

Neuer Tanz und Stockkampfkunst – Spielen und Kämpfen

Ich sitze in einer Runde mit anderen Frauen und Männern und bin neugierig, was in den folgenden zwei Tagen auf mich zukommt. "Neuer Tanz und Stockkampfkunst" heißt das Thema und die TeilnehmerInnen sind aus allen Altersstufen zwischen 16 und 60 und vielen Berufen gemischt. Wir stellen uns vor. Jeder sagt seinen Namen, wo er herkommt und was es sonst noch zu sagen gibt. Dann eine zweite Runde mit einem Experiment: *"In dem Moment, wo ich meinen Namen sagen will, halte ich inne. Warte einen Moment und sage ihn erst dann"*, erklärt Pia André, die Lehrerin. *"Und wir beobachten was passiert."*

Etwas verändert sich. Bei mir ist es eine Spannung, die sich aufbaut, während ich innehalte. Ich habe das Gefühl, ich spreche meinen Namen bewusster aus, ich bin präsenter, als beim ersten Mal. Anderen geht es ähnlich.

"Das Prinzip des Innehaltens wird uns noch öfter begegnen." meint Pia André. *"Es ist ein wichtiges Prinzip in der Kampfkunst und im Tanz, ja im Leben überhaupt."*

Dann geht es los. Wir holen unsere Stöcke und stellen uns im Kreis auf. Ein Ritual, eine andere Form des Innehaltens. Kampfkünste lieben Rituale, so die Trainerin. Sie lassen uns ankommen, geben uns die Möglichkeit zum Richten der Aufmerksamkeit und Sammeln der Energie, zum Zentrieren. Wir nehmen drei gemeinsame Atemzüge.

In der Warmup-Phase bereiten wir den Körper auf die Bewegungsanforderungen vor. Wir dehnen, strecken, tanzen, drehen, springen und arbeiten konzentriert an einfachen Bewegungen mit dem Stock. Im Hintergrund läuft eine Musik und es stellt sich ein Gefühl der Leichtigkeit und Bewegungsfreude ein.

Als die Arbeit mit dem Stock intensiver wird, habe ich meine ersten Probleme, die Bewegungen, die ich sehe, umzusetzen. *"Es darf sich komisch anfühlen,"* wirft Pia André ein. *"Es ist ein Zeichen, dass der Körper etwas Neues lernt. Das braucht seine Zeit. Verwirrung ist ein sehr kreativer Zustand."* Und etwas sehr wichtiges erwähnt die Bewegungspädagogin ebenfalls: *"Ich muss nicht gut sein! Ich darf Fehler machen!"*



Das nimmt etwas den Stress der Situation für mich und ich fange an, zu probieren. Auch wenn es nicht gut aussieht oder der Stock zum siebten Mal heruntergefallen ist: unter dieser Lernsituation, die sich durch die ganzen zwei Tage zieht, kann ich experimentieren, ohne gleich bewertet zu werden. Das tut gut. Und oft klappt es dann viel besser. Ich versuche Bewegungen, die ich mir vorher nie hätte ausmalen können.

Wir werfen und fangen die Stöcke. Erst einzeln, dann gleichzeitig. Die Fortgeschrittenen werfen kreuz und quer und um den gesamten Körper herum. Ich bin froh, wenn ich den

Stock werfen und fangen und dabei gleichzeitig durch den Raum gehen kann, ohne jemand anders anzurempeln. Bei allen fallen die Stöcke. Auch hier wieder das Prinzip, Fehler machen zu dürfen. *"Lernen ist ohne Fehler zu machen nicht möglich."*

Und das Innehalten. *"Wenn ein Stock gefallen ist, ertappen wir uns häufig, dass wir sofort hinterher stürzen, ihn so schnell wie möglich wieder aufheben und versuchen weiterzumachen. Eine Gewohnheit des Denkens. Hoffentlich hat es keiner gesehen. Oder: So ein Mist, jetzt ist er schon wieder gefallen."*



Das Innehalten ist das Mittel, alte Gewohnheiten zu unterbrechen, um

1. mir einen Überblick zu verschaffen (z.B. für die Sicherheit)
2. Lernen leicht zu machen (Umgang mit Stress)
3. innere Freiheit zu entwickeln (Ich wähle aus vielen Möglichkeiten des Denkens aus)

Wir kreieren unsere Wirklichkeit durch unser Denken.

Durch das Innehalten gebe ich mir mehr Freiheit im Denken und Handeln. Ich muss nicht mehr sofort in meine alte Gewohnheit des schnellen Aufhebens verfallen. Ich kann mir auch Zeit lassen, Stress gehen lassen und neu anfangen. Ich schenke mir ein Lächeln, ich nehme wahr, dass ich gerade etwas Neues lerne.

"Ich liebe es mich zu ärgern. Dagegen ist nichts einzuwenden. Jetzt ist der verflixte Stock schon wieder gefallen. Der Unterschied ist nur, ich habe die Freiheit, mich dazu zu entscheiden und bin nicht Opfer meiner Gewohnheiten. Das Mittel, um diese

innere Freiheit zu üben, ist erstens, das Innehalten, und zweitens, ich gebe meinem Denken eine klare neue Richtung " so die Lehrerin, als bei ihr selbst auch der Stock fällt.

Dann eine neue Herausforderung. Wir werfen uns die Stöcke Partnerweise durch den Raum gleichzeitig zu. Das erfordert hohe Aufmerksamkeit für meine Partnerin, die Stöcke und meine Nachbarn. Hier ist es besonders wichtig, das Innehalten ganz bewusst zu üben. Damit ich den Überblick behalte und weder mich noch die anderen verletze. Wir nähern uns den Anforderungen der Kampfkunst und schnuppern etwas hinein in das Potential, das eine Kämpferin oder ein Kämpfer entwickeln muss, um eine so komplexe Situation, wie ein Kampfgeschehen zu überstehen oder gar zu beherrschen.



Und dann kommt es tatsächlich auch zur Konfrontation. Wir stellen uns gegenüber und üben die Ziele: Schlüsselbein – Knie. Erst ohne Kontakt, für die Präzision, dann knallen die Stöcke aufeinander und es riecht verbrannt. Beim Kontakt zwischen den äußerlich harten und doch flexiblen Rattan-Stöcken entstehen Funken. Normale Besenstiele würden brechen, so hart schlagen wir im Laufe der 2 Tage zu, nachdem wir uns an diese Form des Kontakts gewöhnt und ein paar einfache Schlagfolgen gelernt haben.

Hier haben wir die Möglichkeit, spielerisch mit Aggression umzugehen und sie zu kanalisieren, ohne sie zerstörerisch einzusetzen.

Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht. Partnerwechsel – eine neue Aufgabe – alle im gleichen Rhythmus ... Nach ca. anderthalb Stunden konzentrierter Arbeit sind wir reif für eine Pause, befin-

det die Kampfkünstlerin Pia André. Auch hier ein Ritual. Die Arbeit wird unterbrochen. Wir sammeln uns kurz und atmen wieder gemeinsam ein und aus.

Es ist nur eine kurze Pause und bereits nach 10 Minuten stehen wir wieder im Kreis und beginnen den nächsten Teil.

Rhythmus mit den Stöcken. Wir schlagen abwechselnd auf den Boden, an die Füße, die Stöcke gegeneinander oder stampfen mit den Füßen auf. Langsam gewinnt der Rhythmus an Klarheit und reißt alle mit. Wir werden schneller. Mir macht es einen riesigen Spaß. Auch hier ist es kein Problem, wenn man aus dem Rhythmus fällt. Einfach wieder einsteigen.

Rhythmus ist, genau wie Raum und Zeit, ein wichtiges Prinzip in der Kampfkunst und übertragbar auf den Tanz und auf den Alltag, versichert lachend die Lehrerin. Die Rhythmusarbeit mit den Stöcken kommt aus Afrika und nennt sich "talking sticks" oder Soka. Mal fühlt es sich an wie Tanz, dann wieder wie ein Abschnitt eines Kampfes, bei dem wir schreien und aufstampfen, wie um den Gegner zu provozieren oder mit unseren Kombinationen zu verwirren. Das gelingt auch bei mir. Je wilder und schneller unsere Gruppe wird, desto häufiger falle ich anfangs raus und muss wieder versuchen, den Anschluss oder Einstieg zu finden. Wenn ich nicht nachdenke und meinen Körper einfach nur tun lasse, kommt fast ein bisschen Trance Stimmung auf.

"Noch viermal, dann hören wir die Stille!" Ruft Pia André in unsere Trance, und prompt verpassen ich und andere natürlich das Ende. Für die Gruppe eine weitere Möglichkeit zum Üben, denn unachgiebig besteht die Trainerin auf die Stille. Eine Frage der Aufmerksamkeit und Disziplin, die ebenfalls eminent "...wichtig für den Krieger und die Kriegerin..." ist. Und natürlich nicht nur im Kampf. Auch dies ist entscheidend für die Herausforderungen des Alltags.

Zum Schluss der zweieinhalb Stunden, vor der großen Pause, dann noch eine Form. Zwölf Grundschläge gibt es im Escrima und wir reihen sie zu meditativer Musik aneinander und üben sie konzentriert und auf korrekte Ausführung bedacht. Körper und Geist kommen zur Ruhe und gesammelt und erfüllt gehe ich in die Pause.

Im zweiten Teil wurde es noch spielerischer. Während der Fokus im ersten Teil

auf der Kampfkunst lag, mit deren Prinzipien und Eigenheiten, steht nun das Tänzerische, Experimentelle im Vordergrund. Und doch waren der Bezug und der Zusammenhang sofort zu erkennen. An diesem Wochenende ging es um das Thema Kontakt. Während im Stockteil der direkte, kämpferische Kontakt im Mittelpunkt stand, geht es nun um den weichen, leichten und spielerischen Kontakt des Tanzes. Was gibt es für Reaktionen auf einen Kontaktversuch? Die Verbindung zur Kampfkunst ist verblüffend einfach und einleuchtend. Die Kampfkünste haben Strategien, um einem Angriff zu begegnen: Blocken, Ausweichen, Umlenken und Distanz verkürzen sind vier grundlegende Reaktionsformen. Die Zuordnung zu den vier Elementen aus der fernöstlichen Philosophie ist nachvollziehbar. Erde symbolisiert das Feste, Unerschütterliche, den Block. Das leichte Aufnehmen des Angriffes und in eine andere Richtung lenken ist die Qualität des Wasserelements. Das Ausweichen, einfach nicht da sein, wo der Gegner es vermutet, zeigt sich im Windelement.



