

Budo: Asiatische Kampfkunst als „Werkzeug“ zur Therapie

Schlüchtern Mehr und mehr dient Sport gesundheitlichen Zwecken. Selbst Kampfsportarten widmen sich in zunehmendem Maße vorbeugenden und heilenden Maßnahmen.



Ein Beispiel dafür ist nicht zuletzt die Budo-Pädagogik, eine noch recht junge Disziplin, die sich seit zehn Jahren etabliert hat.

„Unter dem Begriff Budo werden alle asiatischen Kampfkünste zusammengefasst“, erläutert Rainer Quanz aus Schlüchtern, der jüngst im bayerischen Gauting (bei München) die zweijährige Ausbildung zum Budo-Pädagogen abschloss. Bundesweit gibt es nur 120 Budo-Pädagogen. Bu-Do bedeutet wörtlich übersetzt: Weg, Methode, den Kampf zu beenden. Doch es ist nicht der Kampf mit einem Gegner gemeint, sondern der Kampf gegen und mit sich selbst. Und der Sieg über sich selbst ist das oberste Ziel.

Wer von Kampf hört oder liest, denkt automatisch an Sport und körperliche Auseinandersetzungen. „Dem ist nicht so“, sagt Rainer Quanz mit Nachdruck, „die Betonung liegt hier klar auf Kampfkunst, nicht auf Kampfsport“.

Mit Sport und Kampf habe die Budo-Pädagogik fast nichts zu tun, Selbst-Verteidigung sei nicht das Ziel, sondern Selbst-Verwirklichung. „Budo-Pädagogik lehrt wie man sich selbst besiegt, seine Ängste, seine Sorgen und seinen Frust bekämpft, den inneren Schweinehund überwindet, die eigene Aggressivität beherrschen lernt“, fasst Quanz zusammen. Letztlich wende die Budo-Pädagogik Techniken der asiatischen Kampfkünste als „Werkzeug“ zur Therapie an.

Die Inhalte dieser Lehre finden auch bei Behinderten, im Strafvollzug, bei hyperaktiven, verhaltensgestörten und psychisch kranken Kindern oder auch bei sexuell belästigten Frauen Anwendung. Solche Inhalte sind Aufmerksamkeitsschulungen, Konzentrations- und Meditationsübungen und das Einhalten einer strengen Etikette.

„Als oberstes Ziel wird oftmals die Entwicklung der Persönlichkeit und die Erziehung formuliert“, erläutert Quanz, der beim TV Schlüchtern derzeit als Taekwondo-Trainer tätig ist und in seinen Übungsstunden Elemente aus Budo einfließen lässt. Der Beruf als Elektromeister ließ den in Eiterfeld geborenen Rainer Quanz vor 16 Jahren nach Schlüchtern umziehen. Asiatische Kampfkünste fanden schon sehr früh sein Interesse, seit 2003 konzentrierte er sich auf Taekwondo, wo er den Schwarzgurt erwarb. Sportlich einseitig festgelegt war der 43-Jährige nie, er schnupperte in die Leichtathletik, absolvierte die Triathlon-Halbdistanz (1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren, 21,1 Kilometer Laufen) und lief einen Marathon.

Zunächst sei es „reines Interesse“ gewesen, weshalb Quanz den Weg zum Budo-Pädagogen einschlug. Man spürt die Begeisterung in den Worten von Rainer Quanz, wenn er über die therapeutischen und erzieherischen Möglichkeiten berichtet.

Ein einfaches Beispiel der Anwendung in der Praxis hält er bereit: „Hyperaktive Kinder sollten einzeln oder in Kleingruppen unterrichtet werden. Sie werden mit leicht umzusetzenden Übungen beschäftigt, damit sie Begeisterung empfinden und nicht an der Schwierigkeit einer Technik verzweifeln. So wird die Aufmerksamkeit geschult, und obwohl viele Kinder eigentlich weniger als eine Minute ruhig stehen und zuhören können, gelingt es, die Aufmerksamkeit über 20 Minuten aufrecht zu erhalten.“

Budo als Schulfach könnte sich Quanz „sehr wohl vorstellen“. Denn Karate und Taekwondo seien hier schon etabliert, warum also nicht auch Budo. Die Stadt Hanau beschäftigt bereits einen Budo-Pädagogen. Eine solche berufliche Perspektive wäre für Rainer Quanz eine Wunschvorstellung: „Dann würde ich sicher den Job wechseln.“

Von Oswald Leibold

Veröffentlicht am 23. Juli 2011

Zuletzt aktualisiert am 23. Juli 2011