

Daniel Hunziker 🏠 25. Sept 2020 5 Min. Lesezeit

Überfachliche Kompetenzen entwickeln mit Stabfechten

Selbstreflexion, Präsenz und Ausdrucksfähigkeit sind zentrale Fähigkeiten, auf die es im Leben ankommt. Wie mit Stabfechten an Schulen essentielle personale und soziale Kompetenzen entwickelt werden können, erläutert Arne Schneider in diesem Gastbeitrag.



Der Himmel ist blau, die Sonne strahlt, Vögel zwitschern. Von Zeit zu Zeit hört man ein klackendes Geräusch, sonst ist es eigentümlich still. Auf dem Sportplatz stehen sich 30 Schüler gegenüber und üben unter Anleitung eines Trainers den Umgang mit dem Stab. Sie sind hoch konzentriert und mit Feuereifer bei der Sache. Klack, Klack, Klack. Hier wird gefochten wie im Film: Man steht sich aufrecht gegenüber. Auf Hieb folgt Parade, auf Parade ein neuer Hieb. Pariert ein Schüler falsch oder zu langsam, stoppt sein Partner seinen Hieb einfach ab. Beim nächsten Mal stimmt das Timing. Die Sommerferien sind nah, heute ist Projekttag. Und dafür hat sich die Schule etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Stabfechten.

Was ist Stabfechten?

Stabfechten ist eine Fecht- und Bewegungskunst, die auf vier Säulen steht: Persönlichkeit, Kommunikation, Wahrnehmung und Bewegung. Es basiert auf dem europäischen historischen Säbelfechten und wurde durch weltweite Stockkampftechniken ergänzt. Gefochten wird mit einem Stab von 115 Zentimetern Länge. Das Besondere: Auf einen Körperschutz wird ganz verzichtet. Statt auf Fechtmaske und weitere Schutzausrüstung setzen Stabfechter auf Achtsamkeit, Wahrnehmung und Konzentration. Bereits nach zwei Stunden sind die Schüler in der Lage, sicher zu fechten.

Wie wirkt Stabfechten?

Stabfechten bietet altes Wissen und neue Ansätze, damit Schüler in ihrer Entwicklung gefördert werden. Die Methode ist hochwirksam und seit mehr als zehn Jahren als effiziente persönlichkeitsbildende Maßnahme etabliert. Das Lernen mit dem Gegenüber benötigt Vertrauen, Verantwortung und Stabkontrolle als Grundvoraussetzung. Deshalb werden zunächst viele Vorübungen absolviert, die den Umgang mit dem Stab für alle sicher machen. Den meisten Schülern ist anfangs gar nicht klar, wie wichtig Stabkontrolle ist. Sie erleben ihr persönliches Aha-Erlebnis, wenn sie sich in Vertrauen üben und einfach nur dastehen, während der Fechtpartner sich in Klarheit übt, mit dem Stab in Zeitlupentempo einen Hieb zum Kopf ausführt - und rechtzeitig abstoppt. Nachdem die Rollen getauscht wurden, haben beide verstanden, was Vertrauen, Klarheit und Verantwortung bedeuten.

Für Trainer und Lehrer ist es immer wieder ein besonderes Erlebnis, wie schnell und mit wieviel Freude die Kinder und Jugendlichen das Fechten lernen. Nach zwei Stunden können sie mit drei Hieben und Paraden fechten – und dabei klar, fokussiert und achtsam mit einander umgehen.

Stabfechten ist lernen in Bewegung. Es schult Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Flexibilität, Impuls- und Selbstkontrolle und damit zentrale Fähigkeiten, auf die es im Leben ankommt – und das mit Freude, dem wichtigsten Faktor für erfolgreiches Lernen.

Dr. Sabine Kubesch, Sport- und Neurowissenschaftlerin, Leiterin Instituts Bildung plus Heidelberger

Welchen Nutzen bringt Stabfechten?

Stabfechten hilft jungen Menschen, ihre Energie gezielt einzusetzen, ihren Körpern Ausdruck zu verleihen, Gemeinschaft zu erleben und an den Gesetzmäßigkeiten des Gefechts zu lernen, wie man seine innere und äußere Haltung stärkt. So gibt Stabfechten den Jugendlichen einen sicheren Halt. Darüber hinaus erleben die jungen Teilnehmer jahrhundertealtes europäisches Fechtwissen hautnah. Einmal erlernt kann Stabfechten in Freigefechten oder als Choreografie sicher eingesetzt werden.

Lernwerkzeug für persönliche Entwicklung

Mit dem Stab und der damit verbundenen Fechtkunst bekommen Schüler ein Lernwerkzeug in die Hand und Raum für ihre persönliche Entwicklung. Der Stab als verlängerter Arm ist das Sprechwerkzeug, das es kontrolliert zu führen gilt und gleichzeitig ein Werkzeug des Begreifens. Der Stab unterstützt dabei, überschüssige Energie zu kanalisieren und in kreatives Potenzial zu verwandeln. Er verleiht dem Körper Ausdruck und macht Gemeinschaft erlebbar. Nebenbei schulen die Gesetzmäßigkeiten des Gefechts darin, mit inneren und äußeren Konflikten im Alltag umzugehen. Schon in der Vergangenheit wussten das die Menschen und formten ihren Geist und Körper mit klaren Bewegungen durch Fechtkunst. Persönlichkeiten wie Goethe, Schiller und Albrecht Dürer haben nachweislich gefochten.

Anforderungen und Auswirkungen



Stabfechten erfordert keine besonderen sportlichen Voraussetzungen. Jeder der einen Stab halten kann, kann Stabfechten lernen. Innerhalb von drei Stunden kann Stabfechten durch den methodisch didaktischen Aufbau erlernt werden, und die Schüler können achtsam und sicher miteinander Fechten.

Im Gefecht und in den Übungen muss durch stete Partnerwechsel immer wieder eine nonverbale Verbindung zum Partner aufgebaut werden. Das erfordert Anpassungsfähigkeit und Haltung zugleich. Jeder Einzelne wird gefördert, indem er den Anderen auf eine neue Art kennenlernt. Das schweißt die Gruppe zusammen und ermöglicht einen neuen positiven Umgang mit einander.

Persönlichkeitsbildende Maßnahme



Beim Stabfechten geht es nicht um einen Wettkampf, sondern um das jeweilige faire messen seiner Fähigkeiten im Mit- und Gegeneinander. Ein Gefecht ist durchzogen von Gegensätzen. Es fordert jeden auf, in seiner Mitte zu bleiben und fördert dies zugleich. Das Lernen am Gegenüber und die Fechtkunst Stabfechten helfen dabei, sich selbst besser kennenzulernen. So ermöglichen die im Stabfechten gemachten Erfahrungen eine gute Vorbereitung für den komplexen Alltag.

Soziale Kompetenz

Das Fechten fördert und fordert zugleich einen wertschätzenden, achtsamen Umgang, allein dadurch, dass man Verantwortung mit der „Waffe“ Stab trägt und auf seinen Fechtpartner

während der Übungen achtgibt. Dies wird bereits in den ersten drei Stunden gezeigt und erlebbar gemacht.

Integration

Das schnelle Lernen dieser Fechtkunst und die gemeinsame ‚Sprache‘ ermöglicht es Schülern unterschiedlicher Couleur, Hintergründe und Klassen, sich in die Gemeinschaft einzubringen. Der Stab schafft zudem eine angemessene Nähe und Distanz, die eine angenehme, integrative Lernatmosphäre herstellt.

Gewaltprävention

Das Fechten lernen, das Einfechten und die späteren Freigefechte ermöglichen es immer wieder, sich mit dem Thema Kampf auseinander zu setzen und friedvolle Lösungen für äußere und innere Konflikte zu finden. Spezielle Themen können gemeinsam angeschaut und durchleuchtet werden, die auf den Lebensalltag übertragbar sind. Doch allein schon durch die Bewegung im Stabfechten, das Schulen der Wahrnehmung, die proaktive Kommunikation und das Schulen der sozialen Kompetenz beugt Stabfechten per se der Gewalt vor.

Chancen

Für bestimmte Schülergruppen kann Stabfechten positiv verhaltensverändernd wirken. So können sich auch adipöse Schüler im Stabfechten zurechtfinden und dabei Spaß an der Bewegung und Anerkennung bekommen. Das gleiche gilt für verhaltensauffällige Kinder, die Konzentrationsprobleme haben. Kinder mit viel Energie können diese gezielt kanalisieren. Introvertierte Schüler hingegen bekommen ein Sprechwerkzeug in die Hand, mit dem sie Selbstvertrauen bekommen und sich auf eine neue Weise zeigen und ausdrücken können.

Diese Themen schult das Stabfechten

Balance, Haltung, Wahrnehmung, Bewusstsein, Achtsamkeit, Verantwortung tragen, mit Macht und Gewalten umgehen können, Energie kanalisieren, Verantwortung übernehmen, Anpassungsfähigkeit, Initiative ergreifen, Reflexion, Lernen lernen, sich ins JETZT holen können,

Für mich ist das Stabfechten ein wunderbares Instrument, die jungen Menschen sinnvoll im Übergang zur Pubertät zu begleiten. Sie spüren sich selbst beim Fechten, sie kommen zu sich, in ihren Körper. Die Sprache findet nun mit dem Stab statt und bedarf keiner Worte mehr. Sie sind in Bewegung, müssen sich mit ihrem Gegenüber auseinandersetzen und ihre Sinne schärfen. Es hilft ihnen, ihre innere sowie auch äußere Balance wieder zu finden. Und zudem macht es einfach Spaß, auch als Lehrperson.“

Pascalé Borer, Sekundarlehrerin aus der Schweiz

Über den Autor



Arne Schneider hat seit 2014 rund 20 Impulsseminare in 10 Schulen gehalten. Dabei hat der Leiter des Instituts für Stabfechten in Deutschland und der Schweiz 450 Menschen bewegt, davon 230 Schüler und 220 Lehrer. Der Stuttgarter ist diplomierter Kommunikations-Designer mit hohem Bewegungsdrang. Er unterrichtete viele Jahre im Schülerzirkus, lernte Bühnenfechten an der Opernschule Stuttgart und gab in verschiedenen Einrichtungen Unterricht im Stockfechten. Ab

2009 entwickelte er Vidarbodua® Stabfechten und machte es zu einer eigenen Bewegungs- und Fechtkunst. Heute wird Stabfechten in Form von Seminaren, Kursen und Ausbildungen in Deutschland und der Schweiz gelehrt. Arne Schneiders Herz schlägt für Jugendliche und das Kind, dass in jedem von uns wohnt.

Website: www.stabfechten.de

Film – [Das Institut für Stabfechten](#)

Teambuilding – [Dynamic Solutions und Stabfechten](#)

Stabfechten auf [Facebook](#)

Aktuelle Veranstaltungen mit Arne Schneider:

Probetraining für Lehrer und Schulleiter – Potentialentfaltung durch Stabfechten

Termine

Samstag, 31.10.20, 14.00 – 17.00 Uhr Bodensee, Schloss Hohenfels (D)

Samstag, 21.11.20, 14.00 – 17.00 Uhr Stuttgart, Wolfgang-Zacher-Schule (D)

Probetraining

In diesem Probetraining können Sie als Lehrer oder Schulleiter Stabfechten und dessen Möglichkeiten in Potentialentfaltung erleben. Aufgrund der Erfahrungen, die Sie an diesem Tag machen, können Sie selbst einschätzen, ob Sie Stabfechten als Impulsseminar, z. B. an Lehrer- oder Projekttagen, nutzen oder längerfristig in den Schulkontext einbinden möchten. Alles findet mit dem gebührenden Abstand statt. Wir bitten um Selbstverantwortung.

Maximale Teilnehmerzahl: 14 / Mindestteilnehmerzahl: 6

Anmeldung Probetraining

[Hier](#) geht's zur Anmeldung und Infos. Zum Probetraining liegt dort auch ein PDF zum Download vor.

Impulsseminar an der Schule geschenkt!

Unter allen Schulen, die sich anmelden, verlosen wir zwei kostenlose* Impulsseminare für Ihre

Schüler oder Lehrer an ihrer Schule im Jahr 2021.

*Nur die Aufwendungen für Fahrtkosten und ggf. Übernachtung sind zu zahlen.

SCHULEN DER ZUKUNFT



E - Mail

Kontaktiere uns mit deinem Anliegen, wenn du deine Schule zu einer Schule der Zukunft entwickeln möchtest oder wenn du einen Beitrag für den SdZ - Blog hast.

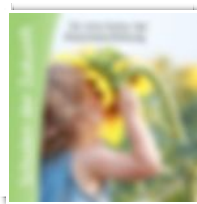
Socialmedia

Folge uns auf Facebook mit 16'000 Abonnenten oder auf dem SdZ - Youtube-Kanal mit rund 1000 Abonnenten und inspirierenden Filmbeiträgen.

SdZ-Blog

Melde dich im SdZ-Blog an und tausche dich mit uns und den anderen Blog-Mitgliedern aus, kommentiere und sammle für dich wichtige Blogbeiträge.

[Log In / Registration](#)



Schulen der Zukunft
Daniel Hunziker
Chürzi
CH-8854 Galgenen