

## Wie die Ausbildung zur Budopädagogin mein Leben veränderte

Ich heiße Sandra und habe die Weiterbildung 2018 bis 2020 zur Budopädagogin© beim Institut für Budopädagogik und -therapie (IfBP)<sup>i</sup> besucht.

Auf die Ausbildung bzw. das Thema der Budopädagogik bin ich schon früher gestoßen während meiner Ausbildungszeit zur damals noch Sozialpflegeassistentin, also so 2004. Damals las ich verschiedene Berichte zum Thema Budopädagogik von Dr. Wolters, dem Begründer der Budopädagogik und Budolehrmeister. Es faszinierte mich wie man mit Kampfkunst so Menschen erreichen konnte. Ich selbst habe zu dem Zeitpunkt einige Jahre aktiv Shotokan-Karate betrieben und empfand es als ideale Kombination, mein Interesse an der Kampfkunst und meiner pädagogischen Arbeit zu verbinden. Ich wollte es also unbedingt mal machen. Mit dem Einstieg ins Berufsleben als Heilerziehungspflegerin und aus verschiedenen anderen Gründen verlor ich dieses Ziel vorerst aus den Augen. Bis ich Anfang 2018 wieder auf das Thema Budopädagogik stieß. Diesmal war ich nicht mehr im Shotokan, sondern habe nach einigen Jahren Pause mit Jiu-Jitsu und Iaido angefangen. Ich bewarb mich Anfang 2018 zur Fortbildung Budopädagogik, ohne zu ahnen, was auf mich zukommt. Worauf ich mich freute war, dass ich endlich in den Austausch kam mit anderen und mehr über die Budopädagogik erfahren konnte.

Im Oktober 2018 war es endlich soweit, wir trafen uns zum ersten Modul. Neugierig und dennoch zurückhaltend trat ich die Ausbildung an, damals als einzige Frau in der Runde. Das erste Wochenende hatte das Thema „Kampfsport und Kampfkunst“ zu definieren. Bis dato habe ich für mich da keine Unterschiede gesehen. Ich wusste nur, dass es unterschiedliche Ansichten gab, einige nutzen es eher als sportlichen Ausgleich, andere als Lebensweg bzw. -philosophie. So zog es sich durch die ganze 1,5-jährige (berufsbegleitende) Ausbildung das immer wieder, dass vermeintlich bekannte Begriffe genauer definiert wurden, auch im Austausch (Gruppenarbeiten) miteinander. Dies ist schließlich unser späteres Handwerkszeug, nämlich die Fachlichkeit und das „scharfe Schwert der Sprache“.

Neben der Theorie des Budo war es in der Ausbildung wichtig, dies auch in Praxis zu erleben. So wurden wir zumindest für einen begrenzten Zeitraum ein „kleines“ Dojo – eine Gemeinschaft Gleichgesinnter. Wir haben einen hohen praktischen Anteil in der Ausbildung gehabt. Dabei ging es zum einen um den Austausch der verschiedenen Kampfkünste untereinander. Am wichtigsten war für uns, dass wir gemeinsam begonnen haben, unseren professionellen „Handwerkskoffer“ für zukünftige budopädagogische Angebote anzulegen. Mit zunehmendem Fortschritt der Ausbildung wurden wir mehr und mehr befähigt, selbst budopädagogische Angebote zu planen und durchzuführen.

Mein persönliches Highlight der Fortbildung war und ist die Intensivwoche in Schweden. 24/7 nur Budo/Budopädagogik und mit einem engen Kreis an Menschen zusammen, viele neue Erfahrungen, enger Austausch und die Idylle und Ruhe Südschwedens.

In den letzten 4 Jahren seit der Ausbildung habe ich nun schon meinen „BP-Master“ (IfBP) in der Budopädagogik absolviert und bin aktiv im Berufsverband der Budopädagogen und Budopädagoginnen (BvBP)<sup>ii</sup> tätig.

Mein eigentliches Ziel, mit Menschen budopädagogisch zu arbeiten, habe ich erreicht. Zunächst in einer Wohnstätte für Kinder- und Jugendliche mit geistiger Beeinträchtigung. Dort habe ich drei fachspezifische Angebote gemacht. Neben zwei Gruppenangeboten, einmal für verhaltensauffällige Jungs und eins für die Mädchen der Wohngruppe, habe ich auch ein Angebot für zwei Jungen mit Autismus gemacht. Alle drei Angebote waren für die Bewohner/innen so wichtig, dass sie fast täglich danach fragten, wann wir es „wieder machen“. Sie schafften es sogar, sich abzumelden, wenn sie aus irgendwelchen Gründen nicht am Angebot teilnehmen konnten. Dies haben sie vorher nicht gemacht.

Derzeit arbeite auf einen Campus, dort gibt es eine Schule mit Hort und eine Kindertagesstätte. In dieser Kindertagesstätte biete ich zweimal die Woche Budopädagogik an. Einmal mache ich ein etwas 20- 30-minütiges Angebot in meiner Gruppe. Dort geht es mir darum, das Gruppengefühl zu stärken und die 3- bis 6- Jährigen miteinander zu verbinden. Mein Schwerpunkt ist, den Kindern im Alltag mal einen Ausgleich zum Auspowern und Lautseindürfen anzubieten. Nach dem Angebot habe ich immer deutlich ausgeglichene Kinder. Sie spielen ruhig miteinander, es entstehen neue Spielgemeinschaften (Kinder, die sonst nicht zusammenspielen, spielen zusammen). Das zweite Angebot ist für die Schulentdecker. Dort ist mein Ziel, die Kinder aufzurichten und zu stärken für den Schulstart. Ein weiteres Angebot findet im Hort statt. Dort bin ich ebenfalls einmal in der Woche als Budopädagogin und erarbeite mit den Kindern der 3.-5. Klasse Möglichkeiten, wie sie Streit schlichten können.

Aktuell ist es so, dass ich es immer noch als eine Art „Hobby“ im Beruf durchführe. Ziel ist es, in die Selbstständigkeit zu gehen, um noch mehr budopädagogisch arbeiten zu können. Ich freue mich, kleine und große Fortschritte bei den Teilnehmern zu sehen und über ihre persönliche Entwicklung. Die Resonanz ist einfach wunderschön und häufig von Dankbarkeit geprägt. Eine meiner schönsten und berührendsten Rückmeldungen war, als ein Kind zu mir sagte „Danke Sensei für diese wunderschöne Einheit, das war mein schönstes Erlebnis an diesem Tag. Das macht mich glücklich“.

Auch wenn es nur drei offensichtlich Angebote in der Kita durchführe, bin ich doch den ganzen Tag als Budopädagogin aktiv und versuche meine Erfahrungen aus der Ausbildung im Umgang mit Menschen einfließen zu lassen. Für mich ist es, wie die Japaner sagen würden „Mein Grund zum Aufstehen“ - Menschen glücklich zu sehen und ihnen durch verschiedene Erfahrungen zu helfen, sich besser kennenzulernen oder mit ihrer Umgebung besser zurecht zu kommen.

Und die Weiterbildung kann ich aufgrund der ausnahmslos positiven Erfahrungen wirklich nur empfehlen! Im Herbst diesen Jahres beginnt übrigens wieder eine neue Staffel.

---

<sup>i</sup> [www.budopaedagogik.de](http://www.budopaedagogik.de)

<sup>ii</sup> [www.bvbp.org](http://www.bvbp.org)

**Sandra Böttcher**  
*Budopädagogik-Master (IfBP)*  
[2.vorstand@bvbp.org](mailto:2.vorstand@bvbp.org)

Greifswald, März 2024