

# einblick

MAGAZIN DES CJD BERLIN-BRANDENBURG

Ausgabe 07 | Dezember 2020



## TITELTHEMA

# Friedvolle Kriegerinnen und Krieger

- Mit Corona umgehen lernen – **Eingliederungshilfe** in Zeiten der Pandemie
- Großes **Jubiläum**: 20 Jahre Wohnstätte Giesensdorf
- Mit Begleitung erwachsen werden – **Jugendwohnen** in Berlin-Wedding



Beim Kämpfen ist absolute Konzentration und volle Energie gefragt.

## Friedvolle Kriegerinnen und Krieger

*Seit 10 Jahren arbeitet Sandra Böttcher mit Leib und Seele als Heilerziehungspflegerin beim CJD. Noch viel länger fasziniert sie sich für asiatische Kampfkunst und ist begeisterte Karateka. Mit einer Ausbildung zur Budopädagogin hat sie ihre beiden Leidenschaften zusammengebracht und unterrichtet die Kinder in den Wohngruppen Hoppenrade nun in fernöstlicher Kampfkunst. In diesem Interview spricht sie über ihren Weg zur Budopädagogik, warum Kampf nicht gleich Kämpfen heißt und wieso die Kinder ganz besonders von diesem Angebot profitieren.*

**Liebe Sandra, wenn ich an Kampfkunst denke, kommt mir eher Karate oder Judo in den Sinn. Was ist denn Budo?**

Budo gilt als Sammelbegriff für die traditionellen asiatischen Kampfkünste, die sowohl eine sportliche, aber auch eine spirituelle Dimension haben. Es vereint also auch Aspekte von Karate-Do oder Judo. Bu (武) steht für den Kampf und Do (道) steht für den Weg. Frei übersetzt heißt Budo so viel wie: „der Weg den Kampf zu beenden“.

**Wenn man den Kampf beenden soll, warum übt man dann das Kämpfen?**

Beim Kämpfen geht es nicht darum, andere zu verletzen oder zu besiegen. Vielmehr geht es um die Kontrolle des eigenen Körpers, um Konzentration und Achtsamkeit. Für mich ist Budo außerdem eine Lebenseinstellung. Ich kämpfe in gewisser Weise mit mir selbst, mit meinem Ego – mit dem Ziel mich weiterzuentwickeln und im Hier und Jetzt präsent zu sein. Die

Kunst ist, Konflikte oder Schwierigkeiten rechtzeitig zu erkennen und klug mit ihnen umzugehen. Die Friedfertigkeit steht also im Vordergrund.

**Was genau macht den pädagogischen Ansatz aus?**

Budopädagogik ist eine anerkannte erziehungswissenschaftliche Methode. Deren Ziel ist es, dass die Teilnehmer\*innen mit Hilfe der Kampfkünste Veränderungen Fühlen, Denken und Handeln erleben. Es gibt also nicht nur eine physische, sondern auch eine psychisch emotionale Komponente. Aufgrund der kurzen Dauer des Angebots kann ich nur von kurzfristigen Veränderungen berichten. Aber was ich auf jeden Fall beobachte, ist, dass unsere Bewohner\*innen mit Freude daran teilnehmen.



Gemeinsam kämpfen, gemeinsam lachen.

### Wieso denkst du, kommt das so gut an?

Nun, die Kinder sehen es als eine Art Spiel, wo sie Dinge machen können und dürfen, die sie im Alltag vielleicht nicht machen könnten. Wo ist es sonst erlaubt mal ein Bogen zu schießen? Mit Stöcken zu kämpfen? Oder gar gegeneinander zu kämpfen – ohne dafür Ärger zu bekommen?

### Stimmt, aber es gibt doch sicher auch sehr viele Regeln?

Absolut. Klare Regeln und Strukturen sind ein wesentliches Element. Es beginnt mit einer Verneigung beim Betreten des Dojo (des Übungsraums), der Raum darf nur ohne Schuhe betreten werden – die Schuhe stehen ordentlich an der Seite. Es gibt Rituale wie das Verneigen voreinander bevor eine Übung beginnt. Nach der Stunde wird der Raum gemeinsam aufgeräumt. Ständig gilt es was Neues zu beachten und das Alte nicht zu vergessen. Den Kindern fällt es leicht diese klaren Regeln einzuhalten und sie haben schon nach wenigen Einheiten selbstständig und gegenseitig darauf geachtet.

### Welche Wirkung hat das auf die Teilnehmer\*innen?

Wenn du zum Beispiel jemand bist, der im Alltag sehr aktiv ist, extrovertiert, jemand, der sich gerne austauscht und schnell Sachen ausprobiert. Dann sagt dir jemand, dass du erst 10 Minuten stillsitzen sollst, bevor du zum Beispiel den Bogen schießen darfst. Was macht das mir dir? Erstmal denkst du: Das geht gar nicht! Der Affe im Kopf tanzt, springt von einem Gedanken zum nächsten und ich muss hier sitzen. Es kommt Widerstand auf – zumindest am Anfang. Mit der Zeit entdecken die Kinder, dass das Sitzen, Spüren und Konzentrieren zu einer ihrer größten Stärken werden kann – erst zuhören und dann handeln.

### Wie ist das bei Partnerübungen?

Bevor wir beispielsweise mit Stöcken miteinander kämpfen, gibt es viele Übungen, um ein Gefühl für den Stock und auch für den Partner zu bekommen. Dabei geht es darum, sich immer wieder auf die angeleitete Übung zu konzentrieren, sich nicht ablenken zu lassen, auch wenn die Umgebung unruhig ist und gleichzeitig auf den Part-

ner acht zu geben. Andere Partnerübungen zielen konkret darauf ab, dass die Kinder lernen, Fehler zu machen und dass das auch in Ordnung ist. Sie erfahren, dass sie immer wieder die Chance haben, ihr Bestes zu geben – miteinander und füreinander statt gegeneinander.

Ein tolles Angebot, liebe Sandra! Vielen Dank für das Gespräch. ●

(LZ)





Die friedvollen Kriegerinnen und Krieger.

## Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen

**Nils:** Budopädagogik macht Spaß, weil ich dadurch andere Kinder besser kennenlerne und mit ihnen was zusammen mache. Karate macht mir Spaß, weil ich lerne mich zu kontrollieren und im Notfall selbst zu verteidigen. Die Herausforderung ist es für mich jedes Mal die gleichen Übungen und Techniken zu wiederholen und die Meditation zu Beginn des Unterrichts durchzuhalten. Außerdem lerne ich die Bedeutung meines Lieblingssymbols Yin-Yang kennen.

**Kai:** An Budopädagogik finde ich toll, die Techniken zu lernen, auch wenn es mir schwer fällt die Namen zu merken. Beim Stillsitzen versuche ich den Duft des Räucherstäbchens tief einzuatmen.

**Vanessa:** Mir machen die verschiedenen Übungen Spaß. Durch das regelmäßige Üben fallen mir die Übungen von Mal zu Mal leichter, weil ich weiß, was auf mich zukommt. Die Meditation zum Anfang finde ich entspannend. Ich

find es sehr schön dabei sein zu dürfen.

**Damien:** Mir haben die Spiele Spaß gemacht, da konnte ich meine Energie loswerden. Für das Üben der Techniken muss ich mich sehr konzentrieren, aber es macht trotzdem Spaß. Schön war auch der Kontakt zu Frau Böttcher. Ich konnte ihr schnell vertrauen.



Auch Theorieunterricht gibt es. Hier geht es um die Samurai.

Budopädagogik ist eine erlebnisintensive "Alternativpädagogik" durch Bewegung, Begegnung und Besinnung. Dabei werden spezielle Körper-Geist-Übungen und kooperatives Partnertraining genutzt, um die Zielgruppen zu erreichen. Die Übungen sind den asiatischen Kampf- und Bewegungskünsten (Budo) entnommen, die durch ihre jahrhundert lange Tradition und Philosophie besonders geeignet sind. (Quelle: Berufsverband der Budopädagoginnen und Budopädagogen e.V.)

**Mehr Informationen** unter [www.budopaedagogik.de](http://www.budopaedagogik.de)  
Bei Fragen wenden Sie sich an Sandra Böttcher:  
[sandra.boettcher@cjd.de](mailto:sandra.boettcher@cjd.de)