

Mit Angst kann ich umgehen!

Ingo Frommer, 2. Dan Shudokan-Ryu, Budopädagoge



Ich arbeite als Budopädagoge an der Georg-Forster-Gesamtschule in Wörrstadt, Rheinland-Pfalz mit Kindern der 5. Klasse. Ich möchte ihnen helfen, ihren Schulalltag besser zu meistern und Probleme selbständig zu lösen. Sie sollen merken, dass Ängste überwunden werden können. Schwierige Aufgaben kann man lösen, wenn man sie angeht und sich mit ihnen beschäftigt. Und das kann man mit den Mitteln der Kampfkunst bewerkstelligen. Hier beschreibe ich eine typische Unterrichtsstunde meiner Budopädagogik, in der sich Kampfübungen mit spielerischen Elementen abwechseln. (Für alle Bilder, auf denen Kinder zu sehen sind, liegen Genehmigungen der Eltern vor.)



„Aufstellung!“, schallt es durch die Turnhalle. Sofort stellen sich die Kinder im Kurs „Budopädagogik“ an der Georg-Forster-Gesamtschule am Shomen auf, das ich gegenüber dem Eingang aufgebaut habe. Die Zehenspitzen richten sich an der Linie aus, die auf dem Boden gezeichnet ist. Es kehrt Stille ein. Alle begeben sich in den Kniesitz. Dann folgt das Ritual der Begrüßung. „Shomen ni rei“, Verneigen, „Sensei ni rei“, Verneigen. Atemübung. Aufstehen. Der Unterricht beginnt.

„Was machen wir heute?“ Voller Vorfreude und Tatendrang warten die Schüler auf neue Übungen. Aber zuerst Wiederholung. Drei Gruppen stellen sich an den Matten auf, die ich schon zurecht gelegt habe. Die Kinder sollen die Judo-Rolle und Fallen noch einmal üben. Eine wichtige Übung im Budo ist das Wissen darum, wie ich richtig falle und mich abrolle. Das geht bei den meisten schon richtig gut.



Wie setze ich die Hände auf? Wie stehen die Beine? „Sensei? Wo soll noch mal der Kopf hin?“ „Ich traue mich nicht!“ Ich zeige noch mal ganz langsam, wie ich von der linken Schulter zur rechten Pobacke schräg über den Rücken rolle. Das rechte Bein einknicken, das linke vorstrecken. Bei dem/r einen oder anderen Schüler/in unterstütze ich beim Rollen, damit die Kinder ein Gefühl dafür bekommen, wie sich das anfühlt. Und auf einmal klappt es auch allein. Dann hocke ich mich als Hindernis vor die Matte. Die Schüler müssen also über mich drüber die Hände auf die Matte setzen, um in die Rolle zu kommen. Das erfordert schon eine Menge Mut! Nicht alle trauen sich das. Aber das

ist in Ordnung. Beim nächsten Mal klappt das auch bei ihnen. Die Sicherheit kommt mit der Wiederholung.

Doch jetzt etwas Neues und gleichzeitig Uraltetes. Bei der nächsten Übung lernen die Kinder, wie man auf Okinawa mit Kieselsäckchen den Tsuki (Fauststoß) geübt hat. Dabei wirft ein Kind in einem Stoß ein Säckchen, das mit Flusskieseln gefüllt ist, zu seiner/m Partner/in. Der/die Partner/in wartet schon mit ausgestrecktem Arm und offener Hand, um dieses Säckchen zu fangen und den Arm dann nach hinten schnellen zu lassen. Dann wechseln die Aufgaben und so geht es hin und her.



Eine Zeit lang hört man nur das Klicken und Klacken der Kieselsteine in den Säckchen. Hier und da merkt man schon, wie die Arme ein wenig schwer werden. Doch nur selten fällt eines der Säckchen auf den Boden. Das gelingt den Kindern schon richtig gut.



Zum Entspannen üben wir mit dem Bo (Stock). Den haben die Kinder vorher schon im Unterricht kennengelernt. Hier können sie ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Diesen langen Stock auf einem Finger zu balancieren, ist gar nicht so leicht. Doch das bekommen sie sehr gut hin. Wer kann den Bo länger in der Aufrechten halten? Die Kinder machen von selbst einen Wettbewerb daraus.

„Sensei, wie geht denn das?“ „Versucht mal ganz langsam und ruhig zu atmen. Bewusst ein und aus. Und schaut nicht nach den

anderen. Dies ist kein Wettbewerb!“

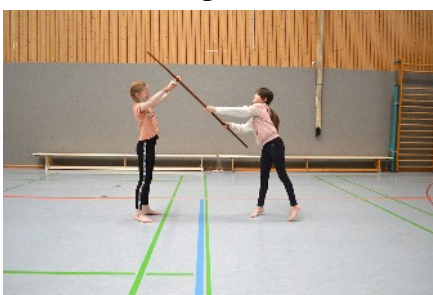
Und dann üben wir das Drehen des Bo vor dem Körper. Wie ein Propeller soll das gehen. Bei einigen wirbelt der Stock schon ganz schnell.

Und mal die Richtung wechseln. Das geht schon, ohne dass ein Stock auf den Boden fällt. Die Kinder beherrsigen meinen Tipp, immer eine Hand fest um den Bo geschlossen zu halten.

Da das schon richtig gut gelingt, können wir zu einer neuen Übung übergehen: Partnerübung mit dem Bo.

Das ist eine große Herausforderung für die Kinder. Sie sollen mit ihrem Bo den Kopf ihres/r jeweiligen Partners/in angreifen. Das klingt gefährlich. Wenn da was passiert. Schließlich habe ich den Kindern erklärt, dass der Bo eine Waffe ist, mit der man andere verletzen kann. Doch fangen wir ganz langsam.

Ich erkläre noch einmal, dass wir uns nicht als Gegner gegenüber stehen sondern als Partner. Dann erkläre ich welche Aufgaben die jeweiligen Partner haben. Dann erst geht es los. Der/die „Angreifer/in“ zielt auf den Kopf. Der/die „Verteidiger/in“ hebt seinen Stock an und hält damit den Stock des/r „Angreifers/in“ auf.



Anfangs sind die Kinder sehr vorsichtig und schüchtern im Umgang mit der „Waffe“. Es erfordert schon eine Menge Mut jemanden mit dem Bo anzugreifen. Und den gleichen Mut dies geschehen zu lassen und abzuwehren. Doch je mehr die Kinder merken, wie leicht ein Angriff abgewehrt werden kann, desto sicherer werden „Angreifer“ und „Verteidiger“. Das eine weil es keine Angst mehr haben muss, das andere zu verletzen. Das andere weil es merkt, wie leicht der Angriff abgewehrt werden kann. Man merkt den Kindern die Erleichterung an. Die Gefahr

ist beherrschbar geworden. Mit ihrer Angst können sie umgehen.

Mit diesem Gefühl beenden wir den Unterricht. „Aufstellung!“ Wir setzen uns wieder in den Kniesitz. Es folgt die kurze Meditation Sommer-Sonnenwiese. Sie dient der Verstärkung guter Gefühle. Zum Abschluss verneigen wir uns zueinander und bedanken uns für einen tollen Unterricht.