am Erfolg eigenen Tuns
- ☒ und dadurch am eigenen Leib gewonnen Erkenntnisse.

Und in der beabsichtigten Wirkung von im Budo bzw. in der Budopädagogik geübter äußerer Haltung (Körper, Bewegung) auf die innere, den Geist, das Gemüt, liegt das Wesentliche.

Alle konkreten Übungen aus dem Budo unter jeweilig spezifisch zielgruppenorientierter Berücksichtigung der Wesenselemente Bu, Do, Dojo, Reishiki, Shitei und Zen, professionell zu einem systematischen Lernarrangement zusammengestellt, dienen auch, aber weniger der physischen als vielmehr zuvörderst der psycho-emotionalen und sozialen Förderung der Teilnehmer.

Ziel ist dabei – auftragsgemäß – die Persönlichkeitsentwicklung und -veränderung der jeweiligen Adressaten.

Budo als aufs Innere, subjektive Prozesse zielende und Sport als auf Äußeres, objektiv vergleichbare Ergebnisse zielendes, sind damit dem Wesen nach verschiedene, unvereinbare, entgegengesetzte und einander ausschließende Phänomene...

Was innerlich bewegt, „heilt“, also durch Bewegung heilt und zur Heilung bewegt, als Heil-Kunst wirkt, ist nach westl. wissenschaftlicher Analyse besonders auch das Ritual. Dabei nehmen vor allem jene Rituale und Symbole, wie sie in der allgemeinen Budo- und speziellen Dojo-Etikette systematisch Verwendung finden, eine herausragende Rolle ein.

Lit:

Budo-Pädagogik; Ziel-Verlag, 2008