

# Budo & Natur: „Erlebnis“-Pädagogik in Schweden

## Kampfkunst, Expedition und Gemeinschaft als spirituelle Erfahrung

von Jörg-M. Wolters

### Leib, Bewegung und Budo

Die körperliche Dimension der Persönlichkeit als Medium des menschlichen Wesens in den Mittelpunkt der Pädagogik zu rücken, steht noch am Anfang und erfordert, noch viel mehr anzuleiten, den eigenen Leib wahrzunehmen, zu erkennen und zu bilden. Denn: Heil zu sein kraft psycho-physischer Gesundheit und heil zu sein kraft eines „Eins-Seins mit dem Wesen“ des Leibes, den man nicht nur hat, „sondern der man ist“ (Dürckheim, 1974, 11–27), meint, den Körper nicht nur als Hülle zu sehen, sondern ihn als Instrument des Erlebens in der Welt und des äußeren Ausdrucks seines inneren ICH in die Welt hinaus zu begreifen. Der Leib des Menschen ist das Medium seiner Selbstverwirklichung.

Obwohl auch im reinen Sport die beeindruckendsten Erfahrungen ihrer Natur nach eher übersinnlich (vgl. White, Murphy, 1983) sind, sind die fernöstlichen Budo-Kampf-„Künste“ in ihrer friedliebend-sozialen Ethik und Philosophie (Daoismus, Buddhismus) sowie dem pädagogischen, psychologischen und spirituellen Anspruch über den bloßen Sport hinausgehende Weg-Lehren noch besser geeignet, in pädagogischen Settings persönlichkeitsfördernde Erfahrungen zu initiieren“ (vgl. Wolters, 2007, 34–40). Deren spezieller Wert wurde schon vor längerer Zeit als effektive Quelle für neue Bewegungs- und Körpertherapien entdeckt und für den Menschen erfolgreich nutzbar gemacht, wie z. B. mit der Integ-

rativen Bewegungstherapie (vgl. Waibel, Jakob-Krieger, 2009) und neuerdings der Budo-Pädagogik (vgl. Wolters, Fußmann, 2008).

Die Budo-Pädagogik, die die Kampfkünste als Schulungsmethode für Selbsterfahrung, Selbstbewusstsein und Selbstbeherrschung auch in der westlichen Welt etabliert hat, nutzt speziell die in den asiatischen Bewegungs- und Kampfkünsten innewohnende Potenz zur Erziehung und Therapie des Menschen auf besondere Weise.

Hier werden Körper, Bewegung und Partner-Arbeit zu einem Komplex dynamischer wie meditativer Bewusst-Seins-Übungen zusammengefasst, um Menschen zu ihrer eigenen Mitte hin- (oder zurück-) zu führen, ihnen über ihre Sinne (wieder) Zugang zu sich, zu ihrem eigenen

inneren wie äußeren Sein zu verhelfen, sie im Umgang mit einem Gegenüber zur Aufmerksamkeit sich und dem anderen gegenüber zu schulen.

In Bewegung sein heißt nicht nur, sich zu verändern – etwa in Raum und Zeit – sondern auch mit jeweils aktuell und persönlich wichtigen Anderen zu verhalten, als Spiegelbild meiner selbst, Kontrahent, Partner und Freund.

Diesen spirituellen Aspekt der Budo-Pädagogik, der „auf das innerste Wesen der Wirklichkeit: auf uns selbst, auf das Leben, auf die Welt und auf Transzendenz“ zielt, hat Queckenstedt jüngst aufgezeigt (vgl. Queckenstedt, 2008, 42–55): Um die Entdeckung der Wahrheit geht es, im weiteren Sinne, auch in der Budo-Pädagogik, die immer den ganzen Menschen, ebenso in seinem Selbsterleben wie in seiner rechten inneren und äußeren Haltung, in den Mittelpunkt der Aktivierungen von Körper und Geist rückt – und, notfalls, auch auf wahre Einsicht gegründete Einstellungs- und Verhaltensänderung bei den Ausübenden zu bewirken sucht.

Im Budo lernt der „Friedvolle Krieger“ (Neumann, Saldern, Pöhler, 2008) nicht in erster Linie, technisch andere zu besiegen, sondern seine eigenen Gefühle (Angst und Wut) als Auslöser von Gewalt zu kontrollieren, also nicht nur Körperbeherrschung, sondern auch psycho-emotionale Selbstbeherrschung – und damit, sich eigener und fremder Aggressivität erfolgreich (präventiv wie therapeutisch) zu stellen (vgl. Wolters, 1992).





## Natur

In dünn besiedelter, noch urwüchsiger Natur Schwedens zum Beispiel schaffen dichte Urwälder mit idyllischen Berg- und unüberschaubaren Seenlandschaften, zudem mit zunehmend seltenen wilden Tieren (Wolf, Bär, Vielfraß), mittlerweile ganz ungewöhnliche Sinneseindrücke, denen man sich in der Einsamkeit auch gar nicht entziehen kann. Die Natur spricht für sich selbst (vgl. Kölsch, Wagner, Hofmann, 2004).

Die Landschaft und das sich in ihr Bewegen und Zurechtfinden, bietet echte, archaische Real-Erfahrungen und fordert zu Abenteuern heraus, in denen Wagnis und Risiko durch Erprobung und Bewährung Erfolge bescheren.

Die schwedische Naturidylle Småland drängt sich auf mit der reinen, klaren, wirklich „frischen“ Luft, die alle Farben intensiviert und prächtig unterstreicht, weil sie alles, wie Astrid Lindgren immer sagte, aussehen lässt „wie frisch gewaschen“. Alles springt einen an, betört die Sinne: Der Duft des dichten Waldes, in dem man sich die sagenhaften Trolle (an die viele Schweden tatsächlich glauben) vorstellen kann, sein hölzerner Geruch von Fichten und Tannen, die Millionen von kleinen und großen Felsen, allesamt dicht überwuchert von urtümlichen Moosen, Flechten und Farnen. Seen, Teiche und Tümpel überall. Unberührt, einsam. Tierspuren, unbekannte Geräusche vom Wild, behäbige, nicht flüchtende riesi-

ge Elche am Wegrand. Dunkelstblauer Himmel, über und über mit strahlenden Sternen in der Nacht ...

Naturräume zu erleben, hat Tiefenwirkung (vgl. Muff, Engelhardt, 2007): Der Wald in tiefdunklem Dickicht im Wechsel von nur mannshohen Birken und uralten hohen Eichen-Bäumen mit seinen Mooren, Bächen, Tümpeln und Lichtungen ist – erkennbar – unberührter Lebensraum für großes und kleines Getier. Märchenhafte, zuweilen mystische Magie, Phantasie anregende Einsamkeit macht sich bemerkbar, und in der Dämmerung versprüht er eine besondere Aura von subtiler Angst und latenter Gefahr. Hexe, Räuber, Elch oder Wolf – hier kann man sie vielleicht noch erleben, mit etwas Glück und wenn man leise ist. In vielen Kulturen ist der Wald, sind seine Bäume beseelt und heilig. Übersinnliches wird sinnlich erfahrbar. Viele erlebnispädagogische Seil-Spiele bieten sich an, im Wald, mit, unter an und auf Bäumen (vgl. Strasser, 2008 und Bach, 2008).

Flüsse, egal ob als Quelle, Bachlauf oder großer Strom, erzeugen Leben und haben schon immer eine besondere Bedeutung für die Natur, für Mensch und Tier. Auch in Religionen und Ritualen spielen Flüsse eine „esoterische“ Rolle (z. B. geweihtes Wasser) – sie können eine Inspiration sein zur Meditation über Lauf und Verläufe des Lebens. Als Erkundungsmöglichkeit und „Weg“ für Flussfahrten mit Schlauchboot, Kajak, Kanu oder Floß (selbstgebaut,

natürlich) bieten Flüsse einzigartige Erlebnisse über und unter Wasser. Spannendes versprechen Übungen und Spiele in diesem Naturraum (vgl. Birzele, Hoffmann, 2003).

Steine und Felsen prägen einen markanten Naturraum und symbolisieren durch ihre „Geschichte“ und Masse eine archaische, gewaltige Macht. Sie laden zum „Besteigen“ und Klettern ein, auch ohne Berge sein zu müssen, zum Baden auf ihnen in der Sonne oder sich Erholen in ihrem kühlen Schatten, bieten Schutz vor Regen und Platz zum Verstecken. Man kann sie befühlen, ihre kratzende Schroffheit oder kalte Glätte spüren, mit ihrem Gewicht zu Stärke und Schwäche arbeiten oder über sie „als Fels in der Brandung“ oder als Zeugen des Universums von Unendlichkeit sinnen.

Hier in Schwedens Landschaft zu wandern, schweigend Kanu zu fahren, fast immer erfolgreich zu angeln, auf der sonnenbeschiedenen Wiese zu liegen, zu rangeln und zu raufen, gemeinsam Abenteuer- oder natursportliche Spiele zu spielen oder mit selbst geschnitzten Holzschertern Kampfkunst-Kata (Formenläufe) zu üben – das berührt.

Dass am Abend, nachdem man das nötige Brennholz zusammengetragen, gesägt und gehackt hat, noch das gemeinsame Am-Lagerfeuer-sitzen den krönenden Abschluss eines aktiven, handlungsorientierten und erlebnisreichen Tages in der



freien Natur bildet, bei dem am eigenen Flitzebogen und Pfeilen für den Wettkampf am nächsten Tag geschnitzt wird (vgl. Wolters, 2008, 267–273), ist obligatorisch. Hier schmecken Stockbrot und aufgespießte Grillwürstchen am besten, wird schweigende Nahrungsaufnahme mit dem Charme rauchig-rustikalem Lagerlebens zum Erlebnis. Wohlige Erschöpfung, verdientes Zur-Ruhekommen nach erfolgreichem Tag voller action.

Kinder und Jugendliche leben hier auf. Atmen auf. Sie spüren sich und ihre Umgebung anders, ungewohnt neu, ungewöhnlich intensiv. Sie empfinden subtiler, sensibler. Sind wacher, aufmerksam und konzentrierter, ganz im Hier und Jetzt, unmittelbar in ihrem (Er-)Leben. Ruhe hat nichts Langweiliges mehr oder etwas von „nur“ Pause – sie ist als Stille die Qualität eines andauernden Geschenkes, ist ein wertvoller, seltener Schatz: Ein Erlebnis an sich.

Natur lehrt, inne zu halten, zu staunen, wahrzunehmen, die Sinne zu schärfen – ganz und gar zu SEIN. Dadurch haben auch die in ihr initiierten Erlebnis-Situationen mehr Wirkung, die erlebnispädagogischen Lernarrangements eine konkret erfahrene Tiefe und somit echte Bedeutung für Kids. Lernen in dieser „dichten“ Atmosphäre von Fühlen und Verstehen bedarf oft gar keiner intellektuellen Reflexion mehr, vielleicht nur einiger „geistiger“ Anregungen zum eigenen Vertiefen und Sinnieren.

Auch schweigende Meditation öffnet Geist und Seele, um Erlebtes zu verarbeiten. Zazen, die japanische Budo-

Sitzmeditation des Nicht-Grübelns, lässt Erfahrungen aber als das, was sie wahrhaft ohne rationale Bewertung sind, im Innern wirken und zu Erkenntnissen reifen. Dies schult den Geist des „Budo-Kriegers“, dessen Gegner das eigene, ständig besserwissend pläppernd dreinredende Gewissen ist, das einem den Blick auf die „wahre Wirklichkeit“, wie sie nämlich ohne meine (Ver-)Urteilung aussieht, ist.

Spirituelle Erfahrung heißt, sich sehr bewusst auf sich und sein (Er-)Leben einzulassen. Das impliziert die aktive Suche nach der eigenen inneren Mitte, die Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen, vielleicht mit, vielleicht aber auch ohne die Auseinandersetzung mit Religion und Gott. Das „Göttliche“ jedenfalls spiegelt sich in der eigenen Existenz und in der Natur, also seinem Sein mit und in der Natur wieder, auch ohne einen eigenen Namen haben oder Glaubensrichtung zugehören zu müssen (vgl. Buchner, 2007).

Mein Sein, mit Leib und Seele (vgl. Röcker, 2002), mein Leben und Erleben kündigt von dem Unfassbaren, Großen, dem Einen, das für das alles verantwortlich ist, dem Gesetz, dem Wesen, dem Wirken der Urkraft der Schöpfung. Mein bewusstes Atmen ist, als ganzheitliche Übung von Transzendenz, spürbarer Beweis des Mysteriums, die Offenbarung.

### Gemeinschaft

In der Gemeinschaft ist alles anders, im Austausch von „Ich – Du – Wir“, in der Öffentlichkeit vor den Anderen, im

Teilen von Erlebtem und Aufgaben. Wer das Gleiche erlebt hat und kennt, versteht mich besser, und ich ihn. Wer Gleiches zu tun hat, ist Kollege, Mitstreiter, Partner.

Die alljährlichen Budo-Gruppen, die ihre meist zehntägige „Erlebnis-Trainings-Urlaubs-Reise“ im südschwedischen Gutshof Wolterssons Borg Oeljeholm inmitten beschriebener Wald- und Seenlandschaft miteinander verbringen, wachsen während dieser Zeit zu einer Wohn- und Arbeitsgemeinschaft zusammen. 10, 20 oder auch 30 Kids, untergebracht in rustikalen Mehrbettzimmern einer regional typischen Herrgårds-Villa, haben ihre eigene Versorgung komplett selbst zu organisieren.

Sie entwickeln Pläne für die zu erledigenden Aufgaben über den Tag, vom frühen Aufstehen bis zum späten Zubettgehen (nach der Sternenhimmelsbeobachtung), in die alle je nach Alter, Fähigkeiten und Fertigkeiten eingeteilt werden. Damit das reibungslos klappt, müssen alle Rücksicht nehmen und jeder für alle, alle für einen da sein. Es gilt, alles gerecht und sozial zu regeln: vom Wecken und Aufstehen, dem Nacheinander-Duschen, draußen, unter maximal lauwarmen Gartenduschen (natürlich mit biologisch abbaubaren Seifen, um das eigene Brunnenwasser nicht zu vergiften) und dem Toilettengang auf hier üblichen primitiven, natürlichen Torfklos bis zum Frühstück-Bereiten (Obst schälen, Brot aufbacken, Wasser auf zuvor entzündeter Holzfeuerkochstelle kochen, Tisch im Freien decken, usw.) bis zum Abwaschen des üppigen Geschirrs ist schon am Morgen vieles im Team zu erledigen. Alle sind an allem beteiligt, jeder trägt zum Gelingen des Ganzen bei.

Erst dann kann die Tagesaktivität beginnen: Kanutour, Baden, Waldwanderung, Radtour, Reiten, Abenteuerspiele, natur-sportliche Wettkämpfe oder „Krieger“-Spiele mit Bogenschießen, Speer- und Messerwerfen, Naturerkundungen mit Suchen und Sammeln von allem Essbarem – selbstverständlich immer eingerahmt von täglich mehrmaligem Budo-Training. Der Einkauf von frischen Lebens- und Verbrauchsmitteln muss organisiert, Picknickkörbe gepackt und Autos mit Booten oder Spielgeräten und nötigen Utensilien





beladen werden. Auch die beliebte „kreative Outdoor-Küche“ (vgl. Hornig, Hönig, 2008) bedarf sorgsamer Vorbereitungen. Abgesehen von dem gemeinsamen Tun des Nötigen, das gleichsam durchaus als durchgängiges „Soziales Training“ angesehen werden kann, müssen alle mit fehlendem Luxus umzugehen lernen. Denn hier sind Wasser, das aus dem eigenen Brunnen gepumpt werden muss, und Elektrizität, die oft stundenlang ausfällt, wirklich wahrer Luxus, der einen sparsamen und bewussten Umgang mit allen Ressourcen erfordert. Wasser muss stets gespart werden, damit der Brunnen nicht (vorübergehend) trocken fällt, und auch, damit sich die Dreikammer-Abwassertanks nicht unnötig schnell füllen. Der schonende, kontrollierte Umgang mit dem lebenswichtigen Luxusgut Wasser ist für alle etwas Neues und Lehrreiches.

Fehlender Strom erfordert Umdenken. Es ist nicht mehr selbstverständlich, sorglos alles und jedes elektrische Gerät zu benutzen. Warm wird es, wenn das zuvor gehackte Holz, in den Kaminen und Öfen des Hauses, im Herd – und in der Sauna – brennt. Licht gibt es durch Kerzenschein. Und Musik kommt nicht aus der Anlage, sondern wird hausgemacht. Statt Fernsehen wird vorgelesen oder gemeinsam gespielt. All dies schweiß die Gruppe zusammen, in der jeder auf den anderen angewiesen ist. Die Menschen rücken zusammen, um neben- und miteinander voneinander zu profitieren, sich zu teilen und sich mit-zu-teilen.

Aber gerade das hier Typische, nämlich das Primitive, Ursprüngliche, das Einfache ist das Besondere, das Ungewöhnliche, Exoti-

sche. Es hat seinen besonderen Reiz. Und das Elementare, Existentielle wird klarer, am eigenen Leib spürbar, aus eigener Erfahrung neu bedacht, bewertet und geschätzt. Gemeinschaft bekommt einen tieferen Sinn, der über das Aufeinander-Angewiesensein in gefühlter Verbindlichkeit wie Verbindung hinausgeht. Wir sitzen im selben Boot, jeder ist wichtig, auch für mein eigenes Wohlergehen. Vertrauen und Vertrautheit schaffen besondere Nähe. Mit Leib und Seele. Mit Hirn, Herz und Hand.

### Literatur

- Bach, H.; Bach T. (2008) *Erlebnispädagogik im Wald*. München: Ernst Reinhardt
- Birzele, J.; Hoffmann, O. (Hrsg.) (2003). *Mit allen Wassern gewaschen. Praxishandbuch für erlebnispädagogisches Handeln im und am Wasser*. Augsburg: ZIEL.
- Buchner, A. (2007) *Psychologie der Spiritualität*. Weinheim: Beltz.
- Dürckheim, K. (1974). *Vom Leib, der man ist in pragmatischer und initiatischer Sicht*. In: Petzold, H. (Hrsg.): *Psychotherapie und Körperdynamik* (11 – 27) Paderborn: Junfermann
- Hornig, H.; Hönig, M. (2008) *Faszination Outdoor-Küche*. Augsburg: ZIEL
- Kölsch, H.; Wagner, F.-J., Hofmann, B. (2004) *Erlebnispädagogik in der Natur*. München: Ernst Reinhardt
- Muff, A.; Engelhardt, H. (2007) *Erlebnispädagogik und Spiritualität*. München: Ernst Reinhardt.
- Neumann, U, von Saldern, M., Pöhler, R. (2007). *Der friedliche Krieger. Budo als Methode der Gewaltprävention*. Marburg: Schüren
- Queckenstedt, H. (2008). *Der spirituelle und meditative Aspekt des Budo*. In: Wolters, J.-M.; Fußmann, A. (Hrsg.) *Budo-Pädagogik. Kampfkunst in Pädagogik Therapie und Coaching* (42 – 55) Augsburg: ZIEL.
- Röcker, A. E. (2002). *Die Spiritualität des*

*Körpers. Mit Leib und Seele leben*. München: Heyne.

Strasser, P. (2008) *Spannung zwischen Bäumen*. Augsburg: ZIEL.

Waibel, M.J.; Jakob-Krieger, C. (2009). *Integrative Bewegungstherapie*. Stuttgart: Schattauer

White, R.A.; Murphy, M. (1983) *PSI im Sport. Der Einfluss übersinnlicher Wahrnehmungen auf sportliche Spitzenleistungen*. München: Irisiana

Wolters, J.-M. (1992) *Kampfkunst als Therapie*. Frankfurt

Wolters, J.-M. (2007) *Starke Kids – mit Kopf, Herz und Hand. Ein budopädagogisches Anti-Gewalt-Programm für Mädchen und Jungen*; *Sozialmagazin*, Heft 2 (34 – 40)

Wolters, J.-M. (2008). *Jungen und Wettkampf, Sport und Raufen*. In Matzner, M., Tischner, W. (Hrsg). *Handbuch Jungen Pädagogik* (267 – 273). Weinheim: Beltz

Wolters, J.-M.; Fußmann, A. (Hrsg.) (2008) *Budo-Pädagogik. Kampfkunst in Pädagogik, Therapie und Coaching*. Augsburg: ZIEL.

### Autor

*Dr. phil. Jörg-M. Wolters* Erziehungswissenschaftler, Diplom Sozialpädagoge.

Freiberuflicher Dozent sowie Persönlichkeits-Trainer und Personal-Coach. Karatedo-Lehrmeister (6.Dan).

Direktor des Instituts für Budo-Pädagogik Stade, Hamburg, und Leiter der berufsqualifizierenden Weiterbildung zur Budo-Pädagogin / zum Budo-Pädagogen am Institut für Jugendarbeit Gauting, München.

Lebt und arbeitet am liebsten in Schweden. Kontakt: [www.budopaedagogik.de](http://www.budopaedagogik.de)

