

# Wer kämpfen lernt, baut Aggressionen ab

Jugendpsychologe Allan Guggenbühl lernt beim Baarer Christian Mayer, dessen Kampfkunst Sheng Shan Wu schätzen

*Christian Mayer leistet seit Jahren an seiner Schule für asiatische Kampfkunst erfolgreiche Präventionsarbeit mit gewaltbereiten Jugendlichen. Das hat auch den Jugendpsychologen Allan Guggenbühl auf den Plan gerufen. Er liess sich von Mayer in die Kampfkunst einführen. Sein Fazit ist positiv.*

**Zuger Presse: Wie sind Sie auf das Angebot von Christian Mayer gestossen?**

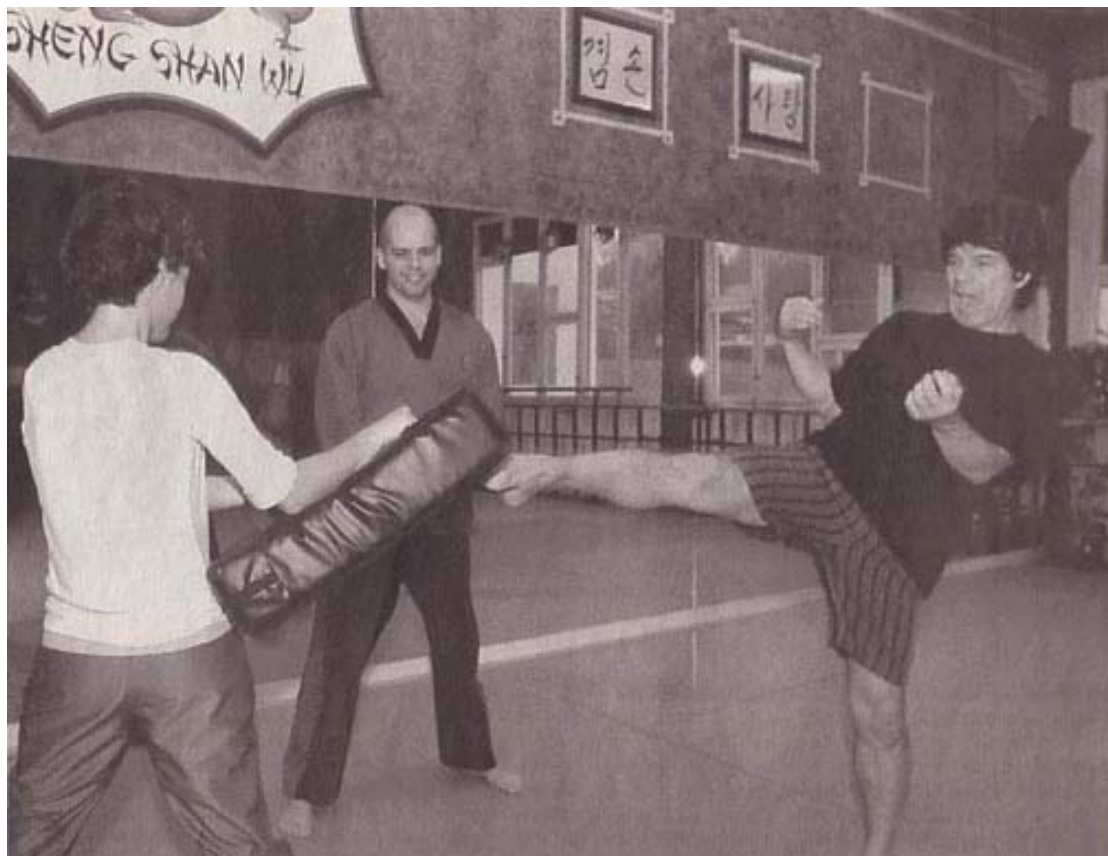
*Allan Guggenbühl:* Bei der Arbeit mit dissozialen Jugendlichen suchen wir immer nach neuen Formen der Behandlung. Eine meiner Mitarbeiterinnen hatte die Idee, Kampfkunst miteinzubeziehen. Sie hörte von Mayers Schule von ihrer Schwester.

**Ist es das erste Mal, dass Sie sich beruflich mit Kampfkunst auseinandersetzen?**

Unsere Übungen beim Konfliktmanagement mit Jugendlichen sollen immer auch den Körper ansprechen. Kampfsportarten an sich waren aber bisher kein Thema. Ich bin heute zum ersten Mal auf der Matte gestanden.

**Was haben Sie dazugelernt?**

Der konzentrierte Aspekt und die Selbstkontrolle gehören zur Aggression. Dieser Zusammenhang wird oft nicht realisiert. Viele Programme zur Gewaltprävention für Jugendliche zielen darauf ab, dass diese sich öffnen und ihre Gefühle ausdrücken sollen. Dabei wird oft vergessen, dass Aggressionen zur Gefühlswelt von Jugendlichen gehören, ohne dass dies krankhafte Formen annehmen muss. Wichtig ist auch, dass die Gewaltprävention durch Kampfkunst auf einem System mit Tradition basiert.



*Christian Mayer (Mitte) überprüft die ersten Kampfkunstversuche von Allan Guggenbühl.*

**Gestehen Sie als Psychologe und Psychotherapeut damit eine gewisse Ohnmacht im Umgang mit Jugendlichen ein?**

Es ist wichtig, dass Jugendliche lernen, sich selbst zu kontrollieren. Das kann ihnen die Kampfkunst, aber auch der mentale Weg über die Psychotherapie beibringen.

**Kampfkunst sollte also Teil des Schulunterrichts sein?**

Die Schule sollte den Jugendlichen Wege aufzeigen, wie sie mit ihren Aggressionen umgehen können. Das kann, muss aber nicht im Turnunterricht stattfinden.

**Denken die Schüler nicht, dass sich der Lehrer bei den Schülern mit Kampfsportarten anbieten will?**

Kampfkunst muss nicht institutionalisiert werden. Glaubwürdig vermitteln kann das Thema möglicherweise nur eine externe Person, die sich professionell mit dem Thema auseinandersetzt.

**Ein Thema bei der Kampfkunst ist der Respekt vor dem Gegner. Wenn zwei Jugendliche kämpfen, heisst das doch, dass sie sich nicht mehr respektieren?**

Aggression ist eine Kraft mit verschiedenen Ausdrucksformen. Wird sie an einen Ort unterdrückt, sucht sie sich ihre Ziele anderswo. Lernen die Jugendlichen, sich zu kontrollieren, kann es zwar immer noch zu Verletzungen führen. Die Kampfkunst lehrt sie aber, durch Begrüssungsrituale den Gegner zu respektieren. Dazu gehört auch, dass sie wissen, wann der Gegner besiegt ist.

**Sie befürworten also den Einsatz von Kampfsportarten zur Gewaltprävention?**

Die Aggressionen werden in der Kampfkunst kanalisiert und diszipliniert. Wenn das gewaltbereiten Jugendlichen beigebracht werden kann, ist schon viel erreicht. Das Thema Jugendgewalt wird aber dramatisiert. Die meisten Jugendlichen wenden nicht physische Gewalt an. Das Hauptproblem an den Schulen ist Mobbing.

**INTERVIEW: BC**

---

## Das ist Allan Guggenbühl

Allan Guggenbühl ist Leiter der Abteilung für Gruppenpsychotherapie für Kinder und Jugendliche an der kantonalen Erziehungsberatung der Stadt Bern und des Instituts für Konfliktmanagement und Methododrama in Bern, Zürich und Stockholm. Der 52-jährige Kinder- und Jugendpsychologe doziert und publiziert zu den Themen Gewalt und Aggression unter Kindern und männliche Identität.

---