

Neurobiologie und Resilienz:
Prävention und Rekonvaleszenz von
stressinduzierter Dysfunktion durch
europäische Fechtkunst am Beispiel des
historischen Langschwertfechtens

Ausarbeitung
vorgelegt von
Janina Theresa Ulmer
September 2017

„Gewisser Freund, erprobtes Schwert
ist in Nöten Goldes wert.“
Mittelalterliches Sprichwort

Danksagung

Mein größter Dank gilt meinem Fechtlehrer Michael Schüle, der mir seit fast zwei Jahren im Langschwerttraining mit Geduld, Respekt und Optimismus begegnet und auch in Momenten der Niederlage noch an meine Fechtfähigkeiten glaubt. Michael, mit dem Angebot an der Trainingsbetreuerausbildung teilzunehmen und der Möglichkeit diese großartige Arbeit zu verfassen, hast du mir die Chance gegeben zwei meiner wichtigsten Bedürfnisse zu erfüllen: 1. Mich innerlich verbunden zu fühlen (danke, dass ich als deine Schülerin ein Teil deiner wunderbaren Fechtschul-Familie sein darf) und 2. Über mich hinauszuwachsen (danke, dass du es mir zutraust Trainerin zu sein und eine so komplexe Arbeit zu verfassen). Und um es mit deinen Worten zu sagen: Das feiere ich jeden Tag!

Mein Dank gilt auch Christian Bott, Fechtmeister und Inhaber der Fechtschule Krifon: Christian, es ist großartig, dass ich dir im Rahmen der Ausbildung zu Trainingsbetreuerin begegnen durfte, du hast definitiv Spuren in dieser Arbeit und in meinem Leben hinterlassen!

Auch Arne Schneider, Inhaber und Fechtlehrer des Instituts für Stabfechten möchte ganz herzlich danken: Arne, es ist sehr bereichernd, dass ich mit dir über meine Arbeit sowie die umfangreiche Literatur dazu reflektieren und dir beim Training über die Schulter schauen durfte. Unser Gespräche und deine Art zu unterrichten haben mich sehr bewegt und mir zu neuen Sichtweisen verholfen.

Ebenso bin ich meinen angehenden Trainerkollegen in Dankbarkeit verbunden: Stefan Raupach (ich bin sehr stolz darauf dich zu meinen Freunden zählen zu dürfen und danke fürs Korrekturlesen meiner Ausarbeitung), Steven Zeller (dir danke ich ganz besonders für deinen Beistand und deine Unterstützung -du weißt schon wofür- und natürlich auch für deine Hinweise in Bezug auf meine mangelnde Koordination), Elmar Jung (danke für unsere sehr besonderen Gespräche, auch per SMS), Bernd Bosnjakovic (danke, dass ich dich in dieser Arbeit zitieren darf und dass wir so offen miteinander reden können), Sven Schuster (die Gefechte mit dir erhöhen bei mir den Druck nicht getroffen zu werden, hab Dank dafür).

In der Fechtschule gibt es viele außergewöhnliche Menschen, denen zu begegnen für mich sehr wertvoll war und ist. Und auch wenn ich hier nicht alle aufführen kann, möchte ich wenigstens vier Menschen hervorheben, denen ich mich mit ganz besonderer Dankbarkeit verbunden fühle: Oliver Mertens (du weißt selbst am besten, was du mir alles ermöglicht hast), Thomas Bröckerhoff (ich danke dir für deine Freundschaft in einer sehr besonderen Zeit), Robin Brakmann (vielen Dank für die großartigen Freifechtaufnahmen und das Leihen deiner Bücher) und Sascha Werle (Danke, dass ich dich in dieser Arbeit zitieren darf).

Und nun gibt es noch ein paar für mich sehr bedeutungsvolle Menschen außerhalb der Fechtschule, denen ich danken möchte, denn wenn man als Mutter von drei kleinen Kindern eine Ausarbeitung in diesem Umfang verfassen möchte, dann geht das nicht ohne die tatkräftige Unterstützung vieler lieber Menschen. Allen voran möchte ich meinem Mann Markus für sein Verständnis und die vielen kinderfreien Stunden danken. Aber auch für meine Kinder Sophie, Luis, und Samuel gilt: Ich danke euch für eure großen und liebevollen Herzen mit denen ihr mir täglich begegnet, auch wenn ich diesen Sommer etwas weniger Zeit für euch hatte, als sonst. Mein besonderer Dank gilt auch meinen Schwiegereltern Marianne und Joachim Ulmer, meiner Mutter Hannelore Finger und meiner Freundin Selma Kugler: Danke für eure Unterstützung bei der Kinderbetreuung! Ohne eure Hilfe hätte ich nicht so viel Zeit und Herzblut in diese Ausarbeitung stecken können.

Zuletzt möchte ich mich noch bei zwei weiteren für mich sehr wichtigen Menschen bedanken. Bei Annette Rathfelder (Danke für deine Freundschaft, unsere vielen großartigen Gespräche und das Auseihen deines Mittelalterlexikons) sowie bei Joachim Lichtenberg (Vielen Dank für das Ausleihen der Bücher zum Thema Neuroanatomie sowie Ihre Geduld, Beharrlichkeit und Ihre große Unterstützung auf meinem persönlichen Heilungsweg).

Inhaltsverzeichnis

1	Zusammenfassung	6
2	Einleitung.....	8
3	Resilienz.....	9
3.1	Definition und Begriffserklärung	9
3.2	Stand der Resilienzforschung	9
3.3	Resilienzfaktoren.....	10
3.4	Salutogenese und Kohärenzgefühl.....	13
3.5	Vulnerabilität	13
3.6	Stress.....	15
3.7	Die neurobiologischen Grundlagen von Resilienz.....	16
3.7.1	Das menschliche Nervensystem	16
3.7.2	Das menschliche Gehirn	17
3.7.3	Das limbische System	18
3.7.4	Die Entstehung von Emotionen.....	19
3.7.5	Die Bewertung von Stressoren	21
3.7.6	Die neuroendokrine Stressreaktion	22
3.7.7	Die Folgen von Stress.....	23
3.8	Ursachen für fehlende Resilienz	25
4	Die europäische Fechtkunst	29
4.1	Fechten	29
4.2	Fechtkunst.....	30
4.3	Geschichte und Bedeutung	31
4.4	Die Kunst des Langschwertfechtens	36
4.4.1	Die Symbolik des Schwertes.....	36
4.4.2	Die physischen Grundlagen	37
4.4.3	Die mentalen Grundlagen	38
4.4.4	Förderung von Resilienz durch Langschwertfechten.....	40
4.4.5	Langschwertfechten im psychotherapeutischen Kontext	45
4.4.6	Langschwertfechten, Gewaltverherrlichung und Sicherheit.....	48
4.5	Hans Talhoffer – Förderung von Resilienz im Angesicht des Todes.....	51
5	Fazit	54
6	Literaturverzeichnis	55
7	Abbildungsverzeichnis	58

1 Zusammenfassung

Trotz wachsendem materiellem Wohlstand, finanzieller Sicherheit, guter medizinischer Versorgung, einem ausreichenden großen Angebot an Nahrungsmitteln und dem Vorhandensein eines Sozialstaates, scheinen zahlreiche Menschen in Westeuropa den Anforderungen ihres Lebens nicht gewachsen zu sein. Die Folgen von negativen Stressbelastungen können nicht oder nicht ausreichend bewältigt werden, es fehlt an Resilienz. Ziel dieser Ausarbeitung ist es, aufzuzeigen dass mithilfe der historischen Fechtkunst am Beispiel des Langschwertfechtens die fehlende Ressource Resilienz entwickelt und gefördert werden kann. Grundlage hierfür ist die Definition von Resilienz als die Fähigkeit zur Bewältigung negativer Stresserfahrungen, die in jedem Lebenszyklus erworben und verbessert werden kann. Neurobiologisch zeigt sich Resilienz durch den verstärkten neuronalen Ausbau bestimmter Gehirnbereiche wie des Gyrus cinguli, des Hippocampus und der Spiegelneurone, die für die Speicherung von positiven Bewältigungserfahrungen, für das Gedächtnis und das Mitgefühl zuständig sind, sowie durch die Degeneration des Corpus amygdaloideums, des Speicherorts für Erfahrungen, die mit dem subjektiven Erleben von Angst und Bedrohung einhergehen. Endokrinologisch bewirken die oben genannten neuronalen Anpassungen einen verminderten Anstieg an Stresshormonen und damit eine verbesserte Stresstoleranz. Die Folge ist eine Steigerung der Leistungsfähigkeit, eine Verbesserung der psychischen und physischen Gesundheit, sowie mehr Lebensfreude und Zufriedenheit. Das Erlernen des historischen Langschwertfechtens wird zum kraftvollen Weg der Selbstbegegnung und Persönlichkeitsentwicklung (vgl. Bott 2012, S. 9). Im Gefecht wird das Individuum mit seinem ureigensten Sein konfrontiert, unterdrückte Gefühle sowie ungelöste innere Konflikte treten zu Tage und bieten die Chance zur Auflösung, was letztlich zu einer Verbesserung der Beziehung zu sich selbst und zu den Mitmenschen führt. Das Erlernen von verschiedenen Fechttechniken führt auch im Alltag zu einem größeren Selbstbewusstsein, mehr Präsenz sowie verstärkter innerer Klarheit. Die erlernten Verteidigungs- bzw. Kontermöglichkeiten vergrößern das Handlungsrepertoire und ermöglichen es z.B. durch Ausweichen und zur Seite heraus treten eine neue Perspektive einzunehmen. Durch die aufrechte Haltung im Fechtstand kommt der Fechter in seine physische und psychische Mitte, er zentriert sich, zum einen um das schwere Stahlschwert auch körperfern kraftvoll und kontrolliert führen zu können und zum anderen um sich innerlich aufzurichten, also der Spaltung von Körper, Geist und Seele entgegen zu wirken. Gleichzeitig bedeutet das Ausüben der historischen Fechtkunst eine Rückbesinnung zu den eigenen Wurzeln (vgl. Schüle 2009, S. 6), welche in einem durch Klimaerwärmung und Flüchtlingskrise gespaltenen Europa eine Kultur der Einheit entstehen

lassen kann. Im psychotherapeutischen Kontext kann das Langschwertfechten ergänzend zu einer therapeutischen Maßnahme dazu beitragen Gefühle von Angst, Ohnmacht und Unzulänglichkeit zu überwinden (vgl. Maliszewski 1996 in Hintelmann 2009, S, 105) und so zu einem schnelleren Heilungserfolg beitragen.

2 Einleitung

„Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“ (Human Capital Care 2017). Laut Buchenau¹ zieht sich „das Phänomen Stress durch alle beruflichen Schichten“ (Human Capital Care 2017). 40 Prozent aller europäischen Arbeitnehmer fühlen sich negativ gestresst und die Hälfte aller Mitarbeiterausfälle geht auf stressbedingte Krankheiten zurück (vgl. Human Capital Care 2017). Allein Deutschland musste im Jahr 2005 45 Milliarden Euro für Schäden aufbringen, die durch Stress verursacht wurden, und steht damit in Europa auf Platz eins. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse im Jahr 2016 gaben rund 24 % der Befragten mit häufiger Stressbelastung an „häufig oder dauerhaft unter Depressionen oder niedergedrückter Stimmung zu leiden“ (Statistika 2017). „Im Jahr 2013 gab es in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren rund 0,28 Millionen Personen, die täglich oder fast täglich Mittel zur Stimmungsaufhellung verwendeten“ (Statistika 2017). Und im Jahr 2015 haben sich in Deutschland 10 080 Menschen das Leben genommen (vgl. Statistika 2017). Trotz wachsendem materiellem Wohlstand, finanzieller Sicherheit, guter medizinischer Versorgung, einem ausreichenden großen Angebot an Nahrungsmitteln und dem Vorhandensein eines Sozialstaates, scheinen zahlreiche Menschen in Westeuropa den Anforderungen ihres Lebens nicht gewachsen zu sein. Die Folgen von negativen Stressbelastungen können nicht oder nicht ausreichend bewältigt werden, es fehlt an Resilienz. Ziel dieser Ausarbeitung ist es, aufzuzeigen dass mithilfe der historischen Fechtkunst am Beispiel des Langschwertfechtens die in Europa fehlende Ressource Resilienz entwickelt und gefördert werden kann. Hierzu erfolgt zunächst eine Annäherung an den Begriff Resilienz, eine Darstellung des aktuellen Forschungsstandes, eine Betrachtung aus neurobiologischer Sicht sowie das Aufzeigen von Ursachen fehlender Resilienz. Der zweite Teil dieser Arbeit umfasst die Darlegung der historischen Entwicklung und Bedeutung der europäischen Fechtkunst, eine Heranführung an die physischen und mentalen Grundlagen des Langschwertfechtens sowie das Aufzeigen der Förderung von individueller und kollektiver Resilienz. Die Betrachtung des Langschwertfechtens im therapeutischen Kontext, ein Diskurs zum Thema Gewaltverherrlichung und Sicherheit beim Langschwertfechten sowie ein historisches Beispiel zur Förderung von Resilienz runden das Thema ab.

¹ Peter Buchenau ist Experte für Leistungssteigerung, ausgebildeter Trainer und zertifizierter Coach. Er ist Lehrbeauftragter und Spezialist für die Früherkennung von Stress-Symptomen und Burnout (vgl. <http://www.peterbuchenau.de/wp-content/uploads/2015/07/peter-buchenau-und-der-bleistift-im-mund-zur-stressbekaempfung.pdf>, aufgerufen 15.09.2017).

3 Resilienz

3.1 Definition und Begriffserklärung

Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ ab, was so viel wie „zurückspringen“ bedeutet (vgl. Patzelt 2014, S. 21). Alternativ wird auch eine Ableitung vom englischen Wort „resilience“ angegeben, welches mit Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und Elastizität übersetzt wird (vgl. Böhm 2010, S. 6). In der Physik wurde der Begriff Resilienz dazu verwendet, die Eigenschaft von Kunststoffen zu beschreiben, die sich verformen lassen und anschließend in ihre alte Form zurückfinden. In der Psychologie wird laut Schuhmacher, Leppert, Gunzelmann und Brähler Resilienz als „die Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden äußeren Einflüssen“ (Schuhmacher et al 2005 in Patzelt 2014, S. 21 f) bezeichnet. Sie beschreibt „das Phänomen, dass manche Personen trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken gesund bleiben oder sich vergleichsweise leicht von Störungen erholen, während andere unter vergleichbaren Bedingungen besonders anfällig für Störungen und Krankheiten sind“ (Schuhmacher et al 2005 in Patzelt 2014, S. 21 f). Welter-Enderlin und Hildenbrand verstehen Resilienz als „Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönlich und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin et al 2010 in Patzelt 2014, S. 21). Nach Wurstmann ist Resilienz „die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken [...]. Es geht um die Fähigkeit, sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht unterkriegen zu lassen bzw. nicht daran zu zerbrechen“ (Wurstmann 2004 in Patzelt 2014, S. 22). Nach Wurstmann ist Resilienz demnach an das Auftreten von zwei Bedingungen geknüpft: Eine schwierige Lebenssituation und deren erfolgreiche Bewältigung (vgl. Wurstmann 2004 in Patzelt 2014, S. 22). Während für die zweite Bedingung ein objektiver Nachweis in Form von seelischer und körperlicher Gesundheit, also dem Ausbleiben einer gesundheitlichen Störung, erbracht werden kann, unterliegt die erste Bedingung der rein subjektiven Bewertung, nämlich der individuellen Stressanfälligkeit. Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse unterstützen diese Annahme, sie definieren Resilienz als „die Fähigkeit eines Individuums, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umzugehen“ (Fröhlich-Gildhoff et al 2014 in Patzelt 2014, S. 23).

3.2 Stand der Resilienzforschung

„Die Resilienzforschung fragt nach adaptiven Ressourcen, die ein Individuum zur Bewältigung von Lebensbelastungen befähigen und

beschäftigt sich mit den Prozessen des Entstehens und Wirksamwerdens dieser Ressourcen im Rahmen von Lebensläufen“ (Fingerle 1999 in Böhm 2010, S. 12). Exemplarisch soll hier die als Pionierstudie zum Thema Resilienz anzusehende Längsschnittstudie von Werner und Smith auf der hawaiianischen Insel Kauai vorgestellt werden. Es handelt sich hierbei um eine interdisziplinär angelegte prospektive Langzeitstudie, bei der 698 Kinder von Geburt an über einen Zeitraum von 40 Jahren begleitet wurden (vgl. Zander 2008 in Böhm 2010, S. 14). Hauptziel der lebensweltnahen Studie war es, mithilfe von Interviews und Verhaltensbeobachtungen durch Psychologen, Sozialarbeiter und medizinischem Personal, sowie durch Persönlichkeits- und Leistungstests die Langzeitfolgen prä- und perinataler Risikobedingungen sowie die Auswirkungen ungünstiger Lebensumstände in der frühen Kindheit auf die physische, kognitive und psychische Entwicklung der Kinder festzustellen (vgl. Böhm 2010, S. 14). Unter Berücksichtigung der kindlichen Entwicklung und deren geschlechtsspezifischen Auswirkungen wurde Risikofaktoren wie chronische Armut, geburtsbedingte Komplikationen, familiäre Notlagen, geringes Bildungsniveau, dauerhafte Disharmonie oder psychische Erkrankung der Eltern definiert. Kindern mit mindestens vier erheblichen Risikofaktoren wurden als Hochrisikokinder eingestuft. Zwei Drittel dieser Kinder entwickelten schwerwiegende Verhaltens- und Lernprobleme, wurden delinquent, psychisch auffällig oder nutzten längerfristig psychotherapeutische Hilfsmaßnahmen. Ein Drittel dieser Risikokinder entwickelten sich entgegen aller Hypothesen zu resilienten stabilen Persönlichkeiten. „Sie verfügten über positive Lebensvorstellungen und waren sehr hilfsbereit und mitfühlend gegenüber ihren Mitmenschen“ (Werner 1999, Wurstmann 2004 und Zander 2008 in Böhm 2010, S. 15). Nach Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse geht die neuere Resilienzforschung davon aus, dass Resilienz nicht angeboren oder genetisch bedingt ist. Vielmehr wird Resilienz als ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess verstanden, der durch Resilienzfaktoren vermittelt wird, die in jedem Lebenszyklus erworben oder erlernt werden können (vgl. Fröhlich-Gildhoff et al 2014 in Patzelt 2014, S. 24).

3.3 Resilienzfaktoren

Resilienzfaktoren sind Protektiv- oder Schutzfaktoren, die in der Resilienzforschung als wichtige Voraussetzung für resilientes Verhalten angesehen werden und sich gegenseitig in einem komplexen Wirkmechanismus beeinflussen. Nach Schüssler und Brunbauer sind im Umgang mit Stress destabilisierende Risikofaktoren sowie stabilisierende Protektivfaktoren wirksam. Während Risikofaktoren eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für psychische Störungen und Erkrankungen darstellen,

mindern Schutzfaktoren die Auswirkungen von Risikofaktoren und führen so zu einer Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit (vgl. Schüssler et al in Patzelt 2014, S. 23). Fröhlich-Gildhoff und Rönnaauer-Böse weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, „dass ein fehlender Schutzfaktor als Risikofaktor gesehen werden kann, aber nicht umgekehrt, da das alleinige Fehlen von Risikofaktoren keinen Schutz darstellt“ (Fröhlich-Gildhoff et al 2014 in Patzelt 2014, S. 23). Die wichtigsten personenbezogenen Resilienzfaktoren sind nach Fröhlich-Gildhoff und Rönnaauer-Böse:

- **Selbst- und Fremdwahrnehmung:** Resiliente Menschen besitzen die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und Gedanken ganzheitlich und ädaquat wahrzunehmen und sich dabei selbst zu reflektieren sowie andere Personen ebenfalls angemessen wahrzunehmen und sich ins Verhältnis zu ihrer Sichtweise zu setzen (vgl. Fröhlich-Gildhoff et al 2009, S. 43),
- **Selbststeuerung:** Resiliente Menschen können sich und ihre Gefühlszustände selbstständig regulieren und kontrollieren, sie kennen Handlungsalternativen und Strategien zur Selbstberuhigung und haben gelernt, innere Anforderungen zu bewältigen und ihnen zu begegnen (vgl. Fröhlich-Gildhoff et al 2009, S. 46),
- **Selbstwirksamkeitsüberzeugung:** Resiliente Menschen kennen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten, sie können ihre Erfolge auf ihr Handeln beziehen und wissen, welche Strategien und Wege sie zu diesem Ziel gebracht haben. Sie können diese Strategien auf andere Situationen übertragen und wissen, welche Auswirkungen ihr Handeln hat und vor allem, dass ihr Handeln etwas bewirkt (vgl. Fröhlich-Gildhoff et al 2009, S. 48),
- **soziale Kompetenzen:** Resiliente Menschen haben die Fähigkeit auf andere Menschen zuzugehen, Kontakt aufzunehmen, sich in andere einzufühlen, soziale Situationen einzuschätzen und sie können sich selbst behaupten sowie soziale Konflikte lösen (vgl. Fröhlich-Gildhoff et al 2009, S. 51),
- **Angemessener Umgang mit Stress:** Resiliente Menschen nehmen Situationen bewusst wahr und können diese in Bezug auf ihre Bewältigbarkeit reflektieren und bewerten. Sie kennen ihre eigenen Grenzen, besitzen aber auch Bewältigungsstrategien und wissen, wie sie sich Unterstützung und Hilfe holen können (vgl. Fröhlich-Gildhoff et al 2009, S. 52),
- **Problemlösungskompetenzen:** Resiliente Menschen sind dazu in der Lage, sich selbst realistische Ziele zu setzen. Sie können verschiedene Lösungsstrategien entwickeln und trauen sich, Probleme direkt anzugehen (vgl. Fröhlich-Gildhoff et al 2009, S. 55).

Anstatt der Begriffe **Selbst- und Fremdwahrnehmung** verwendet Perry die Bezeichnungen „**Sensibilität**“ und „**Empathie**“ (Perry 2012, S. 175 ff). Er schreibt von der „unglaubliche[n] Resilienz der Empathieentwicklung“, die darin besteht, „dass die Fähigkeit zur Empathie manchmal selbst auf einem Boden, welcher der steinigste und unerbitterlichste überhaupt zu sein scheint, Liebe in Hülle und Fülle hervorbringen kann“ (Perry 2012, S. 171). Er benennt empathisches Gewahrsein als eine Sensibilität, die es Menschen ermöglicht den Schmerz ihrer Mitmenschen fühlen zu können (vgl. Perry 2012, S. 174) und betont, dass Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sensibler für die Emotionen anderer sind, mit größerer Wahrscheinlichkeit deren Gesichtsausdrücke und Körpersprache spiegeln können. Personen, die mehr spiegelten, zeigten auch den höchsten Grad an Empathie, was sich wahrscheinlich auch in der Reaktionsbereitschaft ihres Stresssystems zeigte (vgl. Perry 2012, S. 175). Bauer spricht in diesem Zusammenhang vom „System der Spiegelnervenzellen, [...] einem neurobiologischen System, das eine wechselseitige soziale Einstimmung ermöglicht“ und dafür sorgt, „dass ein Individuum das, was es bei einem anderen Individuum der gleichen Art wahrnimmt, im eigenen Organismus – im Sinne einer stillen inneren Simulation – nacherlebt. Dadurch ergeben sich weit reichende Möglichkeiten sozialer Resonanz, [...] eine besondere Form sozialer Verbundenheit: Mitgefühl, Empathie“ (Bauer 2006, S. 70 f).

Weiter benennt Perry **Intelligenz** als Resilienzfaktor. Er betont, dass „die Resilienzforschung zeigt, dass klügere Kinder häufig besser dazu in der Lage sind, mit einer chaotischen und stressbelastenden Kindheit fertig zu werden. Eine höhere Intelligenz kann es einem Kind ermöglichen, sich mehr Alternativen einfallen zu lassen, wenn es mit schwierigen Situationen konfrontiert wird. [...] Intelligenz ermöglicht es einem Kind, sich eine größere Zahl reaktiver Lösungen auszudenken und Wege zu finden, sich weniger „in die Enge getrieben“ zu fühlen“ (Perry 2012, S. 176). Die Längsschnittstudie von Werner und Smith (vgl. Kapitel 3.2: Stand der Resilienzforschung) ergab unter anderem, dass resiliente Kinder ihre eigenen intellektuellen Fähigkeiten durchaus anwenden und effektiv nutzen konnten (vgl. Böhm 2010, S. 16).

Esch sieht in **Spiritualität** einen wichtigen Resilienzfaktor, und zwar das „Bedürfnis nach einer Beziehung zu und einem Platz für Gott“ sowie das Bedürfnis nach „Religiosität und Spiritualität, [das] offenbar ein Urbedürfnis ausdrückt und nicht in gleichem Maße mit dem Niedergang z. B. der europäisch-christlichen Konfessionen an Bedeutung verliert. Und so scheint es gerade in Zeiten der Krise im »Außen« und im »Innen«, wie z. B. auch im Rahmen von Krankheit, Tod und Heilung, eine Hinwendung zu einer spezifischen oder aber einer integralen Spiritualität zu geben und dieses Phänomen scheint etwas sehr Menschliches zu sein“ (Esch 2011 in Brüsing et al 2011, S. 23 f).

3.4 Salutogenese und Kohärenzgefühl

Der Begriff Salutogenese setzt sich zusammen aus den lateinischen Worten „salus“ für Heil und „genese“ für Entstehung und bedeutet so viel wie Gesundheitsentstehung (vgl. Wikipedia/Saltuogenese 2017). Geprägt wurde der Begriff in den 1970er Jahren vom Medizinsoziologen Antonovsky², dessen Hauptthese ist, dass das Kohärenzgefühl als Kern der Frage wie Gesundheit entstehen kann, gesehen werden muss. Definiert ist das Kohärenzgefühl als eine von außen bedingte Disposition, die bis zu einem Alter von 30 Jahren in ihrer Entwicklung weitgehend abgeschlossen ist. Sie umfasst eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß ein Mensch ein durchdringendes, dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass sich aus drei Untergefühlen zusammensetzt:

- **Dem Gefühl von Verstehbarkeit:** Dass die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind (vgl. Böhm 2010, S. 14),
- **dem Gefühl von Bewältigbarkeit:** Dass einem Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen zu begegnen und (vgl. Böhm 2010, S. 14)
- **dem Gefühl der Sinnhaftigkeit:** Dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen (vgl. Böhm 2010, S. 14).

„Ausgangspunkt von Antonovskys Betrachtung ist die Leitfrage, weshalb Menschen unter dem Einfluss widriger Lebensumstände gesund bleiben oder nach einer körperlichen oder psychischen Beeinträchtigung wieder gesund werden bzw. welche Kräfte sie dazu bringen, gesund zu bleiben bzw. gesund zu werden“ (Kormann 2009 in Böhm 2010, S. 13). Für die Resilienzforschung stellt das Kohärenzgefühls eine prägende personelle Ressource dar (vgl. Böhm 2010, S. 13).

3.5 Vulnerabilität

Der Begriff Vulnerabilität leitet sich vom lateinischen Wort „vulnus“ für Wunde ab und steht in der Psychologie für emotionale Verwundbarkeit oder Verletzlichkeit. Vulnerabilität kann genetisch bedingt sein oder/und biographisch erworben werden und wird oft als Gegenteil von Resilienz verstanden. Bestimmte Vulnerabilitätsfaktoren können zu

² Aaron Antonovsky (1923-1994) war ein israelisch-amerikanischer Professor für Soziologie und wird als Vater der Salutogenese betrachtet (vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Aaron_Antonovsky, aufgerufen am 15.08.2017).

Vulnerabilitätssymptomen wie z. B. psychosomatischen Krankheiten, Suchtkrankheiten oder Depressionen führen. Solche Vulnerabilitätsfaktoren können sein

- unsichere soziale Netzwerke,
- fehlende Entlastungsmöglichkeiten,
- negative Selbstkonzepte,
- bestimmte Attributionsstile³,
- mehrfache Be- und Überlastung sowie
- die Akkumulation solcher Vulnerabilitätsfaktoren in Negativkarrieren (vgl. soziales Wissen 2017).

Erhöht wird die individuelle Vulnerabilität auch durch sozialökologisch oder entwicklungspsychologisch bedingte Übergänge wie z.B. Berufswechsel und Adoleszenzphase, die jeder Mensch durchläuft, aber auch durch kritische Lebensereignisse wie z.B. Krankheit, Scheidung und Arbeitslosigkeit. Außerdem spielt das Geschlecht eine Rolle. Bis einem Alter von zehn Jahren sind Jungen psychisch sowie im Lern- und Sozialverhalten deutlich vulnerabler als Mädchen, während Frauen in der Adoleszenz eine größere Vulnerabilität aufweisen (vgl. Zander 2008 in Böhm 2010, S. 17.)

Da „Vulnerabilität nicht durch das bloße Ausschalten von Vulnerabilitätsfaktoren vermieden werden kann und die Überwindung einer Leidensebene für neue Leiden und Freuden sensibilisiert, gehören Resilienz und Vulnerabilität dialogisch zusammen“ (soziales Wissen 2017). Laut Harris⁴ zeichnet sich ein vulnerables Individuum durch folgende Eigenschaften aus:

- Tendenz zu Aktivität, Impulsivität und Aggressivität bzw. Reizbarkeit (entspricht dem Fehlen von Selbstwahrnehmung und von -regulation) (vgl. soziales Wissen 2017),
- Tendenz zu Langeweile durch Routine sowie zur häufigen Suche nach äußeren Reizen (vgl. soziales Wissen 2017),
- mangelnde Angst vor Konsequenzen der eigenen Handlungen (vgl. soziales Wissen 2017),

³ Als Attributionsstil wird die individuelle Vorgehensweise bezeichnet, Ursachen für Ereignisse zu erklären bzw. zu attribuieren (Attribution). Einer zentralen Aussage der Reformulierung der Theorie der erlernten Hilflosigkeit von Abramson, Seligman und Teasdale zufolge gibt es individuelle Unterschiede in der Art zu attribuieren (vgl. <http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/attributionsstil/1594>, aufgerufen am 10.09.2017).

⁴ Judith Rich Harris (* 10. Februar 1938) ist eine US-amerikanische Psychologin, die als Vertreterin der Theorie bekannt wurde, dass Kinder nicht so sehr durch die Erziehung der Eltern, sondern durch Peergroups geprägt werden (vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Judith_Rich_Harris, aufgerufen am 10.09.2017).

- wenig Einfühlungsvermögen in die Gefühle anderer Menschen (vgl. soziales Wissen 2017)
- unterdurchschnittlicher IQ (vgl. soziales Wissen 2017).

Im Wesentlichen sind diese Eigenschaften die reziproken Kompetenzen zu der im Kapitel 3.3: Resilienzfaktoren genannten Protektivfaktoren.

3.6 Stress

Der Begriff „Stress“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Druck oder Kraft“ (Platinnetz 2017). Ursprünglich stammt dieser Begriff aus der Geologie und bezeichnet einen einseitigen, gerichteten Druck bei tektonischen Vorgängen. In der Werkstoffkunde wird mit Stress der Zustand eines Materials bezeichnet, das unter Zug oder Druck steht (Platinnetz 2017). In der Medizin versteht man unter Stress „ein seit Urzeiten in uns verankerter Verteidigungsmechanismus, der durch bestimmte Reize - seien sie physischer, physiologischer oder psychischer Natur oder auch einer Kombination aus allen Dreien – ausgelöst wird. [...] Er dient dazu uns für kurze Zeit zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen zu befähigen, um Belastungen standzuhalten und unser Überleben zu sichern“ (Rohmer 2013, S. 8). Faktoren, die eine Herausforderung oder Bedrohung für den Menschen darstellen und damit eine Stressreaktion auslösen, werden als Stressoren bezeichnet (vgl. Gebauer 2013, S. 5). Die individuelle Reaktion auf einen solchen Stressor hängt von der Qualität, den Intensität und den Erfolgsaussichten ab, die das Individuum seinen eigenen Bewältigungsstrategien beimisst (vgl. Gebauer 2013, S. 5). Auch wenn jeder Stressor dieselbe biochemische Reaktion auslöst, muss nach Selye⁵ zwischen positivem, sogenanntem Eu-Stress und dem negativen Dis-Stress unterschieden werden (vgl. Selye 1982 in Rohmer 2013, S. 9). Unter Eu-Stress wird hierbei eine positive Herausforderung verstanden, die die Bewältigungsfähigkeiten des Individuums nicht übersteigt (vgl. Gebauer 2013, S. 9). Durch die Erfahrung der positiven Stressbewältigung erlebt sich das Individuum als handlungskompetent, selbstwirksam und wertvoll. Hüther beschreibt diesen Zustand wie folgt „aus einer Bedrohung wird eine Herausforderung, aus Angst wird Zuversicht und Mut, aus Ohnmacht wird Wille, und am Ende, wenn wir es geschafft haben, spüren wir, wie unser Vertrauen in das, was wir wissen und können, gewachsen ist“ (Hüther 2016,

⁵ Hans Hugo Bruno Selye (26.01. 1907-16.10.1982) war ein ungarisch-kanadischer Mediziner, Biochemiker und Hormonforscher. Er entwickelte in den 1930er-Jahren die Grundlagen der Lehre vom Stress und vom allgemeinen Adaptationssyndrom oder Selye-Syndrom. Er wird somit als „Vater der Stressforschung“ beschrieben (vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Selye, aufgerufen am 04.08.2017).

S. 39 f). Der Dis-Stress dagegen wird von negativen Stressoren ausgelöst, er entsteht wenn eine Situation über einen längeren Zeitraum als gar nicht oder nur begrenzt kontrollierbar erscheint und eigenes Handeln oder eine Einstellungsänderung ebenfalls zu keiner Verbesserung der Gegebenheiten führen (vgl. Gebauer 2013, S. 8). Dis-Stress geht einher mit dem Gefühl des subjektiven Bedrohtseins. Das Individuum erlebt sich als fremdbestimmt, hilflos, inkompetent und im schlimmsten Fall als wertlos. Bauer bezeichnet diese Art von Stress als eine Alarmreaktion, die vor allem dann auftritt, wenn Menschen mehr leisten müssen, als ihre Kräfte hergeben, wenn Beziehungen zu nahestehenden Menschen (in der Partnerschaft, der Familie oder dem Arbeitsplatz) durch Konflikte belastet sind, wenn Menschen Angst haben oder sich im Stich gelassen fühlen (vgl. Bauer 2010, S. 17). Richter und Hacker definieren Stress als „Reaktion auf unannehmbare oder bedrohlich erlebte, konflikthafte Fehlbeanspruchung, erwachsend aus starken Über- oder Unterforderungen der Leistungsvoraussetzungen bzw. dem infrage stellen wesentlicher Ziele einschließlich sozialer Rollen“ (Richter et al 1998 in Evers 2009, S. 21). Die europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSA) spricht „von Stresserfahrungen, wenn die Anforderungen der Arbeitsumgebung die Fähigkeiten des Beschäftigten übersteigen, sie zu bewältigen oder zu kontrollieren (EU- OSA 2000 in Patzelt 2004, S. 11). Negativer Stress ist demnach eng mit dem Gefühl des Kontrollverlusts verbunden. Wird dieser Zustand zu häufig ausgelöst oder hält zu lange an sind physische und psychische Schäden die Folge (vgl. Vester 1978 in Rohmer 2013, S. 9).

3.7 Die neurobiologischen Grundlagen von Resilienz

3.7.1 Das menschliche Nervensystem

Das Nervensystem ist das komplizierteste funktionelle System des Körpers, es ermöglicht die Kommunikation zwischen Mensch und Umwelt und bildet dadurch die Grundlage für ein dieser Umwelt sinnvoll angepasstes und reflektiertes Leben. Die wichtigsten Funktionen des Nervensystems sind das Wahrnehmen, die Integration des Wahrgenommenen, das Denken, das Fühlen und die Auslösung angemessener Verhaltensweisen. Unterteilt wird das Nervensystem in das zentrale Nervensystem, welches das Gehirn und Rückenmark umfasst, und das periphere Nervensystem, das als Rezeptions- und Ausführungsorgan des zentralen Nervensystems bezeichnet werden kann. Das periphere Nervensystem wird noch einmal unterteilt in das somatische Nervensystem, das motorisch der willkürlichen Ansteuerung der Skelettmuskeln und sensibel der bewussten Wahrnehmung der Körperperipherie dient sowie in das vegetative Nervensystem, bestehend vor allem aus Sympathikus und Parasympathikus, dessen Aufgabe die

unbewusste und unwillkürliche Steuerung der inneren Organe (z.B. Verdauung und Blutdruckregulation) ist. Beide Nervensysteme sind aus Nervengewebe aufgebaut, das sich aus Nervenzellen (Neuronen) und einem speziellen Bindegewebe (Gliazellen) zusammensetzt (vgl. Trepel 2017, S. 1 f).

3.7.2 Das menschliche Gehirn

Nach seiner evolutionsgeschichtlichen Entstehung, lässt sich das Gehirn in drei Hauptbereiche gliedern: Den Hirnstamm, das Diencephalon und das Telencephalon (vgl. Trepel 2017, S. 107 f).

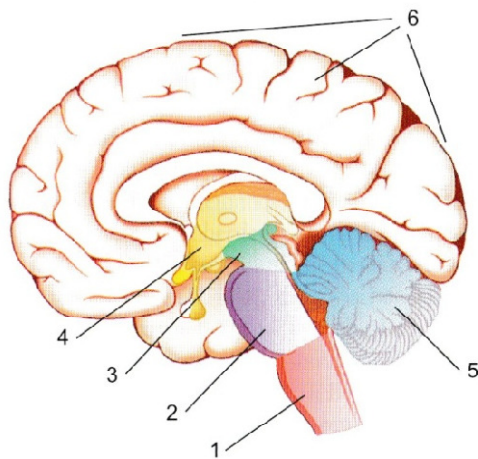


Abbildung 1: Gliederung des Gehirns in seine Hauptbereiche: 1 Medulla oblongata, 2 Pons, 3 Mesencephalon, 4 Diencephalon, 5 Cerebellum, 6 Telencephalon (vgl. Trepel 2017, S. 107).

Der Hirnstamm ist der älteste und tiefste Teil unseres Gehirns. Er ist bei allen Wirbeltieren gleich aufgebaut und sogar bei den Reptilien vorhanden (vgl. Perry 2012, S. 28). Er besteht aus Medulla oblongata (verlängertem Rückenmark), Pons (Brücke), Mesencephalon (Mittelhirn) sowie Cerebellum (Kleinhirn) und verschmilzt mit dem darunterliegenden Rückenmark. Seine Aufgabe ist die Regulation aller lebenswichtiger Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Nahrungsaufnahme und Darmtätigkeit (vgl. Trepel 2017, S. 107 f). Als Teil des Mesencephalons ist der

Locus caeruleus anzusehen, eine von dorsal her bläulich durchschimmernde Ansammlung von Neuronen, die als „Alarmsystem des Körpers“ bezeichnet wird. In körperlichen und seelischen Stressreaktionen erfolgt eine Aktivierung des Locus caeruleus, wodurch stressbedingte Begleitsymptome wie Angstempfindung oder Tachykardie entstehen (vgl. Trepel 2017, S. 144). Das Diencephalon (Zwischenhirn) ist der zweitälteste Teil und beherbergt das limbische System, unser emotionales Gedächtnis (vgl. Perry 2012, S. 29). Es handelt sich hierbei um die Schnittstelle zwischen unserem elektrischen und unserem chemischen Selbst, die als Kontrollzentrum des endokrinen Systems fungiert. Hier sitzt der Hypothalamus, der gemeinsam mit der Hypophyse und der Epiphyse eine ganze Reihe von elektrischen und chemischen Impulsen aussendet, die unser Bewusstsein und die Physiologie regulieren (vgl. Dale 2012, S. 75). Das Telencephalon (Großhirn) ist der jüngste und größte Bereich unseres Gehirns. Es ist die oberste Instanz des zentralen Nervensystems und verbindet als Kommunikationszentrale alle unser Organe, Organsysteme und Gewebe miteinander. Das Großhirn gliedert sich in einen äußeren Teil, den Cortex (die Großhirnrinde) und einen inneren Teil, das Mark. Der Cortex, die gefaltete äußere Schicht des Gehirns,

macht 40 % der gesamten Gehirns substanz aus und arbeitet auf der höchsten Ebene der neuronalen Verarbeitung. Er enthält vor allem Nervenzellkörper (graue Substanz) während das Mark weitestgehend aus Nervenfasern (weiße Substanz) besteht (vgl. Dale 2012, S. 75).

3.7.3 Das limbische System

Zum limbischen System gehören der Hypothalamus, die Hypophyse, der Epithalamus, der Hippocampus, das Corpus amygdaloideum und der Gyrus cinguli.

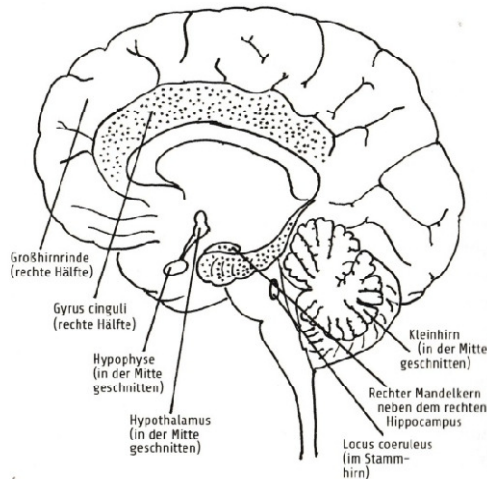


Abbildung 2: Schematische Darstellung eines Schnittes des menschlichen Gehirns in der Sagittalebene: Zum limbischen System gehören: Der Gyrus cinguli, die Hypophyse, der Hypothalamus, das Corpus amygdaloideum, der Epithalamus (nicht gezeichnet) und der Hippocampus (vgl. Bauer 2010, S. 48).

Funktionell kann der Hypothalamus als oberstes Integrationszentrum des vegetativen Nervensystems und der endokrinen Organe angesehen werden. Er enthält zahlreiche efferente Nervenleitungen zu vegetativen Zentren im Hirnstamm und Rückenmark sowie afferente Nervenbahnen aus dem gesamten Nervensystem, dem Cortex und dem limbischen System. Seine Aufgabe ist die Beeinflussung vegetativer Parameter wie der Atmung, des Kreislaufs, der Körpertemperatur sowie des Nahrungsaufnahme- und Reproduktionsverhaltens durch psychische Vorgänge (vgl. Trepel, S. 179). Die Hypophyse ist „das

hormonelle Ausführungsorgan des Hypothalamus“ (Trepel 2017, S. 188). Der Epithalamus besteht aus der Epiphyse und weiteren Anteilen, die für diese Arbeit nicht von Bedeutung sind. Die Epiphyse besteht aus speziell entwickelten Neuronen, die für die Melatoninproduktion und damit für die lichtabhängige Vermittlung der zirkadianen Rhythmik über den Liquor- und Blutweg an vegetative Hirnzentren und an innere Organe zuständig sind (vgl. Trepel 2017, S. 191). Der Hippocampus ist entscheidende Struktur für die Gedächtnisbildung und ermöglicht mit definierten Netzwerken von sogenannten Orts- und Rasterzellen das Lernen der Orientierung im Raum im Sinne eines inneren Kartierungs- und Navigationssystems und nimmt Einfluss auf endokrine, vegetative und emotionale Vorgänge. Afferenzen erhält er aus dem Thalamus, dem Gyrus cinguli und dem Corpus amygdaloideum (vgl. Trepel 2017, S. 211 f). Das Corpus amygdaloideum (kurz: Amygdala) besteht aus mehreren Einzelkernen, wobei ein Teil des Kerns in den Cortex integriert ist. Aufgabe der Amygdala ist die Modulierung der vegetativen Zentren des Hypothalamus (z.B. Nahrungsaufnahme,

Hormonsekretion), die Vermittlung von Angstemotionen sowie Flucht- und anderer emotional ausgelöster Reaktionen. Eine besondere Rolle spielt die Amygdala für die emotionale Bewertung von Sinnesreizen und die Speicherung von emotional betonten Gedächtnisinhalten (vgl. Trepel 2017, S. 209 f). Der Gyrus cinguli hat wesentliche Bedeutung für den psychomotorischen und lokomotorischen Antrieb. Über direkte Projektionen zum Hirnstamm steuert er emotional ausgelöste Gesichtsbewegungen z.B. Lachen oder Weinen (vgl. Trepel 2017, S. 215).

3.7.4 Die Entstehung von Emotionen

„Die Evolution des limbischen Systems erzeugte einen einzigartigen Mechanismus; er übersetzt die chemischen Kommunikationssignale in Empfindungen, die von Zellen der Gemeinschaft wahrgenommen werden konnten. In unserem Bewusstsein erfahren wir diese Signale als Emotionen“ (Lipton 2015, S. 158). Am Beginn der Erzeugung einer Emotion steht immer die Aktivität einer Nervenzelle. Das heißt, ein elektrischer Impuls wird entlang der Nervenfasern über Synapsen zu anderen Nervenzellen transportiert. Die Synapsen bestehen aus einem präsynaptischen Bereich, dem synaptischen Spalt und dem postsynaptischen Bereich.

Kommt ein Aktionspotential (der elektrische Impuls) im präsynaptischen Bereich an, verschmelzen die sich darin befindenden, mit Neurotransmittern gefüllte Vesikel mit der aktiven Zone der Membran und werden über Exozytose in den synaptischen Spalt entlassen. Dort entleeren sich die Vesikel und die Neurotransmitter diffundieren in den postsynaptischen Bereich, wo sie an Rezeptoren anbinden können. Bei erregend wirkenden Neurotransmittern wie z. B. Glutamat, bewirkt das Anbinden ein Öffnen der Natriumkanäle und sorgt so für einen Einstrom von positiv geladenen Na-Ionen. Als Folge wird die Zellmembran depolarisiert und ein Aktionspotential entsteht oder wird begünstigt. Bei hemmend wirkenden Neurotransmittern, wie z.B. Glycin, bewirkt das Anbinden das Öffnen von Chloridkanälen, wodurch die

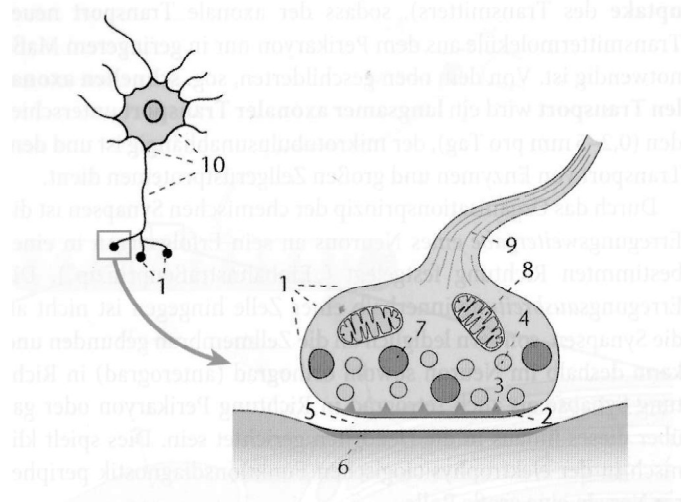


Abbildung 3: Schematische Zeichnung eines synaptischen Spaltes: 1 Synaptische Endkolben, 2 präsynaptische Membran, 3 aktive Zonen (kleine Verdichtungen der präsynaptischen Membran), 4 mit Neurotransmittern gefüllte Vesikel, 5 synaptischer Spalt, 6 postsynaptische Membran (verdichtet durch Rezeptoren), 7 Vesikel mit löslichen Proteinen, 8 Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle), 9 Neurotubulus, 10 Neuron als Ganzes (vgl. Trepel 2017, S. 3).

Membran hyperpolarisiert und die Auslösung eines Aktionspotentials verhindert oder erschwert wird. Ein Abbau der Neurotransmitter über entsprechende Enzyme (Proteine) des synaptischen Spaltes bewirkt das Freiwerden der Rezeptoren und die Repolarisation der Membran (vgl. Trepel 2017, S. 11 f). Die Produktion, der Abbau, das Entlassen und das Wiederaufnehmen dieser Neurotransmitter ist die Grundlage für unsere Aufmerksamkeit, unsere Wahrnehmung und unsere Emotionen. Biochemisch gesehen sind Neurotransmitter entweder Aminosäuren, Oligopeptide (kurze Ketten zusammengesetzter Aminosäuren) oder Derivate von Aminosäuren (vgl. Schäffler/Menche 2000, S. 153). Die wichtigsten Aminosäure-Neurotransmitter sind:

- **Acetylcholin**, welches die Übertragung von Nervenimpulsen zur Muskulatur und im vegetativen Nervensystem vermittelt,
- **Glutamat**, welches für die Bewegungssteuerung, die Sinneswahrnehmung und die Merkfähigkeit von Bedeutung ist und
- **4-Aminobuttersäure (GABA)**, welche die Erregbarkeit von Nervenzellen herabsetzt, also eine inhibitorische Wirkung hat.

Die wichtigsten Oligopeptide-Neurotransmitter sind:

- **Endorphine**, körpereigene Opiate, welche das Schmerzempfinden, das Hungergefühl und des Sexualverhalten regulieren sowie für die Entstehung von Euphorie mitverantwortlich gemacht werden und
- **Oxytozin**, welches das zwischenmenschliche Bindungsverhalten vermittelt, Stress reduziert und Geburtswehen auslöst.

Die wichtigsten Katecholamin-Neurotransmitter (Aminosäurenderivate) sind:

- **Adrenalin**, das eine Steigerung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, eine Erweiterung der Bronchiolen, eine schnelle Energiebereitstellung durch Fettabbau und Biosynthese von Glucose sowie die Zentralisierung der Durchblutung und Hemmung die Magen-Darm-Tätigkeit bewirkt,
- **Noradrenalin**, welches das Herz-Kreislaufsystem anregt,
- **Dopamin**, welches für die Konzentration, die Lernfähigkeit, die motorische Aktivität, die Empfindungen von Glück und Zufriedenheit und das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit wichtig ist und
- **Serotonin**, welches aus Dopamin gebildet wird und die Aufmerksamkeit, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Appetit und das Sexualverhalten steuert, sowie allgemeine Zufriedenheit und psychisches Wohlbefinden vermittelt.

Das Entlassen und Verbleiben von Neurotransmittern wie Dopamin oder Serotonin im synaptischen Spalt verursacht positive Empfindungen, wie Zufriedenheit, Glück und Freude. Wird zu wenig Dopamin und Serotonin im synaptischen Spalt ausgeschüttet oder vor allem das Serotonin zu schnell wieder aufgenommen bzw. abgebaut, werden negative Empfindungen wie Angst, Niedergeschlagenheit, Trauer oder auch Wut hervorgerufen.

3.7.5 Die Bewertung von Stressoren

Im Alltag erfolgt durch unser Gehirn eine permanente Bewertung von Signalen, neuen Situationen und zwischenmenschlichen Beziehungen. Das Ergebnis dieser Bewertung hängt von den individuellen Vorerfahrungen jedes Einzelnen ab, „die dort gespeichert sind, wo auch die Bewertung der aktuellen Situation erfolgt, im limbischen System und im frontalen Cortex“ (Bauer 2010, S. 45). Ruft die aktuelle Situation eine Erinnerung an eine frühere Situation hervor, in der ungute Erfahrungen gemacht wurden, ergibt sich eine Bewertung als Gefahr. Nach Bauer werden Situationen als gefährlich eingeschätzt, „die früheren Situationen gleichen, welche z.B. von vom Betroffenen selbst oder von bedeutsamen Bezugspersonen nicht zu bewältigen waren, bei denen der Betroffene keine Hilfe von anderen erhielt oder bei der bedeutsame Bezugspersonen deutlich gemacht haben, dass sie dem Betroffenen eine Bewältigung nicht zutrauen“ (Bauer 2010, S. 45). Speicherort für diese Art von Vorerfahrungen ist das Corpus amygdaloideum. Häufen sich diese Erfahrungen, so gewinnen die neuronalen Netzwerke des Corpus amygdaloideums die Oberhand. Erfahrungen über Chancen und Bewältigungsmöglichkeiten dagegen werden in dem Gyrus cinguli gespeichert, der eine Art „topdown“ Kontrolle auf die Angstnetzwerke des Corpus amygdaloideums ausübt. Einschneidende oder oft wiederholte Erfahrungen von Gefahr, Niederlage, Angst und Flucht verändern die neuronale Netzwerke dahingehend, dass die „topdown“ Kontrolle geschwächt wird oder versagt mit der Folge, dass bei der Interpretation künftiger neuer Situationen ängstliche Interpretationen die Oberhand gewinnen und objektiv harmlose Situationen als subjektive Bedrohung wahrgenommen werden (vgl. Bauer 2010, S. 51). Darüber hinaus besitzt das menschliche Gehirn, genauer gesagt, der frontale Cortex, die Fähigkeit zur Antizipation, das heißt potentiell gefährliche Situationen werden bereits vor ihrem Eintreten anhand von Hinweisen als solche erkannt, sie werden in unserer Vorstellung vorweggenommen und mögliche Risiken bzw. Erfolgsaussichten anhand von Vorerfahrungen eingeschätzt (vgl. Bauer 2010, S. 46 ff und Hüther, 2017, S. 35 f). In diesem Fall eilt dann auch die Stressreaktion der tatsächlichen Situation voraus und ermöglicht zum Beispiel ein rechtzeitiges Fliehen.

„Fehlregulation des vegetativen Nervensystems mit erhöhter Sympathikusaktivität, welche zu einer verstärkten Adrenalinausschüttung“ (Keck 2017, S. 13) im Stammhirn und im Locus caeruleus und damit zu einer positiven Rückkopplung des NAD- und AD-Spiegels führt. Das heißt, der Locus caeruleus und der Hirnstamm verstärken die Aktivierung im Bereich des Corpus Amygaloideums, des Hypothalamus und des präfrontalen Cortex und es kommt zu einem sich aufschaukelnden Erregungsmuster (vgl. Hüther 2016, S. 35), „aus der anfänglichen Angst wird Verzweiflung, Ohnmacht und Hilflosigkeit“ (Hüther 2016, S. 37). Dieser ganze Vorgang von der Wahrnehmung eines äußeren Stressors bis zur physiologischen Wirkung der Stresshormone dauert nur wenige Minuten (vgl. Bauer 2010, S. 33 ff).

Grundlage dieser Stresskaskade ist, dass die Ausschüttung eines Stresshormons, welches biologisch gesehen ein Protein ist, immer die Aktivierung eines entsprechenden Gens vorausgehen muss. Die Aktivierung dieses Gens erfolgt durch sogenannte Transkriptionsfaktoren, die an die Promotorsequenzen der entsprechenden Gene binden und so deren Transkription aktivieren oder inhibieren können. Als Transkriptionsfaktoren können sowohl Substanzen oder Signale außerhalb des Körpers, wie UV-Licht oder bestimmte Bestandteile unserer Nahrung, als auch zelleigene Substanzen wie am Beginn der Stresskaskade der Neurotransmitter Glutamat, ausgelöst durch einen externen Stressor, fungieren. In der Medizin wird ein solcher Vorgang als „epigenetische Veränderung“ (Bauer 2010, S. 29) bezeichnet. Das Ein- oder Ausschalten eines Gens wird als „Epigenetik“ (Bauer 2010, S. 29 f, Lipton 2015, S. 201 f) bezeichnet. Die Epigenetik ist eine Folge der direkten und permanenten Wechselbeziehung unserer Physis mit unserer Umwelt. „Das Gehirn macht sozusagen aus Psychologie fortlaufend Biologie. Dies erklärt, warum seelische Erlebnisse innerhalb kürzester Zeit zahlreiche Gene aktivieren oder abschalten können. Die Zeit von der Aktivierung eines Gens bis zur Fertigstellung des Proteins kann im Bereich weniger Minuten liegen“ (Bauer 2010, S. 27 f).

3.7.7 Die Folgen von Stress

Stresshormone bewirken eine neurobiologische (und als Folge auch eine physiologische) Anpassung an einen Ausnahmezustand. Der Mensch ist plötzlich dazu in der Lage Höchstleistungen zu vollbringen und das, ohne vorher überlegen zu müssen. Möglich wird dies durch die Aktivierung des ältesten Gehirnbereiches, des Stammhirns, der wiederum den menschlichen Fluchtinstinkt hervorruft. Evolutionsbiologisch ist diese Fähigkeit als einer der Hauptgründe für das Überleben der Menschheit anzusehen und an sich ein „essenzieller, unvermeidbarer, zu unserem Leben gehörender Vorgang“ (Rohmer 2013, S. 8). Wird dieser Zustand zu häufig ausgelöst oder hält er zu

lange an, sind physische, psychische und geistige Schäden die Folge (vgl. Vester 1978, S. 19 f). Grund hierfür ist, dass durch Stress ausgelöste Anpassungsprozesse über die Erzeugung des Gefühls der Angst einer Art Rückkopplung und Signalverstärkung unterliegen. Hält die Stressreaktion länger an, kann außerdem die Genaktivität dauerhaft verändert (vgl. Bauer, 2010. S. 28 und Lipton 2015, S. 201 f) und damit die physischen, psychischen und geistigen Folgen der Stresskaskade an kommende Generationen weitergegeben werden. Aber auch Gene, die für sogenannte Wachstumsfaktoren codieren, also für Proteine, die für das Wachstum von Nervenzellen notwendig sind, werden verändert. So können Nervenzellen, die während einer Gefahrensituation aktiviert werden ihre Synapsen verstärken und ihre Netzwerkverbindungen ausbauen, während andere Gehirnbereiche sich im schlimmsten Fall sogar zurück entwickeln. Ein Beispiel hierfür ist der oben beschriebene Effekt, dass häufige Erfahrungen von Niederlage, Angst und Flucht die neuronalen Netzwerke dahingehend verändern, dass der Gyrus cinguli seine „topdown“ Kontrolle auf die Angstnetzwerke des Corpus amygdaloideums nicht mehr ausüben kann und dadurch objektiv harmlose Situationen als subjektive Bedrohung wahrgenommen werden (vgl. Bauer 2010, S. 51). Ein anderes Beispiel ist, dass unter Stress das Nervenzellnetzwerk des Hippocampus, also desjenigen Teils des limbischen Systems, welcher für die Speicherung von Informationen zuständig ist, regelrecht abschaltet bzw. bei anhaltendem Stress degeneriert. Auch der präfrontale Cortex, der beim Erlernen neuer Inhalte, bei Kreativität und beim Finden von Lösungen, benötigt wird, bildet sich unter anhaltendem Stress zurück (vgl. Hüther 2016, S. 33 ff). Massive oder anhaltende subjektive Distresserfahrungen führen damit nicht nur zu einem Rückgang von Resilienz, sondern auch zu „einer geminderten bewussten Wahrnehmung und einer reduzierten Intelligenz“ (Takamatsu et al 2003 in Lipton 2015, S. 190). Eine weitere Folge der dauerhaften Überaktivität des Stresssystems ist eine Entgleisung des Nervenzellstoffwechsels. Die Produktion der Neurotransmitter Dopamin, Serotonin und Noradrenalin gerät aus dem Gleichgewicht, was nicht nur zu fehlendem Antrieb, zu Appetit- und Schlaflosigkeit sowie zu Konzentrationsschwierigkeiten und verringerter Merkfähigkeit führt, sondern sich auch in veränderten Gedanken und Gefühlen niederschlägt (vgl. Keck 2017, S. 16). Es kommt zum „Gefühl der existenziellen Verzweiflung und Sinnlosigkeit, der Hoffnung- und Perspektivenlosigkeit, des Verlusts der Freudfähigkeit, des Lebensüberdrusses, der Suizidgedanken und der suizidalen Handlungen“ (Keck 2017, S. 9). Auf der physischen Ebene sind noch eine massive Belastung des Herz-Kreislaufsystems, eine Vergrößerung der Nebenniere, eine Störung des Glukosestoffwechsels, eine Abnahme der Knochendichte, eine Immunsuppression und eine Abnahme der Bewegungsfähigkeit zu nennen.

3.8 Ursachen für fehlende Resilienz

Wilber, Ecker und Anthony stellen in ihrer Studie über die Integrität spiritueller Wege fest, dass die westlichen Industriegesellschaften während der 1960er Jahre eine Revolution durchlebt haben (vgl. Wilber et al 1995 in Hintelmann 2009, S. 40). Vor Beginn der 1960er Jahre bestand der Sinn des Menschen darin, Verpflichtungen zu übernehmen und zu erfüllen und innerhalb der Gesellschaft einen gewissen Status zu erlangen, Sinn und Wert des Lebens hatten nichts mit persönlicher Einschätzung oder Erfahrung von Sinn zu tun, sondern orientierten sich an Positionen der gesellschaftlichen Hierarchie. Seit den 1960er Jahren hat sich dieses Verhältnis für einen immer größer werdenden Teil der Bevölkerung umgekehrt. „Der Sinn des menschlichen Lebens basiert nun auf eigenen Erfahrungen und dem Gefühl persönlicher Erfüllung bzw. auf einem Mangel an einer solchen Erfüllung“ (Hintelmann 2009, S. 40). So stehen heutzutage die Suche nach neuen Lebensqualitäten, das Bedürfnis nach mehr individuellem Wohlbefinden und höherer Lebenszufriedenheit sowie der Wunsch nach weniger Verunsicherung, Ängsten und Sorgen im Mittelpunkt. Nach Opaschowksi befindet sich die westliche Welt aufgrund dieses Sinnverlusts in einer Krise. Die Menschen brauchen wieder etwas, das ihnen Sinnorientierung, Halt, Beständigkeit und Wesentliches in das Leben bringt (Opaschowski 2002 in Hintelmann 2009, S. 41). „Gronemeyer benennt den Raum (der immer kleiner und teurer werde), die Ruhe (die nicht mehr einkehren wolle), das Gefühl von Sicherheit (das sich angesichts vielfältiger Bedrohungen nicht mehr einstellen könne) und die Aufmerksamkeit (die im Rauschen der Medien unmöglich geworden sei) als die neuen Luxusgüter“ (Gronemeyer 1998 in Hintelmann 2009, S. 41 f). Langsamkeit und das Notwendige sind zum Luxus geworden. Begleitet wird diese Entwicklung von der Angst, die eigene Lebensführung könne ein sinnloser Leerlauf sein, die als Folge zu einer unstillbaren Gier nach immer mehr Reizen führt, der moderne Mensch ist geschwindigkeitssüchtig und hektisch geworden (vgl. Hintelmann 2009, S. 109 f). Das gestiegene Lebenstempo und die einhergehende Reizüberflutung bringen das Individuum jedoch an die Grenzen seiner leistbaren Reizverarbeitung, ein Zustand von Dauerstress entsteht und führt zum Rückgang der sensorischen und intuitiven Fähigkeiten. Hinzukommt, dass die Massemedien seit Beginn der siebziger Jahren eine Kultur der Angst entstehen lassen (vgl. Holert et al 2002 in Hintelmann 2009, S. 43). Berichte über Terrorismus, Drogensucht, Jugendgewalt, Klimawandel und die aktuelle Flüchtlingskrise kommunizierten und multiplizierten eine Art Sicherheitspanik (vgl. Hintelmann 2009, S. 43) die zu einer politischen Radikalisierung und damit zu einer Spaltung der Gesellschaft führt. „Je dünner die Decke aus Liebe und Kompetenz ist, die ein Mensch gefunden

hat, um damit seine größte Blöße, die nackte Angst, zu bedecken, desto intensiver und unversöhnlicher muß er diejenigen hassen, die ihm ein noch so kleines Stück dieses lebenswichtigen Schutzes vor den Folgen einer unkontrollierbaren Streßreaktion wegzunehmen drohen“ (Hüther 2016, S. 55). Der ängstliche Mensch befindet sich in einem Zustand qualvoller Anspannung, ist unablässig auf der Hut, ob nicht irgendetwas seine Interessen gefährden kann und seine ständige Unsicherheit lässt ihn an der Gegenwart zweifeln, lässt ihn die Zukunft fürchten und nährt die Reue über die Vergangenheit (vgl. Zarifian 1996 in Hintelmann 2009, S. 44). Jedes Ereignis wird aufgebläht und im Erleben in seinen negativsten Aspekten wahrgenommen. Salzmann⁶ spricht von der „hyperaktiven, erregten Gesellschaft“, in der „Verstehen und Reflexion keinen großen Stellenwert“ (Bury 2016) besitzen. Doch nicht nur die aktuelle gesellschaftliche Situation hält den Menschen in Angst und Schrecken: Lipton und Bauer konnten zeigen, dass der menschliche Körper ein Zellgedächtnis besitzt (vgl. Lipton 2016, S. 87 f) und Situationen, die mit dem subjektiven Erleben von massiver Angst und Hilflosigkeit einhergehen psychische und physiologische Adaptionen zur Folge haben, die über die Epigenetik an die kommenden Generationen weitergegeben werden können (vgl. Bauer 2010, S. 28 f). „Es bedeutet, dass die aus Krieg, Genozid, Hungersnot und Naturkatastrophen herrührenden Traumata fortbestehen und weitergegeben werden können und sich durch epigenetische Einflüsse auf die Geschichte auswirken. Dies ist ein Mechanismus, bei dem die Sünden des Vaters auf die Enkelkinder und weitere Nachkommen übergehen können“ (Perry 2012, S. 158). Dies entspricht der Bibel, in der vom „Heimsuchen der Missetat der Väter auf die Kinder und Kindeskinde bis ins dritte und vierte Glied“ (2. Mose 20.5-6) die Rede ist. Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass das Ende des zweiten Weltkrieges noch keine siebzig Jahre zurückliegt, verdeutlicht sich, durch welche Folgen massiver Stresserfahrung die heutige Gesellschaft belastet ist. Psychologisch tätige Körpertherapeuten berichten hinsichtlich der Verarbeitung von Angst, über physisch-muskuläre Verspannungen, Muskelverhärtungen bzw. Verpanzerungen (vgl. Reich⁷ in Hintelmann 2009, S. 44 bzw. Reich 1971, S. 300 ff). Diese drücken sich nicht nur in harten Gesichtszügen und verkrampten Haltungen aus, sondern auch im sogenannten Panzerherz, einer Verdickung und Verkalkung des Perikards (Herzbeutels), welches eine Ausdehnung des Herzens im Rahmen seiner

⁶ Gerhard Salzmann, Stuttgarter Psychoanalytiker, Mitglied der deutschen Psychoanalytischen Gesellschaft (DPG).

⁷ Wilhelm Reich (1897-1957) war ein tiefgründiger Forscher und Aufklärer des 20. Jahrhunderts. Er ist als Vater der körperorientierten Psychotherapien und der Psychosomatik bekannt. Er war der erste westliche Arzt und Psychotherapeut, der die wechselseitigen Beziehungen zwischen der menschlichen Psyche, dem Körper und der Rolle der Sexualität untersuchte und seine Therapien darauf aufbaute (vgl. Lattorf 2017).

Füllungsphase nicht mehr uneingeschränkt zulässt⁸ (vgl. Jena 2017). Auch hier findet sich das Pendant dazu in der Bibel, in der Jesus vom „harten Herzen des Menschen“ (Markus 6, 52) spricht, welches den Menschen für die Liebe Gottes und die Liebe seiner Mitmenschen unempfänglich macht. Neidhöfer⁹ merkt an, dass die von Reich beschriebene Verpanzerung der Muskulatur eine doppelte Schutzfunktion erfüllt: Der Panzer soll nichts unkontrolliert rein oder raus lassen, mit der Konsequenz, dass „der Fluß und der Ausdruck des Lebendigen in uns“ (Neidhöfer 2002 in Hintelmann 2009, S. 44 f) verhindert wird. Das, wonach sich der Menschen am meisten sehnt, die wirkliche, nährnde, kontaktvolle Beziehung mit anderen Menschen, wird dadurch unmöglich. Es fehlt an Verbundenheit und an Begegnungen, bei denen der Mensch sich selbst und andere fühlen kann (vgl. Hintelmann 2009, S. 45 f und Hüther 2016, S. 51 f). Bauer drückt dies aus, in dem er schreibt, „menschliche Beziehungen sind mehr als eine kulturelle Lebensweise, auf die wir zur Not auch verzichten könnten. Beziehungen sind nicht nur das Medium unseres seelischen Erlebens, sondern ein biologischer Gesundheitsfaktor. [...] Soziale Unterstützung und zwischenmenschliche Beziehungen bleiben das ganze Leben hindurch der entscheidende Schutzfaktor gegenüber übersteigerten und potentiell gesundheitsgefährdeten Folgen von Stressreaktionen“ (Bauer 2010, S. 21). Laut Neidhöfer stellt Spiritualität ein Weg zu mehr zwischenmenschlicher Nähe und damit zur Auflösung der Verpanzerung dar (vgl. Neidhöfer 2002, in Hintelmann 2009, S. 45). Bestätigt wird diese Auffassung durch Küng¹⁰, der in Religion bzw. Spiritualität ebenfalls eine Ressource zur Bewältigung gesellschaftlicher Problematiken sieht (vgl. Küng 1990 in Hintelmann 2009, S. 45). Hüther betont „Und zu alledem können wir selbst dann, wenn uns alle enttäuscht und verlassen haben, noch *glauben*. Wir können daran glauben, daß es jemanden gibt, der seine Hand schützend über uns hält und uns den richtigen Weg weisen wird“ (Hüther 2016, S. 53). Auch Schüle bemerkt in diesem Zusammenhang „Spiritualität kann ein Helfer sein. Im richtigen Maß kann es Vertrauen und Halt geben“ (Schüle 2017 im Grundlagenkurs). Seht am Ursprung der oben genannten Folgen von anhaltendem Dis-Stress ein Trauma, wie z.B. Geißelnahme, Folter, Missbrauch oder Gewalt, wird in der Medizin vom Zustand einer „posttraumatischen Belastungsstörung“ (Bauer 2010, S. 168) gesprochen.

⁸ Ursache für die Verhärtung der Perikards (und anderer Organe sowie muskulärer Strukturen) ist laut Lipton die Speicherung von traumatisierten Erlebnissen im Zellgedächtnis der Körpers (vgl. Lipton 2016, S. 201 f). Wie Bauer bereits gezeigt hat, kann, bedingt durch die epigenetische Rückkopplung bei länger anhaltenden oder schneidenden Dis-Stresserlebnissen, ein Zustand von Dauerstress auftreten (vgl. Bauer 2010, S. 29 f). Als Folge ziehen sich die betroffenen Körperzellen zusammen (vgl. Lipton 2016, S. 201 f) und ein Zustand der Verkrampfung oder Verpanzerung entsteht (vgl. Reich 1971, S. 334).

⁹ Loil Neidhöfer (* 1947) ist Diplom-Psychologe, arbeitet seit über dreißig Jahren als Psychotherapeut und hat die Körperarbeit „Skan“ entwickelt, die auf Reichs Vegetotherapie zurückgeht (vgl. Skan Akademie 2017).

¹⁰ Hans Küng (*1928) ist ein Schweizer Theologe, römisch-katholischer Priester und Autor (vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_K%C3%BCng, aufgerufen am 04.09.2017).

Die Symptome dieser massiver Stresstörung sind Schlafstörungen mit Alpträumen, emotionale Irritierbarkeit, Angst- und Panikzustände, sogenannte Flashbacks (tagsüber in der Vorstellung auftauchende Schreckensbilder des erlebten Traumas), Konzentrationsstörungen, Erinnerungsprobleme und Dissoziation. Letzteres bezeichnet aus psychologischer und neurobiologischer Sicht „ein Bewältigungsversuch, um aus einer emotional nicht mehr aushaltbaren Situation herauszukommen“ (Bauer 2010, S. 170). Knapp 8% der Normalbevölkerung erleiden irgendwann im Laufe ihres Lebens eine posttraumatische Belastungsstörung, wobei Rettungssanitäter, Polizisten und Soldaten besonders stark betroffene Berufsgruppen sind (vgl. Bauer 2010, S. 169), aber auch im privaten Umfeld kann „eine Situation des bewusst erlebten, vollständigen Kontrollverlusts im Angesicht einer äußeren Gefahrensituation“ (Bauer 2010, S. 173) erlebt werden. Die Folge ist eine dauerhaft erhöhte Sensibilität der Alarm-Nervenzellen, wodurch das limbische System, insbesondere das Corpus amygdaloideum, auf vermeintliche Stresssituation viel sensibler reagiert (vgl. Kapitel 3.7.7: Die Folgen von Stress) sowie eine „dauerhafte Aktivierung des zentralen Stressgens CRH“ (Bauer 2010, S. 175) und damit eine Möglichkeit der Weitergabe an die Nachkommen über die Epigenetik. Keck schreibt hierzu: Auch Veränderungen in den Genen, die für die Stresshormonaktivität verantwortlich sind, können eine Ursache für fehlende Resilienz sein. „Dies geschieht umso wahrscheinlicher je nachteiliger die Umweltbedingungen, wie z.B. Kindheit, Familienstruktur, Erziehung, berufliche Situation, schwere Lebensereignisse oder ein ungesunder Lebenswandel sind“ (Keck 2017, S. 19). Nach Hüther können auch sogenannte neurotische Fehlhaltungen zu einer Verminderung der Fähigkeit zur Dis-Stress-Bewältigung führen. So „kann durch immer wieder erfolgreich eingesetztes unterwürfiges Verhalten während der frühen Kindheit später ein zwanghaftes Aufopferungsbedürfnis, durch erfolgreiche Anlehnung zwanghafte Abhängigkeit, durch eigensüchtiges Verhalten Egozentrik, durch erfolgreiche Verdrängung, Insensibilität und Gefühlsarmut gebahnt werden“ (Hüther 2016, S. 70). Aber auch belastete zwischenmenschliche Beziehungen, soziale Isolation, Überforderung in Schule, Ausbildung und Beruf (vgl. Bauer 2010, S. 200 ff), Existenzängste, fehlende Bewegung, ungesunde Ernährung, nicht ausreichende Erholungszeiten und Schlafmangel sind Gründe, die langfristig die Stressspirale jedes einzelnen in die Höhe treiben und letztlich in fehlender Resilienz münden können. Nach Vester „leben wir heutzutage in einer Umwelt, die wir zwar selbst geschaffen haben, für die der Mensch aber biologisch gesehen eigentlich gar nicht geeignet ist“ (Vester 1978, S. 18 f) und dies führt zur oben genannten Anpassungsreaktion und damit zu einem stetigen Anstieg von Vulnerabilitätssymptomen, wie z.B. Depression und Burnout-Syndrom.

4 Die europäische Fechtkunst

4.1 Fechten

Die erstmalige Erwähnung des Wortes Fechten finden wir im Hildebrandtlied von 815, dem ältesten germanischen Sprachzeugnis (vgl. Bodemer 2008, S. 25). Durch die Bibelübersetzung Luthers (1.Korinther) im Jahr 1522 wird der Begriff Fechten endgültig in der deutschen Sprache etabliert. Das Verb fechten leitet sich vom althochdeutschen fehtan (facht, fuhtun) und vom mittelhochdeutschen vehten (vaht, vâhten/vuhten) ab und steht für eine Tätigkeit mit Waffen zu Pferd und zu Fuß unter Einschluss des Ringens. (vgl. Metzler 1999, S. 325). Seit dem Spätmittelalter wird die Bedeutung eingeeignet auf den bloßen Zweikampf mit den gebräuchlichen Schutz- und Trutzwaffen (vgl. Metzler 1999, S. 326). Laut Bodemer bedeutete das Wort fechten schon immer kämpfen, wobei man im heutigen Sinn darunter einen sportlichen Zweikampf mit Hieb- und Stichwaffen versteht, bei dem die jeweilige Waffe sowohl zum Angriff, als auch zur Parade mit einer Hand geführt wird (vgl. Bodemer 2008, S. 25). Laut Metzler ist seit dem 16. Jahrhundert unter Fechten der regelrechte und kunstvoll beherrschte Umgang mit den leichten Blankwaffen zu verstehen (vgl. Metzler 1999, S. 326).

Im Gudrunlied von 1230 werden vier Schirmschläge eines Schwertkämpfers erwähnt. Ausgehend von dem deutschen Wort schirmen, abgeleitet von dem Wort Schirm, im Sinne von Schutz, bildeten die Italiener den Begriff schermire = fechten. Hils schreibt dazu „Schirmen bedeutet auch fechten mit Schwert und Schild, aber auch beschützen, behüten, beschirmen. Aus dieser Schutzfunktion leitet sich auch der kämpferische Aspekt des Schirmens ab, nämlich der Selbstschutz des Kämpfers vor den Schlägen des Gegners mit dem eigenen Schild, während der Terminus ›fechten‹ ganz allgemein als Kämpfen und jeden kämpferischen Umgang mit Waffen verstanden werden muß. Der Begriff ›schirmen‹ datiert jedoch historisch aus einer Zeit, in der die Maße des Schwerts seinen ausschließlich einhändigen Gebrauch nicht nur erlaubten, sondern geradezu forderten; der Schild war dabei neben dem Helm die wichtigste Defensivwaffe. In der Entwicklung der Fechtkunst und ihrer literarischen Fixierung wird ›schirmen‹ dann zunächst aber auf jeden sachgemäßen Umgang mit Waffen übertragen und steht eine Weile synonym zu ›fechten‹, bevor es endgültig zugunsten des letzteren aufgegeben wird“ (Hils 1985, S. 8). Metzler schreibt hierzu, dass der Begriff schirmen/schermen bzw. althochdeutsch scirmen zunächst lediglich die Bedeutung „decken gegen Angriff und Schädigung“ sowie „beschützen“ hatte. Während der Substantiv Schirmen in älterer Sprache das Parieren mit dem Schilde und später das Fechten überhaupt bezeichnete (vgl. Metzler 1999, S. 326).

4.2 Fechtkunst

Laut google ist Kunst unter anderem „die besondere Fähigkeit und Geschicklichkeit, die man für etwas benötigt“ (Google/Kunst 2017). Wikipedia leitet den Begriff Kunst vom lateinischen „ars“ und vom griechischen „téchne“ ab und bezeichnet als Kunst „im weitesten jede entwickelte Tätigkeit, die auf Wissen, Übung, Wahrnehmung, Vorstellung und Intuition gegründet ist“ (Wikipedia/Kunst 2017). Im Döbringer Manuskript HS.3227a von 1389 ist von „Meister Liechtenauers Kunst des Fechtens mit dem Schwert“ die Rede und davon, „dass nur eine Kunst des Schwertes ist“, sowie dass „dieselbe Kunst ganz ernst und recht fertig“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 2) ist. Der künstlerische Aspekt beim Fechten entspricht also der Ernsthaftigkeit sowie der Vollkommenheit in der Führung des Schwertes. Außerdem gibt der Begriff Kunst einen Hinweis darauf, dass es sich um eine Fähigkeit handelt, die nicht allein durch rein sportliches Üben entwickelt werden kann, sondern die Entwicklung von geistigen Fähigkeiten miteinschließt. Schüle schreibt „Bei dem Weg des Schwertfechtens begegnen wir einer Kunst, die über 600 Jahre alt ist. Ein Schwert zu führen bedeutet mehr als sportliche Fähigkeiten zu entwickeln. Respekt, Vertrauen, Höflichkeit und Geduld sind Eigenschaften, die sich jeder Fechter verinnerlichen darf“ (Schüle 2009). Bodemer gibt an, dass das Wort Fechtkunst im weitesten Sinn eine begriffliche Zusammenfassung der Theorie und der praktischen Geschicklichkeit in der Führung der Handwaffe ist, betont aber auch, dass dies den Kampf mit Keulen, Streitäxten, Piken, Lanzen, Hellebarden, Sensen, Sicheln, den uralten Faustkampf sowie die Ringkunst mit einschließt (vgl. Bodemer 2008, S. 28). In Zedlers Lexikon aus dem Jahr 1735 wird Fechtkunst definiert als „eine rittermäßige Übung, welche lehret, wie man mit Vortheil den Degen nach der Kunst führen, und also seinem Gegner einen Streich anbringen, sich aber vor seinen Streichen geschicklich beschützen soll. Dazu gehöret (...) daß man sich ein anständiges Lager und Positur angewöhnet, (...) seinen Gegenhieb oder Stoß hurtig anzubringen wisse, daß man sich niemals aus seinem Vortheil setzen und Blöße geben möge“ (vgl. Bodemer 2008, S. 29). Auch hier weist der Begriff ritterlich darauf hin, dass der sportlichen Tätigkeit eine geistige Haltung zugrunde liegt, die die Einhaltung eines Ehrencodex miteinschließt. Schüle schreibt „Mit der Historischen Fechtkunst ist die ursprüngliche Kampfkunst des Fechtens gemeint. Ein Allkampfssystem, das sowohl bewaffnete als auch unbewaffnete Techniken kennt und nutzt. Das Bezwingen des Gegners ist ebenso wichtig wie das sportliche Üben mit dem Trainingspartner. Die Ausbildung der damaligen Fechter war nicht nur eine rein sportliche und kämpferische, sondern auch eine Schule der Werte und Charakterbildung“ (Schüle 2009, S. 7).

4.3 Geschichte und Bedeutung

„Die Jahrtausende alte Geschichte des Schwertes fasziniert seit jeher die Menschen“ (Schüle 2009, S. 10). Die ältesten bekannten Nachweise über die Ausübung der Fechtkunst finden wir auf Wandmalereien in ägyptischen Gräbern. Das Stockfechten, das im Prinzip ein Hiebfechten war und sich am ehesten mit dem späteren Säbelfechten vergleichen lässt, hatte im alten Ägypten einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert und wurde in offiziellen Wettkämpfen im Angesicht des Pharaos ausgeübt. Verwendet wurden ca. 1 m lange Stöcke, die als Griff am unteren Ende einen Querast hatten und am oberen Ende durch eine Metallauflage verstärkt waren. Aber auch Holz- und Bronzeschwerter, sowie Papyrusstengeln kamen zum Einsatz (vgl. Bodemer, 2008, S. 41).

Die Griechen fochten in mykenischer Zeit (16. – 11. Jahrhundert v. Chr.) in der sportliche Wettkämpfe bereits eine große Bedeutung hatten, mit Bronzeschwertern. Im archaischen Zeitalter (8. – 5. Jahrhundert v. Chr.), in dem Tüchtigkeit im Geschäftswesen, sowie Weisheit das gesellschaftliche Ideal der kämpferischen Tüchtigkeit ablösen, verliert der Kampfsport als Leibeserziehung an Bedeutung. Eine Ausnahme hiervon bildeten die Pythagoräer mit der Überzeugung, körperliche Übung wirke sich positiv auf das seelische Befinden des Menschen aus. In der klassischen Epoche (5. – 3. Jahrhundert v. Chr.) wurden die alten Ideale wieder aufgegriffen. Der ideale Mensch vereinigte Tüchtigkeit mit geistiger und körperlicher Schönheit und Eisenschwerter kamen zum Einsatz (vgl. Bodemer 2008, S. 43).

Körperliche Ertüchtigung war auch bei den Römern ein wichtiger Bestandteil der militärischen Erziehung. Die verwendeten Waffen waren in der Zeit der Republik (5. – 1. Jahrhundert v. Chr.) das von den Legionären geführte, kurze Stichschwert, der sogenannte Gladius und später, unter Kaiser Augustus das längere Schlachtschwert, die Spatha (vgl. Laible 2008, S. 58 ff). Hochentwickelte Fechtkunst zeigten zu dieser Zeit allerdings nur die römischen Gladiatoren, die von den sogenannten Lanistae, die zu den ältesten Fechtmeistern zählen (vgl. Bodemer, 2008, S. 44), ausgebildet wurden. Der antike Autor Plinius berichtet über Fechtspiele als kulturelles Ausdrucksmittel und hebt damit ihre große gesellschaftliche Bedeutung hervor (vgl. Bodemer, 2008, S. 44).

Auch im germanischen Frühmittelalter (ca. 500 n. Chr.) bildeten Kampf und Waffenführung den Mittelpunkt der Ausbildung, denn die Erziehungsideale der jungen Männer waren Härte, Mut, Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit im Umgang mit Waffen. Verwendet wurde zunächst der Sax, „ein Schwert und ein Kampfmesser“ (Laible 2008, S. 59) und später die längere und zweischneidige Spartha, die die Germanen vermutlich über die Römer von den Kelten (oder direkt von den Kelten) übernommen haben (vgl. Laible

2008, S. 59 f). Von existentieller Bedeutung hierbei war der Besitz einer hochwertig verarbeiteten Waffe, denn brach die Klinge beim Hieb, war dies fast immer gleichbedeutend mit dem Tod ihres Trägers (vgl. Bodemer 2008, S. 45).

Im 11. und 12. Jahrhundert n. Chr. entwickelte sich aus den Panzerreitern (bewaffneter Krieger zu Pferd) und den Vasallen (Gefolgsleuten) der sogenannte Ritterstand. Die Lehnsherren erwarteten von ihren Vasallen Treue, Rat und Gefolgschaft statt der sonst üblichen Abgaben von Nahrungsmitteln und vor allem die bindungslose Unterstützung im Kriegsfall (vgl. Goetz 2003, S. 140 f). Zur Wahrung dieser Werte, stand die Kirche dem Adel den Kampf mit der Waffe zu, die Ritter wurden zu Glaubenskämpfern und die Kreuzzüge begannen (vgl. Goetz 2003, S. 160). Im Vordergrund der ritterlichen Erziehung stand die Vermittlung der ritterlichen Tugenden, diese waren „triuwe“ (Treue gegenüber dem Lehnsherrn, aber auch gegenüber dem gegebenen Wort und der Liebe zu Gott), „staere“ (Beharrlichkeit im Festhalten von Gutem und Richtigem), „mâze“ (maßvolles Handeln), „milte“ (Freigiebigkeit), „zuht“ (Anstand), „manheit“ (Tapferkeit), „êre“ (ritterliches Ansehen, Würde) und „müete“ (Mut). Doch auch gute Umgangsformen, das Beherrschen der höfischen Etikette, geistreiche Gespräche, Respekt vor den Frauen und der Schutz der Armen und Schwachen wurden gefordert. Nach Abschluss der ritterlichen Ausbildung erfolgte in einem feierlichen Ritual die Schwertleite, die Weihung des Schwertes durch einen Priester, die mit einer Ermahnung des angehenden Ritters an den ritterlichen Ehrencodex einherging (vgl. Goetz 2003, S. 141 ff). Ab dem 14. Jahrhundert trat der Ritterschlag auf Schulter oder Nacken an die Stelle der Schwertleite. Aus dieser Zeit stammen auch die ersten detaillierten Aufzeichnungen über die Vermittlung der Fechtkunst. 1389 schreibt ein unbekannter Verfasser im später als Döbringer Manuskript oder HS.3227a bezeichneten Fechtbuch „Meister Liechtenauers Kunst des Fechtens mit dem Schwert zu Fuß und zu Ross, Bloß oder im Harnisch“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 2). Allerdings war Liechtenauer „nicht der Urheber der Kunst des langen Schwerts, sondern nur ihr prägender Vermittler. Die Kunst des langen Schwerts hatte sich schon lange Zeit vor seiner Lebenszeit entwickelt und wurde von wandernden Meistern in ganz Europa verbreitet“ (Hils 1983, S. 14). Neben den technischen Grundlagen des Langschwertfechtens wird im HS.3227a auch auf die innere Haltung des Fechters eingegangen. Exemplarisch hierfür steht der Satz „Jung Ritter lere got lip haben frawen io ere / So wechst dein ere¹¹“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 10). „Obwohl die Hauptfunktion des Schwertes eher in seinem Symbolcharakter liegt, darf es auf keinen Fall als nebensächliche Waffe abgetan werden. Natürlich wurde das Schwert in allen Schlachten des Mittelalters eingesetzt und erfolgreich benutzt. Zudem war es

¹¹Von Koch übersetzt mit „Junger Ritter lerne, liebe Gott und halte Frauen in Ehre, so wächst Deine Ehre“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 10).

für die persönliche Selbstverteidigung und als Waffe im gerichtlichen Zweikampf ausgesprochen wichtig“ (Laible 2008, S. 11). Gerichtliche Zweikämpfe waren eine Besonderheit des mittelalterlichen Rechtssystems, die angeordnet wurden, wenn die Schuldfrage eines Angeklagten anderweitig nicht eindeutig geklärt werden konnte (vgl. Bodemer 2008, S. 45). 1443 lässt Talhoffer in seinem vermutlich ersten Fechtbuch, später als MS A558 in detaillierten Bildern die Vorbereitung und Abhaltung eines Kampfgerichts (gerichtlichen Zweikampfes) nach fränkischem Recht mit Kampfschild und Kolben, einschließlich des knienden Siegers sowie ein Ordal (gerichtlicher Zweikampf von Adligen) im Vollharnisch mit tödlichem Ausgang abbilden. An den Beginn seines Buches stellt er Hiebübungen mit dem langen Schwert (vgl. Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 3f).

Zu Beginn des 14. Jahrhunderts wurde das Einhandschwert zunehmend von den längeren Anderhalb- und Zweihändern¹² abgelöst. „Die Fortschritte in der Harnischfertigung machten den Schild weitgehend überflüssig, so dass der Schildarm für seine neue Aufgabe frei wurde“ (Hils 1985, S. 288) und so eine zweihändige Waffenführung möglich war. Gleichzeitig erforderte das Durchdringen des gegnerischen Panzers eine größere und schwere Waffe, so dass das vor allem als Hiebschwert genutzte romanische Schwert, durch das längere und schmälere gothische Schwert ersetzt wurde mit dem Ziel, die Rüstung des Gegners an einer wenig stabilen Stelle mittels eines Stiches zu durchdringen. Das Fehlen einer Defensivwaffe stellte den Fechter jedoch auch vor eine neue Herausforderung, „er musste sein Schwert so kunstvoll beherrschen, dass es Angriffs- und Verteidigungswaffe zugleich“ (Bodemer 2008, S. 49) sein konnte.

Unter Kaiser Maximilian I. erreichte das ritterliche Turnierwesen im 15. Jahrhundert seine späte Blütezeit, das Langschwert wurde zur „Königin der Waffen“ (Laible 2008, S. 10). Der europäische Adel begriff sich als Ritterstand und das Turnier gehörte zu allen repräsentativen Akten, die durch eigens hierfür gegründete Turniergesellschaften durchgeführt wurden. Damit wandelte sich das Training für den Ernstfall zum Spiel, „wobei sich der Begriff Spiel auf die Erfahrung des eigentlich Nicht-Notwendigen bezog. [...] Der Fechtkampf wurde zum Kampfspiel, also zu einer zweckfreien Betätigung des Körpers, nicht zum Kampf ums Dasein, sondern zur Selbstentfaltung und Selbstgestaltung. Durch eine gesteigerte Anteilnahme, die über das reine Spiel hinausgeht, ergibt sich die Illusion des Ernstfalls, dass es mehr als ein Spiel sei“ (Bodemer 2008, S. 32).

¹² Während es sich beim Zweihänder um eine durchgehend zweihändig geführte Waffe handelt, ist der Anderthalbhänder „eine Bastardwaffe – in der Konzeption für den einhändigen Gebrauch vorgesehen, aber mit einem Griff gefasst, der seinen Gebrauch „zu anderthalb Hand (= de facto also doch mit zwei Händen) zulässt. Allerdings macht die konische Gestaltung des Griffholzes mit der Verjüngung zum Knauf hin einen zweihändigen Gebrauch zwar möglich, aber nicht eben zu einer „griffsicheren“ Angelegenheit und kommt daher eher und vor allem einer einhändigen Verwendung zu Pferd sehr entgegen“ (Hils 1985, S. 292).

Mit der endgültigen Auflösung der mittelalterlichen Gesellschaftsordnung durch den Humanismus (15./16. Jahrhundert n. Chr.) wurde die Persönlichkeit des Individuums aufgewertet. An die Stelle von mittelalterlicher Demut traten nun Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein, der Mensch wurde sich zunehmend seines Geistes und der eigenen Kraft bewusst. Ausdruck hierfür waren die Grotesk- und Scherzturniere der städtischen Handwerker und die Gründung von bürgerlichen Fechtgesellschaften nach dem Vorbild der Zünfte (vgl. Bodemer 2008, S. 58). Vorreiter war die „Gemeine Bruderschaft unserer Lieben Frauen der reinen Jungfrau Mariens und des heiligen und gewaltsamen Himmelfürsten St. Marxen“, kurz Marxbrüder in Frankfurt am Main. Der erste Nachweis zur Existenz dieser Vereinigung findet sich in einem Kassenbuch aus dem Jahr 1474 (vgl. Wiktenauer 2017). Die bürgerliche Fechtweise war geprägt durch den Verzicht auf Panzerung und den daraus resultierenden sehr kunstvolleren Bewegungen¹³. In Form von Fechtböden wurde Fechten zum gesellschaftlichen Mittelpunkt. 1487 wurde den Marxbrüdern von Kaiser Friedrich III in einem sogenannten „Privilegiumsbrief“ das Monopol zugestanden, alleine Fechtunterricht zu erteilen und Fechtschulen zu halten. Im Jahr 1541 gewährte ihnen Kaiser Karl V sogar ein eigenes Wappen. Gefochten wurde aber nicht nur mit dem langen Schwert, auch lange und halbe Stangen, Dolche, Degen, Rapiere und der Dussack¹⁴ wurden verwendet.

Paulus Hector Mair¹⁵, der eine umfangreiche Sammlung von Büchern und historischen Waffen anlegte, war „vom „sittigen“ Gehalt des Fechtens und seiner Wirksamkeit als Bildungsmittel überzeugt [...] und [...] hoffte, auch in den Kreisen, die der Fechtkunst gleichgültig oder gar feindlich gegenüberstanden, Anhänger zu erwecken und Verehrern solcher `artes atheleticae` Wege zu weiteren Ausbildung zu zeigen“ (Hils 1985, S. 199). Nach Maiers Tod jedoch wird das lange Schwert durch die elegantere und moderne Degenfechtkunst fast vollständig verdrängt (vgl. Laible 2008, S. 122). „Es gerät ins Abseits und führt als gesellschaftlich-sportlich geprägtes Gaudium im Kreis des spätmittelalterlichen Stadtbürgertums noch einige Zeit ein relativ friedliches Dasein“ (Hils 1985, S. 200).

¹³ Es wurde eine Verletzlichkeit in Kauf genommen, die man durch eine neue Fechttechnik sowie durch abenteuerlich aussehende Ausgangspositionen auszugleichen versuchte. Diese Fechttechnik sollte den Fechter dazu befähigen im Indes zu agieren (vgl. Bodemer 2008, S. 31).

¹⁴ Beim Dussack handelt es sich um eine kurze, plump aussehende Hiebwaaffe, die im Grunde genommen nur aus einer Klinge besteht und vom 16. bis 18. Jahrhundert von den Schwertmeistern unterrichtet wurde (vgl. Laible 2008, S. 114).

¹⁵ Paulus Hector Mair (1517-1579) war Schreiber, Stadtkassierer und Proviantmeister der Stadt Augsburg. Er sammelte Waffen und Fechtbücher und ließ ein alles übertreffendes, sehr aufwendiges und teures Compendium festhalten (vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Paul_Hector_Mair, aufgerufen am 05.09.2017).

Mit seinem Fechtbuch *Trattato de scientia d'arme, con un dialogo di filosofia* von 1553 stellt Camillo Agrippa¹⁶ die Fechtkunst auf eine neue Grundlage. „Die Fechtkunst beruht nun auf den wissenschaftlichen Theorien der Mathematik und Physik und auf den Grundsätzen der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers, sie wird eine spekulative Wissenschaft, ein Werk des Verstandes, die in der Kenntnis der geeigneten Techniken und der taktischen Möglichkeiten des Attackierens, Parierens und Ripostierens und in deren praktischer Beherrschung begründet ist. Man erkennt, dass man nicht mehr allein durch Nachahmen berühmter Fechtmeister die Kunst erlernen kann, sondern dass man die Grundlagen der Technik auch mit dem Verstand begreifen und umsetzen muss“ (Bodemer 2008, S. 35). Der Schwerpunkt der Fechtkunst verlagert sich vom Hieb auf den Stich und die Entwicklung des Rapiers hatte begonnen.

Im 18. Jahrhundert rückt die Leibeserziehung erneut in den Fokus geistiger Entwicklung, denn durch sportliche Disziplin sollte der Körper fähig werden, dem Geist und dessen Zielen zu dienen. Johann Christoph Friedrich GutsMuths Bildungsideal von harmonischem Gleichgewicht der geistigen und leiblichen Kräfte wird Grundlage der neuen Gymnastik. „Das Fechten – bisher nur die Fertigkeit, die Angriffe des Gegners auf vorteilhafte Art abzuwehren – wurde eine echte gymnastische Übung, die im hohen Maße dazu beitrug, die Entwicklung der körperlichen Kraft und Gewandtheit zu unterstützen“ (Bodemer 2008, S. 38). In Frankreich entwickelte sich der Stoßdegen, einer Waffe mit kleinem Stichblatt und einer dreikantigen, spitzen Klinge.

Der Ausbruch der französischen Revolution stoppte die Entwicklung des Stoßfechtens, denn Degen und Florett wurden als aristokratische Symbole aus dem öffentlichen Leben verbannt. Als Folge erlebte das Hiebfechten in studentischen Kreisen eine Renaissance. Die feste Mensur mit der Hiebwappe kam in Gebrauch, wobei in dieser sogenannten Handgelenksära die Hiebe kunstlos nach Kommando aus dem Handgelenk geschlagen wurden. Erst in den 60er Jahren des 19. Jahrhundert entwickelte der Mailänder Fechtmeister Giuseppe Radaelli eine echte Fechtkunst im Umgang mit dem schweren Säbel (vgl. Bodemer 2008, S. 38 f).

Im 19. Jahrhundert gehörte die Fechtkunst zur Turnkunst. „Friedrich Ludwig Jahn räumte ihr die erste Stelle unter allen Turnkünsten ein, besonders weil hier »Geist gegen Geist kämpft«, wie er argumentierte. Erkannt wurde, dass Fechten für die Entwicklung und Erhöhung der physischen Kraft des Menschen, für die Gesundheit, Stärke und Gewandtheit des Körpers höchst wirksam war. Seit dieser Zeit gehört Fechten, mit nur wenigen Ausnahmen zum Sport und orientiert sich an der Idee des Spielerischen, des Zweckfreien und Vergnüglichen. Für

¹⁶ Camillo Agrippa (ca. 1535-1598) war ein italienischer Architekt, Ingenieur und Mathematiker der Renaissance (vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Camillo_Agrippa, aufgerufen am 05.09.2017)

philosophisch Gebildete ist Fechten mit all seinen vielseitigen Aspekten der spielerisch analoge Modellfall des Überlebenskampfes überhaupt. Die ästhetische Seite des Fechtens macht den Sport für ein breites Publikum anziehend“ (Bodemer 2008, S. 39).

4.4 Die Kunst des Langschwertfechtens

4.4.1 Die Symbolik des Schwertes

„Das Schwert ist vielmehr als nur eine Waffe, es ist ein Symbol“ (Laible 2008, S. 12). Im Mittelalter stellt das Schwert mit seiner geraden Parierstange (gebogene Parierstangen wurden erst im 15. Jahrhundert häufiger) durch seine optische Nähe zum Kreuz als Ausdruck des Christentums ein weltanschauliches Symbol dar. Deutlich wird dies auch in der Bezeichnung „Creutz“ für die Parierstange, die dem Pendant zum islamischen Halbmond der sich in der gebogenen Form des Säbels zeigt, entspricht (vgl. Laible 2008, S. 12), aber auch an einigen Stellen in der Bibel zeigt sich die enge Verbindung zwischen Schwert und christlichem Glauben. Im Buch Joel steht „Bereitet euch zum heiligen Krieg! Bietet die Starken auf! Lasst herkommen und hinaufziehen alle Kriegersleute! Macht aus euren Pflugscharen Schwerter und aus euren Sicheln spieße! (Joel 4,9-10) und das Matthäusevangelium zitiert Jesus wie folgt „Ihr sollt nicht meinen, dass ich gekommen bin, Frieden auf die Erde zu bringen. Ich bin nicht gekommen, Frieden zu bringen, sondern das Schwert!“ (Matthäus 10,34). Aber auch die beiden Schneiden haben eine besondere Bedeutung: „Eine Schneide soll die Schwachen vor den Starken, die andere die Armen von den Reichen schützen“ (Laible 2008, S. 14). Der wichtigste Aspekt des mittelalterlichen Schwertes ist seine Funktion als Statussymbol und seine Bedeutung als Zeichen für Amtsgewalt. So kennzeichnet der Besitz eines Schwertes den freien Mann adliger Herkunft und das am Gürtel getragene Schwert einen Ritter, während es den Leibeigenen meistens verboten war Schwerter zu besitzen oder gar zu tragen. Und auf einer Darstellung im Sachsenspiegel überreicht Jesus dem König das Schwert der weltlichen Gewalt und dem Papst das Schwert der kirchlichen Gewalt (vgl. Laible 2008, S. 14 f).

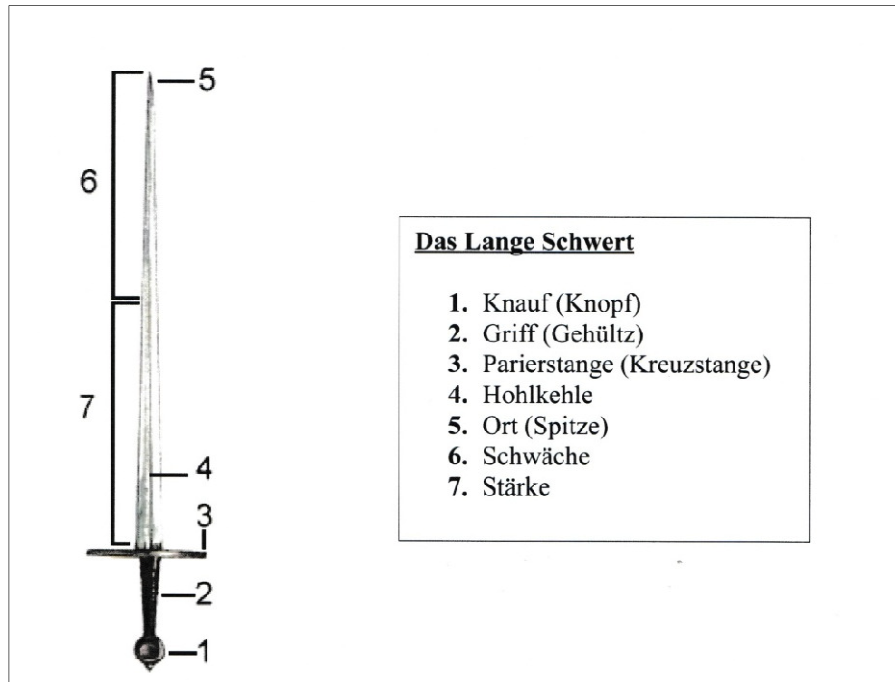


Abbildung 5: Darstellung des langen Schwertes mit Legende (Schüle 2009, S. 13)

4.4.2 Die physischen Grundlagen

Das lange Schwert ist nicht nur „seit je her die Waffe mit dem höchsten Prestige- und Symbolgehalt“ (Bodemer 2008, S. 49), es bietet auch „einen komplexen Fechtstil, welcher den Kampf auf Nähe und Distanz möglich macht“ (Schüle 2009, S. 8). Langschwertfechten fordert vom Praktizierenden ein hohes Maß an Beweglichkeit, nicht nur um die Hiebe mit dem Schwert korrekt auszuführen, sondern auch um dem Schwert des Gegenübers geschickt auszuweichen. Die Bewegungen sollen „gefuge und gerinklich/risch und snelle¹⁷“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 6) sein. Neben Schnelligkeit und Schnellkraft, wird vom Fechter auch eine gute Ausdauer gefordert, denn „Motus das wort schone / ist des fechtens eyn hort und krone¹⁸“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 9). Ebenso wichtig sind Standfestigkeit, eine gute Körperspannung und eine gute Balance. Ein Fechter sollte stets so fechten, als „wen her recht zam of eyner wogen stechen sol¹⁹“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 6), das heißt er soll in seiner Mitte, in seinem physikalischen Zentrum, dem Unterbauch oder anders ausgedrückt ganz zentriert im Fechtstand stehen. Dies ist wichtig, um auch bei komplexen Bewegungsabläufen trotz des langen und schweren Schwertes im Gleichgewicht zu bleiben und einen stabilen Stand zu haben. Ebenso

¹⁷ Nach Betram Koch übersetzt mit „gefügtig und gelenk, rasch und schnell“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 6).

¹⁸ Nach Betram Koch übersetzt mit „Motus (Bewegung) das Wort schöne ist des Fechtens ein Hort und Krone“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 9).

¹⁹ Nach Betram Koch übersetzt mit „als ob er richtig zusammen auf einer Waage stehen würde“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 6).

bedeutsam sind ein präzises Körperbewusstsein und eine gut geschulte Wahrnehmung des Gegenübers und seiner Waffe. Um sich im Kampf immer wieder die Mitte erobern zu können, benötigt der Fechter Kraft und eine gute Auge-Hand-Koordination. Ein Gefühl für die richtige Mensur, das richtige Maß und Voraussicht ermöglichen es, das Schwert „gewisse und sicher“²⁰ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 5) zu führen. Eine gute Kenntnis des eigenen Schwertes, ein Gefühl für die Führung und Mechanik, sowie das gekonnte Einsetzen von Schwäche und Stärke ergänzen die präzisen technischen Fechtkenntnisse.

4.4.3 Die mentalen Grundlagen

Oberstes Ziel des Langschwertfechtens ist weder Sieg noch Niederlage, sondern die Vervollkommnung des Charakters des Fechters. Schüle betont



Abbildung 6: Aufrechter Stand beim Fechten (Foto: Mertens).

„Die höchste Ebene des Kampfes ist es, nicht zu kämpfen, sondern den Konflikt zu lösen“ (Schüle 2009, S. 8). Die Fechtkunst lehrt die Praktizierenden die Hinwendung zu Gott, denn „zu allem fechten gehört dy holfe gotes von rechte“²¹ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 8) gegenseitigen Respekt, Achtung und das Auseinandersetzen mit Mitmenschen. Talhoffer lässt schreiben „Hilff got du ewiges wort dem leib hie der sel dort. amen“²² (Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 22, S. 44 und S. 54) und „gotes dine will ich sin er hat behiet daz leben min“²³ (Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 44, S. 46, und S. 55). Es wird also nicht nur die

aufrechte Haltung geübt, sondern auch die Haltung im Angesicht Gottes und der Mitmenschen. Der Fechter soll durch die Fechtkunst zur eigenen Mitte finden, aus ihr leben und damit zum Frieden mit sich selbst und allem Lebendigen kommen. Nach der Hilfe Gottes nennt das Döbringer Manuskript einen geraden und gesunden Leib (vgl. Döbringer 1389/Koch 2008, S. 8) als weitere Voraussetzung fürs Fechten, wobei die gerade Haltung im Fechtstand nicht nur rein körperlich gemeint ist, vielmehr soll durch die Orientierung nach oben (zu Gott) die Spaltung zwischen Körper, Geist und Seele aufgehoben werden, der Fechter soll ein Ganzes werden oder anders

²⁰ Nach Koch übersetzt mit „gewiss und sicher“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 5).

²¹ Nach Koch übersetzt mit „zu allem Fechten gehört die Hilfe Gottes zum Rechte“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 8).

²² Nach Hergsell übersetzt mit „Hilf Gott du ewiges Wort, dem Leib hier, der Seele dort. Amen“ (Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 22, S. 44, S. 54).

²³ Nach Hergsell übersetzt mit „Gottes Diener will ich sein, er hat behütet das Leben mein“ (Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 44, S. 46, S. 55).

ausgedrückt „mit ganzem Leib“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 11) fechten. Äußere Einflussfaktoren sollen nicht länger die Macht besitzen, im Inneren des Fechters zu „ruren²⁴“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 11). Seine mentale Stärke und seine Disziplin lassen ihn die Kontrolle über seine eigenen Gefühle erlangen. Der Fechter soll „mit [s]eynem obermut bis sitik²⁵“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 11) sein und „mosse haben²⁶“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 6) in seinem Gefechte. Trotzdem soll der Fechter „frohlichen / mit gutem mute / und kunlichen an alle vorchte / an dem swerte stehen²⁷“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 47). Diese Forderung von Leichtigkeit, nach dem Freisein von Angst und Unsicherheit und einem „frolichs gemute²⁸“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 12) zieht sich durch alle Schriften der Liechtenauertradition. Paulus Kal schreibt „erschrickest dw gern chain fechten nymer lern“ (Bott et al 2012, S. 48), wobei der Terminus „erschrickest“ hier für den Selbstzweifel steht (vgl. Bott et al 2012, S. 48). Aus neurobiologischer Sicht ist diese Forderung elementar, denn wie Bauer gezeigt hat, führt Angst zu einer Aktivierung einer neuroendogenen Stressreaktion im limbischen System und im Stammhirn. Als Folge werden Nervenzellen im Hippocampus, der Region, die für das Gedächtnis zuständig ist der präfrontale Cortex, der für das rationale Denken und Entscheidungen wichtig ist, abgeschaltet, (vgl. Bauer 2010, S. 41 f). Weiter verhindert die übermäßige Aktivität des Corpus amygdaloideums den Zugang zu individuellen positiven Bewältigungsstrategien (vgl. Bauer 2010, S. 51), es kommt zu einer Dysbalance der monoaminergen Neurotransmitter und die physische und psychische Stressreaktion setzt ein. Der Mensch verliert den Zugang zu seinen intuitiven Fähigkeiten. Im Döbringer Manuskript wird aber gefordert beim Fechten das „Fühlen“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 22, 23 und 39) zu lernen und der „gute[n] Ilint²⁹“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 8) zu vertrauen. Es geht also nicht um die rein kognitive Leistung, diese wäre auch angesichts der geforderten Schnelligkeit viel zu langsam, sondern um die emotionale Intelligenz, um Intuition, um das Gespür für die richtige Technik im richtigen Moment, um genau das, was das Fechten zur Kunst werden lässt, Indes. Zugang zu intuitiven Fähigkeiten zu bekommen und nach diesen zu handeln, setzt jedoch einen „psychischen und physischen Zustand von Konzentration und Handlungsbereitschaft“ (Bauer 2006, S. 29) voraus. Vermittelt wird dieser Zustand durch den Neurotransmitter Dopamin (vgl. Bauer 2006, S. 29). Laut den mittelalterlichen Fechtmeistern wird dieser Zustand in erster Linie durch das Vertrauen auf die göttliche

²⁴ Nach Koch übersetzt mit „rühren“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 11).

²⁵ Nach Koch übersetzt mit „mit [s]einem Übermut gesittet sein“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 11).

²⁶ Nach Koch übersetzt mit „Maß halten“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 6).

²⁷ Nach Koch übersetzt mit „fröhlich, mit gutem Mute und künstlich und ohne alle Furcht an dem Schwerte stehen“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 47).

²⁸ Nach Koch übersetzt mit „fröhlichem Gemüt“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 12).

²⁹ Nach Koch übersetzt mit „Intuition“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 8).

Unterstützung erreicht. Ein Fechter, der sein Bestes gibt und gleichzeitig auf die Unterstützung Gottes vertraut, braucht im Gefecht keine Angst zu haben (vgl. Goetz 2003, S. 161 f). Er genießt eine gewisse „Seelenruhe“ (Goetz 2003, S. 167), ist im Vollbesitz seiner geistigen und körperlichen Kräfte und kann intuitiv die durch Übung antrainierte Fähigkeiten abrufen ohne in Stress zu geraten. Körper, Geist und Seele sind durch die Orientierung zu Gott vereint und ermöglichen so maximale menschliche Leistungsfähigkeit, ein Agieren im Indes und damit die Vollendung der Fechtkunst. Aber Dopamin ist nicht nur grundlegende Voraussetzung für die Bewegungsfähigkeit, es „hat zusätzlich die Funktion einer psychischen Antriebs- und Motivationsdroge“ (Bauer 2006, S. 29). Dopamin (und die weiteren Neurotransmitter des menschlichen Belohnungssystems) bringen das Individuum dazu in sozialen Gemeinschaften zu leben und gelingende Beziehungen mit anderen einzugehen, es führt zu dem Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Anerkennung, Wertschätzung, dem Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft (vgl. Bauer 2006, S. 34 f). Aus diesem Grund verweisen alle Fechtmeister der Liechtenauertradition neben den rein technischen Fähigkeiten und der Hinwendung zu Gott stets auf einen Ehrencodex (vgl. Kapitel 4.3: Geschichte und Bedeutung). Mit der Fechtkunst wurde eine Fähigkeit vermittelt, die es ermöglichte zu töten. Keinesfalls aber ging es darum andere Individuen einfach abzuschlachten oder gar qualvoll sterben zu lassen. Kern der wahrhaften und echten Fechtkunst ist der Kampf für das Gute, der Schutz von Werten oder wie Schüle sagt „Die Lösung des Konfliktes“ (Schüle 2009, S. 8), wenn es sein muss auch über den Tod hinaus.

4.4.4 Förderung von Resilienz durch Langschwertfechten

Hüther schreibt, „Alles was die Beziehungsfähigkeit von Menschen verändert, dient der Entwicklung des menschlichen Gehirns. Alles, was die



Abbildung 7: Freigefecht 1 (Foto: Brakmann).

Beziehungsfähigkeit unterminiert, wirkt sich negativ auf die Entwicklung des Gehirns und ebenso auf die Gemeinschaft aus“ (Hüther in Wagenhofer 2013, S. 114). Und Bauer behauptet „Soziale Unterstützung und zwischenmenschliche Beziehungen bleiben das ganze Leben hindurch der entscheidende Schutzfaktor gegenüber übersteuerten und potentiell gesundheitsgefährdenden

Folgen von Stressreaktionen“ (Bauer 2010, S. 57). Aber wie kann ein

Individuum seine zwischenmenschlichen Beziehungen so gestalten, dass diese auch tatsächlich ihre resiliente Wirkung entfalten können? Wie können Menschen, denen die Erfahrungen aus dem ersten und zweiten Weltkrieg noch „in den Genen stecken“, die angesichts immer neuer globaler Katastrophen wie Terroranschlägen und der Flüchtlingskrise immer wieder mit Angst konfrontiert werden, die durch rationalisierte Arbeitsprozesse, durch Schnelllebigkeit und Hektik eine immer stärkere Entkörperung erfahren, die trotz höchstmöglicher materieller Sicherheit und Wohlstand, vom ständigen Gefühl der Unsicherheit begleitet und in zunehmendem Maß vom Burnout-Syndrom bedroht sind, wieder echte, nährnde Beziehungen spüren? Eine Antwort hierauf ist das historische Schwertfechten, das letztlich nichts anderes ist, als Beziehungsarbeit. Historisch gesehen betrifft dies zu allererst die Beziehung zwischen Mensch und Gott; der Mensch an der Waffe orientiert sich an Gottes Geboten und vertraut gleichzeitig auf die Unterstützung Gottes. Aber auch die Beziehung des Individuums zu sich selbst entwickelt sich an der Waffe. Schüle betont „Gib einem Menschen Macht und du siehst, was er für einen Charakter hat“ (Schüle 2017, im Grundlagentraining). Mit dem Schwert in der Hand ist der Mensch völlig nackt, er wird mit seinem ureigenen Sein konfrontiert, seine Stärken, seine Schwächen, aber auch all seine ungelösten Konflikte treten zu Tage. Im Gefecht führt unterdrückte Wut zu Impulsivität, Angst führt zu einer „geminderten bewussten Wahrnehmung und einer reduzierten Intelligenz“ (Lipton 2015, S. 190), Unsicherheit führt zu fehlender Klarheit und fehlende Souveränität führt zu Kontrollverlust. Das Einnehmen der aufrechten Haltung im Fechtstand bewirkt jedoch ein innerliches Aufrichten, das Halten des Schwertes zentriert den Fechter, ein kommt wieder in seine eigene Mitte. Durch die Konzentration auf das Hier und Jetzt, werden Körper, Geist und Seele synergetisiert, der zunehmende Entkörperungsprozess unserer Zeit erfährt eine Aufhebung. Die mental-emotionale Kraft der inneren und äußeren Präsenz entfaltet sich und der Fechter lernt gezielt den Fokus auf das zu richten, was er gerade tut, nicht nur beim Fechten, sondern auch im Alltag. Bott, Schneider und Schüle sprechen vom „kraftvollen Weg der Selbstbegegnung und Persönlichkeitsbildung“ (Bott et al 2012, S. 9). Durch das Erlernen der Fechtkunst, erlebt sich der Fechter wieder als Ganzes, er erfährt sich als handlungskompetent und selbstwirksam. Das zunehmende Erlangen der Kontrolle über die Führung und den Impuls des eigenen Schwertes führt zur Entwicklung eines tiefen Vertrauens zu sich selbst und die eigene innere Stärke entfaltet sich. Durch die korrekte technische Ausführung der Hiebe, Paraden und Kontertechniken entsteht eine äußere Klarheit, die sich in der Entwicklung einer inneren Klarheit widerspiegelt, die eigenen inneren Konflikte werden aufgelöst und das eigene Selbst angenommen. Die in Konflikte und negativen Gefühlen gebundene Energie wird frei und ermöglicht eine harmonische Schwertführung, der Fechter wird

eins mit dem Schwert. Die innere und äußere Haltung verändert sich, das Individuum lernt selbstbewusst ins Gefecht und durchs Leben zu gehen, der Mensch wird immer mehr zu dem, was er wirklich ist, Verpanzerung wird durch Authentizität ersetzt. Durch diese „wirkungsvolle Arbeit an sich selbst“ (Bott et al 2012, S. 10) werden die bei den meisten Menschen übermäßig verstärkten Nervenzellnetzwerke des Corpus amygdaloideums wieder abgebaut, während die neuronalen Netzwerke des Gyrus cinguli ein deutliches Wachstum erfahren, die positiven Bewältigungsstrategien überwiegen die Erfahrungen von Angst und Hilflosigkeit, wodurch auch zukünftige Situation als weniger bedrohlicher bewertet werden und damit entweder keine oder eine viel geringere Dis-Stressreaktion auslösen. Durch den Rückgang des Stresspegels werden die neuronalen Netzwerke von Hippocampus und präfrontalem Cortex gestärkt. Das Individuum wird resilienter und intelligenter, denn wie Lipton sagt “Wenn man Angst hat, ist man einfach dümmer“ (Lipton, 2016, S. 190). Da diese Entwicklung jedoch ein Gegenüber notwendig macht, ist Schwertfechten auch immer Arbeit an der Beziehung des Individuums zu seinen Mitmenschen. Im Gefecht wird der Mensch mit Sieg und Niederlage konfrontiert, aber ohne „einen gewaltsamen Unter-ordnungsprozess oder eine Verletzungsabsicht“ (Hintelmann 2009, S. 108), das Gefecht beruht auf gegenseitigem Respekt, der Freiwilligkeit und der Gleichheit beider Fechtpartner. In einem Freikampf haben beide Fechter die Absicht ihr Gegenüber einerseits als einen Partner zu behandeln sowie



Abbildung 8: Freigeft 2 (Foto: Brakmann).

ihn andererseits unter Einhaltung von Regeln von seiner Unterlegenheit zu überzeugen. Das heißt beide Fechter begegnen sich aus einer Haltung des tiefen Respekts voreinander, sie fühlen sich für die Integrität und Unversehrtheit ihres Trainingspartners verantwortlich und handeln danach und das obwohl sie eine Kunst praktizieren, die zum Töten befähigt. Die

Überwindung dieses scheinbaren Widerspruchs entspricht zweier grundlegender menschlicher Bedürfnisse: Dem Bedürfnis sich verbunden zu fühlen und dem Bedürfnis über sich hinauszuwachsen (vgl. Hüther in Wagenhofer, 2013, S. 110). Die Erfüllung beider Bedürfnisse gleichzeitig erfordert eine innere Harmonisierung, die Vereinigung von Körper, Geist und Seele, die Auflösung innerer und äußerer Konflikte, eine bedingungslose Selbstannahme, eine präzise Wahrnehmung und die authentische Begegnung mit einem Gegenüber. Aus diesem Grund wird der Freikampf von vielen Schwertfechtern zum einen als die größte Herausforderung und zum

anderen als die stärkste Möglichkeit zur Persönlichkeitsentwicklung wahrgenommen (vgl. Tobe 2017, Ausbildungskurs zum Trainingsbetreuer). Werle ergänzt „Was es mit dem Charakter macht, ist immer wieder erstaunlich“ (Werle 2017, Freifechtseminar).

Aber auch jedes Trainingsgefecht bietet als Ausdrucksform zwischenmenschlicher Kommunikation die Möglichkeit zur Entwicklung. Der Angriff steht für die Aussage des einen Trainingspartners, der eine Reaktion (Antwort) des zweiten Trainingspartners hervorruft. Um jedoch angemessen auf den Angriff reagieren zu können, ist es wichtig, diesen so früh wie möglich zu erkennen. Das heißt ein Fechter ist darauf angewiesen genau zu beobachten und intuitiv zu spüren, was der andere vor hat. Gelingt ihm dies nicht, riskiert er getroffen – oder im historischen Kontext getötet – zu werden. Das Individuum lernt sich selbst und seinen Gegenüber in der Interaktion mit einander zu spüren, es entsteht ein Gefühl für das eigene Selbst, ein Gefühl für den Gegenüber und ein Gefühl der Verbundenheit, der Gegner wird im Gefecht zum Partner. Dieses Erleben geht mit der Ausschüttung der Neurotransmitter Dopamin und Oxytozin sowie von endogenen Opioiden einher. Dopamin sorgt für Konzentration und mentale Energie, die der Mensch zum Handeln braucht, während Oxytozin und die endogenen Opiode Stress und Angst reduzieren, indem sie das Corpus amygdaloideum und den Cortex beruhigen (vgl. Bauer 2006, S. 61 f). Gleichzeitig verlangt der Angriff eine Reaktion durch den Trainingspartner, er darf sich behaupten, aber nicht hitzig und übereifrig, sondern kontrolliert und überlegt. Talhoffer verlangt „bedenck dich recht“ (Talhoffer 1459/Hergsell 1889, Spruchband über dem Wappen³⁰) und Liechtenauer spricht: „Dor off dich zosse / alle dink haben limpff und mosse³¹“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 23). Durch das Abwägen und gezielte Anwenden der verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten wie z.B. Parade, Ausweichen, Nachreisen, Parade-Riposte, etc. reflektiert der Fechter auch im echten Leben seine Kommunikationsmöglichkeiten. Ein Wechsel der eigenen Perspektive, wie z.B. zur Seite heraus treten, offenbart neue Sichtweisen und der eigene Handlungsspielraum vergrößert sich.

Letzteres bewirkt eine erhebliche Reduktion der Dis-Stress-Erfahrungen, denn wenn ein Mensch in einer subjektiv bedrohlichen Situation dazu in der Lage ist, aus der Situation herauszutreten und diese von außen zu betrachten, verliert die Situation nicht nur ihre Bedrohlichkeit, das Individuum erlebt sich selbst durch das größere Repertoire an Handlungsmöglichkeiten als kompetent und selbstbestimmt. Die positive Bewältigung dieser Situation führt im Gehirn zu einer weiteren Verstärkung

³⁰Vgl. www.google.de/search?q=talhoffer+ms+thott+wappen&client=firefox&dcr=0&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKewiD4uyy6lnWAhXDFZokHbbZAXMQ7AkIng&biw=1333&bih=640#imgrc=330-hcavP8yZIM (aufgerufen am 03.09.2017).

³¹ Nach Koch übersetzt mit „Darauf Dich (besinne?): Alle Dinge haben Länge und Maß“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 23).

der Nervenzellnetzwerke des Gyrus cinguli und des Hippocampus, vergleichbare zukünftige Situationen werden als bewältigbar eingestuft, das Individuum ist „über die eigene Begrenzung hinaus[ge]wachsen“ (Bott et al 2012, S. 10). Die zunehmende Bewährung in einem Gefecht führt zur Entwicklung einer großen Klarheit, der Fechter demonstriert die eigene Stärke und ist dazu in der Lage „aus eigener Kompetenz heraus Lösungen zu finden“ (Bott et al 2012, S. 10). Der im Gefecht entstehende „Zustand von Konzentration und Handlungsbereitschaft“ (Bauer 2006, S. 27) und die Fokussierung der gesamte Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt ermöglichen eine Verbesserung der sensorischen Wahrnehmung. Das bedeutet im Gehirn werden die Anzahl an Exterorezeptoren, die auf Reize aus der äußeren Umgebung des Organismus reagieren und die Orientierung im Raum ermöglichen, sowie die Anzahl an Propriozeptoren, die Informationen zur Wahrnehmung der räumlichen Lage und der mechanischen Belastung des eigenen Körpers vermitteln, sowie die Anzahl entsprechenden Afferenzen erhöht (vgl. Hintelmann 2009, S. 212). Gleichzeitig ist davon auszugehen, dass im limbischen System die neuronalen Netzwerke der Spiegelneurone ausgebaut und so die Fähigkeiten zur emotionalen Anteilnahme und zum Mitgefühl verstärkt werden (vgl. Bauer 2010, S. 212). Angriffs- und Konterbewegungen des Gegenübers können so immer frühzeitiger erkannt, oft sogar vor dessen Ausführung erspürt werden. Besonders häufig benötigte Bewegungselemente werden im Cortex gespeichert und in bestimmten Teilen des Kleinhirns als frei kombinierbare Unterprogramme bereitgehalten. Das Abrufen dieser Bewegungen läuft mit der Zeit immer unterbewusster, also intuitiv ab (vgl. Hintelmann 2009, S. 112). Dadurch kann der Fechter in einen mentalen Zustand völliger Vertiefung und des restlosen Aufgehens gelangen. Der hyperaktive, erregte Mensch (vgl. Bury 2016) findet endlich Ruhe und Entspannung, er gelangt in seine Mitte. Historisch gesehen ist die Hinwendung zu Gott die Grundlage dieser Entspannung, denn im Glauben können Angst und Unsicherheit durch Vertrauen und Sicherheit ersetzt werden. Aber auch ohne christlichen Bezug kann ein Zustand großer Entspannung erreicht werden. Harmonische körperliche Bewegungen, ein Wechsel zwischen Anspannung (Ausführung einer Aktion) und Entspannung (Zurückholen des Schwertes nach einer Aktion und Vorbereiten der nächsten Aktion), Konzentration auf den Atem und bewusste Momente der Stille haben eine synergistische Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Das Spüren des Schwertes sowie der eigenen körperlichen Grenzen führt zur Auflösung der Verpanzerung, das Flow³²-Erlebnis stellt sich ein, es kommt zu einer weiteren Ausschüttung von Dopamin. Nach Bauer sorgt Dopamin nicht nur für Konzentration und mentale Energie, sondern auch für

³² Flow bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit („Absorption“), die wie von selbst vor sich geht (vgl. [www.wikipedia.org/wiki/_\(Psychologie\)](http://www.wikipedia.org/wiki/_(Psychologie)), aufgerufen am 28.08.2017).

körperliche und mentale Gesundheit (vgl. Bauer 2006, S. 61) sowie zur Aktivierung des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit. Solidarität, gegenseitige Verantwortung, Rücksichtnahme und gemeinsames Handeln können in einer Zeit, die geprägt ist durch politische Radikalisierung und gesellschaftliche Spaltung als Folge von Problemen wie der Flüchtlingskrise, Terroranschlägen und des Klimawandels wieder als gesellschaftliche Werte erkannt werden. Nach Schüle bedeutet historische Fechtkunst zu betreiben ein Stück weit zu den eigenen Wurzeln zurück zu gehen (vgl. Schüle 2009, S. 6). Die Rückbesinnung auf den ritterlichen Ehrenkodex, der den Kampf für das Gute, den Schutz der Schwachen, den Respekt vor den Mitmenschen und das Gefühl der Zugehörigkeit miteinschließt, kann durch die Fortführung einer gemeinsamen über 500 Jahre alten Tradition in einem gespaltenen Europa eine Kultur der Einheit entstehen lassen. Die Rückkehr zu den Wurzeln der Fechtkunst über die Grenzen der europäischen Länder hinweg kann die Entstehung einer gemeinsamen Wertebasis und einer kulturellen Identität ermöglichen.

4.4.5 Langschwertfechten im psychotherapeutischen Kontext

Wie im vorher gehenden Kapitel gezeigt wurde, kann historisches Schwertfechten erheblich zur Förderung von individueller und kollektiver Resilienz und damit zur Vorbeugung von psychischen und physischen Krankheiten beitragen. Was aber passiert, wenn sich eine therapiebedürftige Störung bereits manifestiert hat? Bauer schreibt „Gegenstand der Psychotherapie sind Phänomene, die ausnahmslos mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun haben: Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen, Angst, seelische Erschöpfung oder Verlust der Lebensfreude [...]“ (Bauer 2010, S. 210). Und genau da kann das historische Schwertfechten ansetzen, denn wie bereits dargestellt, ist das Erlernen der Fechtkunst in erster Linie Beziehungsarbeit und kann dadurch erheblich zur Verbesserung der Beziehung des Individuums zu sich selbst und den Mitmenschen, auch außerhalb der Fechtschule, beitragen. Laut Maliszewski liegt ein wichtiger Grund Kampfkunst zu erlernen auch darin Gefühle von Angst, Ohnmacht und Unzulänglichkeit zu überwinden (vgl. Maliszewski 1996 in Hintelmann 2009, S. 105). Mit dem Schwert in der Hand können Gefühle von Macht, Stärke und Handlungskompetenz entwickelt werden. Gerade bei Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen kann durch das Schwertfechten begleitend zu einer Therapie das Gefühl der eigenen Hilflosigkeit überwunden, durch positive Bewältigungserfahrungen ersetzt und so das erlittene Trauma überwunden und Heilung erreicht werden. Die oszillierenden Bewegungen beim Fechten (der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung), die Konzentration auf den eigenen Atem und bewusste Momente der Stille lassen den durch das erlittene Trauma

hyperaktiv gewordenen Menschen zur Ruhe und zur eigenen Mitte kommen. Der einen permanenten Dauer-Dis-Stress verursachende Zustand der Hypervigilanz³³ wird für kurze Zeit unterbrochen und das Individuum lernt mit fortschreitendem Training am Schwert, aber auch im Alltag, den Zustand der Entspannung bewusst herbei zu führen, um aus der Spirale von subjektiv erlebter Bedrohtheit, Angst und Ohnmacht auszusteigen. Dies führt einerseits zu einer Erhöhung des Dopamin- und als Folge auch des Serotoninspiegels im synaptischen Spalt und damit zu positiven Emotionen wie Freude, Zufriedenheit und Glück und andererseits zum Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit.

Nach Bauer zeigen Patienten im Zustand einer schweren Depression Veränderungen der Hirnaktivität im Bereich des Gyrus cinguli, verglichen mit dem Gehirnstoffwechsel von gesunden Menschen weisen die Nervenzellen des Gyrus cinguli eine stark verminderte Aktivität auf (vgl. Bauer 2010, S. 218 f). Wie im letzten Kapitel gezeigt wurde, entwickelt der Mensch beim Erlernen der Fechtkunst einen souveränen Umgang mit den eigenen negativen Gefühlen. Impulskontrolle, Selbstwirksamkeit und innere Stärke treten allmählich an die Stelle von Angst, Niedergeschlagenheit und dem Gefühl der eigenen Wertlosigkeit. Diese positiven Bewältigungserfahrungen (also das Erlernen des Umgangs mit dem Schwert und das Bestehen in einem Gefecht) bewirken einen Rückgang der Angstnetzwerke des Corpus amygdaloideums und eine Aktivierung der neuronalen Netzwerke des Gyrus cinguli, so dass auch künftige Situationen als weniger bedrohlich eingestuft werden. Zusätzlich führt die Beziehungsarbeit am Schwert die eigenen ungelösten Konflikte zu Tage und bietet so die Möglichkeit zur Auflösung und damit die Chance zur Verbesserung sämtlicher Beziehungen. Durch eine Degeneration der Angstnetzwerke der Amygdala kann die Produktion der Neurotransmitter wieder ins Gleichgewicht gebracht und die menschliche Psyche nachhaltig stabilisiert werden.

Bei Menschen mit dissoziativen Störungen kann durch die beim Fechten angestrebte Vereinigung von Körper, Geist und Seele das Gefühl der inneren Spaltung aufgehoben und der Entkörperung entgegen gewirkt werden. Durch das Erlernen der Fechtkunst erlebt sich der dissoziierte Mensch zunehmend als Ganzes und lernt alle Teile seiner Persönlichkeit anzunehmen. Dieses Annehmen ist der erste Schritt, die eigenen, aus Schutz vor zu großen emotionalen Schmerzen abgespaltenen Seelenteile, also die Betäubung des limbischen Systems mit endogenen Opioiden (vgl. Bauer 2010, S. 181 f) zu heilen und die Entwicklung einer Borderline-Störung zu verhindern.

³³ Hypervigilanz ist ein Begriff aus der Psychologie, bedeutet erhöhte Wachsamkeit und beschreibt eines der Symptome, die bei einer Zwangsstörung oder einer posttraumatischen Belastungsstörung auftreten (vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Hypervigilanz>, aufgerufen am 18.09.2017).

Für Menschen mit einer Borderline-Störung³⁴ bietet das Training mit dem



Abbildung 9: Freigeft 3 (Foto: Brakmann).

Schwert die Möglichkeit sich selbst, die eigenen Grenzen und den Gegenüber zu spüren. Dieses Spüren ist die Voraussetzung um mit sich selbst und seinen Mitmenschen in Kontakt zu kommen und stabile, erfüllende Beziehungen aufzubauen und gerade das ist bei diesem Krankheitsbild oft nur schwer möglich. Durch die Verbesserung der Beziehung zu sich selbst, kann

das Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit und Wertlosigkeit überwunden werden. Die Entwicklung der eigenen inneren Stärke und das Erleben des Gefechts als positive Bewältigungserfahrung können dazu beitragen die Gefühle von Angst, Trauer und Niedergeschlagenheit durch positive Empfindungen zu ersetzen. Durch das Spüren des eigenen Körpers und der Intensivierung der Beziehung zu sich selbst werden Warnsignale des eigenen Körpers und der eigenen Seele frühzeitiger erkannt, die eigenen Grenzen werden erfahren und verteidigt, so dass schließlich das Gefühl ein Opfer zu sein durch Souveränität ersetzt werden kann. Das Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Neurotransmittern und endogenen Opioiden kann wieder hergestellt und ein ganzheitlicher Zustand von Gesundheit, Freude, Glück, Zufriedenheit und Verbundenheit kann erfahren werden. Mit der Normalisierung der endogenen Regulation verbessert sich auch die Fähigkeit künftige Dis-Stress-Erfahrungen zu bewältigen.

Die Aufzählung der oben genannten Krankheitsbilder ist keineswegs vollständig, genauso wenig wie das Aufführen der heilsamen Wirkungen der Fechtkunst als vollständig anzusehen ist. Die Körper-Geist-Seele-Einheit des Menschen ist zu komplex um an dieser Stelle die Summe aller Wirkungen der Fechtkunst bei jedem psychiatrischen Krankheitsbild zu beschreiben und letztlich ist Heilung eine zutiefst persönliche Erfahrung und setzt immer die individuelle Offenheit des Fechters voraus. Da jedoch bereits zu Liechtenauers Zeit gefordert wurde, dass der Fechter „mit ganzem Leib“ (Döbringer 1389/Koch 2008, S. 11) fechten soll, ist der Weg des Erlernens der Fechtkunst eng mit dem Weg der persönlichen Heilung verbunden. Trotz schwieriger Lebensumstände, mit jedem Menschen zum Teil fertig werden müssen, trotz Verletzungen, Enttäuschungen, körperlicher und seelischer Gebrechen, ist in jedem Mensch noch die ursprüngliche Ganzheit

³⁴ Bei der Borderline-Störung handelt es sich um eine Persönlichkeitsstörung, die durch Impulsivität und Instabilität von Emotionen und Stimmung, der Identität sowie zwischenmenschlichen Beziehungen charakterisiert ist (vgl. <https://www.neurologen-und-psychotherapeuten-im-netz.org/psychiatrie-psychotherapie/psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/borderline-stoerung/ursachen/>, aufgerufen am 05.09.2017)

vorhanden, mit der er geboren wurden, lediglich die Bewusstheit dafür ist verloren gegangen. Durch das Erlernen der Fechtkunst kann über die Weiterentwicklung der eigenen Wahrnehmung die Bewusstheit für diese Ganzheit neu entdeckt werden. Es geht also bei Heilung nicht nur um Genesung, sondern um innere Heilung, die die Wandlung der inneren Einstellung umfasst. Die Forderung nach Überwindung der Angst und des Selbstzweifel durch die mittelalterlichen Fechtmeister ist nichts anderes als ein Hinweis darauf, was alles möglich sein kann, wenn Menschen die Perspektive wechseln, ganz bewusst im gegenwärtigen Augenblick präsent sind und dadurch mit dem Leben, sich selbst und den Mitmenschen auf neue Art in Beziehung treten. Weiter lehrt uns die historische Fechtkunst, dass durch Spiritualität ein Zustand entspannter Seelenruhe erreicht werden kann. Ein Mensch, der im Gefecht und im Leben sein bestes gibt und den Rest in Gottes Hand legt, erfährt auch im Leid Vertrauen, Sicherheit und vor allem Sinnhaftigkeit. Die Verantwortung dem eigenen Leben selbst einen Sinn geben zu müssen, wird an eine höhere Instanz abgegeben. Die Erwartungshaltung, dass aus menschlicher Sicht alles „gut“ sein müsse, wird ersetzt durch das Vertrauen darauf, dass Leid, als Chance zu innerem Wachstum und Neubeginn durchaus seinen Sinn hat.

4.4.6 Langschwertfechten, Gewaltverherrlichung und Sicherheit

Wie im Kapitel 4.3: Geschichte und Bedeutung und im Kapitel 4.4.3: Die mentalen Grundlagen gezeigt wurde, war und ist das Erlernen der Kunst des Schwertfechtens eng mit der Orientierung an einem Wertecodex (vgl. Goetz 2003, S. 140 f) und der „Persönlichkeitsbildung“ (Bott et al 2012, S. 9) verbunden. Grundlage dieses Ideals ist die Vorstellung, dass ein Ritter nicht nur von Geburt an adelig sein, sondern sich seine moralische Verfassung in adeligem Verhalten widerspiegeln sollte (vgl. Leben im Mittelalter 2017). Doch bereits im 12. Jahrhundert klappten Ideal und Wirklichkeit häufig weit auseinander, denn die Ritter verfolgten ihre persönlichen Ziele wie das Streben nach Macht und die Vermehrung ihrer Besitztümer häufig mit ausgesprochener Härte (vgl. Leben im Mittelalter 2017). „Über viele Jahrhunderte hinweg waren Kampf und Aggression ein in westlichen Ländern idealisiertes, zeitweise geradezu religiös verehrtes Prinzip“ (Bauer 2006, S. 75). Im 21. Jahrhundert, in dem das Schwert keinen Einsatz mehr in Ernst- oder Gerichtskämpfen findet, stellt die Fechtkunst - wie die meisten anderen Kampfkünste auch - eine radikalisierte Form des Sports dar. Die Radikalisierung begründet sich darauf, dass zum einen Techniken gelehrt werden, die zumindest theoretisch zum Töten befähigen und zum anderen, dass mit dem langen Schwert eine Waffe benutzt wird, von der auch ohne geschliffene Kante bei unachtsamen Gebrauch eine große Verletzungsgefahr ausgeht. Beim Erlernen des Schwertkampfes steht also

die Vermittlung einer sozial- und werteeinsichtigen Haltung zur Verhinderung der Verstärkung evt. vorhandener Aggressions- und Gewaltpotentiale (vgl. Hintelmann 2009, S. 108) „der Idealisierung des Kampfes und die Überzeugung Erfolg setze vor allem Aggression voraus“ (Bauer 2006, S. 76) gegenüber. Die Tatsache, dass weltweit jedes Jahr 1,43 Menschen an den Folgen von Gewalt sterben (vgl. Habel in Die Welt N24 2017) zeigt, dass Aggression unter Menschen tatsächlich ein weit verbreitetes Phänomen darstellt. Nach Bauer ist jedoch „Aggression kein Selbstzweck“, sondern steht „immer im Dienste des Strebens nach Anerkennung, Beziehung, Kooperation und sozialer Zugehörigkeit“ (Bauer 2006, S. 83). „Nur wem es nicht gelingt, von anderen akzeptiert zu werden, Anschluss an eine Gemeinschaft zu finden oder, wer vom Verlust von tragenden Beziehungen bedroht ist, wird dazu übergehen mit Aggression und Kampf zu antworten“ (Bauer 2006, S. 76 f). Dieses Antworten zeigt sich dann in fünf Varianten

1. Verteidigung von bestehenden Beziehungen (Beziehungen, die von den Beteiligten nicht nach außen verteidigt werden, haben eine schlechte Prognose (vgl. Bauer 2006, S. 83 ff)),
2. Kampf um Anerkennung (z.B. unter Geschwistern, Arbeits- und Sportkollegen) (vgl. Bauer 2006, S. 83 ff),
3. Ausdruck von Dysbalancen in sozialen Beziehungen (wenn sich Beziehungen im Laufe der Zeit zum Nachteil von einem oder mehreren Beteiligten entwickeln) (vgl. Bauer 2006, S. 83 ff),
4. Herstellung von Gemeinschaft durch gemeinsamen Kampf (z.B. in Jugendbanden, Kampf- und Kriegskameradschaften) (vgl. Bauer 2006, S. 83 ff) sowie
5. selbst erfahrende Gewalt, Verwahrlosung oder das Fehlen von guten Beziehungserfahrungen (vgl. Bauer 2006, S. 83 ff).

Auf neurobiologischer Ebene wird Aggression durch das Aggressionshormon Dihydrotestosteron, einem Gegenspieler des Bindungs- oder Vertrauenshormons Oxytozin (vgl. Bauer 2006, S. 74) vermittelt. Das Gefühl von subjektiver Bedrohtheit bewirkt eine Verminderung der Aktivität des präfrontalen Cortex, eine kurzfristige Erhöhung der Aktivität des Corpus amygdaloideum und damit die Bereitschaft impulsiv zu handeln. Dihydrotestosteron bewirkt anschließend ein Ausschalten der neuronalen Aktivität des Corpus amygdaloideums um Emotionen weitestgehend zu unterdrücken und ein empathisches Empfinden zu verhindern. „Alles, was in dem Moment zählt, ist, der Quelle der Bedrohung zu entgehen oder sie zu vernichten“ (Perry 2012, S. 226). Das Gefühl des subjektiven Bedrohtseins

z.B. durch die Erfahrung von Ablehnung durch den Fechtlehrer oder die Fechtgruppe führt zu einer negativen Stresssituation und damit zu einer Hemmung der höher gelegenen, besonneneren Regionen im Gehirn. Das häufige Erfahren dieses Zustands unterdrückt die Fähigkeit gute Entscheidungen zu treffen und trainiert das Gehirn impulsiver zu reagieren (vgl. Perry 2012, S. 226 f). Im Gegensatz dazu erlauben Sicherheit und Ruhe „Rücksichtnahme auf andere und die Berücksichtigung der zukünftigen Folgen einer bestimmten Handlung“ (Perry 2012, S. 227). Das heißt das Vorhandensein eines Wertecodex allein reicht nicht aus um Menschen zugunsten der Sicherheit aller werte- und sozialeinsichtig handeln zu lassen. Vielmehr muss ein Klima des gegenseitigen Respekts, des Angenommenseins, der Ruhe und Sicherheit geschaffen werden, damit Zustände von Angst, Bedrohung und großem Stress gar nicht erst aufkommen. Der Fechtlehrer hat also nicht nur Vorbildcharakter, sondern benötigt ein sehr feines Gespür für die Stimmung der einzelnen Fechtschüler und das Gruppengefüge. Rituale wie eine gemeinsame Begrüßung und Verabschiedung, gemeinsam erlebte Momente der Stille, Atemübungen und Übungen zur Wahrnehmung, ermöglichen es jedem Fechter trotz Stress und schwieriger Alltagsumstände zu sich und zur Ruhe zu kommen. Der dadurch herbeigeführte Zustand von Entspannung geht einher mit der Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin, welches gleichzeitig einen Zustand von Konzentration und Handlungsfähigkeit ermöglicht und das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit auslöst (vgl. Bauer 2006, S. 22 ff). Der Aufbau einer tragfähigen Lehrer-Schüler-Beziehung durch eine persönliche Begrüßung jedes Schülers, kurze Momente ungeteilter Aufmerksamkeit (Beobachten hat viel mit Achtung und Wertschätzung zu tun und jeder Schüler sollte es dem Lehrer wert sein, regelmäßig einen kurzen Moment ungeteilter Aufmerksamkeit zu bekommen) sowie respektvolle und freundliche Begegnungen, auch dann, wenn sich der Schüler mit der Umsetzung der zu vermittelnden Inhalte erst einmal schwer tut, führen auch zwischen Schülern zu einem Klima, das geprägt ist von gegenseitiger Wertschätzung und Rücksichtnahme. Vermittelt wird dieses Verhalten durch das Bindungs- und Vertrauenshormon Oxytozin, welches sowohl Ursache als auch Wirkung von Bindungserfahrungen ist, also soziale Beziehung über eine Rückkopplung nachhaltig stabilisiert (vgl. Bauer 2006, S. 45). Gleichzeitig sollten vom Fechtlehrer Übungs- oder Gefechtsituation, die Demütigung, Respektlosigkeit oder Verletzung zur Folge haben könnten, frühzeitig erkannt und aufgelöst werden, was insbesondere dann gelingt, wenn alle Schüler eine tragfähige Beziehung zu ihrem Fechtlehrer haben. Ein Fechtschüler, der seinen Lehrer respektiert und sich ernst genommen fühlt, wird sein störendes Verhalten leichter ablegen und Kritik besser annehmen können, als ein Schüler, der sich abgelehnt fühlt. Weitere wichtige Aspekte sind die Gruppengröße (je kleiner die Gruppe, umso höher

ist die Quantität an ungeteilter Aufmerksamkeit durch den Lehrer), die Größe der Räumlichkeit (ausreichend Platz verhindert das Verletzungsrisiko), die Zusammensetzung der Gruppe (je heterogener der Leistungsstand der Gruppe ist, umso schwieriger wird es allen Schülern ein Erfolgserlebnis und einen am Leistungsstand orientierten Unterricht zu ermöglichen), der Aufbau des Unterrichts (Übungen für das Zusammengehörigkeitsgefühl und zur Wahrnehmung wechseln mit der Vermittlung der technischen Kenntnisse ab) und das Thema Eigenverantwortlichkeit. Auch wenn dem Fechtlehrer als Verantwortlicher für die Gruppe eine Schlüsselrolle zu kommt, dürfen die Schüler ihre Selbstverantwortung nicht abgeben. Jeder ist selbst dafür verantwortlich auf seine eigenen Grenzen zu achten, entsprechend den eigenen Moralvorstellungen zu handeln sowie die eigene körperliche Unversehrtheit und die des Trainingspartner zu respektieren. Dies schließt auch das Tragen entsprechender Schutzausrüstung mit ein.

4.5 Hans Talhoffer – Förderung von Resilienz im Angesicht des Todes

Hans Talhoffer ist einer der ältesten deutschen Fechtmeister. Zu seiner genauen Herkunft und seiner familiären Abstammung gibt es keine gesicherten Daten, seinem Dialekt nach soll er aus Schwaben stammen (vgl. Hils 1985, S. 61). Er war ein gebildeter Mann, interessierte sich für Mathematik, Astrologie sowie Onomastik und galt er als vermögend. Sein Geburtsjahr wird zwischen 1410 und 1422 angegeben und sein Todesjahr nach 1482 (vgl. Bodemer 2008, S. 140 und Wiktenauer 2017). Wie zu seiner Zeit üblich, war Talhoffer gläubiger Christ und sein Vertrauen auf die Gerechtigkeit Gottes war Grundlage für seine Tätigkeit als Lohnkämpfer und Fechtmeister. Den meisten seiner Bücher ließ er das Gebet „Hilff got du ewiges wort dem leib hie der sel dort. amen“³⁵ (Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 22, S. 44, S. 54) voran stellen und in einem seiner Fechtbücher, dem MS A.558, findet sich neben anderen Gebeten an mehreren Stellen der Aufruf „gotes dine will ich sin er hat behiet daz leben min“³⁶ (Talhoffer



Abbildung 10: Portrait von Hans Talhoffer (Talhoffer 1467/Hergsell 1889, S. 17).

³⁵ Nach Hergsell übersetzt mit „Hilf Gott du ewiges Wort, dem Leib hier, der Seele dort. Amen“ (Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 22, S. 44 und S. 54).

³⁶ Nach Hergsell übersetzt mit „Gottes Diener will ich sein, er hat behütet das Leben mein“ (Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 44, S. 46, S. 55).

1443/Hergsell 1889, S. 44, S. 46, S. 55). Neben der Vermittlung der Fechtkunst beinhaltete seine Tätigkeit als Fechtmeister die Vorbereitung seiner Auftraggeber auf den gerichtlichen Zweikampf (vgl. Kapitel 4.3: Geschichte und Bedeutung). Es ist davon auszugehen, dass Talhoffer zum einen nur Angeklagte auf den Zweikampf vorbereitete oder in selbigem vertrat von deren Unschuld er persönlich überzeugt war und zum anderen dass er davon ausging, dass Gott im gerichtlichen Zweikampf dem Unschuldigen zum Sieg ver helfe, wenn sich dieser nur so gut wie möglich darum bemühe. Im MS A.558 beschreibt Talhoffer in detaillierten Bildern die Vorbereitung und Abhaltung eines Kampfgerichts (gerichtlichen Zweikampfes) nach fränkischem Recht mit Kampfschild und Kolben. Er zeigt die Aushändigung des Fehdebriefes an einen Boten, die Überbringung desselben zum Angeklagten, die Beauftragung eines Fechtmeisters, das Training zur Vorbereitung auf den Kampf, die Vorbereitung des Kampfplatzes, die Bereitstellung von zwei Totenbaren und den Schwur von Angeklagtem auf dessen Unschuld und Kläger auf dessen berechnete Anklage sowie am Schluss den Fechtschüler als Sieger kniend neben einem Wappen (vgl. Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 15 f). Bemerkenswert ist, dass Talhoffer bei der Vorbereitung auf den Zweikampf nicht nur das rein

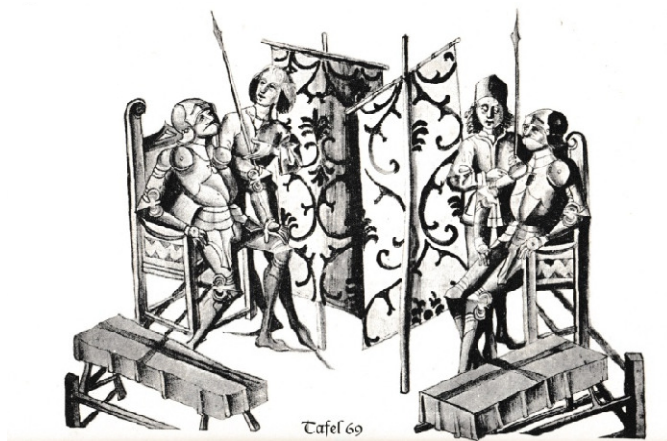


Abbildung 11: Kampfordal im Vollharnisch (Talhoffer 1459/
Hergsell 1889, S. 86).

körperliche Training abbilden lässt, sondern die ganzheitliche Stärkung des Schülers in den Mittelpunkt rückt. Der Leib des Schülers wird zusätzlich zum Training durch Speis und Trank, durch Schlafen in geheizten Räumen und Bäder gestärkt. Das Sorgen für erholsamen Schlaf und gute Ernährung reduziert den Distress auf körperlicher Ebene und erhöht somit die Leistungsfähigkeit. Der

geistliche (seelische) Aspekt des Schülers erfährt Unterstützung im Gebet, im Feiern der heiligen Messe und in der Segnung seiner Waffe. Das Vertrauen auf die Unterstützung Gottes sorgt für Entspannung (Ausschüttung von Dopamin) und verhindert somit die Auslösung einer im Kampf sehr hinderlichen negativen Stressreaktion. Der Schüler ist sich bewusst, dass er von Talhoffer so gut wie möglich vorbereitet wurde, legt sein Schicksal in Gottes Hand im Vertrauen darauf, dass Gott dem Unschuldigen zum Sieg verhilft und geht so ohne Angst in den Kampf. Auf Seelenebene, mittelalterlich ausgedrückt auf Herzesebene, wird der Schüler durch das gemeinsame Leben mit dem Fechtmeister gestärkt und erfährt Entspannung

bei der Jagd und bei Musik. Das gemeinsame Leben, Speisen und Schlafen von Schüler und Lehrer erzeugt eine Bindung und damit ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Hervorgerufen werden diese Empfindungen durch das Bindungshormon Oxytozin, welches gleichzeitig eine beruhigende Wirkung auf das Corpus amygdaloideum hat. Die geistige Komponente des Schülers bedenkt Talhoffer weiter vorn im Buch. Dort teilt er die lateinische Übersetzung sämtlicher Vornamen in zwei Gruppen ein und ordnet sie den Schutzheiligen St. Maria und St. Georg zu (vgl. Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 7 f). Mithilfe von astrologisch-kabbalistischen Tabellen berechnet er anschließend genau, an welchem Tag und zu welcher Stunde das Gefecht stattzufinden hat, damit der Fechter mit dem entsprechenden Namen als Sieger hervorgeht. Für den Fall, dass an einem anderen Tag oder zu einer anderen Stunde gefochten wird, führt er aus, an welchem Körperteil sich der Fechter welche Verletzungen zuziehen und ob er den Kampf überleben wird. Außerdem stellt Talhoffer zwölf einzelne Hauübungen sowie drei Partnerübungen mit dem langen Schwert vor (vgl. Talhoffer 1443/Hergsell 1889, S. 3 f). Da sonst in diesem Buch kein Kampffechten mit dem langen Schwert gezeigt wird, handelt es sich hierbei wahrscheinlich um eine Art Vorbereitungsübung. Möglicherweise wollte Talhoffer durch das regelmäßige Wiederholen dieser Hauabläufe eine Verankerung im Unterbewusstsein bezwecken, die es dem Schüler im Ernstgefecht ermöglichen soll die Bewegungsabläufe intuitiv abzurufen dadurch sehr viel schneller reagieren zu können. Da mit diesen Hauübungen in alle Richtungen des menschlichen Körpers gefochten wird, könnten diese Übungen auch dazu dienen, den Schüler in seine eigene Mitte bringen, den durch Angst und Aufregung hervorgerufenen Entkörperungsprozessen entgegen zu wirken und eine Art Flow-Zustand hervorzurufen. Da ein Gerichtskampf in der Regel auf Leben und Tod gefochten oder zumindest im Fall einer Niederlage ein meist tödliches Urteil vollstreckt wurde, müssen Talhoffers Schüler unter massivem Druck gestanden haben. Durch gezielte Stärkung der oben genannten vier Aspekte des menschlichen Daseins³⁷, gelang es Talhoffer bei seinen Schülern einen lebenswichtigen Zustand von Resilienz hervorzurufen, denn nur wer angstfrei ficht, verfügt über den vollen Nutzen seiner geistigen und körperlichen Fähigkeiten und hat eine reale Chance einen Zweikampf zu gewinnen.

³⁷ Anders als heute, wo das menschliche Dasein in die drei Aspekte Körper, Geist, Seele aufgeteilt wird, wurde im Mittelalter von einer Aufteilung in Körper, Herz (Sitz der Emotionen), geistlichem (alles was mit der Hinwendung zu Gott zu tun hat) und geistigem (Denken, Vernunft) Anteil ausgegangen.

5 Fazit

Nach Vester „leben wir heutzutage in einer Umwelt, die wir zwar selbst geschaffen haben, für die der Mensch aber biologisch gesehen eigentlich gar nicht geeignet ist“ (Rohmer 2013, S. 9 bzw. Vester 1978, S. 18 f) und dies führt zur oben genannten Anpassungsreaktion mit all ihren individuellen und sozialen Folgen. Hüther meint hierzu „Wir leben nun mal in einer Welt, in der nicht alles so ist, wie es sein sollte. Sie ist aber die einzige, die wir haben. Da Menschen wie wir sie so gemacht haben, wie sie ist, sind wir die einzigen, die sie ändern könnten“ (Hüther 2016, S. 105). Für mich ist die Fechtschule ein geschützter Raum, eine kleine Welt, in der jeder einzelne die Chance hat, zu dem zu werden, was er wirklich ist, er selbst. Das Spüren der eigenen physischen, psychischen und mentalen Grenzen, die Konfrontation mit Macht und Ohnmacht, mit Sieg und Niederlage, das Bedingen des Gegenübers, konfrontiert uns mit der ganzen Tiefe unseres menschlichen Daseins und führt zu einer authentischen Begegnung mit uns selbst. Diese Begegnung, die letztlich nichts anders ist, als das Ablegen unseres Panzers, die Akzeptanz der eigenen Nacktheit, das bedingungslose Annehmen der eigenen Blöße, ermöglicht uns einen Zugang zu dem größten Potential unseres menschlichen Daseins, zu unserer wahren Bestimmung mit der wir die Welt um uns herum gestalten können. Schüle schreibt in diesem Zusammenhang „Fechten offenbart vieles und wir werden damit konfrontiert bewusst oder unbewusst, in der Reihenfolge: Wahrnehmen, bewusst machen, verstehen, begreifen, erfahren und dann üben, um besser zu werden und auf einmal kann deine Angst oder Schwäche weniger werden. Im besten Fall wird es eine Stärke“ (Schüle 2017 im Grundlagentraining). Und Purps ergänzt „Mich persönlich macht es glücklich zu sehen, dass wir nicht die neuesten, abgefahrensten Dinge benötigen, um bessere Leistungen zu vollbringen, sondern dass es zurück zu den Wurzeln geht. Während uns neue Technologien oftmals immer mehr entpersonalisieren, hilft die moderne Hirnforschung zu verstehen, dass wir das Echte, den Kontakt, brauchen“ (Sebastian Purps³⁸ in HR today Ausgabe Januar/Februar 2014). In meinen Augen ist die europäische Fechtkunst, insbesondere das Langschwertfechten mehr als nur eine Rückkehr zu den eigenen Wurzeln (vgl. Schüle 2009, S. 6) oder eine Antwort auf das individuelle oder soziale Bedürfnis nach mehr Resilienz. Sie ist die zeitlose Antwort auf die größten Fragen der menschlichen Existenz und gleichzeitig das mächtigste Mittel zur Konfliktlösung, das wir haben.

³⁸ Sebastian Purps (geboren 1977) studierte einige Jahre Medizin, machte dann aber den Sprung in die Wirtschaft, wo er als Führungsoach arbeitet und die Erkenntnisse der Hirnforschung im Zusammenhang mit der Potentialentfaltung in Unternehmen vermittelt (vgl. HR today Ausgabe Januar/Februar 2014)

6 Literaturverzeichnis

Bauer, J. (2010). *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. Köln: Eichborn Verlag.

Bauer, J. (2006). *Prinzip Menschlichkeit*. Hamburg: Hoffmann und Campe.

Bodemer, H. (2008). *Das Fechtbuch*. Stuttgart.

Böhm, J. (2010). *Resilienz und ihre Bedeutung für eine positive Entwicklung von Kindern*. Potsdam.

Bott, C. / Schneider, A. / Schüle M. (2012). *WortSchätze europäischer Fechtkunst*. Kuppinger Verlag.

Brüssing, A. /. (2011). *Spiritualität transdisziplinär*. Springer.

Bury, M. (2016). *Umgang mit Flüchtlingen "Die Spaltung der Gesellschaft nimmt zu"*, Stuttgarter Nachrichten vom 03.05.2016.

Dale, C. (2012). *Der Energiekörper des Menschen*. München: Lotos Verlag.

DieWeltN24. (2017). *Die Welt N 24*

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article111444217/Wie-es-zu-Aggression-und-Angriffslust-kommt.html> (aufgerufen am 18.09.2017).

Döbringer, H. / Koch, B. (Hrsg.). (1389 / 2006). *HS 3227a (Döbringer Manuskript)*.

Fröhlich-Gildhoff, K. /-B. (2009). *Resilienz*. München: Reinhardt UTB Profile.

Gebauer, L. (2013). *Aktuelle nationale und internationale zur Stressbewältigung für Medizinstudierende*. Gießen.

Google/Kunst. (2017). https://www.google.de/search?client=firefox-b&dcr=0&q=definition+kunst&oq=definition+kunst&gs_l=psy-ab.3..0l4.14516.16748.0.16976.11.11.0.0.0.104.1068.7j4.11.0...0...1.1.64.psy-ab..0.11.1059...0i7i30k1j0i13k1.sZISoX-ZRdA (aufgerufen am 01.08.2017).

Hamburg, S. (2017). www.skanreader.com/loil-neidhoefer/, (aufgerufen am 07.08.2017).

Hils, H.-P. (1985). *Meister Liechtenauers Kunst des langen Schwertes*.

Hintelmann, J. P. (2009). *Fernöstliche Kampfkunst, Lebenskraftkonzepte und Selbsttransformationstechnologien*. Hamburg.

Hüther, G. (2013). *Biologie der Angst - Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Jena, U. (2017). www.htchirurgie.uniklinikumjena.de/Herzchirurgie/Panzerherz.html (aufgerufen am 07.08.2017).

Keck, M. E. (2017). *Burnout* <https://www.psych.mpg.de/1967637/burnout> (aufgerufen am 11.08.2017).

- Laible, T. (2008). *Das Schwert - Mythos und Wirklichkeit*. Bad Aibling: Wieland Verlag GmbH.
- Lattorf, O. (2017). www.was-die-Massenmedien-verschweigen.de (aufgerufen am 07.08.2017).
- Lipton, B. (2016). *Intelligente Zellen - Wie Gene unsere Erfahrungen steuern?* Burgrain: Koha Verlag GmbH.
- Metzler, J. (. (1999). *Lexikon des Mittelalters*. Stuttgart, Weimar: Coron Verlag Monika Schoeller & Co.
- Moser, C. (2017). *Leben im Mittelalter* <https://www.leben-im-mittelalter.net/gesellschaft-im-mittelalter/die-staendeordnung/der-adel/niederer-adel/ritter.html> (aufgerufen am 19.09.2017).
- Patzelt, A. (2014). *Resilienz und stressmanagement. Eine empirische Untersuchung des Einflussfaktors Resilienz auf die Stressbewältigung am Arbeitsplatz*. Riedlingen.
- Perry, B. /. (2010). *Für die Liebe geboren- warum Einfühlung und Empathie so wesentlich sind*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
- Platinnetz. (2017). *Platinnetz* <https://www.platinnetz.de/artikel/erhoehung-der-stress-toleranz-45> (aufgerufen am 02.08.2017).
- Reich, W. (1971). *Charakteranalyse*. Köln: KiWi Taschenbuch.
- Richter, P. u. (2014). *Belastung und Beanspruchung: Stress, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben*.
- Rohmer, S. (2013). *Stress - Die Geschichte eines westlichen Konzepts*. Heidelberg.
- Schäffler, A. /. (2000). *Biologie Anatomie Physiologie*. München: Urban und Fischer Verlag.
- Schüle, M. (2009). *Sieben Schwerter Skriptum*. Ludwigsburg.
- SkanAkademie, H. (2017). www.skanreader.com/loil-neidhoefer/ (aufgerufen am 08.07.2017).
- SozialesWissen. (2017). *Plattform für Theorien, (Hypo-)Thesen sowie Fragestellungen rund um das Thema "Soziales"* <https://soziales-wissen.de/tl/> (aufgerufen am 10.09.2017).
- Stammler, W. (. (1995). *Verfasserlexikon: Die deutsche Literatur des Mittelalters*. Berlin/New York.
- Statistika. (2017). <https://de.statista.com/> (aufgerufen am 16.09.2017).
- Talhoffer, H. / Hergsell, G. (Hrsg.). (1443/1889). *Talhoffers Fechtbuch (Gothaer Codex)* <http://hroarr.com/manuals/liechtenauer/Talhoffer-Hergshell-1443.pdf> (aufgerufen am 05.09.2017).
- Talhoffer, H. /. (1467 / 2003). *Talhoffers Fechtbuch- gerichtliche und andere Zweikämpfe darstellend*. Herne: Carl Schulz und Torsten Verhülsdonk.
- Vester, F. (1978). *Phänomen Stress. Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?* München: dtv.
- Wikipedia/Kunst. (2017). *Wikipedia* <https://de.wikipedia.org/wiki/Kunst> (aufgerufen am 05.08.2017).
- Wikipedia/Salutogenese. (2017). *wikipedia* <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>.

Wiktenauer. (2017). http://wiktenauer.com/wiki/Hans_Talhoffer?setlang=de (aufgerufen am 15.07.2017).

7 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Gliederung des Gehirns	18
Abbildung 3: Schematische Zeichnung eines synaptischen Spaltes	19
Abbildung 4: Schematische Darstellung von Auszügen der Stressreaktion	22
Abbildung 5: Darstellung des langen Schwertes mit Legende	37
Abbildung 6: Aufrechter Stand beim Fechten	38
Abbildung 7: Freigefecht 1	40
Abbildung 8: Freigefecht 2	42
Abbildung 9: Freigefecht 3	47
Abbildung 10: Portrait von Hans Talhoffer	51
Abbildung 11: Kampfordal im Vollharnisch	52