



AUF INS GEFECHT!

Und zwar hieb- und stichfest. Stabfechten hilft locker zu bleiben: außen und innen.

VON ARNE SCHNEIDER

Das Konzept des Embodiment erklärt, wie Haltung und Bewegung in uns bestimmte Gedanken und Gefühle auslösen. Und es zeigt, wie wir auf unseren Körper hören können, um uns auch innerlich zu stärken. Im Stabfechten nutzen wir dieses Konzept. Das Stabfechten ist eine körperbetonte Methode der Persönlichkeitsentwicklung. Ich entwickelte es als eine Art Kombination von traditionellem Stockkampf und Säbelfechten.

In den Übungsgruppen verwenden wir einen 115 Zentimeter langen Stock für dynamische, raumgreifende Bewegun-

gen in zwölf Grundhieben und Paraden. Schutzkleidung ist nicht nötig. Jeder trägt seinen stärksten Schutz in sich selbst, und zwar die Fähigkeit der bewussten Wahrnehmung und der Lenkung seiner Aufmerksamkeit. Zusammen mit der Handhabung des Stabs bilden sie sozusagen den Schild. Von Bedeutung ist deshalb die Wahrnehmungsschulung durch effiziente Übungen.

Eine Fechtweisheit aus dem 14. Jahrhundert besagt: „Fechter, lerne das Fühlen!“ Der bewusste Einsatz unserer Körperintelligenz hilft uns aktuelle Herausforderungen zu meistern, nicht nur bei den Übungsgruppen im „Gefecht“, sondern auch im berufli-

chen wie privaten Alltag. Ab der ersten Berührung zweier Stäbe öffnet sich ein sogenanntes Sprechfenster. Ein nonverbaler Dialog mit dem Partner entsteht. Der Stab ist dabei Fechtwerkzeug und zugleich ein Werkzeug des Begreifens, worauf es im Leben ankommt. Beim Stabfechten erfahren wir Metaphern und Lösungsansätze, neue Blickwinkel und Standpunkte. Das Gefecht wird so zum Mikrokosmos des Lebens.

Aus dem Stabfechten entstanden gut 50 effiziente Übungen, die ich als Businessmodul für Coaches, Trainer und Therapeuten zusammengefasst habe. Es nennt sich „Dynamic Solutions“, das als erlebnisaktivierende

Methode den Teilnehmer vom Kopf in den Körper und wieder zurück bringt. Diese Übungen – mit und ohne Stab und Stabfechten – führen Klienten in Bereiche, die sie nachhaltig bearbeiten können: u.a. Führung, Kommunikation, Umgang mit Druck, Balance, Ziele, Intention, Intuition, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit. Nachfolgend stelle ich ein paar Übungen vor.

Der Fechtstand

Schwierigkeiten im Alltag begegnen uns oft als Polarität: Stärke – Schwäche, Nähe – Distanz, Wärme – Kälte, Emotionen – Verstand. Im Gefecht ist es ähnlich: z.B. Angriff – Verteidigung. Dabei erleben wir diese gegensätzlichen Pole oftmals schnell hintereinander, auch wechselnd oder sogar zeitgleich. Das mag uns paradox erscheinen. Und manchmal bringt es uns aus dem Gleichgewicht. Dann gilt es in der Balance zu sein, innen wie außen, und sich nicht beirren zu lassen. Das Wichtigste beim Stabfechten ist also, die Haltung zu wahren.

Dazu dient uns das Einnehmen eines breiten Standes – den Schwerpunkt genau in der Mitte, die Knie leicht angewinkelt und den Oberkörper aufrecht. Ich zitiere eine alte Fechtweisheit: „Wenn du dich aufmachst zu einem, so sollst du deine Schritte wohl wahrnehmen und sicher darin sein und mit beiden Füßen wie auf einer Waage stehen.“ Ein solcher Stand ermöglicht eine lockere Grundspannung. Die leicht angewinkelten Knie gestatten es, ohne Zeitverzug nach allen Seiten zu gehen, zu springen oder sich ducken zu können. Das ginge nicht mit vollständig gestreckten Beinen. Ein Grundsatz heißt also: *locker in den Knien bleiben und aus der Entspannung heraus agieren.*

Die aufrechte Haltung des Oberkörpers wirkt auf unser Gegenüber. Sie strahlt Präsenz und Souveränität aus, was sich auf unser Gemüt überträgt. Unser Gegenüber spürt, dass wir alles unter Kontrolle haben.

Angriff und Parade: Grenzen setzen

Grenzen zu setzen, anderen und auch sich selbst gegenüber, ist immer wieder Thema in Training, Coaching und Beratung. Wie ich aus dem konkreten Feedback der Teilnehmer meiner Übungsgruppen weiß, hilft das Stabfechten mit der Zeit sicherer und klarer Grenzen zu erkennen und zu setzen. So mancher Teilnehmer bestätigte mir, dass es ihm viel leichter als früher falle, im Gespräch auch einmal ein klares Nein zu sagen und dem Gegenüber zu zeigen, wo die Grenze verläuft.

Im Stabfechten gilt es den eigenen freien Raum zu wahren und durch Paraden, Verteidigung, zu schützen. Doch bevor eine Parade stattfindet, muss man erst einmal die Intention des anderen wahrnehmen und erfassen, woher dessen Angriff kommt – von unten, der Mitte oder oben, rechts oder links – und wohin er zielt. Erst dann kann ich angemessen reagieren. Indem ich die entsprechende Parade im Gefecht immer und immer wieder übe, wird sie Teil meines Körpergedächtnisses. Sie geht, wie es umgangssprachlich heißt, in Fleisch und Blut über. Und sie bewirkt eine Fertigkeit, die sich offenkundig auch auf die verbale Kommunikation überträgt. Sich zu verteidigen bedeutet aber nicht nur Grenzen zu setzen, sondern auch zuzuhören bzw. im Gefecht hinzusehen und zu spüren. Was geht im anderen vor?

Ich erinnere mich an eine Teilnehmerin, die es liebte anzugreifen. Sie erzählte, dass sie sich lange Zeit über jeden „Gegner“ gefreut habe, der sich gerne und mit Freude verteidigte. „Mich zu verteidigen machte mir nicht halb so viel Spaß wie anzugrei-

fen. Irgendwann merkte ich, dass ich auch im Alltag angriffslustig bin, also mit den Worten ziemlich klar und direkt bin. Ich erschrak über mich selbst.“ Sie dachte immer wieder über diese Erkenntnis nach und begann sich zu beobachten. Und sie sagt, während der letzten Jahre seien diese Angriffe gemäßiger geworden. „Ich habe gelernt, rücksichtsvoller zu kommunizieren.“

Eines Abends sagte sie in der Reflexion, dass sie in der Übungsgruppe etwas Erstaunliches erlebt habe. Sie habe anders als sonst die Parade der Verteidigung genossen! Immer und immer wieder. Und ihr fiel ein, wie sie

Das Gefecht wird zum Mikrokosmos des Lebens.

bei Auseinandersetzungen in den vergangenen Tagen für sich und ihre Werte eingestanden war. „Und zwar ohne den anderen anzugreifen. Ich hatte nur meinen Standpunkt vertreten.“

Die Reflexion zählt zu den wichtigsten Momenten nach einer Übung oder Fechteinheit. Sie erst macht den Teilnehmern bewusst, was sie gerade erlebten. Es ist wie ein Schlaglicht auf eine bisher verborgene Angelegenheit. Die Teilnehmer beleuchten diesen Aspekt von unterschiedlichen Seiten, und zwar dissoziiert mithilfe ihres inneren Beobachters. Mit dem neuen Verständnis, manchmal mit einer neuen Einsicht, lösen sie Schwierigkeiten, können sie Entscheidungen treffen, ein Muster durchbrechen oder einen neuen Lösungsweg einschlagen. Wer dann ein zweites Mal in dieselbe Aktion geht, hat eine größere Chance als bisher, sein Verhalten zu ändern. Weitere Handreichungen erleichtern ihm den Transfer in den Alltag.

Fechtkunst und Sprache

Unsere Sprache zeigt uns, wie tief die Fechtkunst in unserem Alltag ▶

Die Reflexion zählt zu den wichtigsten Momenten nach einer Fechteinheit.

noch verankert ist. *Hieb- und stichfest*: Hat man Wissen und Geschick mit der Waffe gelernt, ist man für die bestehende Herausforderung gerüstet. *Schulter an Schulter*: Eine Sache gemeinsam durchstehen. *Sich eine Blöße geben*: In der Fechtkunst sind die ungeschützten, verwundbaren Stellen Chancen für den Angreifer. *Sich entscheiden*: Das hieß einst, das Schwert aus der Scheide zu ziehen. Und es zeigte den Entschluss: Dies ist mein Gefecht, das ich jetzt austragen werde.

Fechtkunst umfasst, anders als oft dargestellt, nicht hauptsächlich die Absicht zu töten, sondern dient primär dem Schutz. Es liegt an jedem Waffenführer, welche Haltung er einnimmt. Die Entscheidung beginnt im Kopf. Die Konsequenzen seines Handelns muss jeder selbst tragen. So war die Fechtkunst auch eine Vorbereitung auf die Herausforderungen im Leben. Es fochten bekannte Persönlichkeiten wie Albrecht Dürer, Friedrich Schiller, Dwight D. Eisenhower. ◀◀



© Jens Kilian

Zum Autor

Arne Schneider

Leiter und Gründer
des Instituts für Stab-
fechten und seit 2007
als Trainer tätig.

www.stabfechten.de