Lebensfreude pur

Mit Stock-Kampf-Kunst zurück ins Leben

Text: Eva-Maria Homann, Foto: Steffen Naumann

Irgendwann ging gar nichts mehr. Ausgebrannt von seinem anspruchsvollen und stressigen Job im Bereich Electronic Banking zeigten sich bei Peter Bartelt extreme Koordinationsstörungen.

»Ich konnte nicht einmal mehr Treppe steigen oder Gemüse einpacken und bezahlen«, erzählt der 61-Jährige. Kaum vorstellbar bei einem Menschen, der früher mit viel Spaß und Freude Formation getanzt hatte bis hin zur Deutschen Meisterschaft.

Die Nervenleitfähigkeit war extrem verlangsamt und die Synapsenverbindungen im Gehirn derart dezimiert, dass die Ärzte Verdacht auf Multiple Sklerose äußerten.

Zwei Jahre lang musste Peter Bartelt kämpfen, bis er eine Reha bewilligt bekam. Dazu gehörte eine Therapie, in der ihm bewusst wurde, was ihn zu einem gesunden Leben führt.

Nach dem sogenannten Lebensbalance-Modell des Psychotherapeuten Nossrat Peseschkian gibt es vier Säulen, die jeden Menschen und seine Lebensbalance ausmachen: Beruf und Finanzen, Familie und Bekannte, Gesundheit und Fitness sowie Sinn und Kultur.

»Kein Wunder, dass ich außer Balance war: Bei mir gab es nur die IT«, sagt Bartelt.

Das Schicksal ließ ihn zufällig auf ein Ausbildungsangebot zum Gymnastik- und Tanzpädagogen mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie bei *Impuls Bremen* stoßen. Er wusste: Das möchte ich beruflich machen. *»Bei der Aufnahmeprüfung war ich mit 55 der Oldie«,* lacht Bartelt. Während der Ausbildung lernte er zufällig Stock-Kampf-Kunst kennen und nahm an einer Projektwoche teil.

Stockkampf ist eine dynamische Verbindung aus Rhythmus, Tanz, Kampf und Spiel. Konzentration, Koordination, Präsenz, Achtung vor dem Anderen, Distanzgefühl, Kennenlernen der eigenen Energien und ein angemessener Krafteinsatz bilden die Grundlagen für den rhythmischen Unterricht.

Zunächst war Bartelt skeptisch. Kampfkunst für einen überzeugten Pazifisten? Doch das war schnell überwunden. Es sei aber auch eine schwere Zeit gewesen. Das Hirn habe *Ja* gesagt, der Körper konnte nicht mithalten. Ganz langsam habe er die Bewegungen gelernt, sie vorher in Einzelschrit-

te auflösen müssen. Durch Freude an Rhythmus, das Erleben von Energie und Kraft, Koordinationsschulung und Tanz würden Neurotransmitter in großer Zahl ausgeschüttet, so dass das Gehirn durch seine Neuroplastizität wieder aufgebaut werde.

»Das hat mich ins Leben zurückgeholt und mein Gehirn ›repariert‹. Ich bin regeneriert und fühle mich fitter als je zuvor«, bekräftigt Bartelt.

Geholfen haben ihm auch die vier goldenen Regeln der Stock-Kampf-Kunst: Ich behandle meinen Stock wie meinen besten Freund, ich darf Fehler machen, ein Stopp gilt immer und ich achte meine und deine Grenzen.

Gut für sich zu sorgen könne dazu dienen, einen Burnout zu vermeiden, ist Bartelt überzeugt.

Wirkung von Stock-Kampf-Kunst

Untersuchungen belegen, dass Kinder durch Koordinationstraining in der Stock-Kampf-Kunst unter anderem kreativer, Schüler konzentrierter, Berufstätige stressresistenter, Senioren aufnahmefähiger und sicherer im Umgang mit Gefahrensituationen und im Alltag werden, erläutert Bartelt.

Weitere positive Auswirkungen seien eine gute Entspannungsfähigkeit, erholsamer Schlaf und ein günstiges soziales Umfeld. Stockkampf wird zudem erfolgreich als Kommunikationsmittel in der Gewaltprävention bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt sowie in der Paartherapie.

Hierbei können die Paare gemeinsam mit- und aneinander Aggressionen abarbeiten – ungefährlich, weil ritualisiert – und über den gemeinsamen Rhythmus wieder in Einklang miteinander kommen. *»Das funktioniert«,* weiß Bartelt.

Wie sieht eine Stock-Kampf-Kunst-Stunde aus?

Zu Beginn der Stunde wird das Ankommen der Teilnehmer mit einem Begrüßungsritual zelebriert. Zum Aufwärmen und zur Mobilisation der Gelenke dienen Jonglagen mit dem Stock (auffangen, werfen, rotieren, etc.) sowie Wurfspiele mit Stöcken im Kreis (in der Gruppe oder mit Partner) mit ein und zwei oder auch drei Stöcken.

Genauso gut können zur Anregung beider Gehirnhälften auch Spiele mit Kirschkernsack, Tanz- und Bewegungsspiele oder Koordinations- und Konzentrationsübungen gewählt werden. Im Übungsteil geht es um das Erlernen von Schlagtechnik und Schlagmustern, beispielsweise Single- und Double-Sinawali.

Daraus entstehen Kombinationen im Duo oder in Kleingruppen. Auch die meditative Form der Stock-Kampf-Kunst (Kata) kann ein Unterrichtinhalt sein. Als Auflockerung bzw. Stockpause werden Bodypercussion oder Rhythmen mit Gegenständen (z.B. Cup Song) eingefügt. Anschließend werden die Schlagmuster mit steigender Komplexität variiert und u.a. Rhythmusformen mit Stöcken bis hin zur Choreographie mit Musik ausprobiert, auch in verschiedenen Partnerformen.

Als Cool-down eignen sich Traumreisen, Massageformen oder Körperwahrnehmung/Body-Scan, ehe sich die Teilnehmer mit einem Abschlussritual verabschieden. Benötigt werden Stöcke aus Rattan mit einer Länge von 65 cm und einem Durchmesser von ca. 27 mm. Diese Inhalte wird Peter Bartelt Interessierten in der DGymB-Fortbildung *Stock-Kampf-Kunst & Rhythmus* im März 2019 in Hofheim vermitteln.

Alle Teilnehmer erhalten ausführliches Unterrichtsmaterial und eine Musiktitelliste.

Stock-Kampf-Kunst für Bewegungsangebote

Wichtig ist für *Bartelt* auch der Aspekt, dass man sich beim Stock-Kampf richtig auspowern und Aggression ablassen kann. Es fließe viel Energie, die man in den Boden oder den Kosmos abfließen lassen könne. Am Anfang benötige man reichlich Konzentration.

Wenn das Gehirn die Schlagabfolgen automatisiert hat und das Schlagtempo erhöht werden kann, komme man in einen *Flow* im Hier und Jetzt.

»Wahnsinn, wenn man das erlebt«, unterstreicht Bartelt. In seinen Unterrichtsstunden wird Stockkampf als Kunst- und Rhythmusform unterrichtet, angelehnt an die philippinische Stockkampf-Technik *Escrima* und zu Choreographien weiterentwickelt.

»Das ist mein Ding«, sagt Bartelt. Reine Stock-Kampf-Kunst-Kurse zu etablieren, sei schwierig, gibt er zu. Daher hat Bartelt eine weitere Ausbildung in Drums Alive® absolviert.

In seinem Unterricht nutzt er eine Kombination aus beidem. Übungen aus der Stock-Kampf-Kunst seien in fast allen Bewegungskursen einsetzbar: *»Sie in andere Angebote zu integrieren ist genial.«* ■

Der Autor

Peter Bartelt ist staatlich geprüfter Gymnastik- und Tanzpädagoge mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie, zertifizierter Seniorentanzleiter des Bundesverbandes Seniorentanz e. V. (BVST), Lehrer für Stock-Kampf-Kunst und Drums Alive®-Instructor.

Kontakt: Telefon: 04921 23064
E-Mail: info@EscriLando.de
Web: www.EscriLando.de

Fortbildung Stock-Kampf-Kunst & Rhythmus
Termin: 9./10. März 2019 *Ort:* Hofheim
Weitere Infos: www.dgymb.de/fortbildungen
Interessierte können dort das neue *DGymB Kolleg 2019* mit allen Fortbildungen herunterladen.