

# „Ich bin star(k)t-klar“

## Budopädagogik mit Schulentdeckern (Kindergartenkinder im Alter von 5 und 6 Jahren)

Von Sandra Böttcher

### Was ist Budopädagogik und wie sieht sie aus?

Budopädagogik ist ein sonderpädagogisches Körper- und Bewegungs-Konzept, welches traditionelle asiatische Kampf- und Bewegungskünste einsetzt, um je nach Zielgruppe, durch Einzel- oder Gruppen-Maßnahmen ausgewählte pädagogische Ziele zu erreichen<sup>1</sup>.

„Budo“ steht für die traditionellen asiatischen Kampfkünste und wird übersetzt mit „Bu“ - den Kampf beenden und „Do“ - für den friedvollen Weg, zusammengefasst also „Budo“ als „der Weg, den Kampf zu beenden“. Jemand der Budo betreibt möchte lernen, wie er Konflikte und Auseinandersetzungen erkennen und vermeiden kann bzw. welche Möglichkeiten er hat, diese erfolgreich zu beenden. Dabei geht es nicht nur etwa um den äußeren Kampf, sondern vor allem auch um die inneren Kämpfe, z.B. gegen Angst und Wut, die durch Training zur persönlichen Weiterentwicklung beitragen.

In der Budopädagogik<sup>ii</sup> nutze ich einzelne Übungen, um die Teilnehmer bestimmten sinnvollen Erfahrungen und Erlebnissen auszusetzen. Neben den Übungen nutze ich die räumliche Gestaltung. Ich versuche den Raum so umzugestalten, dass er möglichst reizarm ist. Das bedeutet, Schränke, Stühle usw. werden möglichst abgedeckt oder aus dem Raum gestellt. Spiegel werden abgehängt oder mit einem Laken bedeckt. An der sog. „Shomen“-Seite, die symbolisch besondere Vorderseite des Raumes, stelle ich den Shomen auf, eine Art japanischer Altar, der die Budo-Symbole der Besinnung darstellen soll. Dieser besteht bei mir aus einem Holzstück, auf dem ein Schwert für die Bedeutung der „Ent-Scheidung“ liegt. Davor steht eine Buddhafigur (als Symbol für Meditation), daneben eine Kerze (für Feierlichkeit) und ein Räucherstäbchen (für Spiritualität). Die Bedeutung der Symbole wird, individuell je nach Zielgruppe, erklärt. Im optimalen Fall habe ich einen neutralen Raum, in dem die Teilnehmenden noch keine negativen Erfahrungen gemacht haben. Als Budopädagogin habe ich die Möglichkeit, den Kindern ganz andere Regeln, Lob und Anerkennung zu geben und bei Bedarf auch Konsequenzen aufzuzeigen. Ich kann in der Gruppe als „Meisterin“ und spezieller „Autorität“ mehr ein „Pädagoge zum Anfassen“ und partnerschaftlichen Kräfteressen sein.

## Wie führe ich die Budopädagogik mit Kindern in der Kindertagesstätte „Hundertwelten“ durch?

Seit Oktober des Jahres 2022 haben 22 Schulentdecker der Kindertagesstätte „Hundertwelten“ des Institut Lernen und Leben e.V. einmal in der Woche eine Einheit Budopädagogik. Die Einheit geht etwa 45 Minuten, so wie später eine Unterrichtsstunde in der Schule sein wird. Die 22 Kinder wurden in 2 Gruppen eingeteilt, die Einteilung der Gruppen erfolgte zunächst ohne ein bestimmtes Augenmerk, da ich die Kinder noch nicht ausreichend kannte. Im Laufe der Einheiten kristallisierte sich eine Gruppe mit vielen aktiven Kindern heraus und eine mit eher ruhigen und zurückhaltenden Kindern. Es wurden daher auch Kinder in den Gruppen getauscht.

Zu Beginn startete ich in beiden Gruppen immer mit einer Gesprächsrunde. In dieser hatten die Kinder die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder berichteten von ihren Ängsten. So fragten sie zum Beispiel „ist das Schwert echt?“, „warum hast du so eine Jacke an und den Gürtel um?“.



Ängste traten bei den Kindern auf, dass sie die Befürchtung hatten, dass sie gehauen oder verletzt werden könnten. Diese konnte ich den Kindern zu Beginn etwas nehmen, auch dadurch, dass ich ihnen einige Budo-Reigi (strenge Regeln) erklärt habe, die in diesem Kontext verbindlich gelten. Das Wichtigste war die Geste „Gassho“ (Verneigung), mit welcher sie immer wieder bewusst versprechen, aufeinander aufzupassen und sich nicht zu gefährden.



Neben der Vermittlung der ersten Reigi und des gegenseitigen Gassho bei Partnerübungen legte ich in den ersten Einheiten großen Wert auf die spielerische Vermittlung vom „Kämpfen“, um den Kindern die Angst zuzunehmen.

Mit Fortschreiten der Einheiten bemerkte ich relativ schnell die Unterschiede in den einzelnen Gruppen. So stellte ich mein Konzept um: Die Gruppe mit den aktiveren Kindern bekommt von mir eher Übungen, die sie etwas ruhiger und ausgeglichener machen. Feste Bestandteile sind eher weiche Übungen wie „Wasserhände“ oder Tai Chi-Elemente.





Je nach Tagesverfassung wechsele ich die Übungen und passe sie dem Temperament der Kinder an. Wichtig ist, dass ich die Motivation aufrecht erhalte bei den Kindern und ihnen immer wieder neue Anreize gebe. Dazu zählt das Erzählen oder Vorlesen von Samurai-Geschichten und der kindgerechte Austausch darüber.

Wie meine Übungen wirken, merke ich häufig direkt: während ich zu Beginn der Einheit Kinder habe, die noch sehr viel zappeln und erzählen, ist es am Ende meistens eher so, dass sie ruhig und konzentrierter sind. In den Einheiten gähnen sie anfangs häufig und atmen tiefer, sodass sie fast seufzen beim Ausatmen. Das Erzählen und Zappeln lässt dann aber bei den Übungen schnell nach. Für die Kürze der Einheiten spricht, dass die Kinder danach häufig erschöpft sind und eine Pause benötigen, in der sie wieder Spielen können oder sich einfach ausruhen können. In den Einheiten gestalte ich Pausen eher so, dass wir vom Üben von Bewegungsabläufen wieder in eine Gesprächsrunde gehen oder ein „Spiel“ machen.



In der tendenziell ruhigeren Gruppe mache ich viele Übungen, die den Kindern helfen, ihr Selbstvertrauen aufzubauen und sich durchzusetzen lernen. Sie machen die Budo-Techniken mit lautem „Kiai“, dem japanischen Kampfschrei. Erste Erfolge der geplanten Aktivierung waren schnell spürbar. In den ersten Einheiten trauten sie sich nicht, einen Kiai zu machen, aber dann ging es doch von einem leisen Ausatmen bis hin zu einem lauten „Haah“-Ausruf.



Sogar außerhalb der Einheiten traute sich ein ruhiges zurückhaltendes Mädchen, vor einer großen Gruppe selbstständig und alleine Etwas aufzusagen. Nach einem Zeitraum von 2 Monaten einmal wöchentlichen Übens trauen sich die ansonsten sehr ruhigen Kinder, deutlich und klar auch in anderen Situationen lauter und damit auch selbstbewusster zu sein.



So haben wir in den letzten Einheiten z.B. im Sinne der Gewaltprävention geübt, laut „Stopp“ zu sagen, wenn ihnen jemand zu nahekommt.

## Was sind die Rückmeldungen?

Rückmeldungen der Kinder sind folgende:

T.: „Ich mag den Bananenschritt und die Spiele“.

A.: „Ich mag das hauen gegen die Prätze und die Spiele“.

N.: „Ich mag das Kämpfen und die Bewegung“



## Das sagt die Kita-Leitung zu dem Angebot:

*„Das Angebot der Budopädagogik ist für uns eine neue Erfahrung, da wir bisher noch keine Kenntnisse über diese hatten. Das gesamte Angebot ist gut durchdacht, kindgerecht aufbereitet und abwechslungsreich. Die Kinder lernen beispielsweise, durch langsame wogende Bewegungen sich zu beruhigen, während sie dabei spielerisch lernen sich zu verteidigen. Ich konnte während meiner Beobachtungen feststellen, wie sich schüchterne, zurückhaltende Kinder, trauen aus sich heraus zu kommen und andererseits starke, selbstbewusste Kinder lernen ruhiger und gelassener zu werden.“*

*„Besonders beeindruckt hat mich der gegenseitige Respekt und die Achtung untereinander. Davon profitieren vor allem, diejenigen welche im normalem Spiel und Tagesablauf nicht so gern als Partner gewählt werden. Mit einer kleinen Verneigung wird signalisiert, dass nun ein Vertrauensverhältnis in der Gruppe oder auch nur zwischen zwei Kindern besteht. Unsere Budopädagogin beschrieb es den Kindern als ein Versprechen, dass sie gegenseitig auf sich achten werden.“*

---

<sup>i</sup> BUDO-Pädagogik. Das erzieherische Wesen der Kampfkünste und budopädagogische Perspektiven; hrsg. von Wolters, J.-M. / Schröder, J. / Schmitz, H.; Norderstedt 2014

<sup>ii</sup> Vertreten durch das Institut für Budopädagogik und -therapie (IfBP) und den Berufsverband (BvBP); [www.budopaedagogik.de](http://www.budopaedagogik.de), [www.bvbp.org](http://www.bvbp.org)