



**Stockkampfkunst**  
therapeutisch eingesetzt



## Was ist Stockkampfkunst?

Stockkampfkunst hat seinen Ursprung in den philippinischen Kampfkünsten Escrima, Anis und Kali mit einer langen und turbulenten Geschichte. In der Zeit der spanischen Besetzung waren die Kampfkünste streng verboten. Die Einheimischen haben diese aber weiter getarnt als Tänze ausgeübt und weitergegeben. Erst unter der amerikanischen Besetzung wurde die öffentliche Ausübung wieder erlaubt.

Diese Kunst, welche ihren Ursprung in der Selbstverteidigung hat, wird heute auch in verschiedenen therapeutischen Settings eingesetzt.

Mit gezielten Übungen wird am Aufbau von Selbstvertrauen, dem Kräfteerleben, der Stärkung von Aktivität und Zentrierung, sowie am Erlangen von Klarheit und Abgrenzungsfähigkeit gearbeitet.

Vermeintlich scheint im Kampf die Auseinandersetzung mit dem anderen im Zentrum zu stehen, im therapeutischen Kontext ist es aber vielmehr die Begegnung mit sich selbst und dem Gegenüber.

Zu den Bausteinen der Therapie zählen Schläge und Blöcke. Schläge sind aktiv/angreifend und Blöcke passiv bzw. abwehrende Aktionen. Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Schlagmustern. Die Ausführung erfolgt dabei mit Kurzstöcken (ca. 60 cm) aus Rattan. Diese brechen oder splintern nicht, was die Verletzungsgefahr minimiert. In der Therapie übernimmt jeder Partner Verantwortung für sich und sein Gegenüber, damit niemand verletzt wird.

## Welchen Nutzen bietet diese Therapieform?

Die Stockkampfkunst bietet grosses therapeutisches Potenzial und berührt zugleich das Physische und das Psychische.

### ▪ Klarheit (von Zielen und Richtungen)

Es ist nicht das Ziel den Gegner zu treffen, dennoch sind die Schläge äußerst klar und zielgerichtet. Zu Beginn werden die Bewegungen sehr

langsam ausgeführt. Vorübungen und Visualisierungen unterstützen die Verbesserung der Körperwahrnehmung und die Bewegungsausführung. Die Arbeit mit den Stöcken fördert die Klarheit, Stabilität und die Präsenz.

### ▪ Achtsamkeit (angenehme Wachheit und Konzentration)

Die koordinativen Anforderungen der Stockarbeit verlangen die ganze Aufmerksamkeit auf das, was im Hier und Jetzt passiert. Das führt zu einer angenehmen Wachheit und Konzentration.

### ▪ Aggressionsarbeit & Spannungsabbau

Die Stockkampfkunst bietet die Möglichkeit, aggressive Impulse auf genau definierte Ziele zu kanalisieren. Zum einen wird das Treffen der Stöcke als Begrenzung durch den Partner und Kontrolle durch sich selbst erlebt. Zum anderen führen die runden und weichen Bewegungsmuster häufig zu einem Abbau innerer Anspannung.

### ▪ Grenzen und Abgrenzungsmuster

Stockkampfkunst ist naturgemäß Arbeit an den eigenen Grenzen, da die „verlängerten“ Arme ein Überschreiten der eigenen Kinesphäre ermöglichen. Es werden verschiedene Schlagqualitäten erlebt. Man kann z. B. einen Schlag abfedern, ihn klar begrenzen. Es bieten sich Möglichkeiten, mit Nähe und Distanz zu spielen, in dem man sich und dem Partner mehr Raum gibt oder nimmt.

### ▪ Spielerisches Erleben

Die Arbeit mit den Stöcken fördert das spielerische Erleben. In diesem Raum sind auch „Fehler“ erlaubt. Daraus entsteht oft eine als angenehm erlebte Freude und Leichtigkeit.

## Umsetzung in der Clinica Holistica

Je nach Indikation und den Therapiezielen des Patienten/der Patientin ist Escrima Teil des Therapieplans und findet im Einzel- oder Gruppensetting statt. Die neue Therapieform Stockkampfkunst wurde erfolgreich ins ganzheitliche Therapiekonzept der Clinica integriert und bietet eine sinnvolle Ergänzung zu den bereits bestehenden Therapieformen.

Quellen und weiterführende Informationen:

Schäberle W., Hofinger S., Koch S. C.: Escrima in der Therapie: Philippinische Stockkampfkunst in Tanz- und Physiotherapie. In: körper - tanz - bewegung 6. Jg., S.59-67 (2018), DOI 10.2378 / ktb2018.arto9d © Ernst Reinhardt Verlag  
Kampfkunstmagazin: Escrima Geschichte - Kampfkunst von den Philippinen. In: <https://kampfkunstmagazin.de>, 15.03.2018, <https://kampfkunstmagazin.de/escrima-die-geschichte-der-kampfkunst-von-den-philippinen/>, abgerufen am 09.07.2018