

# Frau Varrot und Herr Rolland, Psychologen vom Psychologischen Zentrum Les Ulys (Frankreich): »Fünf gute Gründe, Judo zu machen!«

## 1. Der Übergang von der Vorstellung zur Realität (vom Imaginären zum Realen)

»Es wird ihnen bewusst, dass sie nicht unbesiegbar sind«

Im täglichen Leben identifizieren sich die Kinder von 4-6 Jahren mit den Helden der Comics oder der Bücher. Durch die Entdeckung eines Kampfsportes lernen sie, den Schritt zu machen zwischen dem Imaginären und dem Realen. Es wird ihnen bewusst, dass sie sich nicht mehr mit dem allmächtigen Helden, der alle schlagen kann, identifizieren können.

Wenn Superman oder Ninja Kid unbesiegbar und unsterblich im Fernsehen oder den Büchern sind, realisieren die Jüngsten, dass diese Personen nicht in Wirklichkeit existieren. Der schmerzlose Fall aus dem dritten Stock ist letztendlich unmöglich, wenn man den eigenen Aufprall aus Körperhöhe verspürt. Man wird also das Aufhören mit einem Kampfsport nicht als Scheitern für die Kleinen interpretieren müssen, sondern als ein Beenden einer Aktivität, die ihre Fantasien zerstört hat.

Manche Jugendlichen realisieren durch das Training einer Kampfsportart die Grenzen eines Kampfes. Wenn sie gegen Partner mit mehr Erfahrung kämpfen, wird ihnen bewusst, dass sie nicht unbesiegbar oder vor Niederlagen gefeit sind. Sie erfahren, dass sie auf der Strasse auch einen Gegner finden könnten, der stärker ist als sie.



»Es wird ihnen bewusst, dass sie nicht unbesiegbar sind«

## 2. Die Überlieferung von Ritualen über Generationen hinweg

»Das Festhalten an Wurzeln und Ritualen«

In den Kampfsportarten zieht das Festhalten an Wurzeln und Ritualen viele Jugendliche und Erwachsene an, denn heutzutage erleben wir eine Suche nach Identität, nach Wurzeln und Bezugspunkten. Jede japanische Kriegskunst verehrt ihren »Meister«, der sie gegründet hat und verlangt in ihrer Lehre Respekt und Weitergabe von Ritualen.



»Das Festhalten an Wurzeln und Ritualen«

Die Geschichte wird gleichrangig mit der Technik »eingepflanzt«. Die Lehre der Kata ist voll Geschichte. Die Jungen sind stolz über die Verantwortung, die der Trainer ihnen für die Jüngeren anvertraut.

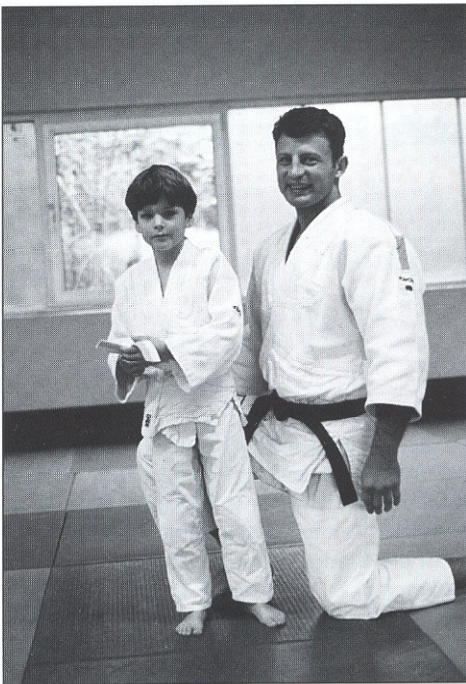
## 3. Ein Rahmen mit Regeln

»Rituale, die Bezugspunkte der Zeit und der Werte schaffen.«

Das praktische Üben der japanischen Kriegskünste legt Bezugspunkte und Grenzen fest. Der Ort und die Trainingszeit, die Hierarchie der Gürtelgrade, die Pflicht, seinen Trainer und Partner zu grüßen, die Verpflichtung, ein Training von Anfang bis Ende mitzumachen, sind gleichzeitig kodierte Regeln, die dem Üben einen Rahmen geben. Es ist wichtig, dass man lernt, Respekt zu zollen, durch eine Verbeugung Guten Tag und Auf Wiedersehen zuzusagen, Anfang und Ende einer Übungsstunde zu kennzeichnen. Die Leute fahren in Ferien, ohne das Ende eines Arbeitsabschnittes zu kennzeichnen. Die Jugendlichen verlassen das Gymnasium oder die Realschule, ohne ihre Lehrer oder Mitschüler zu beachten. Früher organisierte man Preisverlei-



»Rituale, die Bezugspunkte der Zeit und der Werte schaffen.«



**»Der Lehrer ist ein Modell«**

oder zu wenig klar auferlegt werden, wohingegen bei den Kampfsportarten sie selbst es sind, die sich diesen Rahmen und diese Regeln, die sie leiten, ausgewählt haben.

#### 4. Das Wort eines Erwachsenen

**»Der Lehrer ist ein Modell«**

Die Trainer der Kampfsportarten sind kompetente Sportlerzieher, die eine Botschaft haben: das Wort eines Erwachsenen, der weiß, was er will, gibt Personen Sicherheit, die dauernd mit Familienmitgliedern zusammenleben, die sozial und in Bezug auf Gefühle in Schwierigkeiten sind, die nicht wissen, was sie wollen. Der Lehrer ist ein Modell, eine Bezugsperson, zu der die Übenden eine dauerhafte, regelmäßige Beziehung unterhalten, die ein stabilisierendes Vertrauen erzeugt. Manchmal spielt der Trainer die Rolle einer dritten erwachsenen Person auf neutralem Boden in Bezug zum familiären Leben.

**»Nicht Gewalt und Aggressivität verwechseln«**



hungen oder die Übergabe von Zeugnissen, um die schweren Zeiten des Schuljahres oder des Studiums zu kennzeichnen. In den Vereinen, in denen Zweikampfsport betrieben wird, respektiert man bei der Verleihung von Gürtelgraden Rituale und unterstreicht dadurch den erreichten Fortschritt. Diese Zeichen sind umso stabilisierender und Gleichgewicht bringender für manche Problemjugendliche, die schlecht diese Zwänge bei sich zu Hause ertragen, weil sie zu streng

## Budo-Hotel CASA CARINA

Casa Carina, das neue Budo-Hotel, bietet:  
Doppelzimmer und Mehrbettzimmer  
für max. 48 Personen

Ein Dojo für Kurse aller Kampfsportarten  
von 120 m<sup>2</sup> steht zur Verfügung

Fördern Sie den Gruppenegeist  
und verbessern Sie  
Ihre sportlichen Fähigkeiten  
im Casa Carina.



### Budo-Hotel Casa Carina

Urs Spörri, Postfach 259, CH-8623 Wetzikon  
Telefon +41 1 930 18 19, Fax +41 1 930 18 39  
E-Mail: info@casa-carina.ch

#### 5. Eine Aggressivität in Regeln

**»Nicht Gewalt und Aggressivität verwechseln«**

Die Kampfsportarten sind geschaffen, um die Aggressivität in einem gegebenen Rahmen auszuleben ohne bis zum Ende der Handlung zu gehen. Man darf nicht Aggressivität mit Gewalt verwechseln. Die Gewalt ist ein Ausdruck der menschlichen Energie, die man sozial verlagert. Die Kriminalität erfasst Jugendliche immer früher. Man kann nicht zusichern, dass das Betreiben von Kampfsportarten ein Wundermittel gegen diesen Ausdruck und Darstellung von Aggressivität ist. Zumindest schafft das Betreiben einer Kampfsportart die Gelegenheit, eine Person kennen zu lernen, die das Verhalten beeinflusst und auch ein Selbstvertrauen entwickelt, das es erlaubt, Aggressionen von außen besser zu bearbeiten.

**»Die Kampfsportarten sind dazu da, Aggressivität in einem festgelegten Rahmen auszuleben, ohne bis zum Ende der Handlung zu gehen.«**

(übersetzt aus dem Französischen von Gunter Bischoff (Häuser a.d.L.): »Cinq bonnes raisons de faire du Judo« aus Judo Bushido No 6/Oktober 99, S. 81)