

Stabfechten – mehr als reine Fechtkunst

Koordination, Kraft, Ausdauer – und ein neues Gefühl für Kommunikation

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
GISBERT NIEDERFÜHR

Seit Hunderten von Jahren fechten die Menschen. Mit dem Schwert, dem Säbel oder dem Degen. Und nun auch mit dem Stab. Arne Schneider bietet seit kurzem in Waiblingen die „Fechtkunst Stabfechten“ an. Dabei geht es um weit mehr als nur um einen Kampf mit Stöcken.

Das zeigt sich bei der Übungsstunde in der Gymnastikhalle des FSV Waiblingen bereits bei der Warmarbeit. In vier Übungspaarungen soll jeweils einer einen Angriff mit der Hand antäuschen, der Partner ausweichen, abwehren oder selbst angreifen. Dabei wird deutlich: Erfolg hat nur der, der sich vollkommen auf den Gegner/Partner und gleichzeitig auch auf sich selbst konzentriert. „Ich erlebe mich und genauso den anderen in voller Präsenz und Klarheit“, beschreibt es Arne Schneider (37).

Noch deutlicher wird das, als die Paare in Fechtstellung gehen und sich in verschiedenen Haltungen (auf den Fußballen stehen, auf der Außen- oder Innenseite der Füße) bewegen sollen. „Meine Sinne werden wach, mein Gleichgewichtssinn wird geschult, Koordination, Ausdauer und Kraft werden gefördert.“ Vor allem wenn das alles in der Übung mit den Stäben – und später auch im Kampf – geschieht. Schneider. Der Lerneffekt sei im Übrigen sehr groß, sagt Schneider. „Wenn du getroffen wirst, willst du das ja nicht noch einmal haben.“

Die vier Frauen und drei Männer in Schneiders Kurs sind noch nicht so weit, sich im Kampf zu messen. Aber sie wissen, was ein Oberhau oder Mittelhau ist und wie sie sich dagegen wehren können: mit einem Block oder mit einem Gegenschlag.

10 000-mal geübt, dann wird's ein Teil von mir

Es knallt gewaltig, wenn zwei Bambusstöcke aufeinanderkrachen, und es riecht bald wie nach Schießpulver von Kapsespistolen. Zu zweit werden vorher besprochene Bewegungsfolgen im Vor- und Zurückgehen immer wieder geübt. Die Wiederholung ist wichtig. Schneider: „100-mal – und ich hab's verstanden, 1000-mal – und ich werd's nicht mehr vergessen, 10 000-mal, dann wird's ein Teil von mir.“

Nach einigen Übungsbahnen lässt sich erahnen, wie elegant ein Kampf aussehen kann: wie eine fließende Choreographie. Den Optimalfall schildert Schneider so: „Im Gefecht wird die Wahrnehmung erweitert. Ich habe den Fokus auf den Gegner und gleichzeitig auch das gesamte Blickfeld. Das sind zwei verschiedene Arten des Sehens. Eine gezielte und gleichzeitig eine diffuse Aufmerksamkeit. Ich kann lernen, beide in kurzen Abständen immer wieder zu wechseln.“ Danach habe er selbst immer das Gefühl: „Ich bin erholt und ganz da. Das ist unbeschreiblich.“ Um dorthin zu gelangen, sei zunächst jedoch eines nötig: Langsamkeit. „Langsamkeit ist der Schlüs-



Arne Schneider greift an, die Schülerin wehrt mit ihrem Stab ab. Fechten einmal ganz anders.

Bild: Steinemann

sel“, sagt eine der Teilnehmerinnen. „Je schneller ich anfangs, desto schlechter eigene ich mir etwas an.“ Ebenfalls ganz schlecht ist: nachdenken. Wer überlegt: Wo ist rechts, wo links? Wo ist mein Fuß?, der habe schon verloren.

Auch wenn das Fechten im Mittelpunkt steht, es gehe nicht nur um Sport. „Ich kann die Erlebnisse in den Alltag übertragen, mitnehmen“, sagt Schneider. Bessere Koordination, höhere Achtsamkeit und Aufmerksamkeit und schließlich: besserer Umgang mit Konflikten. „Für mich fing das Ganze in einem Workshop über Kommunikation an“, erzählt ein anderer Teilnehmer. Ein Fechtkampf sei wie Kommunikation. „Dann sprechen nicht mehr die Mäuler, sondern die Klingen“, sagt Schneider. Oder die Stäbe. Es ist ein Dialog, wie reden und zuhören. Das kann sanft geschehen oder auch aggressiv. „Dinge mit Klarheit und Bewusstheit auszuführen, ist in der Kommunikation so wichtig wie beim Fechten“, sagt Arne Schneider. Stabfechten also lehrt, besser, bewusster zu kommunizieren. Der Lerneffekt zeigt sich allerdings auch

körperlich. „Ich habe neulich in einer dunklen, mir unbekanntem Gaststätte eine Torte jongliert“, erzählt eine Frau. „Da stand ein Hocker, ich kam ins Straucheln. Ich und die Torte aber sind unbeschadet am Tisch angekommen.“ Ohne Stabfechten, meint sie, wäre das womöglich nicht gelungen. So

kann jeder das für sich herausziehen, was er braucht: Hilfen für Diskussionen, ein besseres Empfinden für seinen Körper und den Raum um sich herum, Strategien zu Konfliktlösung oder Teambuilding. Und wer's lieber einfacher hat: „Es macht einfach Spaß, sich mal richtig zu kloppen.“