

Marion Zimmermann

Schlagkraft mit System: Psychotherapie und Kampfkunst – eine nützliche Synergie

Rückblickend erstaunt es mich: Zwei Pfade meines Lebens haben sich im Laufe der Zeit scheinbar zufällig einander angenähert und sich schließlich 2017 in einem gemeinsamen Weg vereint.

Aber welche meiner Interessen repräsentieren diese beiden Pfade? Der eine symbolisiert die koreanische Kampfkunst, zu der ich durch meine Ostasien-Affinität gekommen bin. Ich habe an der Universität Wien das Studienfach Koreanologie studiert. Danach habe ich drei Jahre in Südkorea gelebt. Seit 2013 betreibe ich mit meinem Mann die Kampfkunstschule Shinmu Dojo im 3. Bezirk in Wien.

Der andere Pfad zeichnet sich durch die systemische Therapie aus. Nach meiner Rückkehr aus Korea im Jahre 2012, wo ich u.a. ehrenamtlich in Waisenhäusern tätig war, entschloss ich mich zu einer psychotherapeutischen Ausbildung. Ich wollte gerne beruflich mit Kindern in einem therapeutischen Setting arbeiten. Die Entscheidung für den systemischen Ansatz fiel dann recht schnell, da mich diese Sichtweise faszinierte.

So unterschiedlich diese beiden Bereiche – Kampfkunst und systemische Therapie – auf den ersten Blick erscheinen, so gut greifen sie doch ineinander. Man muss sich nur auf den Gedanken einlassen, dass das scheinbar Unmögliche zuweilen nur etwas Vorstellungskraft benötigt, um realisiert werden zu können.

Hiermit stelle ich mein Konzept über die Integration von Elementen der Kampfkunst in den Bereich der systemischen Therapie und umgekehrt vor. Als Fallbeispiel nehme ich die von mir entwickelte *Yes, I can-Gruppe*: ein Gruppenangebot für Kinder mit dem Ziel der Selbstwertsteigerung, welches das Medium Kampfkunst in die therapeutische Arbeit integriert.

Mein Ziel ist es, der Leserin/dem Leser näherzubringen, dass sich das systemische Denken in Zusammenhängen, Unterschieden und Wechselwirkungen nicht nur für zirkuläre Fragen eignet, sondern sich dieses auch mittels Faustschlag und Schwertkampf auf therapeutisch nutzbare Weise einsetzen lässt – eben einfach systemisch!

WAS BEDEUTET KAMPFKUNST?

„Der Kampf und das menschliche Streben nach Dominanz und Verteidigung sind so alt wie das Leben selbst. Es waren die Überlebensinstinkte unserer Ahnen, die den Keim für die Entwicklung der Kampfkunst legten – viele der heute praktizierten Kampfkünste haben eine erstaunlich lange Geschichte von bis zu 5.000 Jahren.“ (Crudelli, 2008, S. 10)

Im Kampfsport misst man seine körperlichen Fertigkeiten nach einem bestehenden Regelsystem mit einem Gegner. Der sportliche Aspekt steht hierbei im Vordergrund. Dem gegenüber steht die Kampfkunst, welche sich auf Tugenden wie Disziplin und Konzent-

ration fokussiert, der Perfektionierung des eigenen Könnens und auf weitere geistige Aspekte. Es geht um Können und Fähigkeiten, nicht um den kriegerischen Kampf an sich.

„Von *Kampfkunst* spricht man, wenn festgelegte Kampftechniken mit Philosophie, Strategie und kulturellen Traditionen eine Einheit bilden. Die persönliche und spirituelle Entwicklung geht dabei Hand in Hand.“ (Crudelli, 2008, S. 10)

Das Kampfkunsttraining bietet Wissenserweiterung hinsichtlich der Bereiche Gesundheit, Philosophie, Lebensführung und Denkart. Die Kampfkunst Shinmu, um die es in dieser Arbeit geht, übe ich selbst aus und sie ist auch Grundlage für die *Yes, I can-Gruppe*.

SHINMU KAMPFKUNST

Shinmu, Koreanisch für *Neue Kampfkunst*, steht für eine Kombination aus Taekwondo, Kumdo (Schwertkampf) und Kung (Bogenschießen). Entwickelt wurde Shinmu von meinem Mann, Jaemo Jeong, und mir.

Hier eine kurze Beschreibung der oben genannten drei Sportarten:

TAEKWONDO

Taekwondo entwickelte sich aus den koreanischen Nahkampfmethoden Taekyon und Subak. Es ist insbesondere für seine dynamischen Kicks und effektiven Selbstverteidigungstechniken bekannt. Seit 2000 ist Taekwondo offizieller Teil der olympischen Spiele.

Taekwondo umfasst eine Anzahl von Teilbereichen:

- Meditation
- Formenlauf
- Freikampf
- Selbstverteidigung
- Bruchtest (Zerschlagen von Brettern)

KUMDO

Kumdo ist die traditionelle koreanische Schwertkunst, deren Ursprung in der Koguryo-Dynastie liegt. Der Name bedeutet *Kampfkunst des Ostmeeres*. Das Erlernen des Umgangs mit dem Schwert stellt eine effektive Ergänzung zum klassischen Taekwondo dar. Kumdo umfasst eine Anzahl von Teilbereichen:

- Meditation
- Formenlauf
- Festgelegte Zweikämpfe
- Freikampf gegen einen sowie mehrere Gegner
- Kerzen löschen
- Papierschnneiden
- Bambus-Schnitttest und Strohschnitttest

KUNG

Das Bogenschießen mit dem Reiterbogen Kung hat eine lange Geschichte auf der koreanischen Halbinsel. Die traditionellen filigranen Bögen sind besonders leicht und können dementsprechend flexibel eingesetzt werden. Im Training erlernt man eine Vielfalt von Schießtechniken. Der Wert des Bogenschießens liegt heute darin, dass es, ähnlich wie die Meditation, den Geist zum Innehalten bringt. Konzentration und die Ausrichtung auf das Ziel sind die Stichworte.

Taekwondo, Kumdo und auch Kung haben folgende individuellen Schwerpunkte:

- *Taekwondo*: Dynamik, Schnelligkeit, Akrobatik
- *Kumdo*: Freikampf gegen mehrere Gegner
- *Kung*: Konzentration, Präzision

Shinmu wurde aus der Idee heraus entwickelt, dass sich die unterschiedlichen Kampfkünste Taekwondo, Kumdo und Kung gegenseitig bereichern können. Jede der drei bildet ein in sich geschlossenes eigenes System. Durch die Kombination dieser drei Künste hat sich ein neues System entwickelt, es entstand eine neue Form der Kampfkunst.

KAMPFKUNST SYSTEMISCH BETRACHTET

Durch das Erlernen von Kampfkunst erweitert man das eigene Verhaltensrepertoire in Bezug auf (Konflikt-)Situationen. Man lernt neben einer besseren Körperbeherrschung und Disziplin, vor allem sich körperlich zu verteidigen. Zugleich lässt sich das archaische Bedürfnis zu kämpfen, welches im Alltag oft zurückgehalten wird, ausleben. Zudem stärkt Kampfkunst den Selbstwert und das Erleben von Selbstwirksamkeit, denn im Üben von gefährlichen Situationen kann man sich als fähig und stark erleben. Die Überlebensmaßnahme ‚Kampf‘ (neben Flucht und Totstellen) kann so in einem geschützten Rahmen durchgespielt werden.

Durch die Erweiterung des Verhaltensrepertoires nach außen wird zugleich die Kommunikation nach innen erweitert. Kampfkunst ermöglicht damit die Kommunikation mit einem selbst, und zwar mit dem eigenen Körper. Wenn z. B. ‚Schlagen‘ zuvor als einzige Lösungsstrategie angewendet wurde, ermöglicht die Kampfkunst nunmehr dem Körper neue Varianten. Zu nennen sei hier etwa der Taekwondo-Formenlauf mit seinen sogenannten ‚Poomsen‘ (Posen), das sind eintrainierte Bewegungsabläufe.

Die Poomsen erzeugen durch ihr Modell einen Unterschied zu bisherigen Denk- und Verhaltensmustern. Wenn der Weg über die Sprache nicht ausreicht, warum nicht jenen



BAKK. MARION ZIMMERMANN, MA ist Koreanologin und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (SF) in freier Praxis, Gerontopsychosoziale Beraterin; Managerin Shinmu Dojo

über den Körper versuchen? Das erklärte Ziel ist dabei jedoch stets, einen Unterschied zum bisherigen körperlichen Spielraum kennenzulernen bzw. zu erleben.

Laut Prof. Dr. Konrad Lorenz kämpfen Tiere nicht sofort, wenn ein anderes Tier in das eigene Territorium eindringt. Denn Tiere müssen mit ihren Energien haushalten und ein Kampf kostet sehr viel davon. Deshalb wird in solchen Fällen ein Imponiergehabe gewählt, das auf sich aufmerksam macht. Ein Brüller teilt somit mit „Hier bin ich!“ und es wird auf der Ebene der Körpersprache eine Imponier-Pose eingenommen. Posen im Tierreich, aber auch unter uns Menschen, treten demnach an die Stelle der verbalen Äußerung. Sie zielen darauf ab, sich ohne Kampf durchzusetzen. Tiere kämpfen übrigens in der Regel nur in der Brunftzeit.

Durch ritualisierte Abläufe werden also Unterschiede zum bisherigen körperlichen Verhalten erzeugt, Wege über Körper und Geist. Es entsteht eine neue Variante, eine zwischen Abgrenzung und Kommunikation. Wichtig dabei ist, dass Posen, wie z.B. des Bogenschützen oder Schwertkämpfers, auch nach innen wirken.

Wenn ‚aggressives‘ Verhalten ritualisiert wird, wirkt dies auch als Musterunterbrechung. Wird dem aggressiven Anteil hierbei ein angemessener, aber kein dominanter Stellenwert zugeschrieben, der von der handelnden Person nicht negiert wird, kann ein gesunder Zugang zu Seele und Körper hergestellt werden. Aggression als Ressource zu nutzen, ist somit ein durchaus systemischer Ansatz; und es ist ein Ansatz, in dem sich Kampfkunst als eine Form der Intervention sehr gut einsetzen lässt.

Kampfkunst eignet sich insbesondere für Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten und entfaltet seine positive Wirkkraft weit über die Trainingshalle hinaus. Das Trainingsprogramm stellt körperliche und mentale Anforderungen, es bietet Kontinuität, verlangt Durchhaltevermögen sowie das Eingliedern in eine Gruppe. Die Fähigkeiten, die im Training erworben werden, sind auch im Alltag einsetzbar.

Um einen Mehrwert des Kampfkunsttrainings für diese Kinder zu erreichen, habe ich die *Yes, I can-Gruppe* entwickelt. Die Anwendung erfolgt in Kombination mit der sogenannten Talk-Time, in welcher der Fokus auf der Überführung in den Alltag liegt. Dies wird



durch das Einbeziehen der Posen in das Training erreicht. Die Kinder entwickeln unter meiner Anleitung ihre eigenen Posen zum vorgegebenen Stundenthema und stellen diese anschließend der Gruppe vor.

Das Besondere an den Posen ist, dass man sie im Alltag anwenden kann. Wenn man beispielsweise vor einer wichtigen Schularbeit einen Konzentrationsschub benötigt, kann man die passende Haltung, wie z.B. die des Bogenschützen, einnehmen; oder sich diese gegebenenfalls auch nur vorstellen. Die durch die Schubkraft des Kampfkunst-Trainings angereicherte Pose aktiviert die Selbstwirksamkeit und ermöglicht es so, auf die eigenen Ressourcen zurückzugreifen.

Darüber hinaus mache ich mit den Kindern Übungen, die Komponente der Psychoedukation beinhalten und die Gruppenkohäsion fördern. Zudem sollen diese die Teilnehmer*innen an interpersonales Lernen heranzuführen. Dadurch wird auch die soziale Kompetenz gefördert.

SYSTEMISCHE GRUPPENTHERAPIE

Die systemische Therapie hat sich im Vergleich zu anderen psychotherapeutischen Schulen erst spät mit dem Thema Gruppentherapie befasst. Erst im Jahr 2000 setzten sich Systemiker*innen explizit mit dieser Thematik im Rahmen eines Forums auseinander. Seit damals gibt es zwar diverse Falldarstellungen zur Arbeit mit Gruppen, aber vergleichsweise wenig theoretisches Material. Wirkfaktoren der systemischen Gruppentherapie sind ähnlich denen der systemischen Einzeltherapie. Durch das Gruppensetting kommen jedoch noch andere Wirkfaktoren hinzu, wie etwa Altru-

ismus (Gefühl, nützlich zu sein), Gruppenkohäsion (Gemeinschaftsgefühl) und Universalität des Leidens („auch andere leiden“).

Ein Vorteil der Gruppentherapie ist, dass man auf einen Pool von individuellen Lösungsstrategien zugreifen und dadurch verschiedene Perspektiven erleben kann. Zudem ist das Gruppensetting, anders als die Einzeltherapie, der sozialen Realität der Gruppenteilnehmer*innen ähnlicher.

„Früher oder später inszenieren sie ihre Problematik vor den Augen der anderen Gruppenmitglieder.“ (Yalom 2010, 57). Wie dieser Ausspruch richtigerweise sagt, erhalten Teilnehmer*innen in Gruppen präzise Rückmeldungen auf ihr soziales Verhalten. Das bleibt im täglichen Leben meist ausgespart. Nicht zuletzt ist Gruppentherapie auch finanziell erschwinglicher. Nachteil der Gruppentherapie ist wiederum, dass das Setting soziale Ängste auslösen kann und Konflikte zwischen den einzelnen Gruppenmitgliedern entstehen können. Diese überfordern unter Umständen sehr therapiebedürftige Klient*innen.

Aufgabe der Gruppenleitung ist das Zusammensetzen der Gruppe sowie die Gestaltung der Arbeit in der Gruppe und ihre Führung. Außerdem ist jene für eine gute Gruppenkohäsion zuständig. Die Gruppenleitung nimmt die Metaebene ein, achtet auf einen roten Faden und geht achtsam mit Unterschiedlichkeiten innerhalb der Gruppe um. Des Weiteren regt sie Veränderungsprozesse an und behält bei all dem den systemischen Grundgedanken im Auge: nämlich den, dass es keine allgemeinen Wahrheiten gibt. (vgl. Unterholzer, 2018, S. 2–8)

DIE YES, I CAN-GRUPPE

Die *Yes, I can-Gruppe* ist eine Selbstwertgruppe, welche eine Synergie aus Kampfkunst und systemischer Therapie darstellt. Das Konzept einer solchen Gruppe habe ich selbst entwickelt und seit 2018 schon mehrfach erfolgreich angeleitet und durchgeführt. Die Idee zur *Yes, I can-Gruppe* kam mir, als ich wiederholt positive Entwicklungen der Kinder im Kampfkunst-Training miterleben konnte. Auch von den Eltern bekam ich immer wieder das Feedback, dass die Kinder seit Trainingsbeginn merkbar ausgeglichener sind und sich besser konzentrieren können. Kampfkunst hat also einen spürbar nachhaltigen, günstigen Einfluss auf die Lebensweise der Heranwachsenden. So kam mir folgender Gedanke: Was wäre, wenn man den positiven Effekt der Kampfkunst mit Tools aus der systemischen

Therapie verbinden würde, um eine jederzeitige Abrufung im Alltag ermöglichen zu können? Von nun an verfolgte ich das Training aus einem systemischen Blickwinkel und begann bald darauf mit dem Konzept für die *Yes, I can-Gruppe*.

Ich höre manchmal von Eltern, dass ihre Kinder ‚therapiemüde‘ sind. Diese seien schon länger in Psychotherapie bzw. in psychologischer Behandlung und es werde immer schwieriger, sie dafür weiterhin zu motivieren. Die *Yes, I can-Gruppe* ist ein Versuch auf andere Weise, positive Verhaltensänderungen bei solchen Kindern herbeizuführen. Da diese Gruppe ihren Fokus auf Kampfkunst hat, wirkt dies ‚cool‘ und wird deshalb von den Kindern nicht als stigmatisierend erlebt. Die Umsetzung erfolgt in Kleingruppen in einem geschützten Rahmen mit festgelegten Regeln, um optimale Entwicklungspotenziale zu bieten. Die meisten Kinder sind auf die Kampfkunst-Übungen neugierig

Was wäre, wenn man den positiven Effekt der Kampfkunst mit Tools aus der systemischen Therapie verbinden würde, um eine jederzeitige Abrufung im Alltag ermöglichen zu können?

und zeigen von Beginn an eine ausgesprochene Offenheit gegenüber der Gruppenteilnahme. Dies wirkt positiv auf die Gruppendynamik.

Das Zusammenspiel der beiden Stundenteile – hier Kampfkunst, dort *Talk-Time* – ist fließend. Nach den intensiven sportlichen Übungen sind die Kinder bereit, zum ruhigeren Teil der Stunde, der *Talk-Time*, zu wechseln. In dieser werden die in der Kampfkunst-Einheit durchgenommenen Elemente für den Alltag verankert. Hier spielt natürlich auch der Beziehungsfaktor eine nicht zu unterschätzende Rolle. Sobald ein Vertrauensverhältnis zwischen mir und den Kindern aufgebaut ist, ändert sich auch die Dynamik in der Gruppe. Die Kinder erzählen von sich aus von ihrem Alltag und ihren Herausforderungen, wie einem rüpelhaften Schulkollegen, einer unglücklichen Liebe oder Stress mit Geschwistern und Eltern. Dies ist ein großer Unterschied zum üblichen Kampfkunst-Training. Seit Jahren bin ich schon in diesem Bereich tätig. Die Gespräche mit den Kindern drehten sich stets nur um Kampfkunst-Thematik. Das heißt, die Kinder sind sich bewusst, dass die *Yes, I can-Gruppe* neben der Kampfkunst auch noch einen zweiten Teil repräsentiert, in dem in einer geschützten Atmosphäre Platz für eigene Themen und Gefühle ist.

Die Gruppe richtet sich an Kinder zwischen acht und dreizehn Jahren. Pro Gruppe können maximal sechs Kinder teilnehmen. In der aktuellen Form besteht das Programm aus sieben, meist wöchentlich abgehaltenen Einheiten innerhalb eines Zeitraums von rund acht Wochen. Jede Einheit hat einen anderen Themenschwerpunkt. In der letzten Einheit ist neben einer Zusammenfassung ein spielerischer Ausklang vorgesehen. Vorerfahrungen im Bereich der Kampfkunst sind für eine Teilnahme nicht notwendig; und auch eine bestimmte Problemkonstellation der Kinder ist nicht Voraussetzung. Die Gruppenzusammensetzung ist ausgesprochen heterogen, bisher hatten die Teilnehmer*innen folgenden Background:

- Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung
- Asperger-Syndrom
- Mobbing-Erfahrung
- Aggressives Verhalten gegenüber den Eltern
- Allgemeines Interesse an der Steigerung sozialer Kompetenzen und an nützlichen Fähigkeiten für den Alltag

Der Erstkontakt mit den Eltern findet in aller Regel telefonisch statt. In einem kurzen Gespräch wird abgeklärt, ob sich die Gruppe grundsätzlich für das Kind eignet. Sollte mehr Gesprächsbedarf bestehen, biete ich auch ein persönliches Elterngespräch vor Beginn der Gruppe an. Wenn vor der ersten Einheit der Wunsch nach einer Besichtigung der Räumlichkeiten besteht, kann man sich kurz beim regulären Training einfinden und sich so einen ersten Eindruck verschaffen.

THEMENSCHWERPUNKTE UND INTERVENTIONSMETHODEN

- *Konzentration* – Bogenschießen
- *Respekt* – Übungen mit Metallschwertern
- *Disziplin* – Papierschneiden mit Bambusschwertern
- *Konfliktmanagement* – Schwertkampf mit Gegnern
- *Umgang mit Stress* – Taekwondo-Freikampf
- *Selbstvertrauen* – Formenlauf Schwertkampf
- *Abschlussreflexion* mit sportlichen Spielen

Jede Einheit dauert 60 Minuten. Die erste Hälfte der Einheit, die sogenannte Active-Time, ist für Kampfkunst-Übungen vorgesehen, nach einer kurzen Pause findet dann die Talk-Time statt.

BEISPIEL STUNDENABLAUF (KONZENTRATION)

Begonnen wird die Einheit mit einer gemeinsamen Begrüßung auf der Trainingsmatte. Hier wird das



Stundenthema, in diesem Fall ‚Konzentration‘, angekündigt und die Trainer stellen sich kurz vor.

A) ACTIVE-TIME

Die erste Einheit besteht aus Bogenschießen in verschiedenen Varianten mit dem Meister als Anleiter und mir als Beobachterin und Co-Trainerin. Anfangs gibt es zunächst simple Bogenschieß-Übungen, wobei der Schwierigkeitsgrad im Laufe der Stunde gesteigert wird. Je nach Trainingsniveau werden die Kinder an komplexere Aufgaben herangeführt: z. B. schießen sie während des Gehens so schnell wie möglich eine Anzahl von Pfeilen ab oder schießen diese aus einer Rolle vorwärts heraus. Danach erfolgt eine kurze Pause mit Gelegenheit zum Trinken.

B) TALK-TIME

1. Brainstorming in der Gruppe

Die Kinder werden gebeten, ihre Assoziationen zum Wort ‚Konzentration‘ mitzuteilen und zu erörtern, wo man diese braucht.

Dann wird das Thema mit Fragen angereichert: Wo gelingt es euch schon gut, euch zu konzentrieren? Was hilft euch dabei (z. B. Handy bei den Hausübungen nicht am Schreibtisch liegen lassen etc.)? Wo fällt es euch noch schwer, euch zu konzentrieren?

2. Gemeinsam Überlegungen anstellen, was vorhin beim Bogenschießen anders war, wo alle sehr konzentriert waren:

„Ihr wart konzentriert, habt auf das Ziel geblickt, nicht aufei-



inander. Habt euch auf euch selbst konzentriert. Mit Übung wurdet ihr besser. Ihr hattet Spaß dabei und wart deshalb auch nicht so leicht abzulenken.“

3. Vorstellung der vier Schritte zum erfolgreichen Gelingen von Bogenschießen – ein Sinnbild für Konzentration:

- a) Pfeile in Gurt stecken (Metapher für Arbeitsplatz/ Umfeld mit dem notwendigen Material herrichten, Stifte vorbereiten, Wasserglas bereitstellen etc.; damit später möglichst wenig Aufwand betrieben werden muss);
- b) Position einnehmen, durchatmen;
- c) Fokussieren, Ziel anpeilen (Achtung! – nichts übereilen);
- d) Schuss – loslassen können, Vertrauen in sich selbst haben;

4. Pose

Als Einstieg zeige ich den Kindern einige Beispiele für Posen: z. B. Superman in Flugposition, den Bogenschützen etc.. Dann werden die Kinder in ihre eigenen Posen hineingeführt. Ich fordere sie auf, eine Haltung einzunehmen, die sie mit Konzentration verbinden, und in dieser dann kurz zu verweilen. Die Pose dient der körperlichen Verankerung von Konzentration und lädt zur selbstständigen Verknüpfung von Inhalten ein. Dann gehe ich von Kind zu Kind und versuche diese, ein wenig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Zuvor leite ich sie dazu an, sich von mir nicht ablenken zu lassen und einen Punkt zu fixieren. Diese Übung ist dazu da, den Kindern ein erstes Erfolgserlebnis in Bezug auf die eigene Pose zu verschaffen. Im

Anschluss sind die Kinder eingeladen, ihre Posen der Gruppe vorzustellen und zu erklären, was sie veranlasst hat, genau diese Haltung auszuwählen.

5. Überleitung in den Alltag: Wie kann man den Bogenschützen in euch einladen, euch im Alltag zu helfen, um weiterhin gut konzentriert zu sein?

Transition/Umsetzung in den Alltag: Die Kinder werden angehalten, sich ihr Problem (z. B. Konzentrationsmangel bei Schularbeiten) vorzustellen, um sich in dieser Situation noch einmal die Haltung in Erinnerung zu rufen. Man kann z.B. vor der Schularbeit dieselbe Position einnehmen, um sich so zu bestärken und sich Kraft für die kommende Aufgabe zu holen.

6. Therapeutische Anregung und Abschluss:

„Ich bin gespannt, ob und wie ihr bemerkt, dass euch der konzentrierte Bogenschütze ab sofort im Alltag begleitet. Gut gemacht!“

FALLBEISPIELE FÜR EINE YES, I CAN-GRUPPE

Teilnehmer*innen dieser Gruppe sind vier Burschen und zwei Mädchen, alle zwischen acht und dreizehn Jahren. Drei Kinder waren bereits Mitglieder im Shinmu Dojo, drei kamen auf externe Empfehlung zur Gruppe hinzu. Dabei haben bereits fünf Kinder in der Gruppe Psychotherapieerfahrung, werden aber von den Eltern als ‚therapiemüde‘ beschrieben. In der Yes, I

Die Pose dient der körperlichen Verankerung von Konzentration und lädt zur selbstständigen Verknüpfung von Inhalten ein. Dann gehe ich von Kind zu Kind und versuche diese, ein wenig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

can-Gruppe probieren sie deshalb einen etwas anderen Weg aus. Anzumerken ist, dass drei Kinder die Diagnose Asperger haben, eines der Kinder die Diagnose ADHS. Die Themen der beiden weiteren Kinder sind Mobbing sowie der Wunsch nach einer besseren Konzentration.

FALLBEISPIEL LEOPOLD, 12 JAHRE:

Leopolds Vater hat sich gefreut, dass dieser an der Gruppe teilnehmen will. Ich habe vor dem Start mit

ihm telefoniert, er fühlt sich mit dem Kind überfordert, weiß nicht, was er machen soll. Dieser war wegen seiner Diagnose Asperger schon in Psychotherapie und Ergotherapie und ist mit seinen zwölf Jahren recht groß und kräftig. Wenn er Stress hat, zeigt er gegenüber den Eltern aggressives Verhalten. Leopold besucht auch unser regelmäßiges Kampfkunsttraining, das ihm offensichtlich gut tut. Von der *Yes, I can-Gruppe* verspricht sich der Vater, dass das aggressive Verhalten von Leopold aufhört und er ausgeglichener wird.

Leopold hat den gelb-grünen Gurt, ist also in sportlicher Hinsicht schon ein etwas Fortgeschrittener. Er bewegt sich selbstbewusst im Trainingsraum, dem Dojo, und zeigt sich im Umgang mit anderen sicher.

In der ersten Einheit war Konzentration das Thema und Bogenschießen die Interventionsmethode. Leopold war anfangs etwas reserviert, wahrscheinlich auch, weil einige neue Teilnehmer*innen da waren. Nach dem Begrüßungsritual auf der Matte und noch verstärkt nach den Aufwärmübungen entspannte er sich immer mehr und wartete mit augenscheinlicher Vorfreude auf das Bogenschießen. Er nahm im Laufe der Einheit von sich aus auch die Rolle eines ‚Hilfsmeisters‘ an, wies die neuen Kinder an und sorgte somit immer wieder für Ordnung und Ruhe. Manchmal zwar auch etwas zu vehement, aber noch durchaus in einer hilfreichen Art und Weise.

Die Übungen machte er alle gut mit. Bei einigen Übungsvarianten schnitt jedoch ein anderes Kind (Melanie), ein absoluter Neuling, bedeutend besser ab als Leopold. Man merkte, dass Leopold nun unter Stress stand, zudem wir die Kinder in zwei Teams aufgeteilt hatten und Leopold in seinem Team der Beste sein wollte. Er wurde etwas hektisch, sodass er seine Schüsse verfehlte. Noch dazu schoss er immer direkt nach Melanie. Meister Jeong und ich bemerkten die Unruhe Leopolds und rieten ihm, durchzuatmen und sich so ganz auf das Bogenschießen zu konzentrieren. Dies klappte jedoch nicht, so probierte ich etwas anderes aus. Ich fragte ihn: „Angenommen, du wärst schon konzentriert und ruhig, wie würdest du dann schießen? Was wäre anders?“ Leopold überlegte kurz und sagte dann: „Ich wäre viel langsamer.“ Ich forderte ihn dann auf, mir beim nächsten Schuss zu zeigen, wie dieses ‚langsamer sein‘ konkret aussehe. Ich wollte

wissen, ob diese neue Verhaltensweise einen Unterschied hinsichtlich seiner Leistung im Bogenschießen mache. Beim nächsten Versuch war Leopold dann wirklich bedeutend ruhiger und dadurch auch viel zielsicher beim Bogenschießen. Er schoss zwar nicht ins Schwarze, aber doch zumindest auf die Zielscheibe. Er beendete den sportlichen Teil mit einem Erfolgserlebnis und hatte vor allem auch erlebt, dass sich das Ausprobieren einer neuen Verhaltensvariante lohnen kann.

FALLBEISPIEL MELANIE, 9 JAHRE:

Nach dem sportlichen Teil der Stunde zum Thema Konzentration folgte – nach einer kurzen Pause – der Gesprächsteil mit mir als Gruppenleiterin. Melanie, welche sich sprachlich sehr gut ausdrücken kann, war hier ganz in ihrem Element. Sie meldete sich stets als



erste zu Wort und beeindruckte mich wiederholt mit ihrer präzisen Ausdrucksweise. Die Herausforderung war für mich hierbei, innerhalb der Gruppe auf eine Ausgewogenheit der Wortmeldungen zu achten. Jedes Kind sollte sich gleichermaßen gehört und verstanden fühlen.

Melanie schien sich im Gruppensetting wohlfühlen. Insbesondere gefiel ihr, dass sie sich im Zuge der Einheit eine Pose überlegen sollte. Sie probierte mehrere Haltungen aus, bis sie zufrieden war. Ihre Pose sah so aus, dass sie aufrecht und stabil dastand und mit den Händen eine Art Gebetshaltung einnahm. Ihre Augen waren dabei geschlossen und ihr Kopf leicht in Richtung Hände geneigt. Ich klopfte ihr auf die Schultern und den Rücken und bat sie, währenddessen in ihrer Konzentration zu bleiben. Ich forderte sie anschließend auf, uns ihre Haltung zu erklären. Die Haltung erinnerte sie an einen Charakter aus einem Manga, welcher für sie ein Sinnbild für Konzentration darstellt. Als ich sie fragte, ob sie die Haltung im Alltag ausprobieren würde, bejahte Melanie dies. Daraufhin

fragte ich sie, bei welcher konkreten Gelegenheit in der kommenden Woche dies nützlich sein könnte. Melanie meinte, dass sie bald eine Deutschschularbeit habe. Davor würde sie gerne die Haltung einnehmen, da ihr bei Schularbeiten des Öfteren die Konzentration schwerfalle. Daraufhin ersuchte ich sie, die Situation der Integration einer solchen Haltung unmittelbar vor Beginn der Schularbeit genau zu beschreiben: in der Pause vor der Schularbeit würde sie in den Waschraum gehen und dort ganz in Ruhe und für sich die Pose einnehmen. Nach mehrmaligem Ein- und Ausatmen würde sie dann wieder in den Klassenraum zurückgehen und die Konzentration aus der eingenommenen Position für das Schreiben der Schularbeit nutzen. Ich war gespannt, inwieweit ihr das schon gelingen würde.

Beim Wiedersehen eine Woche später erzählte mir Melanie sogleich unaufgefordert, dass sie die Haltung in der Schule vor einer Schularbeit ausprobiert habe und sie sich daraufhin wirklich besser konzentrieren konnte. Sie habe deshalb sogar eine bessere Note als sonst bekommen.

FALLBEISPIEL KLAUS, 11 JAHRE:

Klaus kommt mit der Diagnose ADHS. Seine Eltern sind geschieden und er lebt bei seiner Mutter. Kontakt zum Vater hat er kaum. Er ist zwar sportlich und geht

verhalten. In der nächsten Einheit erzählte mir Klaus, dass er diese Vorstellung als sehr nützlich empfunden habe und er sich nunmehr öfters frage, was Meister Jeong in einer bestimmten Situation machen würde. Schlägereien versucht er nun aus dem Weg zu gehen. ‚Meister Jeong im Taschenformat‘ dient ihm somit quasi als nützlicher Verhaltenskompass für Konfliktsituationen. Er fragt sich dann selbst: „Wie geht ein Kampfkunstmeister mit so einer Situation um? Und welche Entscheidung treffe ich nun selbst in Bezug auf meine Verhaltensoptionen?“

FALLBEISPIEL MARC, 11 JAHRE:

Marc hat auch schon Kampfkunsterfahrung, aktuell trägt er den grünen Gurt. Auch er hat die Diagnose Asperger und die Eltern berichten von Wutausbrüchen zuhause. Seit dem regelmäßigen Kampfkunsttraining sind diese jedoch weniger geworden. Als ich ihn einmal fragte, um wieviel Prozent seine Wutausbrüche mittlerweile zurückgegangen seien, antwortete er: „Um 95 Prozent.“ In der Stunde zum Thema Respekt ließen wir die Teilnehmer*innen Schwertkampfübungen mit einem oder mehreren Gegnern ausführen. Beim Schwertkampf ist es notwendig, sich immer neu auf einen Gegner einzustellen und im Bedarfsfall auf diesen auch Rücksicht zu nehmen, z.B. aufgrund des Alters, der Graduierung etc..

Einmal musste Marc gleichzeitig gegen zwei Gegner kämpfen. Diese arbeiteten gut zusammen und gewannen am Schluss. Aufgrund seiner Niederlage war er daraufhin wütend und sichtlich in seinem Stolz gekränkt. Dass zwei Gegner ihn gleichzeitig besiegt hatten, schien das Fass zum Überlaufen gebracht zu haben. Marc schien daraufhin zu schmollen. Zum Abschluss ließen wir die Kinder

Ich ließ die Kinder skalieren, wie hoch sie ihr aktuelles Selbstvertrauen einschätzen würden und Alana antwortete „fünf“. Wenn sie jedoch mit ihrer besten Freundin Sonja zusammen sei, eine „zehn“. Dann sei sie gleich viel mutiger und offener und hat auch mehr Spaß.

schwimmen und reiten, aber hat noch nie Kampfkunst ausprobiert. Beinahe stolz berichtet er, dass er sich in der Schule oft prügle. Am Anfang der *Yes, I can-Gruppe* musste ich ihm deshalb auch den Sinn und Zweck der Kampfkunst näherbringen, und zwar insbesondere, dass die Techniken nicht dafür bestimmt sind, seinen Mitmenschen zu schaden. Als wir dann in einer Einheit den letzten Konflikt mit seinen Mitschülern durchbesprachen, überlegten wir gemeinsam alternative Handlungsmöglichkeiten. Zudem gab ich ihm als Tool die Idee von ‚Meister Jeong im Taschenformat‘ mit, den er immer bei sich tragen kann und der ihn daran erinnert, sich wie ein sportlicher Teamplayer zu

für eine Feedback-Runde hinsetzen. In dieser Runde lobten wir sie für ihre individuellen Stärken und gaben Anregungen für die Zukunft. Ich lobte Marc für sein im Kampf gegen zwei Gegner bewiesenes Können und teilte ihm mit, dass er als Grün-Gurt in dieser Gruppe zu den Ranghöchsten und Erfahrensten gehöre. Dass der Meister ihn ausgesucht habe, gegen zwei Gegner zu kämpfen, sei eine Ehre gewesen. Ich betonte hierbei, dass diese zwei Gegner genau gewusst haben, dass sie normalerweise nicht alleine gegen ihn als Ranghöheren und erfahrenen Kämpfer hätten gewinnen können. Dass sie zusammenarbeiten mussten, um ihn zu besiegen, sei deswegen ein großes Kompliment.

ment an sein Können! Marc schien dieses Reframing gut annehmen zu können und war versöhnt.

FALLBEISPIEL ALANA, 13 JAHRE:

Alana ist sehr sportlich, hat jedoch noch keine Kampfkunsterfahrung. Sie ist jedoch mit Feuereifer bei der Sache und zeigt insbesondere großes Interesse an den Selbstverteidigungsübungen. Alana ist sehr schüchtern und ihre Eltern haben Sie zur Gruppe angemeldet, da sie in ihrer neuen Schule gemobbt wird. In der Einheit zum Thema Selbstvertrauen erlernten die Kinder einen Schwertkampf-Formenlauf. Formen sind, wie schon oben beschrieben, festgelegte Schritt- und Technikfolgen, sie stellen einem Kampf gegen imaginäre Gegner dar. Dabei ist insbesondere wichtig, dass man die Bewegungen sowohl präzise als auch kraftvoll ausführt. Wenn man gegen einen realen Gegner kämpft, ist es selbstverständlich, dass man mit Körperanspannung und viel Kraft agiert. Die Herausforderung besteht darin, dass man auch ohne wirkliches Gegenüber diese Kraft in der Übungssequenz einsetzt. Der eigentliche Widersacher beim Formenlauf ist somit man Selbst. Denn ohne reales Gegenüber ist man leicht versucht, die Bewegungen vielleicht nicht ganz so kraftvoll – da sehr anstrengend – auszuführen und geht zudem oft zu schnell durch die Sequenz.

Alana schien es leichtzufallen, den Bewegungsablauf zu erlernen und sie führte die Bewegungen akkurat und ausgesprochen kraftvoll aus. Nach einer Pause zur Auflockerung folgte die Gruppeneinheit zum Thema ‚Selbstvertrauen‘.

Ich ließ die Kinder skalieren, wie hoch sie ihr aktuelles Selbstvertrauen einschätzen würden und Alana antwortete „fünf“. Wenn sie jedoch mit ihrer besten Freundin Sonja zusammen sei, eine „zehn“. Dann sei sie gleich viel mutiger und offener und hat auch mehr Spaß. Ohne Sonja fühle sie sich sehr schüchtern und traue sich wenig zu. Nachdem alle Kinder skaliert hatten, forderte ich diese auf, sich selbst zu zeichnen, und damit ein eigenes Bild von sich zu erstellen. Danach bat ich sie, sich vorzustellen, schon eine Nummer weiter auf der Skala des Selbstvertrauens zu sein – was wäre anders, wer würde es bemerken etc.. Dieses Wunschbild wurde daraufhin zu Papier gebracht. Alana ist merklich sehr kreativ und zeichnete mit erstaunlichem Geschick. Sie hielt sich nicht ganz an meine Vorgaben und zeichnete ein großes Profilbild von sich, welches mich beeindruckte. Die eine Hälfte des Gesichts stellte den Ist-Zustand ihres Selbstvertrauens dar und die andere Seite den Wunschzustand. Alana konnte sehr gut den Unterschied zwischen den beiden Gesichtshälften beschreiben. Auf der rechten Seite, dem Wunschbild, strahlten ihre Augen und ihr Mund lächelte. Die Haare trug sie offen und statt ei-

nem T-Shirt hatte sie ein Kleid an. Schon als sie dieses Wunschbild beschrieb, strahlte sie und lächelte breit. Alana fragt mich sofort, ob sie ihr Bild nach Hause mitnehmen dürfte, sie würde es gerne Sonja zeigen und es dann in ihrem Zimmer aufhängen.

AUSBLICK

Im Juni 2019 endet der mittlerweile vierte Durchlauf der *Yes, I can-Gruppe*. Jede Gruppe war zwar anders, gemeinsam hatten sie aber alle, dass die Kinder mit großer Begeisterung bei der Sache waren.

Aufgrund des anhaltenden Interesses an der Gruppe habe ich mich für einige strukturelle Veränderungen entschieden: Ab dem kommenden Semester wird es neben der ursprünglichen *Yes, I can-Gruppe*, die wie bisher aus sieben Einheiten besteht und zweimal im Semester startet, eine vertiefende Jahresgruppe geben. Voraussetzung für die Teilnahme an der Jahresgruppe ist die Absolvierung der ersten Gruppe, welche ab sofort Basisgruppe heißen wird. In der Basisgruppe erlernen die Kinder neben essenziellen Kampfkunsth Fähigkeiten, soziale Kompetenzen und nützliche Ressourcen für ihren Alltag. In der Jahresgruppe wird es dann mehr um die Festigung und Weiterentwicklung des bisher Gelernten gehen, auch ist mehr Raum für die Bearbeitung aktueller Anliegen der Kinder geplant – mit der Gruppe als kraftvoller Ressource im Hintergrund!

Der Hauptgrund, warum ich mich für die Einführung einer Jahresgruppe entschieden habe, ist meine Annahme, dass sich der Mehrwert des Trainings durch vermehrte Kontinuität proportional verstärkt. Ein weiterer Grund für die geplanten strukturellen und inhaltlichen Veränderungen ist, dass für Kinder, die bereits einen Durchgang absolviert haben, die Möglichkeit besteht, in eine ‚Vertiefungsgruppe‘ aufzusteigen. Es ist anzunehmen, dass dies den Selbstwert stärkt und neue Impulse bietet.

Abschließend möchte ich festhalten, dass ich durch die *Yes, I can-Gruppe* selbst sehr viel gelernt habe und schon gespannt bin, wie die weitere Entwicklung aussehen wird.

Danke den Kindern und ihren Erziehungsberechtigten für die Erlaubnis zum Fotografieren in den Gruppen und zur Veröffentlichung der Fotos.