

"Zuerst innehalten!" - Begleittag Stockkampfkunst

Stöcke prallen aufeinander, die Kontrahenten umkreisen sich und tauschen Schläge aus. Beim FSJ-Begleittag „Stockkampf“ lernen die Freiwilligen eine traditionelle philippinische Kampfkunst kennen. Doch was bringt das für das eigene Freiwilligenjahr?

Hölzern knallen die beiden Stöcke aufeinander. Matze und Patrick stehen sich gegenüber, fixieren sich. In einer fließenden Bewegung tauschen die beiden FSJler Schläge mit ihren Stöcken aus. Oben, unten, immer abwechselnd mit einem etwa einen Meter langen Stock in jeder Hand. Der Aufprall hallt immer lauter durch den Raum, je mehr Kraft Matze und Patrick in ihre Schläge legen. Die beiden werden schneller, umkreisen sich. Platz dafür haben sie in der hell erleuchteten Turnhalle des Tagungszentrums Bernhäuser Forst genug, denn eigentlich ist gerade Pause. Die Kursleiterin des Stockkampfkunst-Begleittags, Pia André, öffnet die Glastür zur Halle und beobachtet lächelnd den Feuereifer der beiden jungen Männer. Als sie ihren Schlagabtausch nach einiger Zeit unterbrechen, kommt Pia André näher und greift nach Matzes Stock. „Halte den Stock etwas höher“, rät sie dem 18-Jährigen. „Und ihr müsst euch beide beim Schlagen mehr mitdrehen. Die Kraft kommt aus der Drehung von Oberkörper und Schulter, nicht aus dem Arm.“



Matze und Patrick kämpfen auch in der Pause mit ihren Stöcken weiter.



Aufwärmübung mit Stöcken.

„Ich lerne viel über mich selbst“

Die Tänzerin, Kampfkunstlehrerin und Bewegungspädagogin weiß, wovon sie spricht: Die philippinische Stockkampfkunst, die sie den FSJlern beibringt, trainiert sie schon seit knapp drei Jahrzehnten. Die Freiburgerin fasziniert besonders die Intensität des Kampfsports: „Es geht sozusagen immer um Leben und Tod. In der Stresssituation eines Kampfs lerne ich unglaublich viel über mich und meine Reaktionen und Gewohnheiten.“

Inzwischen strömen die übrigen Teilnehmenden des Begleittags zurück in die Halle. Es ist bereits der zweite Tag des Kurses, und so fordert Pia André den Freiwilligen schon

recht komplexe Übungen ab. Mal paarweise, mal zu dritt, am Schluss sogar jeder gegen jeden: die Schlagabfolge bleibt zwar gleich, doch es wird immer schwieriger, den Überblick im Raum zu behalten. Dazu kommt die Geräuschkulisse – Schläge, Rufe, Gelächter hallen von den Wänden wider. Pia André schaltet Musik ein, der elektronische Beat wummert durch die Halle. Die Kämpfer tänzeln durch den Raum. Doch es dauert nicht lange, bis die ersten Stöcke klappernd zu Boden fallen.

Eine Lektion Lebensphilosophie

Zeit für eine Lektion in der Lebensphilosophie, die Pia André zusammen mit der Kampfkunst vermittelt. Sie ruft die Gruppe in einen Kreis – für die zierliche Frau ist es kein Problem, den Lärm in der Halle zu übertönen. „Wenn ihr den Stock fallen lasst, ist euer erster Impuls bestimmt, euch nur auf den Stock zu konzentrieren und ihn aufzuheben. Es ist aber wichtig, dass ihr kurz innehaltet und zuerst die Situation überblickt – sonst stoßt ihr womöglich mit irgendjemandem zusammen“, erklärt sie, schaut in die Runde und erntet zustimmendes Nicken. „Außerdem ärgert ihr euch dabei sofort über euren Fehler. Aber denkt lieber: Juhu, der Stock ist gefallen!“ Fragende Gesichter – was soll das denn bringen? Die Antwort ist einfach: „Wenn ihr positiv darüber denkt, bleibt ihr gelassener. Der Fehler muss euch nicht egal sein, aber ihr könnt besser mit ihm umgehen, wie wenn ihr euch ärgert und überreagiert.“ Innehalten, um dann zielgerichtet und überlegt zu handeln. Das Prinzip passt auch im Alltag auf viele stressige Momente – vom Ärger mit dem Chef bis hin zur roten Ampel, wenn man zu spät dran ist.



Kursleiterin Pia André erklärt die Lebensphilosophie der Kampfkunst.

„Die Denkweise wird mir in der Einsatzstelle helfen“

Die Übung geht weiter, alle bewegen sich wieder kreuz und quer durch den Raum. Doch dieses Mal klappt es besser: Kaum noch Zusammenstöße, die Teilnehmenden weichen sich und ihren Stöcken gegenseitig aus, versuchen ihre Umgebung im Auge zu behalten. Die Musik pulsiert durch den Raum, Stöcke treffen aufeinander. Die Stockkämpfer sind konzentriert und schweigsam, ab und zu ist ein kurzes „Hey!“ zu hören, um den anderen vor einem Zusammenstoß zu warnen.

Am Ende des Vormittags sind die gut zwanzig Freiwilligen verschwitzt, aber glücklich. Beim Hinausgehen erzählt Patrick mit leuchtenden Augen: „Das macht echt Spaß. Früher habe ich Judo gemacht, aber Stockkampf ist nochmal etwas ganz anderes.“ Die Stöcke hatte sich der 17-Jährige zwar anders und deutlich länger vorgestellt, aber mit der Wahl seines Begleittags ist er vollauf zufrieden.

Doch was bringt ihm Stockkampf für sein FSJ? Patrick überlegt kurz. „Ich glaube, vor allem die Denkweise wird mir helfen. Ich arbeite mit Menschen mit geistiger Behinderung, da kann es schon manchmal chaotisch und anstrengend zugehen. Dieses Innehalten, die Situation überblicken – das kann ich in meiner Einsatzstelle auf jeden Fall gut gebrauchen.“

Simon Koenigsdorff