

Experimentieren auf der Suche nach sich selbst

*Schulprojekt Gebhard- Müller-Schule in Eberhardzell Oktober 2013
von Doris Dangel*

Gesichter sagen mehr als Worte.

Dies bewahrheitete sich auch beim Tun im zweitägigen Kurs mit der Stockkampfpädagogin Pia André aus Freiburg.

Die Mimik der Teilnehmer reichte von Konzentration, Vorsicht, Skepsis über Freude, Eifer, Coolness bis zum Wagemut und der Lust am Tun. Jeder und jede erlebte den Kurs auf seine (ihre) Weise. Denn, und das vermittelte Pia André mit ihrer Philosophie: Das Denken hat Auswirkungen auf die Wirklichkeit!

Wenn wir neue, unübliche Lösungen kreieren wollen darf, ja soll, das Gewohnte abgewandelt werden, eingefahrene Gleise verlassen werden. Natürlicherweise kommt es dabei zu Irritationen und Widerstände.

So erlebt man beim Umgang mit zwei Rattanstöcken, dass die „gute“ Körperseite im Vergleich zur „sehr guten“ Körperseite im Denken ein „O je!“ oder „Konnte ich noch nie!“ verursacht. Dabei fällt der Stock auf den Boden und anstatt Scham und Versagensgefühl werden neue Denkart angeboten, von denen sich der Trainierende begeistern lassen kann:

- „es ist in Ordnung, den Stock fallen zu lassen!“
- „ich habe viel Zeit!“
- „ich schenke mir ein Lächeln!“
- „juhu, der Stock ist gefallen!“

Dass Fehler machen zum Lernprozess gehört, entstresst den Lernenden und siehe da: das Lernen geht besser.

„Ich bin lockerer“, „Ich mache plötzlich weniger Fehler“. So der Originalton der Schüler und Erwachsenen ganz zu Beginn des Kurses.

Diese Stimmung des Respekts vor sich selbst führte automatisch in eine große Akzeptanz dem jeweiligen Trainingspartner gegenüber.

„Jeder bleibt bei sich, keiner will den anderen ändern.“

Wir stellen uns aufeinander ein. Jeder sorgt durch räumliche Distanz für sich und kommuniziert, was sein Bedürfnis in Bezug auf die Härte des Schlages ist.“

Beim Üben unter diesen Regeln entsteht eine besondere Dynamik. Je nach „Resonanz“ wird der Kraftstrotzende zum Kräftig-Achtsamen, während die Schüchterne zur Kräftig-Mutigen wird.

Dieses Erleben über den Körper in den Alltag mitgenommen ist ein guter Schritt für Eigenverantwortung und Mitverantwortung.

Auf diese Art bot der Kurs einen ersten Einblick in die Vielschichtigkeit der Stockkampfkunst.