

Seiten mit Anhang:46

Seiten ohne Anhang: 41

Zeichen mit Leerzeichen: 80.598

Zeichen ohne Leerzeichen: 70.198



## **BACHELORARBEIT**

# **Leben im Rausch – mit Budo zu einer erhöhten Risikokompetenz im Umgang mit rauschhaftem Erleben**

Iris Schweizer

HS Merseburg. Fachbereich:	<b>Soziale Arbeit. Medien. Kultur</b>
Studiengang:	<b>Kultur- und Medienpädagogik</b>
Verfasserin der Bachelorarbeit:	<b>Iris Schweizer</b>
Matrikelnummer:	<b>17674</b>
Erstgutachterin:	<b>Prof. Dr. phil. Habil. Gundula Barsch</b>
Zweitgutachter:	<b>Prof. Dr. phil. Jürgen Benecken</b>
Einreichung:	<b>Merseburg, 07. Juni 2016</b>

## **Zusammenfassung**

Die vorliegende Bachelorarbeit untersucht, inwiefern das Ausüben einer Budo-Kampfkunst die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher positiv beeinflussen und im Sinne von Empowerment wirken kann, sodass die dadurch gewonnenen und aktivierten Ressourcen wiederum für den Erwerb und die Stärkung von Kompetenzen im Umgang mit Risiko und Rausch genutzt werden können. Die Arbeit baut auf einer Literaturrecherche auf. Dabei umfasst sie eine hermeneutisch geführte Betrachtung von Literatur aus den Bereichen der Psychologie, Sozialwissenschaften, Pädagogik, Sportwissenschaften und Sportpsychologie sowie der sozialen Arbeit, um Erkenntnisse aus den Bereichen der Jugend- und Sozialisationsforschung, Rausch- und Risikoforschung und der Persönlichkeitsforschung, der Pädagogik und von Forschungen auf dem Gebiet der Kampfkünste, um diese zu analysieren, aufeinander zu beziehen und schließlich eigene Erkenntnisse daraus zu ziehen. So konnte die Forschungsfrage positiv beantwortet werden hinsichtlich der Chancen, die Budo-Kampfkünste besitzen, sich positiv auf die Entwicklung und Stärkung von (hauptsächlich psychosozialen) Ressourcen auszuwirken und damit eine gute Basis zu bilden für die Entwicklung von Risikokompetenzen im Umgang mit rauschhaftem Erleben. Die gewonnenen Erkenntnisse wurden anschließend in einer Konzeptidee für die Praxis aufbereitet.

**Stichworte:** Budo, Rausch, Risiko, Jugend, Persönlichkeitsentwicklung.

## **Abstract**

The bachelor thesis deals with the question whether the practice of Budo martial arts can affect adolescents in sense of empowerment and have positive effects on the development of the personality of and in general on the development of resources that can help gaining specific skills in handling risks, particularly when they occur in settings of altered states of consciousness, e.g. highs caused by drugs. Therefore, this thesis builds up upon a various analysis of literature from the fields of psychology, social studies, pedagogy, sports studies, sports psychology and social work studies to analyze and combine findings from research on socialization, youth, risk, altered states of consciousness, highs, personality and martial arts to gain new insights concerning the research question. It can be said that there are chances seen for Budo martial arts having positive effects on the development and reinforcement of (mostly psychosocial) resources and for this serving as a solid base to develop skills of dealing with risks, especially when it comes to experiences of altered states of consciousness. Subsequently, the findings were brought to praxis with developing a concept for Budo martial arts in school.

**Key words:** Budo, altered states of consciousness, risk, youth, personality development.

## **Inhalt**

1	Einleitung	1
2	Budo	3
2.1	Definition	3
2.2	Vom „Wesen und Wirken“ der Kampfkunst	4
3	Jugend, Risiko und Rausch	6
3.1	Jugend	7
3.1.1	Definition	7
3.1.2	Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen	8
3.2	Risiko und Rausch	9
3.2.1	Definitionen	9
3.2.2	Risikoverhalten Jugendlicher	11
3.2.3	Risikokompetenz	12
3.2.4	Rauschwege	12
3.2.5	Pathologisierung von Rausch und Risiko: Sucht	14
3.2.6	Suchtprävention	16
4	Wege aus einer defizitorientierten Prävention – Chancen und Ansatzpunkte von Budo-Kampfkunst im Sinne von Empowerment und Persönlichkeitsentwicklung	18
4.1	Ansatzpunkte von Budo – dargestellt mithilfe des SAR-Modells nach Becker	19
4.2	Budo ist Empowerment	27
4.3	Konzeptidee „Der Weg ist das Ziel – Budo in der Schule“	30
5	Fazit und Ausblick	34
	Literaturverzeichnis	35
	Inhaltsverzeichnis Anhang	42
	Anhang	43
	Selbstständigkeitserklärung	46

# 1 Einleitung

Rausch und Risiko sind seit jeher Bestandteil der Menschheit. Um ein genussvolles Leben führen zu können, sind Kompetenzen im Umgang mit Rausch und Risiko wichtig. Dabei spielen Genussfähigkeit und ein reflektierter Umgang mit potentiellen Risikofaktoren und -situationen eine zentrale Rolle. Hierfür müssen wiederum Ressourcen vorhanden sein und genutzt werden können. Da lustvolle Erlebnisse häufig Risiken unterschiedlichster Art mit sich bringen können, bilden solche Kompetenzen eine gute Basis für positive Rauscherlebnisse (also Rauscherlebnisse, die nicht negativ bzw. mit negativen Konsequenzen, sondern als lustvoll und positiv erlebt werden) und eine gelingende Integration von rauschhaftem Erleben in den Lebensalltag (Koller 2007).

Eine besondere Stellung nimmt in diesem Rahmen das Jugendalter ein. Junge Menschen haben eine Vielfalt an Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, die Zeit der Jugend gilt als besonders sensible Phase in der Entwicklung eines Menschen. Ein Nicht-Gelingen von Bewältigungsaufgaben im Zusammenhang mit Rausch und Risiko kann sich in erheblichen Problemen bei der Lebensbewältigung niederschlagen, bis hin zur Entwicklung einer Sucht. Aus diesem Grund „boomt“ die Präventions-Industrie und versucht, möglichst viele Jugendliche vor möglichst vielen Gefahren zu schützen und *für das Leben stark zu machen*. Im Rahmen dieser Arbeit soll ein Weg gezeigt werden, wie Jugendliche auch außerhalb solcher spezifischer Präventionsangebote in ihrer Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung unterstützt werden können, ihre Ressourcen zur Bewältigung von An- und Herausforderungen zu nutzen und so auch zu einem emanzipierten Umgang mit Rausch und Risiko gelangen.

Ich stelle die *These* auf, dass *Budo-Kampfkünste diesbezüglich das Potential zu besitzen, die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher positiv zu beeinflussen und ressourcenstärkend zu wirken im Sinne von Empowerment*. Hieraus ergibt sich folgende Forschungsfrage für die vorliegende Bachelorarbeit:

*Inwiefern kann das Erlernen einer Kampfkunst die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher hinsichtlich emanzipatorischer Aspekte und der Förderung von Rausch- und Risikokompetenzen positiv beeinflussen?*

Die vorliegende Arbeit basiert auf einer Literaturanalyse unter Bearbeitung von Befunden aus den Bereichen der Psychologie, Sozialisationsforschung, Pädagogik, Sportwissenschaft-

ten und Sportpsychologie sowie der sozialen Arbeit. Das Ziel der Arbeit ist die gezielte Auswertung von Literatur aus den genannten Bereichen hinsichtlich meiner These, um zu einer Beantwortung der Forschungsfrage zu gelangen. Aus diesem Grund stützt sich meine Arbeit auf Erkenntnisse aus der Jugend- und Sozialisationsforschung sowie der (Entwicklungs-) Psychologie und auf Literatur zu Budo (hier kommt es zu Überschneidungen zwischen sportwissenschaftlicher, (sport-) psychologischer und pädagogischer Forschung sowie geisteswissenschaftlicher Literatur zu den Budo-Kampfkünsten). Dabei dienen das Konzept von *Empowerment* aus dem erziehungswissenschaftlichen Bereich sowie das *systemische Anforderungs-Ressourcen-Modell* aus dem sportpsychologischen Bereich als Rahmen, um aktuelle Befunde zum Thema Kampfkünste und Persönlichkeitsentwicklung sowie Ansatzpunkte einer emanzipatorischen Wirkung von Budo einzuordnen. Abschließend werden die gewonnenen Erkenntnisse aus der Literaturanalyse mit der Entwicklung einer Konzeptidee zur Umsetzung von Budo in der Schule in einen praktischen Bezug gebracht. Obwohl grundlegende und aktuelle (Forschungs-) Literatur das theoretische Gerüst für diese Arbeit bildet, erhebe ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Dazu bedürfte es eines weitaus größeren Umganges sowie weiterer Forschung, vor allem hinsichtlich einer Verknüpfung von Budo mit dem Erwerb von Rausch- und Risikokompetenzen.

Im Zuge dessen wird Budo definiert und zentrale Wesenselemente herausgestellt. Hier schließt sich die Definition weiterer für diese Arbeit relevanter Begriffe an sowie deren in-Bezug-Setzen zueinander (Jugend, Rausch und Risiko). Dies bildet die Grundlage für die Betrachtung des Themas hinsichtlich der Forschungsfrage: Es wird dargelegt, inwiefern Budo Ansatzpunkte und Chancen bietet, um die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher positiv zu beeinflussen und im Sinne von Empowerment zu wirken. Dies wird in Zusammenhang gesetzt mit dem Erwerb und der Stärkung von Risiko- und Rauschkompetenzen. Darauf folgt die Konzeptidee, „Der Weg ist das Ziel – Budo in der Schule“.

Zum Umgang mit der Geschlechterrolle in dieser Arbeit ist anzumerken, dass ich zugunsten der Lesbarkeit auf Gender-Mainstreaming-Sprache verzichte und stattdessen das generische Maskulinum verwende. Mit diesem sind alle Geschlechter ohne diskriminierende Absichten gleichermaßen eingeschlossen.

## 2 Budo

In diesem Kapitel wird definiert, was unter fernöstlichen Kampfkünsten (Budo) zu verstehen ist, um anschließend näher auf ihre Besonderheiten einzugehen. Dies bildet die grundlegende Voraussetzung, um Budo anschließend im Zusammenhang mit Jugend, Risiko und Rausch zu betrachten und Chancen für die positive Beeinflussung der Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher sowie ressourcenfördernde Wirkung herauszustellen.

### 2.1 Definition

Budo-Kampfkünste entstammen der japanischen Kriegerkultur der Samurai mit Einflüssen nicht-japanischer (v.a. chinesischer) Religionen und Weltanschauungen, wie Buddhismus, Konfuzianismus oder Taoismus. Über 200 Jahre ohne Kriege, sowie neue Kriegsführungsmethoden und -waffen im Anschluss an die lange Zeit des Friedens, führten ab dem 17. Jahrhundert zu einer Auflösung der Herrschaft der Samurai. Der Fokus der japanischen Kampfkunst verschob sich von einer vorwiegend kriegerisch orientierten Ausbildung für das Schlachtfeld (Dorschner &Preuß 2004) hin zu einer Konzentration auf den „Kampf gegen das eigene Ich“ (ebd., S. 34).

Aus dem „Bujutsu“, der *Kunst des Krieges* (ebd.) oder auch *Technik des Kriegers* (Kuhn 2008) entwickelte sich durch die Verbindung mit dem Geist des „Zen“<sup>1</sup> schließlich der *Weg des Kriegers*: „Budo“ (Dorschner &Preuß 2004).

Unter dem Begriff des „Budo“ werden japanische Kampfkünste zusammengefasst, hierbei steht „Bu“ für Aspekte des *Kampfes* und „Do“ für den *Weg*; wobei das Schriftzeichen für „Bu“ sich aus den Zeichen für *aufhalten* bzw. *anhalten* und *Lanze* zusammensetzt (Kuhn 2008, vgl. Anhang, Abb. 1). Werden diese Aspekte des „Bu“ und „Do“ zusammengefasst und als Einheit betrachtet, eröffnet sich der wahre Kern des Budo: „Der Weg, den Kampf zu stoppen“ (Wolters 2008, S. 16).

---

<sup>1</sup>*Zen* bedeutet im japanischen „Meditation“ und ist dem Buddhismus zuzuordnen (Dorschner & Preuß 2004). Im *Zen* geht es „um das unmittelbare Erfassen der Wirklichkeit, jenseits von Konstruktionen sowie dualistischen und differenzierenden Kategorisierungen. ZEN ist direktes, persönliches Erfahren der Wirklichkeit (Linder-Hofmann & Zink 2005, S. 19). Das Erlangen innerer Harmonie ist höchstes Ziel.

Häufig wird der Budo-Begriff in der (westlichen) Rezeption jüngerer Zeit jedoch weiter gefasst. Oft meint „Budo“ auch (fernöstliche) Kampfkünste, die nicht-japanischen Ursprungs sind, sofern es sich auch hierbei um sogenannte „Wegkünste“ handelt (Möhle2011, S. 48). Niepagen, (2011) dazu: „Das von einer technisch-physiologisch betrachtenden Perspektive gelöste Wesen des Kampfes offenbart in den fernöstlichen Budo-Künsten eine weitestgehend in Introspektion verankerte, zen-buddhistisch geprägte Lehre für einen Weg der Selbstvervollkommnung (Do)“ (S. 35) und grenzt sich damit also von den *Kampfsportarten* ab. Dieser weit gefassten Definition bedient sich auch Wolters (2008) in seinem Konzept der Budopädagogik.

„*Budo* ist der Oberbegriff für die traditionellen asiatischen Kampfsportarten bzw. friedlichen Kampf- und Bewegungskünste“ (BvBP e.V. 2016, o.S.) - aus diesem Grund werden die Begriffe *Budo* und *Kampfkunst/Kampfkünste* in dieser Arbeit synonym verwendet.

## **2.2 Vom „Wesen und Wirken“ der Kampfkunst**

Das „Wesen und Wirken“ (Wolters2008, S. 14) der Kampfkunst im Sinne von Budo beschreibt Wolters (ebd., S. 17) als „über die reine Technik (Sport) hinausgehender, ja spiritueller, yogischer Weg der Selbst-Erfahrung, Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verwirklichung; man kann auch sagen: der Selbst-Erziehung“, der sich nach Wolters (2014) als dreigliedrigen Pfad darstellt, bestehend aus folgenden Wesenselementen: „Die traditionelle Unterweisung im rechten Gebrauch der Techniken (Waza), der Energie (Ki) und des Geistes/Herzens (Shin) durch individuelle Anleitung und unter der Führung seines persönlichen ‚Weg‘Lehrmeisters (Sensei)“ (ebd., S. 13). Es wird angenommen, „dass durch eine Technik (Waza) Körper (Tai) und Geist (Shin) verbunden werden können“ (Von Saldern 2014, S.21). Die Spaltung von Körper und Geist soll – und muss – also aufgehoben werden. Alleine die Betrachtung dieser beiden Aspekte als untrennbare Einheit kann zu einer Weiterentwicklung befähigen: „The practice to study Budo's techniques and master them, means uniting the work of mind and movement of the body“ (Sasaki2008, S. 49). Vos (2011, S.46) spricht hier von der „Weg-Übung“, deren Ziel die Ganzheitlichkeit darstellt, wobei „alle Aspekte auf einen Punkt zentriert werden“. Weiterhin folgert er, sei „Sich-Zentrieren“ eine optimale Bezeichnung für den Kern der Übung ostasiatischer Kampf- und Bewegungskünste (ebd.). Um sich auf dieses Ziel zuzubewegen, ist ein „Üben allein der Übung willen“ (Wolters 2008, S. 17) unabdingbar, denn ausschließlich „im selbstvergessenen, an das Tun hingeebenen üben erreicht der Mensch den Zustand, den wir als den der inneren Freiheit bezeichnen“ (Bollnow1978, S. 3). Durch „individuelle



physische und psychische Grenzerweiterung“ kann also eine „persönliche Weiterentwicklung“ erarbeitet werden (Wolters 2008, S. 17f.). Die innere, geistige Haltung spielt im Budo folglich eine zentrale Rolle und ist untrennbar mit den technischen Aspekten des Kampfes verbunden. Hier spielt Achtsamkeit eine große Rolle, die von Beiglböck (2015) definiert wird als:

„eine besondere Art der Aufmerksamkeitszuwendung: eine absichtliche, bewusste Fokussierung auf die unmittelbare, gegenwärtige Wahrnehmung (d. h. nicht auf Vergangenes oder Zukünftiges), nicht bewertend hinsichtlich Gedanken und Gefühlen und gekennzeichnet von Offenheit und Neugier. Die Frage, um welches psychologische Konstrukt es sich letztlich handelt (z. B. Persönlichkeitseigenschaft, Begabung, usw.) scheint sich in letzter Zeit dahingehend zu entwickeln, dass von einem besonderen kognitiven Stil ausgegangen wird [...]“ (S. 61).

Wolters (2008) geht von sechs Grundprinzipien des Budos aus, in denen sein erzieherisches Wesen bzw. Potential liegt:

- die Lehrer-Schüler-Beziehung (*Shitei*)
- die Philosophie des Weges (*Do*)
- die Etikette (*Reigi*)
- der Nicht-Kampf (*Bu*)
- der Geist (*Zen*) und
- der Ort der Übung (*Dojo*) (Übersicht aus Grunske 2008, S. 161).

Die besondere Beziehung zwischen Lehrer bzw. Meister (*Sensei*) und Schüler, *Shitei*, liegt in gegenseitigem Vertrauen und Respekt begründet, wobei der Schüler eine starke Bereitschaft gegenüber seines Senseis zu folgen zeigt, dessen Rolle auch als die eines *väterlichen Freundes* bezeichnet wird. Diese starke und sehr persönliche Beziehung trägt ganz wesentlich zu einer Bereitschaft des Schülers bei, *alles zu geben* und seinem Lehrer bis zu den eigenen Grenzen – und mitunter auch darüber hinaus - zu folgen.

Das Wegeprinzip *Do* bedeutet, dass der Weg des Budos als Kreis gesehen werden kann: anstelle eines Zieles ist der Weg selbst das Ziel. Üben und Bemühen sind wichtiger als Können und geschehen um ihrer selbst willen.

Der Begriff *Reigi* steht für die spezielle Etikette, die im Budo praktiziert wird. Sie basiert auf gegenseitiger Ehre, Wertschätzung und Respekt und der Anerkennung höherer Ideale.

*Reigi* zeigt sich in jeder Handlung, die im *Dojo* ausgeführt wird, schult Disziplin sowie die Einübung einer (inneren und äußeren) aufrichtigen Haltung. Wichtiges Element ist hier die Verneigung.

Die Kampftechniken und –Strategien bilden die Basis des *Bu*, wobei das höhere Ziel angestrebt wird, mit zunehmender Übung und Erfahrung zum Nicht-Kampf zu gelangen, also zu lernen, den Kampf zu überwinden und reale Kampfhandlungen vermeiden zu können. Der Geist des *Zen* umfasst die geistigen Inhalte, gewissermaßen den „spirit“ des Budo. Eine unvoreingenommene Haltung, Wahrnehmungs- und Bewusstseins-schulung liegen allen Übungen und Techniken zugrunde, um einen reinen Geist zu finden und die Persönlichkeit entfalten zu können. Die Atmung spielt hier eine zentrale Rolle. *Zen* bildet somit das Herzstück der Budo-Kampfkünste.

Gelernt und praktiziert wird Budo in einem *Dojo*. An diesem Ort kommen Schüler und Lehrer zusammen, es besteht eine starke Gemeinschaft (Partner statt Gegner) und der Fokus liegt ganz auf der Kampfkunst und dem Weg, der zu gehen ist (Wolters, 2008).

Auf dieser Grundlage entwickelte Wolters sein Konzept der *Budopädagogik*, die er selbst als „Wissenschaft und konkrete Praxis einer auf erziehungs- und sportwissenschaftlichen Grundlage basierenden Sonder-Pädagogik“ (2008, S. 23) bezeichnet, die sich damit auseinandersetzt, wie die Pädagogik *des Budo im Budo* nutzbar gemacht werden kann, um *durch Budo* ein pädagogisches Ziel zu erreichen (ebd.).

### **3 Jugend, Risiko und Rausch**

Das Jugendalter ist eine Zeit voller Umbrüche. Alles kommt in Bewegung, der Körper verändert sich, die kindliche Identität wird abgestreift, es muss sich neu orientiert werden – in der relativ kurzen Zeit von wenigen Jahren passiert sehr viel, es gilt, mit Ansprüchen, Veränderungen, Herausforderungen umzugehen und dabei die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und damit in Einklang zu bringen. Für einen gelingenden Übergang ins Erwachsenenleben sind viele Fähigkeiten vonnöten, die ein erfolgreiches Bewältigen der Entwicklungsaufgaben erst ermöglichen. Hierzu gehören auch Risiko- und Rauschkompetenzen, die größtenteils im Jugendalter ausgebildet werden (müssen). Solche Fähigkeiten ermöglichen es Jugendlichen, Rausch zu erleben sowie Grenzerfahrungen zu machen, sie in ihre Leben zu integrieren und diese im Rahmen von Ressourcen positiv für die Persönlichkeits-

und Identitätsentwicklung nutzen zu können. Dieses Kapitel beschäftigt sich näher mit diesem Zusammenhängen.

### **3.1 Jugend**

Zuerst muss der Begriff des Lebensabschnittes *Jugend* näher definiert werden, um danach auf jugendspezifische Entwicklungsaufgaben eingehen zu können.

#### **3.1.1 Definition**

Verschiedene Fachdisziplinen verwenden verschiedene Definitionen von Jugend. Dies liegt nicht zuletzt an der unterschiedlichen Perspektive, die sie auf die Erforschung dieser Lebensphase legen: so können zum einen entwicklungspsychologische Prozesse im Fokus liegen, die durch das Einsetzen der Pubertät in Gang gesetzt werden, Veränderungen der Lebensgestaltung von und den Anforderungen an Jugendliche und deren Auswirkungen auf Lernen und Bildung, Erziehung und Sozialisation oder gesellschaftstheoretische und kulturelle Faktoren (Scherr2009). In jedem Fall stellt die Jugendphase „eine Periode zwischen der fremdbestimmten Kindheit und dem eigenverantwortlichen Erwachsenendasein“ (Kim 2003, S. 66) dar und „symbolisiert wie keine andere Lebensphase die Spannung zwischen persönlicher Individuation und sozialer Integration“ (Hurrelmann & Bauer2015, S. 132). Weiterhin postulieren Hurrelmann und Bauer (ebd.), dass eine besondere Schwierigkeit für Jugendliche darin besteht, „die schnelle Veränderung ihrer körperlichen und psychischen Eigenschaften in einer Zeitspanne zu bewältigen, in der von ihnen mit massivem Nachdruck auch die soziale Anpassung, insbesondere schulische Bildungsleistungen und berufliche Qualifizierungen verlangt wird“ (S. 132). In der vorliegenden Arbeit wird das Hauptaugenmerk auf einen Jugendbegriff unter sozialisationstheoretischem Blick gelegt, denn: „Jugendliche werden in diesem Theorieprogramm als Subjekte ihres Entwicklungs- und Sozialisationsprozesses verstanden, die sich aktiv mit ihrer sozialen und materiellen Umwelt im Spannungsfeld zwischen Individuation und Vergesellschaftung auseinander setzen“ (Heim & Brettschneider 2002, S. 119). Unter Bezug auf Kim (2003) wird in der vorliegenden Arbeit auf Jugendliche ab dem Alter der Pubertät (ca. 13 Jahre) bis zum Erreichen der Volljährigkeit und darüber hinaus in das Zeitalter des jungen Erwachsenendaseins hinein (bis ca. 21 Jahre) Bezug genommen.

### 3.1.2 Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen

Die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen gleicht einem halbfertigen Haus: Ein Grundgerüst ist bereits vorhanden, am Gesamtkonzept muss jedoch noch gefeilt werden und bis zum Einzug in das Haus liegt noch ein großes Stück Arbeit. In der Jugendphase läuft die Entwicklung der Persönlichkeit und der damit verbundenen Suche nach der eigenen Identität auf Hochtouren. Bereits in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts (im Jahre 1948 (Stangl 2016)) entwickelte Havighurst ein Modell jugendspezifischer Entwicklungsaufgaben (vgl. Anhang, Abb. 2). Ausgehend von einem Lebensspannenkonzept sind sowohl Kindheit, Jugend- und Erwachsenenalter bestimmte Entwicklungsaufgaben zuzuordnen. Die erfolgreiche Bewältigung dieser stellt eine gute Voraussetzung für die ebenfalls erfolgreiche Bewältigung folgender Entwicklungsaufgaben dar, während ein Scheitern an bestimmten Entwicklungsaufgaben zu Problemen in den Kommenden und sogar zu einer Arretierung der Entwicklung führen kann (Seiffge-Krenke 1997). So formuliert beispielsweise Scherr (2009) auf dieser Grundlage, Entwicklungsaufgaben seien normative Anforderungen an das Individuum, die sozial definiert und veränderlich und in ihrer konkreten Ausprägung abhängig von sozialem Geschlecht sowie sozialer Klasse bzw. Milieu sind.

Hurrelmann und Quenzel (2012, in Hurrelmann und Bauer 2015 S. 108f.) stellen vier Bereiche von Entwicklungsaufgaben heraus: *Qualifizieren* (Kompetenzentwicklung, um Leistungs- und Sozialanforderungen gerecht zu werden und das Ziel einer ökonomischen Unabhängigkeit erreichen zu können), *Binden* (Entwicklung einer Körper- und Geschlechtsidentität, emotionale und soziale Ablösung von den Eltern und intime Bindung an Partner/in im Erwachsenenalter), *Konsumieren* (Anregungs- und Entlastungsstrategien und Fähigkeiten zum Umgang mit Wirtschafts-, Freizeit-, Medienangeboten und Geld) und *Partizipieren* (Entwicklung eines individuellen Werte- und Normensystems sowie Fähigkeit zur politischen Partizipation).

Dreher/Dreher und Fend referierend zeigt Scherr (2009) folgende Entwicklungsaufgaben Jugendlicher auf: „Verhältnis zu körperlichen Veränderungen finden, Umgang mit Sexualität lernen, Identitätssuche, Erweiterung und Differenzierung des Selbst- und Weltverständnisses, Umbau der sozialen Beziehungen und Planung der Ausbildungs- und Berufsbiographie“ (S. 118). All dies sieht er jeweils eingebettet in einen normativen sozialen Kontext. Hurrelmann und Bauer (2015) fügen diesen Aspekten noch Entwicklungsaufgaben der

Dimension von „Anforderungen in den Bereichen Konsumieren und Partizipieren“ (S. 133) hinzu: Hier wird Bezug auf die „Medien- und Freizeitwelt“ genommen, mit all ihren Versuchungen und Risiken, für welche die Jugendlichen einen eingebauten „Relevanzkompass“ benötigen, um sie selbstbestimmt und im Sinne ihrer persönlichen Bedürfnisse nutzen zu können. Auch für eine gelingende gesellschaftliche Partizipation wird Engagement und eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung benötigt. Die Autoren stellen hier heraus, dass (politische) Partizipation offensichtlich eine Tendenz besitzt, mit anderen Formen der Lebensstilpräferenzen zu konkurrieren.

Diese Entwicklungsaufgaben dürfen jedoch nicht als starr oder gar dogmatisch betrachtet werden. Ferchhoff (2007) spricht hier von „Individualisierungstendenzen“ der heutigen Gesellschaft, die einerseits zwar „erst den mitwirkenden Entscheidungsspielraum für selbstsozialisatorische Prozesse“ öffnet, im Sinne einer soziokulturellen Handlungsfähigkeit, andererseits jedoch die Gefahr bergen, dass Jugendliche zunehmend selbst verantwortlich gemacht werden für „ihre Verortung im sozialen Gefüge; für ihre Lebenskarriere“ (S. 106). Jugendliche können nur dann ihre Entwicklungsaufgaben sinnvoll produktiv gestalten, wenn ihnen gewisse Handlungsspielräume eingestanden werden und sie die Möglichkeit haben, sich „fremdsozialisatorische gesellschaftliche Bedingungen und Strukturen [...] ein Stück weit eigeninitiativ, selbstgesteuert, handlungskompetent und persönlich“ (Ferchhoff 2007, S. 107) zu erschließen. Ist dies gegeben, können Entwicklungsaufgaben als zu bewältigende Herausforderungen betrachtet werden und die Persönlichkeitsentwicklung ohne größere Hindernisse ablaufen.

## **3.2 Risiko und Rausch**

Wie sich die Dimensionen Risiko und Rausch zueinander und in Bezug auf das Jugendalter verhalten, wird nun in diesem Abschnitt näher erläutert. Auch hier folgen vorab Definitionen der wichtigsten Begriffe.

### **3.2.1 Definitionen**

#### **Risiko**

Der Begriff des Risikos erfreut sich im jüngeren sozialwissenschaftlichen, psychologischen und erziehungswissenschaftlichen Diskurs rund um Adoleszenz und wachsender Beliebtheit. Es existieren unzählige Definitionen rund um das Phänomen *Risiko*, die je nach Forschungsschwerpunkt unterschiedliche Dimensionen enthalten. In dieser Arbeit

wird mit einem Risikobegriff gearbeitet, wonach unter *Risiko* „die Verbindung von Ungewissheit und Bedeutsamkeit, die mit einem Ereignis einhergeht und zur Auseinandersetzung mit ihm und seinen Folgen auffordert“ (Uhl 2003, S. 1) verstanden wird.

## **Rausch**

Uhl (ebd.) begreift Rausch als „eine prozesshafte Veränderung sinnlicher und sozialer Wahrnehmung hinsichtlich Eindrücken, Emotionen, Grenzen und Konventionen“ (S.1). Hierbei können verschiedene Ursachen für das Rauscherleben vorliegen, so zum Beispiel Substanzen, starke Gefühle oder intensive Erlebnisse. Rausch ist somit eine anthropologische Konstante, deren Vielfalt an Lebensfeldern und Gesellschaftsformen, in denen sie vorkommt, sowie Ausprägungen und Funktionen nur schwer aufgezählt werden können (Berthel 2014). Im Rausch des Glücks, der Liebe, des Blutes, des Tanzes, der Stille, der Drogen, des Kaufes, der Kulturen, des Spieles, der Ekstase, des Reisens, der Gemeinschaft, des Essens, der Sinne, der Musik, des Sports, der Sucht, des Lebens... Beim Versuch, alle möglichen Räusche zu nennen, wird schnell klar, dass dies aufgrund der hohen Vielfalt und verschiedenen Interpretationen bzw. der subjektiven Sicht von und auf Rausch nicht möglich ist.

Rauschzustände sind schon seit jeher fester Bestandteil von Gesellschaften, ob als Teil von Initiationsriten oder Transzendenzerlebnissen<sup>2</sup>, im Zuge von sozialen Feierlichkeiten, in allen Kulturen von Anbeginn der Menschheit bis heute. Allen Räuschen gemeinsam war und ist die häufige Einbettung in rituelle Kontexte (Berthel 2014, Koller 2003, Kulla 2012). Niekrenz (2011) beschreibt, bezugnehmend auf Legnaro, das menschliche Bedürfnis nach Rausch als etwas Universelles, als triebhafte anthropologische Konstante. Während im gewöhnlichen Alltag ein Wachbewusstseinszustand vorherrschend ist, in dem das Ich (als vermittelnde Instanz zwischen Über-Ich und Es)<sup>3</sup> unser Denken und Fühlen prägt, kommt es in veränderten Bewusstseinszuständen zu einer Abschwächung der Dominanz des Ichs. Das Ich-Bewusstsein verliert hierbei an Bedeutung, während die zentralnervöse Erregung sich verändert, indem sie sinkt oder steigt. Was all diesen veränderten Bewusstseinszuständen (altered states of consciousness) gemeinsam ist, beschreibt Butts (1978) wie folgt:

---

<sup>2</sup>Transzendenz stellt das „Überschreiten der Grenzen von Erfahrung und Bewusstsein, des Diesseits“ dar (Duden.de)

<sup>3</sup> Für weitere Informationen zu Ich, Es und Über-Ich wird hiermit auf Literatur von und über Sigmund Freud verwiesen.

Die Suche nach veränderten Bewusstseinszuständen beinhaltet stets eine Ehrfurcht vor und Verlangen nach diesem etwas, das uns die Grenzen unseres Selbst überwinden lässt. Das Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes steigert das Verlangen daraufhin noch weiter. Intensive Gefühle und die Überzeugung der eigenen tatsächlichen Existenz, lebendig und empfindsam, gehen dabei Hand in Hand mit einem Gefühl von Kontroll- und Realitätsverlust bis hin zum Empfinden einer Übernatürlichkeit und nicht-Existenz. Es geht hierbei um das Kreieren und Erhalten von Leben mit einem mitschwingenden Moment eines Gefühls von Unsterblichkeit. [Paraphrasierung eines größeren Abschnittes von S. 1, von mir ins Deutsche sinngemäß übersetzt]

### **3.2.2 Risikoverhalten Jugendlicher**

Für die vorliegende Arbeit ist hauptsächlich jugendliches Risikoverhalten von Interesse, welches sich aus individuellen, psychologisch-dispositionellen Faktoren und Handlungsmotivationen, eingebettet in einen sozial-strukturellen Kontext, konstituiert (Groenemeyer2001). Besteht für bestimmte Verhaltensweisen eine hohe Wahrscheinlichkeit, „dass sie zu Schwierigkeiten der sozialen Integration oder zu Problemen bei der Weiterentwicklung einer stabilen und gesunden Persönlichkeit führen“ (Engel &Hurrelmann 1993, in Kim2003, S. 143), kann dies als *Risikoverhalten* bezeichnet werden. Hurrelmann (1997, in Einwanger 2003, o. S.)spricht von einer „psychosoziale[n] Funktionalität von Risikoverhalten“. Franzkowiak (1999, in Kim 2003) stellt fünf Kategorien bzgl. der Funktionen von Risikoverhalten im Kontext der Entwicklungsaufgaben des Jugendalters auf:

- (1) Statushandlung und Stilbildung (Risikoverhalten als symbolischer, demonstrativer Vorgriff auf das Erwachsenensein, als Initiationsritus);
- (2) Konformitätsübung und Bewährungsprobe (Risikoverhalten zur Anerkennung in zugänglichen oder angestrebten Peer-Bezugsgruppen);
- (3) Bewältigungsversuch (Risikoverhalten zum stellvertretenden Fertigwerden mit subjektiv unlösbarem Entwicklungsstress, zur kurzfristigen Bewältigung von Ängsten oder Versagenserlebnissen);
- (4) Kompensation und Betäubungsversuch (Risikoverhalten als Ausweichhand-

lung);

(5) Eingehen ‚kleiner Fluchten‘ und abenteuerlicher Wagnisse (Risikoverhalten als Medium einer aktiven, zielgerichteten kurz- und mittelfristigen Bewusstseinsveränderung oder Grenzerfahrung) (S. 144).

### 3.2.3 Risikokompetenz

Um Entwicklungsaufgaben also bestmöglich meistern zu können, ist *Risikokompetenz* gefordert. Weibel (2008) versteht darunter folgende Fähigkeiten:

„(a) unterschiedliche Risiken gegeneinander aufgrund der Kenntnis von Konsequenzen abwägen zu können, (b) die Fähigkeiten diese Kenntnis auch in Entscheidungssituationen als Handlungsgrundlage präsent zu haben, (c) wohl informierte Entscheidungen auch unter Bedingungen von reduzierter Aufmerksamkeit, Zeit und Gruppendruck treffen zu können (d) an der Entscheidung festzuhalten und (e) aus Fehlern die entsprechenden Konsequenzen ziehen zu können“ (S.14).

Verfügt ein Mensch über Risikokompetenz, können Risiken bewusst eingegangen und positiv genutzt werden und bergen Chancen, zu einer gelingenden Lebensführung und Lebensqualität beizutragen.

### 3.2.4 Rauschwege

Rausch darf nicht ausschließlich als Bewältigungsstrategie im Sinne einer Realitätsflucht betrachtet werden. Ein *guter Rausch* kann ebenso gut Realitätserweiterung sein – der Umgang mit Rauscherlebnissen und den damit verbundenen möglichen Risiken entscheidet letztendlich darüber, ob das Ziel, eine Balance zwischen diesen beiden Dimensionen herzustellen, gelingt und das Phänomen Rausch damit erfolgreich und ohne weitreichende negative Konsequenzen in das eigene Leben integriert werden kann (Rohr 2006). Hierbei spielen *set* und *setting* eine Rolle. „*Set* bezeichnet die individuellen Persönlichkeitszüge, während *setting* die psychischen und sozialen Bedingungen im Moment der Berausung in den Blick nimmt“ (Niekrenz 2011, S. 46). Rohr (2006) stellt sechs Rauschwege vor, die verschiedene Umgangsweisen mit Rausch und Risiko darstellen (nach Kollers *risiflecting*-Konzept sowie den Risikotypen von Guzei):



### *Strategie 1: Abstinenz*

Diese Umgangsweise mit Rausch und Risiko wird immer noch am meisten propagiert (siehe zahlreiche Präventionsprogramme, z.B. „Keine Macht den Drogen“) und stellt tatsächlich auch oft eine geeignete Verhaltensweise dar, wenn die situativen Gegebenheiten (z.B. in der Schule sein) oder die aktuelle Stimmung (z.B. traurig) nicht geeignet sind, um zu einem positiven Rausch- und Risikoerleben zu kommen. Eine grundsätzliche Rauschabstinenz ist jedoch nicht empfehlenswert und trägt eher zu einer unsicheren und ängstlichen Persönlichkeit als zu einer erfolgreichen Meisterung der Entwicklungsaufgaben bei.

### *Strategie 2: Risikominimierung*

Diese Strategie ist geeignet, um einen angstfreien und lustvollen Umgang mit Rausch- und Risikosituationen zu lernen und dabei durch ein vorsichtiges Herantasten an andere Bewusstseinszustände nach und nach ein eigener Weg und ein eigenes Maß gefunden werden kann.

### *Strategie 3: unreflektierte Risiken eingehen*

Werden Rauschzustände gesucht, ohne sich mit den möglicherweise damit verbundene Risiken auseinanderzusetzen, kann dies negative Folgen für die Person selbst und/oder andere haben.

### *Strategie 4: Flow*

Im Flow zu sein bedeutet nach Csikszentmihalyi das vollständige Aufgehen in einer Tätigkeit. Dies wird als sehr genussvoll empfunden und die Aufnahme- und Lernbereitschaft ist in diesem Moment hoch. Der Flow ist ein „idealer“ Rauschzustand.

### *Strategie 5: Kick*

Bei der Suche nach dem Kick geht es um Grenzerfahrungen, weshalb hier häufig größere Risiken in Kauf genommen werden. Hochgefühl und Absturz liegen oft sehr nah beieinander und meist geht mit der Zeit auch eine Steigerung der Dosis von z.B. Substanz oder Gefahr einher.

### *Strategie 6: Missbrauch*

Missbrauch bedeutet, den Fokus ausschließlich auf den Rausch zu legen, ohne mögliche Risiken zu beachten. Negative Folgen dieser Handlungsweise für das eigene Leben und das soziale Umfeld werden in Kauf genommen.

Die Strategien 2 und 4 weisen auf eine gute Rausch- und Risikobalance hin. Wird bevorzugt nach diesen beiden Strategien gehandelt, kann von einer *Rauschkompetenz* gesprochen werden (dem Bedürfnis nach Rausch kann risikobewusst nachgegangen werden). An dieser Stelle soll jedoch erwähnt werden, dass auch Situationen, die mit größeren Risiken verbunden sind und möglicherweise auch negative Konsequenzen nach sich ziehen, mit Abstand betrachtet als für die Entwicklung förderliche Grenzerfahrungen fungieren können. Die Vermeidung jeglichen größeren Risikos kann sicherlich nicht als der alleinige Weg zu einem gesunden Selbst und als Garant für eine problemlose Bewältigung sämtlicher Entwicklungsaufgaben gesehen werden.

### **3.2.5 Pathologisierung von Rausch und Risiko: Sucht**

Entgegen der Vorstellung von Rausch als menschliches Bedürfnis, als biologische und anthropologische Konstante, wird Rausch, meist im Zusammenhang mit Sucht, auch als Störung und psychopathologische Erscheinungsform diskutiert (Korte 2007). Zunächst ist der Begriff *Sucht* ebenso wie *Rausch* nicht an bestimmte Ursachen, Auslöser oder Substanzen gebunden. Fällt es einer Person *dauerhaft* schwer, die Balance zwischen rauschhaftem Erleben und den damit verbundenen Risiken herzustellen, *kann* Sucht als Folge dieses Ungleichgewichts eintreten. Eine interessante Sichtweise auf Sucht stellt Baecker(2014) dar, indem er Sucht als Ausdruck einer kulturellen Kompetenz versteht:

„Auch das Suchtverhalten ist Ausdruck einer kulturellen Kompetenz und eines intelligenten Verhaltens, wenn man unter kultureller Kompetenz die Fähigkeit zur Anpassung an anspruchsvolle Milieus und unter intelligentem Verhalten die entsprechende Ausbeutung der Umstände und Bedingungen der Verfolgung eigener Absichten versteht“ (S. 14).

Suchtverhalten wird hier als rationales Verhalten gesehen, allein die Konsequenzen unterscheiden sich von anderen Verhaltensweisen (beispielsweise Nicht-Süchtiger) – was dem Süchtigen meist fehlt, ist also nicht die nötige Kompetenz, um aus seiner Sucht

auszusteigen, sondern das nötige Handwerkszeug, um reflektierend und differenzierend in sie einzusteigen und seine spezifische Kompetenz in diesem Feld zu nutzen. Zudem kann es auch grundsätzlich nicht schaden, „die Nichtsüchtigen daraufhin zu untersuchen, ob sie zur Reflexion ihrer kulturellen Kompetenz in der Lage sind oder nicht“ (S. 15). Laut Kemper (2009, S. 2) dient der Begriff der Sucht in Medizin, Psychologie und Sozialwissenschaften „zur Beschreibung von normabweichenden Verhaltensweisen, die weitestgehend der Kontrolle des Betroffenen entzogen sind: Alkoholsucht, Drogensucht, Spielsucht. In den letzten Jahren wird Sucht zunehmend zur Beschreibung von exzessiven Verhaltensweisen wie Kaufsucht, Arbeitssucht, Internetsucht, Sexsucht und Sportsucht verwendet“. Es handelt sich nach dieser Definition also um einen erweiterten Suchtbegriff, der ein zwanghaftes Verhalten im Umgang mit bestimmten Stoffen oder Tätigkeiten in den Fokus nimmt (Ochsenberger 2012).

Drei Phänomene spielen bei Sucht eine Rolle: Zuerst steht hier eine affektive Lust (Stressabbau/Entspannung oder plötzliche Energieschübe), gefolgt von einer affektiven Toleranz (immer größere Dosen des Suchtmittels werden benötigt, um den gleichen Effekt zu erreichen) und zuletzt der affektive Entzug (Entzugserscheinungen bei Nicht-Konsum) (Furnham 2010). Suchtursachen können nicht pauschal genannt werden – eine Vielzahl von Gründen kann ausschlaggebend sein für die Entstehung einer Sucht; vielmehr muss das Suchtverhalten einer Person individuell betrachtet werden. Häufig zeigt sich hier ein Zusammenspiel aus personellen und soziokulturellen Faktoren sowie Umweltfaktoren (Ochsenberger 2012).

Dem Konsum psychoaktiver Substanzen im Jugendalter ebenso wie anderen Faktoren (z.B. elektronische Medien, Sport, Nahrung, Shopping...), ist eine gewisse Funktionalität für das Bewältigen von Entwicklungsaufgaben nicht abzusprechen (Franzkowiak & Schlömer 2003, Locher 2001). Das Vorhandensein von internen und externen Ressourcen sowie Fähigkeiten zur Aktivierung derselben sind hierbei bedeutend für einen „guten“, d.h. risiko- und rauschkompetenten Umgang mit oben genannten Faktoren.

Ein Großteil der Literatur zum Thema Sucht beschäftigt sich mit substanzgebundenen Süchten (Drogen, Alkohol, Tabak). Die Verwendung eines engen, substanzbezogenen Suchtbegriffes hätte für die vorliegende Arbeit eine Einengung des Blickwinkels auf Rausch, Risiko und Jugend zur Folge, die nicht gewünscht ist; daher wird hier Bezug auf den erweiterten Suchtbegriff genommen.

### 3.2.6 Suchtprävention

Seit den 1970er Jahren werden zahlreiche Wege gegangen und Präventionskonzepte getestet, um vorrangig, die Jugend vor dem postulierten allgegenwärtigen Risiko der Sucht zu bewahren. Besonders in der ersten Zeit bezogen sich die meisten Präventionsbemühungen auf den Konsum von psychoaktiven Substanzen. Hier ging man von einer Abschreckungspädagogik zu einer Bewahrungspädagogik über und, als beide schlussendlich nicht die gewünschten Erfolge brachten, hin zur Bewährungspädagogik (Franzkowiak & Schlömer 2003, Koller 2003, Strieder 2003). Hierauf fußen jüngere Präventionskonzepte mehrheitlich: ursachenorientierte Präventionsansätze, die life-skills vermitteln wollen und Risiko ernst nehmen, wobei diese Ansätze letztendlich meist immer noch auf resolute Risikominimierung zielen. So spät wie möglich anfangen und dann so wenig wie möglich konsumieren (wobei am besten alles Illegale vermieden wird), lautet hier die Devise.

Es wird zwischen Primärprävention (keine selektive Auswahl der Gruppe, möglichst früh und für alle), Sekundärprävention (Auswahl einer Risikogruppe, bereits bestehender Konsum soll in bestimmte Bahnen gelenkt bzw. unterbunden und eine Sucht verhindert werden) und Tertiärprävention (an bereits Süchtige gerichtet, bietet Beratungs-, Therapie- und Rehabilitationsmaßnahmen) sowie in substanzspezifische und substanzunspezifische Prävention (Ochensberger 2012) unterschieden. Bedeutend für die vorliegende Arbeit ist nur der primärpräventive Ansatz, dessen Ziele Ochensberger (ebd.) mit Bezug auf Waibel (1992) nennt: Kooperation, Kommunikation, Emotionalität, Konfliktfähigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Orientierungsfähigkeit, Gesellschaftsbewusstsein und Handlungsfähigkeit. Junge Menschen sollen also in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden und alle nötigen Lebenskompetenzen erwerben, die sie benötigen, um den mit zu vielen Risiken verbundenen Konsum- und Verhaltensweisen entsagen zu können und sich selbst somit vor dem „Abrutschen“ in eine Sucht zu bewahren. (Primär-)Prävention hat jedoch ein entscheidendes Problem: sie ist defizitorientiert. Dies liegt nicht an ihren Zielen, gegen die grundsätzlich keine Einwände erhoben werden können, wie Barsch (2012) aufzeigt:

„Die generelle Zielstellung von Suchtprävention, das physische, psychische und soziale Wohlbefinden der Menschen zu erhalten, knüpft an zentrale Interessen und Bedürfnisse sowohl des Einzelnen als auch der unterschiedlichsten sozialen Gruppen und kulturellen Milieus an. Deshalb kann davon ausgegangen werden, dass sich

in unserer Kultur wohl kaum Einsprüche gegen ein solches Wirken finden lassen“ (S. 45).

Bei genauerem Hinsehen wird jedoch klar, was für ein Menschenbild dem (primären) Präventionsgedanken zugrundeliegt: Um problematische Konsumverhaltensweisen mit Sucht als *Endstation* zu verhindern, sollen personen- und umweltbezogene *Defizite* abgebaut werden (Kim 2003, Quensel 2010). Von einer akzeptierenden Sichtweise auf die unterschiedlichen Formen von Rausch und Risiko in Hinblick auf ihre gesundheits- und entwicklungsfördernden Anteile (Koller 2003) sowie deren Integration für die praktische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind auch neueste Präventionskonzepte trotz guter Ansätze meist noch entfernt (z.B. Life-Skills- oder Public-Health-Programme). Diese *Defizitorientierung* ist ein Dilemma, denn, wie Böllinger (2002, zit. in Quensel 2010) herausstellt:

„Drogenabstinenz und Suchtfreiheit lassen sich nicht herbeibomben. Rausch, Lust, Sucht – sie gehören seit Menschengedenken zur Kultur und sie werden uns erhaltenbleiben, ob wir wollen oder nicht. Ob im Kölner Fasching, beim Bremer Samba-karneval, bei den tanzenden Sufi-Derwischen (...) bei schamanischen Ritualen oder der buddhistischen Meditation: Rausch und Ekstase sind meist Weg und Ziel zugleich. Diese dem Lustprinzip folgende anthropologische Konstante ist nicht weiter zu hinterfragen“ (S. 131).

Es ist schlichtweg keine erfolgsversprechende Option, diese Tatsache zu ignorieren und nach wie vor auf den gängigen defizitorientierten Präventionsansätzen zu beharren.

Konträr zur Defizitorientierung steht der Empowerment-Ansatz. Dieser soll, neben der Betrachtung von Budo unter dem Gesichtspunkt eines interaktionistischen Gesundheitsmodells als Grundlage dienen, um im folgenden Kapitel aufzuzeigen, inwiefern sich Budo-Kampfkünste eignen, um einen defizitorientierten Ansatz zu umgehen und stattdessen den Fokus auf einen emanzipierten Umgang Jugendlicher mit Rausch und Risiko zu legen.

## **4 Wege aus einer defizitorientierten Prävention – Chancen und Ansatzpunkte von Budo-Kampfkunst im Sinne von Empowerment und Persönlichkeitsentwicklung**

Wie in den letzten beiden Kapiteln dargestellt wurde, bietet Budo interessante Ansatzpunkte für eine Betrachtung hinsichtlich der Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher. Rausch und Risiko gehören unmittelbar zum Lebensalltag von Menschen und nehmen vor allem im Jugendalter eine große Bedeutung ein. Für den Umgang mit Rausch- und Risikoerfahrungen werden Kompetenzen benötigt. Die Ausbildung bzw. die Erhöhung derartiger Fähigkeiten kann unterstützt werden durch das Stärken vorhandener und den Aufbau neuer Ressourcen sowie der Förderung ressourcenaktivierender Fähigkeiten auf einer personalen und sozialen Ebene (sowie in der Lebensumwelt. Bezüglich der Kompetenzentwicklung im Umgang mit Rausch und Risiko sind besonders die Ressourcen im personalen Bereich hervorzuheben. Es wird davon ausgegangen, bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie beispielsweise ein positives Selbstkonzept, Autonomie, eine gute Selbstwahrnehmung, Empathie sowie physisches und psychisches Wohlbefinden als wichtige Ressourcen dienen können (Antonovsky 1997, Jahn 2009, Kral 2009, Reinke 2008) und somit positiv auf Risiko- und Rauschkompetenzen und deren Erwerb auswirken (Guzei 2007, Koller 2003, Koller 2007, Raithel 2007, Willfahrt 2007).

In diesem Teil der Arbeit wird darauf eingegangen, welche Aspekte im Budo zu finden sind, die zu Empowerment und Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher sowie der damit verbundenen Stärkung des Aufbaus von Risiko- und Rauschkompetenzen beitragen können.<sup>4</sup> Betrachtet werden diese Prozesse mithilfe Beckers systemischem Anforderungs-Ressourcen-Modell zur Gesundheit und des Konstruktes Empowerment.

---

<sup>4</sup>Es wird Bezug genommen auf wissenschaftliche Arbeiten und Studien, eindeutige und umfassende empirische Beweise für die Wirksamkeit von Kampfkünsten hinsichtlich einer positiven Persönlichkeitsentwicklung liegen so konkret jedoch (noch) nicht vor – Persönlichkeitsentwicklung ist von zahlreichen Faktoren abhängig, was Kausalitätsüberprüfungen von Studien in diesem Bereich stark erschwert. Zudem darf, bei allen positiven Wirkungen, die Budo auf die Persönlichkeit und das Leben von Menschen haben kann, nie vergessen werden, dass stets auch unintendierte bis hin zu konträren Wirkungen als Folge des Ausübens einer Kampfkunst eintreten können. Beispielsweise ist es prinzipiell möglich, dass gewalttätige Jugendliche Techniken und Strategien, die sie beim Ausüben einer Budo-Kunst erlernt haben, im real-Kampf anwenden (anstelle des Prinzips der Kampfvermeidung).

#### **4.1 Ansatzpunkte von Budo – dargestellt mithilfe des SAR-Modells nach Becker**

Das Systemische Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR-Modell) zur Gesundheit wird hier verwendet, um das „Wesen und Wirken der Kampfkunst“ in seiner Komplexität aufzuzeigen anhand seiner Anknüpfungspunkte an die ebenfalls komplexe Konstruktion von Gesundheit.

Von Peter Becker in den 80er Jahren entwickelt, basiert das SAR-Modell (vgl. Anhang, Abb. 3) auf dem Salutogenese-Modell Antonovskys aus dem Jahre 1979. Dieses geht von einem multidimensionalen Gesundheits-Krankheits-Kontinuum aus, auf welchem eine Person sich einmal mehr in die eine, einmal mehr in die andere Richtung bewegt. Verschiedene Faktoren beeinflussen diese Bewegung dabei, die als Gesundheitsfaktoren im Sinne von Ressourcen oder als Risikofaktoren im Sinne von Stressoren auftreten können. Dabei spielt das Kohärenzgefühl eine wichtige Rolle, welches Antonovsky (1997, S. 16) definiert als „eine globale Orientierung, [...] die das Maß ausdrückt, in dem man ein durchdringendes, andauerndes aber dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass die eigene interne und externe Umwelt vorhersagbar ist und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, dass sich die Dinge so entwickeln werden, wie vernünftigerweise erwartet werden kann.“ Grob betrachtet entspricht Gesundheit demnach einer gelingenden Balance zwischen Gesundheits- und Risikofaktoren und dem Empfinden eines Kohärenzgefühls (ebd). Becker bezeichnet sein 1992 vorgelegtes SAR-Modell als interaktionistisch, geht also ebenfalls von Gesundheit als von Person und Umweltvariablen zusammenwirkendem Zustand aus. Entscheidende Faktoren seines Modells stellen das aktuelle und habituelle Gesundheitsverhalten sowie die seelische Gesundheit dar (hier zeigt sich die Nähe zu Antonovskys Kohärenzgefühl) (Falk 2002). Letztere wird von Becker (1995, S. 188) folgendermaßen definiert: „Seelische Gesundheit ist die Fähigkeit zur Bewältigung externer und interner (psychischer) Anforderungen.“ Gesundheit und Krankheit sieht er ebenfalls als „Ausdruck einer positiven (bzw. negativen) Bilanz der Versuche eines Individuums..., externe oder interne Anforderungen der letzten Zeit mit Hilfe externer und interner Ressourcen zu bewältigen“ (Dlugosch 1994, zit. nach Becker 1992). Dem Gesundheitsverhalten wird in diesem Modell eine bedeutende Rolle als Einflussfaktor auf den Gesundheitszustand beigemessen. Hier wird nochmals differenziert auf das Gesundheitsverhalten geblickt, indem ein aktuelles und habituelles Gesundheitsverhalten angenommen wird (Becker, Bös, Opper, Woll & Wustmans 1996, zit. in Kral 2009):

„Diese beiden Begriffe unterscheiden sich hinsichtlich ihres Zeitbezugs, wobei die habituelle Gesundheit als eine über einen Zeitraum von mehreren Jahren beobachtbare Größe von aggregierten aktuellen Gesundheitsmaßen anzusehen ist, die Auskunft über interindividuelle Unterschiede - beispielsweise zwischen Minderge-sunden, Normalgesunden und Hochgesunden – gibt“ (S. 18).

Externe Anforderungen gehen von der Umwelt aus, wobei eine ständige Interaktion zwischen Individuum und Umwelt herrscht. Umwelt besitzt hierbei zwei Dimensionen: Anforderungen, die sie an das Individuum stellt und Ressourcen, die sie ihm für die Bewältigung dieser Anforderungen bereitstellt. Vielfältige Faktoren beeinflussen die externen Anforderungen, z.B. Alter oder Lebenssituation, und sie setzen sich aus Erwartungen der sozialen Umwelt sowie soziokulturellen Normen und ökonomischen und physikalischen Kontextbedingungen zusammen. Unter internen Anforderungen werden als von psychischen Systemen ausgehende Sollwertgeber verstanden: das System angeborener Bedürfnisse (physiologische Bedürfnisse, Explorationsbedürfnis, Bedürfnis Selbstaktualisierung, Orientierung und Sicherheit, Bindung und nach Achtung), das System erworbener Sollwerte (Ziele, Wünsche, Projekte, Ich-Ideal und soziale Werte, Normen, Regeln und Vorschriften) und das System kognitiver Strukturen und Operationen (Umwelt- und Selbstmodell). Diese, von besagten Systemen bestimmten, Sollwerte treffen im Optimalfall mit den Ist-Werten (Faktoren, die als Anforderungen an das Individuum auftreten) zusammen. In diesem Falle wäre eine optimale Balance hergestellt. Dabei wirken sich interne und externe Anforderungen einerseits direkt auf die Gesundheit aus und andererseits über die Beeinflussung von Verhalten und Erleben. Um sich an Anforderungen anpassen zu können und Stress be- und verarbeiten zu können, sind Ressourcen notwendig. Diese setzen sich ebenfalls aus externen (psychosozial und physisch) und internen (physisch und psychisch) Faktoren zusammen (Becker 1995). Interne psychische Ressourcen treten hier als Persönlichkeitseigenschaften auf und setzen sich aus seelischer Gesundheit als Eigenschaft und habituellem Gesundheitsverhalten zusammen, wobei hier eine Wechselwirkung besteht. Die internen physischen Ressourcen enthalten ebenfalls zwei Dimensionen, indem sie aus einer habituellen physischen Gesundheit und einer genetischen oder erworbenen physischen Konstitution besteht (letztere wirkt sich auf die habituelle Gesundheit aus). Die internen Ressourcen beeinflussen Anforderungen sowohl direkt als auch indirekt, indem sie auf externe Ressourcen wirken, welche sich dann wiederum über Verhalten und Erleben auf den Gesundheitszustand auswirken. Aufgrund ihres



Einflusses auf alle Anforderungen sowie externe Ressourcen und Bewältigungsverhalten und emotionales Verhalten, kommt der seelischen Gesundheit in Beckers Konzept eine Schlüsselfunktion zu. Verhalten und Erleben äußern sich in aktuellem Bewältigungsverhalten, aktuellem emotionalen Verhalten und aktuellem Gesundheitsverhalten, worin sie sich gegenseitig beeinflussen (Dlugosch 1994).

Das Zusammenspiel von externen Anforderungen und Ressourcen, internen Anforderungen und Ressourcen sowie das aktuelle Verhalten und Erleben (mit besonderer Beachtung der seelischen Gesundheit) ist also für den aktuellen (körperlichen und seelischen) Gesundheitszustand eines Menschen verantwortlich.

Im Folgenden werden Elemente des Budo den internen sowie externen Anforderungen und Ressourcen des SAR-Modells zugeordnet, um schlussendlich mögliche Wirkungen von Budo auf die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher aufzuzeigen, welche mit empirischen Befunden unterlegt werden. Der Einfluss, der vom Ausüben einer Kampfkunst auf das Individuum entsteht, ist in allen Bereichen des SAR-Modells zu finden:

### **Externe Anforderungen**

*Externe physische Anforderungen* stellen sich in Form von sportlicher Tätigkeit. Je nach Kampfkunstart werden unterschiedliche konkrete motorische Anforderungen gestellt; erwartet wird in jedem Fall Anstrengungsbereitschaft, die eigene Kraft und Ausdauer gezielt einzusetzen (nach Anleitung des Senseis oder Übungspartners), um den Anforderungen einer korrekten Bewegungsausführung gerecht zu werden und eine körperliche Weiterentwicklung im Laufe der Trainingszeit, z.B. hinsichtlich Körperbeherrschung, Flexibilität, Kondition und Reaktion zu erreichen. Weiterhin stellt sich in allen Budokünsten die Anforderung nach der „richtigen“ Atmung (auf diesen Aspekt wird an anderer Stelle noch genauer eingegangen).

*Externe psychosoziale Anforderungen* äußern sich beispielsweise im Bereich des Dojo, des Reigi, des Shitei und Bu. In Kampfkünsten herrschen bestimmte Regeln, die das Verhalten im Ort der Übung (Dojo), den anderen Praktizierenden der Gruppe gegenüber (Reigi), dem Meister/Lehrer gegenüber (Shitei) sowie im (Nicht-) Kampf selbst (Bu) bestimmen. Respekt und Achtung des Ortes, der Anderen und des Selbst sowie des gemeinsamen Weges bilden die Basis für die Ausübung von Budokünsten.

## **Interne Anforderungen**

*Interne physische Anforderungen* bei der Ausübung einer Kampfkunst können darin gesehen werden, dass körperliche Bedürfnisse während des Übens kontrolliert werden müssen (z.B. kann während einer Trainingseinheit dem aufkommenden Hungergefühl nicht nachgegangen werden). Auch hinsichtlich des Umweltmodells können interne physische Anforderungen wirken, indem die Person den von der Umwelt gestellten physischen Anforderungen gerecht werden möchte.

*Interne psychische Anforderungen* sind zahlreich und steigen mit der Motivation zur Ausübung der Budokunst: Davon ausgehend, dass das Training aus großer Motivation heraus erfolgt, wird der Praktizierende sein Bestes geben, den externen Anforderungen gerecht zu werden. Dieser Fokus auf das System der erworbenen Sollwerte (z.B. Ziele, die beim Training verfolgt werden, das normgerechte Handeln), kann mitunter mit anderen Sollwertgebern kollidieren (z.B. mit dem Explorationsbedürfnis oder physiologischen Bedürfnissen). Zu hohe Sollwerte kann eine Person unter Druck setzen und zu Stress führen.

## **Externe Ressourcen**

*Externe psychosoziale und physische Ressourcen* können durch alle Wesenselemente des Budo bereitgestellt werden: Die Lehrer-Schüler-Beziehung, die Gruppe bzw. Übungspartner und das Dojo als sicherer Ort bzw. therapeutisches Milieu<sup>5</sup> bieten das Potential, entweder direkt als Ressourcen oder ressourcenaktivierend zu wirken (z.B. unterstützende Funktion des Senseis, das Erfahren von Akzeptanz, schützende Funktion des Dojos, positive soziale Peer-Beziehungen zu Übungspartnern). Das Dojo kann weitere positive Merkmale besitzen, die als Ressource betrachtet werden können, beispielsweise Wohnortnähe (stressfreie Anreise) oder eine gute Ausstattung (besserer Verletzungsschutz, angenehmere Atmosphäre). Die Philosophie des Weges (Do) kann ebenfalls extern als psychosoziale Ressource wirken, indem der Schüler genau dann, wenn ein Training benötigt wird

---

<sup>5</sup>Budnik (2013) definiert folgende Merkmale als zentral für ein „therapeutisches Milieu“ (nach Fritz Redl):

- Vermeidung schädlicher Einflüsse, **Bereitstellung eines angstfreien Lebensraumes**
- Befriedigung von Grundbedürfnissen
- **Schaffung von zuverlässigen, durchschaubaren, vertrauensvollen sozialen Strukturen**
- **Übereinstimmung der vermittelten und gelebten Wertsysteme**
- **Verlässliche Gewohnheiten, Rituale, Verhaltensregeln**
- Auswirkung des Gruppenprozesses erkennen und beachten
- Therapeutische Elastizität

[Hervorhebungen durch mich]

(z.B. aufgrund von akutem Stress), ein Praktizieren von Budo möglich ist. Dies setzt sich fort im Bu, Zen und Reigi – das Vorhandensein dieses Nicht-Kampfes, des besonderen Geistes und der Etikette von Budo formieren sich zu dem besonderen Wesen der Budo-Kampfkünste, die zur körperlichen und seelischen Gesundheit einer Person beitragen können. Alle sechs Wesenselemente gemeinsam bedeuten ein Vorhandensein eines großen Ressourcenpools in Form von Budo, der sich dem Individuum zur Nutzung zur Verfügung stellt.

### **Interne Ressourcen**

*Interne physische Ressourcen*, die einerseits durch Budo gefördert werden und sich andererseits auch wiederum positiv auf das Ausüben einer Kampfkunst auswirken können, sind körperliche Fitness und ein guter Gesundheitszustand.

*Interne psychische Ressourcen* werden v.a. durch Persönlichkeitseigenschaften symbolisiert, welche zu fördern Budo zum Ziel hat: durch den Weg der Selbst-Erziehung soll eine Zentrierung, ein zu-sich-selbst-finden im Sinne einer umfassenden Persönlichkeitsentwicklung erreicht werden (vgl. Kapitel 2). Es gelten Persönlichkeitsideale wie Bescheidenheit, Selbstregulationsfähigkeit, Geduld und Autonomie (Jung 2008). Weitere Persönlichkeitsvariablen, die häufig zusammen mit dem Ausüben von Kampfkünsten genannt werden und als interne Ressourcen gelten, sind beispielsweise ein positives Selbstkonzept, Risikobereitschaft, Empathie, Zuversicht, Kontrollüberzeugung und niedrige Ängstlichkeit (Jahn 2009; Sygusch, Liebl & Lippmann, 2014; Kuhn, 2008). Die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu decken und die Lebensanforderungen zu bewältigen sieht Becker neben bereits genannten Faktoren als Bereiche seelischer Gesundheit an, welche als zentrale Einflussgröße im Spektrum der psychischen Ressourcen betrachtet wird (Kral, 2009). Hinzu kommt noch das habituelle Gesundheitsverhalten, welches durch das Praktizieren einer Budo-Kampfkunst positiv beeinflusst werden kann (z.B. durch regelmäßige Trainingsteilnahme und langjähriges Trainieren der Kampfkunst). Zuletzt ist hier ein besonderes Augenmerk auf das Zen des Budo zu legen – das Erlernen von Achtsamkeit und den entsprechenden Techniken zur Akzeptanz, Mediation, Entspannung und Selbstregulierung sind Ressourcen von großem Wert.

Aus den Anforderungen, die an ein Individuum gestellt werden und den Ressourcen, die es nutzt, um mit besagten Anforderungen umzugehen, ergibt sich das Bewältigungsverhalten,

gekoppelt an ein Gesundheits- und emotionales Verhalten. All diese Faktoren befinden sich in Interaktion und bestimmen letztlich über den Gesundheitszustand des Individuums. Der starke Einfluss von seelischer auf die körperliche Gesundheit im SAR-Modell lässt auch Rückschlüsse in die umgekehrte Richtung dahingehend zu, dass beispielsweise das Ausüben einer Sportart Einflüsse auf die seelische Gesundheit hat (Locher, 2000). Hier sehe ich Chancen für die Ansatzpunkte von Budo. Die Besonderheit bei Budo-Künsten liegt hier darin, dass sie nicht „nur“ über die physischen und sozialen Aspekte indirekt auf die Psyche einer Person einwirken, sondern durch ihre spirituellen Elemente (Zen, Ki, Do – der „Geist der Kampfkunst“) auch direkten Einfluss auf die Psyche nehmen. Grundsätzliche intellektuelle, soziale und emotionale Fähigkeiten sind Voraussetzung dafür, dass Risiko- und Rauschkompetenzen entwickelt werden können, sozusagen als „Spitze des Eisbergs“ von (Lebens-) Kompetenzen (Koller 2003). Eine relativ stabile Persönlichkeit mit guten Selbstwahrnehmungs- und Selbstregulationskompetenzen, einem guten physischen und psychischen Wohlbefinden sowie Angstfreiheit, Empathie und ein positives Selbstkonzept stellendgemäß meiner Annahme nach, anschließend an die im Rahmen dieser Arbeit durchgeführte Literaturanalyse, wichtige Ressourcen für ein gesundheitsförderliches Bewältigen von Anforderungen bereit. Die Integration von Rausch- und Risikokompetenzen stellt eine große Anforderung sowohl im externen als auch internen Bereich dar. Die konstruktive Nutzung von Ressourcen zur Bewältigung dieser Anforderung kommt in einem kompetenten Umgang mit Rausch und Risiko zu tragen, wobei vor allem die internen psychischen Ressourcen hier benötigt werden (gefördert und gestützt durch externe Ressourcen sowie interne physische Ressourcen). Inwiefern Kampfkünste laut empirischen Befunden wirklich zu einer Persönlichkeitsentwicklung hinsichtlich dieser Kriterien beitragen können, wird im Folgenden dargestellt.

#### 4.1.1 Wirkweise von Budo hinsichtlich der Persönlichkeitsentwicklung

Von Saldern (1993) spricht bezüglich der Wirkungen des Budo von „unkontrollierten psychologischen Effekten“:

„Jede Tätigkeit, auch eine Bewegung, hat einen psychologischen Effekt, sonst wäre die Idee der Ganzheit Mensch unsinnig. Die Frage ist, ob man spezifische Effekte durch die Ausübung von Budo-Künsten beobachten kann. Neu ist bei den Kampfkünsten und verwandten Bewegungsformen, daß hier eine historisch seit langer Zeit

gewachsene Affinität zwischen Bewegung und Psychologie vorliegt, lange bevor es psychologisch geschulte Sporttrainer gab“ (S. 10).

Es wird generell von einer ressourcenstärkenden bzw. –aktivierenden Wirkweise von Budo ausgegangen (Nedeljković 2012, Draxler, Ostermann & Honekamp 2011, Bell 2008, Hintelmann 2009, Sygusch et al. 2014).

Die meisten Untersuchungen hinsichtlich der Wirkung von Kampfkünsten auf die Persönlichkeit erfolgten im Zuge von Aggressionsforschungen. Hier sprechen die Befunde dafür, dass Ausübende einer Kampfkunst im Gegensatz zu den Kontrollgruppen eine geringere Feindseligkeit sowie ein niedrigeres Erregbarkeits- und Aggressivitätslevel besitzen und sich das Training ebenfalls positiv auf ihr Problemverhalten auswirkt (gemessen an den Variablen Selbstregulierung, soziales Verhalten, oppositionelles Verhalten und Regelbewusstsein). Auch hinsichtlich von Selbstkonzept, Selbstaktualisierung und Selbstkontrolle deuten mehrere Studien auf einen positiven Einfluss hin: So zeigten Praktikierende einer Kampfkunst beispielsweise ein niedrigeres Angstverhalten, positive Einschätzungen hinsichtlich Wohlbefinden, Zuversicht, Persönlichkeitseigenschaften und eine gestiegene eigene Kompetenzwahrnehmung (Neskovic 2010, Kuhn 2008, Dioszeghy-Krauß 2010). Zusätzlich wurde in einigen Studien festgestellt, dass Kampfkunst-Ausübende selbstsicherer, weniger emotional und ausgeglichener sind, eine höhere Frustrationstoleranz besitzen sowie einen abstrakteren und imaginativeren Denkstil und über ein stärkeres Gefühl von Energie und niedrigeres Stressempfinden verfügen (Neskovic 2010, Draxler & Ostermann 2010, Jahn 2009, Thimme & Deimel 2012).

Allgemein lässt sich herausstellen, dass sich das Ausüben einer Kampfkunst nachweislich positiv auf die physische Gesundheit auswirkt und zudem einige Nachweise über die Wirkung auf psychische Aspekte erbracht werden konnten. So zeigen beispielsweise Draxler und Ostermann (2010) auf, dass in über 50 Studien positive psychosoziale Effekte von Kampfkunst aufgezeigt werden konnten (nur in drei Studien zeigten sich andere bzw. negative Tendenzen). An Kausalitätsüberprüfungen fehlt es jedoch noch. Die meisten Studien belegen eine Verbesserung der physischen Konstitution sowie Tendenzen für eine höhere psychische Stabilität bei Kampfkunst-Praktizierenden. Diese beurteilten insgesamt ihre gesundheitsbezogene Lebensqualität höher als die Allgemeinpopulation. Dieses Ergebnis konnten Draxler und Ostermann (2010) auch in ihrer eigenen Querschnittstudie nachweisen, wobei der Unterschied auf der körperlichen Ebene eindeutig stärker ist als auf der psychischen. Wichtige Faktoren, die es hier zu beachten gilt, sind die Zeit (wie lange

praktiziert eine Person bereits Budo), Motivation (Einschätzung des Stellenwertes von Budo für das eigene Leben korreliert mit Effektstärken von Auswirkungen auf die Persönlichkeit) und Gewichtung traditioneller Elemente im Budo (traditionell ausgeübte Kampfkünste weisen höhere Effekte auf) (Neskovic 2010, Dioszeghy-Krauß 2010, Draxler & Ostermann 2010).

Besonders bedeutend im Budo im Rahmendes Zen sind achtsamkeitsbasierte Aspekte. Hier existieren einige interessante empirische Befunde, die Beiglböck (2015) in einer Metaanalyse zusammenfasst: So bestehen beispielsweise positive Korrelationen zwischen Achtsamkeit und psychischen Effekten wie einer Steigerung des psychischen Wohlbefindens, der Selbstachtung und Akzeptanz sowie eine Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit. Es ist mittlerweile unbestritten, dass Achtsamkeit bereits nach kurzem Training zu einer effektiven Emotionsregulierung beiträgt, wodurch wiederum die Selbstwirksamkeitserwartung ansteigt (stärkere Klarheit bezüglich Emotionen führt zu bewussterem Treffen von Entscheidungen), sowie zu einer Verbesserung kognitiver Aspekte (z.B. Erhöhung der kognitiven Flexibilität)führt. Auch sind bei Achtsamkeitstrainings körperliche Auswirkungen festzustellen, die dann wiederum indirekt auf die Psyche einwirken können. Hier sind z.B. eine positive Beeinflussung des Immunsystems zu nennen oder die Verlängerung der Telomeren<sup>6</sup> (kurze Telomeren wirken sich negativ auf die Gesundheit aus und werden u.a. mit Stress und Depression in Zusammenhang gebracht). Hinzu kommen Tendenzen zur Annahme, achtsamkeitsbasiertes Meditationstraining könne zu ähnlichen Belohnungseffekten im Gehirn führen wie der Konsum psychoaktiver Substanzen (erhöhte Dopaminkonzentrationen in Plasma und Gehirn). Zudem führt eine achtsamkeitsbasierte Grundeinstellung zu einer niedrigeren Cortisolausschüttung, was einerseits zu einer besseren Stressverarbeitung, andererseits zur Verbesserung bestimmter physischer Faktoren beitragen kann (z.B. Blutdruck senken). Die letzteren beiden Erkenntnisse sind insbesondere hinsichtlich der Entwicklung von Rausch- und Risikokompetenzen sehr interessante Anknüpfungspunkte.

An dieser Stelle ist ein weiterer Ansatz zu nennen, der Potential birgt hinsichtlich der Ansatzpunkte von Budo zur Stärkung von Kompetenzen im Umgang mit Rausch und Risiko:

---

<sup>6</sup> Telomeren sind die aus repetitiver DNA und assoziierten Proteinen bestehenden Enden der Chromosomen. Sie werden mit jeder Zellteilung gekürzt, unterschreitet die Telomere eine kritische Länge, kann die Zelle sich nicht mehr teilen (wikipedia.de)

das Flow-Erleben<sup>7</sup>. Auf der Ebene des Budo-Elementes Ki (Energie in Bewegung) kann der Ausübende im Zusammenhang mit Achtsamkeit in einen Flow-Zustand gelangen und so völlig in seiner Tätigkeit aufgehen, diese nur zu ihrem Selbstzweck ausführen, bewusste Reflexionen abschalten und so der Ganzheitlichkeit, dem Zentriert-Sein, näherkommen. Der Flow ist dabei mit stark positivem Empfinden und einem rauschhaften Erleben verknüpft (Niepagen 2011, Dioszeghy-Krauß 2010) und stellt eine Form entwicklungsfördernden Umgangs mit Rausch und Risiko dar (vgl. Kapitel 3.2.4).

Bezogen auf das SAR-Modell kann hier angenommen werden, dass positive Effekte von Budo auf körperlicher Ebene als physische innere Ressource und positive psychosoziale Effekte als innere psychische Ressourcen dienen. Dazu kommt (im Optimalfall) ein positives emotionales Erleben, Gesundheits- und Bewältigungsverhalten. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher durch Kampfkünste positiv beeinflusst werden kann hinsichtlich der Stärkung und Förderung psychosozialer Ressourcen, die für eine Integration von Rausch- und Risikokompetenzen benötigt werden.

## **4.2 Budo ist Empowerment**

Bei *Empowerment* geht es darum, Menschen Bedingungen und Werkzeuge zu bieten, das eigene Leben „in die Hand zu nehmen“ und zu gestalten, wobei dem Empfinden von Selbstwert und Selbstwirksamkeit und der (gestalterischen) Nutzung von Ressourcen eine sehr große Bedeutung zukommt. Der deutsche Begriff, der dem englischen Original am nächsten kommt, ist *Selbstbemächtigung*. Empowerment ist hier also eng verbunden mit Begriffen wie Emanzipation, Autonomie und Mündigkeit und schließt diese ein. Empowerment hat zum Ziel, die Emanzipation eines Menschen zu erreichen, traut diesem jedoch *stets* zu, diese Verantwortung selbst tragen sowie die nötigen Kräfte mobilisieren und Aktivierung von Ressourcen realisieren zu können. Mit diesem deutlichen Fokus auf das Individuum als Hauptakteur in seinem eigenen Leben, geht Empowerment

---

<sup>7</sup>Das von Csikszentmihalyi entwickelte Konzept des Flow-Erlebens besagt, dass „Personen, die eine offenbar intrinsisch motivierte Tätigkeitsausübung, ein charakteristisches Erleben zeigen, dass er [Csikszentmihalyi] als Flow gekennzeichnet hat. Das Erleben von Flow beinhaltet im Kern ein vollkommenes Aufgehen in der Tätigkeit (Absorbiertsein). Weitere Aspekte dieses Erlebens sind die Selbstvergessenheit, das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein und das Gefühl von Kontrolle“ (Schieffele 2009, S. 158).

in der Praxis weiter als seine verwandten Theoriekonstrukte (Sohns 2009). Wie Theunissen und Kulig (2010) formulieren:

„In der Tat gibt es eine enge Verbindung zwischen Empowerment und Emanzipation, wobei der Unterschied letztlich darin besteht, dass dem Empowerment-Konzept eine Bottom-up-Praxis zugrunde liegt, während die Emanzipationspädagogik zu meist mit Top-down-Strategien einherging“ (S. 67).

Jugendlichen soll in diesem Zusammenhang ermöglicht und vor allem zugetraut werden, ihre Ressourcen zu stärken und zu aktivieren, um sie für die Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben zu nutzen. Inwiefern die Ausübung einer Kampfkunst hier unterstützend im Sinne von Empowerment wirken kann, soll nun dargestellt werden. Der Empowerment-Ansatz versteht sich als systemübergreifend und bezieht neben einer individuellen Ebene auch die Gruppenebene, die institutionelle Ebene und die sozialpolitisch-gesellschaftliche Ebene mit ein (Sohns 2009). Der Fokus im Rahmen dieser Arbeit liegt jedoch vorrangig auf der Ebene der Persönlichkeitsentwicklung. Um herauszustellen, inwieweit Budo im Sinne von Empowerment handeln kann, werde ich zunächst die Ziele des Empowerment-Ansatzes erläutern und diesem dann jeweils, sofern möglich, entsprechende Aspekte von Budo zuordnen, die das Potential besitzen, diese Ziele zu erreichen. Die im Folgenden genannten Ziele von Empowerment sind von Sohn (2009, S. 81ff) entnommen; die Einteilung dabei in Grob- und Feinziele erfolgte von mir.

### **Grobziel von Empowerment**

*(Wieder-) Aneignung von Selbstbestimmung und das Ausfüllen des eigenen Lebensalltags*

Das übergeordnete Ziel von Budo liegt in der persönlichen Weiterentwicklung in Hinblick auf das Erreichen der Maxime der Ganzheitlichkeit (vgl. Kapitel 2.2). Hiermit trifft Budo das Grobziel von Empowerment dahingehend, dass es auch in der Kampfkunst darum geht, zu einer selbstbestimmten und erfüllenden Lebensweise zu gelangen – und zwar aus eigener Kraft. Wie dies konkret geschehen soll, wird in den folgenden Punkten aufgezeigt.

### **Feinziele von Empowerment**

*Eigene Wünsche und Interessen wahrnehmen und in einen realistischen Kontext einbetten*

Ein gutes Körpergefühl, die Wahrnehmung eigener Gedanken und Gefühle (Akzeptanz) sowie nach und nach die Möglichkeit, diese zu beeinflussen bis hin sie zu lenken, sind zentrale Bestandteile des im Budo wichtigen Bestandteiles von Achtsamkeitstraining. Die Atmung, Meditation und das ausführliche Üben (der Übung willen) sind hiervon zentrale



Bestandteile. Jugendliche können so lernen, innerlich gelassener und optimistischer zu werden, ihre eigenen Bedürfnisse sowie aktuelle Befindlichkeiten wahrzunehmen, realistisch einzuschätzen und diese in Einklang zu bringen mit Wünschen und Interessen.

*Überzeugung von Selbstwirksamkeit und Kompetenzerfahrungen, Gestaltung der eigenen Lebensumstände und Beziehungen*

Das Erlernen einer Kampfkunst bedeutet, zum einen neue Kompetenzen zu erwerben und zum anderen, diese immer wieder zu erfahren und den eigenen Fortschritt zu erleben (z.B. im Zweikampf, wenn durch gemeinsames Üben mit einem Partner neue Techniken erfolgreich angewendet werden oder durch die richtige Atmung und Kontrolle des Geistes ein meditativer Zustand erreicht werden kann). Das Gefühl für die eigenen Fähigkeiten und Kontrollüberzeugungen sowie ein positives Selbstbild und positive Beziehungserfahrungen tragen zu Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und Kompetenzerfahrungen bei, die wiederum eine gute Basis bilden, um die Gestaltung der eigenen Lebensumstände und Beziehungen aktiv selbst in die Hand zu nehmen.

*Eigenverantwortliche Entscheidungen treffen und dabei Bevormundung und Grenzverletzungen anderer entgegen treten*

Oberste Gebote im Budo sind Respekt und Achtung. In einem Rahmen, in dem jeder respektiert und geachtet ist, in Verbindung mit dem gemeinsamen Üben und Achtsamkeit, wird ebenso die Wahrnehmung dafür geschult. Auf Bevormundung und Grenzverletzungen wird sensibel reagiert und daran gearbeitet, diese gar nicht erst aufkommen zu lassen. Ein positives Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit- und Kompetenzüberzeugung befähigen zu eigenverantwortlichen Entscheidungen und zum Einstehen gegen Bevormundung und Grenzverletzungen. Dies kann vom Budo auch auf die anderen Lebensbereiche übertragen werden.

*Kritisches Reflektieren von Lebens- und Alltagsgewohnheiten und Abbau handlungsbeschränkender Belastungen*

Die bereits in den vorangegangenen Zielen beschriebenen Aspekte von Budo tragen auch zu einer Reflexions- und Kritikfähigkeit bei. Auch hier kann ein Transfer von der Kampfkunst in andere Lebensbereiche erfolgen und somit dazu beitragen, Belastungen zu erkennen und Handlungsbeschränkungen dadurch abzubauen.

*Informationen und Ressourcen beschaffen und nutzen*

Im Budo soll das Individuum zu Handlungsfähigkeit und Eigenverantwortlichkeit befähigt werden. Wie bereits oben beschrieben, tragen Selbstwirksamkeits- und Kompetenzüberzeugung sowie ein positives Selbstkonzept in diesem Zusammenhang dazu bei,

vorhandene Ressourcen zu stärken, zu erweitern und aktiv zu nutzen.

#### *Eigene Mitbestimmungs- und Teilhaberechte erkennen und einfordern*

Auch dieses Ziel reiht sich in die vorhergehenden als deren logische Konsequenz ein. Wird im Budo jede Person gleich geachtet und respektiert, weiß sie, ihre Ressourcen zu nutzen und hat eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, sind das gute Voraussetzungen dafür, eigene Mitbestimmungs- und Teilhaberechte auch außerhalb des Dojos zu erkennen und einzufordern.

#### *Eingliederung in und Stärkung von und Kraftentwicklung aus solidarischen Gemeinschaften*

Die Gemeinschaft ist nicht das wichtigste Element von Budo, jedoch nichtsdestotrotz ein zentrales. Im Dojo findet der Einzelne sich in eine solidarische Gemeinschaft von anderen Übenden und dem Sensei eingebettet, wobei Achtung der anderen, Toleranz und Rücksichtnahme in diesem sicheren Ort (vgl. Kapitel 4.1) wichtige Ressourcen bilden und wiederum die Stärkung und Aktivierung weiterer Ressourcen beeinflussen. Hinzu kommt, dass prinzipiell jeder die Möglichkeit hat, eine Kampfkunst auszuüben, es wird in der Regel keine besondere Auswahl von Teilnehmern getroffen, was zur Vermeidung von Diskriminierung und Stigmatisierung beiträgt. Aus solch einer solidarischen Gemeinschaft können die Budo-Praktizierenden viel Kraft ziehen und diese dadurch gemeinsam zugleich weiter stärken.

Es kann also optimistisch formuliert werden, dass Budo im Sinne von Empowerment wirken und so zur Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher beitragen kann in einem Umfeld, welches nicht durch einen defizitorientierten Blick auf das Individuum und „die“ Jugend geprägt ist, sondern an die Fähigkeiten, Stärken und an die Kraft des Einzelnen glaubt. Dies ist eine optimale Voraussetzung für die Entwicklung und Stärkung von Risiko- und Rauschkompetenzen.

### **4.3 Konzeptidee „Der Weg ist das Ziel – Budo in der Schule“**

Budo-Kampfkünste bieten viele Ansatzpunkte, Jugendliche in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und zum Aufbau wichtiger Kompetenzen beizutragen, die für die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben hilfreich sind. Dies schließt einen (risiko-) kompetenten Umgang mit rauschhaftem Erleben ein. Im Folgenden werden wichtige, für Budo

charakteristische Punkte genannt, welche die Integration von Kampfkünsten in Schule begründen sollen:

- Erreichbarkeit von Jugendlichen: Aufgrund der Schulpflicht können mit dem Angebot, Budo im Rahmen von Schulunterricht auszuüben, alle Jugendlichen (im schulpflichtigen Alter) erreicht werden. Zudem werden Ausgrenzungen oder Stigmatisierungen vermieden, indem das Angebot allen offensteht (und nicht, wie z.B. bei vielen Präventionsprogrammen, bestimmte „Risiko“-Gruppen zusammengestellt werden).
- Niedrigschwelligkeit: Die Schüler müssen die Schule besuchen. Wenn Budo als Wahlpflichtfach in der Schule angeboten wird, stellt die Teilnahme für die Jugendlichen keinerlei Mehraufwand dar.
- Körperliche Auslastung: Die Jugendlichen können sich bei der Ausübung einer Kampfkunst, genauso wie bei anderen Sportangeboten, auspowern und sich mit dem eigenen Körper auseinandersetzen. Dies ist besonders bedeutend, da es in der Lebensrealität Jugendlicher heute tendenziell eher ein Unter- als ein Überangebot solcher Möglichkeiten gibt.
- Ruhe und Entspannung: Im Gegensatz zu anderen Sportarten besteht Budo eben nur zu einem Teil aus körperlicher Auslastung, den anderen Teil bilden Ruhe- und Entspannungsübungen und –verfahren. Dies kann, gerade bei einer Integration in die anstrengende Schulwoche, sehr erholsame und stressreduzierende Effekte haben.
- Persönlichkeitsentwicklung: Wie bereits oben beschrieben, kann Budo sich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher auswirken.
- Rollenvorbild und Bezugsperson: Der Sensei kann als Rollenvorbild und Bezugsperson dienen.
- Rollenübernahme: Im Rahmen des Trainings können Jugendliche verschiedene Rollen übernehmen (z.B. bei Partnerübungen), sich ihrer eigenen Rolle bewusster werden und eine gewisse Rollendistanz entwickeln.
- Gender: Dem Geschlecht der Ausübenden kommt im Budo keine zentrale Rolle zu (alle tragen die gleiche Kleidung, alle lernen dasselbe und es wird auch gemischtgeschlechtlich gekämpft). Typisch männliche sowie typisch weibliche Geschlechterklischees verlieren im Dojo an Bedeutung.

- Therapeutisches Milieu: Sichere Räume sind wichtig für das Bewältigen von Entwicklungsaufgaben. Vor allem für Jugendliche, deren persönliche Situation von Unsicherheiten bis hin zu Gefährdungen geprägt ist, kann so ein therapeutisches Milieu in wenigstens einem Lebensbereich bereits eine große Stütze sein.
- Solidarische Gemeinschaft: In der Gruppe der Budo-Schüler sind alle gleichwertig und aufeinander angewiesen, Respekt und Vertrauen bilden die Basis aller Interaktionen und es kann mit der Zeit eine gute Beziehung bis hin zu enger Bindung zu den Peers und/oder dem Meister entstehen. Der Sensei moderiert dabei die Gruppenprozesse.
- Kein Leistungsdruck: In dem Punkt, dass hier kein Leistungsdruck herrscht, unterscheidet sich Budo wesentlich von vielen anderen Sportarten.
- Selbstbehauptung: Mehr als bei anderen Sportarten können Jugendliche durch Budo lernen, sich selbst zu behaupten (bis hin zu Elementen von Selbstverteidigung). Dies ist sowohl in körperlichem als auch im übertragenen Sinn zu verstehen (vgl. Empowerment).
- Empowerment: Wie oben beschrieben, kann Budo im Rahmen von Empowerment wirken und die Jugendlichen stärken, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und ihre Ressourcen zu nutzen.
- Langfristigkeit: Im Optimalfall wird das Kampfkunst-Training über einen längeren Zeitraum hinweg verfolgt und wird so zu einer Konstante im Leben. Somit kann Budo längerfristig die Entwicklung unterstützen und die Personen auch durch Lebensübergänge begleiten.
- Risiko und Rausch: Auch wenn im Budo, anders als beim (Wett-)Kampfsport, das Verletzungsrisiko bei richtigem Anwenden der Techniken als relativ gering gesehen wird und auch der Nervenkitzel des *Wettkampfes* wegfällt, können doch auch die *Kampfkünste* zu einer Erhöhung der Risikokompetenz Jugendlicher beitragen. Einerseits wird nichtsdestotrotz gekämpft, persönliche Grenzen (und die des Partners) werden ausgelotet und oft auch erreicht (oder überschritten). Andererseits werden durch den Fokus auf die geistige Lehre Fähigkeiten gestärkt, die auch in Situationen genutzt werden können, um abzuschätzen, welche Risiken mit besagter Situation verbunden sein könnten und ob diese eingegangen werden können und wollen oder nicht. Hinzu kommt die Annahme, dass durch Achtsamkeitstraining sowie durch Erleben von Flow auch beim Ausüben von Budo rauschhaftes Erleben stattfinden (vgl. 4.1.1) und somit zur Befriedigung des Verlangens nach Rausch

Jugendlicher beitragen kann. Guzei (2007) sieht dies im Rahmen einer Förderung körpereigener Rauschressourcen als positiv an für die Entwicklung von Risikokompetenzen (v.a. im Umgang mit rauschhaftem Erleben).

Aus den gewonnenen Erkenntnissen und Chancen von Budo ergibt sich folgende Idee zur Implementierung der Kampfkünste in den Schulalltag:

### **„Der Weg ist das Ziel“**

WAS: Budo als Wahlpflichtfach (Auswahl der spezifischen Kampfkunst je nach verfügbarem Lehrer), 90 Minuten pro Woche

FÜR WEN: Schüler ab der 7. Klasse (je nach Interesse mehrere Gruppen zu verschiedenen Zeiten – dies erleichtert auch die Integration in den Stundenplan)

DURCH WEN: ein Kampfkunst-Lehrer (also ein ausgebildeter Sensei bzw. Budopädagoge mit entsprechender Erfahrung – der Sportlehrer sollte diese Aufgabe nur übernehmen, wenn dieses Kriterium zugleich erfüllt wird)

WO: Dojo (ein geeigneter Raum im oder in der näheren Umgebung des Schulgebäudes – wichtig ist, dass hier *nicht* die übliche Sporthalle genutzt wird, da das Dojo ein besonderer Ort ist, der alleinig für Budo genutzt wird)

WIE: Die Schüler werden dreimal monatlich ganz „normal“ in der jeweiligen Kampfkunst unterrichtet und profitieren von den Wirkungsmöglichkeiten dieser (wie in der vorliegenden Arbeit dargelegt). Einmal im Monat wird die Budo-Stunde mit einer anderen, geeigneten Unterrichtsstunde zusammengelegt (z.B. Ethik, Klassenleiterstunde, Lernen lernen o.ä.), wobei in dieser Doppelstunde zu lebensnahen Themen gearbeitet und reflektiert wird. Dies fällt dann in den Bereich der *Budopädagogik*: Mithilfe von Elementen des Budo wird hinsichtlich spezifischer, für die jeweilige Thematik relevanter Kompetenzen und Einsichten gearbeitet; ergänzt durch zusätzliche Informationen, Spiele, Übungen und eine ausführliche Reflexionsphase zum Schluss. Dies können beispielsweise Stunden zu Themen wie Aggression, Drogen, Gender oder Risiken sein. So wird Budo nicht isoliert betrieben, sondern mit für die Jugendlichen relevanten Themen (auf die sich alle gemeinsam einigen sollten) verknüpft und Transferleistungen Budo-spezifischer Kompetenzen in andere Lebensbereiche werden unterstützt und begleitet.

## 5 Fazit und Ausblick

Im Rahmen dieser Arbeit wurde untersucht, *inwiefern das Erlernen einer Kampfkunst die Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher hinsichtlich emanzipatorischer Aspekte und der Förderung von Rausch- und Risikokompetenzen positiv beeinflussen kann.*

Die Forschungsfrage kann folgendermaßen beantwortet werden:

Mithilfe einer Literaturanalyse sowie dem Einordnen von Budo in zwei theoretische Konstrukte konnte aufgezeigt werden, wo Budo Chancen und Anknüpfungspunkte bietet, im Rahmen der Forschungsfrage zu wirken. Budo besitzt ein großes Potential hinsichtlich der Stärkung von Ressourcen und Ressourcenaktivierung Jugendlicher und kann so unterstützend bei der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben wirken. Dabei spielen emanzipatorische Aspekte eine wichtige Rolle, wie bei der Betrachtung von Budo unter dem Fokus von Empowerment gezeigt werden konnte. Hiermit sind gute Voraussetzungen gegeben, um Fähigkeiten im Umgang mit Rausch und Risiko auszubilden und zu stärken; so fördert Budo auch indirekt die Entwicklung von Risikokompetenzen im Umgang mit rauschhaftem Erleben. Es kann jedoch nur von Tendenzen dieser positiven Wirkweise von Kampfkünsten gesprochen werden – zu direkten Zusammenhängen zwischen Wirkungsweise(n) von Kampfkünsten und Risiko- und Rauschkompetenzen und/oder Empowerment gibt es (noch) keine empirische Forschung. Aus diesem Grund wäre es interessant, Studien durchzuführen zu folgenden Aspekten: Was sind die spezifischen Wirkungen von Budo auf Jugendliche (im Vergleich zu anderen Altersgruppen)? Welche Kriterien von Empowerment werden bei der Ausübung von Kampfkünsten tatsächlich getroffen und lassen sich diese als Effekte auf die Persönlichkeit und das Verhalten empirisch nachweisen? Welche Persönlichkeitsmerkmale sind nachweislich für die Entwicklung von Risiko- und Rauschkompetenzen relevant? Wie könnten Risiko- und Rauschkompetenzen bestimmt und empirisch nachgewiesen werden? Hat Budo nachweislich direkte Effekte auf das Risiko- und Rauschverhalten (ohne, dass über die Messung von Persönlichkeitsvariablen danach geschaut werden muss)?

Zudem wäre es sehr interessant, die hier vorgestellte Konzeptidee in verschiedenen Schulen umzusetzen und zu evaluieren. Dies könnte wichtige Hinweise liefern für die Beantwortung der eben genannten offenen Fragen und hinsichtlich weiterer Forschung.

## Literaturverzeichnis

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt.

Baecker, D. (2014). Suchtverhalten zwischen Rationalität und Irrationalität. In: SuchtMagazin, 4/2014, 11 – 15.

Barsch, G. (2012). Drogenmündigkeit. Kritik und Alternativen zur herkömmlichen Suchtprävention. In: Sozial Extra, 11/12, 45 – 48.

Becker, P. (1995). Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Göttingen: Hogrefe.

Beiglböck, W. (2015). Wirkfaktoren achtsamkeitsbasierter Suchttherapie. In: Suchttherapie 2015, 16(02), 59 – 68.

Bell, C. (2008). Asian martial arts and resiliency. In: Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care, 1/2, 11 – 17.

Berthel, T. (2014). Mässigung: Das elfte Gebot. In: SuchtMagazin, 4/2014, 19 – 23.

Bollnow, O.-F. (1978). Einübung der inneren Freiheit.

URL: [http://wernerloch.de/08philosophische\\_anthropologie.html](http://wernerloch.de/08philosophische_anthropologie.html)

[letzter Zugriff: 21.05.2016]

Budnik, I. (2013). Grundlagen und Grundfragen der Pädagogik bei Gefühls- und Verhaltensstörungen. Pädagogische Hilfen für Kinder und Jugendliche mit Gefühls- und Verhaltensstörungen. [PowerPoint-Folien Wintersemester 2013/14]

Butts, J. D. (1978). Altered States of Consciousness. In: Journal of the National Medical Association, 70, 743 – 744.

BvBP. e.V. (2016). Budopädagogik. URL: <http://www.bvbp.org/budopadaegogik/>

[letzter Zugriff: 03.06.2016]

Dioszeghy-Krauß, V. (2010). Aikido üben – Motivationsgefüge, Selbstregulierung im Erwachsenenleben und Erwerb entsprechender Kompetenzen. Unveröffentlichte Dissertation, Deutsche Sporthochschule Köln.

Dlugosch, G. E. (1994). Modelle in der Gesundheitspsychologie. In: Schwenkmezger, P., Schmidt, L. R. (Hrsg.): Lehrbuch der Gesundheitspsychologie (101 – 117). Stuttgart: Enke.

Dorschner, B. W. und Preuß, H. R. (2004). Kampfsport – Stärkung für Körper, Geist und Seele? Religiöse und spirituelle Aspekte verschiedener Kampfsportarten. Unveröffentlichte Seminarfacharbeit: Christliches Gymnasium Jena.

Duden.de (o.J.). Transzendenz.

URL: <http://www.duden.de/suchen/dudenonline/transzendenz>

[letzter Zugriff: 16.05.2016]

Draxler, T. und Ostermann, H. (2010). Die Eignung von asiatischen Kampfsportarten in Deutschland zur Gesundheitsprävention. Eine Querschnittsuntersuchung über die gesundheitsbezogene Lebensqualität (SF-36) von Kampfsportlern aus 8 verschiedenen Stilen. In: Prävention und Gesundheitsförderung, 2/2010, 136 – 144.

Draxler, T., Ostermann, H. und Honekamp, W. (2011). Relationship between Asian martial arts and health-related quality of life in Germany. In: J Public Health, 19, 57 – 64).

Einwanger, J. (2003). Risikooptimierung. In: Koller, G. (Hrsg.): Risiflecting. Grundlagen, statements und Modelle zur Rausch- und Risikopädagogik. Ein Studien- und Lesebuch. Salzburg: Akzente.

Falk, H. (2002). Entspannung als Element der Gesundheitsförderung im Schulsport. Ein Vergleich westlicher und fernöstlicher Entspannungsverfahren. Unveröffentlichte Dissertation: Universität Regensburg.

Ferchhoff, W. (2007). Jugend und Jugendkulturen im 21. Jahrhundert. Lebensformen und Lebensstile. Wiesbaden: VS.

Franzkowiak, P. und Schlömer, H. (2003). Entwicklung der Suchtprävention in Deutschland: Konzepte und Praxis. In: Suchtherapie, 4/2013, 175 – 182.

Furnham, A. (2010). Psychologie. 50 Schlüsselideen. Heidelberg: Spektrum

Groenemeyer, A. (2001). Risikosoziologie und gesundheitsbezogenes Risikoverhalten – Zwischen „Empowerment“ und „Lifestyle-Correctness“. In: Raithel, J. (Hrsg.): Risikoverhaltensweisen Jugendlicher. Formen, Erklärungen und Prävention (S. 31 – 57). Opladem: Leske + Budrich.



- Grunske, M. (2008). Über die Relevanz der Neuro-Logischen Ebenen des NLP für die Budo-pädagogische Arbeit. In: Wolters, J.-M. und Fußmann, A. (Hrsg.): Budo-Pädagogik. Kampf-Kunst in Erziehung, Therapie und Coaching (S. 178 – 190). Augsburg: Ziel.
- Heim, R. und Brettschneider, W.-D. (2002). Sportliches Engagement und Selbstkonzeptentwicklung. In: Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, 5. Jahrg., Heft 1/2002, 118 – 138.
- Hintelmann, J. P. F. (2009). Fernöstliche Kampfkunst, Lebenskraftkonzepte und Selbsttransformationstechnologien. Theorie und Praxis asiatischer Sinnsysteme. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Hamburg.
- Hurrelmann, K. und Bauer, U. (2015). Einführung in die Sozialisationstheorie. Das Modell der produktiven Realitätsverarbeitung. Weinheim: Beltz.
- Jahn, T. (2009). Extremgruppenvergleich von Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern hinsichtlich ausgewählter Persönlichkeitsmerkmale. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Wien.
- Jung, S. (2008). Vergleich Budo-Pädagogik und Psychomotorik. In: Wolters, J.-M. und Fußmann, A. (Hrsg.): Budo-Pädagogik. Kampf-Kunst in Erziehung, Therapie und Coaching (S. 14 – 26). Augsburg: Ziel.
- Kemper, U. (2009). Der Suchtbegriff – Versuch einer Annäherung. In: impulse 65, 2.
- Kim, J.-I. (2003). Drogenkonsum von Jugendlichen und suchtpräventive Arbeit. Akzeptierende Drogenerziehung als Alternative. Frankfurt a.M.: IKO.
- Koller, G. (2003). Vorwort. In: Koller, G. (Hrsg.): Risiflecting. Grundlagen, statements und Modelle zur Rausch- und Risikopädagogik. Ein Studien- und Lesebuch. Salzburg: Akzente.
- Koller, G. (2007). Warum Jugendliche Grenzen suchen und darin Gesundheit finden. In: Einwanger, J. (Hrsg.): Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen (S. 32 – 37). Basel: Reinhardt.
- Korte, S. (2007). Rausch-Konstruktionen. Eine qualitative Interviewstudie zur Konstruktion von Drogenrauschwirklichkeit. Wiesbaden: VS.
- Kuhn, P. (2008). Budo im Sportunterricht – Überlegungen zu einer sportpädagogischen Theorie und Praxis des Kämpfens in der Schule. In: Sportunterricht, 57, Heft 4, 110 – 115.

Kulig, W. und Theunissen, G. (2010). Wegweiser zeitgemäßer Behindertenarbeit unter Berücksichtigung sportlicher Aktivitäten. In: Milles, D. und Meseck, U. (Hrsg.): Inklusion und Empowerment. Wirkungen sportlicher Aktivität für Menschen mit geistiger Behinderung, 4. Wissenschaftlicher Kongress (66 – 76). Kiel: Sport-Thieme.

Kulla, D. (2014). Leben im Rausch. Evolution, Geschichte, Aufstand. Mainz: Ventil.

Linder-Hofmann, B. und Zink, M. (2005). Konstruktivismus und ZEN – radikal betrachtet. In: Lernende Organisation. Zeitschrift für systemisches Management und Organisation, 26, 16 – 21.

Locher, B. (2000). Zwischen „Feuchtbiotop“, „Dritter Halbzeit“ und „Heiler Welt“: Notwendigkeit und Möglichkeit suchtpreventiver Maßnahmen im Interventionsfeld des jugendlichen Vereinssports. Unveröffentlichte Dissertation: Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.

Möhle, K. (2011). Der Do der Kampfkunst und die Entwicklung einer Lebensform der Achtsamkeit. Berlin: LIT.

Nedeljković, M. (2012). Taiji und Stressprotektion. Psychobiologische Untersuchungen. Bern: Selbstverlag.

Neskovic, A. (2010). Persönlichkeit von Praktizierenden der japanischen Kampfkünste Karate, Jiu Jitsu, Aikido, Judo und Kendo. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Wien.

Niekrenz, Y. (2011). Rauschhafte Vergemeinschaftungen. Eine Studie zum rheinischen Straßenkarneval. Wiesbaden: Springer VS.

Niepagen, J. (2011). Das Flow-Konzept im Kontext fernöstlicher Selbstregulationsideen für ein andersartiges Bewusstsein. In: Kuhn, P., Lange, H., Leffler, T. und Liebl, S. (Hrsg.): Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2011. 1. Internationales Symposium „Kampfkunst & Kampfsport“ vom 6.-7. April 2011 in Bayreuth. Hamburg: Czwalina

Ochsenberger, A. (2012). Suchtprevention im Kindes- und Jugendalter – das Erleben von PädagogInnen hinsichtlich Umsetzung und Grenzen von Präventionskonzepten. Unveröffentlichte Diplomarbeit: Universität Wien.

- Quensel, S. (2010). Das Elend der Suchtprävention. 2. Überarbeitete Auflage. Wiesbaden: Springer VS.
- Raithel, J. (2007). Umgang von PädagogInnen mit Risiko – eine Frage der Haltung. In: Einwanger, J. (Hrsg.): Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen (S. 77 – 83). Basel: Reinhardt.
- Reinke, C. (2008). Ressource – ein Schlüsselbegriff in der Gesundheitsförderung. Unveröffentlichte Bachelorarbeit: Hochschule Neubrandenburg.
- Rohr, U. (2006). Über Rausch reden – auch in der Schule. In: netzbrief b+g, 3, 6 – 9. Bern: Bildung + Gesundheit Netzwerk Schweiz.
- Sasaki, T. (2008). Budo (the martial arts) as Japanese culture. The outlook on the techniques and the outlook on the human being. In: Archives of Budo, 4, 46 – 49.
- Seiffge-Krenke, I. (1997). Zu viel – zu früh? Zur Akzeleration im Jugendalter. In: Diskurs, 7, 12 – 17.
- Scherr, A. (2009). Jugendsoziologie. Einführung in Grundlagen und Theorien. 9., erweiterte und umfassend überarbeitete Auflage. Wiesbaden: Springer VS.
- Schiefelde, U. (2009). Motivation. In: Wild, E. und Möller, J. (Hrsg.): Pädagogische Psychologie. Heidelberg: Springer Medizin.
- Sohns, A. (2009). Empowerment als Leitlinie sozialer Arbeit. In: Michel-Schartze, B. (Hrsg.): Methodenbuch Soziale Arbeit. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage (75 – 102). Wiesbaden: Springer VS.
- Stangl, W. (2016). Entwicklungsaufgaben im Jugendalter.  
 URL: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/PSYCHOLOGIEENTWICKLUNG/EntwicklungsaufgabeJugend.shtml>  
 [letzter Zugriff: 04.06.2016]
- Strieder, C. (2003). Rausch und Rauschmittelkonsum unter besonderer Berücksichtigung gesellschaftlicher und pädagogischer Fragestellungen – eine Literaturstudie. In: Koller, G. (Hrsg.): Risflecting. Grundlagen, statements und Modelle zur Rausch- und Risikopädagogik. Ein Studien- und Lesebuch. Salzburg: Akzente.

Sygyusch, R., Liebl, S. und Lippmann, R. (2014). Persönlichkeits- und Teamentwicklung – Förderung psychosozialer Ressourcen im Judo. In: Happ, S. und Zajonc, O. (Hrsg.): Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2012. 2. Symposium der dvs-Kommission "Kampfkunst und Kampfsport" vom 20.-21. September 2012 in Hamburg (S. 217 – 226). Hamburg: Czwallina.

Thimme, T. und Deimel, H. (2012). Zur therapeutischen Wirkung von Kampfkünsten. URL: <http://www.academia-verlag.de/titel/pdf/69583exc.pdf>  
[letzter Zugriff: 20.05.2016]

Uhl, A. (2003). Abstract Risikokompetente Prävention – Voraussetzung und Wegbegleiter für Jugendliche, Rausch- und Risikobalance zu entwickeln. Fachtagung „Frühintervention bei erst auffälligen Drogenkonsumenten“ 23.-25. Juni 2003, Potsdam. URL: [www.lwl.org/ks-download/fred/tagung\\_abstracts/Koller.pdf](http://www.lwl.org/ks-download/fred/tagung_abstracts/Koller.pdf)  
[letzter Zugriff: 25.05.2016]

Von Saldern, M. (1993). Budo und Gewalt. In: Integrative Bewegungstherapie. 3.2/1993, S. 3 -9.

Von Saldern, M. (2014). Der Begriff Meister-/in in den Kampfkünsten. In: Liebl, S. und Kuhn, P. (Hrsg.): Menschen im Zweikampf. Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2013. 3. Symposium der dvs-Kommission "Kampfkunst und Kampfsport" vom 7. - 9. November 2013 in Erlangen. Hamburg: Czwallina.

Wikipedia (2016). Telomere. URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Telomer>  
[letzter Zugriff: 04.06.2016]

Willfahrt, J. (2003). Genussfähigkeit als präventive Lebenskompetenz in der Gegenwartsgesellschaft – Bricolage zum jugendlichen Hedonismus. In: Koller, G. (Hrsg.): Risiflecting. Grundlagen, statements und Modelle zur Rausch- und Risikopädagogik. Ein Studien- und Lesebuch (o.S.). Salzburg: Akzente.

Wolters, J.-M. (2008). Budo-Pädagogik: Vom Wesen und Wirken der Kampfkunst in Pädagogik und Therapie. In: Wolters, J.-M. und Fußmann, A. (Hrsg.): Budo-Pädagogik. Kampf-Kunst in Erziehung, Therapie und Coaching (S. 14 – 26). Augsburg: Ziel.

Wolters, J.-M. (2014). Budo – das Wesen der Kampfkunst und das geheime Wissen der Meister. In: Wolters, J.-M., Schröder, J. und Schmitz, H. (Hrsg.): Budo-Pädagogik. Das erzieherische Wesen der Kampfkünste und budopädagogische Perspektiven (S. 9 – 60). Norderstedt: BoD

## **Inhaltsverzeichnis Anhang**

Abbildung 1 Schriftzeichen „Budo“ .....	43
Abbildung 2 Entwicklungsaufgaben nach Havighurst (Dreher & Dreher 1985) .....	44
Abbildung 3 SAR-Modell nach Becker .....	45

## Anhang

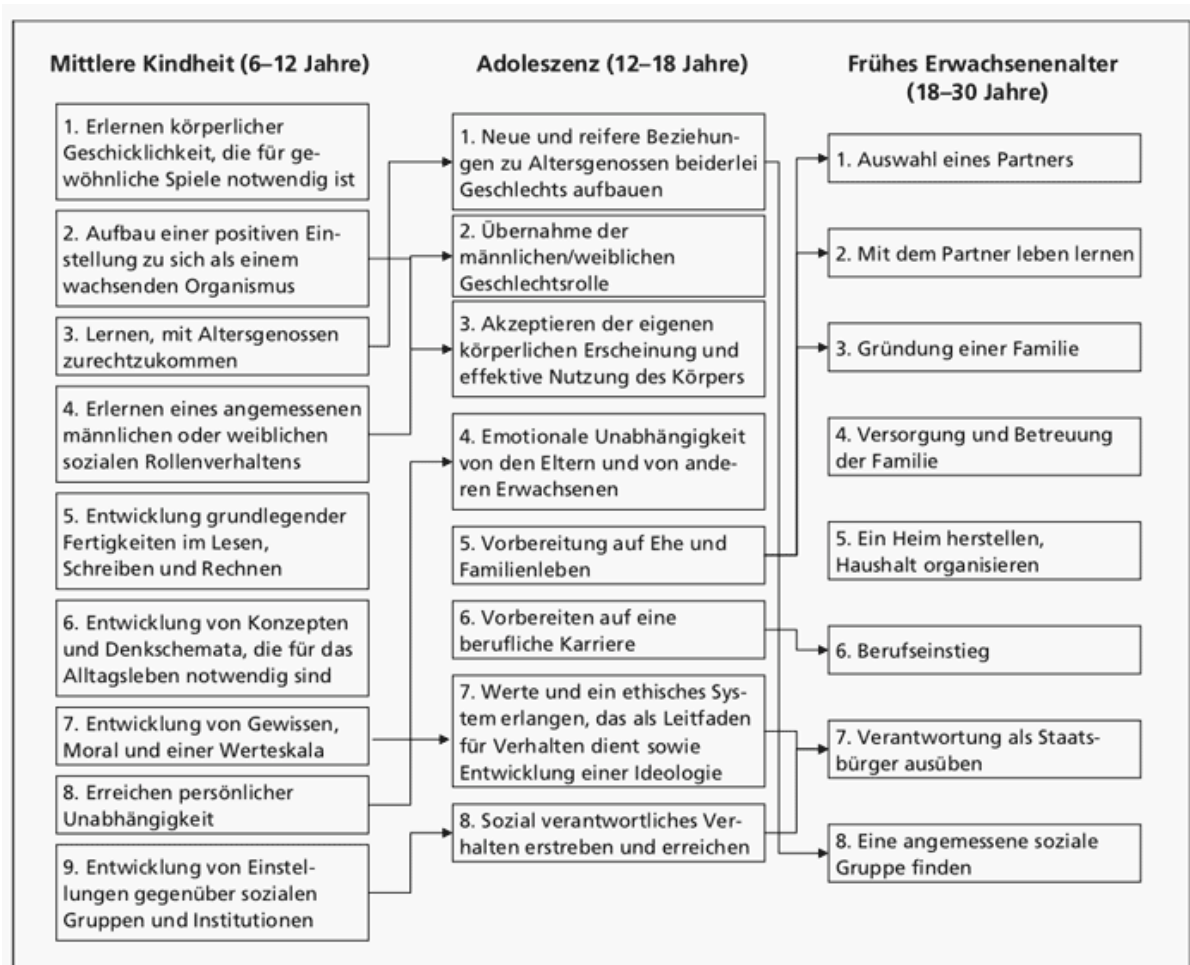


**Abbildung 1 Schriftzeichen „Budo“**

Quelle: [http://lakecountyaikikai.org/Images/budo\\_kanji\\_for-website.gif](http://lakecountyaikikai.org/Images/budo_kanji_for-website.gif)

© Lake County Aikaikai

[letzter Zugriff: 04.06.2016]



**Abbildung 2 Entwicklungsaufgaben nach Havighurst (Dreher & Dreher 1985)**

Quelle: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/JUGENDALTER/Bedeutsame-Entwicklungen.shtml>

© [werner stangl]s arbeitsblätter

[letzter Zugriff: 04.06.2016]





**Abbildung 3 SAR-Modell nach Becker**

Quelle: Landmann, U., Kloock, B., König, D. und Berg, A. (2007). Sport und Salutogenese. Körperliche Aktivität als Gesundheitsfaktor. In: Blickpunkt der Mann, 5(4)/2007, S. 10 – 15.

## Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, Iris Schweizer, geboren am 31.07.1991, die vorliegende Bachelorarbeit eigenständig verfasst und keine anderen, als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen, Abbildungen und Hilfsmittel verwendet zu haben. Alle Textstellen, die wortwörtlich oder sinngemäß anderen Werken oder sonstigen Quellen entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall unter genauer Angabe der jeweiligen Quelle, auch der Sekundärliteratur, als Entlehnung gekennzeichnet.

Halle (Saale) 07.06.2016

---

Ort, Datum

Unterschrift

### **Kontaktdaten:**

Iris Schweizer

Große Brunnenstr. 47

06114 Halle (Saale)

Mail: schweiz.iris@gmail.com