

„Abschalten und Energie tanken“

Ein budopädagogisches Angebot für Studierende beim Hochschulsport der Universität Greifswald

von Dr. Sarah-Johanna Klose

Studierende verbringen einen Großteil ihrer Zeit mit Lernen, in Vorlesungen, in Seminaren oder in der Bibliothek. Dabei kommt häufig der körperliche Ausgleich zu kurz. Hinzu kommt der leistungsbedingte Stress durch Prüfungen, der durch eigenen inneren Druck oder durch den externen Druck durch Familie noch verstärkt wird. In der Regel haben die jungen Erwachsenen noch keine routinierten eigenen Konzepte, um mit diesem Stress selbstständig umzugehen. Hier setzt das budopädagogische Angebot „Abschalten und Energie tanken“ an. Einmal pro Woche für 90 Minuten werden gezielt Übungen aus dem Budo, konkret dem traditionellen Karatedo, QiGong und TaiChi genutzt, um durch körperliche Übungen Anspannung im System zu reduzieren und durch Achtsamkeitsübungen die Stress verursachenden inneren Bewertungen und Beurteilungen bewusst wahrzunehmen, abzuschalten und den Fokus auf das eigene Wohlbefinden zu lenken.

Dem Übungsraum kommt dabei eine große Bedeutung zu. Um den Teilnehmern den Fokus auf die Übungen zu erleichtern, wird vor jeder Übungseinheit die Übungsfläche in einem Sportraum der Universität abgesteckt. Medizinbälle (einer pro Teilnehmer) bilden dabei die Grenze zwischen Alltag und Übung. Mit jedem Medizinball können bildlich Sorgen und Ängste des Alltags für die Dauer der Übungseinheit abgelegt werden. Ein eingerichtetes Shomen (trad. Vorderseite eines Budodojo) hilft, den Raum als besonderen Ort des Abschaltens und Übens wahrzunehmen. Anschließend gibt es eine kurze angeleitete, ritualisierte Sammlungsphase (Mokuso) auf der Übungsfläche.



Die erste Übung nach der Sammlungsphase besteht aus einem Spiel, welches bewusst gewählt ist, um den Geist zu lockern, den Körper aufzuwärmen und die Wahrnehmung der Teilnehmer als Gruppe zu stärken. Besonderer Fokus wird hier auf die "Nichtbewertung" eigener Fehler gelegt. Nach dem Spiel werden Techniken aus dem Karatedo vermittelt, um durch den Fokus auf die Übung ein Abschalten von Alltagsorgen zu ermöglichen und darüber hinaus die Haltungsmuskulatur stärken und die Koordination fördern. Mit zunehmendem an die Teilnehmer angepassten Tempo und dem Fokus auf die geistige Haltung eines Kriegers oder einer Kriegerin kann nun der individuelle Stress bekämpft und "besiegt" werden. Um wieder Energie zu tanken und das körperliche Wohlbefinden zu erhöhen, schließen sich Übungen aus dem TaiChi und QiGong an. Abgeschlossen wird jede Übungseinheit mit einer ritualisierten Sammlungsphase (Mokuso).

Die am Ende befragten Teilnehmer in den Wintersemestern 2021 und 2022 verbanden das Angebot u.a. mit folgenden Worten:



- *Abschalten;*
- *freier Kopf;*
- *Kraft;*
- *Energie;*
- *Überwindung;*
- *Gelassenheit;*
- *auf den Körper achten;*
- *Ruhe;*
- *innere Ordnung;*
- *guter Start in die Woche;*
- *Freude.*

In den Alltag konnten sie folgendes mitnehmen:

- *Bewusst Auszeiten nehmen, um den Kopf frei zu bekommen;*
- *Entspannung im Alltag;*
- *Gelassenheit sich selbst gegenüber;*
- *Selbstkritik erkennen und loslassen können;*
- *Steigerung der Körperkoordination;*
- *Steigerung des Wohlbefindens.*

Im Allgemeinen gaben alle Teilnehmer an, nach jeder Übungseinheit mit einem guten Gefühl nach Hause gegangen zu sein, welches z.T. auch die folgenden Tage angehalten habe.

Fazit: Das hier vorgestellte budopädagogische Angebot ist im Kontext des Hochschulsports ein für Studierende positives Empowermentkonzept.

*Dr. Sarah-Johanna Klose,
Budopädagogin,
Lizens. ÜL für Shoto Kempo Budo
www.shoto-kempo-kai.de*