

# Vorwort

Dieser Leitfaden ist in erster Linie für all diejenigen gedacht, die Woche für Woche in den Turnhallen stehen, um ihren jugendlichen Schülern und Schülerinnen die Idee ihrer Sportart nahe zu bringen. Natürlich soll er auch die unentschlossenen und zögernden Sportler unterstützen und motivieren, eine solche Aufgabe zu übernehmen. Und er ist gedacht für alle Funktionsträger und Entscheidungsträger in den Vereinen und Verbänden, um ihnen den Schritt zur Gründung einer Kindergruppe zu erleichtern. Schließlich soll er auch Schüler und Eltern ansprechen, die sich - über das eigentliche Geschehen auf der Matte hinaus - aktiv informieren und an der Gestaltung des Vereinslebens beteiligen wollen.

Dieser Leitfaden kann und soll nicht die Ausbildung zur/zum ÜbungsleiterIn, FachübungsleiterIn, TrainerIn mit Profil Kind/Jugend oder JugendleiterIn ersetzen. Diese mehrwöchigen Schulungen sind erheblich umfangreicher und durch praktische Übungsteile ergänzt und können nur jedem Trainer empfohlen werden.

Der Leitfaden ist ein Nachschlagewerk mit Informationen speziell zum Thema Kinder- und Jugendtraining, das in jede Sporttasche gehört und übersichtlich und schnell das Notwendige vermittelt.

Der Leitfaden entstand aufgrund vieler Nachfragen von Übungsleitern und dem Bedürfnis, die Ergebnisse mehrere Workshops der Aikidojugend zu unterschiedlichsten Themen zu Papier zu bringen. Er würde daher primär auf diese Kampfkunst ausgerichtet. Viele Themen sind jedoch von allgemeiner Gültigkeit, so dass sie auch auf andere Kampfsportarten (japanischer Sammelbegriff Budo) übertragbar sind. Viele Teile sind sicher für den gesamten Sportbereich der Jugend von Interesse.

Bedauerlicherweise muss festgestellt werden, dass gerade im Bereich Kindersport die am wenigsten qualifizierten Übungsleiter tätig sind, obwohl 60 bis 70% der Heranwachsenden im Alter von 4-12 Jahren Mitglied in einem Verein sind. Kinder sind nicht nur die erwachsenen Vereinsmitglieder der Zukunft, sondern sie sind generell unsere Zukunft, denn sie werden die Gesellschaft von Morgen gestalten.

Dieses Büchlein soll auch wachrütteln, Verantwortungsgefühl wecken und motivieren, an einer sehr lohnenden gesamtgesellschaftlichen Aufgabe mitzuarbeiten.

„Ein Lächeln, das du aussendest,  
kommt zu dir zurück“



Viele Themen wurden ergänzt durch

Tipp für die Praxis

sowie durch

Gedanken aus der Philosophie des Aikido

Das Buch wurde selbstverständlich für Frauen und Männer geschrieben. Um aber den Lesefluss nicht unnötig zu stören, wurde meistens die männliche Form „Trainer“, „Lehrer“ oder „Übungsleiter“ gewählt.

## Begabung oder erlernbar?

„Entweder man kann mit Kindern richtig umgehen oder man kann es nicht. Da gibt es nichts zu lernen, Intuition ist alles!“ Allzu oft hört man diesen Spruch. Er ist ebenso frustrierend wie falsch.

Meistens werden solche und ähnliche Behauptungen von Leuten aufgestellt, die selbst nichts mit Kindertraining zu tun haben wollen. Sie schieben ihr Klischee vor und hoffen, sich zukünftig

nicht weiter mit dem Thema „Kinderunterricht“ beschäftigen zu müssen.

Der gute Umgang mit Kindern ist wohl nur den allerwenigsten Menschen in die Wiege gelegt worden. Sicher ist, dass kaum jemand in der Lage ist, Kindern ohne weiteres Dazutun einen qualitativ guten Unterricht zu erteilen.

Gute Pädagogen verfügen über eine Menge sachliches Wissen. Solches Wissen kann sich jeder aneignen! Selbst wenn man eingestehen kann, dass es „begabte“ und „unbegabte“ Lehrer gibt, hängt die Qualität ihres jeweiligen Unterrichts sicherlich nicht in erster Linie von ihrer Intuition ab.

Was zeichnet einen guten Pädagogen, vor allem einen guten Kindertrainer aus? Welchen Anteil hat das Fachwissen an einer gelungenen pädagogischen Arbeit und welche Rolle kommt der Empathie zu, also die Fähigkeit in menschlicher und annehmender Weise auf andere Personen einzugehen? Mit Hilfe eines kleinen Gedankenexperiments an, können wir dieser Frage ein wenig nachgehen.

Stellen wir uns zunächst einmal vor, wir könnten einen Roboter mit all dem Wissen programmieren, über das nach den derzeit vorherrschenden Ansichten ein „guter“ Kindertrainer verfügen sollte. Einem solchen gedachten Erziehungsroboter hätte man also die neuste Datenbank für Entwicklungs-Psychologie und zudem eine weitere für erprobte unterrichtsbezogene Methodik und Didaktik eingespeist. Der Roboter würde auf alle einschlägigen Regelwerke, Vorschriften und Gesetzestexte zugreifen können. Er wäre selbstverständlich in der Lage, Körpertemperatur, Pulsschlag und Motivation seiner Schüler zu messen. Er hätte all ihre Lebensläufe und persönlichen Eigenheiten gespeichert und würde außerdem jederzeit auf das gesamte Aikido- Fachwissen in all seinen Variationen zugreifen können.

Was ein solcher Roboter auch leisten könnte, alles würde auf Daten, Fakten und kaltem Wissen beruhen. Was ihm jedoch fehlen würde, wäre die Fähigkeit, zuzuhören, auf die Bedürfnisse anderer Menschen einzugehen und kreativ und vor allem mit Herzlichkeit zu handeln. Er wäre nicht in der Lage, menschlich unlogisch zu handeln. Er könnte auch nicht auf die Gefühle seiner „Schüler“ reagieren. Es ist schon allein deshalb unvorstellbar, dass er irgendjemanden begeistern oder motivieren könnte. Kinder, die von ihm „unterrichtet“ werden würden, blieben von ihm unverstanden und wären sehr schnell frustriert und gelangweilt. Sein mechanisch geleitetes Dojo wäre bald leer.

Wenn wir uns allerdings so einen „Robotertrainer“ dann und wann bei Bedarf aus dem Schrank holen könnten, wäre das sicher kein

Nachteil. Nicht schlecht, wenn man ihn gelegentlich als Assistenten und Helfer zur Seite zu haben könnte!

Halten wir uns nun andererseits - um unser Gedankenspiel fortzusetzen - einen menschlichen Trainer aus Fleisch und Blut vor Augen. Er wäre mit der Fähigkeit ausgestattet, emotional zu reagieren, also mit dem, was unserem gedachten Roboter fehlt. Er soll natürlich auch ein guter Aikido-Techniker sein dürfen, das gestehen wir ihm gerade noch zu - aber das wär's dann schon.

Wir denken uns also einen Lehrer, der ausschließlich emotional handeln kann. Einen, der auf jede Kränkung und alles, was er dafür hielte, mit hochrotem Kopf reagieren würde. Immer, wenn etwas nicht nach seinen Wünschen verlief, würde er wahrscheinlich herumbrüllen und an gewöhnlichen Tagen wäre er meist beleidigt. Natürlich könnte jedes Lob und jedes Lächeln seine Stimmung sofort ins Gegenteil verkehren. Er könnte allerdings nicht erkennen, wann ihm Freundlichkeit nur aus Berechnung entgegengebracht wird. Dreißig schreiende Kinder könnten ihn in an der Rand der Verzweiflung und darüber hinaus treiben. Unvorhergesehenes würde ihn in Angst und Panik versetzen. Käme etwa der Vater einer seiner Zöglinge zu spät zu einem von ihm angesetzten Elternabend, würde er zweifellos „ausrasten“. Und wenn man ihn bei einer Vereinssitzung aus Versehen übersehen oder vergessen würde, würde er gekränkt alle Ämter mit sofortiger Wirkung niederlegen und sich von da an klein und unbedeutend fühlen.

Unser Gedankenspiel zeigt deutlich: Weder ein Erziehungsroboter noch ein emotionsgetriebenes Nervenbündel könnte einen guten Kindertrainer abgeben.

Ein Lehrer, der im Kinder- und Jugendbereich tätig sein möchte, muss über ein solides Wissen verfügen. Er darf und muss aber auch Gefühle haben, sie zeigen und kontrollieren können. Er ist jemand, der einerseits logisch und analytisch denkt und zugleich andererseits empathisch und mitfühlend handelt. Ein zu analytisch agierender Kindertrainer ist in der Praxis ebenso ungeeignet, wie einer, der zu gefühlsbezogen reagiert.

Der Aikido-Gedanke

Ying und Yang, Licht und Schatten, Ruhe und Dynamik entsprechen einander. Eins kann nicht ohne das andere sein.

Sicherlich kann man Wissensdefizite durch Lernen ausgleichen. Dazu gibt es Fachbücher, Fortbildungen, Schulungen und Ausbildungen mit Prüfungen aller Art. In der westlichen Kultur wird jedoch derzeit die Bedeutung von Lernwissen überschätzt.

Dies äußert sich in einem Schulsystem, das versucht, heranwachsenden Kindern Detailwissen zu vermitteln, zu dem sie keinerlei praktischen Bezug entwickeln können und das sie auch emotional überfordert. In vielen Familien und Elternbeiräten wird über Sinn und Unsinn von Latein an sich oder Rechenmethoden aus dem Fach Mathematik wie z.B. die Mengenlehre heftig diskutiert. Die meisten von uns erinnern sich an endloses Auswendiglernen von Geschichtsdaten oder Auflistungen von Rohstoffvorkommen aller Länder dieser Erde. Wissen, das man nach der Prüfung schnell wieder vergessen hat, weil man als Kind dies nicht für das Leben braucht und auch nicht glaubt, es jemals brauchen zu können.

Kinder brauchen Unterricht im Fach Glücklichein. Wir brauchen Lehrer, um Begeisterungsfähigkeit zu entwickeln, um zu stiller Zufriedenheit zu finden und mit unseren Motivationen aufblühen zu können. Im selben Maße müssen wir lernen, mit Ängsten und Schwächen umzugehen.

Jeder von uns Trainern hat dieses Schul- und Erziehungssystem durchlebt und jeder ist seinen individuellen Weg gegangen. Die Wahrscheinlichkeit, hierbei das ausgeglichene Mittelmaß zu finden, wird mit zunehmender Orientierung unserer Gesellschaft an Technik und Gewinnmaximierung immer geringer.

Wie wir uns Wissen aneignen können, haben wir in der Schule gelernt. Emotionalität kennen wir, weil wir uns verlieben können, weil wir wissen, wie es sich anfühlt, wenn „wir“ unsere Fußballweltmeisterschaft gewinnen oder verlieren, weil wir vielleicht erlebt haben, wie ein Kind geboren wurde, weil wir uns über beruflichen Erfolg gefreut haben oder, weil wir um einen geliebten Menschen trauern mussten.

Das Handwerkszeug und der Rohstoff zum Menschsein in einem umfassenden Sinne stehen uns ohne Zweifel zur Verfügung. Wir müssen nur alles, was uns zur Verfügung steht, in der rechten Weise zusammenbringen. Sobald wir das tun, haben wir auch alle Voraussetzungen zusammen, die ein guter Kindertrainer mitbringen muss.

Hochrangige Budomeister zeichnet oft ein inneres Gleichgewicht aus, das ebenso auf Wissen und Erfahrung wie auf emotionaler Stabilität und der Fähigkeit beruht, Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und kontrollieren zu können.

Was den sprichwörtlichen Funken vom Lehrer auf Schüler überspringen lässt, liegt stets in einer idealen Kombination aus Sachkenntnis und Begeisterung begründet.

Wenn wir uns das vor Augen führen, können wir uns getrost von der Schutzbehauptung trennen, dass man nur dann ein guter

Kindertrainer sein könne, wenn man eine entsprechende „genetische“ Veranlagung mitbringe. Solange wir als Aikidoka auf ein harmonisches Zusammenspiel unserer menschlichen Fähigkeiten hinarbeiten, schaffen wir uns immer auch zugleich Voraussetzungen, die uns befähigen, gute Kindertrainer zu sein.

Tipp für die Praxis:

Ich versuche mich einzuschätzen. Wo habe ich meine Stärken? Was kann ich noch verbessern? Habe ich das richtige Bild von mir? Achte ich auch dann wachsam auf Signale aus meiner Umgebung, wenn ich momentan mir von mir selbst überzeugt bin?

Wer sich der Herausforderung stellt, ein guter Kindertrainer zu werden, hat nicht selten eine Entscheidung getroffen, die ihn in ein erfüllteres und glücklicheres Leben führt, allein schon deshalb, weil er beginnt, sich Gedanken über sich selbst zu machen und an sich selbst zu arbeiten.

## Der Aikidogedanke

AI = Harmonie

Ki = Leben

Do = Weg



Aikido ist  
der Weg des harmonischen Lebens

# BUDO

## Der Weg der Kampfkünste

Seit Menschengedenken wird gekämpft. Trotzdem sind wir immer wieder schockiert, wenn wir uns klar machen, dass wir in unseren scheinbar friedlichen mitteleuropäischen Lebensverhältnissen eigentlich ununterbrochen mit Gewalt konfrontiert sind. Aus den Nachrichten treten uns alle möglichen Schreckensszenarien entgegen, die mit menschlicher Gewalt in Zusammenhang stehen. Tagtäglich lesen und hören wir von Aggression, Krieg, Verbrechen, Leid, Angst, Mobbing, sexuellem Missbrauch...die Liste der Gräueltaten ist schier unendlich. Nicht genug damit, greift auch noch die Unterhaltungsbranche das Thema unter unzähligen Aspekten nur allzu gerne auf.

Wie schützen wir uns vor Gewalt? Unser Körper ist von Natur aus so geschaffen, dass er lebenswichtigen Organen besonderen Schutz vor äußerer Gewalteinwirkung bietet: Das Gehirn wird von den starken Knochen des Schädels geschützt, die Augen sind in Höhlen zurückgesetzt, die Lungen, Leber, Milz und Nieren sind von den Rippen des Brustkorbs umgeben und die empfindlichen Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane ruhen in der festen Schale des Beckens.

Wir folgen einem menschlichen Grundbedürfnis, wenn wir uns durch ein bestimmtes Auftreten und Verhalten vor gewaltsamen Übergriffen zu schützen versuchen. Burgen, Rüstungen und alte Waffen liefern historische Zeugnisse davon. Sie werden heute zwar als touristische Attraktionen betrachtet, aber eigentlich sind sie stumme Zeugen der gewalttätigen Verhältnisse von einst und von der Angst, ihnen zum Opfer zu fallen. Sie zeigen, dass Menschen seit jeher große Anstrengungen unternommen haben, um einen effizienten Selbstschutz aufzubauen. Mit einem Großteil unserer geschichtlichen Überlieferung ist es nicht besser bestellt. Obwohl die Berichte von ruhmreichen Kämpfen, Kriegen und Schlachten viele Menschen faszinieren, berichten sie im Grunde doch nur von Leid, Schmerz, Verlust und Tod. All dies lässt es erklärlich werden, weshalb seit Urzeiten mit Waffen geübt und Kampftechniken erlernt werden, weshalb Menschen militärisch trainieren und sich nicht nur körperlich abhärten. Sie wollen seit jeher in der Lage sein, Leib und Leben aktiv zu schützen.

Als Vertreter der Kampfkünste, besonders der fernöstlichen Kampfkünste, nehmen wir für uns in Anspruch, eine Methode gefunden zu haben, mit der durch Kampfübungen unter

bestimmten psychologischen und philosophischen Aspekten die Neigung zur Gewalttätigkeit überwunden werden kann. Und doch muss sich jeder Trainer, der Kampfkunstwissen an Kinder vermittelt, die Frage stellen, ob und inwieweit er durch seinen Unterricht in seinen Schützlingen nicht eigentlich die Lust zur Gewaltausübung fördert? Er muss sich fragen, ob er nicht sogar eine Neigung zu gewalttätigem Handeln weckt, wenn er die Jüngsten in unserer Gesellschaft mit einem Spezialwissen in Kontakt bringt, das sich scheinbar zur Gewaltausübung besonders eignet! Schließlich ist die Gefahr groß, dass das Phänomen der traditionellen fernöstlichen Kampfkünste im westlichen Kulturkontext falsch verstanden wird.

Es ist muss daher klargestellt werden, weshalb ein philosophisch begründetes Kampfkunsttraining nichts mit einer Anleitung zur Gewaltausübung zu tun hat und mit welchen Mitteln wir dieses Ergebnis erreichen können. Jeder Kampfkunstreiber sollte in der Lage sein, den Begriff „Kampfkunst“ - auf Japanisch: Budo - zu erklären und sein Handeln den Grundsätzen des Budo zu unterstellen.

Alle Kampfkünste, die als Budo aufzufassen sind, tragen in ihrem Namen die Endsilbe „do“. Die wohl bekanntesten Kampfkünste dieser Art sind:

Ju-do	Der sanfte Weg
Kyu-do	Der Weg des Bogens
Ken-do	Der Weg des Schwertes
Karate-do	Der Weg der leeren Hand
Aiki-do	Der Weg der Kraft der Harmonie

Die Endsilbe „do“ steht in diesen Wortschöpfungen für „Weg, Kunst, Methode“. Sie zeigt an, dass es sich bei diesen und allen anderen Budo- Methoden um Künste handelt, die das Phänomen „Kampf“ unter einen besonderen Übungsaspekt stellen und es in diesem Zusammenhang mit zentralen ethischen Werten in Beziehung setzen. Zu diesen Werten gehören:

Mut, Höflichkeit, Aufrichtigkeit, Loyalität, Pietät, Weisheit, Ehre, Güte, Gerechtigkeit, Verantwortungsbewusstsein.

Unter diesen Aspekten wird das Üben des Kampfes zum Kampf gegen die eigenen Schwächen und die geübte Kampfkunst zum Erprobungsfeld einer Lebenseinstellung.

Erst nachdem sich ein Übender viele Jahre intensiv mit einer Budo - Kunst beschäftigt hat, wird er sie meisterlich beherrschen. Eine Budo - Kunst lässt sich nicht in einem Wochenendkurs erlernen. Wer sich mit dem Thema befasst hat, weiß, dass es in der Kampfkunst nicht um das Erlernen eines Handwerkes geht,

sondern um das Ausüben einer Kunst, für die die Beherrschung des Handwerklichen bestenfalls die Grundlage bildet. Es ist deshalb immer wieder amüsant zu hören, wenn Kinder und Eltern berichten: „Judo und Karate kann ich schon, das habe ich jeweils ein halbes Jahr gemacht...“

Zu allen Zeiten waren die Meister der Kampfkünste stets auch Philosophen und spirituell ausgerichtete Menschen, die sich einer hohen Moral verpflichtet fühlten. Stets war für sie die Vermeidung des Kampfes durch Disziplin und die Überwindung der eigenen Schwächen, vor allem der eigenen Nachlässigkeit, Angst und Aggression das eigentliche Ziel des Budo.

Kinder- und Jugendtrainer, die sich dieser Tradition verpflichtet fühlen, haben daher die Aufgabe, ihre Schüler bei der Arbeit an ihrem Selbst mit dem Ziel zu unterstützen, Kampf und Gewalttätigkeit in der Gesellschaft zu vermindern.

Beim Üben der Budo - Künste setzen wir uns mit dem Phänomen Gewalt auseinander. Gewalt wird dabei weder beschönigt noch ignoriert, sondern als wichtiger, wenn auch unliebsamer Aspekt der Gesellschaft ernst genommen, und zwar als ein Aspekt, dem es entschlossen entgegenzutreten gilt.

Dazu schaffen wir uns in unseren Dojos möglichst ideale Bedingungen. Sie erlauben es uns, gewalttätige und aggressive Tendenzen zu benennen, zu analysieren, umzuwandeln und in geregelte Bahnen zu lenken. Budo ist in diesem Prozess die Methode, die es erlaubt, das Gewaltproblem in seinem Kern aufzulösen, anstatt es durch wirkungslose Verbote, Bestrafungen oder Gegengewalt oberflächlich zu behandeln.