

... eine Weiterbildung, die mich weiterbrachte

2018 ist es soweit. Ich melde mich zu einer Ausbildung an, die sich über fast zwei Jahre erstreckt. Was da genau auf mich zukommt, weiß ich zu diesem Zeitpunkt nur grob, jedenfalls ist nun die Zeit reif, all das zu lernen, was der Prospekt des Bundesverbands der Budopädagogen/-innen (BfBP) verspricht.

Schon mehr als 15 Jahre zuvor hatte ich das Buch „Kampfkunst als Therapie“ von Dr. Wolters mit großer Neugier gelesen. Ein Untersuchungsbericht zur erziehungswissenschaftlich begründeten Behandlung für hochaggressive jugendliche Gewaltstraftäter. Hier wurde wohl der Keim gepflanzt, mehr über das zu erfahren, was hinter den Kampfkünsten steckt.

Durch das Auswahlverfahren habe ich es schon mal geschafft und im Sommer 2018 drücke ich nun Herrn Wolters persönlich die Hand. Nun kann's losgehen. Außer mir sind noch weitere Aspiranten angereist: ein Professor, der Wing-Tsun übt, ein Selbstverteidigungslehrer, ein Schullehrer, der Yiquan praktiziert, ein Sprachwissenschaftler, der Karate trainiert, eine Sozialpädagogin, die Karate und Iaido lernt, und ich, der Ingenieur, der Aikido übt. Ich bin überrascht, wie vielfältig die Zusammensetzung ist. Dieses Mal ist es eine kleine Gruppe.

An fünf langen Wochenenden in verschiedenen Dojos und einer ganzen Woche in Schweden werden wir nun zusammen den Vorträgen lauschen, in Teamarbeit Themen ausarbeiten, uns austauschen, unsere Erfahrungen berichten, täglich meditieren, eine Kata ausarbeiten, bis in die Nacht diskutieren, gemeinsam kochen und essen, im Dojo übernachten.

Gelebtes Budo, eine 29-tägige Achtsamkeitsübung. Kein Frontalunterricht, sondern Erlebnispädagogik pur, am eigenen Leib erlebt. Leicht war das nicht, denn immer wieder kam ich an persönliche Grenzen der Selbstzweifel, an Ängste, bekannte Muster zu verlassen, Glaubenssätze über Bord werfen zu müssen, die Orientierung endgültig zu verlieren. Auch die körperlichen Strapazen glichen bisweilen leicht denen der Samurai auf dem Schlachtfeld. Selbsterfahrung eben – Budo eben. Damit nicht genug, es musste jeder Ausbildungsblock protokolliert werden sowie jeweils eine umfangreiche Hausarbeit samt Literaturstudium erstellt werden.

Meine Bibliothek ist dabei auf über 150 Bücher angewachsen. Und ich schaffte es, mein eigenes über Aikido und Embodiment fertigzustellen. Aber eins nach dem anderen. Warum interessiert mich die Budopädagogik so sehr, dass ich das alles auf mich nehme? Nun ja, irgendetwas hat mir wohl noch gefehlt. Seitdem meine Frau und ich unser eigenes Dojo betreiben und wir uns „so nebenbei“ mit den Fragen und Problemen von inzwischen 70 Schülern auseinandersetzen dürfen, entstanden viele Fragen nach dem „Warum?“ und „Wozu?“, dem „Was bringt's?“, dem „Wie am besten?“ und dem „Wo bleiben wir selbst?“. Daher fassten wir den Beschluss, dass ich mir Rat bei den Profis dieser Themen hole.

Im Prospekt las ich irgendwo: „Budo wird als eine körper-, bewegungs- und haltungsorientierte Ausdrucksform vermittelt und kann als eine besonders erlebnisintensive Methode der Sonder-/Erlebnis-Pädagogik betrachtet werden, deren Ziel die positive Persönlichkeitsentwicklung und ein selbstbewusstes und partnerschaftlich-prosoziales, friedliches Verhalten ist. Durch die Budopädagogik kann gezielt die Selbstsicherheit, Wachsamkeit, Präsenz, Erdung und Zentrierung gesteigert werden, Aggression und Angst geklärt und bewältigt werden, Depressionen und auch ADHS heilend begleitet werden.“

OK, das könnte Antworten bringen. Und die Ausbildung gibt's schon seit 25 Jahren, über 140 Absolventen. Das kann so schlecht nicht sein. Also: Am ersten Wochenende geht's darum, zunächst einmal Budo zu definieren und abzugrenzen von Sport und SV. Als würde mir Ueshiba ins Ohr flüstern: „Pass gut auf, das habe ich auch immer gesagt: Vergiss die Technik.“

Jörg Wolters bringt es immer wieder auf den Punkt: Budo ist eine Lebens- und Charakterschule, in der es um Persönlichkeitsförderung und spirituelle Selbstentwicklung geht, nicht um Urkunden und Graduierungen. Aha, als hätte ich es geahnt: Budo braucht einen Sensei, keinen Prüfer. Und Budo ist höchst individuell und daher nicht standardisierbar oder in ein allgemeingültiges Lehrschema pressbar.

Daher macht es auch letztlich keinen Unterschied, ob wir Yiquan, Karatedo oder Aikido praktizieren. Nicht die äußere, messbare Leistung, sondern die innere Reifung und Menschwerdung, auch im Sinne einer Heilkunst, steht im Mittelpunkt der Weg-Lehre der Kampfkünste. Aha, dachte ich mir, kommt mir bekannt vor. Nach und nach verstehe ich, warum und wozu ich nun schon über 30 Jahre und sicher schon „eine Million Mal“ diesen Shihonage erklärt habe und dass das Nachahmen einer Kata zur Erreichung des nächsten Dan-Grades nicht alles gewesen sein kann.

„Vergiss die Technik“. Mehrere hundert Stunden intensive Beschäftigung mit dem, was sich dahinter verbirgt, ergeben doch einige neue Erleuchtungen. Dr. Wolters Fachkompetenz als Budoka und Psychologe lässt keine Frage unbeantwortet. Seine engagierten Ausbilder, allesamt Budo-Therapeuten und -Pädagogen berichten aus dem Nähkästchen der Praxis. Endlich erfahre ich, was Dojo im eigentlichen Sinne bedeutet, was einen wahren Sensei ausmacht (es ist nicht die Ziffer vor dem Dan!), warum Zen so wichtig ist.

Nach und nach begreife ich, wie wichtig meine Arbeit mit Kindern in meinem Dojo ist und wie ich sie gezielter gestalten kann, sodass Aikido auch einen Sinn macht und nicht nur Sport ist. Ich erfahre, wie

wichtig die gemeinsame Arbeit und das Aikido-Üben mit meiner Frau ist und dass es Vorrang hat vor einer Graduierung. Und ich merke, welches Potenzial im Aikido steckt, wenn man die sechs Elemente und sechs Prinzipien des Budo aktiv lebt. Für meine Abschlussarbeit wähle ich das Thema „Budopädagogik in der Burnout-Prophylaxe und im Teambuilding“.

Ein Gesamtkonzept von den Grundlagen des Budo bis zur Vermarktung von Seminaren in der Erwachsenenbildung. Mit dieser Problematik hatte ich während meines Berufslebens ausreichend Berührungspunkte, sodass ein 120-seitiges Werk entstand. Meine Kommilitonen schrieben zu Themenbereichen wie „Die Verflochtenheit der Kräfte“, „Die Kampfkunst Yiquan im budopädagogischen Kontext“, „Budopädagogik zur Unterstützung von Schülern beim Schulwechsel“ oder „Budopädagogik in der Arbeit mit geistig behinderten Jugendlichen“. Wie man sieht, ist die Methode in vielen Bereichen anzuwenden.

Inzwischen halte ich die Berufsurkunde in Händen, die bescheinigt, im Medium der Kampfkunst zielgruppen- bzw. einrichtungsbezogene Konzepte und wissenschaftlich fundierte Angebote und Projekte entwickeln und durchführen zu können. Schade, dass Corona mir derzeit einen Strich durch die Rechnung macht und weder im Dojo noch bei den geplanten Firmenseminaren eine Umsetzung derzeit möglich ist. Jedoch, was ich auch gelernt habe: Do ist nicht der Weg von zu Hause in eine Turnhalle, sondern ein Prozess der Persönlichkeitsentwicklung. Einen Schritt bin ich weitergekommen, einen wichtigen. Im September startet ein neuer Kurs. Melde dich an. Es lohnt sich. Näheres findet ihr unter: www.budopaedagogik.de

Leo Beck, Sportleistungszentrum Buchschwabach e.V.

.....

Aikido-Aktuell 3/2020, S.7-9; <https://aikido-bund.de/pdfs/aikido-aktuell/aa179.pdf>