



Mit ruhiger Hand und spielerischen Elementen hilft die Judo-Spielpädagogik bei der Entspannung und Konzentration.



# Fördern – nicht therapieren

Judospieldagogik in Höxter und Brakel seit Jahren etabliert

■ Von Bettina Schulz

Höxter. Ängstliche Menschen werden mutig wie Löwen, lebhaft Charaktere raufen friedlich wie kleine Katzen, ohne sich zu verletzen. Wo? Jeden Mittwoch von 15 bis 18 Uhr in Barnies Fitness-Studio in Höxter. Seit drei Jahren bietet Christian Sonnenschein dort für Kinder von fünf bis zwölf Jahren Judospieldagogik an. Interessenten sind zu den neuen Kursen in der Schnupperstunde von 15 bis 16 Uhr immer willkommen.

Kinder stehen heute unter einem hohen Erwartungs- und Leistungsdruck. »Das geht schon in der Grundschule los«, weiß Christian Sonnenschein, Lehrer, Bewegungstherapeut mit Judoausbildung, psychotherapeutischer Fortbildung und Heilpraktiker-Lizenz. »Wer es

nicht schafft, mit den Belastungen in der Schule umzugehen, fällt durch Lernblockaden, Konzentrations- und Wahrnehmungsstörungen sowie Verhaltensauffälligkeiten auf.« Fähigkeiten wie »sich entspannen und konzentrieren, kreativ mit belastenden Situationen und Emotionen umgehen, friedvoll kommunizieren und Konflikte lösen« – Fehlanzeige.

Die Begegnung mit dem Deutsch-Ungarn Josef Gaal, ehemaliger Judo-Nationaltrainer, prägte den Lebensweg von Christian Sonnenschein ganz entscheidend. Lernte er als Meisterschüler bei ihm die Judospieldagogik kennen und schätzen als das tragende Konzept seines heutigen »Instituts für Integrale Pädagogik.« Das bietet in Höxter und Brakel und mittlerweile auch wieder in Köln Kurse an, etwa 100 Kinder gehören im Kreisgebiet zu denen, die einmal wöchentlich »gefördert werden, nicht therapiert«.

Anstelle des herkömmlichen, leistungsorientierten

Judo-Unterrichts tritt in der Judospieldagogik das Lernen im Spiel und durch Spiel. Christian Sonnenschein, selbst im klassischen Judo ausgebildet und Schwarzgurt-Träger, hat zu Beginn seiner Tätigkeit auch viel Kritik einstecken müssen. Die Traditionalisten unter den Judoka konnten nicht verstehen, dass man in der Judospieldagogik weder Prüfungen noch Wettkämpfe durchführt und auch nicht die Techniken im klassischen Sinne vermittelt. Sonnenschein: »Dem Schüler werden Bewegungsaufgaben und Anregungen geboten, um eigene kreative Lösungen zu finden. Dieser Lernansatz entspricht den Bedürfnissen der Kinder in der Altersgruppe bis zur Pubertät.« Schließlich habe sich die Friedenskunst Ju-Do bereits in ihren Ursprüngen weder als reine Leibesertüchtigung, noch als Selbstverteidigung oder gar als Wettkampfsport verstanden. »Ihr primäres Ziel war die harmonische Reifung der Persönlichkeit zu einem ganzen, friedfertigen und glücklichen

Menschen«, sieht Christian Sonnenschein in der Judospieldagogik eine moderne Interpretation dieses traditionellen Übungsweges.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in seinen Kursen erhalten ein Grundlagentraining für alle Bereiche der senso-motorischen Entwicklung, um Entwicklungsverzögerungen nachzuholen und Teilleistungsstörungen auszugleichen.

Beim »Schlüpfen« in »tierische« Rollen können neue Fühl-, Denk- und Bewegungsmuster erlebt werden. Christian Sonnenschein: »Wichtige Bestandteile des Unterrichts sind neben dem spielerischen Judo die innere Arbeit mit stärkenden und schützenden Imaginationen, Konzentrations- und Entspannungstechniken. Dadurch werden körperliche, soziale und mentale Fähigkeiten geschult, um den Herausforderungen in der Schule und im Leben gewachsen zu sein.«

@

[www.judospieldagogik.de](http://www.judospieldagogik.de)