



Judo-Spielpädagogik ist auch gut für das Selbstbewusstsein, zum Beispiel wenn – wie hier – Johannes seinen Kursusleiter Christian Sonnenschein auf die Matten schickt. Doch es stehen nicht nur die körperlichen Übungen im Mittelpunkt. Foto: Frank Spiege

Ein Schwarzgurt für die Seele

Christian Sonnenschein setzt erfolgreich auf Judo-Spielpädagogik

Von Frank Spiegel

Brakel (WB). Wenn Johannes im Kindergarten geärgert wird, weiß er, was zu tun ist. »Dann mache ich einen Judo-Trick«, erzählt der Fünfjährige. Wer jetzt jedoch glaubt, der Junior lege sein Gegenüber aufs Kreuz, liegt falsch. Johannes nutzt den Strandball.

»Der ist ganz groß, innen aus Gold und außen aus Gummi. Und ich bin mittendrin«, erzählt die sechsjährige Angela, die in Konfliktsituationen ebenso verfährt wie Johannes. »Komische Worte und gemeine Gedanken prallen an dem Ball ab«, erläutert sie. Auch Lukas (6) nutzt den Strandball. »Ich mache das nachts, wenn ich schlecht geträumt habe. Dann mache ich den Strandball, und schon geht es mir wieder besser«, erzählt

er. Der Strandball existiert lediglich in der Vorstellung der Kinder. Er gehört zu einer Technik, die Christian Sonnenschein entwickelt hat und in Brakel regelmäßig vermittelt: geistiges Judo. Sie ist Bestandteil der Judo-Spielpädagogik. »Das Besondere der Judo-Spielpädagogik ist, dass nicht nur Würfe und Griffe, also körperliche Judo-Techniken vermittelt werden, sondern die Teilnehmer zusätzlich mentale Judoübungen erlernen«, erklärt Christian Sonnenschein. Er nennt das geistige Judo auch »Schwarzgurt für die Seele«.

Geistiges Judo setze bewusst positive, stärkende und schützende Bilder an die Stelle von meist unbewusst ablaufenden belastenden negativen Phantasien. Und der Strandball ist nur ein Beispiel dafür. Beliebt ist bei den Kindern auch der Supercomputer. »Der steht irgendwo im Universum, und die Kinder können sich immer und überall mit ihm verbinden und verschiedene Programme herunterladen«, beschreibt Christian Sonnenschein das Bild hinter dem

Begriff. Die Kinder nutzen dies mentale Übung gern. »Ich mache das bei den Hausaufgaben«, verrät Angela. Da könne sie sich dann besser konzentrieren und mache weniger Fehler.

Christian Sonnenschein: »Ziel des geistigen Judo ist es, mit Hilfe aktiver Visualisierung Konflikte friedvoll zu lösen, emotionale Gleichgewicht zu finden und persönliche Potentiale zu entfalten um ein erfolgreicherer, gesünder und glücklicheres Leben zu genießen.«

Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren mit Konzentrations- oder Schulproblemen, Hyperaktivität, Hochbegabung, Selbstwertproblemen, Schüchternheit und anderer ähnlich gelagerter Schwierigkeiten sind die Zielgruppe, die er ansprechen will. Ärzte und Beratungsstellen überweisen Kinder an Christian Sonnenschein, der mit dem pädagogisch-therapeutischen Ansatz seit mehr als 15 Jahren arbeitet.

