

Budotherapie

Grundlegende Erläuterungen

Dr. phil. J.-M. Wolters

Institut für Budopädagogik und -therapie (IfBP)

Die Budotherapie als eigenständige sozial- und körper(psycho)-therapeutische Methode basiert auf dem wissenschaftlich begründeten und empirisch erprobten Behandlungskonzept „Kampfkunst als Therapie“ von 1990 und wurde seitdem unter der Federführung des IfBP durch Theorie (Forschung) und Praxis (Klinik) im Kontext von Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik systematisch weiterentwickelt.

Hinsichtlich ihrer wissenschaftlichen Fundierung, der Evaluationsstudien, Erfahrungs- und Praxisberichte sowie umfangreichen Fach-Publikationen ist die mittlerweile seit nunmehr über 30 Jahren etablierte Budotherapie auch in den Ausbildungsgängen des IfBP und berufsständischer Vertretung der Budotherapeutinnen und Budotherapeuten durch den internationalen Berufsverband (BvBP) eine anerkannte, erfolgreiche und zunehmend sich auch verbreitende ganz eigenständige Methode.

Sie wird nicht nur im multimodalen Setting therapiebegleitend als eine unter vielen eingesetzt, sondern erhebt selbst den Anspruch, allein mittels speziell ausgewählter Übungen auf der Grundlage traditioneller fernöstlicher Kampf-, Bewegungs- und Heilkünste (Budo) zur Heilung, Linderung oder Prävention von physischen, psychosomatischen und psychischen Krisen, Störungen, Krankheiten, Behinderungen und Leiden beizutragen.

In der Budotherapie kommen die spezifizierenden Wesenselemente

- Bu – Kampf,
- Do – Weg,
- Dojo – Ort,
- Reigi – Ritual,
- Shitei – Beziehung,
- und Zen – Meditation)

sowie die Prinzipien des Budo

- Issho – Ganzheitlichkeit,
- Onmyodo/Yin-Yang – Dualitäts-Harmonie,
- Mitsutomoe – Dreigliederung,
- Shidai – 4-Elemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft),
- Gokyo – 5-Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser)
- und Tokushoku – Interdependenz

berücksichtigenden Theorien und Praktiken im Kontext störungsspezifischer Behandlungskonzepte in ‚Bewegung, Begegnung und Besinnung‘ zur Anwendung.

Übungen zur psychophysischen und psychoemotionalen Aktivierung, Stärkung und Stabilisierung bei internalisierenden Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen bzw. Lockerung, Entspannung und Beruhigung bei externalisierenden Störungsbildern werden in der Budotherapie in Anlehnung an die Traditionelle Chinesische Medizin und Gesundheitslehre (TCM mit Blick auf Meridiane, „Energienlenkung“, Ernährung und taoistische Heilgymnastik) speziell aus dem Repertoire klassischer Budo-Systeme wie z.B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu, Aikido, Karatedo, Shoto Kempo, Kyusho oder der Arbeit mit Schwert (Iaido) und

Stock (Kobudo, Escrima) ausgewählt und zu einem individuellen Behandlungs- und Heilprogramm zusammengestellt.

Hier sollen sich die 4 Qualitätsdimensionen bzw. Wirkprinzipien der Budotherapie zu einer konkreten störungsspezifischen Intervention ergänzen und ganzheitlich heilend zur „passenden“ Therapiemethode verdichten.



Zum Budotherapeuten ausgebildet werden vom Institut für Budopädagogik und -therapie, IfBP, vorausgebildete Angehörige therapeutischer Berufsgruppen im Bereich medizinischer und psychologischer Heilkunde sowie durch bereits eineinhalbjährige Berufsqualifizierung zum Budopädagogen© in den wissenschaftlichen Grundlagen (Pädagogik, Psychologie, Sportwissenschaften und Medizin) vorgebildete Teilnehmer durch die zusätzliche Vertiefung in den Fachgebieten Physio- und Psychotherapie, Psychiatrie und Psychosomatik, Psychophysiatrie.

Die Absolventen der darauf aufbauenden einjährigen Zusatzqualifikation zum Budotherapeuten werden vom Internationalen Berufsverband der Budopädagogen und -therapeuten, BvBP, ständisch und fachlich vertreten. Voraussetzung ist die Kooperation mit dem IfBP und BvBP (Mitgliedschaft) zur

notwendig nachgewiesenen steten eigenen Fortbildung und Einhaltung der Berufsordnung (Qualitätssicherung).

Exemplarisch weiterführende Literatur (Wolters):

- Achtsamkeit – der psycho-spirituelle Fokus buddhistischer Körper(psycho)therapie; in: *Focusing Journal – Zeitschrift für Kultur der Achtsamkeit in Psychotherapie, Beratung und Coaching*, 47/2021, S. 13-17, [online](#); (zum Artikel)
- Kampfkunst als Therapie – Die sozialpädagogische Relevanz asiatischer Kampfsportarten; Norderstedt, 2020
- Samurai-Tugenden und Psychotherapie heute; in: *Ursache & Wirkung. Zeitschrift für Gesellschaft, Gesundheit, Spiritualität, Ökologie, Kultur und Politik aus buddhistischer Sicht*; 07/2020; [online](#)
- Budo-therapie bei seelischen Erkrankungen; in: Wolters, J.-M. / Dorn, C. (Hrsg): **Budo – Wesen und Wirken der Kampfkunst**; Norderstedt 2020
- Buddhistische Kampfkunst & Psychologie als Lebensweg & Heilkunst; gem. mit C. Dorn; in: *Ursache & Wirkung. Zeitschrift für Gesellschaft, Gesundheit, Spiritualität, Ökologie, Kultur und Politik aus buddhistischer Sicht*; 05/2020; [online](#)
- Budo-therapie: Von buddhistischer Kampfkunst zu moderner Heilkunst; in: *Ursache & Wirkung. Zeitschrift für Gesellschaft, Gesundheit, Spiritualität, Ökologie, Kultur und Politik aus buddhistischer Sicht*; 03/2019; [online](#)
- Bewegung – Begegnung – Besinnung. Budo als Körper(psycho)therapie in der Kinder- u. Jugendpsychiatrie; in: *körper-tanz-bewegung. Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie*; 04/2018, S. 159-16
- Budo-Therapie: Innovative Methode gegen ADHS und Depression; in: *Pulsar – Zeitschrift für Aktives Bewusstsein, Gesundheit, Therapie, Innere Entwicklung*; 1/2017, S. 44-47
- Budopädagogik und -therapie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Budopädagogik und -therapie in der teilstationären Behandlung einer Tagesklinik; in: Wolters, J.-M. / Nachtlberger, D. (Hg): **Budo – Pädagogik und Therapie (Bd.2)**; Pukersdorf / Wien, 2016, S. 64-80
- Budo-Therapie. Zur heilenden Wirkung asiatischer Kampfkünste bei psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen; in: *Bewusstseinswissenschaften – Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*; 02/2015. S. 69-76
- Körperkontakt zwischen Tabu und Kunstgriff. Berührung in der Therapie mit Kindern und Jugendlichen; in: *körper-tanz-bewegung. Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie*; 04/2015, S. 135-143

- Budo-Therapie. Die Evokation heilender Effekte in asiatischen Kampfkünsten; in: *Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik*, 01/2015 (ISSN: 1869-6880); [online](#)
- Soziale Sporttherapie; in: Stimmer, F. (Hrsg.): *Lexikon der Sozialpädagogik und Sozialarbeit*; München, 2000, S. 650-654
- Kampfkunst in der Kinder- und Jugendpsychiatrie – Das ungewöhnliche Normale für die normalen Abweichler; in: Becker, P./ Koch, J. (Hrsg.): Was ist normal? *Normalitätskonstruktionen in Jugendhilfe und Jugendpsychiatrie*; Weinheim und München (Juventa), 1999, 173-180
- Therapie für Schläger. Oder: Kampfkunst-Weg zum friedvollen Krieger; in: Institut für Jugendarbeit Gauting (Hrsg.): *Fit für die Risiko-gesellschaft ? Körperorientierte Ansätze in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Gautinger Protokolle 31*; Gauting, München, 1998, S. 11-21
- Erlebnis – Erfahrung – Erkenntnis. „Körper-Seele-Geist“-Therapie für Schläger; in: *Monatsschrift für Kriminologie und Strafrechtsreform*, 1/1998, S. 130-139
- Kampfkunst als Therapie. Ein sporttherapeutisches Anti-Aggressivitäts-Training im Jugendstrafvollzug; in: Weidner, J.; Kilb, R.; Kreft, D. (Hrsg.): *Gewalt im Griff. Neue Formen des Anti -Aggressivitäts-Trainings*; Weinheim, Basel (Beltz), 1997
- Modelle der Behandlung von Gewalttätern im Jugendstrafvollzug. Darstellung der Theorie und Praxis eines sporttherapeutischen Anti-Gewalt-Trainings; in: *Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe*, 2/1994, S. 20-24
- Karatedo als Therapie. Über ein sporttherapeutisches Anti-Aggressivitäts-Training für Gewalttäter im Jugendstrafvollzug; in: Liebrecht, E. (Hrsg.): *Geist - Technik - Körper*. Schriften zu den Hintergründen der Budo-Künste. Band II; Landau, 1993, S. 95-121
- Sporttherapie mit gewalttätigen Jugendlichen; in: *Sozialmagazin*, 2/1993, S. 40-48
- Kampfkunst als Therapie. Ein sporttherapeutisches Anti-Aggressivitäts-Training im Jugendstrafvollzug; in: Nickolai, W.; Rieder, H.; Walter, J. (Hrsg.): *Sport im Strafvollzug. Pädagogische und therapeutische Modelle*; Freiburg i.B. (Lambertus), 1992, S. 23-31
- Gewaltprävention und -therapie durch Sport? Über ein sporttherapeutisches Anti-Aggressivitäts-Training für jugendliche Gewalttäter; in: *Olympische Jugend*, 5/1992, S. 16-17
- Kampfkunst als Therapie. Die sozialpädagogische Relevanz asiatischer Kampfsportarten, aufgezeigt am Beispiel des sporttherapeutischen Shorinjiryu-Karatedo zum Abbau der Aggressivität und Gewaltbereitschaft bei inhaftierten Jugendlichen; Frankfurt, Bern, New York, Paris (Peter Lang Verlag), 1992

- Anti-Aggressivitäts-Training für Körperverletzer; in: Der Weg. **Zeitschrift für Straffälligenhilfe** in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt, 1/1991, S. 25-27
- Das Anti-Aggressivitäts-Training zur Behandlung jugendlicher inhaftierter Gewaltstraftäter in der Jugendanstalt Hameln; in: *Kriminalpädagogische Praxis*, 30/1990, S. 26-29



Stade, Feb 2024