

Univers. Dozent Dr. phil. Jörg-M. Wolters

## BUDO-THERAPIE

### Fernöstliche Kampfkunst gegen ADHS und Depression



Nachdem bereits Ende der 80er Jahre fernöstliche Kampfkünste, die im Unterschied zu modernen Kampfsportarten auf zenbuddhistischen „Weg“-Lehren der Persönlichkeitsbildung und Gesundheitserziehung beruhen, als „Budo“ ihren Einzug in die sozialerzieherische und -therapeutische Arbeit gefunden haben und ihre besondere Wirksamkeit empirisch gut belegt wurde, ist aus der in den 90er Jahren neu entwickelten Disziplin der „Budo-Pädagogik“ und ihrer erfolgreichen Praxis mittlerweile ein etabliertes, wissenschaftlich fundiertes Ausbildungs- und Anwendungsprogramm in Pädagogik, Therapie und Coaching entstanden.

#### BUDO

Gemeinsam ist allen diesen über Jahrhunderte bewährten alten Weg-Schulen des Budo, durch ganzheitliche Übung und Arbeit am Selbst die Persönlichkeit der Ausübenden systematisch zu fördern. Nicht der Sport, Leistung und Erfolg oder die rein äußerlichen Aspekte an sich stehen im Vordergrund allen Übens, sondern die Auseinandersetzung mit inneren Prozessen, dem Erleben, Denken, Fühlen, Wollen, dem eigenen „Ich“ und „Sein“. Zentral sind in den „Do“-Künsten die Entwicklung von Achtsamkeit und Gewahrsein sowie Mitgefühl und Wertschätzung unter der Einhaltung

der obersten Maxime absoluter Friedfertigkeit. Körperbeherrschung, Selbstbeherrschung und die Perfektionierung von Techniken und Handlungsabläufen, d.h. das Orientieren allen Übens am Ideal sind Methoden des Strebens nach Vervollkommnung, Entwicklung wahrer „Meisterschaft“. Das Üben der Übung willen wurde und wird als Weg zur Gewinnung der rechten inneren und äußeren Haltung und als Schulung des Charakters begriffen. Die durch das „Studium“ des immerwährend vertieften Übens errungene „äußere“ Meisterschaft in einer speziellen Kunstform wird gleichzeitig neben und mit der „inneren“ Meisterschaft des Selbst entwickelt. Die esoterischen Lehren haben hinter ihren vordergründig erkennbaren Zwecken, wie dem Beherrschen eines Kunsthandwerks (Jutsu), den tieferen Sinn, psycho-physische und psycho-emotionale „Selbst“-Erfahrungen und letztlich auch die spirituelle Selbstentwicklung der Adepten zu fördern.

Die Budo-Künste sind historisch eng mit den traditionellen yogischen Heilswegen und asiatischer Heilkunst (TCM) verbunden und wurden schon immer als körperlich dynamischer Weg zum „Ganz- und Heilwerden“ verstanden. Ihre einzigartige Wirksamkeit entfalten die Budopädagogik-Settings in erlebnisintensiven Lernarrangements, die auf allen Kampfsystemen (Judo, Karatedo, Aikido etc.) übergeordneten Wesenselementen beruhen, nämlich:

- Bu (Kampf): „Handwerk“, Technik, Bewegung, Taktik – das Üben im fairen Kampf mit Partnern, das Bemühen

- des Siegens über sich selbst, das Ringen um psychophysische und psychoemotionale Beherrschung
- Do (Weg): Prozess- statt Ergebnis-Orientierung – die Kultivierung eines Anfängergeistes, des Übens der Übung willen
- Dojo (Schutzraum): „Heiliger“ Ort der Gemeinschaft Gleichgesinnter,
- Reigi (Etikette): Regeln und Rituale der Wertschätzung,
- Shitei (Meister-Schüler-Beziehung): Autorität durch Kompetenz und
- Zen (Geist): Die „geistige“, spirituelle, übergeordnete (eigentliche) Dimension.

Das Element Bu definiert (schon per japanischem Kanji: „den Kampf stoppen“) den originär friedfertigen Charakter traditioneller Kampfkunst, in der es um die Arbeit an den eigenen Schwächen, vor allem Wut und Angst geht. Die technischen Übungen mit Partnern (nicht Gegnern) sind allein diesem Ziel, nämlich der Überwindung von Gewalt auslösenden Gedanken und Gefühlen gewidmet. Dabei geht es immer um das Üben an sich (Do), nicht das Bessere in Konkurrenz zu anderen, sondern allein um das rechte Bemühen, etwas immer wieder neu zu tun. Das gelingt in einem Raum und in einer Gruppe (Dojo), die dieses Bemühen unterstützen, nach Regeln, die ständige Aufmerksamkeit und Wertschätzung dieser Idee gegenüber fordern und fördern (Reigi) und unter persönlicher Anleitung eines Lehrers, dem man vertraut (Shitei), dass das „höhere Ziel“ (Zen) im Tun erkennbar werden und gelingen kann. Diese Wesenselemente sind, was die Wirksamkeit des Budo ganz unabhängig vom technisch konkreten Stil prägt, weil die einzelnen Bewegungen der verschiedenen Kampfsysteme lediglich „Mittel zum Zweck“ (innerer Schulung) und im Prinzip austauschbar sind.

#### BUDO-PÄDAGOGIK

Heute werden in ihrer Praxis ausgewählte Übungen und Methoden aus dem traditionellen asiatischen Körper-, Bewegungs- und Kampfkünsten – aus den Bereichen Heilgymnastik (Yoga, Qi Gong), Technikschi (z.T. auch mit traditionellen Waffen wie Stock oder Schwert), Partnerübung (spielerisches Randori) sowie Entspannung (Relaxationsverfahren, Massagen) und Bewegungs- (Tai Chi) und Sitz-Meditation (Za-Zen) – zu einem Curriculum eines konkreten Behandlungsprogramms für spezielle Bedarfe und Bedürfnisse von besonderen Zielgruppen zusammengestellt.

Bewährt hat sich Budo in einer Zusammenfassung nach Möhle in der Wirkung insofern auf

- Einführendes Verstehen

- Emotionale Annahme
- Förderung emotionalen Ausdrucks und Entscheidungskraft
- Förderung von Einsicht und Sinnerleben
- Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit
- Förderung leiblicher Bewusstheit
- Förderung von Lernmöglichkeiten und Interesse
- Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungs-kräfte
- Förderung eines prägnanten Selbst- und Identifikationserlebens und Souveränität
- Förderung von Empowerment- und Solidaritätserfahrungen.

Den budopädagogischen Nutzen der Budo-Künste als ‚Weg‘ und auch therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung hat u.a. auch Petzold in seinem Bemühen um Transversalität immer wieder herausgestellt. Im Sinne der inneren und äußeren „Bewegung, Begegnung und Besinnung“ ist die hier initiierte „Bewegung“ also nicht etwa allein auf die körperliche Aktivität und Motorik bezogen, sondern auf die inneren Gemütszustände, Gefühls- und Willensregungen. Dabei wird die eigene Bewegung für die Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung, auch der sinnesempfindlichen, sinnlichen inneren Eindrücke bedeutsam und steigert darüber hinaus die grundsätzliche Fähigkeit zur Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit des Tuns und „Seins“. Die Entwicklung von Gewahrsein steht im Zentrum des Budo und seiner Lehrmethoden, wertschätzend-wohlwollende Achtsamkeit sich selbst, der Übung, dem Partner gegenüber, am Ende aber auch den Mitmenschen und allen Wesen und der Welt gegenüber zu entwickeln. Derartige Ansätze finden in verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen immer mehr Beachtung. Die auf diese Weise Erlebnis-aktivierenden und erlebnisintensiven Verfahren und die in den Partnerübungen angelegten Körper- (Technik) und Gefühls- (Angriff-Verteidigung) Dialoge (Ich-Du-Beziehung) ähneln der Gestalttherapie und haben auch für die Therapie im Kontext von Psychotherapie und Psychosomatik im Allgemeinen zentrale Bedeutung.

#### BUDO-THERAPIE

Das professionelle Vorgehen bei Ansätzen von Budo im Rahmen von Sozial-, Sonder- und Heil-Pädagogik sowie störungsspezifischer Therapie ähnelt auf den ersten Blick spiel- und bewegungs- oder sporttherapeutischen und medizinsportlich-rehabilitativen Angeboten.

Der positive Einfluss professionalisierter Budo-basierter, defizitspezifischer Behandlungsprogramme auf das Sozialverhalten der Teilnehmer wurde mittels qualitativer und quantitativer Forschungsmethoden in einer Pilotstudie mit höchstsignifikanten Ergebnissen nachgewiesen, so zusammenfassend vor allem die

- Reduktion der spontanen und reaktiven Aggressivität
- Steigerung der Aggressionshemmung
- Reduktion der Erregbarkeit und Unbeherrschtheit
- Reduktion der Impulsivität und Steigerung der Selbstkontrolle
- Steigerung der emotionalen Stabilität und Gelassenheit
- Steigerung der Sozialen Orientierung
- Steigerung der Lebenszufriedenheit
- Steigerung der Leistungsorientierung
- Reduktion körperlicher und psychosomatischer Beschwerden und Steigerung von Gesundheitsorgen festgestellt.

Derartige Ergebnisse legen den Einsatz solcher Methoden nicht nur für die Sozialtherapie, sondern auch für die Psychotherapie bei den expansiven Verhaltensstörungen von Kindern und Jugendlichen nahe, vor allem bei hyperkinetischen Störungen des Sozialverhaltens und dem ADHS. In der psychiatrischen Praxis niedergelassener Fachärzte sowie in der teil- und vollstationären Behandlung in Kliniken wird auch zunehmend auf Budo im Kontext der Therapie gebaut: In einer Studie von 1993 bis 1999 in der Niedersächsischen Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Lüneburg ließen sich folgende Effekte nachweisen:

- Erhöhung des Aktivitätsniveaus und der Motivation
- Steigerung des Selbstwertgefühls und der Frustrationstoleranz
- Verbesserung des sozialen Verhaltens und der sozialen Orientierung
- Erhöhung der Kontrolle der Affekte, Emotionen und der Selbstbeherrschtheit
- Steigerung der Lebenszufriedenheit, des Interesses und der Zuversicht
- Steigerung der körperlichen und psychischen Belastungs- und Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des psycho-physischen Gesamtbefindens und
- Stabilisierung der psychiatrischen Behandlungserfolge.



## „ADHS“-KONZEPT

Die Behandlung von diagnostiziertem ADHS, also der durch situationsübergreifende Leitsymptome von Aufmerksamkeitsproblemen, Hyperaktivität und Impulsivität im abnormen Ausmaß gekennzeichneten Störung, die meist oder zumindest sehr häufig mit komorbiden oppositionellen Störungen oder Störung des Sozialverhaltens auftritt, ist nach heutigem Standard auf multimodale Interventionen angelegt. Vor dem Hintergrund, dass zahlreiche Studien belegen, dass hyperaktive Kinder in signifikant höherem Maße von Defiziten im Bereich körperlicher Fitness und fein- und grobmotorischen Koordinationsfähigkeit betroffen sind, als Kinder ohne ADHS, haben körper- und bewegungstherapeutische Ansätze plausibel eine wichtige Funktion in der Behandlung der in vielen Lebensbereichen erkennbaren Defizite sowie entsprechender Bedürfnisse und Bedarfe. „Bewegung als Psychotherapie“ wird im Zuge der Körperpsychotherapie praktiziert, die Budo vor allem wegen ihrer strukturgebenden Komponente empfehlen, auch für ADHS-typische Probleme, und der konkret therapeutische Einsatz von Budo gerade bei ADHS mittlerweile (auch in der fachlichen Sekundärliteratur und von „Nicht-Budoka“) ganz explizit empfohlen.

Die einmal wöchentlich mit 1 Stunde in Kleingruppe angebotene Budo-Therapie für die ADHS-Patienten in der Stader Tagesklinik basiert auf jenen Inhalten und Übungen, die geeignet sind, auf Unkonzentriertheit, Unbeherrschtheit, Unruhe, Impulsivität, Aggressivität und damit korrelierende Verhaltensprobleme positiv einzuwirken. Die Therapie beginnt nach einer Verneigung voreinander (Gassho) mit zunächst gymnastischen Übungen (Yoga), manchmal mit Entspannungsmusik unterlegt, oder meditativer Atemgymnastik (Taichi- und Qigong). Anschließend beginnen einzelne Stand- und Technikunterweisungen aus dem Shoto Kempo Ryu wie offensive und defensive Armtechniken (Uchi und Uke-Waza) und dann deren erprobende Umsetzung im dialogischen Kontakt mit einem Partner (Randori). Das soll symbolisch und durch Erfahrung am „am eigenen Leib“ verdeutlichen, wie das Weiche (Schwache) das Harte (Starke) besiegt, dass Friedfertigkeit (emotionale Gelassenheit) wahre Souveränität bedeutet und über Aggressivität (Erregung und Wut) obsiegt. Mit der Verneigung vor und nach der Übung demonstrieren und versprechen die Partner einander ihr Wohlwollen und ihre

Wertschätzung. Zum Schluss werden die wesentlichen Erfahrungen und Ideen reflektiert (Mondo) in der Gruppe. Es folgen geleitete Atem- und Entspannungsübungen im Liegen (ähnlich autogenem Training, PMR, Phantasieren in den Körper) oder Relaxationsübungen mit dem Partner und das Abgrüßritual mit kurzer Mediation (Zazen).

## „DEPRESSION“-KONZEPT

Bei den depressiven Patienten mit affektiven Störungen, Patienten mit Belastungs- und Anpassungsstörungen bei Vorliegen von sozialem Rückzug, Verzweiflung oder Hoffnungslosigkeit und außergewöhnlicher Trauer oder Angst-Patienten mit einer emotionalen Störung stehen jedoch nicht die „bremsenden“, sondern die aktivierenden, ermutigenden Übungen im Vordergrund.

Während also bei den „zu bremsenden“ Patienten die Budo-Elemente „Erde“ (Ruhe, Stabilität) und „Wasser“ (Weichheit, Fluss) die Bewegungsprinzipien und „Kampf“-Techniken dominieren, sind es bei den zu aktivierenden hingegen „Feuer“ (Explosionsenergie, Dynamik) und „Luft“ (Agilität, Akrobatik). Nicht das „Siegen durch Nachgeben“ und das Weiche, das Zurücknehmen und Ruhe (zusammenfassend „Sanft-Mut“, Mut zur Sanftheit, Friedfertigkeit) stehen im Zentrum des Übens, sondern Aktivierung, Energetisierung, explosive, starke, schnelle, harte Techniken, offensives schnelles Agieren, kraftvolle Bewegungen, Lautsein. Dabei ist aber die Basis der äußeren und Ablauf-Faktoren (Dojo, Reigi, Shitei, Do, Zen) sowie grundsätzlichen Budo-Methoden (Übung, Kontrasterfahrung, Horizonterweiterung), wie bei der anderen Zielgruppe oben beschrieben, gleich. Ein Unterschied ist das Streben, die Patienten mittels geeigneter Übungen zu mehr „action“ „zu bewegen“, ihren deutlich geminderten Antrieb zu steigern, sie zu motivieren, ihnen wieder „Lust“ im Tun zu verschaffen und Freude am Erfolg zu geben.

Demzufolge sind nicht nur Techniken anders, sondern auch ihre Anwendung in den Übungen mit dem Partner durch Power (Ki) effektiv, eine schnelle Abfolge von Kombinationen. Hier wird dem stilisierten (nach wie vor natürlich kontrollierten) „Angriff“ nicht ausgewichen, sondern konfrontativ begegnet. Erfolgreich ist, wer sein „Feuer“ durch „feurige“, nach vorn gerichtete Techniken und die geistige Haltung des „unbesiegbaren Kriegers“ demonstriert. Es lohnt sich (und macht Spaß), seine Aufgabe „in Angriff zu nehmen“, tatkräftig, mutig und durchsetzungsstark zu sein, sein Ziel zu verfolgen, nicht nachzugeben, schon gar nicht aufzugeben. „Positive Aggression“ also als jene Erregung, die dazu dient, Hindernisse zu beseitigen, oder Neues aus der Umwelt für den Organismus assimilierbar zu machen.

Nach dem Kurs (i.d.R. 3 Monate) zerschlagen die Patienten in einem feierlichen Bruchtest coram publico ein 2cm dickes Holzbrett und demonstrieren ihre oft erst neu gewonnene Willensstärke, Mut und starke Energie. Gesteigertes Selbstwirksamkeitserleben und Selbstbewusstsein steigern „Lebensfreude“, Zufriedenheit und auch Hoffnung, Zuversicht und Optimismus – ist doch solch positive Aktivierung, Erfolgsein und Wiedererleben positiver Gefühle ein zentraler Heilfaktor bei diesen Störungsbildern. ■

### Literatur:

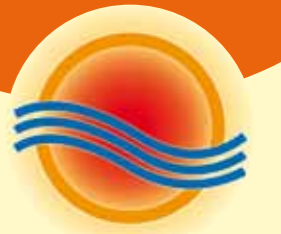
Wolters, J.-M. / Nachtberger, D. (Hrsg): Budo-Pädagogik. Neue Wege und Ansätze in Therapie und Coaching; Wien 2016  
Wolters, J.-M. / Schröder, J. / Schmitz, H. (Hg): Budopädagogik; Norderstedt 2014

### Zum Autor:

Univers. Dozent Dr. phil. Jörg-M. Wolters, Budothérapeute, arbeitet schwerpunktmäßig mit asiatischen Körper- und Bewegungsmethoden in der Psycho- und Sozialtherapie sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychosomatik. [www.budopaedagogik.de](http://www.budopaedagogik.de)



## SPIRITUELLE SEELENBEGLEITUNG IM ENGEL-LICHT-FOKUS



Marie R. - Hilfe durch die Hohepriesterin der Engel von Atlantis. Weise, treffsichere Prognosen.

Engel-Healing, Engel-Tarot, Engel-Kontakte, Schutzengel-Kontakt, Engel-Rituale, authentische Engel-Licht-Resonanz. Alpha-Fernreiki, Theta-Reiki-Licht-Energie bei Lebenskrisen u. Konflikten. Tarot-Kartenlegen. Partnerzusammenführung. Seminare und Ausbildungen in trad. Reiki-Lehre und trad. Engel-Lehre.



Beratungsgespräch ab Festnetz:  
D: 0900-517 05 57, 1,96 €/Min.  
CH, FL: 0900-00 00 60, 2,50 Fr./Min.  
A: 0900-50 55 77, 2,17 €/Min.

[www.reikizentrum-marie.de](http://www.reikizentrum-marie.de)