

Integrative Bewegungstherapie

Internetzeitschrift für klinische Bewegungstherapie, Körperpsychotherapie und bio-psycho-sozial- ökologische Gesundheitsförderung

(peer reviewed)

begründet 1990 von *Anne Schubert, Apostolos Tsomplektis, Hilarion G. Petzold, Martin J. Waibel*

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB e.V.),
Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; *Annette Höhmann-Kost*, Ludwigsburg; *Martin J. Waibel*, Aulendorf;
Hermann Ludwig, Hannover; *Hilarion G. Petzold*, Hückeswagen

in Verbindung mit:

**„Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Naturtherapien und Kreativitätsförderung“**

Materialien aus der EAG, 2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückes-
wagen, Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.
„Integrative Bewegungstherapie“ ISSN 1437-2304

Ausgabe 02/2003

**Das Konzept der "Arbeit an sich selbst"
Die Kampfkünste als ein Weg der Übung in der
bewegungsorientierten Suchtbehandlung**

Frank Siegele (Hannover), *Annette Höhmann-Kost* (Ludwigsburg) *

Erschienen in: *Integrative Bewegungstherapie* Nr. 1/2003

* Aus der „**Deutschen Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V. (DGIB)**“, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, Tel: 07525-7449, Mail: info@ibt-verein.de, Leitung: Cornelia Jakob-Krieger, Geldern; Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg; Martin J. Waibel, Aulendorf; Hermann Ludwig, Hannover; sowie der „**Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung**“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

Zusammenfassung: Das Konzept der "Arbeit an sich selbst". Die Kampfkünste als ein Weg der Übung in der bewegungszentrierten Suchtbehandlung

Das Konzept der "Arbeit an sich selbst" als identitätsstiftender Prozess, spielt im Integrativen Ansatz eine zentrale Rolle. Es werden ausgewählte bewegungstherapeutische Aspekte dieses Konzeptes im Bereich der Drogentherapie beschrieben. Dabei gehen die Autoren schwerpunktmäßig von Elementen aus den Kampfkünsten aus und heben hier insbesondere die Bedeutung des Übens und der Übungen hervor.

Allgemeines Ziel der "Arbeit an sich selbst" ist ein Zuwachs an persönlicher Souveränität. Hier grenzen sich die Autoren von Verfahren ab, die Autonomie des Einzelnen als Zielformulierung postulieren.

Schlüsselworte: *Integrative Bewegungstherapie*, Sucht, Suchtbehandlung, Arbeit an sich selbst, Drogentherapie, Kampfkünste, Budo, persönliche Souveränität.

Summary: The concept of "working on yourself".

The martial arts as a way of exercise in the movement-centered addiction treatment
The concept of "working on oneself" as an identity-creating process plays in the integrative approach a central role. It is a description of selected movement therapeutic aspects of this drug therapy concept. The authors focus on elements of the martial arts, emphasizing the importance of practice and exercises.

The general goal of "working on oneself" is an increase in personal sovereignty. Here the authors distinguish themselves from procedures that posit the autonomy of the individual as a goal formulation.

Keywords: *Integrative movement therapy*, addiction, addiction treatment, work on yourself, drug therapy, martial arts, budo, personal sovereignty.

Integrative Bewegungstherapie Nr. 1/2003, Seite 34 ff.

Hinweis zum Copyright: Alle Rechte für diesen Text liegen bei der DGIB und den FPI-Publikationen. Nachdruck und sonstige Veröffentlichung – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung der Autorin / der DGIB (www.iblt.de)

(Aus dem Diplom-Supervisionsaufbaustudiengang Freie Universität Amsterdam, Faculty of Human Movement Sciences, 2002, gekürzte Fassung)

Das Konzept der "Arbeit an sich selbst" als identitätsstiftender Prozess, spielt im Integrativen Ansatz eine zentrale Rolle. H.G. Petzold hat dieses Konzept in Verbindung mit Integrativer Traumatherapie explizit dargelegt (IT 4/2001, Seite 344-412) und seine Arbeit ist unser Ausgangspunkt. Wir beschreiben ausgewählte bewegungstherapeutische Aspekte dieses Konzeptes im Bereich der Drogentherapie. Dabei gehen wir schwerpunktmäßig von Elementen aus den Kampfkünsten aus und heben hier insbesondere die Bedeutung des Übens und der Übungen hervor.

Allgemeines Ziel der "Arbeit an sich selbst" ist ein Zuwachs an persönlicher Souveränität. Hier grenzen wir uns von Verfahren ab, die Autonomie des Einzelnen als Zielformulierung postulieren. Aus integrativer Sicht ist dies zu einseitig auf das Individuum bezogen. Uns geht es um Souveränität, die sich durch Arbeit an sich selbst und durch wechselseitige Erfahrungen in Zwischenleiblichkeit mit Anderen entwickeln kann. Es geht um einen ko-respondierenden gemeinschaftlichen Prozess.

In der Suchtbehandlung haben wir es überwiegend mit schwer geschädigten, oftmals traumatisierten Menschen zu tun. Hier ist, ähnlich wie in der Traumatherapie, immer wieder zu fragen: welche Maßnahmen erreichen einerseits unsere Patienten in fördernder und heilsamer Weise und führen andererseits nicht in eine erneute Überforderung, in neue Schädigungen oder unrealistische Zielvorstellungen. Übungen, die auf der Körper-Leibebene ansetzen, bieten bei diesen Menschen gute Möglichkeiten.

Die Suchttherapie muss sich aufgrund der Schwere der psychischen, körperlichen, kognitiven und sozialen Schädigungen der Abhängigen um Methodenvielfalt bemühen (UCHTENHAGEN / ZIEGLGÄNSBERGER 2000). Unser integrativer Ansatz, der an einem bio-psycho-sozialen Modell ausgerichtet ist, bietet hier gute Voraussetzungen.

Wenn wir in der vorliegenden Arbeit eine Behandlungsstrategie herausgreifen, so tun wir dies im Wissen darum, dass sie neben notwendigen anderen steht.

Die "Arbeit an sich selbst" gehört zu den menschlichen Grundfähigkeiten und Bedürfnissen. Hätten die Menschen in der Evolution nicht beständig an sich gearbeitet, wären alle kulturellen, sozialen und anderen kreativen Entwicklungen niemals möglich geworden. Belastende Ereignisketten des Lebens und schwierige oder sogar traumatische Situationen müssen bewältigt werden. Dies ist möglich durch "Überwindung", indem der Mensch sich den Gegebenheiten anpasst und durch Veränderung der Gegebenheiten. Immer aber muss der Mensch an sich arbeiten, - als Einzelner und in Gemeinschaft (PETZOLD, IT 4/2001, S.15). Und dies muss er aktiv wollen, wenn es Früchte tragen soll. Im Wollen liegt das Moment der Freiheit und indem das Wollen möglich wird, ist ein wichtiger Schritt zur Selbstbestimmung, zu Selbstbewusstsein und Würde getan, - zu "persönlicher Souveränität".

Bei den Menschen, die oft durch zeitüberdauernde multiple Schädigungen, und nicht zuletzt durch die Wirkung der Suchtmittel, in ihrer gesamten Entwicklung behindert und beschädigt worden sind,

mangelt es aber gerade an der notwendigen Kraft und Fertigkeit zum Wollen, zum Verändern-Wollen. Sie haben resigniert, sich oft selber schon aufgegeben, dies wurde bestätigt durch eigene Erfahrungen von Rückschlägen usw. Sie haben den Mut verloren! "Arbeit an sich selbst" interessiert nicht (mehr).

Voraussetzung für den Willen zur "Arbeit an sich selbst" ist die Überwindung der eigenen Resignation. Man muss sich selbst überwinden. Überwindung ist Überschreitung. Es ist die Aktivität und Bereitschaft, Hilfen anzunehmen und Veränderungen zu wollen (PETZOLD 2001, S. 57/393). Hier bedarf es in aller Regel motivationaler Hilfe von "außen" (Jäkel 2001), von Mitmenschen, Leidensgenossen, Therapeuten oder Supervisoren - und es bedarf motivierender Strategien. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Elemente aus den "Kampfkünsten" sich in idealer Weise dazu eignen. Sie haben einerseits eine "affordance", (GIBSON) die zum Mitarbeiten motiviert und andererseits bieten sie sowohl auf der körperlich-funktionalen Ebene wie auch auf der Ebene des Erlebens und Fühlens heilende und fördernde Möglichkeiten.

Die Motivation, die von den "Kampfkünsten" selbst ausgeht, liegt zunächst in den allgemeinen Attributionen wie der Selbstverteidigung sowie dem Zugewinn an Wehrhaftigkeit, körperlicher Kraft, Wendigkeit und Selbstsicherheit.

An dieser Stelle ist es notwendig, die Kampfkunst vom Kampfsport zu unterscheiden. Geht es beim Kampfsport vordergründig um Fitness, Wettkampf und Selbstverteidigung, also um den Kampf gegen einen Gegner, so liegt der Fokus der Kampfkünste vor allem auf der Stärkung der inneren Werte, der Erlangung einer aufrechten inneren Haltung und dem Üben dieser Werte über Bewegung und Training mit dem Partner. Der Kampf mit dem Partner ist dabei letztlich "nur" die körperliche, aber eindrücklich begreifbare äußere Form der inneren Haltung oder des inneren Kampfes mit sich selbst.

Das Training der inneren Haltung geht in den Kampfkünsten über den Körper. Die aufgerichtete Körperhaltung im Stand und in der Bewegung korrespondiert dabei mit der inneren Aufrichtung. Die Auseinandersetzung mit sich selbst über die innere Haltung oder den "richtigen" Weg wird unvermeidbar, der innere Kampf führt zur "richtigen" Entscheidung. "Kampfhaltungen" sind das Gegenteil von "Angsthaltungen": hängender Kopf, hochgezogene Schultern, fixiertes Becken u.a. (JORDI 2001).

Eine weitere Motivationshilfe kann in dem speziellen Budo-Anzug, dem Gi gesehen werden. "Kleider machen Leute" und indem ich in den Anzug schlüpfte, ziehe ich mir auch eine neue und unbelastete Rolle über (das eigene Rollenselbstverständnis schwankt oft zwischen Kranker, Schwächling, Ausgestoßener). Die neue Rolle kann in einem gelingenden Prozess mehr und mehr auch von "innen" heraus eingenommen werden. In der Gruppe stärkt die einheitliche Kleidung (Uniform) das Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl.

Zusätzlich lässt der klar umgrenzte Raum des Dojo (der mit Matten ausgelegte Übungsraum), der immer mit einer Geste der Verneigung betreten und verlassen wird, eine spezifische Atmosphäre entstehen. Es ist nicht Therapie und nicht Spaß und nicht Sport. Wohl von jedem etwas und doch etwas anderes. Dort herrscht eine Atmosphäre, die es im Alltag so nicht gibt, und die genau darin, als atmosphärischer Stimulus, die Chance für neue und gesündere Erfahrungen bietet.

Wenn wir die "Arbeit an sich selbst" als kreative Arbeit ansehen - und dies ist im integrativen Ansatz der Fall, dann handelt es sich um emotionale Arbeit. Emotionen können durch eine bewusst aufgesetzte Affektmimik zu einer entsprechenden Gefühlslage stimuliert werden. Dies nutzen wir aus, indem wir die Trainingsgruppe zu Beginn der Stunde bewusst positiv affizieren. Man "setzt zunächst eine Interesssemimik auf" und entwickelt dadurch eine positive Erwartungshaltung. Die Augen werden weit geöffnet, Brauen und Stirn gehoben. Vom Körper (Gesichtsmimik) zum Gefühl, "bottom up approach". Dem folgt die Mimik des Staunens, dann des Lächelns (PETZOLD 1998, S.268). Das heißt, die Stimmung wird insgesamt gehoben und leichter. Dies wird verstärkt dadurch, dass Emotionen ansteckend sind. Die Menschen inspirieren sich wechselseitig. Sie sind für einander "social affordance", fordern sich gegenseitig zu einer interessierten und heiteren Stimmung auf.

Diese positive Affektmimik muss, wie vieles andere auch, regelmäßig geübt werden, möglichst zu Beginn jeder einzelnen Trainingseinheit.

Eine weitere Motivationshilfe ist die Vermittlung von Wissen (Theorie als Intervention). Aus der Gedächtnisforschung ist bekannt, dass die Motivation für motorisches Lernen zunimmt, wenn die Menschen den Sinn eines Übungsablaufs verstehen und ihnen der persönliche Nutzen für ihren speziellen Kontext klar wird. Erst die Vernetzung des motorischen Lernens ("implizites" Gedächtnis) mit Faktenwissen ("explizites" Gedächtnis) bewirkt, dass die Resultate ins Langzeitgedächtnis übernommen werden und das Erlernte über die Zeit hinweg behalten werden kann und nachhaltig wirken kann (HOCHSTENBACH, 1999). Damit wird der Wille zur Überschreitung in der Antizipation des Kommenden, im Sinne eines Besseren, gestützt.

Natürlich reicht es nicht aus, wenn lediglich als Starthilfe zur "Arbeit an sich selbst" von "außen" motiviert wird. Gerade Drogenpatienten tun sich sehr schwer mit der Selbstüberwindung, mit der Überwindung der eigenen Trägheit, Kraftlosigkeit, Mutlosigkeit und Null-Bock-Stimmung. Sie brauchen fortlaufenden Beistand und angemessene Unterstützung (weder über- noch Unterforderung ist hilfreich). Sie brauchen gegenseitige Hilfestellungen und Solidarität. Eine Möglichkeit der Förderung sind positive Attributionen (FLAMMER 1990) von Anderen, um das regelmäßige Üben durchzuhalten. Nur wenn gute Zuschreibungen über einen gewissen Zeitraum erfahrbar werden, kann sich Identität entwickeln und stabilisieren. Bevor die eigene "innere" Anerkennung und Wertschätzung gelingen kann, ist die Wertschätzung von anderen Menschen notwendig. Das "Du" kommt vor dem "Ich". "Du, Ich, Wir - in dieser Konstellation gründet das Wesen des Menschen, denn er ist vielfältig verflochtene Intersubjektivität, aus der heraus er sich in Ko-responzenzen (...) findet und Leben gestaltet - gemeinschaftlich für dich, für sich, für die anderen" (PETZOLD, Vortrag am Lehrkörpertreffen Nov. 2001, Hückeswagen und im internen Infobrief 1/02). Hier kann die heilsame Kraft der Sprache sinnvoll und gezielt eingesetzt werden. "Du bist diejenige, die es geschafft hat"! "Ich sehe deine Konzentration und Kraft"!

In jeder gezielten therapeutischen Intervention und Strategie liegt immer manipulierende Macht. Dort wo sie aus unterstellter Intersubjektivität und in der ehrlichen Überzeugung gründet, es sei zum Wohle des Patienten, wird diese Macht durch die ethische Grundhaltung legitimiert, dass durch therapeutisches Handeln die innere Freiheit des Einzelnen gefördert werden soll.

Das integrative Konzept der "Arbeit an sich selbst" knüpft u.a. an die Praktiken der antiken "Seelenführung" an, wie sie z.B. von SENECA in seiner "therapeutischsten" Schrift "über die Ausgeglichenheit der Seele" beschrieben wurde (PETZOLD 2001, S. 11). Es knüpft an MARC AURELIS "Arbeit an sich selbst" an (121-180 n. Chr.) und es verbindet sich mit philosophischen Wegen aus unserer Zeit (FOUCAULT, DERRIDA, SCHMID), die für die praktische Arbeit in einer "klinischen Philosophie" fruchtbar gemacht werden konnten. PETZOLD hat sich von Anbeginn seiner therapeutischen Arbeit darum bemüht, Menschen auf den Weg der Übung zu bringen. Dies kommt auch darin zum Ausdruck, dass ein vorgeschriebenes Element im Curriculum zur Weiterbildung in Integrativer Leib- und Bewegungstherapie, eine mindestens zweijährige fortlaufende Teilnahme in einem bewegungsbildenden Verfahren, wie z.B. Aikido, Tai Chi oder Kung Fu ist (PETZOLD 1996a, S. 632).

"Arbeit an sich selbst" muss auf allen Leibebenen ansetzen, der Ebene des Körpers, der Gefühle, des Geistes, des Willens und des sozialen Miteinanders. Sie ist auf alle Bereiche der Persönlichkeit ausgerichtet.

In der Drogentherapie steht neben der medizinischen und psychosozialen Behandlung, entsprechend dem jeweiligen Suchtkonzept, eine konfliktaufdeckende Psychotherapie meist nicht unmittelbar im Vordergrund. Vielmehr geht es ganz wesentlich um "korrigierende psycho-physiologische Erfahrungen", und wie erwähnt, Bewältigungshilfen. Die "Wühlarbeit unter den eigenen Füßen" (NIETZSCHE) kann nicht - "ein und für alle-mal" aufdeckend - ultimative Lösungen hervorbringen (zitiert in: PETZOLD / ORTH 1999, S.32). Es lässt sich nicht alles über "Durcharbeiten" unbewusster Konflikte lösen, auch nicht durch Ausdrücken von aufgestauten Emotionen.

Petzold schreibt in seinem "Dritten Weg der Heilung und Förderung", dem Weg der durch Erlebnisaktivierung zur Persönlichkeitsentfaltung führt: "Bei diesem Weg geht es um Erschließung und Entwicklung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen und Potentiale durch Bereitstellung einer "fördernden Umwelt" mit neuen und/oder alternativen Beziehungs- und Erlebnismöglichkeiten, in denen die Grundqualitäten: Wachheit, Wertschätzung, Würde und Wurzeln erfahrbar werden" (PETZOLD 1996a, S. 250). Wir möchten ergänzen, Förderung auch durch neue gute Körpererfahrungen.

Kampfkünste (Budo)

Gemeint sind damit japanische Kampfkünste die in der Zen-Philosophie gründen. Dazu gehören u.a. Aikido, Judo, Ju Jutsu, Karatedo, Kendo und Kyudo, auch das koreanische Taekwondo. Die verschiedenen Formen werden unter dem Sammelbegriff Budo zusammengefasst. Das bedeutet so viel wie ritterlicher, kriegerischer (bu) Weg oder Grundsatz (do). Die genannten Kampfformen werden in der Zen-Philosophie als der Weg zur körperlichen und geistigen Beherrschung angesehen. Über körperliche Übungen soll der Weg zur geistigen Reife führen.

In unserer Arbeit verwenden wir Vorübungen, Techniken und Bewegungsfolgen aus den verschiedenen Formen des Budo. Insbesondere kommt eine spezifische neue Form, das von THOMAS BRENDEL (2000) entwickelte Affekt-Kontroll-Training (A.K.T) zum Einsatz.

An Hand des A.K.T werden aufrechte innere Haltung und gegenseitige Achtung, Konzentrationsfähigkeit, körperliche Fitness, Partnerschaft, Rückfallprophylaxe und andere suchttherapeutisch relevante Themen unmittelbar erfahrbar. Die Patienten kommen mit ihren Gefühlen in Kontakt, können diese spüren und zulassen und lernen vor allem, diese zu kontrollieren. Die Affekte werden kontrollierbar durch konzentrierte körperbezogene und meditative Arbeit in der Gruppe.

Durch das Training werden Selbsterkenntnis und Selbstvertrauen, die Selbstwirksamkeitserwartungen und die Selbstkontrolle gefördert und ein konstruktives Konfliktlösungsverhalten erlernt, was wiederum direkt rückfallprophylaktisch wirkt und die Selbstverantwortung stärkt. Die Erfahrungen im A.K.T werden so zum Modell für den Umgang mit sich selbst und mit Anderen und verschaffen über die leibhaftige Erfahrung einen unmittelbaren Zugang zur eigenen Sucht- und Rückfalldynamik.

Die Philosophie des BUDO (frei übersetzt "die Kunst, das Schwert nicht zu benutzen") verbindet sich hier mit unserem integrativen Therapieansatz und bietet den "Trainingsrahmen" für diese Erfahrungen.

Das alles geschieht auf der Grundlage eines respektvollen Umganges miteinander, der Achtung und Wertschätzung der persönlichen Souveränität so wie der des Anderen, was auch die Wahrung der eigenen Grenzen und die des Partners beinhaltet. Das ethische Prinzip "über die Integrität eines jeden wacht ein jeder" wird dem neuzeitlich modernen Konzept der "Ich-AG" entgegengestellt und praktiziert. Der Sinn von mitmenschlicher Begegnung und gelebter Solidarität wird als zentraler therapeutischer Wirkfaktor evident. "Das Ziel 'Frieden schaffen mit immer weniger Waffen' soll als erstrebenswert und machbar erfahren werden" (BRENDEL 2000).

Gerade in der Arbeit mit abhängigkeitskranken Menschen ist das Thema "sich entscheiden" von großer Bedeutung ("Droge oder Abstinenz", "sich öffnen oder verschließen", "Rückzug oder Angriff", "Therapie oder Abbruch", "Heilung oder Zerstörung" etc.). Das Schwert im Aikido, welches im A.K.T u.a. zum Einsatz kommt, symbolisiert in besonderer Weise "die Kraft der Aufrichtung des Menschen gegen den Zug der Schwertkraft, und (...) die Kraft des Durchtrennens und Schneidens" (WAGNER 2002). Nach WAGNER liegt ein wesentlicher Aspekt der Schwertarbeit darin, dass man mit dem japanischen Schwert "schneidet" und nicht schlägt. Das Ziehen (Ent-Scheiden) des Schwertes führt zur Entscheidung. Die Schwertführung erfolgt auf einer (Schnitt-) Linie: "einen Schnitt machen", "geradlinig sein", "für Klarheit sorgen".

Entscheidungen treffen, "trennscharf", klar und eindeutig, ohne zu verletzen, ohne Verlierer auf irgendeiner Seite, ohne Gesichtsverlust, ohne Beschämung. Das ist das Bestreben in jeder Therapie, sollte es in jeder mitmenschlichen Beziehung, insbesondere in Phasen des Ringens und Kämpfens um Meinungen, Haltungen und Standpunkte, sein.

Die Kampfkünste, als regelmäßige therapeutische Angebote im Rahmen der medizinischen Rehabilitation Abhängigkeitskranker werden - prozessorientiert und differentiell eingesetzt -, zu einem Element von "fördernder Umwelt" für die Patienten. Die Kampfkünste können als philosophischer oder spiritueller Weg gelebt werden, der verwoben ist mit Fragen nach dem Sinn des Lebens, den Werten, der Wahrheit, der Liebe und des Bösen und vielem mehr. Diese Themen finden in unserer nootherapeutischen Arbeit Raum und Bedeutung (PETZOLD 2002 u. 1983), aber sie stehen im drogentherapeutischen Kontext meist nicht im Vordergrund. Das Training setzt auf der Ebene des Körpers, der Gesamtheit der biologischen bzw. physiologischen Prozesse und Lernvorgänge an. Ziel ist allerdings die Förderung des ganzen Menschen, des Leibssubjektes mit all seinen vielfältigen Dimensionen.

Das Budo zielt auf bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers "mit allen Sinnen". Es strebt die Förderung von muskulärer und seelischer Spannungsregulation an, ebenso Atemaktivierung, Schulung der Zentrierung, die Koordination von rechts/links, Armen/Beinen, des Gleichgewichts (z.B. auf dem Kreisel oder Pezziball). Außerdem geht es um Orientierung im Raum und am eigenen Körper, Erfahrungen in Zwischenleiblichkeit, in Beziehung zu einem Partner und in der Gruppe (siehe auch ROTH, 1990). Dazu kommen Ausdauerleistung und Kraftaufbau. Mit alledem wird Wachheit gewonnen.

Exkurs: Moderates Krafttraining Diesen Aspekt der "Arbeit an sich selbst" möchten wir besonders erwähnen. Während das moderate ausdauernde Lauftraining im Bereich der Drogen Therapie erfreulicherweise mehr und mehr zum Einsatz kommt (SCHAY, JAKOB-KRIEGER, PETZOLD, WAGNER 2001), findet das moderate Muskelkrafttraining noch zu wenig Beachtung. Krafttraining setzt am massigsten Organ unseres Körpers an, der Skelettmuskulatur. Diese regelt ca. 40% des gesamten Stoffwechsels, als Muskelpumpe trägt sie maßgeblich zum geordneten Rückstrom des venösen Blutes aus den unteren Gliedmaßen bei und entlastet so Herz und Kreislauf. Die Muskeltätigkeit beeinflusst die Atmung und das hormonelle System. Die Muskulatur sichert die Wirbelsäule und Gelenke ab und ist die Voraussetzung für eine aufrechte Körperhaltung. Diese vielfältigen Aufgaben kann das Muskelgewebe nur zufriedenstellend erfüllen, wenn es kräftig genug ist. Unter den verschiedenen Krafttrainingsformen hat sich das dynamische kraftausdauerbetonte Muskeltraining als besonders effektiv erwiesen (ZIMMERMANN, 2000, S. 145). Insbesondere mit zunehmendem Alter - und dies ist durch Forschung gut belegt - ist ein mittleres Krafttraining zur Vorbeugung von Muskelzerrungen und Rupturen, die wirksamste Vorbeugungsmaßnahme (ZIMMERMANN, 2000). Sie ist dem Aufwärmen bei weitem überlegen.

Unsere Drogenpatienten sind oft körperlich in einem schwachen Zustand. Das Muskeltraining ist deshalb sowohl im Sinne einer allgemeinen Gesundheitsförderung eine sinnvolle aufbauende und heilende Maßnahme als auch ein notwendiges Element im Rahmen der speziellen Kampfkunstübungen.

Die Grundqualitäten Würde und Wertschätzung werden durch die Strukturen des Dojo (der Ort, an dem der Weg geübt wird) gefördert. Dieses bietet einen Schutzraum (fördernde Umwelt), in dem wir eine möglichst angstarme Atmosphäre anstreben. Hier lassen gegenseitiger Respekt und Achtsamkeit, festgelegte Regeln, eine nicht-abwertende Sprache und das Absprechen von Grenzen, ein von Wertschätzung getragenes Gruppenklima entstehen indem jeder einzelne seine persönliche Würde erleben kann. Auch dieses muss immer wieder geübt und durch "Arbeit an sich selbst" und gemeinsam mit den Anderen korrigiert und verbessert werden.

"Es ist einfach, das Gute und Böse in einem anderen herauszufinden; gleichermaßen ist es einfach, ihn für seine Verfehlungen zu kritisieren. Viele Menschen halten es für angebracht, anderen offen Ratschläge zu erteilen über etwas, was nicht bereitwillig akzeptiert wird und als Thema schwer

anzuschneiden ist, und geben auf, wenn die Ratschläge nicht angenommen werden. Das nützt niemandem, weil andere so nur der Scham und dem Gesichtsverlust ausgesetzt werden. Solche Ratschläge beruhigen lediglich den Geist des Ratgebers. Bevor man einem anderen Rat erteilt, muss man zuerst feststellen, ob der andere sich in geeigneter Verfassung befindet, mit einem für Belehrung offenen Geist, und dann so familiär mit ihm werden, dass er dem Ratgeber vertraut. Man muss hin und wieder die Aufmerksamkeit des anderen erregen, indem man auf dessen Neigungen und andere Dinge, die ihn interessieren, eingeht. Dann muss man sorgsam die beste Zeit und Methode auswählen...." (TSUNEMOTO YAMAMOTO *1659, Hagakure (Ehrenkodex der Samurais) 1710-1716)

Was dieser "alte" Meister sehr anschaulich über die notwendige Vorsicht mit Vorhaltungen gegenüber Anderen beschreibt, gilt für alle Stimulierungen, die Förderung anstreben. Sie greifen nur dann nachhaltig, wenn sie kompetent und in einer guten vertrauensvollen Atmosphäre geschehen.

Die vierte Grundqualität, die PETZOLD im "Dritten Weg der Heilung" als notwendiges Ziel benennt, ist das Erfahren von Wurzeln. Das Budo bietet mit zentrierenden Kraftübungen im aufrechten Stand, durch Partnerarbeit mit Blick- und Körperkontakt und vielen anderen Aufgaben, ein reichhaltiges Repertoire, welches die Standfestigkeit fördert, den Bodenkontakt verbessert, das Gleichgewicht stabilisiert usw.. Es wächst neue körperliche Sicherheit. Wurzeln! Je nach dem gelingt es auch in der Trainingsgruppe Wurzeln zu schlagen, sich mit den anwesenden Menschen in einem neuen und gesünderen Milieu heimisch zu fühlen. Im besten Fall entsteht zeitüberdauerndes Interesse an der Ausübung von Kampfkunst, welches zu einer Verwurzelung im persönlichen sozialen Kontext in einer Trainingsgruppe am Wohnort führen könnte.

Das Thema Üben als notwendiges Element der "Arbeit an sich selbst", kann nicht ernsthaft reflektiert werden, ohne kontrolltheoretische Erkenntnisse hinzuzunehmen. Das systematische Üben von neuen Verhaltensmöglichkeiten und Bewegungsabläufen macht auch aus kontrolltheoretischer Perspektive Sinn, denn der Mensch hat ein angeborenes Kontrollgrundbedürfnis. "Menschen, die keine Kontrolle haben fühlen sich hilflos" (FLAMMER 1990, S. 22). In der festgelegten Struktur einer Bewegungssequenz, z.B. im Fallenlassen und Abrollen, kann mit der Zeit durch das wiederholte Üben Kontrolle in diesem umschriebenen Aufgabenbereich erreicht werden. D.h. die eigene Wirksamkeit wird konkret erlebbar, indem "bestimmte angestrebte Zustände oder Prozessformen erreicht resp. eingehalten werden" können (FLAMMER, S.22). Durch einen in der Fallschule gelernten, koordinierten und oft geübten Fall kann ich konkret erfahren: - ich kann ohne Schaden zu nehmen fallen, abrollen und wieder aufstehen. Ich kann "richtig" fallen und muss nicht abstürzen (vgl. BRENDEL 2000). Es wird ein neuer "Standpunkt" erarbeitet, der mit der Zeit (des Übens) einen Zugewinn an Sicherheit und Souveränität bedeuten kann.

Damit wird eine definatorische Bedingung von Kontrolle erfüllt, denn Kontrolle ist nach FLAMMER "zielbezogen regulierte Wirkung". - Und Menschen sind stolz auf das, was sie können. Das wiederholen und üben sie gerne und zeigen es auch gerne Anderen.

Das sinnvolle Handhaben von Verhalten muss auch bezüglich der Affekte berücksichtigt werden. Es geht nicht darum, dass Affekte durch "positives Denken" verdrängt werden sollen. Aber sie müssen gebändigt werden. PETZOLD zitiert SENECA (2001 380/44): "Was wir uns fragen müssen ist, ob die Trauer tief oder ob sie permanent sein muss". Weiter schreibt PETZOLD: "Neue Forschung zu Trauerprozessen zeigt, dass eine Kontrolle von Trauerreaktionen durchaus positiv für Bewältigungsleistungen zu sehen ist. Sie hilft, Labilisierungen zu stabilisieren, verhindert ein weiteres Einbrechen von Ich-Leistungen und "Retraumatisierungen", unterbindet dysfunktionale neurophysiologische Bahnung" (2001, S. 43/379). Wir können davon ausgehen, dass das "Bändigen" nicht nur für Trauerreaktionen Sinn macht, sondern ebenfalls für andere Affekte, wie Aggression, Hass usw. Hier bietet das A.K.T ein sinnvolles Übungsfeld.

FLAMMER belegt, dass die reale Möglichkeit zur Ausübung von Kontrolle mit subjektiv empfundenem Wohlbefinden und Gesundheit korreliert (FLAMMER, S. 101-107). Dazu kommt, dass Menschen aufgrund der Tatsache des Gedächtnisses und der Erinnerung von kontrollrelevanten

Erfahrungen in der Lage sind, Erfahrungen von Kontrolle in einer spezifischen Situation auf andere, neu zu kontrollierende Situationen, zu übertragen. Im Generieren von positiven Ereignissen bahnen sich positive Bedingungen für andere Bereiche, denn der Mensch ist ein "advanced organiser", der die Fähigkeit des Systemdenkens und -handelns hat.

Das Konzept der "Arbeit an sich selbst" ist auch aus behavioraler "Optik" zu begründen und von Beginn an gehörten verhaltenstherapeutisch-übende Elemente zum Standardrepertoire im Integrativen Ansatz, sowohl in der Therapie als auch der Supervision (SIEPER 1-2/2001, S. 108). PETZOLD entwickelte das "Behaviordrama" Anfang der siebziger Jahre. Ab 1974 gab der amerikanische Verhaltenstherapeut F. KANFER Seminare am Fritz Perls Institut. Der Verhaltensbegriff wird dabei für klinische und supervisorische Kontexte breit verstanden und umfasst Kognitionen, Emotionen, Volitionen und interaktiv-kommunikatives Geschehen und entsprechende Lernkonzepte. Sowohl in der Therapie als auch der Supervision geht es immer um Beeinflussung von Verhalten im weitesten Sinne und um komplexe Prozesse des Lernens, mit dem Ziel einer verbesserten Lebensbewältigung. Wir gehen von einem differentiellen Verhaltensbegriff aus, in dem sich "Innen und Außen", Individuelles und Kollektives im Verhalten verschränken, d.h. Verhalten ist kontextgebunden und muss darüber hinaus immer in der Zeit gesehen werden (MERLEAU-PONTY 1942, in WALDENFELS 1976). "Lernen geschieht aufgrund, durch, an, mit, für..." und "Verhalten geschieht verursacht von, im Kontext von, in Bezug auf, in Kooperation mit, für die Zielsetzung ..." (PETZOLD 1969c, zitiert in: Sieper 2001, S. 113).

Das genannte Ziel: verbesserte Lebensbewältigung setzt eine "umweltangemessene" Performanz im Rahmen komplexer "Wahrnehmungs-Verarbeitungs-Handlungsmuster" voraus (sozialökologischer Ansatz, GIBSON 1979). Performanz wird als die Gesamtheit aller Fertigkeiten und Praxen angesehen, die zur Umsetzung/Realisierung der Ziele mit gutem Erfolg notwendig sind (SIEPER 2001, S. 115). Die Integrative Leib- und Bewegungstherapie und das Budo sind performanzorientierte Methoden, in denen Verhaltensänderungen nicht überwiegend (aber auch) durch Verstehen und Einsicht erwartet werden, sondern durch Erfahrung, durch vollzogene Handlung. Grundannahme ist, dass alles Lernen durch erlebtes Tun erfolgt (SIEPER 2001, S.126). Konkretes Üben von Bewegungsmustern ist Lernen auf der somatischen Ebene (physiologische, neurophysiologische, immunologische, molekulare Prozesse des Lernens). Dies geschieht in Verbindung mit emotionalem Lernen und mit kognitivem Aneignen von Wissensstoff. Besonders wichtig für unsere Abhängigen ist das Lernen auf der volitiven Ebene. Die Willenskraft muss gefördert werden. Es geht darum Entscheidungen treffen zu können, Entschlusskraft zu entwickeln, standhaft zu bleiben, seelische und körperliche Schmerzen aushalten und ertragen zu können, durchzuhalten, Widerstand zu leisten, Verantwortung zu übernehmen (für Andere und im Sinne der eigenen Fürsorge). Und es geht um interaktiv-kommunikatives soziales Lernen. Spezifisch für integrative Bewegungsarbeit ist die Hinzunahme von Imaginationen in einen realen Handlungsvollzug. Es konnte nachgewiesen werden, dass Verhaltensvorstellungen (das Hervorholen und sich "vor Augen führen") eine trainingswirksame physiologische Aktivierung im Gefolge hat (BOSCHKER 2001, JUST / JUST 2001, S. 1918). D.h., auch Imaginationen, für sich alleine oder in Verbindung mit Bewegungsabläufen, werden geübt, teilweise als Hausaufgaben mitgegeben.

"Was nicht geübt wird, bahnt sich nicht, schleift sich nicht ein, und ohne Habitualisierung haben Veränderungen keinen Bestand" (PETZOLD 1968 a).

Erwähnt sei auch, dass neben dem sinnvollen Lernen durch Tun, Lernen auch durch Wahrnehmen von (guten) Modellen erfolgt. Deshalb bewegt sich der Gruppenleiter oft am Rande mit (HÖHMANN-KOST, S.57) oder macht die Übungen immer wieder vor, wie dies im Budo üblich ist. Das gewünschte Verhalten und der angestrebte Bewegungsablauf werden auf diese Weise durch "modellgestütztes Lernen" bzw. Imitationslernen zusätzlich gebahnt (SIEPER 2001).

Übungen - Übung - üben - üblich

Das Wort üben bzw. Übung führt auf verschiedene sprachliche Wurzeln zurück. Im Zusammenhang mit der "Arbeit an sich selbst" spricht uns die mittelhochdeutsche Bedeutung von hegen, pflegen, sorgsam umgehen, verehren, besonders an. Hier finden Qualitäten aus philosophischen Übungen bzw. "philosophischer Therapeutik" und "praktischer Weisheit" ihren Ausdruck. Aber auch der althochdeutsche Sinngelhalt von: einen Festtag begehen, scheint uns sinnfällig. Es schimmert etwas von dem durch was wir erleben können, wenn eine Übung uns weitergebracht hat. Das Wort Üben steht dem lateinischen operari = arbeiten, mit etwas beschäftigt sein, nahe, das lateinische ops bedeutet Reichtum, Vermögen. Auch diese Betrachtungsweisen enthalten etwas von der Qualität, um die es uns beim Üben im Rahmen Integrativer Arbeit geht. - Seit dem 15. Jahrhundert ist die Hauptbedeutung des Wortes Üben im deutschen allerdings: "etwas zum Erwerben einer Fähigkeit wiederholt tun" (Duden, Das Herkunftswörterbuch, 1989). Darüber hinaus gebrauchen wir Üben im Sinn von: etwas ausführen, verrichten, vollbringen wie z.B. in "wir üben A.K.T aus". Im Sinne von beeinflussen sprechen wir von "er übt Gewalt aus" oder "herbe Kritik ausüben". Übung, im Sinne von viel Erfahrung ist gemeint, wenn wir sagen: "Übung macht den Meister", "mit geübter Hand", "sie hat viel Übung im Umgang mit Gruppen". Umgekehrt kann jemandem die Übung fehlen. Weiterhin sprechen wir von Übung im Sinne einer Einzelhandlung in einem Trainingsprogramm: "Die erste Übung sieht folgendermaßen aus". Etwas ähnliches ist gemeint, wenn die "Feuerwehr zu einer Übung ausrückt". Auch hier geht es um eine einzelne, öfter wiederholte Handlung. Das was ausgeübt wird ist üblich, "üblicherweise (den allgemeinen Gewohnheiten entsprechend) wird der Bewegungsablauf so ... ausgeübt". Das was üblich ist, ist gut gebahnt! "Unter Übungen (lat. exercitio) versteht man etwas klar Beschreibbares, was mündlich oder schriftlich jederzeit an einen anderen weitergegeben werden kann. Darin liegt der Vorteil der Übung - und ihr Nachteil. Sie erhält ein gewisses Eigenleben und wird vom Übenden sehr leicht ohne die lebendige Beziehung getan, die ihn als Mensch erst weiterführt. Der Effekt gerät in äußere Bereiche. Der "Geübte" kann etwas, aber er muss dabei nicht innerlich weitergekommen sein..." (HENNING / PRAEGERT 1977, S.1281, zitiert in HÖHMANN-KOST 2002, S. 117)

In diesem Zitat wird etwas Wichtiges angesprochen, denn in der "Arbeit an sich selbst" ist das letztendliche Ziel aller Praktiken und Übungen Überschreitung, Eintreten in einen neuen Erfahrungsraum dessen Vorhandensein den Menschen in seinem Da-Sein verändert. Gemäß einer der anthropologischen Grundformeln im Integrativen Ansatz, die den Menschen, Mann bzw. Frau als Körper-Seele-Geist-Wesen (= Leib-Subjekt) ansieht, kann sich nach unserem Verständnis Überschreitung jedoch auf jeder Leib-Ebene ereignen, auch auf der Körper-Ebene. Wir gehen nicht von einer hierarchischen Ordnung aus, die einer Ebene eine höhere Bedeutung zumisst als einer anderen. Die genannte Einteilung Körper-Seele-Geist entspricht ohnehin nur einer didaktischen Hilfsvorstellung. Die einzelnen menschlichen Dimensionen sind untrennbar ineinander verwoben und vernetzt.

FOUCAULT schreibt: "Die Überschreitung ist eine Geste, die es mit der Grenze zu tun hat; an dieser schmalen Linie leuchtet der Blitz ihres Übergangs auf, aber vielleicht auch ihre ganze Flugbahn und ihr Ursprung. Vielleicht ist der Punkt ihres Übertritts ihr gesamter Raum" (zitiert in: ORTH / PETZOLD / SIEPER 1999, S. 319).

Der japanische Begriff für Übung ist Geiko und "bedeutet wörtlich übersetzt nachdenken, die Handlung überdenken. Doch Geiko bezieht sich nicht auf eine Übung, die auf technische Fertigkeit zielt, sondern auf eine Übung, die das Ganzwerden des Menschen bezweckt" (LIND 1998). Handeln und Nachdenken sind untrennbar miteinander verbunden. Die Bewusstheit dieser Verschränkung des eigenen Handelns und der Absicht, die dahinter steht, fördert die Selbstverantwortung und die Wachsamkeit in Bezug auf die Wahrung der eigenen und der Integrität des Anderen. In der Arbeit mit Suchtkranken ist dies ein zentrales Thema.

Jeder, der einmal intensiv einen Bewegungsablauf geübt hat, sei es beim Jonglieren, beim schnellen Lauf der Finger auf den Seiten einer Geige oder beim Aufschlag im Tennisspiel, kennt den Moment

- in dem es sich ereignet, indem man unmittelbar spürt: Jetzt habe ich es! Eine neue Kunstfertigkeit ist erreicht. Zumindest für einen kurzen Moment wird man durchströmt von Glücksgefühlen. Der Atem weitet sich. Die körperlich-motorische Geste der Überschreitung hat sich an der Grenze, hin zu neuen Möglichkeiten ereignet. Ohne, dass man vorher minutiös hätte beschreiben können wie es werden soll, so weiß man doch unmittelbar: Das ist es, das Neue! Darin liegt der Blitz des Werdens, eine neue "Lösung" der gestellten Aufgabe, auf der körperlichen Ebene.

Überschreitung fordert zunächst Loslassen, Hinter-sich-lassen, Lösen von Altem. Erst dann und indem (hintereinander und gleichzeitig) kann man sich dem Neuen hingeben und es zulassen. In der Kampfübung bedeutet es vielleicht Loslassen von eingefahrenen Mustern des Zurückziehens, Loslassen von einer schwachen, matten Stimme, Lösen einer verhärteten Muskulatur, Verlassen eines unphysiologischen Bewegungsmusters. Das Ereignis ist vielleicht neue Kraft der Bewegung, neue Sicherheit in der Koordination, neue Gelassenheit im Sich dem Partner anvertrauen.

Indem ich dies als "ganzer" Mensch erlebe und fühle und mir dies vielleicht sogar bewusst wird, bleibt es aber nicht beschränkt auf die Bewegungs-Körperebene sondern verändert den Menschen insgesamt, bottom-up approach.

Unsere schwer geschädigten drogenabhängigen Patienten, die in ihrer Wahrnehmungs- und Erlebensfähigkeit eingeschränkt sind, werden solche grenzerweiternden Ereignisse vermutlich nicht bewusst in der ganzen Tiefe des grundsätzlich Möglichen erfahren. Sie werden aber vielleicht nach hartem Training und wiederholtem Kampf gegen die eigene Resignation und Schwäche, doch eine freudige Berührung und Weitung spüren, - vielleicht mehr ahnend als bewusst erlebend, - die Qualitäten des Neuen erkennen. Und darum geht es! Grenzüberschreitung ereignet sich für jedes Individuum dort und in dem Moment, wo die persönliche Grenze überschritten wird. Auch auf der funktionalen Ebene.

Entsprechend der übungszentriert-funktionalen und der erlebnisorientiert-agogischen Modalitäten der Integrativen Bewegungstherapie, werden auch die Techniken und Bewegungssequenzen aus dem Budo eingesetzt. Dabei wird nach dem Prinzip vom "Einfachen zum Komplexen" verfahren. Je umfassender die Schädigungen, desto überschaubarer müssen die Aufgaben sein. Die Grenzen zwischen strukturierten funktionalen Übungen und erlebnisorientierten Angeboten sind meist nicht scharf zu ziehen sondern fließen in einander über.

Oberstes Ziel der übungszentrierten Arbeit ist der Aufbau von sinnvollem Verhalten durch Übungen und Übung.

Das erlebniszentrierte Vorgehen übersteigt das spezifisch therapeutische. Es dient der Persönlichkeitsentwicklung.

Ein Ziel bei den Budoübungen ist die "gute Form". Damit ist nicht ein uniformes Gleichmaß angestrebt. Das Individuelle muss erhalten bleiben bzw. wird gerade im Üben entdeckt. Trotzdem gibt es festgelegte Regeln und Formen und physiologisch richtige Abläufe, die von bestimmten Qualitäten gekennzeichnet sind. Die kreative persönliche Ausdrucksgeste, wie wir es aus Bewegungsimprovisationen kennen, steht nicht im Vordergrund. Aber die wiederholende Übung einer bestimmten Form kann eine symbolische Verarbeitungsgeste sein, die zur Überwindung eines persönlichen Problems beitragen kann ohne, dass psychotherapeutisch konfliktzentriert "aufgearbeitet" werden muss.

Dies ereignet sich immer wieder bei Fallübungen. Das Fallen ist für die meisten Menschen mit einer tief verwurzelten Angst verbunden. Unsere Suchtpatienten haben in aller Regel Erfahrungen damit, dass sie fallengelassen wurden, auch, dass sie selber hingefallen sind usw. Fallübungen können helfen die Angst vor dem Fallen abzubauen und Vertrauen aufbauen. Die vorgegebene Falltechnik lässt auf der körperlichen Ebene erleben: nicht jeder Fall verletzt und schmerzt. Ich kann mir selber helfen durch geschicktes Abrollen - und ich kann wieder aufstehen. Auch nach einem Fall komme ich wieder auf die (eigenen) Beine. Psycho-physiologische Selbstregulation. Je nach Übungsanleitung gibt es eine helfende Hand, die sich beim Aufstehen entgegenstreckt. Ich erlebe

den "guten Anderen". Auch dies wirkt nachhaltig auf der Körper-Symbol-Ebene.

Übung tritt ein durch jede systematisch-regelmäßige Beanspruchung und Wiederholung selbst vollzogener Handlungen (Lernpsychologie). Bestimmte Tätigkeiten können durch Übung automatisiert werden und laufen dann ohne bewusste Steuerung ab, wodurch die Aufmerksamkeit entlastet wird.

Übungen sind das Aushalten von Unsicherheit. "Noch kann ich es nicht"!

Strukturierte Übungen ermöglichen die Erfahrung von Ordnung. Damit wird dieser Ausschnitt von Wirklichkeit überschaubar und verspricht im zunehmenden Gelingen Sicherheit und Orientierung.

Im Üben liegt immer ein Moment der Hoffnung, das Hoffen auf ein Gelingen, das Hoffen auf die gute Form, beim nächsten Mal vielleicht, oder vielleicht in der nächsten Woche oder... . Hoffen ist immer zukunftsbezogenes Gefühl. Gleichzeitig liegt darin Trost in der Gegenwart. Ich glaube jetzt daran, dass es besser wird.

Im Üben können aber auch Gefühle von Ärger und Wut auftauchen: "Ich kann das nicht. Ich will das nicht. Das tut mir weh!" - Gefühle von Misserfolg und Scheitern. Gelingt es trotzdem weiterzuüben, ist viel gewonnen. Selbstüberwindung. Durchhalten. Es können Gefühle von Zufriedenheit und Stolz aufkommen.

In einem gelingenden Übungsprozess kann sich ein körperlich erlebtes Wohlbefinden einstellen, angenehme leibliche Empfindungen werden erfahrbar, z.B. kraftvoll sein, Gelöstheit, Geschmeidigkeit, Schnelligkeit. Und dies ist selbst verursacht, durch eigenes Tun entstanden, nicht von "außen" bewirkt. Das Selbstwirksamkeitserleben fördert auch die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden.

Übungsbeispiele

1. Steigerung der Leistungsfähigkeit

a) Förderung der Kraftleistung

Besonders beim Aufwärmtraining kommen vielfältige Übungen zum Einsatz, die den moderaten Muskelaufbau fördern und zur allgemeinen Kräftigung des gesamten Körpers führen. Exemplarisch seien hier die Liegestützen genannt, die in verschiedenen Varianten und bis an die individuelle Leistungsgrenze praktiziert werden. Besonders bei den "hartgesottene[n]" Männern ist diese Übung allgemein beliebt.

b) Förderung der Ausdauerleistung

Die Förderung der Ausdauerleistung erfolgt auf mehreren Ebenen gleichzeitig:

- auf der Ebene der körperlichen Durchhaltekraft und Anstrengungsbereitschaft,
- auf der volitiven Ebene ("ich will das schaffen / können / lernen" etc.) und
- auf der kognitiven Ebene durch Stärkung der Konzentrationsfähigkeit.

Die Steigerung der Ausdauerleistung wird von den Patienten bereits nach relativ kurzer Trainingsdauer am nachhaltigsten erlebt und beschrieben. Besonders bei den Partnerübungen ist ein Höchstmaß an Konzentration gefordert, vor allem dann, wenn die Übungen ein hohes Verletzungspotential in sich bergen. Jede Unachtsamkeit kann schwerwiegende Konsequenzen haben. Die Konzentration ist auf einem enorm hohen Level und lässt einen alles andere um einen herum vergessen. "Nur du und ich, nur wir sind jetzt wichtig!"

Eine exemplarische Übung dazu ist der Schlag mit dem Stab (Bo oder Jo) oder dem Holzsword (Bokken) in Richtung des Kopfes des Partners. Dabei stehen sich die Partner gegenüber, der eine holt weit (auf der Scheitellinie) mit dem Stab oder Schwert aus, schlägt mit aller Kraft zu und stoppt den Schlag exakt ca. 20 - 40 cm vor dem Kopf des Partners ab. Je nach Trainingsstand, Vertrautheit und Sicherheit - vor allem bei dem Schlag mit dem Bo - hält der andere seinen Stab horizontal über dem Kopf, um einen nicht zielgenauen Schlag ggf. so abfangen zu können.

Hier wird das Ritual der gegenseitigen Verneigung (nicht: Verbeugung à Verbiegung) zum Versprechen: "Ich achte darauf, dass dir nichts geschieht" und "ich bin dir zugeneigt". "Ich mache mit aller Deutlichkeit meinen Standpunkt klar (ich schlage mit aller Kraft zu), meine Entscheidung ist gefallen (ich mache einen klaren Schnitt) und ich achte auf deine Grenze und Unversehrtheit (Der Schlag wird abgestoppt)". "Ich bin mir der Konsequenzen meines Handelns vollständig bewusst (ich habe mich unter Kontrolle)".

c) Atem- und Stimmaktivierung

Die Atmung spielt bei nahezu allen Übungen eine zentrale Rolle, von der Aufwärmgymnastik bis zum "Kampfschrei" ("Kiai"). Die richtige Atmung unterstützt bzw. ermöglicht erst die Bewegungsabläufe sowie die Regulation von Anspannung und Entspannung. Die Bedeutung der "richtigen" Atmung wird den Teilnehmern immer wieder erläutert (Theorie als Intervention). Die Stimmaktivierung erfolgt insbesondere bei Übungen, die den vollen Kräfteinsatz erfordern, durch den "Kiai", der den Bewegungsablauf beendet.

2. Einschleifen von festgelegten Bewegungsabläufen

a) Fallschule (Fallen - Abrollen - Aufstehen)

Im Training kommt die klassische Fallschule aus dem Aikido und Judo zur Anwendung. Die Falltechniken bzw. das Abrollen nach vorne und nach hinten und - ganz wesentlich - das Aufstehen, das "wieder auf die eigenen Füße kommen", werden in einzelnen Trainingsschritten geübt. "Fallen können, um nicht abzustürzen zu müssen" ist bei dieser Übung die zentrale Botschaft. "Nicht der Rückfall (der Rückwärtsfall) ist das größte Problem, sondern das Liegenbleiben (das "Weitersaufen").

b) Kata

Die "Kata" (Scheinkampf), eine Art "Kampftanz", wird alleine praktiziert - also ohne Partner - und setzt sich aus einer Reihe von Bewegungsabläufen zusammen. Der Raum wird in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal) durchschritten. Die Bewegungen dabei sind Abwehr- und Kontertechniken mit Armen und Beinen gegen mehrere imaginäre Angreifer aus den jeweiligen Richtungen. Im Karate ist die Kata die Essenz des Trainings zunächst auf der technischen Ebene. Das beständige Üben der Kata führt über die kontinuierliche Verfeinerung zur Vervollkommnung der Technik. Die Konzentrationsfähigkeit sowie "die Lust am Üben" werden durch das Katatraining ebenso gesteigert.

3. Auseinandersetzungen führen - Konflikte lösen

Die konstruktive Konfliktlösung ist ein wichtiges Thema. Die zentrale Frage dabei ist, ob die Beteiligten in der Lage sind, ihren "Kampf" so zu führen, dass eine Beschädigung des "Kampfpartners" (nicht "Gegner"!) vermieden oder so gering wie möglich gehalten wird. Die Übung "Tai-Sabaki" (Drehung mit zwei Schritten aus der Konfliktlinie heraus) ist hier gut geeignet. Sie findet als Partnerübung statt:

Die Partner stehen sich gegenüber; der "Angreifer" geht mit einer beliebigen Angriffstechnik (z.B. Fauststoß oder Schlag mit dem Stock) nach vorne auf den Partner zu. Statt den Konflikt "auf der Konfliktlinie" zu "lösen", z.B. mit einem Konterschlag mit der Faust ins Gesicht des Gegners ("Vernichtungsschlag", "Auge um Auge", "Ich oder Du", was zur Beschädigung, Beschämung, zum "Gesichtsverlust" führt), wird der Angriff durch den Tai-Sabaki mit einer Schrittfolge, die aus der Angriffslinie herausführt beantwortet und der Angreifer läuft ins Leere. Einerseits wird damit dem akuten Angriff nicht frontal begegnet, sondern ausgewichen, andererseits erlaubt der (zum Partner spiegelbildliche) Endstand ein präzises Kontrollieren der Bewegung des (ehemaligen) Gegenübers. "Dazu kommt noch eine für friedliche Problemlösung unbedingt erforderliche erweiterte Sichtweise: Wir schauen in die selbe Richtung, sehen die Welt mit den Augen des Konfliktpartners und stehen nahe / dicht neben ihm" (BRENDEL 2000). In dieser Position wird einführendes Verstehen (Empathie) des Partners erleichtert bzw. erst möglich. Die Übung kann zur

Verdeutlichung so variiert werden, dass zunächst die Problemlösung auf der Konfliktlinie gesucht und ausprobiert wird. In aller Regel wählen die Teilnehmer dann "Techniken" aus, die den Gegner verletzen, ihn physisch und psychisch u.U. nachhaltig beschädigen würden. Dabei wird aber auch sichtbar, in welcher Weise sich der Angreifer durch diesen "Vernichtungsschlag" selbst beschädigen würde.

Im Vergleich mit der dann nachfolgenden Übung des Tai-Sabaki: ausweichen - drehen - sich an die Seite des Angreifers stellen, Schulter an Schulter, den Blick in die gleiche Richtung gerichtet (und nicht herausfordernd "Auge in Auge"), wird ein neues Modell (die weiche statt die harte, die konstruktive statt die destruktive Lösung) der Konfliktbewältigung leibhaftig erfahrbar. Damit wird die eigene Integrität, sowie die des Anderen, nicht verletzt und ein gemeinsames Weitergehen wird möglich.

Trainingsfrequenz

Im therapeutischen Kontext der Rehabilitation Abhängigkeitskranker findet das Affektkontrolltrainig normalerweise 1 Mal in der Woche für 2 - 3 Stunden statt.

Fachliche Voraussetzungen

Voraussetzung für den Einsatz des Budo in der Suchtbehandlung ist das jahrelange eigene Praktizieren einer Kampfkunst (Aikido ist dabei besonders geeignet) und möglichst eine spezielle mehrjährige Ausbildung zum Affektkontrolltrainer.

Anschriften der Autoren:

Frank Siegele
Clusberg 20
30855 Langenhagen
f.siegele@t-online.de

Annette Höhmann-Kost
Weiglestraße 12
71640 Ludwigsburg
ah@iblt.de

(Literaturliste bei den Autoren.)