

ERLEBEN STATT REDEN: WERTE-ERZIEHUNG DURCH BUDOPÄDAGOGIK©

TEIL 2 VON 8: GEWALTLOSIGKEIT

Ein Beitrag von Laura Beyer (Pädagogin B.A. & Budopädagogin, Schwerpunkt: Kempo, Schwert und Buddhistische Psychologie)

Aus Sicht asiatischer Philosophien, auf die sich die Kampfkünste und somit auch der Wertemaßstab und der moralisch-ethische Kodex der Budopädagogik begründen, ist Gewaltlosigkeit als einer der wichtigsten Grundsätze weit mehr als die Abwesenheit physischer Übergriffigkeit. Gewaltlosigkeit ist die **Abwesenheit einer Haltung der Feindseligkeit** auf gedanklicher, sprachlicher und handelnder Ebene gegenüber einem fühlenden Wesen.

Erlernte Verhaltensweisen und Anpassungsmechanismen, die im kulturellen und sozialen Umfeld (Elternhaus, Partnerschaft, soziale Gruppen) als Norm (ergo normal) und Notwendigkeit (notwendend) erfahren werden, produzieren oft ungewolltes „Leid“ (hier verstanden als Verhaltensweisen, die Gewalt aufgrund von feindseliger Haltung erzeugen). Budopädagogische Projekte widmen sich der Gesundungserfahrung dieses Leidens, indem vorherrschende Vorstellungen von „normal, gut und richtig“ von fördernden und fordernden Werte-Leitplanken aus den asiatischen Kampfkünsten abgelöst werden, nach dem Motto: Wer in sich die Gewalt überwindet, kann Frieden stiften. Damit erschafft die Budopädagogik ein Umfeld, in dem Teilnehmer sich in Beziehung zu sich selbst und anderen abseits ihrer Komfortzone neu erfahren können. Durch die Orientierung und das Einhalten von Gewaltlosigkeit in Denken, Sprechen und Handeln entstehen prosoziale und selbstwertfördernde Kontrasterfahrungen. Wir Budopädagogen üben Gewaltlosigkeit über Körper, Rede und Geist wie folgt:

- **Verneigen vor dem Übungspartner** (nicht Gegner) mit dem aktiven Gedanken: „Danke, dass ich mit dir üben darf und du mein hilfreicher Partner bist“.
- **Achtsames Üben:** Der Fokus bei Übungen liegt auf defensiven Verteidigungstechniken, nicht auf offensiven Angriffstechniken. Es hat oberste Priorität, auf seinen Übungspartner achtzugeben und diesen unter keinen Umständen zu verletzen. Körpertreffer und offensives Angreifen in Partnerübungen werden unterbunden und stattdessen der achtsame Umgang mit dem Gegenüber belohnt und gefördert.
- **Etikette (jap.: Reigi):** Es wird grundsätzlich *mit jedem* geübt. Fortgeschrittene übernehmen Verantwortung für Anfänger, helfen ihnen ausnahmslos und unaufgefordert und betreiben konsequent Aufklärung über korrektes Verhalten.

- **Lernen am Erfolg:** Belohnt wird das Bemühen, sich gewaltlos zu verhalten und nicht, wer die Übung besser, schneller oder gar härter absolviert → Abkehr von isolierendem „Leistungsprinzip“ und „Ellbogenmentalität“
- **Zugehörigkeit, Verbundenheit, Vertrauen:** Die Teilnehmer erleben sich durch gemeinsame Ziele, gleiche Kleidung, an gleichen Werten ausgerichtetem Verhalten und das respektvolle Üben miteinander als einheitliche Gemeinschaft „unter Gleichen“
- **Übungsraum (jap.: Dojo):** Der physische und psychische Raum, in dem Budopädagogik arbeitet, ist bewusst anders gestaltet und abgegrenzt von bisher Gekanntem, Erfahrenem und Gelebtem. Er ist an japanischen Traditionen orientiert, strukturiert, reizarm und sauber und ermöglicht damit innerliche Beruhigung, Sortierung, Fokus und Konzentration auf Inhalte.

Budopädagogik bestärkt durch die Neuorientierung am Wert Gewaltlosigkeit das grundlegende und immer vorhandene *Gut-Sein* in jedem Menschen. Im Menschen als soziales Wesen ist das Bedürfnis, sich in Gruppen kooperativ, hilfsbereit und prosozial zu verhalten, tief verwurzelt. Die durch Budopädagogik kreierte Lernerfolge machen deutlich und erfahrbar, dass sich Gewaltlosigkeit auf den Einzelnen wie die Gruppe positiv auswirkt und sogar glücklich macht. Wir zeigen, dass man durch gewaltfreies Verhalten an Stärke und Einfluss gewinnt, statt diese zu verlieren.