



Rhythmus, Bewegung und Präsenz: Die Kunst des Stockkampfes ist ästhetisch und stärkt den ganzen Menschen, weiß Wolfgang Heß.

Foto: Ulrike Maushake

Die Kunst der wirbelnden Stöcke

STOCKKAMPF *Konstruktiver Umgang mit Aggressionen und mehr Gelassenheit*

Von Ulrike Maushake

Aus der Turnhalle des Klinikums am Weissenhof dringen Geräusche, als würde gerade Tischtennis mit großen, hölzernen Bällen gespielt. In rascher Folge schlägt hier Holz auf Holz, in einem Workshop, den der Bewegungstherapeut Peter Brigel für sich und seine Kollegen organisiert hat, um sich in der Kunst des Stockkampfes einweisen zu lassen. Vieles, was ihnen hier vermittelt wird, da ist sich Brigel sicher, kann in die bewegungstherapeutische Arbeit der Klinik integriert werden. Um Körperbeherrschung und Koordination und, auf mentaler Ebene, Achtsamkeit für sich und andere zu schulen und einen konstruktiven Umgang mit Aggressionen.

Trainer Wolfgang Heß hat jeden der Gruppe mit einem etwa ein Meter langen Schlagstock aus Bambusholz ausgestattet, die die Teilnehmer, die

sich paarweise gegenüberstehen, in fließenden, geschmeidigen, gleichmäßigen Bewegungen aneinander geschlagen, behutsam und wie in Zeitlupe. „Ganz wichtig ist das Zentrieren und das Erden des eigenen Körpers“, sagt der Heilbronner Wolfgang Heß, der hauptberuflich als Sonderpädagoge tätig ist.

Durch eine Schulung zur Gewaltprävention kam er in Kontakt mit dem Stockkampf und entdeckte seine Leidenschaft dafür. In Freiburg ließ er sich daraufhin von Pia André ausbilden, die eine Form des Stockkampfes entwickelt hat, die besonders das Tänzerische betont und einen starken ästhetischen Reiz hat.

Auf den Philippinen, erläutert Hess, sei diese Kampfkunst beheimatet. Weil die Kolonialherren der Bevölkerung den Stockkampf untersagten, habe man ihn, stark ritualisiert und

versteckt, bei Bühnenspielen und Tänzen eingesetzt, so die Techniken weiterhin trainiert und von Generation zu Generation weitergegeben. Als Tanz fördert er das Bewegungsspektrum, Flexibilität und Spontaneität.

Als Kampfsport macht er dem Übenden die eigenen Möglichkeiten zu Aggression, Stärke und Direktheit bewusst.

Die Übungsgruppe versucht sich in einer einfachen „Karenza“, einem Ablauf von Bewegungen, diagonal durch die Turnhalle,

die mit einem lauten „Ha!“ abgeschlossen werden. In Partnerübungen berühren sie mit den Stöcken leicht die ungeschützten Körperstellen ihres Gegenübers, bilden einen Kreis, in dessen Mitte jeder von ihnen eine Weile alleine tanzt.

Zu Musik, die einem Monumentalfilm entstammen könnte und dem Zuschauer das Gefühl gibt, er sei gerade

Zeuge eines antiken Dramas. Wolfgang Heß geht es um Präsenz: „Die eigene Mitte finden, ein klares Ziel, wo ich hin will. Außerdem: Wenn ich weiß, ich kann mich im Notfall auch wehren, trete ich ganz anders auf.“ Eine weitere geistige Übung, die mit dem körperlichen Training und der Lust an der Bewegung einhergeht, ist das Prinzip des Innehaltens. „Ich komme zur Ruhe, lasse geschehen, was geschieht.“

Man werde gelassener, sagt der 47-Jährige, der auch profunde Erfahrungen in Theaterarbeit und als Clown gesammelt hat. Er möchte eine Gruppe aufzubauen, die regelmäßig übt zwecks Gründung einer Performance-Truppe.

Info

Nähere Informationen auch zu Workshops gibt es bei Wolfgang Heß unter der Telefonnummer 0173/3937095, oder per Mail, unter wilhelmhess@web.de

„Ich komme zur Ruhe, lasse geschehen, was geschieht.“

Wolfgang Heß