

**LIFESTYLE** FECHTEN FÜR ALLE

## Und plötzlich ist man ganz stark

Veröffentlicht am 15.02.2007 | Lesedauer: 6 Minuten

Von Eva Lehnen



Quelle: Landov/Landov 2838175

Fechten ist eine anstrengende Sportart. Für den gesamten Körper - aber vor allem für den Kopf, weil es ständige Konzentration erfordert. Es geht um nicht weniger als Leben und Tod. Dafür erlebt man eine erstaunliche Verwandlung. Ein Selbstversuch.

Schon bevor ich zu meinem ersten Fechtraining fahre, ist mir ein erster Eindruck vergönnt: "Wenn du vor deinem Gegner stehst und auf ihn losgehst und er auf dich, ist das der absolute Wahnsinn. Beinahe so intensiv wie Sex", hatte mir ein wohlmeinender Kollege mit auf den Weg gegeben.

Die Atmosphäre in der Hamburger Turnhalle ist allerdings erst mal alles andere als aufregend: käsige Luft, Sporttaschen, ein bisschen Jogging zum Aufwärmen. Nur die Degen, Florette und weißen Fechtjacken am Rand verraten, dass hier gleich eine der ältesten olympischen Sportarten trainiert wird. Trainer Dimitri klatscht in die Hände.

Beinarbeit!

## **Geduld, Geduld, Geduld**

Ungefähr zwanzig Frauen und Männer stellen sich paarweise auf und rücken mit schnellen Schritten vor und wieder zurück. In der Halle herrscht absolute Ruhe, niemand spricht. Nur die Sohlen der Turnschuhe quietschen hektisch auf dem Gummiboden. Mit ausgestrecktem Arm bewegen wir uns auf unseren Gegner zu. Reine Trockenübungen - noch ruhen die Waffen unbeührt am Hallenrand.

„Wer fechten lernen will, braucht erstens Geduld, zweitens Geduld und drittens Geduld“, sagt Claudia vom Hamburger Fecht-Verband. „Als ich mit dem Fechten begonnen habe, habe ich zuerst wochenlang überhaupt gar keine Waffe in die Hand bekommen.“ Arme und Beine aufeinander abzustimmen, den ganzen Bewegungsablauf zu lernen und zu koordinieren sei auch so schon schwierig genug.

Zwar trainiert Claudia mittlerweile seit über fünfzehn Jahren, aber noch immer hat sie nicht das Gefühl, ihren Sport hundertprozentig zu beherrschen. „Oft komme ich nach dem Training oder nach einem Wettkampf nach Hause, und es hat klick gemacht, und ich habe wieder etwas Neues verstanden.“

Genau das ist die Faszination - aber eben auch das Schwierige am Fechten: Der Sport ist kompliziert. Deshalb beansprucht er nicht nur jeden Muskel, sondern auch den Geist. Manager und Firmenchefs bezahlen Fechtseminare, um sich mental zu stählen, Schauspielschüler lernen fechten, weil es das Körpergefühl so sehr schult. Ein Stunde Fechten verbraucht etwa so viele Kalorien wie eine Stunde Radfahren. Dabei werden vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur durch die tiefen Ausfallschritte während eines Gefechts beansprucht.

## **Günstiger als Fitness**

Außerdem werden Bauch- und Rumpfmuskeln trainiert, was wiederum die Wirbelsäule entlastet. Klingt alles gut und gesund. Aber auch, wenn die Mitgliedschaft in den meisten Vereinen mit etwa 15 bis 20 Euro Monatsbeitrag günstiger ist als ein Fitnessstudio - bislang haben nicht allzu viele Deutsche den Sport für sich entdeckt: Rund 25 000 Mitglieder zählt der Deutsche Fechter Bund, die Kollegen vom Fußball haben über zwei Millionen Aktive.

Früher duellierte man sich um Frauen, Ehre und Macht. Auf Leben oder Tod. Mann gegen Mann. Heute ist Fechten nicht mehr ganz so dramatisch und wegen der entschärften Waffen nicht wesentlich gefährlicher als andere Sportarten auch. Um vor den Stößen der Waffen aber wirklich sicher zu sein, reicht Claudia mir Fechtjacke, eine passende Hose, Brustschutz und Handschuh. Alles in strahlendem Weiß. Auch die anderen werfen sich in ihre Arbeitsuniform. Etwa 500 Euro kostet eine komplette Ausrüstung, in der wir jetzt aussehen wie eine Armee mit Mehl bestäubter Zinnsoldaten.

Jemand drückt mir noch einen Degen in die Hand. Vorsichtig befühle ich die 90 Zentimeter lange, glänzende Stahlklinge, die biegsame Spitze, genau 750 Gramm wiegt der Degen. Als ich meine Finger um den Griff lege, merke ich, wie ich automatisch mein Kreuz durchdrücke und Haltung annehme. "Es ist wirklich erstaunlich: Sobald man den Degen in die Hand nimmt, passiert etwas mit einem, man verwandelt sich, man wird stark", hat auch die Schauspielerin Catherine Zeta-Jones gesagt, als sie für den Film "Die Maske des Zorros" fechten lernen musste. Sie hat vollkommen recht.

Wie edel meine Sportkameraden - die meisten von ihnen sehr geübte Fechter - aussehen, während sie ihre Waffen in die verschiedenen Positionen schwingen! Prim, Second, Terz, bis hin zur Oktav. Diese Klinglagen sollen die Stöße des Gegners abwehren, um ihn dann selbst angreifen zu können.

Klinge nach links oben! Nach rechts! Tausendfach müssen die verschiedenen Positionen trainiert werden, bevor man sie sicher und schnell beherrscht.

Am anderen Ende der Halle wird die Planche, eine Fechtbahn, aufgebaut. Samt

elektronischer Trefferanzeige. Mit bloßem Auge könnte man nämlich die meisten Stöße während des Gefechts kaum erkennen. Wir ziehen schwarze Schutzmasken über unsere Gesichter, und ich werde verkabelt. Mein erstes Duell!

Am anderen Ende der Planche steht Julia, meine Gegnerin. Weil wir mit dem Degen kämpfen, zählen die Treffer am ganzen Körper, beim Florett werden hingegen nur Treffer auf den Torso gewertet. Fechtregel: Wer zuerst fünf Punkte hat, gewinnt. Jedes einzelne Gefecht dauert nicht länger als etwa drei Minuten. Und selbst wenn der Körper dann noch weiterfechten könnte, der Kopf braucht eine Pause von der Konzentration. En garde - bereit? Bereit!

Mit ausgestrecktem Degen rücke ich ein paar Schritte vor. Julia bewegt sich nicht. Ich versuche einen Ausfallschritt, will sie erwischen, habe aber den Abstand zwischen ihr und meiner Degenspitze völlig falsch eingeschätzt. Kein Treffer. Dafür kassiere ich sofort einen. Julia hat meinen Rückzug ausgenutzt und mich am Oberschenkel erwischt. Es steht 0:1.

Ich schwitze, mein Herz rast. Auf Leben und Tod, so fühlt es sich wirklich ein bisschen an. Auch wenn die Degenstöße natürlich nicht wehtun, wir sind ja gesichert - die Angst getroffen zu werden, das Gefühl, auf einen anderen Menschen einstechen zu müssen, verwandeln mich in eine Adrenalinbombe. Ich kann hören, wie auch Julias Atem immer schneller geht.

## **Und zack, erwischt**

Die Worte meines Freundes kommen mir in den Sinn. "Intensiv" hat er gesagt. Ja, das ist dieser Sport. Der Degen wird immer schwerer in meiner Hand. Julias und meine Klingen kreuzen sich wieder und wieder, reiben aneinander, ich versuche nach hinten auszuweichen - zack - erwischt Julia mich wieder am Bauch. 2:0.

"Du musst versuchen zu erkennen, was Julia plant. Du musst ihre Bewegungen

interpretieren“, ruft Claudia mir zu, als wir eine kurze Pause machen. Leicht gesagt. Und es kommt, wie es kommen muss. Unser Kampf endet 5:1 für Julia. Immerhin, ich habe sie einmal getroffen, das ist für einen blutigen Anfänger wie mich nicht übel.

Nach zwei Stunden Fechttraining fühle ich mich völlig leer, wie ausgewrungen, körperlich und im Kopf. “Das geht mir auch nach jedem Kampf so“, sagt Claudia, “aber ist es nicht ein wunderbares Gefühl?”

Mehr Informationen zum Thema Fechten und alle Adressen deutscher Fechtvereine finden Sie auf der Seite des Deutschen Fechter-Bundes: <http://www.fechten.org> (<http://www.fechten.org>) .

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/102446098>