

***Integrative Budoagogik – eine bewegungsorientierte
Methode zur Gewaltprävention***

von

**Dr. Hermann Ludwig
Frank Siegele**

Dokument aus der Internetdokumentation
des Deutschen Präventionstages www.praeventionstag.de
Herausgegeben von Hans-Jürgen Kerner und Erich Marks im Auftrag der
Deutschen Stiftung für Verbrechensverhütung und Straffälligenhilfe (DVS)

Zur Zitation:

Hermann Ludwig, Frank Siegele: Integrative Budoagogik – eine bewegungsorientierte Methode zur Gewaltprävention, in: Kerner, Hans-Jürgen u. Marks, Erich (Hrsg.), Internetdokumentation des Deutschen Präventionstages. Hannover 2017, www.praeventionstag.de/dokumentation.cms/3860

Integrative Budōagogik

eine bewegungsorientierte Methode zur Gewaltprävention

***Über die Integrität eines jeden
wacht ein jeder***

(H. G. Petzold)

- 🌀 **Einüben von Mitmenschlichkeit, Wertschätzung und Respekt durch Kampfkunsttraining (Budō)**
- 🌀 **Professionelle Begleitung von Menschen jeden Alters mit kampfkunstorientierten Bewegungsangeboten**

Grundlagen der Budōagogik

- ❶ **Traditionelle Kampfkunst**
- ❷ **Wissenschaftlich fundierte Theorien zur Entstehung von Aggression**
(General Affective Aggression Model, Lindsay & Anderson 2000, Modell zu bio-psycho-sozialen Mechanismen der Aggression von Klaus Wahl 2009)
- ❸ **Mehrperspektivisches Verständnis von Bewegung**
(Ursprung in der Leibphänomenologie: Merleau-Ponty 1908-1961, Buytendijk 1887-1974, Therapie: Petzold 2003a, Hölter 2011, Pädagogik: Grupe 1984, Funke-Wieneke 2004)

Traditionelle Kampfkunst

Ein Weg zur Gewaltprävention?

- 🌀 **Kampf- und Kriegstechniken der Samurai**
- 🌀 **Ehemalige Kriegstechniken verloren ihre überlebenssichernde Bedeutung in Friedenszeiten (ab 1600)**
- 🌀 **Entwicklung der Kriegstechniken zu Kunstformen, zu einer kampforientierten Bewegungskultur** (Dioszeghy-Krauß 2014, (shintoistische, konfuzianische, buddhistische und daoistische Einflüsse))
- 🌀 **Zentrale Komponente dieser Bewegungskultur: Entwicklung der Persönlichkeit durch beständiges Üben, durch einen „Prozess der Selbstkultivierung“**

Traditionelle Kampfkunst

Ein Weg zur Gewaltprävention?

- **„Prozess der Selbstkultivierung“:
daoistische und buddhistische Einflüsse**
- **Daoismus:**
Dao (japan. Dō) bedeutet ursprünglich „Weg“ und wird später mit „Gesetz“ oder „Regelwerk“ in Verbindung gebracht. (Quelle: <http://dao-blog.blogspot.de/2008/10/die-ursprngliche-bedeutung-von-dao.html>)
Ethische Bildung und Lebensführung ist zentrale Aufgabe des Daoismus / „ein Leben in Güte führen“!
- **Buddhismus:**
 - **der mittlere Weg Buddhas (zwischen den Extremen)**
 - **der achtfache Pfad (sittliche Grundlagen der Lebensführung)**

Traditionelle Kampfkunst

Ein Weg zur Gewaltprävention!!!

- 🌀 **Ein Weg zur persönlichen Entwicklungsförderung**
- 🌀 **Vermittlung „ethischer Leitplanken“**
- 🌀 **Förderung von Sozial- und Selbstkompetenzen**

Budō ist ein heiliger, von Göttern erschaffener Weg, der zu Wahrheit, Tugend und Schönheit führt...

(Morihei Ueshiba 1997)

Aggression

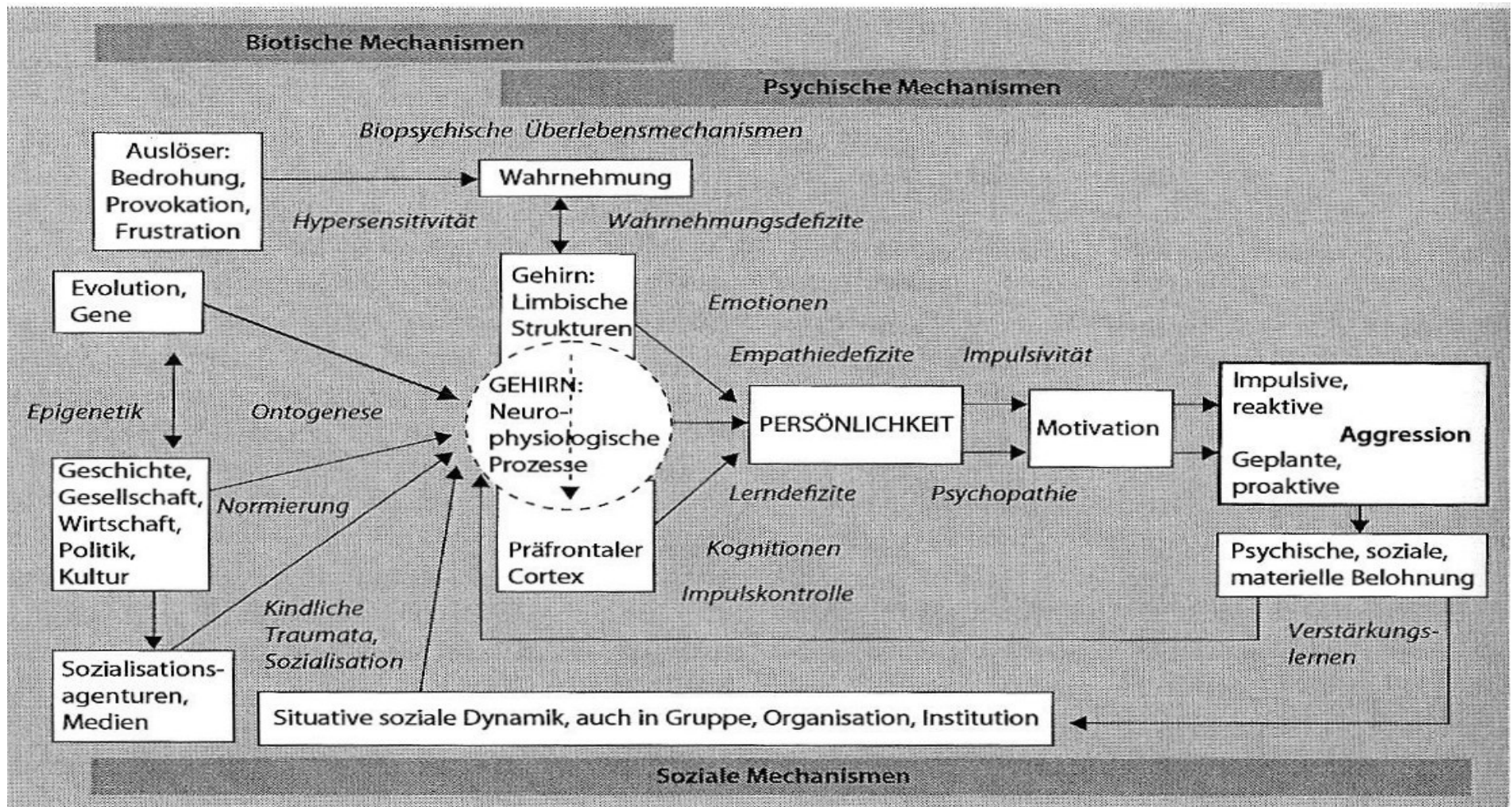
Begriffliche Eingrenzung

- „...ein Ensemble von aus der Naturgeschichte stammenden bio-psycho-sozialen Mechanismen, die der Selbstbehauptung oder Durchsetzung gegen andere mit schädigenden Mitteln dienen. Form und Stärke der Aggression werden durch die genetische Ausstattung, des Individuums, seine Sozialisation und gesellschaftliche Umstände gestaltet, aktiviert oder gehemmt.“ (Wahl 2013, S.10)

[...und wir haben die „angeborene“ Fähigkeit zu kooperieren und zu helfen, Tomasello 2010]

Aggressionstheorien

Bio-psycho-soziale Mechanismen der Aggression (Wahl 2009)



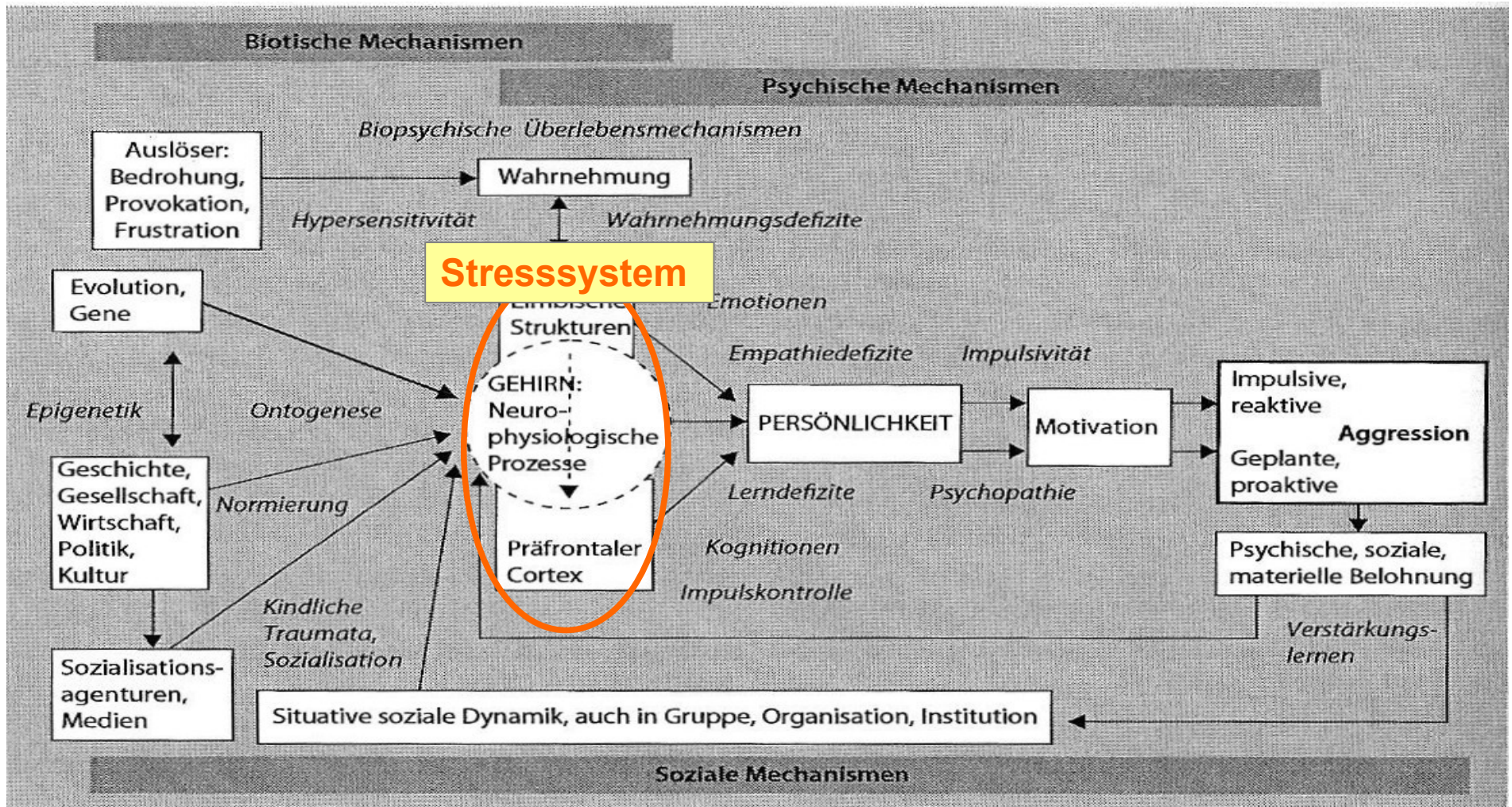
Mehrperspektivisches Verständnis von Bewegung

Unterschiedliche Ebenen des menschlichen Daseins
(Petzold 1996 a):

- 🌀 **Biologische Ebene** (neurobiologische Prozesse)
- 🌀 **Psychische Ebene** (emotionale, motivationale Prozesse)
- 🌀 **Geistige Ebene** (Einstellungen, Gedanken, Werte, Überzeugungen)
- 🌀 **Soziale Ebene** (Qualität von Beziehungen, Umgang miteinander)
- 🌀 **Ökologische Ebene** (Beziehung zur Umwelt)

Biologische Ebene

Neurobiologische Prozesse



Biologische Ebene

Überregulierung des Stresssystems

- ❶ **Stresssystem wird langanhaltend aktiviert (Hyperarousal), wenn wir Situationen als unkontrollierbar erleben** (soziale Ausgrenzung, Konflikte, schulische Probleme, Leben auf engem Raum, Roth/Strüber 2014)
- ❷ **Selektive Aufmerksamkeit für bedrohliche Reize und ihre Speicherung im Gehirn (Hippokampus) wird gesteigert, emotionale Zentren (Amygdala) werden leichter erregbar**
- ❸ **Organismus befindet sich in erhöhter Alarmbereitschaft, so dass aggressive Verhaltensmuster leichter ausgelöst werden**

Biologische Ebene

Stresssystem dämpfen / Stressresistenz entwickeln!

- ❶ **Ausdauerorientierte Aktivitäten haben einen dämpfenden Effekt auf das Stresssystem:**
 - Anstieg des Cortisols im Speichel geringer
 - Anstieg der Herzfrequenz geringer, Erholungsrate höher
 - Herzratenvariabilität höher (Klaperski et al. 2014)
- ❷ **Methode in der Budōagogik = intervallartiges Ausdauertraining durch:**
 - Üben der Grundtechniken (Kihon)
 - Feste Form von Bewegungsabläufen (Kata)

Biologische Ebene

Impulsive, reaktiv-aggressive Reaktionen



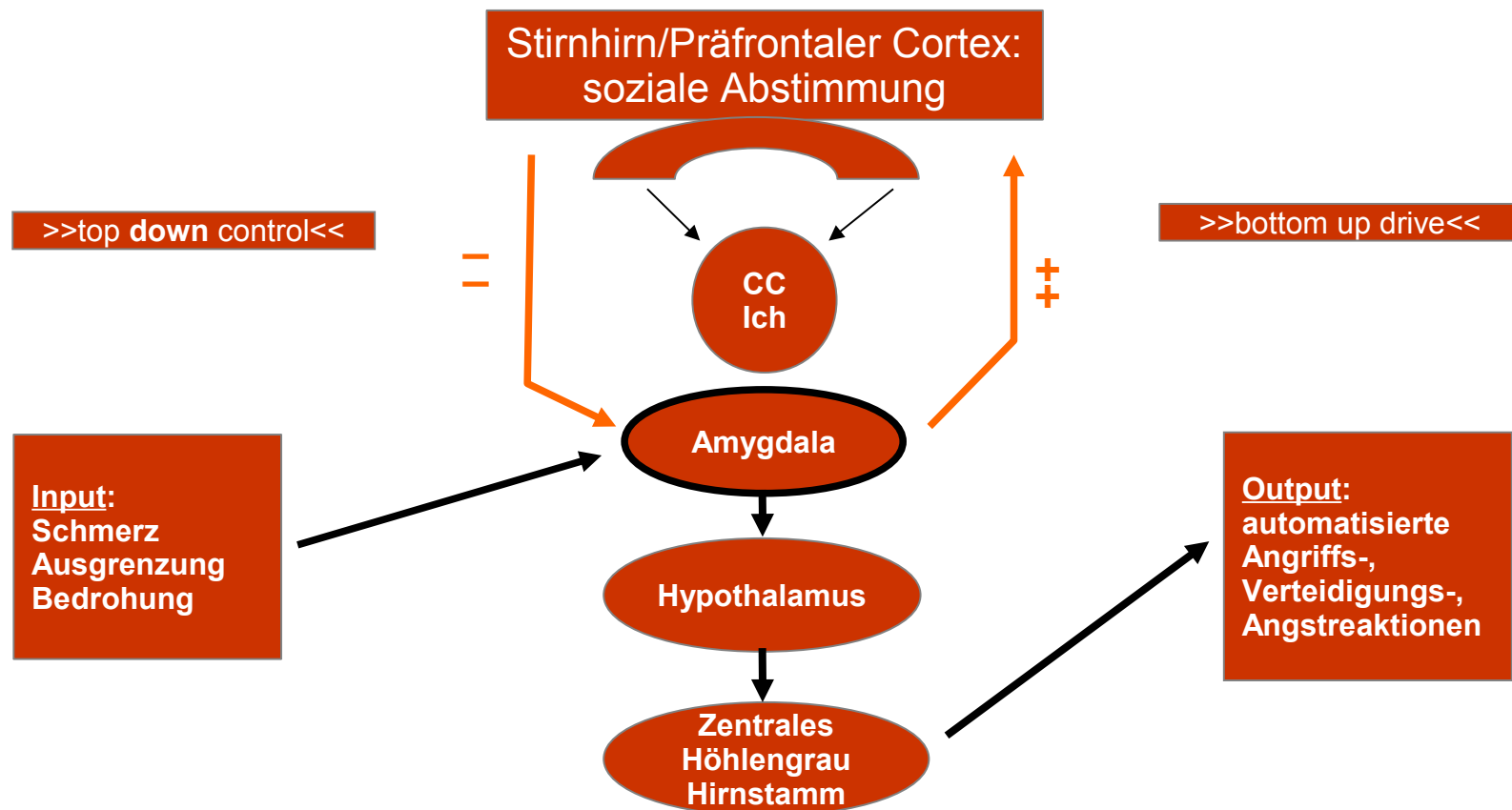
Biologische Ebene

Impulsive, reaktiv-aggressive Reaktionen



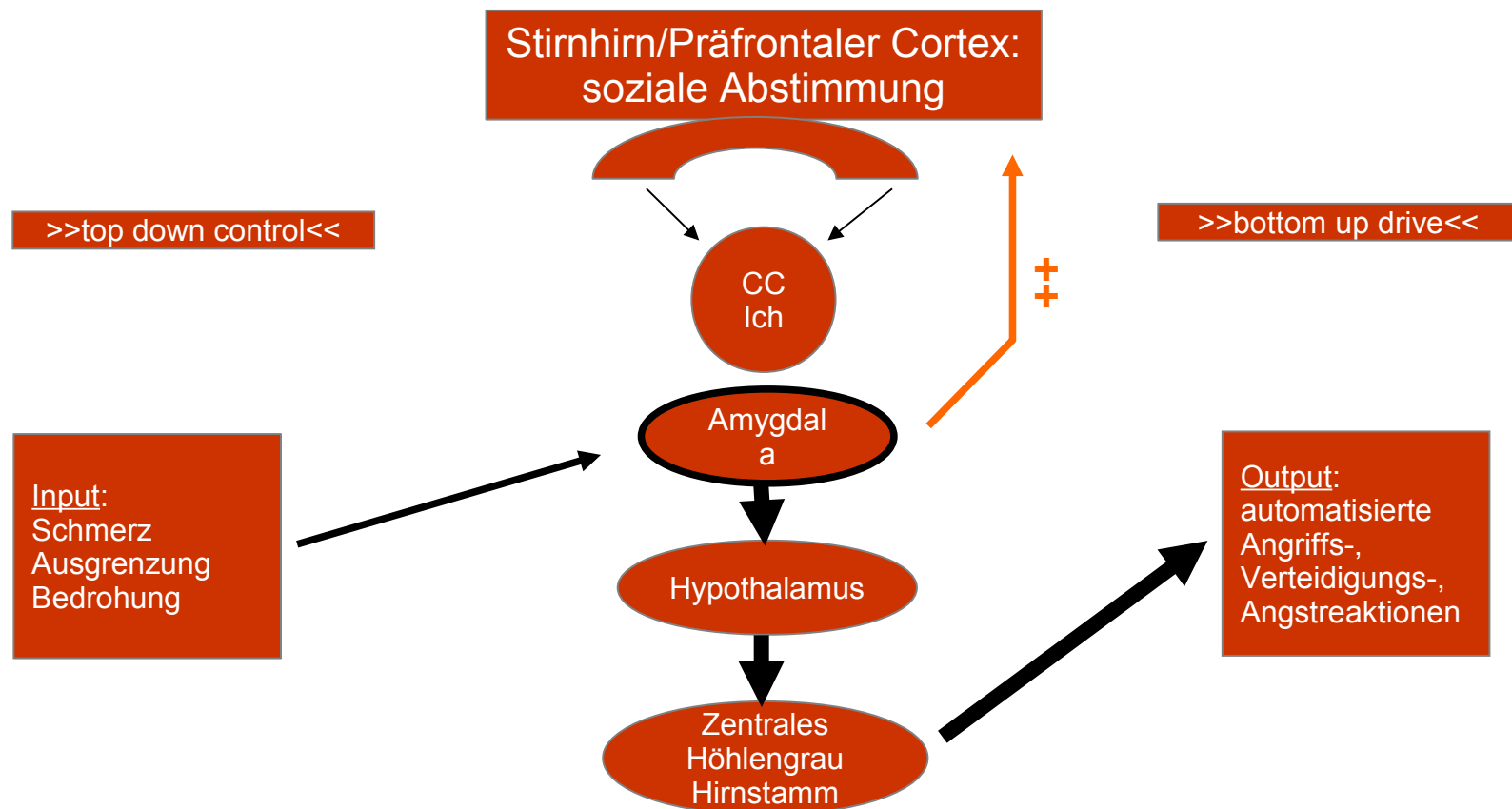
Biologische Ebene

Impulsive, reaktiv-aggressive Reaktionen



Biologische Ebene

Impulsive, reaktiv-aggressive Reaktionen



Neurobiologische Korrelate der Aggression
modifiziert nach Bauer 2013, 54

Biologische Ebene

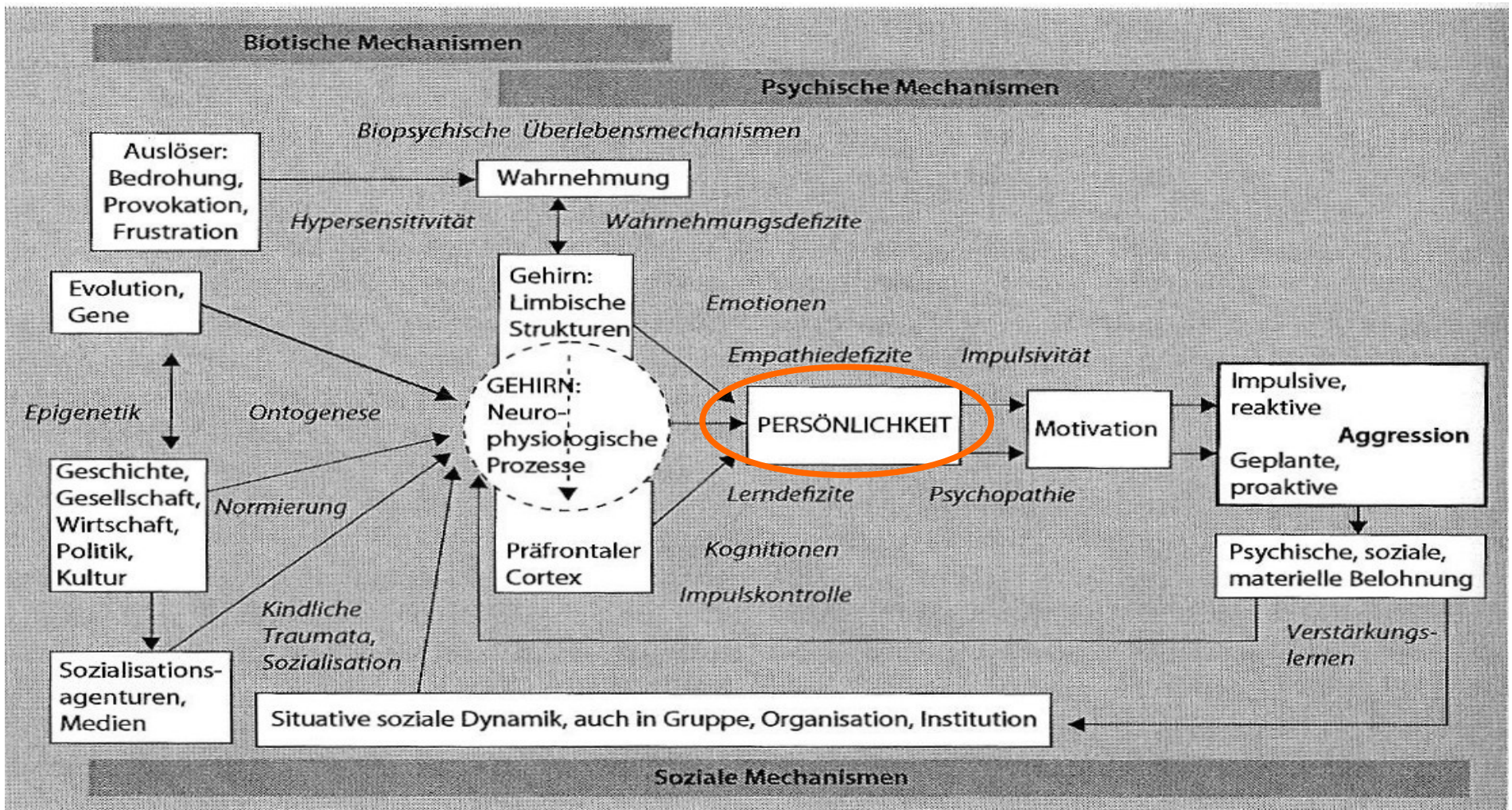
Regulationskompetenz entwickeln!

- **Achtsamkeitsübungen, Meditation (Zazen) stärken die Konnektivität zwischen präfrontalem Kortex und Amygdala**
- **Es kommt zu einer besseren Regulation von aversiven Erregungszuständen**

(Hölzel et al. 2013)

Psychische Ebene

Emotionale und motivationale Prozesse



Psychische Ebene

Instabiles Selbstwertgefühl

Instabiles Selbstwertgefühl trägt zu aggressivem Verhalten bei! Differenz zwischen positiver Selbsteinschätzung und negativer Fremdeinschätzung (Gudehus & Weierstall 2013).

🌀 Wertschätzende und ressourcenorientierte Haltung der LehrerInnen/TherapeutInnen

🌀 Konflikte, reaktantes Verhalten werden ernst genommen. Keine Maßregelungen, Drohungen oder Gruppenausschluss!

🌀 Unterlegenheitsgefühle und Ärger (als aggressionsrelevante Stimuli) werden reduziert

🌀 Lernpsychologische Perspektive: adäquates Lernmodell für den Umgang mit Konflikten

Psychische Ebene

Selbstwertgefühl stabilisieren!



Zusammenhang zwischen äußerer und innerer Haltung!

Psychische Ebene

Selbstwertgefühl stabilisieren!

- ❶ **Neurowissenschaft geht von einem engen Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Geisteshaltung aus!
(Damasio: „The mind is embodied, not just embrained)**
- ❷ **Die Erarbeitung einer aufrechten, offenen und gelösten Körperhaltung fördert das Selbstbewusstsein**

➔ *Embodimentforschung*

(Adelmann/Zajonc 1989, Caccioppo et al. 1993, Freitas-Magalhaes 2009, Stepper/Strack 1993)

Psychische Ebene

Selbstwertgefühl stabilisieren!



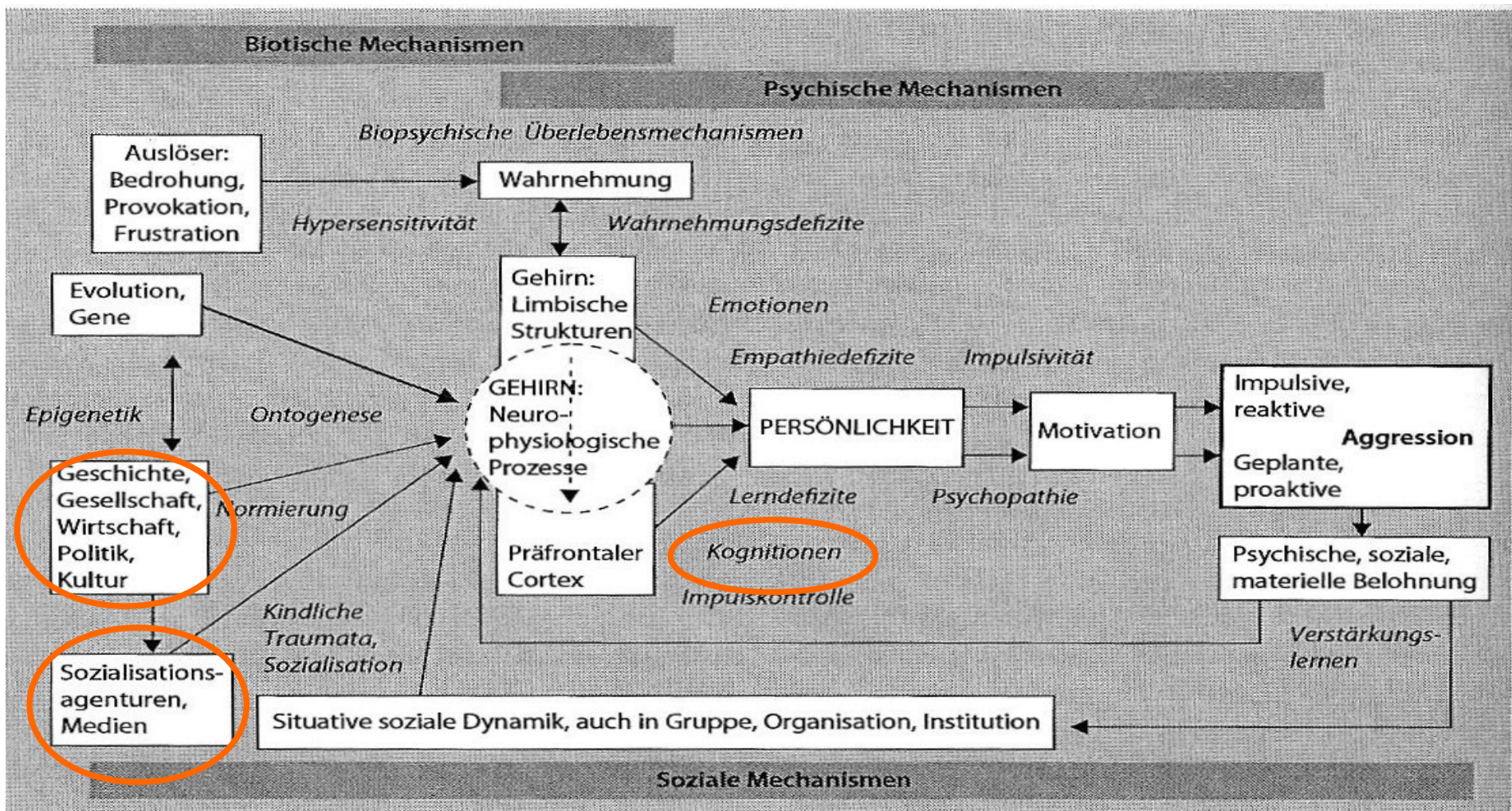
Psychische Ebene

Selbstwertgefühl stabilisieren!



Geistige Ebene

Einstellungen – Gedanken – Überzeugungen



Geistige Ebene

Wertschätzung und Respekt als „ethische Leitplanken“

- ❶ Traditionelle Budō-Regeln (Dojokun):
Respekt, Wertschätzung, Partnerschaftlichkeit
- ❷ Prinzip des Konvivialismus bzw. der Konvivialität
(Adloff/Legewie 2014; Petzold 2007)

➔ *Vermittlung von Verhaltensnormen, „die es den Menschen ermöglichen zu rivalisieren wie zu kooperieren [...] in der geteilten Sorge um den Schutz der Welt“ (Adloff/Legewie 2014)*

Geistige Ebene

Wertschätzung und Respekt als „ethische Leitplanken“

Verneigungsritual



„die geteilte Sorge um den Schutz des Anderen!“

Geistige Ebene

„Die geteilte Sorge um den Schutz des Anderen!“



Geistige Ebene

„Die geteilte Sorge um den Schutz des Anderen!“



Geistige Ebene

„Die geteilte Sorge um den Schutz des Anderen!“



Geistige Ebene

Wertschätzung und Respekt als „ethische Leitplanken“

Vermittlung von Verhaltensnormen, „die es den Menschen ermöglichen zu rivalisieren wie zu kooperieren [...] in der geteilten Sorge um den Schutz der Welt“ (Adloff/Legewie 2014)

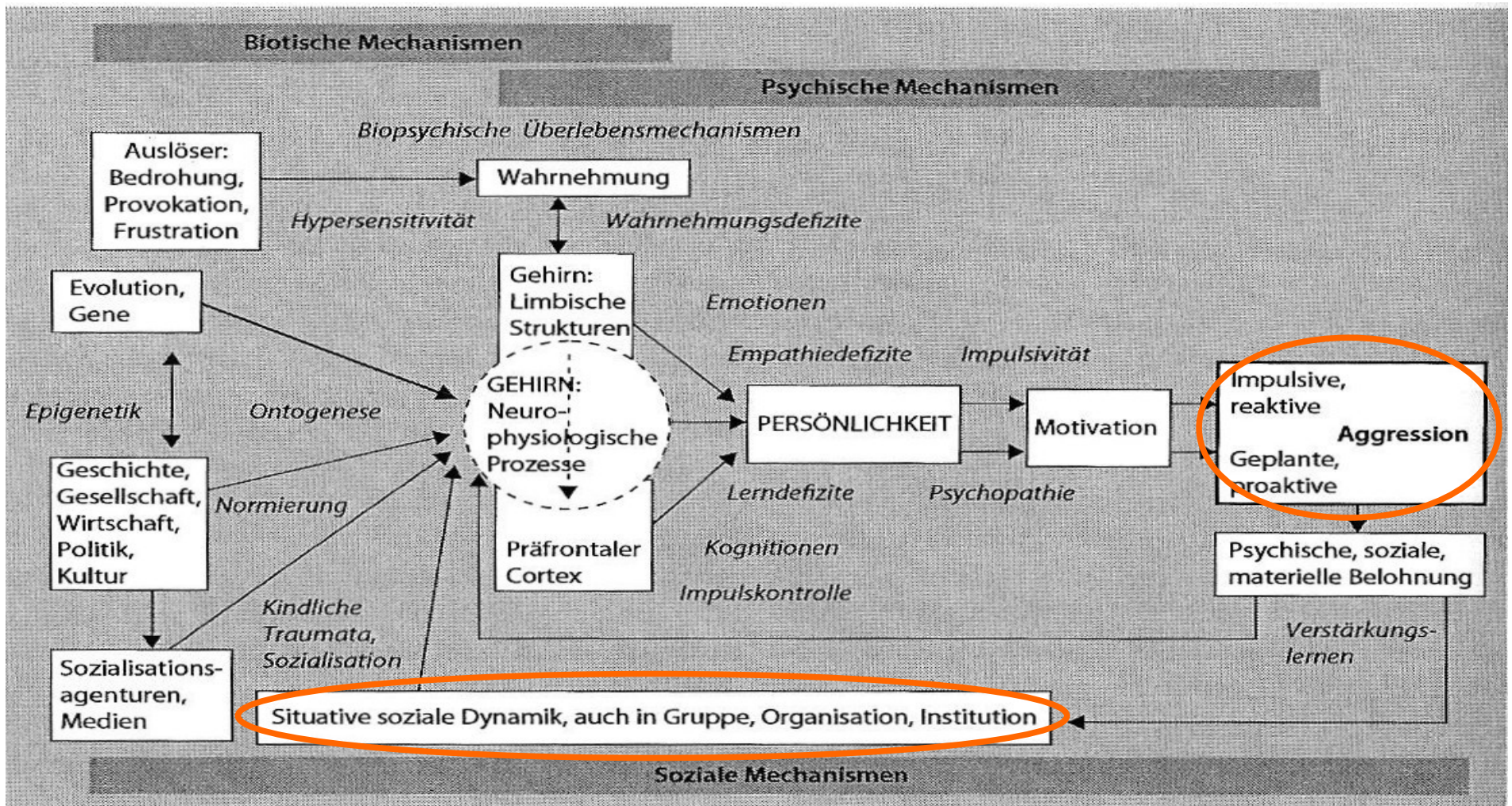
🌀 Kopplung kognitiver Vorgänge (Wertvorstellungen) an das konkrete leibliche/körperliche Erleben!

🌀 „Aha-Erlebnisse können entstehen, die nachhaltiges Lernen ermöglichen!

🌀 Vitale Evidenz!

Soziale Ebene

Umgang miteinander



Soziale Ebene

Deeskalationsstrategien entwickeln!



Soziale Ebene

Deeskalationsstrategien entwickeln!

- 🌀 **Einfache Ausweich- und Abwehrtechniken**
- 🌀 **Prinzip: „ich bin wehrhaft ohne gewalttätig zu werden und bleibe dennoch Herr der Lage“!**
- 🌀 **Anbieten von Handlungsalternativen, um gewohnte Verhaltensmuster zu unterbrechen**
- 🌀 **Konfliktpause, die Situationsüberblick ermöglicht. Automatisiertes (aggressives) Verhalten kann wieder unter Kontrolle des präfrontalen Kortex gestellt werden.**

Integrative Budōagogik

eine bewegungsorientierte Methode zur Gewaltprävention

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.budotherapie.de

