

HORST TIWALD

Budo-Ski

Psychotraining im Anfängerskilauf

Reihe:

Budo und transkulturelle Bewegungsforschung

Band 5, ISSN 0723-9297

Herausgeber: HORST TIWALD

Verlag Ingrid Czwalina, 2070 Ahrensburg bei Hamburg

ISBN 3-88020-121-8

SPINOZA

"Die Begierde, die aus einer Lust oder Unlust entspringt, die sich auf einen oder einige, nicht aber auf alle Teile des Körpers bezieht, nimmt keine Rücksicht auf den Nutzen des ganzen Menschen".

BENEDICTUS DE SPINOZA
1632-1677
aus: *"Die Ethik"* (IV/60)

FEUCHTERSLEBEN

"Die Trägheit ist die stärkste Kraft in der Natur, und am Menschen weit schwerer zu überwinden, als die Lebhaftigkeit.

Auf Überwindung aber beruht die Diätetik der Seele und echte Lebensweisheit ist der Bewegung hold, nicht dem Stillstande ...

So sind alle Triebe Leidenschaft, so lange sie verworrenen Begriffen entspringen - Handlungen, sobald sie der Erkenntnis angehören.

Es gibt also kein wirksameres und herrlicheres Mittel, die Affekte zu zähmen, als: ihr Verständnis.

Wenigstens läßt sich innerhalb der Grenzen unserer Macht kein anderes erdenken; denn darin einzig besteht die Gewalt unseres Geistes: klare Ideen zu bilden.

Je mehr die Vernunft alle Dinge unter dem Begriff der Notwendigkeit auffaßt, desto mehr erlangt sie Gewalt über die Leidenschaften, desto weniger leiden wir also.

Je deutlicher diese Einsicht in uns jedes einzelne Verhältnis beleuchtet, desto mehr wächst die Gewalt. Die Erfahrung bestätigt das

Ein Affekt kann durch nichts besiegt werden, als durch einen stärkeren.

Die stärkeren sind die tätigen, die sich auf den Geist der Menschen beziehen.

Je mehr der Geist umfaßt, je mehr er alles einzelne auf eines zu beziehen fähig wird, desto lebhafter werden die Affekte, die ihm angehören."

Ernst Freiherr von FEUCHTERSLEBEN
1806-1849
aus: *"Zur Diätetik der Seele"*

INHALTSVERZEICHNIS

I.	Als Vorwort	
	DIE "EINBEIN-METHODE" IM ANFÄNGERSKILAUF (1982)	5
	<i>Bericht über ein Forschungsprojekt</i>	
II.	WARUM BUDO-SKI?	
	Einleitung	14
	1. <i>Bewegungstheorie</i>	16
	2. <i>Theorie der Angst</i>	22
	3. <i>Bio-Logik der Bewegung</i>	30
	4. <i>Systematik der Schwünge</i>	37
	5. <i>Schrägfahrt als Bogen</i>	45
	6. <i>Formen der Entlastung</i>	52
	7. <i>Talstrebende Handlung</i>	61
	8. <i>Aktives Stürzen</i>	65
	9. <i>Atmungsspiele</i>	69
	10. <i>Aufmerksamkeitsspiele</i>	73
	11. <i>Beidseitigkeit</i>	77
	12. <i>Denkbewegungen</i>	82
	13. <i>Über unser Zeitalter der "Geraden Linie"</i>	84
III.	ANHANG	93
	SPRACHE UND GESELLSCHAFTLICHE ERFAHRUNG IM BEWEGUNGS LERNEN (1977)	93

SEMIOTISCHE ASPEKTE DES "INNEREN SPRECHENS" (1977)	101
ÜBER DEN MITTELBAREN UND UNMITTELBAREN AUSDRUCK IN DER BEWEGUNG (1981)	107
ZUR SYSTEMATIK DER "BEWEGUNGSAUFGABEN" (1978)	113
SPRACHE - BEWEGUNG - BEWUSSTSEIN (1978)	123
GIAMBATTISTA VICO (1668-1744) ÜBER RENE DESCARTES (1596-1650)	130
IMMANUEL KANT (1724-1804) ÜBER DIE AUFKLÄRUNG	132
FRIEDRICH NIETZSCHE (1844-1900) ÜBER DAS INNERE SPRECHEN UND ÜBER DIE VON LÜGEN STINKENDE WERKSTATT, WO MAN IDEALE FABRIZIERT	135

I. ALS VORWORT:

DIE "EINBEIN-METHODE" IM ANFÄNGERSKILAUF (1982) Bericht über ein Forschungsprojekt

Im Jahre 1975 begannen wir, an der Universität Hamburg die Skiausbildung für unsere Sportstudenten zu reformieren.

Im Mittelpunkt dieser Reform standen die Probleme der ersten Tage eines Skianfängers.

Unsere Arbeit wurde damals stark von dem Konzept von JOUBERT beeinflusst.

Wir versuchten, dieses dynamische Konzept dadurch zu erweitern, daß wir Skilauf ganz gezielt als **Gleichgewichts-Sportart** auffaßten und dementsprechend dazu übergingen, möglichst viele **einbeinige Gleit- und Rutsch-Phasen** mit Hochheben des unbelasteten zweiten Skis in unseren Lehrweg einzubauen.

Der erste Tag blieb aber damals noch so, wie er immer war:

- Gehen, Laufen, Springen in der Ebene sowie am sacht geneigten Hang mit **beiden** Skiern an den Beinen.

Im Frühjahr 1978 wurde mir zum ersten Mal klar, daß die meisten Stürze der Anfänger dadurch passieren, daß ihnen vorn beide Skier überkreuz kommen.

Draus zog ich den Schluß, daß einem keine **zwei** Skier überkreuz kommen können, wenn man nur **einen** Ski an den Beinen hat.

Ich ließ sofort jeweils einen Ski abschnallen und dann die gleichen Aufgaben wie vorher durchführen.

Es gab nun kaum mehr Stürze, und es war auch ein anderes Ausdrucksverhalten zu beobachten. An die Stelle der verkrampften und ängstlich lenkenden "Fahr-Haltung" war eine aufrechte und souveräne "Lauf-Haltung" getreten.

Diese Beobachtungen ermutigten uns, im darauffolgenden Jahr sofort mit nur einem angeschnallten Ski zu beginnen. Da dies auf Anhieb unübersehbare

Erfolge brachte, aber der Einwand kam, daß dies ja mit durchtrainierten und talentierten Sportstudenten als Skianfänger kein Wunder sei, bereiteten wir dann für das Frühjahr 1980 ein Forschungsprojekt vor.

Dieser Versuch wurde dann mit 16jährigen Schülern des Gymnasiums BUCKHORN (Hamburg) durchgeführt.

In das Konzept dieses Vorhabens wurden wesentliche Gesichtspunkte der Methode von Fritz HOSCHEK (Bewegungsaufgabe, Stufen der Bewegungsformung) sowie der Ansatz von Alois WEYWAR, der Skilaufen als **Galoppen** erkannte, eingearbeitet.

Im Frühjahr 1981 haben wir unser Projekt mit zwei Gruppen von Sportstudenten als Skianfänger abgeschlossen.

Da die Zeit, in der man in unserem Lehrweg nur einen Ski angeschnallt hat, nur die erste Stunde des ersten Tages betrifft, haben wir uns im zweiten Abschnitt unseres Projektes insbesondere den weiteren Tagen des Lehrweges methodisch zugewandt und hier gezielt psychologische Gesichtspunkte, wie sie aus dem Budo-Sport bekannt sind, eingebracht (vgl. hierzu die Grundgedanken in meinem Buch *"Psychotraining im Kampf- und Budo-Sport"* ¹, Ahrensburg 1981, mit besonderem Hinweis auf unser Skiprojekt).

Rückblickend gesehen hat sich aus dem Einfall, mit einem Ski zu beginnen, ein psychisch orientierter Lehrweg entwickelt, für den, insgesamt gesehen, die anfängliche Einbeinigkeit zwar wesentlich und auffällig, aber keineswegs das zentrale Phänomen ist.

Im übrigen ist die Erkenntnis des Wertes des Skilaufens mit nur einem Ski als besondere Gleichgewichtsschulung keineswegs neu. Bereits in den 20er Jahren hat Fritz REUEL dies propagiert und in seinem Buch *"Neue Möglichkeiten im Skilauf"* mit einem Foto veranschaulicht, wie mir bei meinem Quellenstudium nun bekannt wurde.

Was den einbeinigen Anfang beim Gleiten und Rutschen betrifft, so wurde

¹ Zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet: www.horst-tiwald.de unter den „Downloads“ im Ordner „Buchmanuskripte“.

dieser, von uns beeinflusst, aber auch unabhängig davon, in den letzten Jahren an mehreren Stellen mit durchwegs gutem Erfolg ausprobiert.

So wurde auch diese Idee, obwohl oder gerade weil sie so simpel ist, zuerst belächelt, dann beschimpft, um nun zu einer brauchbaren Selbstverständlichkeit zu werden.

Die Übungen mit nur einem angeschnallten Ski sind denkbar einfach.

Zuerst auf sacht geneigtem und gut präpariertem Hang Schrägfahrten von ca. 10-15 Meter. Auf der Innenkante hin, auf der Außenkante zurück; einige Male, dann den Ski an das andere Bein und das gleiche nochmals.

Auf das aufrechte lockere Stehen achten und versuchen, zum Halten zu kommen, indem jeweils das Skiende, ohne mit dem Schuhbein aufzusetzen, hangabwärts getreten wird.

Dies haben wir ca. 10mal auf jedem Bein gemacht.

Anschließend gingen wir auf einen etwas steileren Hang und übten das "*Sicheln*".

Hierbei geht es um den rhythmischen Standwechsel der beiden Beine, um die Arbeit in der Falllinie sowie um die Koordination von Stock- und Beinarbeit.

Folgende Situation:

Rechter Ski angeschnallt; Stand am linken Schuh; Schuh in Richtung Falllinie aufgesetzt; taloffene Körperhaltung; Skibein anfersen, mit dem Ski unter dem Gesäß schräg zur Falllinie.

Sodann:

Linken Stock (schuhseitiger Stock) vorne einsetzen; dann voll auf das Skibein steigen und sich vom Stock wegdrücken; Stock und Schuhbein hochheben. Es folgt nun die durch das sichelnde Aufsetzen des Skis eingeleitete bogenförmige Rutschphase ("*Sicheln*") mit betontem Einsatz der Innenkante bis zum Halten.

Sodann:

Wenn nötig, Talstock einsetzen und sich von diesem wegdrücken, so daß wir

wieder mit dem Schuhbein Stand bekommen.

Das Skibein mit hängenden Skispitzen sofort hochheben, anfersen und wieder schräg zur Falllinie unter das Gesäß bringen.

Und so fort ...

Diese Übung wird nicht im Sinne einer Bewegungsvorschrift erklärt, sondern dynamisch mit sprechmotorischer Begleitung vorgemacht.

Die Aufgabe für den Schüler besteht darin, möglichst voll auf das Skibein zu steigen und sich nach vorne über die Skispitzen zu beugen, etwa wie beim Rollerfahren.

Auch diese Übung wird ca. 10mal mit Skiwechsel wiederholt.

Damit ist alles abgeschlossen, was wir in unserem Lehrweg als Übung mit nur einem angeschnallten Ski für nötig erachten.

Ein Mehr würde nur Spielerei sein und unter Umständen psychisch auf eine Gewohnheitsbildung orientieren, die als Teilfertigkeitserlernen unserem Konzept entgegenstehen würde.

In allen weiteren Einbeinphasen in unserem Lehrweg, die allerdings sehr häufig sind, wird jeweils der unbelastete Ski hochgehoben.

Der Übergang von der ersten Phase zu jener, in welcher mit zwei Skiern an den Beinen gearbeitet wird, ist die eigentliche Schwierigkeit in unserem Lehrweg, die oft dazu verleitet, wieder in einen herkömmlichen Lehrweg überzuleiten und die Einbeinübungen nur als Vorschaltphase zu betrachten.

1. Für uns beginnt aber gerade an diesem Punkt der eigentliche Lehrweg, der genau auf dem aufbaut, was in der ersten Phase erarbeitet wurde. Für sein Verstehen sind folgende Leitgedanken bedeutsam:

Wir meiden in unserem Anfänger-Lehrweg sowohl den Pflug als auch die beidbeinige Hangschrägfahrt.

Wenn Hangschrägfahrt, dann mit hochgehobenem unbelasteten Ski. Wer das Gleichgewicht verliert, muß sich sofort zum Beinwechsel entschließen, d.h. entweder zum Weitergleiten alleine auf dem Bergski oder zur Einleitung eines

Schwunges!

Da wir statt der psychisch passiven (bloß lenk- nicht aber fortbewegungsaktiven) Einstellung "*Fahren und Lenken*" (durch Gewichtsverlagerung und Bremsen durch Stemmen und Spreizen) zu der fortbewegungsaktiven psychischen Einstellung "*Laufen bzw. Galoppen und Hakenschlagen*" kommen wollen, meiden wir den Pflug (es gibt noch zahlreiche andere Gründe dagegen!). Weil wir von einer Verlaufsorientierung (einer aufmerksamen und vorausdenkenden Hinwendung auf die visuelle Form der Haltung und des Bewegungsverlaufes) wegkommen wollen, meiden wir die Hangschrägfahrt bzw. belasten diese mit der Aufgabe, das Gleichgewicht zu halten und dem Zwang des Beinwechsels bei Gleichgewichtsverlust.

2. Als psychisches Grundproblem für den Anfänger betrachten wir die Frage "*Wie komme ich den Hang hinunter?*" und nicht die Frage "*Wie quere ich den Hang?*"

Daraus ergibt sich für uns die Notwendigkeit, klar zwischen einer Handlungsrichtung und einer Bewegungsrichtung zu unterscheiden.

Wird die Handlung entsprechend dem Grundproblem (Abfahrt ins Tal) auf direktem Wege durch Abfahren in der Falllinie in Form einer Schußfahrt realisiert, dann stimmen Handlungs- und Bewegungsrichtung überein.

Fahre ich aber in aneinandergereihten Bögen zu Tal, dann ist die Handlungsrichtung entsprechend meiner übergeordneten Absicht immer die Falllinie, die Bewegungsrichtungen sind jedoch von dieser verschieden und durch die jeweiligen Gleit- und Rutschrichtungen bestimmt.

3. Da Anfänger entsprechend diesem psychischen Grundanliegen hinunter ins Tal wollen, ist für uns die Aufgabe gestellt, ein Verfahren zu finden, bei welchem die Bewegungsrichtungen möglichst wenig, aber doch von der Handlungsrichtung abweichen.

Das Schußfahren in der Falllinie mit sicherndem Gegenhang scheiden wir aus psychologischen Gründen, die wir hier nicht näher dif-

ferenzieren wollen, als Anfängerübung am ersten Tag aus.

Die Gründe sind ähnlich wie diejenigen gegen die beidbeinige Hangschrägfahrt und den bloß *"fahrzeuglenkenden"* nicht aber fortbewegungsaktiven Pflug.

Wir beginnen daher bereits am ersten Halbtage mit Richtungsänderungen nahe an der Falllinie, bei welchen Einbeinphasen und deren rhythmische und entschlußkräftige Aufeinanderfolge wesentlich sind.

4. Für uns ist Skilaufen nicht *"Bewegen-lernen"*, sondern *"Handeln-lernen"*. Der Oberkörper ist immer *"handlungsoffen"*, d.h. man wendet sich psychisch und körperlich immer der Handlungsrichtung zu:

- Ist die Handlungsabsicht, ins Tal zu kommen, so wendet sich der Oberkörper frontal dem Tal zu.
- Ist die Handlungsabsicht dagegen, den Hang zu queren, dann werde ich auch den Oberkörper in diese Richtung stellen.

Leiste ich diese Querung mit einer Hangschrägfahrt, dann ist die Bewegungsrichtung wieder mit der Handlungsrichtung identisch, fahre ich dagegen mit Kurzschwüngen quer zum Hang, dann weichen diese Bewegungsrichtungen von der Handlungsrichtung ab.

5. Inwieweit man als Fortgeschrittener, um bestimmte Aufgaben optimal zu lösen, von diesem Grundsatz abweichen muß, soll hier nicht diskutiert werden.

Was hier aufgezeigt werden soll, ist die psychisch klare Struktur, die der Anfänger seiner Aufmerksamkeit geben muß.

Wir betrachten also Skilaufen als Handlung und eine skiläuferische Handlung als eine rhythmisch gegliederte Ganzheit.

Wird diese rhythmische Ganzheit verloren, so ist auch die skiläuferische Handlung unterbrochen bzw. zu Ende und es muß durch Entschlußfassung ein Neubeginn gesetzt werden.

Die kleinste rhythmische Einheit im Skilaufen ist der Schwung. Die-

sen zu erlernen ist bereits das Ziel des ersten Tages!

6. Da wir als Grundfrage des Anfänger-Skilaufes die Frage *"Wie komme ich ins Tal?"* betrachten, muß diese Grundabsicht auch in der kleinsten ganzheitlichen Einheit erkennbar sein.

Aus dieser Sicht sehen wir den Schwung ganz anders als die herkömmlichen Skilehrwege, deren Grundfrage nicht *"Wie komme ich ins Tal?"* ist, sondern *"Wie komme ich von Zick nach Zack?"*, wie komme ich von einer Schrägfahrt in die andere, was im Grunde nur eine Modifikation des Problems der Spitzkehre darstellt.

Für herkömmliche Skilehrwege ist der Schwung ein einzelner Bogen, der von einer Bewegungsrichtung (Hangschrägfahrt) in die andere Bewegungsrichtung (Hangschrägfahrt) überleitet.

Aus unserer Sicht ist dagegen der Schwung in seiner kleinsten Ganzheit ein von einer Handlungsrichtung bestimmter doppelter Bogen, ein "S".

Ein Bogen allein ist aus unserer Sicht nur eine "halbe Sache", er ist (subjektiv als skiläuferische Handlung) bloß Umkehr der Bewegungsrichtung, nicht aber Fortbewegung in der Handlungsrichtung.

In einem einzelnen Bogen ist daher das rhythmische Zentrum der "Handlung als Fortbewegung" eliminiert.

Die Schwungmitte in einem Schwung als "Handlung der talstrebenden Fortbewegung" (Doppelbogen) ist der Übergang von einem Bogen in den anderen.

Dieser Punkt ist das Entscheidende im Skilauf, er ist das psychische Zentrum der Entschlußfassung, das von Anbeginn an aktiviert werden muß!

7. Aus diesem Grunde heißt es bei uns bereits am ersten Tag:

- Jeder Halteschwung ist mindestens ein Doppelbogen! Niemand bleibt nach nur einem Bogen stehen!

Wer keine Fahrt mehr hat, muß sich eben entschließen, behelfsweise den

zweiten Bogen zu hüpfen. Dadurch wird der Anfänger lernen, beim nächsten mal nicht so stark in eine handlungsunterbrechende Sicherheitsposition (quer zum Hang) abzuschwingen, sondern er wird bei der talstrebenden Handlung bleiben.

Er wird dann bereits am ersten Tag die Falllinie als "**Leitlinie der Handlung**" psychisch positiv bewerten und nicht als "**Zone der Angst**" meiden, bzw. nicht so schnell und weit wie möglich zu überwinden suchen.

Er wird dann lernen, daß die Falllinie für die Bewegung mehr Freiheitsgrade bietet als die Hangschrägfahrt.

8. Für uns ist also die kleinste rhythmische Einheit im Skilaufen der S-förmige Doppelbogen. Nur diesen bezeichnen wir als Schwung. Sein Entschlußzentrum liegt im Übergang vom ersten zum zweiten Bogen.

Dieses Zentrum ist gekennzeichnet durch die Handlungsrichtung in der Längsachse des „S“.

Jeder Schwung hat nur ein solches Zentrum.

Mehrere Schwünge hintereinander werden daher nicht aneinandergereiht, sondern rhythmisch ineinander integriert.

Der zweite Bogen des ersten Schwunges wird zum ersten Bogen des zweiten Schwunges.

Daher besteht zwar ein Schwung aus zwei Bögen, aber eine Folge von zwei Schwüngen besteht nur aus drei Bögen.

Eine ganzheitliche Folge von „n“ Schwüngen besteht also immer aus „n+1“ Bögen.

Ein Bogen alleine ist für uns kein Schwung!

9. Zusammengefaßt:

Wir fassen Skilaufen gezielt als **Gleichgewichtssportart** und als **Handlung** auf. Unser Skilehrweg beginnt mit nur einem angeschnallten Ski. Dies betrifft aber nur die erste Stunde am ersten Tag. Später wird bei den einbeinigen

Gleit- und Rutschübungen jeweils der unbelastete Ski hochgehoben.

Wir sind der Ansicht, daß viele Verletzungen im Skilauf durch eine falsche psychische Einstellung, die am ersten Tag gelegt wird, verursacht sind.

Aus diesem Grunde bauen wir von Anbeginn statt der fortbewegungspassiven und nur lenkaktiven Einstellung "*Fahren und Lenken*" die psychisch fortbewegungsaktive Einstellung "*Laufen bzw. Galoppen und Hakenschlagen*" auf.

Wir unterscheiden im Anfängerskilauf zwischen einer Handlungsrichtung, in welche man blickt und wo man den Oberkörper frontal hinwendet, und Bewegungsrichtungen, welche durch die Rutsch- und Gleitrichtungen bestimmt sind.

Der Schwung ist aus unserer Sicht ein "S"-förmiger Doppelbogen, dessen psychisches Zentrum der Entschlussfassung am Übergang vom ersten zum zweiten Bogen liegt.

Dieser Schwung ist die kleinste rhythmisch-ganzheitliche Einheit einer skiläuferischen Handlung. Er wird für den Anfänger bestimmt durch die talstrebende **Handlungsrichtung** (Längsachse des "S") und den davon abweichenden **Bewegungsrichtungen** der beiden Bögen, von denen die erste am Ende des Schwunges rhythmisch wiederkehrt.

Ein Schwung herkömmlicher Art (als nur ein Bogen) ist dagegen als Handlung nur Umkehr der Bewegungsrichtung, also psychisch nichts anderes als die Modifikation des Problems der Spitzkehre.

Unser Schwung als kleinste rhythmisch-ganzheitliche Einheit einer talstrebenden Handlung ist dagegen nicht **Umkehr**, sondern **Fortschritt** in der Handlungsrichtung mit rhythmischer Wiederkehr der ursprünglichen Bewegungsrichtung.

II. WARUM BUDO-SKI?

Einleitung

Wenn man das Wort "*Budo*" hört, denkt man als erstes an die japanischen Kampfsportarten, wie Judo und Karate, für die dieses Wort als Sammelbezeichnung verwendet wird.

Bei genauerem Hinsehen entdeckt man dann, daß zum BudoSport aber nicht nur die japanischen, sondern auch die koreanischen und chinesischen Kampfsportarten, wie *Taekwon Do* und *Kung Fu*, sowie auch Techniksyste-me, die nur mehr mit Verteidigung zu tun haben, wie *Aikido*, oder vorwiegend der Gesundheit bzw. der energetischen Entfaltung dienen, wie das *Tai Chi*, ge-zählt werden.

Der gemeinsame Nenner der Budo-Sportarten ist also nicht eine be-stimmte Technik, sondern ein allen diesen Techniksyste-men zugrun-deliegendes geistiges Prinzip.

Man kann dieses geistige Prinzip in zwei Aspekte oder ebenfalls in zwei Prin-zipien zerlegen, die im Budo eine untrennbare Einheit bilden:

- Das eine ist das Prinzip "*Judo*", das der heutigen Sportart Judo von ihrem Begründer zugrundegelegt wurde. Es ist das Prinzip der Ö-konomie, es betrifft die Entwicklung der Fähigkeit, von Körper und Geist wirksamsten Gebrauch zu machen, damit keine Kraft unsach-gemäß vergeudet wird.
- Das andere Prinzip ist das Prinzip "*Mudo*", das Prinzip der Geistes-gegenwart, bei der "*kein Hauch zwischen Denken und Tun*" be-steht, wo es darum geht, mit der Praxis in unmittelbare Wechsel-wirkung zu kommen, um aus ihr selbst, aus der aktuellen Wirklich-keit die Orientierung zu gewinnen.

Diese beiden Prinzipien, die den Kern des Budo ausmachen, sind nicht an ei-ne bestimmte Technik gebunden. Sie können in allen Sportarten sowie letzt-lich auch im Alltag, was ja das eigentliche Ziel des Budo ist, verwirklicht wer-

den.

Dieses Buch berichtet über die Möglichkeit, sie im Anfängerskilauf zu verwirklichen.

Wer sich intensiver mit dem geistigen Inhalt des Budo beschäftigen will, möge mein Buch über "*Psychotraining im Kampf und Budo-Sport*"² lesen, denn die dort erklärten *Prinzipien* treffen ebenso auf den Lehrweg des Skilaufens zu.

Das Verständnis dieses Skibuches wird bestimmt auch *vertieft* und ergänzt durch das, was ich im Buch "*BudoTennis*" I³ dargelegt habe und nach Möglichkeit, obwohl es auch für den Skilauf zutrifft, hier nicht wiederholen möchte, da der vorgegebene Raum in diesem Buch durch Aspekte des Budo gefüllt werden muß, auf die wiederum bei der Darstellung des Tennis verzichtet werden mußte.

² Zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet: www.horst-tiwald.de unter den „Downloads“ im Ordner „Buchmanuskripte“.

³ Zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet: www.horst-tiwald.de unter den „Downloads“ im Ordner „Buchmanuskripte“.

1. BEWEGUNGSTHEORIE

Wir fassen die menschliche Bewegung als eine untrennbare Einheit von drei Bewegungen auf:

- Bewegung des Körpers
- Bewegung der Aufmerksamkeit
- Bewegung des Denkens

Diese Dreiteilung entspricht in etwa den drei Aspekten der Materie, die aus unserer Sicht als eine Einheit von:

- Stoff
- Energie
- Information

betrachtet wird.⁴

⁴ Wenn wir die Materie als Bewegung auffassen, werden in dieser Betrachtung drei reine "Anschauungsformen" , sichtbar. KANT nannte zwei: Raum und Zeit.

Wir gehen dagegen davon aus, daß in der objektiven Wirklichkeit nicht Raum und Zeit primär und voneinander unabhängig sind, sondern daß das Primäre die Bewegung ist. Die Bewegung erfolgt nicht in Raum und Zeit, sondern sie schafft Raum und Zeit sowie den Unterschied.

Für uns gibt es daher in der Betrachtung drei Anschauungsfakten:

- den Raum
- die Zeit
- den Unterschied

Diese können wir zusammendenken mit

- Raum-Stoff
- Zeit - Energie
- Unterschied - Information

Der Unterschied ist wie Raum und Zeit das Wesen der Bewegung. Die Bewegung ist "nicht an einem Ort" und sie ist auch „nicht nicht an einem Ort". Sie hat-bezogen auf einen ihrer Orte weder Da-sein noch Nicht-sein. Dieser Widerspruch (Unterschied) zwischen Negation und Doppelter-Negation ist das Wesen der Bewegung, ist ihr Grund-Unterschied. Werden ist "nicht alt" aber auch „nicht nicht alt". Der Morgen ist "nicht-Tag" aber auch „nicht nicht Tag". Die Anschauungsfakten Raum, Zeit und Unterschied stehen in innerem Zusammenhang, d.h. sie sind nicht absolut voneinander zu trennen, sie schla-

Da die Materie als Grundlage der Welt und des Lebens eins ist und die Akzentuierung der Aspekte sich ändert, erscheint es so, daß sich ein Aspekt in den andern verwandeln kann.

Im Laufe der Geschichte der Menschheit wurde in den Weltbildern jeweils ei-

gen ineinander um. Man denke an das objektive Streben der Energie, sich im Raum gleich zu verteilen, d.h. ihre Ordnung (ihre Form als Muster der Unterschiede) zu verlieren. Diesem entropischen Prozeß des Ordnungsverlustes der energetisch akzentuierten Materie steht ein neg-entropischer Prozeß des Ordnungsgewinnes, der Höherorganisation der stofflich akzentuierten Materie im Gravitationsbereich der Natur entgegen.

Der Zusammenhang von Entropie und Neg-Entropie, von Energie und Information ist grundlegend für das stoffliche Werden der Welt.

Wir ordnen psychische Prozesse zur groben Orientierung in dieses Grundschema unserer Weltanschauung ein, ob wohl wir uns bewußt sind, daß es sich bei psychischen Prozessen um Prozesse einer hierarchischen, schaligen Akzentstruktur (vgl. unsere Aussagen in *"Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens"*, Ahrensburg 1974) handelt, und sie daher nicht eindeutig nur jeweils einem Aspekt zuzuordnen sind.

Hinsichtlich des Zusammenhanges von Energie und Information (Entropie - Neg-Entropie) sehen wir in der energetisch akzentuierten Materie zwei Prozesse: einen entropisch-zentrifugalen der Energieverteilung und einen neg-entropisch-zentripedalen der Energiekonzentration, dem wir den Übergang vom energetischen Akzent zum informationellen zuordnen.

So gesehen betrachten wir die Aufmerksamkeit nicht als akzentuiert informationelles, sondern als akzentuiert e n e r g e t i s c h e s Geschehen, wofür uns fernöstliche Modelle zur Veranschaulichung dienen. Die sog. Ki-Kräfte, die den Körper durchströmen und vom Willen "lenkbar" sind, betrachten wir als Aufmerksamkeitsflüsse bzw. wir betrachten die Aufmerksamkeit als energetische Bewegung.

Durch gezielte Aufmerksamkeit läßt sich der Körper mit „ Bewußtheit durchströmen". Die Bewußtheit selbst betrachten wir in diesem weltanschaulichen Schema als Übergang vom energetisch akzentuierten Erleben zum informationell akzentuierten Bewußtsein. Bewußtheit ist für uns daher die zugrundeliegende, erlebnisintensive, energetisch intensivierte konkrete M ö g l i c h k e i t des Wissens (des Musters der Unterschiede als Form), während wir das durch sinnliche Vermittlung differenzierte und strukturierte, bewußte und informationell akzentuierte Bewußtsein als W i r k l i c h k e i t des Wissens ansehen. Dies mag eine simple Weltanschauung sein. Die weltanschaulichen Modelle, die wir, ohne sie uns explizit bewußt zu machen, in unserer westlichen Psychologie gewohnheitsmäßig implizieren, sind keineswegs differenzierter - im Gegenteil, sie sind so simpel, daß wir uns anscheinend schämen,

nem der drei Aspekte der Materie der Vorzug gegeben, bzw. wurde jeweils einer als das Grundlegende betrachtet und dadurch z.B. auch mit dem Begriff "*Materie*" gleichgesetzt. Dadurch wurde aber ein Aspekt zum Ganzen selbst gemacht.

So denken wir in der westlichen Welt im umgangssprachlichen Denken, wenn wir an das Grundlegende unserer materiellen Welt denken, an etwas Stoffliches. Unser Materiebegriff hat eine stoffliche "Schlagseite". Auch wenn wir an Atome denken, stellen wir uns etwas räumlich ausgedehntes Stoffliches vor.

Diese stoffliche Schlagseite im begrifflichen Denken über die grundlegende Materie haben und hatten aber nicht alle Denker und alle Kulturen.

In der chinesischen Philosophie, die das Budo stark geprägt hat, finden wir eher eine energetische Schlagseite. Dort herrschen Energiemodelle vor, die das letztlich Grundlegende zu beschreiben versuchen. Im umgangssprachlichen Bewußtsein hat dann alles eine energetische Dynamik.

Der Körper wird auf bestimmten Wegen von bestimmten Formen der Energie des Alls durchströmt, die es dann durch bestimmte Einflußnahmen auszubalancieren und zu regulieren gilt.

Wiederum andere Weltmodelle sehen im Informationellen, im sprachlichen und geistigen Aspekt das Wesentliche und kommen zu einem Materiebegriff mit informationeller d.h. geistiger bzw. spiritueller Schlagseite.

In der westlichen Welt ist dieser Aspekt im Vormarsch, wozu nicht wenig die Kybernetik beigetragen hat, in der sich letztlich alles in Informationsflüsse, und Muster aufzulösen scheint.⁵

sie uns explizit bewußt zu machen.

⁵ Eine sehr interessante Weltanschauung hat Gregory BATESON unter besonderer Betonung des informationellen Aspektes entwickelt und dabei den Zusammenhang von Entropie und Neg-Entropie aufgegriffen. Da er das Muster als das Grundlegende auffaßt und dabei kybernetischen Betrachtungen folgt, leistet ihm die Mathematik besondere Strukturierungshilfen. Insbesondere die Auffassung von Bertrand RUSSEL und Alfred North WHITEHEAD von den logischen Stufen prägt seine Weltanschauung. Obwohl der Ansatz von BATESON weit über das bisher übliche Denken hinausgeht und daher besondere Beachtung verdient, sehen wir in ihm doch eine einseitige Überbeto-

Diese vereinseitigten Weltmodelle haben viel Wesentliches sichtbar gemacht, obwohl sie letztlich alle vereinseitigt in Sackgassen mündeten.

Es wurde z.B. immer klarer, daß für die Welt und ihr Werden der Unterschied, z.B. die Differenz zwischen So-sein und Anders-sein, also die Dialektik entscheidend ist.

Diese Unterschiede treten in allen drei Aspekten der Materie, sowohl im Stofflichen und im Energetischen als auch im Informationellen auf.

Ob es nun der Unterschied zwischen So-sein und Anders-sein als Information, zwischen Wirkung und Gegenwirkung als Widerspruch im Energetischen oder zwischen Da-sein und Nicht-sein im Stofflichen ist. Alle diese drei Unterschiede wirken im Materiellen zusammen

So wird die energetische Wechselwirkung von stofflich akzentuierten Gegebenheiten als Einheit mit deren informationeller Widerspiegelung betrachtet.

Widerspiegelung und Wechselwirkung sind als Grundeigenschaften der Materie die beiden jede stofflich akzentuierte Gegebenheit begleitenden und ergänzenden Aspekte.

Diese philosophischen Betrachtungen sollen hier nicht weitergeführt werden, sie waren aber erforderlich, um für folgendes zu sensibilisieren:

- wenn wir beim Bewegungslernen von der Form der Bewegung sprechen, so meinen wir ihren informationellen Aspekt. Für die Form ist der Unterschied konstituierend, d.h. die Form ist ein **Muster von Unterschieden!**
- wenn wir also das Wissen von der Form einer Bewegung erarbeiten wollen, müssen wir vorerst Zugang finden zu jenen Fakten der Bewegung, **die auch anders sein könnten**, d.h. die variabel

nung des informationellen Aspektes. BATESON folgt einer Denkweise, die seit PYTHAGORAS (um 570 v. Chr.) im Abendlande deutlich vertreten ist. Vgl. Gregory BATESON: *"Ökologie des Geistes"*, Frankfurt 1981 ders. *"Geist und Natur. Eine notwendige-Einheit"*, Frankfurt 1982.

- sind.
- Im praktischen Experimentieren mit diesen Variablen erfassen wir in der tätigen Ausführung deren inneren Zusammenhang, d.h. die gegenseitige Abhängigkeit der Variablen. Das So-sein wird also nur im Kontrast, im **Unterschied** zum Anders-sein bewußt.⁶

Dies gilt in gewissem Maße natürlich auch umgekehrt. Auch das Anders-sein wird erst im Kontrast mit dem Sosein erfaßt.

Der Erkenntnisprozeß bewegt sich gleichsam wie beim **Reißverschluß** im Zickzack.⁷

Es kommt also weniger auf die Erkenntnis des So-seins oder auf die Erkenntnis des Anders-seins an, sondern auf die Erkenntnis des Unterschiedes!

Hier erhebt sich nun die Frage, wie dies denn möglich sei, da doch die Erkenntnis des Unterschiedes erst als Folge eines Vergleiches zwischen dem bereits bekannten So-sein und dem ebenfalls bereits bekannten Anders-sein möglich sei.

Aus unserer Sicht verhält es sich aber gerade nicht so, wie es uns in dieser Logik erscheint! Für uns ist **zuerst** der **Unterschied** und erst dann die **Form der Unterschiede!**

Wenn wir die Form einer Bewegung erfassen wollen, müssen wir uns um das Erfassen der Unterschiede bemühen und uns immer mehr für das Erfassen weiterer und feinerer Unterschiede sensibilisieren.

⁶ Auf die Bedeutung des So-seins und des Anders-seins sind wir intensiver bei der Darstellung der-Stufen der Bewegungsbewußtheit eingegangen. Vgl. Horst TIWALD: *"Budo-Tennis I"*, Ahrensburg 1983

⁷ Vgl. Horst TIWALD: *"Einheit und Wechselwirkung von Emotion, Kognition, Sensorik und Motorik. Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung durch Sport"* in: ANDRECS, Hermann, REDL, Sepp: *"Forschen, Lehren, Handeln"* Wien 1976.

Wir haben dort aufgezeigt, daß eine Wechselwirkung immer als ein Paar gegengerichteter Rückkoppelungen aufgefaßt werden muß und daß der Funktionskreis der sog. *"Sensomotorik"* nur die halbe Sache erfaßt.

Dieses Erfassen ist aber nicht losgelöst von der praktischen Tätigkeit zu leisten. Im praktischen Tun erfolgt die Selbsterkenntnis der Form des Ereignisses, d.h. der Einheit von Selbst und Situation, von Selbstsein und Anderes-sein.

Auch hier löst sich die Form des Selbst, die Form der eigenen Bewegung, erst allmählich ab von der Form der Umwelt, von der Aufgabenstellung, von der Frage, die mit meiner Bewegung beantwortet wird.

Es geht auch hier vorerst weniger darum, die Form der eigenen Bewegung oder die Form des Umweltproblems, sondern das unterschiedliche Wechselwirken von Selbst mit Umwelt zu erfassen, d.h. widerzuspiegeln.

Auch hier trennt sich die Erkenntnis der Form der eigenen Bewegung von der Erkenntnis der Form des Umweltproblems reißverschußartig.

Der Erkenntnisfortschritt in einem ist Basis für den Erkenntniszuwachs im anderen.

Die Form dessen, was man letztlich tun soll, wird ebenfalls nur handlungsrelevant, d.h. umsetzbar erfaßt im Kontrast mit der Form dessen, was man tatsächlich tut, im Kontrast mit der Form des Ist-Standes.

Aber auch hier geht es wiederum nicht um einen Vergleich von vorher klar erkannten Positionen, sondern die Klarheit des Ist-Standes wie des Soll-Wertes wird erst im Differenzieren des Unterschiedes erfaßt.

Der Soll-Wert, wie der Ist-Stand, erreichen hellste Klarheit erst rückblickend dann, wenn die Differenz als Unterschied faktisch zu bestehen aufgehört hat: wenn Ist und Soll zur Deckung gebracht werden konnten.

In diesem Prozeß hat sich das Bewußtsein der Form des Soll ebenso verändert wie das der Form des Ist.

Das Soll stellt sich im **tätigen** Klärungsprozeß letztlich anders dar, als es vorausgelegt und vorgestellt im globalen Bewußtsein schien.

Es geht daher beim Anfänger in der Selbstbeurteilung nicht um richtig oder

falsch, da ja die Differenz vom Anfänger selbst in letzter Klarheit gar nicht erfaßt werden kann und zweifelhaft ist, ob der vorerst in seiner Handlungsrelevanz nur global erfaßte Soll-Wert wirklich jener ist, der sich dann im tätigen Differenzierungsprozeß handlungsrelevant klärt.

2. THEORIE DER ANGST

Das Thema der Angst scheint im Skisport aktuell zu sein, steht die Angst doch manchem Anfänger deutlich ins Gesicht geschrieben.

Aber wie unterschiedlich sind doch diese Ängste, die bei oberflächlicher Betrachtung sich alle ziemlich ähnlich äußern.

Dies mag dazu verleitet haben, über sie ganz einfache Theorien zu bilden und sie dementsprechend simpel zu behandeln.

Meist glaubt man im Sport, beruhigendes Zureden u.U. sogar bewußtmachendes Diskutieren sei das Allheilmittel.

Ohne sich genauer um Unterschiede zwischen den verschiedenen Ängsten weiter zu kümmern, werden Entstehungstheorien fabriziert und von ihnen Behandlungsrituale abgeleitet.

Hier ist nicht der Ort, dies weiter zu kritisieren und zu diskutieren.

Es sei aber doch die Verwunderung darüber ausgedrückt, wie blind der Mensch seinen eigenen Ängsten gegenüber zu sein scheint, so daß ihm deren **Unterschiede** nur wenig bewußt werden.

Man sollte daher die Angst nicht als Anlaß nehmen, von ihr wegzugucken, sie zu theoretisieren und andere anzujammern, sondern sie selbst einmal unmittelbar in Augenschein zu nehmen.

In der sportwissenschaftlichen Literatur wird oft der Eindruck erweckt, als würde es neben körperlichem Schmerz und Blamage keine primären Angstursachen geben und als sei fast alles durch Lernen sekundär erworben und durch die Antizipation und das Denken geschürt.

Gerade beim Skilaufen zeigt sich aber eine Vielfalt von Ängsten:

- Der schmerzempfindliche Typ, der Angst vor Verletzungen hat,
- ist bestimmt vom eitlen zu unterscheiden, der sich vor einer Blamage fürchtet.
- Aber beide sind wiederum klar von jenem Typ zu unterscheiden, der Angst aus Ratlosigkeit, aus Orientierungslosigkeit bekommt,

bei dem sich im Gleiten sofort alles "blockiert", weil er in diesem Zustand das Wahrnehmen noch nicht entwickelt hat oder weil er extreme Gleichgewichtsschwierigkeiten besitzt.

Diesem Zimperlichkeit oder Eitelkeit vorwerfen zu wollen, wäre ganz verkehrt. Dieser Typ braucht einfach Zeit für mehr Gleiterfahrung mit angemessener Forderung, die oft in der Gruppe nicht gegeben ist. Diesen Typ darf man nicht bedrängen oder durch Gruppendruck überfordern.

Wir haben eingangs auf die drei Aspekte der Materie hingewiesen: auf Stoff, Energie und Information, bzw. auf die Wechselwirkung und die Widerspiegelung als die beiden jede stofflich akzentuierte Gegebenheit ergänzenden, d.h. **mit dem Ganzen verbindenden** Eigenschaften der Materie.

Wenn wir nun die Vielfalt der Ängste, die ein Mensch (den wir als eine stofflich akzentuierte Gegebenheit betrachten wollen) haben kann, nach den beiden Eigenschaften der stofflich akzentuierten Materie, also nach der Wechselwirkung und nach der Widerspiegelung, nach dem energetischen und nach dem informationellen Aspekt sortieren:

- so würden die Schmerz- bzw. die Verletzungsangst sowie die Angst der Atemnot der Wechselwirkung,
- die der Rat- und Orientierungslosigkeit der Widerspiegelung zuzuordnen sein.

Manche Autoren leiten mit Berufung auf Sigmund FREUD alle Ängste von einer Primärangst ab, die sich beim Geburtsakt ereignet hat. Auch diese Angst ist aber eine Einheit von zwei Ängsten:

- der energetischen, hinsichtlich der schmerzenden Wechselwirkung beim Geburtsakt; vielleicht auch der ersten Atemnot und der Kälte;
- der informationellen, hinsichtlich der Orientierungslosigkeit und der diffusen Widerspiegelung bei Eintreten in das neue Milieu.

Hinsichtlich der Wechselwirkung können wir wiederum zwei Formen der Angst unterscheiden, die sicher jedem aus seiner eigenen Erfahrung bekannt

sind:

- die Angst, bei welcher etwas anderes auf mich schmerzhaft einwirkt; (Angst des Leidens, Angst der Passivität)
- die Angst, die entsteht, wenn ich mich ohnmächtig fühle; (Angst der negierten Aktivität)

Ich kann eingeschlossen oder gefesselt sein, ohne daß mich dies körperlich schmerzt. Angst bereitet hier ausschließlich die Behinderung wechselwirken zu können.

Wer stürzt und am Rücken einen eisigen Hang hinuntergleitet und merkt, daß er hilflos ist, da alles was er tut nicht greift, der kennt dieses Gefühl.

Es wäre vollkommen falsch, diese Angst von einer antizipierten Verletzung herzuleiten. So lange man sich wirklich hilflos fühlt, denkt man keine Sekunde voraus. Dies macht man erst, wenn man wieder etwas Orientierung gewonnen hat, woraus sichtbar wird, daß diese Angst der Wechselwirkung eng mit einer der Widerspiegelung zusammenhängt.

In diese Gruppe der Ängste der Wechselwirkung gehört auch die Angst der Klaustrophobie, die sich bei manchen Menschen einstellt, weil sie sich z.B. in engen Räumen eingezwängt fühlen und dadurch Zwangsbefürchtungen bekommen.

Diese "Platz-Angst" unterscheidet sich aber grundlegend von jener, die manche Menschen in weiten Räumen haben, sei dies auf Brücken, Bergen oder Plätzen. Diese andere Form der "Platz-Angst", die der Agoraphobie, gehört zu den informationellen Ängsten. Sie ist verursacht durch eine Desorientierung in der Wahrnehmung.

Es zeigt sich hier, daß Formen der Angst, die aus der Sicht des Raumes als Angstursache (groß oder klein) oft in die gleiche Gruppe gezählt werden, in unserer Systematik in unterschiedliche Gruppen fallen und dementsprechend auch grundlegend verschieden zu behandeln wären.

Durch den inneren Zusammenhang von Bewegung und Wahrnehmung, von Wechselwirkung und Widerspiegelung ist natürlich auch ein innerer Zusammenhang dieser beiden Formen der Angst gege-

ben, um so wichtiger ist es daher, trotzdem ihren grundlegenden **Unterschied** zu bemerken und in der Therapie zu berücksichtigen.

Die informationellen Ängste der eingeschränkten oder behinderten bzw. überforderten Widerspiegelung (Wahrnehmung, Orientierung, usw.) kann man ebenfalls in zwei Gruppen unterscheiden:

- in die informationellen Ängste hinsichtlich des Empfangens und Verarbeitens von Information. Es entsteht Angst, weil man z.B. im Nebel nichts sieht, im Schweben oder Gleiten keine Orientierung findet, oder weil man wegen des Zeitdruckes bei hoher Fahrtgeschwindigkeit die gewonnene Information nicht handlungsrelevant verarbeiten kann;
- in die informationellen Ängste hinsichtlich der Behinderung, hinsichtlich der Unfähigkeit usw. sich selbst äußern und mitteilen zu können. Mit Blamage hat diese Angst vorerst gar nichts zu tun. Blamage kann später dazukommen. So, wie sich eben in der Praxis alle Formen der Ängste irgendwie vermischen, obwohl auf einer Form der Angst der ursächliche und tragende Akzent liegt, so kann sich auch Blamageangst in diese Angst mischen.
- In diese Gruppe der informationellen Ängste gehören auch die Ängste in manchen Träumen, in denen man träumt nicht sprechen zu können oder zu sprechen, aber nicht gehört zu werden.

An diesen Beispielen wird aber auch sichtbar, daß keine Systematik alle Gegebenheiten, die sie ordnen will, auch wirklich zu ordnen in der Lage ist. Sie trägt bloß zur Klärung bei, indem sie einige wesentliche Unterschiede sortiert.

Für unser Anliegen wollen wir die Ängste daher noch nach einem zweiten Schema sortieren, in welchem der stoffliche Aspekt selbst in den Vordergrund tritt.

Wir wollen also die stoffliche Gegebenheit nach dem Unterschied "Teil - Ganzes" betrachten und den Unterschied des stofflichen selbst, den Unterschied zwischen Da-sein und Nicht-sein betrachten.

Hier geht es also um Ängste der Existenz, der Geborgenheit, des Liebesentzuges, der Isolierung usw.

Jede stofflich akzentuierte Gegebenheit besitzt neben den bereits erwähnten

Aspekten auch zwei weitere Aspekte, den des Element-seins und den des System-seins.⁸

Jede Gegebenheit ist selbst Element eines umfassenderen Ganzen und integriert in sich wiederum Teile zu einem Ganzen, das es selbst ist.

Jede Gegebenheit hat daher zwei Bestreben, die etwa im Biologischen als Selbsterhaltungs- und Arterhaltungstrieb sich unterscheiden lassen:

- Dementsprechend gibt es Ängste als Bedrohung des eigenen Selbst und Ängste der Bedrohung des Anderen, dem ich mich zusammengehörig fühle, sowie Ängste der Bedrohung der Beziehung zum anderen:
- Ängste der Elementbedrohung (Existenzangst)
- Ängste der Systembedrohung bzw. der Bedrohung eines Teils von ihm, mit dem ich mich zusammengehörig fühle; (Angst der Sorge)
- Ängste der Bedrohung des Zusammenhanges mit dem System oder mit einem seiner Elemente, mit dem ich mich zusammengehörig fühle. (Angst der Isolierung, Angst vor Liebesentzug; Angst der Trennung vom fundamentalen Ganzen)

Die bisher aufgezählten praktischen Beispiele würden in diesem Schema vorwiegend als Bedrohung des Elements (des Selbst) in seiner Existenz sowie in seiner Widerspiegelungs- und Wechselwirkungsfähigkeit anzusehen sein.

Aber nicht nur!

Bei einigen der aufgezählten Beispiele ist das Von-anderen-ausgeschlossen-sein, die Orientierung-in-der-Natur-verlieren, das Ansehen-in-den-Augen-anderer-verlieren, denen ich mich zusammengehörig fühle, mit gegeben.

Inwieweit der einzelne Mensch als Element (als Selbst) aus sich herausdringt und in sich ein Zusammengehörigkeitsgefühl und ein Zusammengehörigkeitsbewußtsein mit umfassenderen Systemen und benachbarten Elementen des gleichen Systems erwirbt, ist verschieden.

⁸ Ausführlichere Befassung mit dem Element-sein und dem System-sein, als den beiden Aspekten jeder stofflichen Gegebenheit, in: Horst TIWALD: *"Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens"*, Ahrensburg 1974.

Meist bleibt das Zusammengehörigkeitsgefühl beim benachbarten Element, beim Partner oder bei der Familie stecken und dringt kaum im humanen Sinne zum Artgenossen vor, geschweige denn zu noch umfassenderen Ganzheiten, wie Natur und Zukunft, bzw. in religiöser Terminologie zu Gott.

Im Budo, wie in vielen Religionen, ist es das Ziel, in sich das umfassendste Zusammengehörigkeitserleben aufzubauen, um in dieser Bewußtheit (in Form der Liebe) eine fundamentale Geborgenheit und Angstfreiheit zu erlangen.

Dies ist ein weiter, vielleicht aber auch ein kurzer Weg, der hier nur als Orientierung markiert, nicht aber als Anspruch für das Budo-Ski proklamiert werden soll.

Dem Tier ist der Umfang seines Zusammengehörigkeitsgefühls mehr oder weniger triebmäßig vorgegeben.

Der Mensch hat aber die Möglichkeit und die Freiheit, diesen Umfang seines Zusammengehörigkeitsgefühls zu verändern.

Davon hat er bisher auch ausgiebig Gebrauch gemacht: allerdings vorwiegend hinsichtlich einer Reduzierung des Umganges auf sein nacktes bzw. bekleidetes Ego!

Durch diese Schrumpfung schlug sein Geborgenheitsgefühl aber in ein Einsamkeitsgefühl um.

Bewußtseinserweiterung bedeutet daher heute nicht, sich in dieser reduzierten Einsamkeit über Drogen, Alkohol oder über bequeme oder masochistische Meditation Gespensterwelten in sein Gehirn zu blasen, sondern in der realen Wirklichkeit, in der Tatkraft, die Freiheit des Bewußtseins dafür zu nützen, wofür es sich entwickelt hat:

- zum Werkzeug der Einsicht in die objektive Notwendigkeit der Erkenntnis der Zusammengehörigkeit der Welt!

Dieses Aus-sich-herausgehen und Zum-Umfassenderen-hingehen ist aber keine Angelegenheit des Wissens alleine, das einem auf seinem Bildungsweg über Sprache vermittelt wird.

- Dieser Weg aus sich heraus und zum Anderen hin muß praktisch gegangen werden. In der praktischen Tätigkeit muß die Bewußtheit der Zusammengehörigkeit entwickelt werden.

Dies macht eine spezifische Einstellung erforderlich, die beim praktischen Erleben anfängt und dieses in der Bewußtheit reißverschlussartig zu einem Bewußtsein vom Selbst und vom Anderen, vom Ich und vom Du und deren innerer Zusammengehörigkeit entfaltet.

Es geht also auch hier vorerst gar nicht um eine fetischistische Blickrichtung auf ein bestimmtes Objekt meines Zusammengehörigkeitsgefühls, sondern um die Art und Weise, mit der erlebten Praxis umzugehen.

Es geht um die Art, wie ich das Erleben zur Bewußtheit intensiviere und reißverschußartig zum Bewußtsein entfalte.

Kurz:

- wie ich selbst aus meiner eigenen Praxis Erkenntnis gewinne, die Grundlage für die Verarbeitung des herangetragenen Wissens - aber auch dessen kritische Instanz ist.
-

Wer mit seiner sportlichen Bewegung auf diese Weise umzugehen gelernt hat, sieht ein weites Feld von Aufgaben vor, und rückblickend ein angemessenes Stück Weg, das er selbst zurückgelegt hat, hinter sich.

- Wer bescheiden z.B. mit so simplen Dingen wie mit dem Erleben beim Skilauflernen umgehen lernt, merkt bald, daß er menschlich vorankommt und sich der Umfang der Bewußtheit seiner Zusammengehörigkeit weitet und später ins endlose öffnet.

Es tun ihm vielleicht dann jene leid, die zwar in die gleiche Richtung wollen, aber die ersten kleinen Schritte sich glauben ersparen oder überspringen zu können, um sich gleich mit großartigen umfassenderen Dingen zusammengehörig zu fühlen, die sie dann mit beträchtlichem Phantasieaufwand anhimmeln und dadurch distanzieren!

Budo ist ein Weg, den man gehen muß:

- den ersten Schritt vor dem zweiten.
- Er ist nichts für berauschte Phantasten, die glauben, sich mit Drogen, Tricks oder mit Bigotterie direkt ins Ziel katapultieren zu

können.

3. BIO-LOGIK DER BEWEGUNG

Wir wollen uns das in Erinnerung rufen, was wir beim Bewegungslernen ausgesagt haben. Wir haben dort die Ansicht geäußert, daß sich das Bewußtsein der Form der situativen Aufgabe, die als Frage durch meine Bewegung beantwortet wird, erst allmählich und reißverschlußartig ablöst, wodurch sich ein relativ globales Bewußtsein der Form der Gesamtsituation (Selbst + Umwelt) ausdifferenziert.

Am Beginn der Entwicklung eines Formbewußtseins steht also das aktuelle **Betroffensein** durch eine Gesamtsituation, die vorerst erlebt und in globaler Form im Bewußtsein widergespiegelt wird.

Erst in der praktischen Tätigkeit in dieser Gesamtsituation, im Tun, wird dieses Formbewußtsein differenziert und geklärt.

Hinsichtlich der Selbsterkenntnis sowie der Bildung des Begriffes "*Ich*" ist es ähnlich.

Die oft zitierte Aussage von GOETHE "*Das Du ist älter als das Ich*" negiert die Meinung, daß das "*Ich*" älter sei als das "*Du*" und weist auf den reißverschlußartigen Zusammenhang hin.

Es geht in diesem Prozeß aus unserer Sicht aber weder um das "*Ich*" noch um das "*Du*", sondern um das **Ganze** und seine **Teile**.

Das erlebnisintensive globale Formbewußtsein des Ganzen ist älter als das Bewußtsein der Form des Ich sowie der Form des Du, die sich gegenseitig reißverschlußartig ausdifferenzieren und erst dadurch das Bewußtsein der Form des Ganzen strukturieren.

Das Zusammengehörigkeitsbewußtsein sowie das erlebnisintensive Zusammengehörigkeitsgefühl, welches man Liebe nennt, ist letztlich und fundamental immer auf das umfassendste zugrundeliegende Ganze orientiert, das sich reißverschlußartig im Bewußtsein in verschiedene Positionen differenziert, die dann Objekte der Zusammengehörigkeitsbeziehungen sind.

Diesen Beziehungen des Zusammengehörigkeitsgefühls auf den **Grund** zu gehen, d.h. sie zum **Ganzen** hin zu durchdringen, so daß das Einzelne das Andere und letztlich das Ganze durchschimmern läßt, ist Ziel des Budo.

Es geht im Selbsterkenntnisprozeß vorerst nicht darum, sich selbst oder die Form der eigenen bzw. der von mir gewünschten Bewegung wichtig zu nehmen und von allem anderen zu isolieren, sondern darum, praktisch tätig in globalere Zusammenhänge einzutreten, um sich auch das vermittelte Wissen in einer reißverschlußartigen Differenzierungsleistung neu und **wirksam** (Wirklich) zu erarbeiten.

Beim Bewegungslernen stehen daher nicht die Formen der zu erlernenden Bewegungen als isolierte Bezugspunkte im Vordergrund, sondern **funktionale Einheiten**, die als **Bewegungsaufgaben** global beschrieben sind.

Diese funktionalen Einheiten differenzieren sich erst in ihrer praktischen Erfüllung und spiegeln sich erst dann im Bewußtsein des Tätigen wider.

Das globale Bewußtsein der Form der Situation, die mich betrifft, der Frage also, die an mich gestellt ist und die ich praktisch tätig mit meiner Bewegung zu beantworten habe, steht im Vordergrund.

Die Bewußtheit dieser Situation zu erarbeiten und sie dann reißverschlußartig zu einem Bewußtsein, zu einem Form-Wissen "auseinanderzuziehen", ist Aufgabe im Bewegungslernen des Budo.

Es wird also gar keine Bewegung **gelernt**, sondern es wird eine situative aktuelle Betroffenheit reißverschlußartig **entwickelt**, auseinandergezogen in **Unterschiede**, die dann als **Muster** die Form der Bewegung sowie die Form der Situation und letztlich die Form des umfassendsten Bewußtsein konstituieren.

Die Bausteine komplexer Bewegungen in Alltag und Sport sind daher nicht die Teile der isoliert betrachteten Bewegung, deren bildliche Form mechanisch strukturiert und in Sequenzen zerlegt werden kann.

- Eine **mechanische** Betrachtungsweise biologischer **Tatsachen** reduziert diese auf mechanische **Sach**-verhalte, was aber nur eine

Seite der Biomechanik darstellt.

- Die andere Seite der Biomechanik ist die **biologische** Betrachtungsweise mechanischer Tatsachen biologischer Systeme.

Dieser Aspekt wird in der Biomechanik erst erarbeitet, damit sie ihren Namen zurecht trägt und auch das leisten kann, was sie sich zu leisten vorgenommen hat.

Das Baumaterial der Bewegung biologischer Systeme sind aus unserer Sicht nicht die mechanischen Sequenzen der Bewegung, sondern die zum Teil im Erbgut genetisch verankerten Tatsachen bzw. die **biologisch funktionalen** Einheiten:

- also einfache Tätigkeiten, in die ein konkretes Umweltproblem einbezogen ist.

Genau diese **Frage-Antwort-Einheiten**⁹ sind, wenn auch in primitiver

⁹ Die folgenden Zitate sind aus: **Konrad LORENZ**: *"Die Rückseite des Spiegels - Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens"*, München/Zürich 1973.

"Wir haben nun Beispiele für die beiden Prinzipien kennengelernt, die den höheren Instanzen des Organismus die zweckdienliche Beherrschung seiner Motorik ermöglichen: erstens das ‚Zerschneiden‘ der Erbkoordination, die durch Hemmung und Enthemmung in passende Stücke zerlegt wird, und zweitens die Steuerung einer Erbkoordination durch eine gleichzeitig ablaufende, durch Außenreize orientierte Bewegung. In den meisten Fällen, vor allem bei höheren Tieren, sind beide gleichzeitig am Werke und arbeiten auf tausenderlei Weise zusammen." (S. 183)

"Die ‚Erfindung‘ der Evolution, aus längeren Bewegungsfolgen einer Erbkoordination ein von Orientierung und Einsicht bestimmtes Stück herauszuschneiden und als unabhängiges Bewegungselement verfügbar zu machen, war sehr wahrscheinlich der erste Schritt zum Entstehen der sogenannten Willkürbewegung.

Mit dieser hat das herausgeschnittene Teilstück eine essentielle Eigenschaft gemeinsam: Es läßt sich mit seinesgleichen zu einer neuen Bewegungsfolge so zusammenfügen, daß sie ganz speziellen äußeren Umständen angepaßt ist und, wie eine Erbkoordination, in glattem Ablauf und nicht durch Reaktionszeiten verzögert ihr Ziel erreicht". (S. 187 f)

"Wir wissen von den Bewegungselementen der Lokomotion, daß endogene Reizproduktion und zentrale Koordination ihre Grundlage bilden.

Soweit untersucht, sind diese Bewegungsweisen in ihrer Impulsfolge überhaupt nicht durch lernen modifizierbar, ihre scheinbare ‚Plastizität‘ beruht auf einer Vielheit jener Vorgänge, die sich teils hemmend und enthemmend, teils überlagernd zwischen sie und die Außenwelt schieben.“ (S. 188)

*„Was man herkömmlicher Weise als Willkürbewegungen des Menschen bezeichnet, sind meist schon Produkte des Bewegungslernens, d.h. aus kleinsten motorischen Elementen zusammengesetzte, „**gekonnte**“ Bewegung.*

Die kleinsten motorischen Elemente liegen, wie schon gesagt, stets auf einer Integrationsebene, die weit höher ist als die der fibrillären Zuckung.

*Genaugenommen müßte man unter dem Begriff der Willkürbewegungen die **noch nicht** durch vorhergehendes Lernen zu einem glatten Ablauf vereinte Verwendung dieser einzeln verfügbaren Kleinstkoordinationen verstehen“.* (S. 188)

„Die Erbkoordination bildet ein unveränderliches Skelett des Verhaltens, dessen Struktur ausschließlich phylogenetisch gewonnene Information enthält. Funktionstüchtig wird sie erst durch die vielen ihr dienenden, Augenblicksinformation aufnehmenden Mechanismen, die sie in der adäquaten Situation auslösen und im Raum und Zeit steuern.

Diese Erkenntnis betrachte ich als den Geburtsakt der Ethologie, denn sie liefert den archimedischen Punkt, von dem unsere analytische Forschung ausgegangen ist.“ (S. 85)

„Wie in dem Abschnitt über die Willkürbewegung noch näher zu besprechen sein wird, unterscheidet sich das Bewegungslernen, selbst der höchsten Ebene, nicht prinzipiell von dem Wegelernen niedriger Säuger.

Immer sind es fertig programmierte und zentral koordinierte Bewegungsweisen, die dem Tier angeborenermaßen zur Verfügung stehen und durch das Lernen nur zu einer neuen Ganzheit integriert werden. Mit der phylogenetischen Höherentwicklung der Fähigkeit der Tiere zum Bewegungslernen werden diese motorischen Elemente immer kleiner.“ (S. 142)

"Dauernde Verfügbarkeit der Schreitbewegung ist aus begreiflichen Gründen unentbehrlich. Und dies ist sicherlich Voraussetzung und Grund dafür, daß sich die allermeisten Willkürbewegungen aus jenem Material von Erbkoordinationen herausgebildet haben, das in der Schreitbewegung enthalten ist. Wenn ein Tier ‚irgendetwas will, was es nicht kann‘, so läßt es fast immer Schreitbewegungen oder zumindest Ansätze dazu oder Anteile von solchen beobachten.

Es ist verständlich, daß Stücke aus Koordinationen des Schreitens die häufigsten Bestandteile erlernter Bewegungsfolgen sind.

Wie schon gesagt, spielen propriozeptorische Vorgänge beim Zustandekommen gekonnter Bewegungen sicherlich eine Rolle, nicht aber beim vollendeten Ablauf der ‚gekonnten‘ Bewegung.

Die wahre Willkürbewegung, d.h. eine wirklich neue Aneinanderreihung willkürlicher Bewegungselemente, sieht, wie ebenfalls schon erwähnt wurde,

Form, das grundlegende Baumaterial menschlicher Bewegungen. Um diese Bausteine zu entwickeln und verfügbar zu machen, müssen biologische Fragestellungen praktischer Art an den Menschen herangetragen und zunehmend zu komplexeren Fragestellungen d.h. zu Bewegungsaufgaben und sinnvollen Handlungen erweitert werden, wodurch sich die grundlegend wichtige **Fragehaltung** des Lernenden ausdifferenziert.

höchst ungeschickt aus. Die kontrollierenden Vorgänge der Reafferenz brauchen ganz offensichtlich erheblich viel Zeit.

Gerade diese Vorgänge der Rückmeldung beim Erlernen von Bewegungsweisen spielen eine ganz entscheidende Rolle für den Aufbau der zentralen Raumrepräsentation, die allen höheren Formen einsichtigen Verhaltens zugrunde liegt.

Die beiden Vorgänge des Bewegungslernens und des Wissensgewinns durch Reafferenz gehen Hand in Hand.

Phylogenetisch gesehen war es wahrscheinlich die arterhaltende Leistung gekonnter Bewegungen, die jenen Selektionsdruck ausübte, der zur Entstehung echter Willkürbewegung den Anlaß gab.

Die an sehr spezielle räumliche Gegebenheiten angepaßte Bewegungsfolge, die, ohne durch Reaktionszeiten verzögert zu werden, mit Blitzesschnelle abschnurt, ist für sehr viele Wirbeltiere lebenswichtig.

Es genügt aber eine kleine Akzentverschiebung, wie sie beim Neugierverhalten höherer Tiere und vor allem bei der Selbstexploration unserer unmittelbaren Vorfahren stattgefunden haben muß, um den Arterhaltungswert des Wissensgewinns in den Vordergrund zu rücken.

Die Fähigkeit, die ursprünglich nur dem motorischen Können diente, wird nun zu einem wichtigen Mittel der Forschung.

Das exploratorische Spielen des menschlichen Kleinkindes ist für das Erwerben und Ausbauen des inneren Modells seiner räumlichen Umwelt mindestens ebenso wichtig, wie für das Erlernen gekonnter Bewegungskoordinationen." (S. 192 f) .

"Die besprochene Leistung der Willkürbewegung, auf dem Wege von Reafferenzen Information über äußere Gegebenheiten zu gewinnen, ist ein spezieller Fall eines weit allgemeineren Prinzips.

Im Grunde genommen beruht jede Exploration überhaupt auf dem Einholen von Reafferenzen. Auch die einer bestimmten räumlichen Gegebenheit ‚angeformte‘ gekonnte Bewegung vollbringt dieselbe Leistung, nur tut sie es in besonderer Weise: Sie hat nämlich im Verlauf des Lernvorganges, in dem sie, wie beschrieben, aus kleinsten motorischen Elementen zusammengesetzt wurde, eine aus ebensoviele Einzelheiten zusammengesetzte Abbildung ihres Gegenstandes geliefert." (S.193 f)

Aus dieser Sicht ist es daher unangebracht, im Bewegungslernen des Anfängers, ohne in ihm vorher eine sinnsuchende Fragehaltung zu provozieren, an ihn ein isoliertes Formbewußtsein der gewünschten Bewegung, abstrahiert von deren biologischer Funktion und isoliert von jedem **Sinn**, heranzutragen.

Es ist auch unangebracht, die biologische Funktion, d.h. den Tatbestand auf mechanische Funktionen zu reduzieren:

- etwa in der Form, daß man die bildliche Form der Bewegung einer mechanischen Analyse unterzieht, die auf einen Sachverhalt reduzierte Tatsache dann auf Phasen besonderer **mechanischer** Funktionen untersucht und diese dann als "*Funktionsphasen*" im Lernprozeß in den Vordergrund stellt.¹⁰

Wenn auch bei dieser "Rechnung" in der Unterrichtspraxis manchmal etwas ähnliches herauskommt, wie bei einer angebrachten biologischen Analyse, so macht diese scheinbare Brauchbarkeit des Ergebnisses noch nicht die Vorgehensweise wissenschaftlich richtig.

Es kommt, das weiß jeder aus seiner Schulzeit, bei falschen Rechenprozessen manchmal zufällig ein richtiges Ergebnis heraus. Lehrer, die nur

¹⁰ Seinen mechanistischen Ansatz einer "*funktionalen*" Bewegungsanalyse, der wesentlich differenzierter ist als jener von Dieter UNGERER, aber ebenfalls in einer mechanischen Betrachtung stecken bleibt, stellt in einer Kurzfassung Ulrich GÖHNER dar in: "*Leibesübungen Leibeserziehung*", Wien 1980/9

Als Kritik an GÖHNERs Betrachtungsweise ließen sich die Worte des Arztes Fritz HOSCHEK wiederholen: "*Die vom Willen nur im großen und ganzen, nicht aber in Einzelheiten beherrschte Gliederkette des menschlichen Bewegungsapparates ist kein technischer Mechanismus, der fabrikmäßig gleiche Arbeitsstücke liefert.*

Wenn man eine Bewegung mechanisch und mathematisch zu formulieren vermag, so meint man leicht, sie restlos begriffen zu haben. Leider geschieht es aber dabei oft, daß man einen Teil für das Ganze nimmt und gegen seinen guten, freien Blick für das Lebendige ein Prinzip eintauscht. BRAUNE, FISCHER, MEYER, DUCHENNE, STRASSER und FICK waren keine Bewegungsphysiologen, sondern Bewegungsmechanisten, sie haben am Beispiel des tierischen und menschlichen Körpers Mechanik getrieben, der Bewegung sind sie aber dadurch nicht näher gekommen."

(aus: Fritz HOSCHEK "*Die natürliche Lehrweise des Schilauferns*", Wien/Leipzig 1933, S. 21)

das Ergebnis als richtig abhaken und sich nicht die Mühe machen, auch den Gedanken- und Rechengvorgang zu prüfen, sind dann oft der Meinung, der Schüler habe den Rechengvorgang erfaßt, den zu lernen ja das Ziel des Unterrichts, in unserem Fall der Wissenschaft ist.

Für unseren Lehrweg ist es also wichtig, auch beim Bewegungslernen mit der Orientierung auf ein umfassenderes Ganzes zu beginnen und an den Schüler vorerst biologisch spezifische Aufgabenstellungen in Form von Bewegungsaufgaben heranzutragen.

Das Baumaterial der Bewegungen sind, wie schon gesagt, nicht mechanische Bewegungsteile in Form von Sequenzen, sondern einfache Tätigkeiten, die zu komplexeren integriert und verändert werden können.

Als für unser Anliegen relevant betrachten wir daher den Rückgriff auf die **Gewandtheit** im Sinne von Fortbewegung und Gleichgewichtserhaltung des Menschen.¹¹

Die im Menschen erbmäßig verankerten Dispositionen für die Entwicklung artspezifischer Fortbewegungsarten trachten wir als Grundlagen des Bewegungslernens im Skilauf.

Es geht also darum, einfache Situationen an den Schüler heranzutragen, welche die angelegten Bewegungen als Antwort auf situative Fragen erforderlich machen.

¹¹ Unter Gewandtheit verstehen wir die aufgabengerechte Ganzkörperbewegung zum Zwecke der Gleichgewichtserhaltung und Fortbewegung, d.h. der Lageveränderung im Raum bzw. in der Umwelt. Es sind dies jene im Wesentlichen durch Erbkoordination getragenen Bewegungen, an deren Zustandekommen entscheidend eine vestibuläre Sinnesleistung im Zusammenwirken mit Halsmuskulatur und Hautsensibilität, insbesondere der der Fußsohlen, beteiligt sind. Der Gewandtheit, als einer untrennbaren Einheit von ,sensorischer und motorischer Leistung, schreiben wir sowohl in der Bewegungsentwicklung als auch in der Entwicklung der Wahrnehmung und der Emotion eine besondere Integrationsfunktion zu, die von hohem pädagogischen und therapeutischen Wert ist. Besondere Bedeutung kommt hier allen "Barfuß-Sportarten" zu; insbesondere dann, wenn sie auf weichen Böden realisiert werden.

4. SYSTEMATIK DER SCHWÜNGE

Wir wollen nun in die Geschichte des Skilaufens blicken, uns am Werden dieses Sportes verschiedene Unterschiede bewußtmachen und uns so einem Bewußtsein der Form nähern.

An dieser Stelle sei nun ausdrücklich die Bitte ausgesprochen, dieses Buch nicht nur mit den Augen zu lesen, sondern die beschriebenen Dinge auch gleich körperlich selbst auszuprobieren.

Es lohnt sich dies auch dann, wenn man glaubt, die beschriebene Bewegung genau verstanden zu haben. Das praktische Ausprobieren veranschaulicht den Text mehr, als wenn er erleichternd bebildert wäre.

Es werden daher bewußt keine Zeichnungen, Fotos oder sonstige Grafiken hier als Hilfen gegeben.

Meine Bitte, dieses Buch nicht nur mit den Augen zu lesen, sondern es vor dem Weiterlesen immer auch etwas mit körperlichem Bewegen, zumindest mit eigenem Anfertigen von kleinen Zeichnungen zu begleiten, mag vielleicht eine ungewohnte und lästige Forderung sein, sie ist aber der Schlüssel zum Verständnis dieses Buches.

Nun zum Skilauf:

Aus der Frühzeit des Skilaufens sind uns Funde von Skiern erhalten, die als Paar aus zwei verschieden langen Skiern bestehen. Mit diesen Skiern hat man sich in nordischen Ländern im flachen und leicht hügeligen Gelände fortbewegt. Wie hat man dies gemacht?

Der längere Ski wurde am vorangestellten Bein befestigt. Er war der Gleitski. Der kürzere dagegen diente zum Abstoßen mit dem nachgestellten Bein. Wenn wir heute im alpinen Skilauf schräg am Hang fahren, haben wir ebenfalls ein Bein voran und das andere nachgestellt.

In dieser Position unterscheiden wir uns also nicht von der Fahrweise mit ungleichlangen Skiern - aber wir gleiten am nachgestellten Bein, das ist ein we-

sentlicher Unterschied:

1. Form-Unterschied

Frage: auf welchem Bein, auf dem vor- oder auf dem nachgestellten, ereignen sich die Gleitphasen, d.h. welches Bein ist beim Gleiten das mehr oder voll belastete Bein?

Aus nordischen Ländern sind uns auch zwei Bögen, d.h. rutschende Richtungsänderungen überliefert. Beide erfolgen durch Rutschen am vorangestellten Bein. Der Bogen auf die Seite des belasteten vorangestellten Beines nennt man Kristiania-Bogen, den Bogen auf die Seite des unbelasteten bzw. weniger belasteten hintennachgestellten Beines den Telemark-Bogen.

In beider. Fällen ist die Schulter der Seite des vorangestellten Beines vorne. Wie ist dies bei unseren Bögen?

Bezogen auf das voran- oder das nachgestellte Bein ist es bei uns genau so. Bei den meisten Bögen ist auch bei uns die Schulter der Seite des vorangestellten Beines vorne - aber bezogen auf das belastete oder unbelastete Bein besteht ein wesentlicher Unterschied.

In unserer Fahrweise ist bei vielen Bögen (nicht bei aller und nicht bei jedem die ganze Bogendauer) im Gegensatz zu den nordischen Bögen, bei denen immer die Schulter des belasteten Beines vorne liegt, meist die Schulter des unbelasteten Beines vorne.

2. Form-Unterschied

Frage: welche Schulter liegt vorn? des belasteten Beines oder die des weniger belasteten Beines?

Alois WEYWAR hat darauf hingewiesen, daß es sich beim alpinen Skilauf nicht um ein Laufen, sondern um ein **Galoppen** handelt. Was ist der Unterschied dieser beiden Fortbewegungsarten? ¹²

Das Laufen ist jedem bekannt. Es wird dabei Fuß vor Fuß gesetzt und Raum gewonnen durch Absprung vom **hinten nachliegenden** Bein. Nach dem Sprung landet man auf dem raumgreifend nach **vorne** geführten Bein, das im Wechsel dann zum Sprungbein wird. (Hier wird das springende Laufen als Veranschaulichung herangezogen)

Fangbein ist also immer im Wechsel das jeweils voraneilende Bein, während

¹² vgl. Alois WEYWAR "Die bewegungsphysiologischen Grundlagen des Schi-laufens" in: "Leibesübungen Leibeserziehung" Wien 1956/10

ebenfalls im Wechsel das zurückbleibende Bein jeweils das Sprungbein ist. Die Schulter der Seite des vorne liegenden (bzw. des vorpendelnden) Beines ist beim Laufen nach dem Diagonal-Prinzip hinten und nur beim Paßgang gleichsinnig vorne.

Beim Galoppen ist einiges anders. Hier findet kein Wechsel statt. Das vorne liegende Bein bleibt immer voran, ebenso die Schulter der Seite des voran liegenden Beines.

Dieses ist aber nicht wie beim (springenden) Laufen das Fangbein, sondern ist das Sprungbein. Das Fangbein ist immer das hintennach liegende Bein, das nicht raumgreifend das Sprungbein überholt, sondern während des Sprunges, d.h. während der "Schwebe", nur unter den Körper nachgezogen wird, um auf ihm zu landen. Darauf folgt ein Vorkippen auf das Sprungbein in Form der Bewegung einer Löschwiese.¹³

Stellen wir uns nun das Rutschen im Bogen als ein "ingesprungenes" Rutschen vor, so können wir sehen, daß man die nordischen raumgreifenden Bögen im relativ flachen Gelände sich aus dem **Laufen** (Paßgang) entwickelt vorstellen kann. Es erfolgt der Absprung vom nachgestellten Bein und die rutschende Landung am vorangestellten Bein. Die Schulter der Seite des vorangestellten Beines ist wie beim Paßgang vorne.

Der Schweizer DAHINDEN hat später einen Telemark-Bogen aus dem Laufen nach dem Diagonal-Prinzip entwickelt, bei welchem der Bogen mit einem Ausfallschritt begonnen, aber die Schulter der Seite des vorangestellten Beines zurückgedreht wurde, was zu einer Verwindung im Oberkörper führte, wie dies beim Laufen nach dem Diagonal-Prinzip der Fall ist.¹⁴

¹³ vgl. Alois WEYWAR "Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse. Mit einem einführenden Beitrag von Max Thun-Hohenstein" Ahrensburg 1983

¹⁴ vgl. Josef DAHINDEN "Die Ski-Schwünge und ihre Gymnastik", Bern/München 1930

(Anmerkung im Jahre 2011: Josef DAHINDEN hat das Muster des korrigierten **Pass-Ganges** aufgegriffen, bei welchem Becken gegen Schulter als „Mambo“ verwunden wird!

Man rutscht also beim Telemerk-Bogen (Paß- oder Diagonal-Prinzip) raumgreifend in das Gelände hinein. Dies in relativ langgezogenen Bögen.

Dies ist aber nicht der **Sinn** des Bogens im steilen Gelände.¹⁵ Dort macht man den richtungsändernden Bogen hauptsächlich, um durch die Richtungsänderung Fahrt wegzunehmen, um zu bremsen.

Dies macht man auch beim "Bergablaufen" im steilen Gelände, das aber, wie WEYWAR aufgezeigt hat, kein Laufen sondern ein Galoppfen ist.

Im steilen Gelände ist es zu riskant, raumgreifend auf einem voraus- und bergabgreifenden Fangbein zu landen, wie man dies beim Laufen macht. Die Gefahr, daß dieses Bein den Körper zu wenig abstemmt und ihn vom Hang weg über das Bein hinauskatapultiert ist zu groß.

Man geht daher auf Sicherheitsposition und versucht, mit dem nachgestellten Bein möglichst unter dem Körper etwas vor diesem zu landen, um den Schwung abzubremesen bzw. abzufangen. Das gleiche machen wir auf Skiern im steileren alpinen Gelände. Wir gleiten und rutschen vorwiegend am nachgestellten belasteten Bein und haben die Schulter der Seite des relativ unbelasteten vorangestellten Beines vorne.

Wenn wir in unserer alpinen Fahrweise nun von einem Bogen in den anderen wechseln und dies durch Hochentlastung, z.B. durch Springen oder durch Hüpfen tun, müssen wir uns folgenden Unterschied bewußt machen.

Wir können im Bogenwechsel **hüpfen** und am selben Bein landen, wie beim

Vgl. meine Anmerkungen zum Text von FRITZ REUEL: „*Neue Gesichtspunkte zur Entwicklungsgeschichte, Physiologie, Dynamik, Statik und Technik des Gehens, Laufens, Bogenlaufens und Skischwings auf Grund meiner Lehre von der Körperverschwendung*“, zum Downloaden aus dem Internet www.mathias-zdarsky.de im „Zdarsky-Archiv im Internet“ unter den „Downloads“.)

¹⁵ vgl. Horst TIWALD "Vom Ski-Laufen zum Ski-Galoppfen" in: "Sporterziehung in der Schule" Zürich 1981/11/12, vgl. Horst TIWALD "Geschichte des alpinen Schilaufts aus psychologischer Sicht" in: "Leibesübungen Leibeserziehung" 1983/3

Galoppwechsel, oder wir können von einem Bein auf das andere **springen**.¹⁶
 Und wir können vom vorangestellten Bein abspringen (oder hüpfen) oder vom nachgestellten.

Bei der Landung kann wiederum das Fangbein das vorangestellte oder das nachgestellte Bein sein.

Wir haben als Form-Unterschiede der Bögen von Form-Unterschieden der Bögen-Wechsel zu unterscheiden.

Bei den Form-Unterschieden der Bögen haben wir bisher zwei erwähnt:
 welches Bein ist belastet und rutscht bogenförmig?

welche Schulter ist vorne? die der Seite des belasteten Beines oder die andere?¹⁷

Diese beiden Form-Unterschiede treffen auch auf "geradliniges" Gleiten z.B. auf Hangschrägfahrten zu.

Wenn wir aber den Bogen betrachten, fällt uns ein weiterer wichtiger Form-Unterschied auf. Wir können darauf achten:

- ob wir während des bogenförmigen Rutschens mit dem Rücken
- oder mit dem Bauch zum Bogenmittelpunkt gewandt sind.

¹⁶ Den einbeinigen Abdruck vom Boden mit anschließender "Schwebe" und mit Landen am selben Bein bezeichnen wir als "Hüpfen", mit Landen am anderen Bein dagegen als "Springen". Wir vereinbaren diese Terminologie auch für jene Fälle, in denen die "Schwebe" so gering ist, daß der Bodenkontakt der Fußsohlen nicht verloren geht, bzw. ein Abheben nicht mehr deutlich beobachtbar ist.

¹⁷ Wir legen als Vereinfachung auch terminologisch fest, daß wir, wenn wir vom "belasteten Bein" sprechen, immer das voll oder vorwiegend belastete Bein meinen. Analog ist das "unbelastete Bein" immer das nicht oder weniger belastete Bein. Vorweg sei auch angemerkt: Wir unterscheiden auch terminologisch nur zwischen "Verwinden" und "Wälzen" des Körpers und sind uns bewußt, dass es ein reines "Wälzen" kaum gibt, sondern nur ein "Verschrauben". "Verwinden" bedeutet dann eben auch nur ein gegensinniges Verschrauben mit "Knoten" im Körper, wandert dieser "Knoten" auf die Kontaktstelle mit der Piste, so sprechen wir dann von einem "Wälzen" des Körpers, das eben als ein "muskuläres Verschrauben" nur möglich ist, wenn an dieser Kontaktstelle gegensinnige Reaktionskräfte erzeugbar sind.

Beim Telemark-Bogen sind wir mit dem Bauch, beim Kristiania-Bogen dagegen mit dem Rücken zum Bogenmittelpunkt gerichtet.

Bezogen auf das Galopp, das ja für unsere alpine Fahrweise grundlegend ist, wollen wir zwei Arten unterscheiden, die sich dem Diagonal-Prinzip und dem Paß-Prinzip zuordnen lassen:

- das Rücken-Galopp, das dem Diagonal-Prinzip zuzuordnen wäre;
- das Bauch-Galopp, das dem Paß-Prinzip zuzuordnen wäre.

Wir können diese beiden Formen des Galoppens im skikursvorbereitenden Training in der Halle gut üben, indem wir in der Halle am Boden eine "8" markieren und wie beim Eislaufen Achter galoppieren.

Am Treffpunkt der beiden die Acht bildenden Kreise machen wir dann immer einen Galopp-Wechsel.

Dabei können wir viele Varianten üben:

- Rücken-Galopp zu Rücken-Galopp;
- Bauch-Galopp zu Bauch Galopp;
- Rücken-Galopp zu Bauch-Galopp;
- Bauchgalopp zu Rückengalopp.

dies mit Springen im Bogenwechsel auf das andere Bein oder mit Hüpfen im Wechsel und landen am selben Bein.

3. Form-Unterschied

Frage: Zeigt im bogenförmigen Rutschen der Rücken oder der Bauch zum Bogenmittelpunkt?

Wenn wir diese für das vorbereitende Training erwähnten Übungen in ihren Variationen weiter ausbauen, kommen wir zu einer sehr komplexen Systematik der Bogenwechsel im Skilauf, die wir als Schwünge bezeichnen.

Durch die Unterscheidung in Galopparten erübrigt sich der zweite Form-Unterschied der Bögen, da die Schulter beim Galopp festgelegt ist.

Sowohl beim Paß-Galoppen (Bauch-Galoppen) als auch beim Galoppen nach dem Diagonal-Prinzip (Rücken-Galoppen) ist jeweils die Schulter der Seite des voranliegenden Beines vorne.

Es ergeben sich also in Kombination der verbleibenden Form-Unterschiede vier Arten der Bögen:

- Bauchgaloppen mit Hinten-rutschen
- Bauchgaloppen mit Vorne-rutschen
- Rückengaloppen mit Hinten-rutschen
- Rückengaloppen mit Vorne-rutschen

Abkürzung:

- (Bauch-hinten)
- (Bauch-vorne)
- (Rücken-hinten)
- (Rücken-vorne)

Dies ist eine sehr einfache Grund-Systematik der Bögen, die dadurch erweitert wird, daß man während desselben Bogens die Art des Bogens ändern kann ohne die Bogenrichtung zu wechseln.

- Änderung des belasteten Skis
- Änderung der Beinposition (vor- oder nachgestellt)
- Änderung der Galoppart (Bauch oder Rücken)

Da wir weiterhin nicht nur die Galopp-Schwünge, sondern auch die Lauf-Schwünge (nach dem Paß-Prinzip) betrachten wollen, wollen wir die vier Arten der Bögen nicht nur als Galoppen, sondern auch als Laufen betrachten und weiterhin daher nur die in Klammern gesetzten Abkürzungen z.B. "Bauch-vorne" verwenden:

dies bedeutet dann, daß ich bogenförmig rutsche, dabei vorwiegend das vorangestellte Bein belastet habe und mit dem Bauch zum Bogenmittelpunkt gewandt bin.

Davon, ob wir dabei eine Phase des Galoppens oder eine des Paß-Laufens betrachten, wollen wir vorerst absehen, um das Verständnis zu erleichtern.

Ich kann z.B. einen Bogen mit Rücken-hinten beginnen, bei Beibehaltung des belasteten Beines gegen Bogenende auf Bauch-vorne ändern, dann am Bogenende mit dem vorneliegenden Bein springen und einen Bogen-Wechsel auf Rücken-hinten einleiten, den neuen Bogen dann gegen Bogenende wieder wie anfangs ändern usw.

Dies bezeichnet man dann oft als "*Antizipationsschwung*", weil die Bauch-Position des Bogenendes des vorangegangenen Bogens genau die Rücken-Position des folgenden Bogens "*antizipiert*", also der Rumpf sich im Bogenwechsel nicht zu drehen braucht. Dadurch wird der Eindruck einer ruhigen Eleganz erweckt.

In der gleichen Weise läßt sich das sogenannte "*Scherumsteigen*" in unsere Systematik klar einordnen. Die Hangschrägfahrt betrachten wir als extrem flachen Bogen des Rücken-Galoppens oder des Paß-Laufens:

- Rücken-hinten (Hangschrägfahrt) wird im Bogen selbst umgewandelt in Rücken-vorne mit Änderung des belasteten Beines, sodann Hochentlastung durch Hüpfen am belasteten vorneliegenden Bein und Bogen-Wechsel zu Rücken-hinten.

5. SCHRÄGFAHRT ALS BOGEN

WEYWAR hat das Galoppen als das Wesen des alpinen Skilaufs erkannt. Angeregt wurde er zu dieser Entdeckung durch einen Vortrag von Stefan KRUCKENHAUSER, in welchem dieser die Hangschrägfahrt als das "A und O" des Skilaufes bezeichnete und schöne Positionsbilder der Hangschrägfahrt zeigte.

Diese Bilder zeigten für WEYWAR eindeutig eine Galoppopposition, was ihn dann zur intensiveren Analyse des alpinen Skilaufes anregte.¹⁸

WEYWAR entwickelte seine Bewegungstheorie im Anschluß an Max THUNHOHENSTEIN auf grund des Vergleiches der Fortbewegungsarten des Menschen mit jenen des Pferdes.

Als Vorbild für die Fortbewegungsarten des Pferdes dienten die verschiedenen Gangarten des Pferdes im Dressursport.

Da im Dressursport die biologischen Fortbewegungsarten des Pferdes stilisiert und geometrisiert wurden, beschreibt auch WEYWAR den Galopp als **geradlinige** Fortbewegung.

Hier folgen wir aber nicht der Meinung von WEYWAR, da wir annehmen, daß durch das ästhetische Anliegen im Dressursport die biologisch natürlichen Bewegungen des Pferdes in geometrische Vorschriften gepreßt und stilisiert wurden.

¹⁸ Für Stefan KRUCKENHAUSER war in den 50er Jahren die ästhetische Hangschrägfahrthaltung das "A und O" des Skilaufes. Als Wesen des Schwunges betrachtete er die Bewegung "von Zick nach Zack". Dem ästhetisch-rhythmischen Anliegen entsprechend betonte er ein Skilaufen mit Beispiel und möglichst ruhendem Oberkörper, wie es im Wedeln seine faszinierende Ausformung erlangte. Das Verdienst KRUCKENHAUSERS für die Entwicklung und Differenzierung des modernen Skilaufs kann nicht hoch genug geschätzt werden. Dies möchte ich trotz bzw. gerade wegen meiner kritischen Position ganz besonders hervorheben.

Aus unserer Sicht ist der Galopp eine **bogenförmige** Fortbewegung, so wie sich jede spontane „weg-Flucht“ bogenförmig bzw. spiralenförmig aus der Gefahrenstelle entfernt, im Unterschied zur bereits zielorientierten „hin-Flucht“ oder im Unterschied zur Verfolgung, die sich geradlinigen Fortbewegungen annähern, da die Visierlinie als **Möglichkeit** immer ein geradliniger Augenblick ist.

Die rückblickende **Wirklichkeit** der Fortbewegung ist aber bestenfalls nur relativ zu einem bestimmten Koordinatensystem geradlinig. Absolut gesehen gibt es in der Wirklichkeit keine geradlinige Bewegung:

- deshalb ziehen wir es vor, insbesondere hinsichtlich der „weg-Flucht“, im Galoppen eine bogenförmige Fortbewegungsart zu sehen.

Aus diesem Grund modifizieren wir die Einteilung von WEYWAR nach dem Diagonal-Prinzip und nach dem Paß-Prinzip in das Rücken- und in das Bauch-Galoppen, bei denen die Bogenförmigkeit der Fortbewegung wesentlich ist.

Wir haben diese simplen Benennungen deshalb gewählt, weil sie für jeden Schüler leicht verständlich sind und die Aufgabenstellung veranschaulichen.

Wir betrachten also die Hangschrägfahrt auch als Bogen, der zumindest dann, wenn man einen Bogen vom Hang weg einleiten will, deutlich werden muß, z.B. durch Verstärken des Kantendruckes oder sogar durch einen Bogen zum Hang, aus dem heraus dann der Abdruck und Schwung zum Bogen vom Hang gewonnen wird:

- Es kommt dadurch auch beim Bogen aus der Hangschrägfahrt heraus zu einer "S"-förmigen Bewegung, in deren Mitte der Schwung, d.h. der Bogenwechsel stattfindet.

Aus dem nordischen Skilauf, als dieser Ende des vorigen Jahrhunderts in Mitteleuropa stärkere Verbreitung fand, wurden uns als rutschende Richtungsänderungen die beiden Bögen, der Telemark-Bogen und der Kristiania-Bogen, überliefert.

Es war Mathias ZDARSKY, der später den **Schwung** erfand und

erforschte.

ZDARSKY fuhr mit einem Stock, zog diesen in der Hangschrägfahrt (die wir als Bogen betrachten wollen) vor dem Bogenwechsel bergwärts hinter sich her und schwang den Stock *im* Bogenwechsel nach vorne hoch und dann bogeninnen neben dem Körper wieder herunter.¹⁹

Diese schwunghafte Ganzkörperbewegung im Bogenwechsel gab dieser Aktion später den Namen „*Schwung*“. ZDARSKY selbst sprach vom „*stemmenden Bogen*“.

In unsere Systematik der Schwünge können wir den Schwung von ZDARSKY wie folgt einordnen:

Rücken-hinten (Hangschrägfahrt als Bogen), im Bogen dann Änderung zu Bauch-vorne²⁰ (Stock wird bergseitig nachgezogen) - unter Beibehalt des Bogens kurzfristiges Ändern auf Bauch-hinten (Belastungswechsel, analog zum Kugelstoßen bei Rechtshändern; Belastung des hintennachliegenden rechten Beines) - nun kommt der Galopp und Bogen-Wechsel - Hochschwingen des Stockes und Belasten der Innenkante des vorangestellten Beines, welches als künftiges bogeninneres Bein den Schnee wegpflügt (analog dem

¹⁹ vgl. "ZDARSKY-Festschrift zum 80. Geburtstag des Begründers der alpinen Skifahrweise" Erwin MEHL (Red.), Wien/Leipzig 1936

(Anmerkung im Jahre 2011: In dieser Festschrift wird die Fahrweise von MATHIAS ZDARSKY falsch dargestellt. Zdarsky hat den Stock nicht geschwungen. Dies hat ihm FRITZ HOSCHEK auf der Suche nach einer Entlastung erzeugenden „*Bewegungsaufgabe*“ bloß angedichtet.

Ich hatte mich damals auf die Wahrhaftigkeit der Festschrift unkritisch verlassen und wurde daher manipuliert. Vgl. meinen Text: "**Eine Geschichtsfälschung! - Die Festschrift von 1936 zum 80. Geburtstag von Mathias Zdarsky, dem Begründer des alpinen Skilaufs**" zum Downloaden aus dem Internet www.mathias-zdarsky.de im „Zdarsky-Archiv im Internet“ unter den „Downloads“.)

²⁰ (Anmerkung im Jahre 2011: Dieses Ausholende Rückbewegen des Bergskis und der Bergschulter, zum Zwecke des Stockschtwings, das zum

Stemmen des linken Beines beim Speerwerfen des Rechtshänders) - nun folgt die Hochbewegung, die durch den Ganzkörperschwung eingeleitet wurde:

Aus dem Rücken-vorne (dem Beginn des neuen Bogens durch Rutschen am bogeninneren, vorangestellten Bein) wird unter Beibehalten des Bogens ein Bauch-vorne: Das bogenäußere nun vorangestellte Bein wird ebenfalls auf der Innenkante belastet und stemmt bzw. pflügt nun nach bogenaußen den Schnee weg. Der Schwung, oder wie ZDARSKY sagte, der stemmende Bogen, ist geleistet - Abschließend wird im Bogen von Bauch-vorne in Rücken-hinten geändert, d.h. in die normale Hangschrägfahrt übergeleitet.

Fritz HOSCHEK hat diese Schwungtechnik des Paß-Galoppens weiterentwickelt, allerdings mit zwei Stöcken. Entscheidend für diesen Bogenwechsel, der uns als Bewegung aus dem Kugelstoßen und Speerwerfen gut bekannt ist, ist der ihn bewerkstelligende Ganzkörperschwung, der ein Vorwölzen des Rumpfes bewirkt und durch das Stockschwingen verstärkt werden kann.²¹

Von dieser Technik des Schwingens, von diesem *aktiven* Fortbewegen, ist man aber in der Arlbergsschule abgewichen und hat versucht, ein Fahrzeug nachzuahmen, das durch Veränderung der Skistellung und durch Gewichtverlagerung gesteuert wird.

An die Stelle des **biologischen** Vorbildes ist ein **technisches** getreten, das Grundlage für die extreme Verschulung im Skisport

Bauchbogen bergwärts am Talski führen würde, hat ebenfalls FRITZ HOSCHEK der Fahrweise von ZDARSKLY angedichtet.)

²¹ vgl. FRITZ HOSCHEK: *"Das natürliche Skilaufen und seine Lehrweise"* in: *"Skileben in Österreich - Jahrbuch des Österreichischen Ski-Verbandes"*, Wien 1935.

(Anmerkung im Jahre 2011: Obwohl FRITZ HOSCHEK die Fahrweise von MATHIAS ZDARSKY vollkommen falsch dargestellt hat, sind seine Schriften sehr lesenswert. Was er über ZDARSKY schreibt, kann man dabei vergessen. ZDARSKYS Fahrweise folgte dem Galopp-Muster nach dem Diagonal-Prinzip und nicht nach dem Pass-Prinzip.)

wurde. An die Stelle des aktiven Fortbewegens traten das Fahren mit Gewichtverlagern und eine volle Aufmerksamkeitsorientierung auf die Skier bzw. auf die Beine.²²

Um Mißverständnisse zu vermeiden:

- bei hohen Geschwindigkeiten bewegt man sich auf Skiern fast wie auf einem Fahrzeug und tut gut daran, nicht mehr durch Ganzkörperschwung oder durch Hüpfen eine Hochentlastung zu erzeugen, sondern durch Beinspiel, Veränderung der Skisteilung und durch Gewichtverlagern die Geschwindigkeit für sich arbeiten zu lassen.

Bei höheren Geschwindigkeiten hat man bessere Möglichkeiten Geländeformen für sich auszunützen, so daß es oft genügt, die Beine anzuziehen, um kurzfristig die Belastung von der Piste zu nehmen.

Es wäre daher vollkommen falsch, alles über den Leisten des Galloppens zu schlagen, so wie es sich als falsch erwiesen hat, insbesondere im Anfängerlehrweg, alles mit Beinspiel oder Lenken durch Gewichtverlagerung machen zu wollen.

Wenn wir von der Notwendigkeit des Ganzkörperschwunges, des Galopp-Wechsels, der Hochentlastung sprechen, so deswegen, weil wir Anfänger vor Augen haben, die, um körperlich und **psychisch** souverän zu werden, vorerst lernen müssen, sich aktiv im neuen Medium Schnee fortzubewegen und erst später lernen sollen und können, Schwerkraft, Fahrtgeschwindigkeit und Geländebeschaffenheit für sich voll auszunützen.

Um unsere Systematik etwas mehr zu veranschaulichen, wollen wir einige weitere Schwünge einordnen.

Fritz REUEL, der Skilaufen als ein Eislaufen mit langen Hölzern auffaßte, was aus unserer Sicht ein sehr fruchtbarer Gedanke war²³, hat unter Anwendung der Stemmtechnik Kristiania-Bögen und Telemark-Bögen rhythmisch anei-

²² vgl. Ernst JANNER *"Arlbergschule - Lehrgang des Schilauferns"*, Wien/Leipzig 1933.

mandergereiht, z.B. nach links Telemark-Bögen und nach rechts Kristiania-Bögen.

In unserer Systematik bildet sich dies so ab:

Beginn: Telemark-Bogen als Bauch-vorne, dann Bogenwechsel auf Rücken-vorne durch Hüpfen am belasteten vorne liegenden Bein, das seine vorne liegende Position immer beibehält.

Wir können diese Bewegung auch in der Halle beim Achter-Galoppen üben. Wir werden dann aber merken, daß zwar beim Galopp-Wechsel von Bauch zu Rücken bzw. von Rücken zu Bauch immer die gleiche Schulter und das gleiche Bein in Front bleiben und wir immer von diesem abspringen, aber der Galoppgewöhnheit folgend immer am nachgestellten Bein landen:

- da wir vom Diagonal-Galoppen ins Paß-Galoppen wechseln, wird aus dem Hüpfen am selben Bein ein Springen auf das andere Bein.

Beim Skilaufen ist im Rutschen dies nicht unbedingt erforderlich und wir können praktisch immer auf demselben vorangestellten Bein rutschen und benötigen nur ein leichtes Hüpfen, um Kanten- und Rumpflage zu ändern.

Mit REUEL ist auch der heute oft zu sehende "Drehum-Schwung" verknüpft. Es handelt sich dabei um Kristiania-Bögen mit hochgehobenem unbelasteten Bein: um einen sogenannten Innenski-Schwung. Im rhythmischen Aneinanderreihen mit jeweiligem Sprung- und Beinwechsel sieht dies so aus:

einbeiniges Rücken-vorne - im Sprung Wechsel auf einbeiniges Rücken-vorne am anderen Bein mit Anfersen des jeweils unbelasteten Beines. Bei diesem Schwung wird die Schulter der Seite des unbelasteten Beines immer aktiv zurückgedreht. Einen ähnlichen Schwung kann man machen, indem man das künftige Rutschbein unter dem Körper hinter sich (bergwärts) jeweils auf die andere Seite durchschlägt und so mit dem Rumpf von einer Seite zur anderen kippt.

Dies ist ebenfalls ein Aneinanderreihen von Innenski-Bögen, aller-

²³ vgl. Fritz REUEL: *"Neue Möglichkeiten im Skilauf"*, Stuttgart 1929.

dings nicht mehr mit einbeinigem Rutschen am vorangestellten Bein, sondern mit einbeinigem Rutschen am nachgestellten Bein (eventuell in Mittelposition), also in Bauchgalopp-Stellung mit etwas Vorbewegen der Schulter des unbelasteten Beines bzw. mit aktivem Rücken-unten-bewegen der Schulter der Seite des belasteten Beines.

Es gibt hier auch Kunstformen, z.B. mit Rutschen in Beinwaage mit vorge-
neigtem Oberkörper, und Kombinationen dieser Grundformen.

Ein anderer Schwung ist das sogenannte "*schnellende Umsteigen*". Hier wird
aus Rücken-hinten im Bogen-Wechsel von hinten abgesprungen und in ein
Rücken-hinten auf das andere Bein eingesprungen.

Dies sind Schwünge mit springendem Wechsel (auf das andere Bein) im Un-
terschied z.B. zum "Scher-Umsteigen", das ein Schwung mit hüpfendem
Wechsel (Landen am selben Bein) ist.

6. FORMEN DER ENTLASTUNG

Wir betrachten den Schwung als einen Bogen-Wechsel, der in seiner deutlichen Form mit einem Ganzkörperschwung eingeleitet wird. In unserer Analogie zu der Fortbewegungsart Galoppieren ist dies ein Galopp-Wechsel, der durch eine "Schwebe", d.h. durch eine mit Hüpfen erzeugte Entlastung ermöglicht wird.

Im Hüpfen hebt der Körper vom Boden ab und ermöglicht durch diese Hochentlastung, die Beine in der Luft neu zu "sortieren". In der Schwebe wird die Rumpfstellung und damit korrespondierend die Beinstellung so geändert, daß sie der kommenden Galopp-haltung entspricht.

Wir haben zwei Galopparten unterschieden: Die nach dem Diagonal-Prinzip (Rücken-Galoppieren) und die nach dem Paß-Prinzip (Bauch-Galoppieren).

Bei der Fortbewegung zu Fuß (ohne Skier) erfolgt z.B. der Wechsel vom Links-Galopp (linke Schulter vorne) auf Rechts-Galopp immer durch Hüpfen am vorne liegenden Bein, das beim Landen durch die Rumpfdrehung zum hinternachfolgenden Fangbein wird.

(Vorausgesetzt, daß nur die Bogenrichtung nicht aber gleichzeitig auch das Prinzip geändert wird. Denn beim Bogen- und gleichzeitigem Prinzip-Wechsel, z.B. von Bauch zu Rücken, wird, wie bereits gezeigt, nicht gehüpft sondern gesprungen).

Beim Rücken-Galoppieren dreht sich, wenn man diesen Wechsel ohne Fortbewegung am Stand macht, die führende vordere Schulter im Wechsel zurück, ohne daß sich der Körperschwerpunkt im Raum (abgesehen von der Hoch-tief-Bewegung der Entlastung) fortbewegt.

Es erfolgt eine Drehung um die Körperlängsachse: die Drehrichtung des Rumpfes ist aber gegensinnig zu der Drehrichtung der Beine! Dreh-Punkt dieser Verwindung ist das Hüftgelenk.

Da bei diesem Wechsel (nach dem Diagonal-Prinzip) der Körperschwerpunkt im Raum nicht verändert werden muss und die Rotation der Beine durch Ge-

genrotation des Rumpfes der Körper alleine aus sich selbst durch Muskelkraft erzeugen kann, ist diese Form des Positionswechsels unabhängig von einem impulsgewinnenden Abdruck von der Piste. Man könnte ihn auch im schwerelosen Weltraum frei schwebend vollziehen.

Anders ist dies beim Wechsel nach dem Paß-Prinzip, beim Wechsel im Bauch-Galoppen.

Hier wird beim Galopp-Wechsel (wie beim Kugelstoßen) nicht um die ruhende Körperlängsachse gedreht, sondern mit impulsgebenden Abdruck vom vorderen Bein der Rumpf gleichsinnig wie das Bein raumgewinnend nach vorne **gewälzt**, wobei die Körperlängsachse (und somit auch der Körperschwerpunkt) im Raum von seinem Ort wegbewegt werden muß.

Dies könnte der Körper schwebend im schwerelosen Weltraum nicht. Hierfür würde er zumindest eine äußere Reaktionskraft, d.h. die Möglichkeit eines Abstoßes brauchen.

Wir wollen als Unterschied festhalten:

- Beim Wechsel im Rücken-Galoppen **verwindet** sich der Körper.
- Drehpunkt ist das **Hüftgelenk**.
- Rumpf und Beine drehen sich **gegenseitig**.

Eine Verstärkung der Rumpfdrehung durch Muskelkraft führt zwangsläufig zu einer Verstärkung der Beindrehung, wodurch beim Skilaufen das Rutschen verstärkt, bzw. durch Kombination mit einer muskulären Streckbewegung der Beine das Drehstecken und der Fersenschub erzeugt werden.

Dies ist relativ unabhängig von der Geländebeschaffenheit möglich, obwohl durch Abdruck von der Piste dieses Manöver verstärkt werden kann.

Von der Pistenbeschaffenheit und vom Abdruck voll abhängig ist dagegen der Wechsel nach dem Paß-Prinzip, der Wechsel im Bauch-Galoppen. Hier erfolgt im Körper keine Verwindung.

Die muskuläre Rumpfbewegung, die oft als Rotieren bezeichnet wird, wird gleichsinnig auf die Beindrehung übertragen und benötigt, um überhaupt wirksam zu werden, die Reaktionskräfte des Pistenabdruckes, der nicht in jedem Gelände und bei jeder Schnee-

beschaffenheit leicht zu gewinnen ist.

Auf eisigen Pisten kann dies zum Problem werden. Im ungespurten Schnee, in dem ZDARSKY den stemmenden Bogen nach dem Paß-Prinzip²⁴ entdeckt und erforscht hat, war es kaum ein Problem, einen Abdruck zu finden.

Bei Schwüngen mit Wälzen des Oberkörpers, also nach dem Paß-Prinzip (im Bauch-Galoppen), ist ein Verstärken des Rutschens durch verwindendes Drehstrecken naturgemäß nicht möglich, sondern nur dadurch, daß man die im Abdruck gewonnene Wucht der Oberkörperdrehung voll auf die Bein und Skidrehung überträgt und eventuell durch Beinestrecken verstärkt.

Für diese Technik ist es also besonders wichtig, immer **streckbereit** zu sein, was eben nur bei gebeugtem Knie- eventuell auch gebeugtem Hüftgelenk möglich ist.

Es ist daher von Vorteil, nach dem Vorwälzen des Rumpfes nicht auf gestreckten Beinen zu landen oder diese sofort zu strecken, sondern sich die Bewegungsbereitschaft zu halten, indem man vorerst weich landet und die Gelenke beugt, um dann in dosierter Streckarbeit einerseits die Rumpfbewegung im sachgerechten Timing zu übertragen und andererseits durch muskuläre Streckarbeit gezielt zu verstärken.

Am Bogenende ist dann sogar ein Übergang zum Rücken-Galoppen möglich, in welchem das muskuläre Abbremsen des sich vordrehenden Oberkörpers ein gegensinniges Beindrehen erzeugt. Verbunden mit Beinestrecken ergibt dies einen kräftigen Tritt, der besonders starke Reaktionskräfte der Piste hervorruft. Es kann also in das Bogenende, neben der im Abdruck erzeugten Kraft und der gegen Bogenende zusätzlich erzeugten muskulären Streckkraft der Beine, auch noch die muskuläre Kraft der Rumpfmuskulatur, welche die Vorbewegung des Oberkörpers ruckartig abbremsst, eingebracht werden:

- ein Mittel, das im schweren Schnee auch mancher benützt, der

²⁴ (Anmerkung im Jahre 2011: Auch hier vertrete ich noch die falsche Ansicht, die entstand, weil ich den Berichten von FRITZ HOSCHEK, der ZDARSKY persönlich kannte, traute.)

sonst immer nur mit Rücken-Galoppen fährt.

Wir haben bereits von den verschiedenen Formen des "Reuel-Schwunges" gesprochen, von den Innenski-Schwüngen auf einem Bein mit Wechsel auf das andere Bein.

Fährt man diesen Schwung im Rücken-Galoppen, so dreht sich bogenaußen der Rumpf aktiv mit der Talschulter zurück, das Bein aber gegensinnig nach auswärts d.h. das Skiende dreht auf der Außenkante talwärts.

Dies erzeugt einen Fersenschub, wenn man die Beindrehung mit einer Streckbewegung der Beine kombiniert.

Es erfolgt dabei ein Verwinden des Körpers im Hüftgelenk, das aber mit einer durch den muskulären Abdruck bewirkten Fortbewegung der Körperachse kombiniert ist, da ja auf das andere Bein gesprungen werden muß.

Fährt man diesen Innenski-Schwung im Bauch-Galoppen, so erfolgt, neben einem kleinen raumgreifenden Springen auf das andere Bein, aber kein Verwinden im Hüftgelenk, sondern ein Vorwälzen bzw. ein kippendes Rückwälzen des ganzen Körpers.

Die Rumpfdrehung mit der bogenäußeren Talschulter nach vorne wird dabei gleichsinnig auf die Bein- und Skidrehung übertragen.

Um am Bogenende besonderen Abdruck zu gewinnen, welcher ja für den Sprung auf das andere Bein erforderlich ist, kann man die muskuläre Streckerarbeit der Beine durch eine muskuläre Drehearbeit der Rumpfmuskulatur verstärken.

Dadurch werden besonders starke Reaktionskräfte beim Pistenabdruck erzeugt. Um dies aber zu können, muß man zum Rücken-Galoppen wechseln und dabei das Vordrehen des Rumpfes (der bogenäußeren Schulter) durch gegensinnige Rumpfarbeit ruckartig abstoppen oder sogar in eine der Beindrehung gegenüber gegensinnige Rumpfdrehung verwandeln.

Es geht also im Skilaufen nicht darum, ein Prinzip gegen das andere auszuspielen. Man sollte nicht aus scheinbar ästhetischen Gründen die Verwindung des Rücken-Galoppens zur Religion erheben und das sogenannte Rotieren des Bauch-Galoppens verteufeln.

Es geht vielmehr darum, klar zu erkennen, was man jeweils tut und welche Vor- oder Nachteile ein bestimmtes Prinzip in einer bestimmten Situation bringt.

Letztlich schreiben die vorliegenden Bewegungsaufgaben vor, welches Prinzip angebracht ist, um das vorliegende Problem entweder ökonomisch oder mit besonderer Sicherheit zu lösen.

Im Anfängerlehrweg sollte man daher durch praktisches Problemlösen Verschiedenes realisieren, um einen praktisch-tätigen Zugang zum Erfassen der Unterschiede zu bekommen.

Wir haben eingangs davon gesprochen, daß eine Schwebelage erforderlich sei, um beim Galopp-Wechsel Rumpf und Beine in der Luft neu ordnen zu können.

Hier darf aber nicht der Eindruck entstehen, als müßte man, um dies zu erreichen, immer Springen oder Hüpfen. Letztlich geht es darum, Phasen zu erzeugen, in welchen auf die Skier von der Piste her keine oder nur geringe Reaktionskräfte wirken.

Um Unterschiede kennen zu lernen, wollen wir uns in Erinnerung rufen, daß beim Skilaufen zwei Kraftquellen und nur **zwei** wirksam werden:

- die Muskelkräfte
- die Schwerkraft

Betrachten wir die Schwerkraft: Sie wirkt immer in die gleiche Richtung, im Lot zum Erdmittelpunkt hin. Wenn ich auf einer waagerechten Fläche mit Skiern stehe, wirkt die Schwerkraft senkrecht zur Piste.

Die durch meinen Körperschwerpunkt gedachte Kraftlinie erzeugt nur eine Reaktionskraft, die gleich groß und genau gegengerichtet ist. Sie wird ebenfalls durch den Schwerpunkt gehend gedacht.

Mein Gewicht belastet auf waagrechter Fläche die Skier voll. Um zu entlasten, muß ich in diesem Gelände der Schwerkraft mit meiner Muskelkraft voll entgegenwirken.

Je mehr nun das Gelände geneigt ist, umso mehr wird die Schwerkraft, die man sich nun in zwei Komponenten zerlegt denken kann, in eine der beiden Komponenten, in die Hangabtriebskraft "umge-

lenkt".

Die zweite Komponente, die senkrecht zum Hang auf die Skier drückt und gleichgroße Reaktionskräfte hervorruft, wird dagegen mit zunehmender Hangneigung immer kleiner.

Dies kann man sich durch das in der Schule gelernte Kräfteparallelogramm leicht veranschaulichen. Würde man die Neigung des Hanges immer mehr vergrößern, so würden letztlich bei 90 Grad das auf den Hang wirkende Gewicht und dementsprechend auch die Reaktionskräfte Null werden. Die Schwerkraft könnte dann, wie es ihr zusteht, voll in den Hangabtrieb bzw. in den freien Fall eingehen.

Je steiler das Gelände, umso geringer ist das Problem der Entlastung.

Bei zunehmenden Geschwindigkeiten werden aber auch die Geländeunebenheiten immer besser für eine Entlastung ausnützlich. Auch der Luftwiderstand kann durch geeignete Körperhaltung entlastend wirken.

Dies bedeutet, daß bei höheren Geschwindigkeiten eine Entlastung nun leichter möglich wird. Um kurzfristig zu entlasten, genügt es dann oft, mit Muskelkraft die Teilmasse Beine+Ski an die Hauptmasse Rumpf+Arme usw. heranzuziehen. Dies gelingt allerdings nur kurzfristig, da die Hebearbeit der Teilmasse Reaktionskräfte der angekoppelten Hauptmasse hervorruft, die dem Beharrungsvermögen entgegenwirken.

Wenn man mit Tempo einen Buckel hinauffährt und die Beine dabei anhockt, werden die Reaktionskräfte der Piste von den Beinen durch ihre Bewegung "aufgesaugt" und drücken dann nicht mehr auf die träge Körpermasse. Der Körperschwerpunkt bewegt sich dann in seiner Bewegungsrichtung mehr oder weniger ungestört weiter und macht die Richtungsänderungen der Piste nicht mit.

Nach dem Buckel kann man dann die Beine wieder in die Mulde strecken, so als wäre nichts gewesen.

Diese Phase kann man aber auch nützen, um durch Verwinden im Hüftgelenk ein Drehstrecken vorzubereiten.

Dies führt zu Schwüngen, in denen die Entlastung weder durch Hochheben des Körperschwerpunktes (z.B. durch Springen), noch durch Fallenlassen des Körperschwerpunktes herbeigeführt wird.

Das Entlasten erfolgt hier einzig durch das Zusammenwirken von Geschwindigkeit, Geländeform und Anhocken oder Anfersen der Beine, wodurch ein entlastendes Abheben der Skier erzeugt wird.

Es handelt sich also hier weder um eine Hochentlastung (Entlasten durch Aufwärtsbewegen des Körperschwerpunktes), noch um eine Tiefentlastung (Entlasten durch Fallenlassen des Körperschwerpunktes)!

Fällt bei diesen Schwingen der Körperschwerpunkt etwas, weil durch die Entlastung nun die Schwerkraft voll an ihm zerrt, so ist dieses Fallen nicht **Ursache**, sondern **Folge** des Entlastens.

Dies ist ein ganz wesentlicher Unterschied. Eine Tiefentlastung erfolgt ausschließlich bei jenen Schwüngen, die dadurch möglich werden, daß man die der Schwerkraft entgegenwirkende Streckarbeit der Beine plötzlich aufhebt und die Winkelstellung des Hüft- und des Kniegelenkes zusammenklappen läßt. In diesem Augenblick wird das Gewicht der Körperhauptmasse (oberhalb des Hüftgelenkes) dem freien Fall überlassen und es erfolgt daher über die Beine keine Kraftübertragung mehr auf die Skier.

Auf diesen lastet dann nur mehr geringes Gewicht, denn alle Kräfte, die sich in Bewegung austoben können, provozieren keine Reaktionskräfte.

Der gesamte fallende Körper summiert in der frei fallenden Bewegung die Beschleunigung der Schwerkraft auf. Solange er dies tut, sind die Skier entlastet.

Wenn er aber nach kurzer Zeit auf die Skier prallt, bringt er nicht nur sein Gewicht, sondern eine aufsummierte Kraft auf die Bretter. Diese kann durch muskuläre Streckarbeit im Drehstrecken der Beine noch verstärkt werden, was dann zu einem kräftigen Drehschub führt.

Nicht jeder Schwung, bei welchem man den Körper fallen läßt, ist aber ein

Schwung durch Tiefentlastung. Dies auch dann nicht, wenn durch das Fallen Phasen der Entlastung erzeugt werden, wenn also das Fallen nicht Folge, sondern Ursache der Entlastung ist.

Es kommt immer darauf an, welche Funktion das Fallenlassen hat.

Läßt man den Körper während des Rutschens im Bogen fallen, etwa im tieferen Schnee, um unmittelbar danach am Bogenende kurz zu strecken und dadurch einen besonderen Abdruck zu bekommen, dann hat das Fallenlassen zwar eine Phase der Entlastung und des weichen Rutschens erzeugt:

- aber dies war nicht das Ziel und auch nicht unmittelbar wichtig für den Bogenwechsel, der ja der eigentliche Schwung ist.

Dieses Fallenlassen war hier vielmehr Voraussetzung für eine schwungerzeugende kräftige **Hochentlastung**:

- Der äußere Anschein des Fallenlassens berechtigt noch lange nicht, von einem Schwung mit Tiefentlastung zu sprechen,
- sowie andererseits ein deutliches Strecken im Bogen nicht unbedingt ein Zeichen für Hochentlastung ist.

Wenn man sich im Bogen langsam streckt und im Bogen selbst alle Streckkraft aufbraucht, hat man bei gestreckten Beinen keine Möglichkeit mehr, mit Muskelkraft einen Abdruck zu erzeugen. Oft hat man in gestreckter Haltung aber gar keine Hochentlastung nötig, weil einem Gelände oder Fahrtgeschwindigkeit ermöglichen, einfach die Beine anzuhocken und so, ohne die Bahn des Körperschwerpunktes zu verändern, eine Entlastung zu gewinnen.

Hierbei müssen wir aber klar zwischen "anhocken" und "anfersen" unterscheiden.

Beides wird durch Muskelarbeit erzeugt und ist daher vom "Beugen" der Knie durch Fallenlassen oder durch langsames Verringern der muskulären Streckarbeit zu unterscheiden:

- Anhocken und Anfersen sind die Folgen einer muskulären Beugearbeit.
- In die Hocke gehen ist dagegen bloß die Folge der Verringerung der muskulären Streckarbeit.

Man sollte diese Terminologie mit dem Schüler vereinbaren, sonst versteht dieser nicht eindeutig, was er machen soll, wenn es z.B. heißt "*Knie beugen!*".

Diese Unterschiede muskulär zu erspüren und sich bewußt zu machen, ist für den Anfänger ganz wichtig.

Ebenso wichtig ist, daß der Schüler das vorwiegende Beugen des Hüftgelenkes vom vorwiegenden Beugen des Kniegelenkes unterscheiden lernt.

Beim Anhocken wird muskulär aktiv vorwiegend das Hüftgelenk gebeugt, was den Oberschenkel zur Brust und den Oberkörper durch aktive Muskelarbeit auch nach vorne beugt und gegen den Oberschenkel klappt.

Beim In-die-Hocke-gehen, beim Sich-fallen-lassen, fällt diese Oberkörperbewegung weg und es wird nur der Schenkel durch die Reaktionskräfte der Piste gegen die Brust gedrückt.

Beim Anfersen wird dagegen muskulär aktiv vorwiegend im Kniegelenk gearbeitet und der Oberkörper bleibt weitgehend aufrecht.

Wenn ich als Lehrer Instruktionen gebe, muß ich mir selbst auch klar werden, was ich eigentlich will: ob der Schüler anfersen, anhocken, in die Hocke gehen oder anderes tun soll.

Einfach nur zu sagen "*Oberkörper nicht vorbeugen!*" ist zu wenig. Das ist bloß eine **mechanische** Korrektur, die isoliert an den Schüler herangetragen dieser oft nicht vollziehen kann.

Ganz anders aber: wenn **biologische Funktionseinheiten** angesprochen oder Aufgaben gestellt werden, die diese provozieren.

7. TALSTREBENDE HANDLUNG

Wir haben bereits wiederholt davon gesprochen, daß die Bausteine der menschlichen Bewegung keine mechanischen, sondern biologische Einheiten sind: gleichsam **sinnvolle** elementare Tätigkeiten, die in neuen und komplexeren Situationen zu immer komplexeren Tätigkeiten integriert werden.

In diesem Prozeß der Höherentwicklung der Tätigkeit ist die **Praxis führend**, d.h. die Betroffenheit durch die Praxis gibt dem Tun einen erlebbaren **Sinn**, der das Aufbrechen und Neuintegrieren des biologischen Baumaterials erzwingt.

Die praktische Herausforderung, z.B. in einer Bewegungsaufgabe, führt zur **selbsttätigen** Höherentwicklung des Verhaltens.

Der vorerst nur in einer globalen Betroffenheit erlebbare Sinn wird in der praktischen Tätigkeit (unter Verarbeitung der eigenen und der vermittelten gesellschaftlichen Erfahrung) über die erlebte Bewußtheit dieses Sinnes reißverschlußartig differenziert und strukturiert zu einem inhaltlich geformten Bewußtsein des Sinns.

Der Sinn als Betroffenheit bekommt so Form, sowohl in seinem Aufgaben-, in seinem Fragenteil, als auch im Antwortteil, in der Bewegung.

War es der Sinn des nordischen Skilaufs, sich insbesondere im ebenen und leicht hügeligen Gelände ohne einzusinken fortzubewegen, so hat sich der Sinn des Skilaufens im alpinen Bereich radikal geändert.

Aus dem hangquerenden Sinn wurde ein talstrebender.

Besonders ist hier die pädagogische Pionierleistung von Max WINKLER zu erwähnen.²⁵

²⁵ vgl. Max WINKLER: *"Der Schilau"*, München 1932.

Max WINKLER hat bereits vor dem Ersten Weltkrieg in Deutschland seine skimethodische Arbeit begonnen. In seinem 1932 in 5. Auflage erschienenen Buch *"Der Schilau"* führt er zu seiner *"Laufschule"* aus:

"Bei der ersten Vorführung einer Übung soll der Lehrer sich auf die Kenn-

Für den talstrebenden Sinn wird ein ganz anderes biologisches Baumaterial relevant, als jenes, das im nordischen Langlauf im Vordergrund stand.

Aus unserer Sicht ist daher anzuzweifeln, daß Eislaufen oder Skilanglaufen eine gute Vorbereitung auf das alpine Skilaufen sind. Hinsichtlich der Gleichgewichtsschulung und der Gleit- und Rutschfertigkeiten mag wohl ein brauchbarer Übungseffekt gegeben sein,

- der aber, wie ich immer wieder beobachten kann, mehr als wettgemacht wird durch den Nachteil, daß diese Anfänger im alpinen Skilauf ständig nach jenem biologischen Baumaterial greifen, das zwar für Eislaufen und Skilanglauf besondere Relevanz besaß, aber im alpinen Skilauf nur zweitrangige Bedeutung besitzt.

Die verfestigte Laufbewegung in Kombination mit Gleit- und Rutschaufgaben führt bei diesen Anfängern, insbesondere, wenn sie mit dem steileren Gelände Schwierigkeiten bekommen, z.B. sehr oft zu einem Nach-vorne-stemmen des bogenäußeren Beines.

Dies bringt bei einer talstrebenden Aufgabenstellung im steileren Gelände Probleme mit sich, die den Anfänger überfordern.

Ihm fehlt meist noch der Mut, mit dem Rumpf nachzugehen.

In unserem Lehrweg erachten wir es daher als besonders wichtig, bei jedem Anfänger bereits am ersten Tag die richtige Einstellung zu entwickeln, damit er auch das aufgabengerechte biologische Baumaterial aktualisiert und dieses in der Bewegungsaufgabe tätig

*zeichnung der Übung durch Schlagworte beschränken und zunächst auf jede weitere Erklärung verzichten. Der Schüler soll sich dann durch **Selbstsprechen** der **Schlagworte** zur richtigen Ausführung der Übung zwingen.*

Diese Lehrmethode schützt den Lehrer vor dem Fehler, Wichtiges zu vergessen und Unwichtiges zu bringen.

Die Zwangsübermittlung der wichtigsten Punkte durch Schlagworte nützt dem Schüler mehr als eine lange Beschreibung der Übung, die er sich zunächst in ihren Einzelheiten noch nicht merken kann". (S. 6)

*"Wichtig ist eine rhythmisch natürliche **Atmung**. Man atmet im Takte des Stockschieben-Seitenwechsels". (S. 11)*

*"Der **Sinn** des Schi1aufes ist die **flotte Schußfahrt**, solange man das Tempo meistern kann. Schwung und Bogen gehören dorthin, wo das Gelände sie erzwingt". (S. 8)*

zu neuen Fertigkeiten, d.h. zu neuen Bewegungsantworten integriert.

Wir betrachten den Schwung nicht als Umkehr einer hangquerenden Bewegungsrichtung, dies wäre ja nur der Sinn eines Bogens, sondern als Fortschritt in der talstrebenden Handlungsrichtung.

Der Sinn des Schwunges ist daher nicht **Umkehr**, wie der Sinn des Bogens, sondern **Fortschritt**:

- Es ist daher unangebracht, sich psychisch so einzustellen, daß man die Falllinie möglichst rasch und weit meidet, wodurch man sie gar nicht kennen lernt und sie als Horrorphantasie ständig mit sich trägt.
- Von Anfang an sollte man sich vielmehr mit der Falllinie anfreunden, um zu erleben, daß einem die Schwerkraft in ihr am meisten für seine Zwecke zur Verfügung steht.

Wird ein Anfänger durch die in den Alpenländern üblichen Lehrmethoden gleich in den ersten Stunden seines Pistendaseins psychisch so vermurkst, daß er nicht zur Falllinie hingeführt wird, statt dessen mit spreizendem Pflug um die Kurve zittert und so einen Meidungsbogen nach dem anderen setzt, so werden ihm diese Visionen sehr lange verfolgen und immer dann deutlich wiederkehren, wenn er durch Piste und Schneebeschaffenheit so gefordert ist, daß er die Grenzen seiner persönlichen Leistungsfähigkeit erreicht.

Immer wieder wird er sich an dieser persönlichen Leistungsgrenze "*wie der erste Mensch fühlen*" und sich daraufhin mit seinem Können so arrangieren, daß er künftig möglichst nicht in solche Situationen kommt.

Dies führt dann dazu, daß er sich ständig unterfordert und in seiner Leistungsentwicklung stagniert. Jedes Jahr spielt sich dann ungefähr das gleiche ab.

Diese Stagnation im Lernen wird nicht selten durch aggressive Fahrweise und Angeberei im relativ einfachen Gelände zu kompensieren gesucht, was andere in Gefahr bringt.

Unsere Pisten sind bevölkert von Opfern einer grundlegend falschen Lehrme-

thode, welche dazu anhält, im persönlichen Gefahrenbereich mit einem Bogen um die Kurve zu zittern, um möglichst quer zum Hang zu kommen. Diesen skischulgeschädigten Menschen bleibt dann in ihrer Not nichts anderes übrig, als das zu tun, was ihnen in den Skischulen in fahrlässiger Weise als **"Erstgewohnheit"** im Unterricht beigebracht wurde:

- Von einer Hangschrägfahrt mit einem Bogen in die nächste, dabei möglichst quer über den ganzen Hang schießen, um am Pistenrand, wenn der Mut reicht, die nächste Kurve zu zittern, wenn nicht, in den aufgefahrenen schweren Schnee zu stürzen.

Durch diese "Erstgewohnheiten" der Skiläufer wird nur Zubringerdienst zu Krankenhäusern und Gerichten geleistet.

Gutachter lenken dann vom wahren Schuldigen ab, indem sie auf Pistenregeln verweisen, so, als könnte man pädagogische und bewegungstheoretische Probleme juristisch lösen.

Es gibt sicher zu viele Pistenrowdys, die durch ihre Aggressivität und Angeberei eine Menge von Unfällen verursachen. Dies soll nicht bagatellisiert werden. Aber diese Skiunfälle stehen quantitativ in keinem Verhältnis zu jenen, die von den meisten Skischulen mittelbar durch ihre nicht tatgemäßen Lehrmethoden verschuldet werden.

Die immer häufiger werdenden Pistenunfälle im Wintersport sind nicht juristisch oder durch Pistenpolizei zu verringern, sondern das Übel sollte bewegungstheoretisch und pädagogisch an der Wurzel gepackt werden.

8. AKTIVES STÜRZEN

Für den Anfängerlehrweg ist es von grundlegender Bedeutung, bereits am ersten Tag daraufhinzuwirken, daß im Anfänger eine tatgerechte Einstellung entwickelt wird:

- Die Einstellung zur talstrebenden Handlung ist ein Teil dieser Einstellung.
- Die Beziehung zum Stürzen ist ein zweiter wichtiger Aspekt.

Skilaufen ist eine Gleichgewichtssportart. Es geht darum, sich auf Skiern gleitend und rutschend fortzubewegen und dabei in der Gewandtheit die Schwerkraft möglichst auszunützen, d.h. mit möglichst geringer Muskelkraft die Schwerkraft zu regulieren.

Das Gleichgewichtsgefühl entwickelt man rascher, wenn man es fordert. Dies tut man, wenn man möglichst auf einem Bein gleitet oder rutscht und nicht immer beide Beine belastet.

Im Anfängerlehrweg geht es daher bei uns vorerst darum, auf einem Bein mit dem Gleichgewicht zu experimentieren:

- Dies verbessert einerseits das Gleichgewichtsgefühl und die Fähigkeit das Gleichgewicht zu regulieren,
- andererseits lernt man im praktischen Tun jenen Punkt kennen, bei welchem das Gleichgewicht nicht mehr zu gewinnen und es daher nicht mehr **sinnvoll** ist, um dieses zu kämpfen: wo es angebracht ist, alle seine Fähigkeiten voll in ein **aktives** Stürzen einzubringen.

Es ist dies jener Punkt, in dem es darum geht, den **Sinn** des eigenen Verhaltens blitzartig zu ändern!

Dieser Punkt kann nicht erdacht, sondern muß im praktischen Tun erarbeitet werden.

Manche schweren Stürze sind im Skialltag verursacht durch das Nichtkennen dieses Punktes:

- Ein zu frühes Sich-aufgeben kann genauso zu schweren Stürzen

- führen,
- wie das Zulange-kämpfen um Gleichgewicht, wodurch man die Chance aus der Hand gibt, am Stürzen selbst aktiv mitzuwirken und die Art des Sturzes tätig mitzubestimmen.

Wer so eingestellt ist, daß er Stürze aus Zimperlichkeit oder aus Eitelkeit möglichst meidet und als Anfänger deswegen auf das Experimentieren mit dem Gleichgewicht verzichtet, sammelt nicht nur langsamer Bewegungserfahrung, sondern bringt sich dadurch auch in Gefahr - allerdings erst später, wenn er bei größeren Geschwindigkeiten vor größere Hangprobleme gestellt ist.

Ein Lehrweg, der den Anfängern das Stürzen vorenthält, etwa durch ständiges beidbeiniges Rutschen im Pflug, geht genauso fahrlässig vor, wie man etwa vorgehen würde, wenn man im Judo nur das Werfen und nicht auch das Fallen beibringen würde und die so vorbereiteten Judoka miteinander kämpfen ließe.

(Ganz abgesehen davon, daß dies kaum funktionieren würde, denn man lernt den Wurf im Geworfenwerden von der anderen Seite kennen, was für die Anwendung im Kampf unentbehrlich ist.)

Wer als Anfänger bei langsamen Geschwindigkeiten und auf leichtem Hang das Stürzen meidet, muß dieses unter Umständen später gezwungenermaßen am steileren Hang bei größeren Geschwindigkeiten nachholen und bitter bezahlen.

Hier sei angemerkt, daß man Stürzen nicht lernt, indem man sich selbst aus einer stabilen Stellung aktiv hinfallen läßt oder sich hinwirft, wie es ansatzweise in Skischulen auch gemacht wird, sondern nur dadurch, daß man sich im Experimentieren mit der Schwerkraft anlegt und von dieser für einen selbst überraschend geworfen wird.

Ein Lehrweg, der das echte Experimentieren mit dem Gleichgewicht an den Anfang stellt:

- hält dem Anfänger die notwendige bzw. die notwendende Sturzerfahrung nicht vor und bereitet ihn so gewissenhafter auf spätere Problemlösungen vor,
- anders als Lehrwege, bei denen sehr schnell der Sturz zur Schande wird und die Leistung sowie der Lernfortschritt daran gemes-

sen wird, wie viele Stürze man heute weniger gemacht hat als gestern.

Der Sturz ist ein situatives Ereignis, das man sich genauso bewußtmachen und in ein Formbewußtsein überführen sollte, wie die gelungenen Problemlösungen, z.B. wie den Schwung.

Wenn man den Sturz aus Eitelkeit mißachtet, ihn am liebsten verbergen oder gar nicht wahrnehmen will, dann wendet man ihm in seiner Hastigkeit auch keine Aufmerksamkeit zu.

Dies führt dann dazu, daß man ihn geistig nicht durchdringen und keine echte Erfahrung sammeln kann.

Wer als Anfänger im Experimentieren eine ausreichende Bekanntschaft mit Stürzen gemacht hat, meidet diese dann später weniger aus Eitelkeit, sondern aus Bequemlichkeit. Stürze ansich sind für ihn aber keine Schande, sondern ganz normal.

Wer experimentiert und dazulernen will, der muß eben damit rechnen, daß er stürzt.

Deswegen weiß man ja auch nicht, wenn neben einem auf leichtem Hang jemand stürzt, ob dies geschehen ist, weil er nicht aufgepasst hat, weil ihn der Hang überfordert, weil er etwas bestimmtes ausprobieren oder in bestimmten Phasen verstärkt studieren wollte, usw.

All dies kommt vor und ist kein Anlaß zur Blamageangst, wenn man als Anfänger richtig eingestellt wurde.

Dies ist allerdings gar nicht so leicht zu bewirken, denn das Blamageklima und die Eitelkeit sind in unserer Gesellschaft fast in allen Lebensbereichen "normal".

Ski laufen ist, wie alles im Leben, ein Weg ohne Ende. Man kann immer noch etwas hinzulernen. Hinzulernen heißt aber, sich fordern und an die Grenzen des eigenen Könnens zu gehen. Dort geht **jeder** das Risiko des "Stürzens" ein.

Nicht stürzen nur jene, die nicht mehr lernen, für die das Skilaufen persön-

lich abgeschlossen und für die das Können, das sie erreicht haben, nur mehr Mittel zum Zweck ist, etwa durch die Natur zu wandern, etwas für die Gesundheit zu tun, den Genuß des Gleitens zu erleben, Kleidung und Können herzuzeigen, usw.

Dies ist alles nicht zu verteufeln, hat aber mit Budo nichts zu tun. Budo ist Weg. Es kommt nicht darauf an, an welcher Stelle des Weges man **steht** und sich zur Schau stellt, sondern daß man sich auf dem Weg fortbewegt.

Dies heißt aber nicht unbedingt: schneller, höher, weiter, gewandter oder geschickter, sondern kann z.B. auch ökonomischer, gelassener, bewußter, heiterer bedeuten.

Dies allerdings im Budo-Ski nicht mittels Skilaufen, etwa in einer aufmerksamen Naturbetrachtung, sondern im aufmerksamen Skilaufen selbst, das allerdings in seiner Ernsthaftigkeit der Persönlichkeit etwas gibt, das sich auch später in anderen Sport- und Lebensbereichen auswirkt und erweitert, z.B. dann bei der Naturbetrachtung und bei mitmenschlichen Problemen.

9. ATMUNGSSPIELE

Wie überhaupt im Budo hat auch im Budo-Ski das Atmen grundlegende Bedeutung.

Oft kann man Anfänger, aber auch Fortgeschrittene, am ersten Tag eines Skiaufenthaltes am Fuße eines steileren Hanges antreffen, den sie soeben bewältigt haben und dabei vollkommen außer Atem gerieten.

Oft hört man dann mahnende Worte, Hinweise auf Konditionsmängel und daß man nun wieder einmal sehen könne, wohin es führt, wenn man ohne vorbereitendes Training in den Wintersport fährt.

Ein vorbereitendes Training ist sicher nicht verkehrt, aber nicht immer Ursache der Atemnot nach einem bewältigten Steilhang.

Sehr oft kann man nämlich bei genauem Hinsehen erkennen, daß diese Läufer verkrampt die Piste "durchtauchen" und auf das Atmen vergessen, bzw. dieses unterdrücken und nur einatmen und das Ausatmen vernachlässigen.

Bei dieser "Technik" kommt man aber auch trotz guter Kondition aus der Puste.

Gerade bei ängstlichen Läufern ist daher darauf zu achten, daß sie ihre Angst nicht durch eine Fehl atmung aufschaukeln.

Die Aufmerksamkeit bei ängstlichen Schülern auf das Atmen zu lenken und dieses mit den Bögen zu verbinden, wirkt oft Wunder:

- nach Möglichkeit immer durch I die Nase atmen;
- das Ausatmen bewußt verstärken,
- die Einatmung aber kommen lassen;
- war das Ausatmen wirklich intensiv, dann brauchen wir uns um das weitere keine Sorgen zu machen und können ruhig war t e n;
- die Einatmung kommt als erfrischender Atemzug auch ohne unsere Wichtigtuerei wie von selbst;
- darauf sollte man mehr vertrauen;
- es ist noch keiner erstickt, weil er kräftig ausgeatmet und dann auf das Einatmen vergessen hat.

Wenn wir bewußt und willkürlich eine Atemübung machen:

- dann sollten wir unsere Willkür nur mit dem Ausatmen verbinden
- und daher immer mit willkürlichem Ausatmen beginnen.
- Wenn wir dabei innerlich zählen, so ist daher die Ausatmung immer "eins"!

Um den Unterschied zu merken, lohnt es sich, es einmal auch bewußt andersherum zu probieren, also wie wir es gewohnt sind:

- Zuerst einmal kräftig und willkürlich einatmen, hierzu "eins" innerlich sagen,
- und dann ausatmen und dazu "zwei" denken.
- Dies dann rhythmisch immer weiter.

Es entsteht dann fast immer der Rhythmus "eins-zwei-Pause" - "eins-zwei-Pause" - usw.

Es sträubt sich in uns etwas dagegen "zwei-eins-Pause" usw. zu sagen, weil nach unserer Denkgewohnheit eben die "Zwei" nach der "Eins" kommt.

Wir kommen dadurch in einen Rhythmus, bei welchem das Einatmen als die "Eins" immer der willkürliche akzentuierte Neubeginn bleibt.

Ganz anders, wenn wir uns **zwingen**, das müssen wir, weil wir gegen eine Gewohnheit angehen, das Ausatmen mit dem "Eins" des inneren Sprechens zu verknüpfen, wodurch das Ausatmen als kräftiger Stoß zum **Ruf** und die Einatmung zu dem rhythmisch von selbst kommenden **Echo** wird, auf das wir nach dem willkürlichen Ausatmen **warten** und es in uns eindringen lassen.

Wir können verschiedene Atemspielereien machen, müssen aber darauf achten, daß wir diese Spielereien immer mit dem Ausatmen beginnen und nach Möglichkeit durch die Nase atmen.

Da in der Sprechgewohnheit immer das "Aus" auf das "Ein" folgt, empfiehlt es sich, wie schon aufgezeigt, im inneren Sprechen begleitend nicht an "aus" und "ein" zu denken, sondern das Ausatmen im inneren Sprechen mit dem Wort "eins", die folgende Einatmung dagegen mit dem Wort "zwei" zu verknüpfen.

So können wir z.B.:

- den einen Bogen mit dem Ausatmen, den folgenden mit der Einatmung verknüpfen.
- Wir können aber auch den kräftigen Abdruck am Bogenende (den Schwung) mit dem Ausatmen und "eins", das langsame Rutschen im Bogen dagegen mit "zwei" verknüpfen usw.

Wer experimentiert und dabei die beiden angegebenen Grundregeln beachtet, kann sich leicht eine Vielfalt von Atem- und Aufmerksamkeitsspielen entwickeln, indem er das Ausatmen immer wieder mit anderen Teilen seiner Bewegung verknüpft.

Dadurch wird auch die Aufmerksamkeit gezielt durch die rhythmischen Elemente der Bewegung geführt und es wird zusätzlich von oft angsterregenden Inhalten des inneren Sprechens abgelenkt.

Bei diesen Atmungsspielen, wie wir sie der Einfachheit halber nennen wollen, kann man fast immer bemerken, dass die Rumpf- und die Nackenmuskulatur entspannter und die Ganzkörperbewegung gewandter wird, ohne daß man sich selbst dies zum Ziel gesetzt hat.

Insbesondere an der Kopfhaltung kann man dies gut erkennen. Bei einem gelösten Läufer bleibt während des Schwunges und während des Bogens der Kopf mehr oder weniger lotrecht im Schwerfeld der Erde eingeordnet und nur die Rumpfachse weicht nach links und rechts von der Vertikalen, rhythmisch den Bögen folgend ab.

Bei manchen Läufern kann man aber erkennen, daß sie eine deutlich schlechtere Seite haben, denn sie lassen beim Bogen nach der besseren Seite den Kopf mehr oder weniger im Lot, während sie ihn beim Bogen nach der schwächeren Seite mit der ausweichenden Körperachse mitnehmen.

Bei verkrampften Anfängern hat man oft den Eindruck, als wäre ihnen der Kopf fest an den Rumpf angeschraubt, weil er allen Bewegungen der Rumpfachse voll folgt. Abends haben diese Anfänger dann oft Nackenschmerzen und tippen auf eine Verköhlung.

Gerade bei diesen Anfängern kann man aber häufig beobachten, daß ihnen die Atmungsspiele entscheidend helfen, sie zunehmend den Kopf immer mehr im Lot eingeordnet lassen und dann nur

mehr mit dem Rumpf ausweichen.

Man kann bei diesen Atmungsspielen auch die Instruktion geben, die Aufmerksamkeit voll auf die entspannte Nackenmuskulatur zu richten.

Um Unterschiede praktisch erlebbar zu machen, kann man diese Spiele mit der Aufgabe verknüpfen, willkürlich so zu fahren, als wäre der Kopf am Rumpf festgeschraubt.

Auch kann man, um für Unterschiede und somit für die Form zu sensibilisieren, die Aufforderung geben, den Kopf jeweils extrem auf die Gegenseite zu neigen.

Ohne viel verkehrt zu machen, vielleicht auch um etwas zu albern, kann man dies auch mit anderen Aufgaben kombinieren - nur eines sollte man nicht tun, auffordern, den Kopf möglichst im Lot zu halten!

Dies müssen wir, wie die Einatmung, dem Körper selbst überlassen. Wenn wir ihn durch Verspannung nicht behindern, dann wird er dies auch tun.

10. AUFMERKSAMKEITSSPIELE

Bei den Atmungsspielen war unsere Aufmerksamkeit immer gezielt auf das Atmen gerichtet, das durch ein inneres Sprechen begleitet wurde. Zusätzlich wurde die Aufmerksamkeitsbewegung aber noch auf ein anderes Ziel gelenkt, z.B. auf das Rutschen im Bogen, auf den Abdruck und Schwung oder auf die Entspannung der Nackenmuskulatur.

Bei den Aufmerksamkeitsspielen wird nun die Aufmerksamkeit vorerst vom Atmen wieder abgezogen und nicht mehr durch ein inneres Sprechen an dieses gebunden.

Es geht nun vorwiegend darum, die Bewußtheit der Situation und in Folge davon die des eigenen Bewegens zu erarbeiten.

Am Anfang werden wir aber, unserer Bewegungstheorie folgend, die Aufmerksamkeit nicht auf uns selbst, nicht auf das skiläuferische Bewegen, sondern auf die Situation lenken, etwa auf den wegstaubenden Schnee, auf Pistengeräusche, bei Übungen mit geschlossenen Augen, oder auf irgendetwas außer uns, das aber mit unserem Bewegen zusammenhängt, entweder als äußeres Ziel oder als Folge unseres Tuns.

Um das Bewußtsein der Form des Hanges zu erarbeiten und eventuell auch, um Angst zu beseitigen, kann man z.B. die Aufgabe stellen, immer den kommenden Buckel mit dem Stock "abzustecken".

Die Aufmerksamkeit wird so auf Nahziele gelenkt und es wird der angstverursachte sowie angsterzeugende Fernblick ins Tal reduziert.

Wenn wir dann dazu übergehen, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu lenken, so empfiehlt es sich, mit den bereits beschriebenen Atemspielen zu beginnen, denn diese lassen leicht z.B. äußeres Pistengeräusch mit eigenem Atmen verknüpfen und in weiterer Folge die Aufmerksamkeit auf die vom Rumpf geführten Ganzkörperbewegungen lenken.

Bereits HOSCHECK sagte:

"Der Körper geht voraus, die Bretter sind Nebensache!" ²⁶

womit er diese Aufmerksamkeitsorientierung deutlich angesprochen hat.

Die Aufmerksamkeit wendet sich also vorerst den gewandten Rumpfbewegungen zu und erst später wandert sie zu den Extremitäten, ohne aber den Rumpf zu verlassen!

Die Aufmerksamkeit muß sozusagen die Extremitäten in die Ganzkörperaufmerksamkeit integrieren.

Dies kann gefördert werden, vorausgesetzt daß die Fertigkeit bereits einigermaßen beherrscht wird, durch das Wandernlassen der Aufmerksamkeit.

Hierfür kann man vorbereitend verschiedene Übungen machen und diese mit Namen benennen.

Dies ist unbedingt erforderlich, denn Namen müssen für das innere Sprechen verfügbar sein.

Hierfür taugen ganz simple Benennungen. Je anschaulicher, umso besser.

Man kann z.B. die Aufmerksamkeit auf Hautempfindungen richten: auf Hautempfindungen der Schultern, auf die der Hüften, die der Knie, die der Knöchel, die des Fußristes sowie auf die der Fußsohlen.

Um die Empfindungen zu verstärken, kann man bestimmte Übungen machen, z.B. beim Bogenwechsel mit den Innenseiten der Knie aneinanderreiben, das "Knierreiben", durch verstärktes Kanten ein spürbares "Knöchelkippen" erzeugen, durch starke Vorlage ein "Schienbeindrücken" hervorrufen.

Sodann kann man die Fußsohle sich in vier Felder geteilt vorstellen und darauf achten, bei welcher Körperbewegung der Druck auf welche Region, auf "Große Zehe", "Kleine Zehe", "Ferse innen" oder "Ferse außen" verlagert wird.

²⁶ *"Der Körper geht voran - die Brettel sind Nebensache. Das sind zwei Dinge, die zusammengehören. Wir stellen den zweiten Teil nur deshalb noch besonders heraus, weil die Lernschule ihr Augenmerk nur auf die Brettel wendet."* (aus: 'Fritz HOSCHEK: "Das natürliche Skilaufen und seine Lehrweise" in: „Jahrbuch des Österreichischen Ski-Verbandes“, Wien 1935) vgl. auch: Fritz HOSCHEK "Erziehung zum Schwingen", Wien 1938.

Man kann im Fahren die Gewichtsverteilung auf die Ski abschätzen lernen, z.B. sich in grober Orientierung "50-50", bei gleichbelasteten Skier, und "70-30" bei ungleich-belasteten Skier, innerlich vorsprechen.

Man kann dies dann mit Fahren in extremer Rücklage und anschließender extremer Vorlage verknüpfen und dabei sich rhythmisch innerlich "50-50" - "50-50" -- "70-30" "70-30" -- "50-50" - "50'-50" -- "70-30"- "70-30" -- usw. vorsprechen.

Dieser rhythmisch-dynamische Wechsel von Rück- und Vorlage kann dann mit gezieltem Hinwenden der Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Fußsohlenempfindungen verknüpft werden.

Bei einer Abfahrt kann man sich z.B. "Knierieben" als Hauptthema stellen und den Aufmerksamkeitsakzent 1. Ordnung ständig darauf legen, den Akzent 2. Ordnung aber während der Abfahrt ständig, durch inneres Sprechen geführt, von einer Stelle zur anderen den Körper auf- und abwärts wandern lassen.

Durch gezielte Übungen kann man die Anzahl der "Checkstationen" leicht vergrößern und eine Vielzahl von Aufmerksamkeitsspielen kombinieren.

Man erreicht durch Üben auch mehrere Ebenen der Aufmerksamkeit, die gleichzeitig mit Akzenten weiterer Ordnungen besetzt werden können.²⁷

Im Wechsel kann man den Akzent 1. Ordnung jeweils einer anderen Stelle zuwenden, eventuell auch Akzente 2. und 3. Ordnung festlegen und nur den Akzent 4. Ordnung nach unterschiedlicher Reihenfolge durch den Körper wandern lassen.

Die vorerst lineare Aufmerksamkeitsbewegung verfließt letztlich mehrdimensional zu einer absichtslosen d.h. nicht mehr durch inneres Sprechen geführten Ganzkörperbewußtheit.

Wichtig ist, diese Spiele ständig zu variieren, sie jeweils nicht zu lange durchzuführen und sich keines anzugewöhnen!

²⁷ vgl. zum Problem der Akzentverteilung Horst TIWALD *"Zur Einteilung der Bewegungsformen"*, in: *"Leibesübungen Leibeserziehung"*, Wien 1982/4.

Es geht nicht darum, diese Übungen zu lernen, sondern im Üben in sich etwas zu entwickeln.



11. BEIDSEITIGKEIT

Der Mensch neigt dazu, seine angelegte Einseitigkeit so zu trainieren, daß sie sich im Laufe des Lebens immer mehr verstärkt.

Dieses "Training" ist natürlich kein gezieltes bewußtes Üben, sondern mehr oder weniger ein Meiden der schlechteren Seite, was zwangsläufig zu einem vermehrten Üben der besseren führt.

Wir kommen dann dazu, daß wir der schlechteren Seite, meist der linken Hand, überhaupt nichts mehr zutrauen:

- Diese Einseitigkeit besitzen wir aber nicht nur im Bereich der Geschicklichkeit, worunter wir die aufgabengerechte Auseinandersetzung mit der Umwelt verstehen, die wir vorwiegend mit den Händen, mit oder ohne Werkzeug, realisieren.
- Auch im Bereich der Gewandtheit, worunter wir die vorwiegend vom Rumpf geführte Ganzkörperbewegung zum Zwecke der Gleichgewichtserhaltung und Fortbewegung in der Umwelt verstehen, gibt es deutliche Einseitigkeiten.

Es fällt uns z.B. das Drehen von der Bauch- in die Rückenlage auf die eine Seite leichter als auf die andere. Beim Gleiten am Eis können wir uns deutlich davon über zeugen, daß wir sicherer gleiten, wenn wir eine bestimmte Schulter vorne haben.

Auch beim Skilaufen können wir eine bessere Führungsschulter und ein besseres Standbein feststellen.

Bögen, bei denen vorwiegend unser besseres Standbein belastet ist und die bessere Schulter vorne führt, liegen uns besser als jene, bei welchen der Fall anders liegt, also am schlechteren Bein gerutscht wird und die schlechtere Schulter vorne liegt.

Es gibt auch Kombinationen, z.B. am schlechteren Bein rutschen, aber die bessere Schulter vorne haben, oder am besseren Bein mit der schlechteren Schulter vorne rutschen.

Wenn wir dies in der Praxis experimentierend tun, können wir feststellen, wo

unsere Hauptschwierigkeiten, bzw. die durch Üben zu beseitigenden Hauptdefizite liegen.

Liegen sie mehr im Standbein oder mehr in der Führungsschulter?

Dies ist individuell verschieden, deswegen lohnt es sich, dies herauszufinden, damit ein gezieltes Üben möglich wird.

Die bessere Schulter läßt sich leicht feststellen. Man braucht sich nur daran zu erinnern, mit welcher Schulter man beim Gleiten am Eis spontan in Front geht.

Das bessere Standbein läßt sich feststellen, wenn man sich mit geschlossenen Augen längere Zeit auf ein Bein stellt. Häufig sind die rechte Schulter und das rechte Bein die besseren.

In der Praxis kann man bei Anfängern mit solchen Stärken beobachten, daß sie beim Bogen nach rechts sehr gerne den Innenski stärker belasten, während sie beim Bogen nach links zwar am bogenäußeren Bein stehen, aber mit der Schulter Schwierigkeiten haben und versuchen, diese immer etwas vorzudrehen.

Bei Schwüngen nach der Art Rücken-hinten (also Rückengaloppen mit Rutschen am nachgestellten Bein) ist bei diesen Anfängern immer eine Schwäche mit einer Stärke gekoppelt!

Nach der einen Seite liegt ihr "Fehler" mehr im Standbein, nach der anderen Seite mehr in der Schulter.

Die Aspekte "Standbein" und "Schulter" betreffen die Einseitigkeiten beim Rutschen in den **Bögen**.

Es gibt aber auch eine bessere und eine schlechtere Drehrichtung des Rumpfes. Dies kommt beim Bogenwechsel, also beim **Schwung** besonders zum Tragen.

Hier kann man wieder Unterschiede zwischen den Schwierigkeiten beim Wälzen von jenen beim Verwinden unterscheiden.

Wenn man dies praktisch tätig erkundet, trifft man auf erstaunliche Eigenheiten, besonders dann, wenn man die Körperbewegung mit der Aufmerksamkeitsbewegung verknüpft.

Man merkt dann, daß ein und dieselbe Rumpfdrehung leichter oder schwerer fallen kann, je nach dem, wie man die Aufmerksamkeit mitbewegt.

Das Verwinden kann man z.B. in seiner Aufmerksamkeit als Rückdrehen der hinteren oder auch als Vordrehen der vorderen Schulter auffassen.

Von außen gesehen handelt es sich mechanisch betrachtet immer um die gleiche Bewegung:

- innerlich, d.h. in der Aufmerksamkeitsbewegung, sind sie dies aber ganz und gar nicht.

In dem einen Fall ist es, wie schon gesagt, die Vorbewegung, im anderen Fall dagegen die Rückbewegung einer Schulter.

Bei genauer Selbstbeobachtung kann man auch Einseitigkeiten in den Aufmerksamkeitsbewegungen selbst entdecken: z.B. daß man beim Verwinden im Bogen seine Aufmerksamkeit ganz unterschiedlich bewegt, je nach dem, ob die bessere oder die schlechtere Schulter vorne führt:

- Führt die bessere Schulter, so bewegt sich die Aufmerksamkeit im Verwinden mit dieser nach vorne. Diese Aufmerksamkeitsbewegung ist also ein Vordrehen der vorderen Schulter.

Wechselt man nun rhythmisch in den Bogen nach der anderen Seite, so führt nun aber die schlechtere Schulter die Körperbewegung, in der Aufmerksamkeit aber meist nicht!

Die Aufmerksamkeit "klebt" weiterhin in meiner besseren Körperhälfte an meiner besseren Schulter, die nun hinten liegt und im Verwinden eine Drehung nach hinten vollzieht.

Man vollzieht daher in seiner Aufmerksamkeitsbewegung ein Rückdrehen der hinteren Schulter.

Im Lernprozeß kann man sich diese Erkenntnis zunutze machen. Wenn man z.B. am Lernbeginn merkt, daß man die Technik nur realisieren kann, wenn man die Aufmerksamkeitsbewegungen immer voll mit seiner besseren Schulter mitgehen läßt, so kann man durch inneres Sprechen verstärkt diese

Schulter akzentuiert auch zur Führungsschulter der Aufmerksamkeitsbewegungen machen.

Aus der Not der Einseitigkeit macht man also durch bewußtes Verstärken vorübergehend eine Tugend und läßt seine Aufmerksamkeit voll einseitig in der besseren Körperhälfte.

Innerlich spricht man sich dann eben nur "*Schulter vor Schulter zurück - Schulter vor - Schulter zurück - usw.*" vor.

Diese Einseitigkeit darf einem aber nur Hilfe sein, um überhaupt in seiner körperlichen Bewegungsentwicklung Fuß zu fassen. Sie darf nicht zur Gewohnheit werden!

Damit dies nicht geschieht, kann man, durch inneres Sprechen gestützt, bewußt die körperlich schlechtere Schulter zur Führungsschulter der Aufmerksamkeitsbewegungen machen.

Man spricht dann zwar innerlich ebenfalls einseitig "*Schulter vor - Schulter zurück - Schulter vor usw.*" und folgt dabei gezielt, innerhalb der schlechteren Körperhälfte verbleibend, immer der körperlich schlechteren Schulter.

Aber auch dies ist nur ein bewußtmachendes Üben. Es soll nicht zur Gewohnheit werden. Daher empfiehlt es sich, relativ rasch zur nächsten Übung überzugehen und ebenfalls durch inneres Sprechen geführt die Beidseitigkeit einzuführen.

Zuerst indem man die Aufmerksamkeit immer der jeweils vorneliegenden Schulter zuwendet und im rhythmischen Wechsel "*Schulter vor - Schulter vor - Schulter vor - usw.*" sagt.

Darauf folgend kann man die Aufmerksamkeit dem Bewegen der jeweils hintenliegenden Schulter zuwenden.

Ist dies geschehen, so kann man diese Spielchen analog mit den Knöchel- und Hüftbewegungen machen und dann mit der Aufmerksamkeit aufwärts in das Körperzentrum wandern, um Ruhe zu gewinnen und ein Verfließen der Aufmerksamkeitsbewegungen zur Ganzkörperbewußtheit mit Zentrum im Rumpf zu erreichen.

Dies ermöglicht dann, das Bewegen der Körpermitte *im* Raum mit Be-

wußtheit zu erleben - d.h. die *"Mitte"* zu gewinnen.

12. DENKBEWEGUNGEN

Wir haben schon wiederholt das innere Sprechen erwähnt, das wir für das Bewegungslernen nützen wollen.

Wir sprechen innerlich viel mehr, als uns bewußt ist.

Unsere Fehlverhalten sind nicht selten durch ein inneres Sprechen, das uns nicht mehr bewußt ist oder vielleicht auch nie bewußt war, sozusagen erzwungen.

Das innere Sprechen wirkt wie eine Autosuggestion und erzwingt ein bestimmtes Verhalten. Manche hartnäckige Angst ist gekennzeichnet durch solch ein inneres Sprechen. Viele Gewohnheiten sind ebenfalls davon begleitet.

Im Budo geht es nun darum, Gewohnheiten, ob gut oder schlecht, bewußt zu machen. Bewußtheit statt Gewohnheit, so könnte eine Parole lauten.

Während des Skilaufens wird uns oft bewußt, daß wir mit unseren Gedanken gar nicht bei der Sache sind. Ob aus Eitelkeit, aus Angst oder aus sonstigen Gründen, führen die Gedanken unsere Aufmerksamkeit weg von unserem Körper, weg von der aktuellen Situation oder fixieren sie, z.B. aus dem Bemühen um besondere Ästhetik, auf eine bestimmte Stelle der Bewegung, wodurch die Gesamtbewegung manchmal zerstört wird und ein Sturz die Folge sein kann.

Es lohnt, sich darum zu bemühen, das zu entdecken, was man tatsächlich oft vollkommen unangebracht denkt.

Es ist erschreckend zu bemerken, wie wenig man normalerweise Herr seines Denkens ist und welch ein wirrer Sprachsalat im Kopf herumkreist und das Handeln beeinträchtigt.

Dieser Wirrwarr wird nicht weniger und nicht unwirksamer, wenn man ihn ignoriert oder verdrängt.

Im Budo geht es daher darum, diesen Wirrwarr zu bemerken, bewußt zu

verstärken und dann zu beherrschen.

Man muß das innere Sprechen, wenn man sich zu dessen Bemerkungen vorgearbeitet hat oder es zufällig bemerkt, akzeptierend verstärken und darf es nicht bewertend zu unter drücken suchen. Dies ist ganz wichtig!

Wenn man eitle Gedanken bemerkt, dann muß man sie bewußt verstärken, sie akzeptieren und darf sie nicht zensieren! Dies ist der wichtigste erste Schritt!

Nicht weglaufen von den "Kobolden", wie wir spaßhalber diese eigenmächtigen Gedanken nennen wollen, oder sie zu verscheuchen suchen. Man muß sie frei lassen und muß akzeptieren, daß man ja es selbst ist, der sich dies alles **noch** sagt.

Damit klar wird, was dies ist, muß man es bejahend verstärken, damit blank, unentschuldig und nicht mehr bagatellisierbar klar vor einem steht: Das bin ich!

Nun kann man erst beginnen, es zu beherrschen.

Das gleiche gilt von den Bewegungsgewohnheiten:

- Auch hier gilt es, sie zu bemerken, sie dann zu verstärken und sichtbar zu machen.

Wenn ich sie zusätzlich noch benenne, so hilft mir dies:

- Bemerkten-Benennen-Verstärken-Variieren-Beherrschen!

„Nimm Deine Gewohnheiten (Kobolde), gib ihnen einen Namen, heiz ihr Toben an und betrachte sie als Dein wirkendes Selbst;

laß sie variierend tanzen, schmeiß sie weg, dann hast Du sie jederzeit zur Verfügung!“

13. ÜBER UNSER ZEITALTER DER "GERADEN LINIE"

Der Buddhismus ist dafür bekannt, daß es in ihm weder einen Gott, noch ein Ich gibt. Wer an ein Ich "glaubt", im Sinne von für wahr halten²⁸, der sitzt einem Ich-Wahn auf, der die Klarsicht der Wirklichkeit vernebelt und einen Schleier vor das Bewußtsein zieht.

Aus buddhistischer Sicht ist es nicht möglich, den Begriff "Ich" zu bilden und damit etwas zu meinen, das sich in der werdenden Welt, die dem Entstehen und Vergehen in der Zeit unterworfen ist, raumzeitlich von etwas anderem abtrennen und **unterscheiden** läßt.

In buddhistischer Meditation blickt der Meditierende z.B. auf seine Hand und denkt: *"das bin nicht ich"* und geht auf diese Weise fortschreitend seinen ganzen Körper durch, ohne etwas zu finden, von dem er sagen könnte, daß er dies sei und bleibe.

In der gleichen Weise ist es nicht möglich, in der Welt der Unterscheidungen, in der Welt der werdenden und vergehenden Natur, eine raumzeitliche Gegebenheit oder einen raumzeitlichen Prozeß einzugrenzen, vom Anderen zu unterscheiden und zu sagen *"dies ist Gott"*, vom Anderen dagegen *"dies ist nicht Gott"* an anderer Stelle aber nicht.

"Gott" und "Ich" sind in der Welt der Unterscheidungen nicht erkenn- und im Formbewußtsein nicht vom Anderen unterscheidbar.

Sie sind nicht Ergebnis einer sinnlichen Strukturierung des Erlebens. Sie sind nicht von dieser Welt, sondern wenn, dann sind sie im Grunde des Erlebens im Ganzen, zu dem kein unterscheidend sprachlicher, sondern nur ein erlebnishafter existenzieller Bezug möglich ist. Von ihnen ist kein sprachlich strukturiertes Formbewußtsein zu gewinnen.

Wer über Gott oder sein Ich redet und dabei mit Namen jongliert, entfernt

²⁸ (Anmerkung im Jahre 2011: Hier ist natürlich das Anhängen an einer **Vorstellung** von einem Ich, an einem Selbstbild, gemeint und dieses Bild für wahr im Sinne von zutreffend zu halten. Das Ich ist nie Vorstellung, sondern nicht vorstellungsmäßig fassbare aktive Wirklichkeit.)

sich vom existenziellen Erlebnisbezug und vernebelt sich.

Wer darüber innerlich schweigt, schafft die Möglichkeit, sich auf festen Grund zu setzen und sich untrennbar und ununterscheidbar im Ganzen geborgen zu erleben.

Wenn man alles, was sich in der werdenden und vergehenden Welt der Unterscheidungen abspielt als Physik bezeichnet, dann ist das andere, das im Grund aber vom Werdenden gar nicht zu unterscheiden ist, Meta-physik, also jenseits der Physik.

Wer aber das Jenseits zu einem eigenen Reich macht, wer so einen Bereich der Transzendenz schafft, **unterscheidet** dieses Jenseits aber von etwas.

Dies wäre aber nur möglich, wenn dieses Jenseits nicht jenseits, sondern Teil der Welt der Unterscheidungen wäre.

Indem man also das Jenseits vom Diesseits unterscheidet, es im Formbewußtsein vom Diesseits abgrenzend distanziert, zieht man es im Distanzieren, so paradox dies auch scheinen mag, gerade durch diesen Akt der Distanzierung in die Welt der Unterscheidungen hinein und vernichtet es.

Woher kommt die Sehnsucht des Menschen, das Unbenennbare zu benennen?

Diese Ideen können nicht aus der sinnlichen Welt der Unterscheidungen kommen. Sie müssen unabhängig von der sinnlichen Erfahrung gegeben sein.

Sie müssen apriori sein als dem Geist selbst innewohnende Ideen, die direkt von Gott kommen. Mit solchen Gedankengängen schuf man sich in der abendländischen Philosophie einen von der sinnlichen Erfahrung der Welt unabhängigen und zeitlosen Ideenhimmel, wie er z.B. in der Philosophie PLATONS dargestellt ist.

Als Reaktion auf diese idealistische Position trat der Sensualismus auf, der eingeborene Ideen bestritt und den Standpunkt vertrat, daß nichts im Geist sein könne, was nicht vorher in den Sinnen gewesen sei.

In vielen Bereichen der Welt der Unterscheidungen ist dieser Gedankengang gut nachvollziehbar - aber nicht in allen!

Abgesehen vom Begriff "Gott", bringt dieser sensualistische Gedankengang auch im Bereich der Mathematik große Schwierigkeiten mit sich.

Diese veranlaßten nun wiederum z.B. DESCARTES, die Welt der Unterscheidungen selbst in zwei streng getrennte Bereiche zu unterteilen. In die Welt der Ausdehnung und in die Welt des Denkens.

Das rationale Denken sei in wesentlichen Zügen, wie die Mathematik zeige, von der Erfahrung unabhängig und könne nicht, aus der sinnlichen Wahrnehmung kommen, sondern nur direkt von Gott.

DESCARTES lebte in einer Zeit, in der es von Vorteil war, am Begriff "Gott" nicht zu zweifeln und sich zu bemühen, die Existenz Gottes zu beweisen.

So stand für ihn der Begriff "Gott" von vornherein alles Denken bestimmend fest und Gott wurde als eine extramundale Instanz gedacht, die willkürlich auf Teile der Welt der Unterscheidungen einwirken oder dies auch unterlassen könne.

Ebenso fest stand anfangs für DESCARTES die Wahrnehmungstheorie, wie sie im Sensualismus scheinbar überzeugend dargelegt wurde.

Nichts war daher für ihn konsequenter, als die Lücke, die diese Wahrnehmungstheorie ließ, mit Gott und der intelligiblen Welt zu füllen und dadurch den **lebenden** Menschen in eine mechanische Sphäre, in eine Maschine einerseits, und in eine eingehauchte Geistigkeit andererseits zu zerteilen.

Dieser Bruch hat die Entwicklung der abendländischen Naturwissenschaft bzw. der Technik vorgezeichnet und beflügelt.

Der daraufhin einsetzende Enthusiasmus und seine pragmatischen Erfolge ließen sehr bald seine theoretischen Annahmen vergessen. Viele Einwände an DESCARTES Annahmen blieben mehr oder weniger unbeachtet, wie z.B. die Philosophie SPINOZAS oder die Metaphysik GIAMBATTISTA VICOS, der wie SPINOZA vom Ganzen ausging und deutlich machte, daß Mathematik und Physik zwei

verschiedene Denkweisen seien.²⁹

Hätte DESCARTES eine andere Wahrnehmungstheorie vorgefunden, so würde er seine denkenden Konsequenzen ganz anders gezogen haben, wie seine "Methode" vermuten läßt.³⁰

Der Schluß auf Gott war ja nur möglich, weil er diesen entsprechend dem Sensualismus aus der Wahrnehmung eliminierte und die Wahrnehmung in der sinnlichen Vermittlung atomistisch aufgehen ließ.

Wäre er aber davon ausgegangen, daß das globale ganzheitliche Erleben zuerst ist und dieses durch die sinnliche Vermittlung nicht aufgebaut, sondern bloß strukturiert und dadurch in ein Bewußtsein der Form übergeleitet wird, so hätte er alles, was nicht aus der sinnlichen Vermittlung kommen konnte, im vorangegangenen und zugrundeliegenden Erleben suchen müssen.

Er hätte also Gott im **Leben** und **Erleben** als Quelle apriorer Ideen entdeckt, die sich im reißverschlußartigen Differenzieren des Erlebens durch die sinnlich vermittelten Beiträge **formen**.

Er wäre also dort gelandet, wo die östliche Philosophie bzw. deren Methode der Selbsterkenntnis verweilt. Die östliche Philosophie sucht die Wahrheit nicht im vom Erleben abgehobenen rationalen Denken, sondern an der Quelle aller Rationalität, im Erleben.

Sie versucht aber dieses Erleben, was ebenfalls einseitig ist, von der sinnlichen Beeinflussung zu lösen. Es wird also auch hier weltflüchtig das Ganze zerrissen, aber in anderer Weise als in der westlichen Philosophie kartesianischer Prägung.

Kam DESCARTES in seinem Zweifel zu dem Resultat, daß ich bin, weil ich denke, so folgt aus der östlichen Philosophie eher, daß ich bin, weil ich lebe und erlebe und in höchster Form auch das Denken **erlebe**, und es nicht als

²⁹ vgl. GIAMBATTISTA VICO: *"Liber metaphysicus. Risposte"*, deutsch von STEFAN OTTO/HELMUT VIECHTBAUER, München 1979.

³⁰ vgl. RENE DESCARTES: *"Abhandlung über die Methode des richtigen Vernunftgebrauchs und der wissenschaftlichen Wahrheitsforschung"*, deutsch, Mainz 1948.

fremdbestimmte oder sogar als unterbewußte und verdrängte Rationalität **in** mir **an** mir vorbeigehen lasse.

In der dem Budo-Ski zugrundeliegenden Konzeption wird davon ausgegangen, daß im Erleben, als einem Bezug zum Ganzen, erst in der praktischen Tätigkeit, im Werden, reißverschußartig unterschieden wird.

Auf der einen Seite wird so die sinnliche Form, auf der anderen die "geistig" apriorische Struktur abgezogen, wodurch in beiden Hinsichten das Erleben strukturiert aber auch intensiviert werden kann.

Es ist unseres Erachtens ein Irrglaube, daß mit der sinnlichen Anschaulichkeit oder mit der geistigen Strukturierung das Erleben zwangsläufig an Intensität verlieren muß.

Es ist aus unserer Sicht daher falsch, anzunehmen, daß der Geist notwendig ein Widersacher des Erlebens oder einer der ästhetischen Anschaulichkeit sei, oder anzunehmen, daß die ästhetische, oft mythologisch und metaphernhafte Anschaulichkeit ein Widersacher der rationalen Geistigkeit sei.

Gerade aus der theoretischen Physik wissen wir, daß Physiker, die es schaffen bis an die Grenzen des bisher geistig Strukturierten vorzudringen, sich zunehmend mehr im Bereich der erlebnisintensiven bildlichen Anschaulichkeit bewegen und sich dann genaue genommen auch nur in bildlichen Metaphern mitteilen, die nur in abgehobenen und angewöhnten Formulierungen wie "Exaktheit" aussehen.³¹ (25)

Das Nicht-Zuendedenken ist der Widersacher von allem!

Nicht das Denken selbst, sondern nur das Stagnieren des Denkens, das dann oft in das protzende Nachplappern bequeme Zuflucht nimmt und die Anstrengung des Begriffes nur vorgaukelt.

Wenn man dies tut, bringt man mit seiner Arroganz das Denken in Verruf und entfernt sich immer mehr von den anschaulichen Erlebnisgrundlagen, die den selbständigen Fortgang des Gegen-Ende-hin-Denkens erst ermöglichen und ständig mit kreativer Energie versorgen.

Es sind nicht selten gerade die sich für naturwissenschaftlich gebildet haltenden "Wissenschaftler", die manchmal ihrer geistigen Stagnation die Krone dadurch aufzusetzen bemüht sind, daß sie sich als Realisten bezeichnen, sich als mutige Atheisten ein fortschrittlich aufgeklärtes Image basteln, über Dinge wie Religion, Meditation oder Budo abfällig lächeln, sich selbst aber in ihrem realistischen Denken an Begriffe wie "Punkt" und "Augenblick" klammern.

An die Existenz eines ausdehnungslosen Punktes oder eines zeitlosen Augenblickes zu glauben, bedarf der gleichen gedanklichen Anstrengung und Erlebniskraft, wie an Gott zu glauben!

Es ist daher amüsant, wie viele "aufgeklärte" Menschen in ihrem Umgangs denken ständig mit "Punkt" und "Zeitpunkt" operieren und sich gleichzeitig brüsten, nicht an Gott zu glauben!

In der Mathematik, die mit Physik genau so viel zu tun hat, wie der Gottes begriff und die mit ihm in Zusammenhang gedachten Tugenden mit dem sozialen Zusammenleben, mag das Operieren mit Punkten, Augenblicken, geraden Linien usw. genauso seinen Sinn und eine für die Technik brauchbare Funktion haben, wie das Operieren mit den Begriffen "Gott", "Seele" usw. in der Theologie hinsichtlich ihrer Brauchbarkeit in der moralischen Orientierung des Zusammenlebens der Menschen.

In der Welt der Unterscheidungen, in der werdenden und Vergehenden Natur gibt es aber weder eine gerade Linie, noch einen ausdehnungslosen Punkt oder einen zeitlosen Augenblick.

Dies zu erkennen, erlebend zu erkennen mit den vielen sich verzweigenden Denkkonsequenzen, bedarf des gleichen Denk-Weges, wie die erlebnisintensive und Verzweigte Erkenntnis der "Ichlosigkeit" im Buddhismus.

Man bekommt bei uns heute leicht und begeisterte, aber doch nur oberflächliche Zustimmung, wenn man buddhistische Gedankengänge darlegt, da ja jeder gegen Egoismus zu sein glaubt und z.B. auch von ERICH FROMMS Ausfüh-

³¹ vgl. WERNER HEISENBERG: *"Der Teil und das Ganze - Gespräche im Umkreis*

rungen tief ergriffen wird.

Ich würde daher als Zugang zum Verstehen des östlichen Denkens nicht das Thema "Ich", das bei uns doch meist nur zur anstrengungslosen Gefühlswühlerlei führt, wählen, sondern vorschlagen, die meditative Leistung in einer für uns typischen Denkgewohnheit zu erbringen:

also in der Meditation nicht der Rationalität auszuweichen und beim Thema "Ich" aufzuwärmen, sondern unser rationalistisches **tägliches Brot** ernst zu nehmen und durchdringend in Frage zu stellen.³²

der Atomphysik", München/Zürich 1981.

³² Wir müssen hier deutlich zwischen Sprache und Sprechen unterscheiden. Hierfür wollen wir uns einige **Unterschiede** verdeutlichen: Wenn wir etwas, was wir meinen, sprachlich ausdrücken wollen, ist es nicht gleichgültig, welches Wortmaterial wir hierfür verwenden. Das gleiche Gemeinte wirkt auf den Zuhörer unterschiedlich, je nachdem, welches Wortmaterial wir verwenden. Ein bestimmtes Wortmaterial wirkt aber unterschiedlich, je nachdem wie es im Rahmen der grammatikalischen Regeln zu einem Text aneinandergereiht wird.

Der gleiche Text wiederum wirkt unterschiedlich, je nach Situation, in die er eingebracht wird. Der Text als Teil der Situation bekommt spezifischen Sinn und spezifische Wirkung vom Kontext, vom **Ganzen** her.

Der gleiche Text in der gleichen Situation wirkt unterschiedlich, je nachdem, ob er geschrieben oder gesprochen in die Situation eingebracht wird.

Der gleiche geschriebene Text wirkt in der gleichen Situation unterschiedlich, je nachdem wie er geschrieben ist, z.B. maschinell oder handschriftlich.

Der gleiche gesprochene Text wirkt in der gleichen Situation wiederum unterschiedlich, je nachdem, ob z.B. der Sprecher sichtbar ist oder nicht.

Der gleiche gesprochene Text eines sichtbaren Sprechers wirkt in der gleichen Situation unterschiedlich, je nachdem, was der Sprecher im Sprechakt sprechmotorisch ausdrückt und durch Gesten usw. untermauert.

Man kann nun eine Sprachtheorie atomistisch aufbauen und vom abstrakten Zeichen, z.B. vom Buchstaben ausgehen und dann diese Theorie durch Zusatzannahmen immer mehr komplizieren. Man kann aber auch vom konkreten Sprechakt in der Situation ausgehen, was zwar wirklichkeitsnäher ist, aber große Formalisierungsprobleme aufwirft, da man dann ja vom **Ganzen** ausgehen muß. Wir haben durch unser Unterscheiden nun sichtbar gemacht, daß das Gesprochene vom Kontext her **Sinn** bekommt. In unserer weltanschaulichen Terminologie bedeutet dies, daß dem Teil vom **Ganzen** her **Information** zukommt.

Da der Teil, z.B. ein Satz aber auch in seiner **Wirkung** auf andere vom **Kon-**

text bestimmt und verstärkt wird, können wir sagen, daß dem Teil auch vom Ganzen her Wirkung, **Energie** zukommt. Letztlich kommt dem stofflichen **Zeichen** (dem Teil) auch dann Information und Energie (Wirkung) vom Ganzen her zu, wenn es selbst stofflich gar nicht existiert, nicht vorhanden ist, d.h. im Kontext dann eben spezifisch fehlt (vgl. beredetes Schweigen). Dies festzustellen ist für uns ganz wichtig! Das **Nicht-sein** einer stofflich akzentuierten Materie, als einer **konkreten Möglichkeit** eines Teiles, kann sowohl Information als auch Energie (Wirkung) haben!

Die Information ist eben nicht das So-sein, sondern der **Unterschied** zwischen So-sein und Anders-sein als konkreter Möglichkeit z.B. einer "Ja-Nein-Entscheidung". In der gleichen Sicht ist der Stoff (als stofflich akzentuierte Materie) nicht das Da-sein des Stoffes, sondern der **Unterschied** (Widerspruch) zwischen dem Da-sein des Stoffes und dem Nicht-sein des Stoffes als konkreter Möglichkeit.

Das stoffliche Nicht-sein bedeutet nicht zwangsläufig auch ein Nicht-wirken! Wenn naturwissenschaftliche Weltbilder symmetrisch zuendegedacht werden, ist es daher nicht abwegig, von einer "Anti-Materie" als einer konkreten Möglichkeit und einer notwendigen Denkkonsequenz zu sprechen, wobei man in unserer Terminologie damit "Anti-Stoff" meint.

Das in der Zeit zukünftige Da-sein ist ja ebenfalls als konkrete Möglichkeit in der gegenwärtig gedachten Zeit nur ein Nicht-sein. Die spezifische Leistung des Menschen besteht darin, die nicht-seiende konkrete Möglichkeit in Information "fassen" zu können, d.h. das stofflich Nicht-Seiende nicht nur im Bewußtsein antizipierend widerzuspiegeln, wie es auch Tiere leisten, sondern dieses stofflich Nicht-Seiende aber trotzdem Widergespiegelte auch stofflich in einer symbolischen Tatsache verdinglichen zu können.

Diese symbolische Tatsache kann dann stellvertretend für das Noch-nicht-Seiende oder für das Nichtmehr-Seiende relativ dauerhaft existieren und so zum Baumaterial für eine gedankliche Welt werden.

Die Gefahr, die diese menschliche Leistung mit sich bringt, besteht darin, daß der Mensch das dingliche Da-sein der symbolisierten Wirklichkeit für die Wirklichkeit selbst hält: daß er den Finger, wie ein Zen-Meister sagt, der auf den Mond zeigt, selbst für den Mond hält.

Wir haben in diesem Gedankengang nicht zwischen "sein" und "existieren" unterschieden, um das Problem zu vereinfachen. Wenn wir diese Unterscheidung aber einführen würden, könnten wir dann natürlich nicht mehr von einer "nicht-seienden konkreten Möglichkeit" sprechen, wie wir es getan haben, sondern nur von einer "nicht-existierenden konkreten Möglichkeit", die sehr wohl ihr "sein" hat, sonst wäre sie ja nicht konkret. Da es aber das Wesen der konkreten Möglichkeit ist, zu sein aber (noch) nicht zu existieren, ist es unsinnig, von einer "nicht-existierenden" konkreten Möglichkeit zu spre-

III. ANHANG

SPRACHE UND GESELLSCHAFTLICHE ERFAHRUNG IM BEWEGUNGSLERNEN

(1977)

Sprachliche Prozesse können das Bewegungslernen fördern aber auch hemmen.

Dies trifft nicht nur auf die sprachlichen Instruktionen des Lehrers sondern auch auf das *"innere Sprechen"* des Lernenden zu.

Ein sprachloses Bewegungslernen ist genauso wenig optimal, wie eines, das von einer sprudelnden Beredsamkeit begleitet ist.

Das Problem ist jedoch nicht nur ein quantitatives.

Es ist daher nicht nur die Frage nach dem richtigen Maß, sondern auch die nach der Qualität und den Funktionen der sprachlichen Prozesse zu stellen.

Die Sprache ist an höhere geistige Prozesse, wie gedankliche Analyse und Synthese (Denken), gebunden und ist in diesem Sprachdenken ein Mittel, um das Wesen, d.h. das Wesentliche der Realität, zu erfassen, indem vom Unwesentlichen abstrahiert wird.

Das Denken führt den Menschen **im Resultat** zwar zum Wesen der Realität, **im Prozeß** der Erkenntnisgewinnung jedoch weg von der konkreten Realität und hinein in eine gedankliche Abstraktion - in die Sprache.

Hier liegt ein Doppel-Aspekt, den wir uns auch beim Einsatz der Sprache im Sportunterricht vor Augen halten müssen.

Der Vorteil der *"Informationsverdichtung"* durch Einschaltung höherer Regulationsebenen wird erkaufte durch den Nachteil der rationalen Entfernung von der unmittelbaren Auseinandersetzung mit der konkreten Praxis.

chen, denn eine existierende gibt es nicht. Diese wäre dann ja die Wirklichkeit.

Wir müssen daher das Erfassen des Wesentlichen durch Abstrahieren immer wieder dadurch praktisch nutzbar machen, daß wir diesen Prozeß durch eine anschließende psychische Umorientierung auf die konkrete "ganzheitliche" Situation (Praxis) abfangen.

Ein zweiter Doppel-Aspekt der Sprache liegt in ihrer *Außen-Funktion*.

Die Sprache ist zwar in ihrer *Innen-Funktion* (im Sprachdenken) unmittelbar an das Denken gebunden; daher immer begleitet von den rationalen, höheren kortikalen Prozessen und dadurch auch Instrument des Denkens.

In ihrer *Außen-Funktion* ist sie jedoch Instrument der Kommunikation und somit Grundlage für höhere Kooperationen, d.h. Grundlage für einen kooperativen gesellschaftlichen Produktions- und Erkenntnisprozeß.

Die Sprache ist hier auch **Medium der Konservierung gesellschaftlicher Erfahrung.**

Die gesellschaftliche Erfahrung, die vorwiegend in der Sprache konserviert und mit ihrer Hilfe tradiert wird, können wir als eine höhere Form der biologischen Erfahrung ansehen.

Die *Erfahrung der Art* (bei Tieren) wird von einer Tiergeneration zur nächsten durch unmittelbares Beobachten des Verhaltens älterer Tiere, sowie durch die einwirkende Bewegung dieser "Erzieher" weitergegeben.

Hierdurch wird der individuelle Lernprozeß des Tieres, der durch erblich angelegte Instinkt-Programme und durch "*Versuch und Irrtum*" geprägt ist, unterstützt.

Auch das Lernen der Tiere wird also durch die Beobachtung der erfahreneren Tiere unterstützt, d.h. der Lernprozeß wird dadurch beschleunigt.

Auch beim Menschen haben wir diesen Prozeß der non-verbalen Weitergabe der gesellschaftlichen Erfahrung durch vorwiegend *visuelle* Beobachtung der erfahreneren, meist auch älteren Menschen (auch von Filmen).

Ein anderer Aspekt der Konservierung und Weitergabe gesellschaftlicher Erfahrung wird u.a. von LEONTJEW³³ angesprochen, der Kulturobjekte, wie Geräte, Maschinen, Werkzeuge, Bauwerke usw., als **objektivierte gesellschaftliche Erfahrung** ansieht.

Der Mensch eignet sich durch Manipulation, bzw. durch seine praktische Tätigkeit mit diesen Dingen, die in ihnen "eingefrorene" gesellschaftliche Erfahrung an.

Manche Dinge lassen bestimmte Operationen mit ihnen nicht zu, bzw. erschweren sie, begünstigen dagegen aber andere.

Durch diese Weichenstellung wird gesellschaftliche Erfahrung wirksam.

In derselben Weise sind auch konstruierte Lernsituationen zu betrachten. Bestimmte Formen, z.B. des Geräteaufbaues, der Geländewahl, erschweren bestimmte Bewegungen und begünstigen die zu lernenden Bewegungen.

In diesen situativen Hilfen steckt gesellschaftliche Erfahrung von Generationen drinnen, die den Lernprozeß der heutigen Generation begünstigt.

Und schließlich besitzt der Mensch die Sprache, mit der gesellschaftlichen Erfahrung gespeichert und weitergegeben werden kann.

Das Sprechen ist mehr als die Sprache. Es spricht den Lernenden nicht nur im Sprachdenken und im emotionalen Bereich an. Als Hilfe beim Bewegungslernen wird in der konkreten Sprechmotorik die Sportmotorik in wesentlichen Merkmalen (Rhythmus, Kraftmaß usw.) nachgebildet (modelliert) und in ein akustisches Klangbild umgesetzt.

Dieses Klangbild leitet den dynamischen Ablauf der Bewegung (im gleichzeitigen "inneren Sprechen" des Lernenden).

Der semantische Gehalt des Gesprochenen dagegen ermöglicht die willkürliche Hinwendung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Phasen des Ablaufes und eine dem Vorsatz entsprechende Steuerung und Korrektur des Bewegungsablaufes.

³³ Vgl. A. N. LEONTJEW: „Probleme der Entwicklung des Psychischen“, Berlin 1971

Durch Sprache kann vermehrt die historisch angereicherte gesellschaftliche Erfahrung des Bewegungslernens in ein lernendes Individuum eingebracht werden.

Das einzelne Individuum wird über die Sprache sozusagen an das "*Netz der gesellschaftlichen Erfahrung*" angeschlossen.

Diese sprachlich vermittelte gesellschaftliche Erfahrung (mit allen ihren tradierten Irrtümern) geht in ihrer suggestiven Wirkung sozusagen "*unter die Haut*". Sie erfaßt nicht nur das Denken, sondern auch die Emotion und bestimmt durch die sich ständig wiederholende Einprägung (*Perseveration*) sogar während des Vollzuges im "*inneren Sprechen*" die Persönlichkeit des Lernenden.

Hier wird der Doppelaspekt der *Außen-Funktion* der Sprache sichtbar:

- einerseits bringt die Sprache richtige gesellschaftliche Erfahrung nutzbringend in den individuellen Lernprozeß ein;
- andererseits aber tradiert sie auch Irrtümer und bedeutet in jedem Fall, (ob Wahrheit oder Irrtum) eine suggestive Fremdbestimmung des Individuums mittels Sprache.

Die Sprache ist das wirksamste Mittel der Fremdbestimmung. Sie ist, unabhängig von dem, was mit ihrer Hilfe mitgeteilt wird, bereits selbst in ihrem Material (Begriffe, Denkschemata) fremdbestimmend, denn sie ist ebenfalls ' Kulturgut, d.h. ein geistiges Werkzeug, das in seiner Form kulturspezifisch bestimmte Aussagen zuläßt bzw. erleichtert, andere dagegen ausschließt bzw. erschwert.

Die Begriffe der Fachsprache der heutigen Bewegungslehre legen eine bestimmte Sicht und eine bestimmte geistige Befassung mit der Bewegung nahe und erschweren z.B. die geistige Befassung mit emotionalen Aspekten der Bewegung, weil für die Abbildung dieses konkreten Sachverhalts zur Zeit noch kein Sprachmaterial gebildet ist.

Wir können also sowohl bei der *Innen-Funktion* als auch bei der *Außen-*

Funktion der Sprache jeweils einen Doppel-Aspekt feststellen.

Man kann diese Doppel-Aspekte als zwei Widersprüche auffassen, die im pädagogischen Prozeß dynamisch gelöst werden müssen.

Auf keinen der vier Aspekte kann verzichtet werden. Sowohl *Innen-Funktion* als auch *Außen-Funktion* sind in allen ihren Aspekten wichtig. Sie werden durch ihre Widersprüche zusammengehalten und an die Praxis gebunden. Jede Vereinseitigung wäre zum Schaden des Individuums wie auch des gesellschaftlichen Erkenntnisfortschritts.

Im "*inneren Sprechen*", das der Sportler während des Vollzuges realisiert, treffen sich *Innen-* und *Außen-Funktion* der Sprache:

- einerseits wird gesellschaftliche Erfahrung aufgenommen;
- andererseits wird sie mit der eigenen Praxis im Vollzug konfrontiert.

In dieser Konfrontation wird die Bewegung:

- nicht nur fremdbestimmt, d.h. durch die *Außen-Funktion* der Sprache gesteuert;
- sondern auch durch die *Innen-Funktion* der Sprache analysiert.

Im Vollzug erfolgt also eine Rückkoppelung der eigenen, durch Denken aufbereiteten individuellen Erfahrung auf die sprachlich vermittelte gesellschaftliche Erfahrung.

Diese *Rückkoppelung* kann auch Korrektur der gesellschaftlichen Erfahrung durch individuelle Erfahrung bedeuten, d.h. in diesem Prozeß können (sollen!!) tradierte Irrtümer, Leerformeln usw. als falsch, als unbrauchbar entlarvt und auch die Fachsprache in ihrem Material (Begriffen, Denkschemata) korrigiert und erweitert werden.

In der *Eigenrealisierung* wird durch simultanes "*inneres Sprechen*" und durch nachträgliche gedankliche Reflexion die tradierte gesellschaftliche Bewegungserfahrung auf den "*Prüfstand*" der individuellen konkreten Praxis gebracht und u.U. korrigiert und erweitert.

Hier liegt ein möglicher Beitrag *individueller Aktivität* zum *gesellschaftlichen Erkenntnisfortschritt*.

Diese kritische Auseinandersetzung mit der sprachlichen tradierten gesellschaftlichen Erfahrung setzt aber eine bestimmte psychische Einstellung voraus:

- den Mut zur Abwehr einer totalen Fremdbestimmung des Sprachdenkens;
- eine Skepsis gegenüber sprachlich tradierter Erkenntnis;
- Vertrauen zur individuellen Praxis als Prüfstand und Quelle neuer Erkenntnis;
- geistige Kreativität in der gedanklichen Aufbereitung der konkreten eigenen Praxis;
- Mut zu neuer sprachlicher Formulierung.

Es erfordert also letztlich jenes Maß an Selbstbewußtsein, das notwendig ist, um gesellschaftliche Erfahrung nicht fremdbestimmt zu rezipieren und zu erweitern.

Im pädagogischen Prozeß bedeutet dies eine Erziehung zum kreativ-aktiven Menschen, der wirksames Element des gesellschaftlichen Erkenntnisfortschritts sein kann.

Anmerkung:

Wir müssen hier deutlich zwischen Sprache und Sprechen unterscheiden. Hierfür wollen wir uns einige **U n t e r s c h i e d e** verdeutlichen:

Wenn wir etwas, was wir meinen, sprachlich ausdrücken wollen, ist es nicht gleichgültig, welches Wortmaterial wir hierfür verwenden.

Das gleiche Gemeinte wirkt auf den Zuhörer unterschiedlich, je nachdem, welches Wortmaterial wir verwenden.

Ein bestimmtes Wortmaterial wirkt aber unterschiedlich, je nachdem, wie es im Rahmen der grammatikalischen Regeln zu einem Text aneinandergereiht wird.

Der gleiche Text wiederum wirkt unterschiedlich, je nach Situation, in die er eingebracht wird.

Der Text als Teil der Situation bekommt spezifischen Sinn und spezifische Wirkung vom Kontext, vom **G a n z e n** her.

Der gleiche Text in der gleichen Situation wirkt unterschiedlich, je nachdem, ob er geschrieben oder gesprochen in die Situation eingebracht wird.

Der gleiche geschriebene Text wirkt in der gleichen Situation unter-

schiedlich, je nachdem wie er geschrieben ist, z.B. maschinell oder handschriftlich.

Der gleiche gesprochene Text wirkt in der gleichen Situation wiederum unterschiedlich, je nachdem, ob z.B. der Sprecher sichtbar ist oder nicht.

Der gleiche gesprochene Text eines sichtbaren Sprechers wirkt in der gleichen Situation unterschiedlich, je nachdem, was der Sprecher im Sprechakt sprechmotorisch ausdrückt und durch Gesten usw. untermauert.

Man kann nun eine Sprachtheorie atomistisch aufbauen und vom abstrakten Zeichen, z.B. vom Buchstaben ausgehen und dann diese Theorie durch Zusatzannahmen immer mehr komplizieren.

Man kann aber auch vom konkreten Sprechakt in der Situation ausgehen, was zwar wirklichkeitsnäher ist, aber große Formalisierungsprobleme aufwirft, da man dann ja vom G a n z e n ausgehen muß.

Wir haben durch unser Unterscheiden nun sichtbar gemacht, daß das Gesprochene vom Kontext her S i n n bekommt.

In unserer weltanschaulichen Terminologie bedeutet dies, daß dem T e i l vom G a n z e n her I n f o r m a t i o n zukommt.

Da der Teil, z.B. ein Satz, aber auch in seiner W i r k u n g auf andere vom K o n t e x t bestimmt und verstärkt wird, können wir sagen, daß dem Teil auch vom Ganzen her Wirkung, E n e r g i e zukommt.

Letztlich kommt dem stofflichen Z e i c h e n (dem Teil) auch dann Information und Energie (Wirkung) vom Ganzen her zu, wenn es selbst stofflich gar nicht existiert, nicht vorhanden ist, d.h. im Kontext dann eben spezifisch fehlt. (vgl. beredetes Schweigen)

Dies festzustellen ist für uns ganz wichtig!

Das N i c h t - s e i n einer stofflich akzentuierten Materie, als einer k o n k r e t e n M ö g l i c h k e i t eines Teiles, kann sowohl Information als auch Energie (Wirkung) haben!

Die Information ist eben nicht das So-sein, sondern der U n t e r s c h i e d zwischen So-sein und Anders-sein als konkreter Möglichkeit z.B. einer "Ja-Nein-Entscheidung".

In der gleichen Sicht ist der Stoff (als stofflich akzentuierte Materie) nicht das Da-sein des Stoffes, sondern der U n t e r s c h i e d (Widerspruch) zwischen dem Da-sein des Stoffes und dem Nicht-sein des Stoffes als konkreter Möglichkeit.

Das stoffliche Nicht-sein bedeutet nicht zwangsläufig auch ein Nicht-wirken! Wenn naturwissenschaftliche Weltbilder symmetrisch zuende gedacht werden, ist es daher nicht abwegig, von einer "Anti-Materie" als einer konkreten Möglichkeit und einer notwendigen Denkkonsequenz zu sprechen, wobei man in unserer Terminologie

damit "Anti-Stoff" meint.

Das in der Zeit zukünftige Da-sein ist ja ebenfalls als konkrete Möglichkeit in der gegenwärtig gedachten Zeit nur ein Nicht-sein.

Die spezifische Leistung des Menschen besteht darin, die nicht-seiende konkrete Möglichkeit in Information "fassen" zu können, d.h. das stofflich Nicht-Seiende nicht nur im Bewußtsein antizipierend widerzuspiegeln, wie es auch Tiere leisten, sondern dieses stofflich Nicht-Seiende, aber trotzdem Widergespiegelte, auch stofflich in einer symbolischen Tatsache verdinglichen zu können.

Diese symbolische Tatsache kann dann stellvertretend für das Nochnicht-Seiende oder für das Nichtmehr-Seiende relativ dauerhaft existieren und so zum Baumaterial für eine gedankliche Welt werden.

Die Gefahr, die diese menschliche Leistung mit sich bringt, besteht darin, daß der Mensch das dingliche Da-sein der symbolisierten Wirklichkeit für die Wirklichkeit selbst hält: daß er den Finger, wie ein Zen-Meister sagt, der auf den Mond zeigt, selbst für den Mond hält.

Wir haben in diesem Gedankengang nicht zwischen "sein" und "existieren" unterschieden, um das Problem zu vereinfachen.

Wenn wir diese Unterscheidung aber einführen würden, könnten wir dann natürlich nicht mehr von einer "nicht-seienden konkreten Möglichkeit" sprechen, wie wir es getan haben, sondern nur von einer "nicht-existierenden konkreten Möglichkeit", die sehr wohl ihr "sein" hat, sonst wäre sie ja nicht konkret.

Da es aber das Wesen der konkreten Möglichkeit ist, zu sein aber (noch) nicht zu existieren, ist es unsinnig, von einer "nicht-existierenden" konkreten Möglichkeit zu sprechen, denn eine existierende gibt es nicht.

Diese wäre dann ja die Wirklichkeit.

SEMIOTISCHE ASPEKTE DES "INNEREN SPRECHENS" (1977)

I.

Das "*innere Sprechen*" ist ein in der Sportwissenschaft noch wenig bearbeitetes Phänomen, obwohl es jedem Sportler bekannt ist.

Während des Erlernens einer Bewegung oder einer Handlung, und auch später, spricht man sich leise oder lautlos Sätze selbst vor, die den Ablauf der Bewegung bzw. der Handlung betreffen.

Dieses "*innere Sprechen*" hat:

- nicht nur informierende Aufgaben, etwa daß es an die richtige Abfolge der im "*inneren Sprechen*" benannten Teile der Bewegung oder der Handlung erinnern soll;
- sondern es bewirkt auch eine gezielte Aufmerksamkeitszuwendung auf bestimmte Stellen des Ablaufes, die im "*inneren Sprechen*" als schwierige Stellen besonders markiert sind;
- auch kommt, neben diesen informierenden und die Aufmerksamkeit orientierenden Funktionen, ihm als "*Entschlußhilfe*" auch eine Mut machende Bedeutung zu; es wirkt oft als eine Angst beseitigende bzw. sie überwindende Selbstsuggestion;
- letztlich kommt aber dem "*inneren Sprechen*" noch eine ganz spezielle Aufgabe zu, nämlich die zu erlernende oder zu verbessernde Sportmotorik in der Sprechmotorik zu simulieren.

Das "*innere Sprechen*" ist als Begleitphänomen eines sportmotorischen Vollzuges genauso motorisches Ereignis, wie die Sportmotorik selbst.

Und, was ganz wesentlich ist, es ist ein Phänomen des selben lebenden Systems.

In der Sprechbewegung können wesentliche Eigenschaften der sportlichen Bewegung, wie Rhythmus, Fluß, Dynamik, Tempo und Elastizität einigermaßen abgebildet werden. Durch das simultane "*innere Sprechen*" wird daher die sportliche Bewegung insbesondere hinsichtlich dieser Merkmale im Vollzug geführt.

II.

In der bisherigen sportwissenschaftlichen Diskussion wird besonders die *Außen-Funktion* der Sprache in den Vordergrund gestellt. Diese erfüllt sich vorwiegend in der Kommunikation mit dem Ziel, einerseits die Kooperation zu optimieren, andererseits in das lernende Individuum mittels der Sprache gesellschaftliche Erfahrung einzubringen.

Hier dominiert in den Theorien der *semantische Aspekt* der Sprache, und es wird vorwiegend auf die kognitive Verarbeitung der übermittelten sprachlichen Information abgezielt.

Weitere Aspekte der *pragmatischen Dimension* der Sprache sowie der sog. *nonverbalen Kommunikation*, die in jedem Sprechakt über das sprechmotorische Ereignis als Ausdrucksbewegung mitläuft, wird nur selten reflektiert.

Dies mag eine Folge der einseitigen Sprachtheorie sein, die zur Zeit, im Zusammenhang mit kommunikationstheoretischen und interaktionistischen Konzepten, relativ verkürzt in die Sportwissenschaft eingebracht wird.

In diesen Auffassungen von Sprache werden eine Reihe erkenntnistheoretischer und psychologischer Vorentscheidungen getroffen, die gerade eine Sportwissenschaft, die auf einer Bewegungsforschung basiert, nicht undiskutiert übernehmen sollte.

III.

Im Folgenden sollen daher verschiedene Unterscheidungen angesprochen werden, die eine Sportwissenschaft, wenn sie sich mit Sprache befaßt, was sie tun sollte, mitreflektieren muß.

Das heißt nicht, daß man die nun vorgetragene Auffassung ungeprüft akzeptieren, sondern sich mit ihr geistig auseinandersetzen und sich gegebenenfalls mit argumentierender Sachkenntnis, aber nicht aus Unkenntnis distanzieren soll.

Dieser hier vorgelegten Auffassung liegt die Ansicht zugrunde, daß sich die Sprache beim Menschen in der praktischen und kooperativen Tätigkeit herausgebildet hat und sich in der ontogenetischen Entwicklung in ähnlicher

Form entfaltet.

Das sind zwei voneinander nicht trennbare Aspekte.

Sie sind voneinander so abhängig, wie die *Innen-Funktion* der Sprache von ihrer *Außen-Funktion* abhängt und umgekehrt.

Über die *Außen-Funktion* der Sprache und ihren Zusammenhang mit der kooperativen, gesellschaftlichen Arbeit wurde in letzter Zeit in der Sportwissenschaft an mehreren Stellen referiert.

Aus dem Blick gerät dabei jedoch meist die *Innen-Funktion* der Sprache und des Sprechens im analytisch-synthetischen Sprachdenken.

Unangesprochen bleiben meist auch die die Emotion ansprechenden und sie ausdrückenden autosuggestiven, aber auch die über die Sprechmotorik *non-verbal* wirkenden Prozesse der "*Selbstpragmatik*", die in der menschlichen Entwicklung innig mit der motorischen_Entwicklung zusammenhängen.

Zur Zeit wird dies in einigen Ansätzen von der Psychomotorik besonders angesprochen.

Die nun hier vertretene Position nimmt eine enge Wechselwirkung zwischen eigenem Sprechen und eigenem praktisch tätigem Bewegen und Handeln an.

Entwicklungspsychologisch ist hier die Frage nach dem Zeitpunkt bzw. der Phase des Entstehens der Fähigkeit des "*inneren Sprechens*" zu stellen.

Wobei hier insbesondere herauszuarbeiten ist, wie dieses bewegungsvorbereitende, simultane, aber auch observative "*innere Sprechen*" sich vorerst nur als sprechmotorische Begleitung einer Wahrnehmung oder einer eigenen Tätigkeit vollzieht, in der am Beginn kaum semantische Aspekte vorhanden sind.

Um nicht mißverstanden zu werden: ich betrachte beim jetzigen Stand der Hypothesenbildung diesen Aspekt weder als den kausal primären, noch als den wichtigsten, sondern als eine naheliegende hypothetische Möglichkeit, die es gegebenenfalls mit Sachargumenten zu falsifizieren gilt.

Es muß in diesem Zusammenhang auch die zentrale Bedeutung, die das autosuggestive unterbewußte "*innere Sprechen*" in psychoanalytischen Konzepten hat, beachtet werden.

In der psychoanalytischen Therapie geht es ganz wesentlich darum, dieses verhaltensteuernde "*innere Sprechen*" wieder ins Bewußtsein zu heben, um es dort sowohl rational als auch emotional zu verarbeiten.

Wenn es der Fall sein sollte, daß die Entstehung des "*inneren Sprechens*" am Beginn der menschlichen Entwicklung, vorerst als eine relativ bedeutungslose sprechmotorische Simulation, für das Entstehen von Sprache und Denken von Bedeutung ist, dann wären die frühkindlichen Phasen der Bewegungskentwicklung sowohl im engen Zusammenhang mit der geistigen, als auch mit der teils über unbewußtes *inneres Sprechen* gesteuerten emotionalen Entwicklung zu sehen.

Es ist anzunehmen, daß in jedem Menschen sich "*inneres Sprechen*" vollzieht, gleichgültig ob er sich dessen bewußt ist oder nicht.

Dies sollte daher sowohl für die Leistungsoptimierung im Sport, als auch in Sportpädagogik und Sporttherapie stärker berücksichtigt werden.

Schwierigkeiten im motorischen Lernen können meiner Ansicht nach unmittelbar durch ein dem Selbstlauf überlassenes, zum Teil unbewußtes "*inneres Sprechen*" des Schülers verursacht sein.

Dies sowohl in *semantischer* Hinsicht, wenn sich der Schüler von einer falschen Bewegungsvorstellung falsche Instruktionen ableitet und sich in Selbstbefehlen innerlich vorspricht, als auch in *emotionaler* Hinsicht, wenn er sich im "*inneren Sprechen*" sowohl der Form als auch dem Inhalt nach angst-induzierende Sätze vorspricht.

In der Sportpraxis geht es aus meiner Sicht darum:

- möglichst früh, ohne den Lernenden sprachlich zu überfordern, ein klares "*inneres Sprechen*", sowohl hinsichtlich der kognitiv als auch der emotional wirksamen Aspekte zu entwickeln;
- sodann müssen Methoden entwickelt werden, die falsches "*inneres Sprechen*" erkennen, korrigieren und in der Lage sind, über die Kommunikation brauchbare gesellschaftliche Erfahrung in das "*innere Sprechen*" einzubringen.

IV.

Es wurde schon angedeutet, daß ich es als Mangel und als Einseitigkeit betrachte, wenn eine Sprachtheorie:

- sich auf *semantische* und letztlich *syntaktische* Aspekte zurückzieht;
- hier den *operativen Sinn* der Zeichen gegenüber ihren *eidetischen* überbetont;
- sodann *Morpheme* vielleicht sogar auf im Sprachsystem selbst operational herstellbare Bedeutungseinheiten reduziert;
- diese dann bestenfalls mit *Graphemen*, als schriftliche Einheiten, und mit *Phonemen*, als akustische Einheiten, in Verbindung bringt;
- aber von den ursprünglich wichtigsten *sprechmotorischen* Einheiten, den *Artikulemen* abstrahiert und dadurch deren entwicklungspsychologische Funktion nicht weiter hinterfragt.

Es geht also in einer sprachorientierten Sportwissenschaft insbesondere darum, den *sprechmotorischen* Aspekt der Sprache stärker zu reflektieren und dem Zusammenhang von *Artikulemen* mit den sie bezeichnenden Objekten bzw. Ereignissen nachzugehen.³⁴

Dies ist für die Sportwissenschaft insbesondere deshalb von Interesse, weil gerade beim "inneren Sprechen", wenn es die eigenen Sportbewegungen betrifft, das Zeichen (das Artikulem) und das bezeichnete Objekt (die sportliche Bewegung) dem selben lebenden System angehören und dadurch eine enge Wechselwirkung und Widerspiegelung in der "sigmatischen Dimension" der Zeichen (der Artikuleme) gegeben ist.

Durch diese starken Widerspiegelungen in der "*sigmatischen Dimension*" der Zeichen ergibt sich auch eine enge Wechselwirkung mit den anderen Dimensionen der *sprechmotorischen* Zeichen, wie mit der *semantischen*, in der der *eidetische* Sinn des Zeichens wieder gegenüber dem *operationalen* mehr Gewicht bekommt, wie in der *syntaktischen*, wo gerade hinsichtlich der Bewegungseigenschaften Strukturähnlichkeiten unmittelbar wiedergespiegelt werden, was die *sprechmotorischen* Zeichen nicht auf *symbolische* Zeichen reduziert, sondern sie zu *ikonischen* Zeichen werden läßt.

³⁴ Zur Problematik des *Artikulems* vgl. N. J. SHINKIN' "Zur Erforschung der Mechanismen der Sprache" in: HANS HIEBSCH (Hrsg.) "Ergebnisse der sowjetischen Psychologie", Stuttgart 1969.

Letztlich erfolgt im *"inneren Sprechen"*, durch die enge Wechselwirkung mit der Emotion, in einer Art *"Selbstpragmatik"*, eine besondere Akzentuierung der *pragmatischen* Dimension der *Artikuleme* in ihrer *Symptomfunktion*, in ihrer *Bewertungsfunktion* und ihrer *Signalfunktion*.

Anmerkung:

„Ein sprachliches Zeichen kann durch vier verschiedene Aspekte charakterisiert werden:

1. es kann mit anderen Zeichen verknüpft sein,
2. es bezeichnet etwas,
3. es bedeutet etwas und
4. es wird vom Menschen hervorgebracht und benützt."

(GEORG KLAUS: *"Die Macht des Wortes"*, Berlin 1964)

Diese vier Aspekte werden benannt als:

1. *syntaktischer Aspekt* (Relation: Zeichen - Zeichen)
2. *sigmatischer Aspekt* (Relation: Zeichen - Bezeichnetes)
3. *semantischer Aspekt* (Relation: Zeichen - Bedeutung)
4. *pragmatischer Aspekt* (Relation: Mensch (Sender) - Mensch (Empfänger))

vgl. auch GEORG KLAUS *"Semiotik und Erkenntnistheorie"* Berlin 1963.
E. ALBRECHT *"Bestimmt die Sprache unser Weltbild"* Berlin 1972.

ÜBER DEN MITTELBAREN UND UNMITTELBAREN AUSDRUCK IN DER BEWEGUNG

(1981)

Der *A u s d r u c k* ist die *Widerspiegelung* eines Erlebens in der Bewegung.

Diese *Widerspiegelung* ist ein unmittelbarer Vorgang, sie ist nicht durch menschliches Sprach-Bewußtsein vermittelt.

Die bewußt willkürliche Abzeichnung eines Erlebens in der Bewegung ist da-
gegen eine *Dar s t e l l u n g*.

Bei einer Darstellung kann der zum Vorschein kommen sollende Erlebnisge-
halt entweder vollkommen aus einer Vorstellung stammen, die sich über die
E i n b i l d u n g s k r a f t in eine erlebnisintensive, lebendige Darstellung
umsetzt, oder dieser Erlebnisgehalt ist bei der Darstellung im Ansatz zwar
unmittelbar gegeben, wird aber mittelbar durch eine entsprechende Vorstel-
lung und Einbildungskraft verstärkt.

Diese psycho-somatische Initiierung bzw. Verstärkung ist das We-
sen der *A u t o s u g g e s t i o n*.

In der Autosuggestion wird also eine *s i n n l i c h e V o r s t e l l u n g* (d.h.
eine "lebendige", alle Sinnesmodalitäten umfassende ganzheitliche, jedoch
jeweils durch eine Sinnesmodalität akzentuierte, anschauliche Vorstellung) in
körperliche Phänomene, z.B. Bewegung **um**gesetzt.

Die Vorstellung selbst, die das Erleben vermittelt (initiiert oder verstärkt),
kann wiederum:

- unmittelbar der sinnlichen Wahrnehmung (der Selbstwahrneh-
mung);
- aber auch der nachahmenden Wahrnehmung entstammen;
- oder aber durch die *S p r a c h e* initiiert bzw. verstärkt worden
sein, wie z.B. beim "*Autogenen Training*";
- während beim "*Mentalen Training*" die Initiierung *s c h w e r p u n*
k t m ä ß i g durch die sinnlich-bildliche Vorstellung einsetzt.

In der *Darstellung* wird also mittelbar:

- entweder nur die bildliche Form der Ausdrucksbewegung formal nachgemacht (schlechte Darstellung);
- oder zusätzlich auch versucht, über Einbildungskraft sich das entsprechende Erleben zu suggerieren und dieses mittelbar auszudrücken (gute, glaubwürdige Darstellung, gutes Schauspiel).

Die Bezeichnungen "gut" und "schlecht" sind jedoch keine moralischen Wertungen, denn die "gute Lüge" ist meist moralisch nichts Positives.

Auch die gute Selbst-Belügung nicht.

Aber auch in jeder Zweckbewegung (Alltag-, Arbeit-, Sport-Bewegung usw.) wird gleichzeitig immer etwas ausgedrückt (kommt immer Erleben u n m i t t e l b a r zum Ausdruck).

Es kann aber auch mittelbar ein Erleben darstellend vorgetäuscht werden.

Jeder mittelbare Ausdruck (als Darstellung) ist ebenfalls immer von einem unmittelbaren Ausdruck als *Widerspiegelung* des tatsächlichen Erlebens begleitet, den, bei einer guten Darstellung, nur das "geschulte" Auge (u n m i t t e l b a r) erkennen kann.

Erkenntnis basiert immer auf der Wahrnehmung von U n t e r s c h i e d e n.

Für das Erkennen des Ausdrucks ist daher die Differenz und inhaltliche Diskrepanz zwischen unmittelbarem und mittelbarem Ausdruck von Bedeutung.

Das Verstehen des Ausdrucks eines anderen Menschen, als sinnlich gegebenes Phänomen, basiert auf zwei Prozessen:

1. auf dem unmittelbaren Verstehen (auf der Ebene der *Widerspiegelung*, in der Unmittelbarkeit);
2. auf dem interpretativen Verstehen (auf der Ebene der Sprache, der Mittelbarkeit)

Für die Charakterisierung dieser beiden Prozesse ist die *semiotische* Unterscheidung der "Zeichen" von den "Anzeichen" wichtig.

Der Rauch ist z.B. ein "Anzeichen" von Feuer.

Er ist zeitlich und kausal mit diesem verbunden.

Das Symbol "F" könnten wir dagegen als "Zeichen" für Feuer vereinbaren und würden dann verstehen, wenn jemand das Symbol "F" zeigt, daß er "Feuer" meint, da dies ja die vereinbarte "Bedeutung" dieses Zeichens ist.

Ich kann dann mit diesem Zeichen operieren, egal ob gleichzeitig Feuer als Bezeichnetes auch wirklich da ist oder nicht.

Aus dieser Sicht ist eine bestimmte "Ausdrucksbewegung" ein "Anzeichen" für ein bestimmtes zugeordnetes und von diesem r e a I nicht trennbaren Erleben.

Eine bestimmte "Darstellungsbewegung" ist dagegen ein "Zeichen", dessen "Bedeutung" bloß dem nicht unbedingt vorhandenen Erleben entspricht.

K ö r p e r s p r a c h e und n o n v e r b a l e K o m m u n i k a t i o n basieren also s c h w e r p u n k t m ä ß i g auf dem Verstehen von *Bedeutungen*, die durch die Darstellungsbewegungen als "Zeichen" v e r m i t t e l t werden.

Dies bezeichnen wir dann als **mittelbaren Ausdruck**, wenn die *Darstellung* begleitet ist von einem entsprechenden autosuggestiv initiierten oder verstärkten E r l e b e n i m D a r s t e l l e n d e n, nicht aber unbedingt auch im Verstehenden.

Der unmittelbare Ausdruck wird dagegen nicht über das Verstehen der Bedeutungen von *Zeichen* vermittelt, sondern durch E r l e b n i s w i d e r s p i e g e l u n g mittels sinnlicher Wahrnehmung der Ausdrucksbewegung, durch unmittelbares Ausdrucksverstehen.

Wir haben also sowohl beim Sender (beim Ausdrückenden, Darstellenden) als auch beim Empfänger (beim Verstehenden) schwerpunktmäßig zwei Aspekte auseinander zu halten.

Beim Sender: 1. *Ausdruck* (unmittelbarer Ausdruck)
2. *Darstellung* (mittelbarer Ausdruck)

Beim Empfänger: 1. unmittelbares Ausdrucksverstehen
(über Bewußtheit von widergespiegelten Erlebnissen)
2. mittelbares Ausdrucksverstehen (über Verstehen
von Bedeutungen)

Diese beiden Unterscheidungen dürfen wir aber nicht mit einander vermen-
gen, denn, wenn wir sie rein formal miteinander kombinieren, werden meh-
rere Aspekte sichtbar, von denen wir uns fragen müssen, ob sie auch real
existieren:

1. vorwiegend unmittelbares Verstehen eines Ausdrucks;
2. vorwiegend unmittelbares Verstehen einer Darstellung;
3. vorwiegend mittelbares Verstehen eines Ausdrucks;
4. vorwiegend mittelbares Verstehen einer Darstellung

Für 1., 3., 4. lassen sich leicht Beispiele finden und es läßt sich aufzeigen,
daß diese Prozesse positive Beiträge zur Erkenntnis liefern.

Das unmittelbare Verstehen des Ausdrucks ist das Urphänomen überhaupt:

- eine Form der Widerspiegelung, die als Grundeigenschaft der Ma-
terie zu betrachten ist.

Das mittelbare Verstehen einer Darstellung ist jener Prozeß, der jeder
Sprachbildung zugrunde liegt.

Das mittelbare Verstehen des Ausdrucks ist Voraussetzung jeder
Ausdrucksforschung und jedes Redens über Ausdruck.

Was ist aber mit dem unmittelbaren Verstehen einer Darstellung?

Ist dieses jener Prozeß, der Grundlage aller Manipulationen ist?

Das Fundament jeder suggestiven Selbst- und Fremdbelügung?

Liegt hier die Wurzel vieler Krankheiten, die über die Psyche initiiert oder
verstärkt werden?

Ist dieser Prozeß aber andererseits nicht jenes positive Werkzeug der Erziehung und der Mitmenschlichkeit, das Grundlage für *g e z i e I t e* und verantwortliche *V e r t r a u e n s b i l d u n g* ist?

Ist dieser Prozeß nicht Chance und Gefahr zugleich?

Muß Menschwerdung bei ihm, durch Mut und Liebe geleitet, ansetzen, um ihn, um wirklich mündig zu werden, zu überwinden?

Dieses unmittelbare Verstehen einer Darstellung birgt in sich die Gefahr, daß man in der Phase des erlebenden Verstehens in leichtfertiger "Gefühlsduselei" in die beobachtete Darstellung mehr hineinlegt, als in ihr wirklich drinnen liegt. (Wo Kunst zu Kitsch wird, sei es im Produzenten oder im Konsumenten.)

Hier geht die Einbildungskraft mit der Erkenntnis durch.

In der Manipulation versucht man die Einbildungskraft des Empfängers anzukurbeln, damit dieser sich den dargestellten Schein in seiner Autosuggestion zur "Wirklichkeit" hochschaukelt.

Ein Phänomen unserer Zeit:

Immer mehr Menschen fliehen der Wirklichkeit, flüchten sich in Phantasien und sinnliche Augenblickserlebnisse, die sie sich weltflüchtig zur "Wirklichkeit" hochputschen.

Die Einbildungskraft ist hier nicht mehr menschliches Werkzeug der Erkenntnis und der Wirklichkeitsbewältigung, sondern Werkzeug und Material der *S c h e i n - W e l t s c h ö p f u n g*, die der Mensch im göttlichen Wahn sich anhebt, "*n a c h s e i n e n V o r s t e l l u n g e n*" zu vollziehen.

Dies sowohl innerlich im weltflüchtigen Erleben, als auch äußerlich in seiner materiellen Habens-Gier.

Jedes Fünkchen echtes Erleben, dessen sich der Mensch in unserer Darstellungs-Welt noch bewusst wird, bläst er ebenfalls in seiner Habens- und Darstellungsgier sofort zur großen "Seifenblase" auf und glaubt, daß es dadurch mehr werden würde.

Der Habens-Irrtum, der meint, daß eine gute Sache besser werden würde, wenn sie mehr wird, verleitet auch hier dazu, echtes Erleben durch Einbil-

dungskraft aufzublähen und zum Platzen zu bringen.

Dies führt dazu, daß auf der einen Seite immer mehr Menschen der aufgeblähten, oft mit Drogen initiierten Sinnlichkeit als Sinn des Lebens nachjagen und diese quantitative Habens-Aufblähung einer an sich guten Sache, als *Bewußtseins-Erweiterung* verkaufen.

Auf der anderen Seite schüttet die *rationalistische* Kritik das Kind mit dem Bade aus und glaubt, ohne diese "*a-rationalen*" Dinge auskommen zu können.

Sowohl in der Selbsterkenntnis als auch in der Fremderkenntnis geht es darum, jenen "Ort" zu erreichen:

- von welchem aus man in sich und bei anderen die *D i f f e r e n z* zwischen unmittelbarem Erleben (Ausdruck) und mittelbar initiierten oder verstärkten Erleben (Ausdruck bzw. Darstellung) erkennen kann.

Dies ist der Ansatzpunkt jeder Selbsterkenntnis, wo ich *u n t e r s c h e i d e n* lerne zwischen dem:

- was als unmittelbares Erlebnis in mir wirklich (wirkend) ist, (meinem Sein);
- und dem, was ich mir selbst initiiierend oder verstärkend produziere, mir vor-mache (meinem Haben) bzw. zulasse, daß andere mir etwas vormachen.

*Es geht also in dieser Differenz letztlich um die Erkenntnis dessen, was ich eigentlich ohne manipulative Selbst- und Fremdaufputschung *s e l b s t* will, bzw. es geht darum, ob ich in dem manipulativen Darstellungsgeflecht überhaupt noch selbst *w o l l e n* kann.*

Auf dieser Selbsterkenntnis basiert Mitmenschlichkeit:

Man muß im *Ausdruck* erkennen, was der Mitmensch im Grunde wirklich will, damit ich ihm auch tatgerechte Hilfe geben kann.

Unter der *Darstellung* von "Fröhlichkeit", "Mut", "Aktivität" verbirgt sich nicht selten der *A u s d r u c k* von "Angst" und von "Einsamkeit"! (vgl. zur Problematik von Haben und Sein die Publikationen von Erich FROMM)

ZUR SYSTEMATIK DER "BEWEGUNGSAUFGABEN" (1978)

I.

Wenn ich einen Sprungkasten aufstelle und die Schüler auffordere, diesen Sprungkasten als Hindernis irgendwie zu überwinden, dann habe ich eine "*Bewegungsaufgabe*" gestellt.

Von meiner Instruktion her habe ich ein Ziel formuliert und den Weg zu diesem Ziel weder eingeschränkt noch durch Erläuterungen gewiesen.

Mit dieser "*Bewegungsaufgabe*" kann ich die pädagogische Absicht verbinden, die Schüler zum Suchen von Lösungswegen und zum wertenden Auswählen gefundener bzw. bereits bekannter Lösungswege anzuhalten.

Nun kann es passieren, daß für alle Schüler diese "*Bewegungsaufgabe*" neu ist und tatsächlich ein **Pro b l e m** darstellt.

Es kann weiter der Fall sein, daß der erste Schüler eine gelungene Problemlösung realisiert und alle folgenden Schüler diesen Lösungsweg nur kopieren.

Für diese folgenden Schüler sind dann sowohl das Ziel als auch der Lösungsweg bekannt und ihre "**A u f g a b e**" besteht einzig darin, die **S c h w i e r i g k e i t** dieses nun bekannten Lösungsweges zu meistern.

Sie realisieren also nur eine "**r e s u l t a t o r i e n t i e r t e** Aufgabe".

Sie wissen sowohl das Ziel als auch den Weg, der ihnen visuell vermittelt wurde, betrachten jedoch den Weg nicht als **K r i t e r i u m** für den Erfolg.

Ähnliches geschieht, wenn der Lehrer seine gegebene "*Bewegungsaufgabe*" durch sprachliche "**B e w e g u n g s a n w e i s u n g e n**" ergänzt und dadurch:

- einerseits die Freiheitsgrade für die Problemlösung einengt;

- andererseits aber **z i e l f ü h r e n d e H i l f e n** gibt.

Diese sprachlichen Hilfen, die den Weg beschreiben, **w e i s e n** auf das Ziel und bewirken, dass die Aufmerksamkeit des Schülers nach wie vor zielorientiert, d.h. resultatorientiert bleibt.

Das Kriterium für den Erfolg ist in den Augen des Schülers daher die Zielerreichung, die **L ö s u n g** der **A u f g a b e**.

Anders wird es, wenn diese sprachlichen Hilfen quantitativ mehr werden und auch den Lösungsweg umfassender abbilden, wodurch die Aufmerksamkeit des Schülers vom Ziel weg und auf den Lösungsweg hin orientiert wird. Durch diese Form der verbalen Instruktion, durch die **"B e w e g u n g s v o r s c h r i f t"**, wird sozusagen **s p r a c h l i c h** eine **S p u r** g e l e g t:

- d.h., es wird die Bewegung vorgeschrieben und der Schüler hat die Aufgabe, dieser sprachlichen Spur konsequent zu folgen.

Die Aufmerksamkeit wird dadurch vom Ziel weg und hin auf den Ablauf der Bewegung gelenkt.

Zum anderen werden dadurch, daß die Spur durch die **S p r a c h e** gelegt wird, auch höhere Regulationsebenen für die Bewegungskontrolle eingeschaltet.

Das hat zur Folge, daß die Bewegung "eckig" wird, da die sprachlich-rationale Führung nicht das leistet, was untere Regulationsebenen leisten können.³⁵

Auch müssen viele kognitive Prozesse ablaufen, die die **s p r a c h l i c h** **vermittelte** **g e s e l l s c h a f t l i c h e** **E r f a h r u n g** verarbeiten und nutzbringend in das Bewegungslernen einbringen.

Das Kriterium für den Erfolg ist nun nicht mehr die Zielerreichung, sondern vorerst die exakte Befolgung der Vorschrift, die den Lösungsweg und nicht die Lösung betrifft.³⁶

³⁵ vgl. HERBERT PLÜGGE: *"Grazie und Anmut"*, Hamburg 1947.

³⁶ vgl. HORST TIWALD: *"Bewegungsaufgabe oder Bewegungsvorschrift?"* in: *„Leibesübungen Leibeserziehung"*, Wien 1973/8.

Wenn der Lehrer also eine *"Bewegungsaufgabe"* stellt, dann heißt das noch lange nicht, daß sich der Schüler selbst in einem problemlösenden Verhalten befindet und daß auch seine Aufmerksamkeit resultatorientiert ist.

Was eine *"Bewegungsaufgabe"* ist, kann daher nicht alleine von der Warte eines externen Beobachters aus beurteilt werden, sondern nur aus der Sicht des Agierenden.

Der externe Beobachter muß sich daher bemühen, das beobachtete Bewegungsereignis auch aus der Sicht des Agierenden zu sehen.

Er muß versuchen, Informationen zu bekommen, die ihm Auskunft darüber geben, ob die Aufmerksamkeit des Schülers auf die Lösung (Ziel, Resultat) oder auf den Lösungsweg (Bewegungsverlauf) gerichtet ist und ob für den Schüler diese *"Bewegungsaufgabe"* bloß eine resultatorientierte Schwierigkeit bedeutet, bei der dem Schüler sowohl Weg als auch Ziel bekannt sind (*"Aufgabe"*) oder ob für den Schüler ein Problem zu lösen ist.

Hier ist wieder von Interesse, ob das Problem darin besteht, wertend zwischen bekannten Alternativen *z u w ä h l e n* oder darin, überhaupt erst Alternativen *z u s u c h e n*.

Sodann ist zu unterscheiden, ob die Probleme des Schülers den Lösungsweg (*"Weg-Probleme"*) betreffen oder das Ziel (*"Ergebnis-Probleme"*) oder ob sie sowohl Weg als auch Ziel betreffen (*"Weg-Ergebnis-Probleme"*).³⁷

Im Folgenden sollen nun nur die „Bewegungsaufgaben“ im engeren Sinne besprochen werden, worunter ich resultatorientierte "Aufgaben" und "Weg-Probleme" verstehe.

³⁷ vgl. Horst TIWALD/Konrad STRIPP "Psychologische Grundlagen der Bewegungs- und Trainingsforschung" Lollar 1975

Um die Vielfalt der *"Bewegungsaufgaben"* zu ordnen, wird hier eine Grobeinteilung vorgeschlagen:

1. **Bewegungsaufgabe als mechanisches Problemlösen**

Hier handelt es sich um motorisch lösbare Probleme, die vom Handelnden eine resultatorientierte mechanische Kreativität verlangen.

Sie werden eingesetzt, um einerseits eine fixierte Verlaufsorientierung aufzuberechnen, bzw. zu vermeiden, und um andererseits eine mechanische Kreativität zu entwickeln, die abhängig ist von einer differenzierten Situationsdiagnostik und die zu Ergebnissen führt, die am Kriterium der Brauchbarkeit (zweckmäßig, ökonomisch) gemessen werden.

Diese Art von Bewegungsaufgaben liegen den Auffassungen von KONRAD PASCHEN in seiner *"Bewegungserziehung"*, sowie denen des österreichischen "Natürlichen Turnen" (in der ursprünglichen von KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHER konzipierten Form) zugrunde.³⁸

Diese *"Bewegungsaufgaben"* unterscheiden sich selbst wieder nach der Anzahl der Freiheitsgrade, dem Ausmaß der Bindung des Lösungsweges durch äußere Bedingungen, durch Regeln und durch den Grad der Information über den oder die Lösungswege.

2. **Bewegungsaufgabe als Erweiterung einer resultatorientierten Aufgabe**

Diese Form der Bewegungsaufgabe stellt ein methodisches Mittel dar, in welchem die zu erlernende Fertigkeit (z.B. Laufen) in eine umfassendere resultatorientierte Handlung (z.B. während des Laufens sich um die eigene Achse drehen) eingebettet wird.

Eine *"Bewegungsaufgabe"* kann hier auch durch eine *"Wahr-*

³⁸ vgl. Konrad PASCHEN "Bewegungserziehung", (Neuzeitliches Schulturnen in Theorie und Praxis), Godesberg 1962, vgl. Margarete STREICHER "Eingekleidete Bewegung, Darstellungsübungen und Bewegungsaufgabe" in: Karl GAULHOFER/Margarete STREICHER "Natürliches Turnen" (Gesammelte Aufsätze I) Wien/Leipzig 1931

nehmungsaufgabe" oder durch eine *"Denkaufgabe"* erweitert werden.

Hier geht es darum (um eine die *"Natürlichkeit"* verfälschende, rational-sprachlich geführte Verlaufsorientierung zu vermeiden), z.B. das zu schulende Laufen in umfassendere Schwierigkeiten einzubauen, damit die Aufmerksamkeit vom Resultat (dem "Laufen") auf ein anderes Resultat (das "Umdrehen") gelenkt wird.

Von dieser Aufgabenstellung her wird die Automatisierung und Rhythmisierung der bereits bis zu einem gewissen Grad ausgebildeten Fertigkeit (dem Laufen) vorangetrieben.

Die Fertigkeit (das Laufen) wird dadurch nicht zu einem rational-sprachlich geführten und verlaufsorientiert kontrollierten, sondern (nach österreichischer Terminologie) zu einem *"natürlichen"* Verhalten, das vorwiegend von unteren Regulationsebenen kontrolliert wird.

Dieser Inhalt der *"Bewegungsaufgabe"* liegt der später von Margarete STREICHER (1950) gegebenen Definition der *"Bewegungsaufgabe"* zugrunde.³⁹

Ziel dieses methodischen Mittels ist das bereits von HEINRICH VON KLEIST in seinem Aufsatz *"Über das Marionettentheater"* beschriebene natürliche Bewegungsverhalten, das HERBERT PLÜGGE ausführlich von biologischem Standpunkt aus interpretiert hat.

Dieses Ziel liegt auch dem auf dem ZEN-BUDDHISMUS basierenden Bewegungslernen zugrunde, das insbesondere zur Optimierung der Kampfkraft in den *Budo-Sportarten* Eingang gefunden hat.

3. Bewegungsaufgabe als Einengung einer resultatorientierten Aufgabe

³⁹ vgl. MARGARETE STREICHER: *"Die Bewegungsaufgabe"*, in: *"Leibesübungen Leibeserziehung"*, Wien 1950/6.

MOSHE FELDENKRAIS nennt diese Form der Bewegungsaufgabe *"die Handlung vom Vorsatz trennen"*.⁴⁰

In dieser Art der „*Bewegungsaufgabe*“ wird die Aufmerksamkeit vom Resultat der Handlung auf ein Mittel der Herstellung dieses Resultates gelenkt.

Beim Erlernen des Aufstehens von einem Stuhl soll z.B. der Lernende in diesem Lernschritt statt an das Aufstehen an das Heben des Gesäßes denken.

Dies ist ein Mittel der Bewegungsformung, das einerseits einer rational-sprachlichen Verlauforientierung entgegenwirkt und andererseits einen zu starken Zieldrang, der übermäßige psychophysische Spannungen erzeugt und die Bewegung verformt, abbaut.

Die automatisierte Fertigkeit (das Aufstehen) wird also aufgebrochen und die Aufmerksamkeit auf ein Zwischenresultat gelenkt.

Diese Art der Bewegungsaufgabe wird eingesetzt, um *"unnatürliche"* (verkrampfte, verspannte) bereits automatisierte Bewegungs-Gewohnheiten aufzubrechen und in eine *"natürliche"*, d.h. in eine ökonomische situations- und umweltgerechte Motorik überzuführen. Ähnliche Bewegungsaufgaben gibt W. T. GALLWEY für das Erlernen des Tennisspiels.⁴¹

4. **Bewegungsaufgabe als Ausdruck und Darstellung**

In dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ kann das motorisch lösbare Problem nicht durch eine mechanische Transformation gelöst werden.

Es geht vielmehr darum, mittels Motorik einen inneren (psychischen) Erlebniszustand nach außen widerzuspiegeln, auszudrücken oder darum, mittels Motorik etwas darstellend mitzuteilen.

Hier wird einerseits durch die Nötigung zur motorischen Umsetzung (die viele Freiheitsgrade besitzt) die Aufmerksamkeit auf Erlebnisinhalte hingewendet,

⁴⁰ vgl. MOSHE FELDENKRAIS *"Bewußtheit durch Bewegung"*, Frankfurt 1978.

⁴¹ vgl. W. T. GALLWEY: *"Tennis und Psyche"*, München 1977.

wodurch diese differenziert, im Ausdrücken konkret erlebt und bewußt faßbar werden.

Andererseits wird durch diese Form der „*Bewegungsaufgabe*“ die kommunikative Kreativität gefördert, die darauf gerichtet ist, eindeutige und neue Wege der nicht-sprachlichen Mitteilung zu entdecken.

In dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ wird die Aufmerksamkeit daher auch auf den Kommunikationspartner gerichtet, was zur Integration eines Mitmenschen in der motorischen Kommunikation führt.

Solche „*Bewegungsaufgaben*“ werden im darstellenden Spiel und in bestimmten Formen der musischen Gymnastik aber auch in der körperorientierten Psychotherapie gestellt.

5. **Bewegungsaufgabe als ästhetische Kreativität**

In dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ geht es darum, neue Bewegungen zu kreieren.

Das Kriterium für die gelungene Lösung der Bewegungsaufgabe ist nicht mehr die Brauchbarkeit, wie bei den hinsichtlich einer äußeren mechanischen Transformation resultatorientierten Bewegungsaufgaben, Kriterium ist auch nicht die Verständigung, wie bei den kommunikativen Bewegungsaufgaben, sondern die ästhetische Originalität und die i n n e r e „*Natürlichkeit*“ der Bewegung sind Kriterium.

In diesen „*Bewegungsaufgaben*“ geht es (in Vorbereitung zur verlauforientierten Bewegungsausführung) um das kreative Suchen n e u e r Bewegungskombinationen, u.a. auch um s c h w i e r i g e r e.

In allen Fällen handelt es sich aber um von einer dynamischen Umwelt relativ isolierte Bewegungen, die sich vorwiegend nur mit der Schwerkraft auseinandersetzen.

6. **Bewegungsaufgabe als Umsetzung einer sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) in Bewegung bzw. als integrierende Ergänzung einer**

sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) durch Bewegung

In dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ besteht das motorisch lösbare Problem darin, das Muster einer sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) **unmittelbar** (d.h. nicht über sprachlich-begriffliche Reflexion) in eigene Bewegung umzusetzen, bzw. die eigene Bewegung in Einklang mit der Struktur der sinnlichen Wahrnehmung zu bringen.

Die sinnliche Wahrnehmung (Vorstellung) kann in unterschiedlichen Sinnesmodalitäten akzentuiert sein.

Am häufigsten ist die Umsetzung eines auditiven oder eines visuellen Musters einer Wahrnehmung, z.B. die Umsetzung von Musik und von Bildern in eigenes körperliches Bewegen.

Die hier entwickelte Kreativität trägt zur Differenzierung des Musters der umzusetzenden Wahrnehmung bei.

Inhalt einer visuellen Wahrnehmung kann auch das Muster der Bewegung des Partners sein, welches mir das Problem stellt, meine eigene Bewegung so zu komponieren, daß sie mit der Struktur jener in Einklang kommt.

Es wird hier deutlich, daß die Umsetzung der Struktur einer sinnlichen Wahrnehmung in eigenes Bewegen im Grunde die integrierende Ergänzung einer sinnlichen Wahrnehmung durch eigenes körperliches Bewegen ist.

Bei dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ handelt es sich also um die möglichst unmittelbare Umsetzung einer ästhetischen Struktur einer bestimmten Sinnesmodalität in eine "äquivalente" ästhetische Struktur einer anderen Modalität (z.B. visuell in auditiv oder auditiv in kinästhetisch, oder ein auditives in ein visuelles Bewegungsbild).

Es sei hier ausdrücklich angemerkt, daß hier nicht eine Interpretation eines sinnlichen Eindruckes und eine Umsetzung dieser Interpretation in Bewegen gemeint ist.

Es wird hier nichts dargestellt, sondern *unmittelbar* von einer ästhetischen Struktur in die andere umgesetzt.

Zusammengefasst:

Motorisch lösbare *"Weg-Probleme"* werden durch Kreativität, *"Vorzeigen"* und *"Bewegungsanweisungen"* gelöst und in *"resultatorientierte Aufgaben"* übergeführt, die sich sodann zu *"resultatorientierten Übungen"* umformen.

Werden diese *"resultatorientierten Übungen"* durch *"Bewegungsvorschriften"* beeinflusst, so erfolgt ein Übergang zur *"verlauforientierten Übung"*.

Die *„Bewegungsaufgaben“* können grob eingeteilt werden in:

1. *"Bewegungsaufgaben als mechanisches Problemlösen";*
2. *"Bewegungsaufgabe als Erweiterung einer resultatorientierten Aufgabe";*
3. *"Bewegungsaufgabe als Einengung einer resultatorientierten Aufgabe";*
4. *„Bewegungsaufgabe als Ausdruck und Darstellung“;*
5. *"Bewegungsaufgabe als ästhetische Kreativität";*
6. *"Bewegungsaufgabe als Umsetzung eines Musters einer sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) in Bewegung bzw. als integrierende Ergänzung einer sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) durch Bewegen".* Also nicht als Ausdruck oder als interpretative Darstellung, sondern als unmittelbare Umsetzung und Erweiterung einer mehr oder weniger erlebnisintensiven ästhetischen Struktur.

SPRACHE – BEWEGUNG – BEWUSSTSEIN

I. Worauf basiert die Abhandlung?

Diese Abhandlung soll Ergebnis sein meiner langjährigen intensiven Befassung mit sehr unterschiedlichen Problembereichen:

- mit der indischen und fernöstlichen Geisteswelt, hier insbesondere mit dem Zen-Buddhismus, wie er den fernöstlichen Bewegungskünsten und dem Budo-Sport zugrunde liegt;
- mit grundlegenden Fragen einer Theorie der menschlichen Bewegung, die insbesondere aus der Sicht der russischen Psychologie aufgearbeitet wurde;
- mit Wertphilosophie und mit dem psycho-physischen Problem.

II. Wer hat meine Position besonders beeinflusst?

Meine Position wurde insbesondere beeinflusst durch die Auseinandersetzung mit den Schriften des Philosophen ROBERT REININGER, des Psychologen S. L. RUBINSTEIN und durch die Person GAUTAMA BUDDHA, wie sie insbesondere in dem von EUGEN NEUMANN übersetzten *Majjhimanikayo* sichtbar wird.⁴²

III. Was soll die Abhandlung leisten?

Es ist nicht die Absicht dieser Abhandlung, diese unterschiedlichen Positionen auf den Nenner zu bringen, sondern darzustellen, wie sich mein eigenes

⁴² ROBERT REININGER: „*Wertphilosophie und Ethik*“, Wien/Leipzig 1947; ROBERT REININGER: „*Das psycho-physische Problem*“, Wien/Leipzig 1930²; ROBERT REININGER: „*Metaphysik der Wirklichkeit*“, Wien 1947²; SERGEJ L. RUBINSTEIN: „*Sein und Bewusstsein*“ Berlin 1964; SERGEJ L. RUBINSTEIN: „*Das Denken und die Wege seiner Erforschung*“, Berlin 1968; SERGEJ L. RUBINSTEIN: „*Grundlagen der Allgemeinen Psychologie*“, Berlin 1962; SERGEJ L. RUBINSTEIN: „*Probleme der Allgemeinen Psychologie*“; KARL EUGEN NEUMANN (Übers.): „*Der Wahrheitspfad – Dhammapadam*“, München 1949; KARL EUGEN NEUMANN (Übers.): „*Die letzten Tage Gotamo Buddhos*“, München 1923; KARL EUGEN NEUMANN (Übers.): „*Die Reden des Gotamo Buddhos*“ Mittlere Sammlung. München 1922

Denken durch die Befassung mit diesen unterschiedlichen Positionen und deren Bezug auf meine konkrete Lebenspraxis auf einen Nenner, vielleicht einen vorläufigen, gebracht hat. Wie also für mein eigenes Denken so etwas entstanden ist, was man mit dem Modewort "*Paradigma*" bezeichnen könnte.

IV. Wie ist die grundlegende Gedankenführung?

Bei der *Darstellung* des Paradigmas gehe ich aus von der "*Psychologie des Bewusstseins*", wie sie von ORNSTEIN als Paradigma für eine Synthese östlicher Theorie mit westlicher Gehirnphysiologie dargestellt wurde⁴³.

In diesem Modell von ORNSTEIN wird ausgegangen von der unterschiedlichen Funktion der rechten und der linken Gehirnhälfte:

- die linke ist (bei Rechtshändern) verantwortlich für das rationale, lineare sprachlich-logische Denken;
- die rechte dagegen für die Raumwahrnehmung, die Ganzheit und Kreativität.

Daran schließe ich eine Abhandlung der dialektisch-materialistischen Psychologie an, die davon ausgeht, dass sich Sprache und Denken in der praktischen Tätigkeit des Menschen entwickelt haben. Die "*Geburtsstunde*" für das Sprechen und Sprachdenken ist nach dieser Theorie mit der Aufrichtung des Menschen auf zwei Beine, mit der Werkzeugverwendung und der *Kooperation* verbunden, in welcher die Sprache zum Kooperation herstellenden *Werkzeug* wurde.

Wie in der experimentellen Wahrnehmungspsychologie nachgewiesen wurde, besitzen die beiden Hände des Menschen unterschiedliche Funktionen, die sich von ihrem ursprünglichem Gebrauch bei der Menschwerdung herleiten. Die rechte Hand *führte* das Werkzeug, während die linke das Werkzeug hielt

⁴³ vgl. ROBERT E. ORNSTEIN: „*Die Psychologie des Bewusstseins*“, Frankfurt 1976

und das Arbeitsergebnis tastend überprüfte⁴⁴.

Die Rechte führte also die *Operation* aus, die Linke diente der taktilen Wahrnehmung.

Dementsprechend ist auch der Tastsinn der linken Hand im Vergleich zu dem der rechten viel stärker ausgebildet, während umgekehrt der kinästhetische Sinn der rechten gegenüber dem der linken dominiert.

Die rechte Hand wird in der linken Gehirnhälfte repräsentiert. Dementsprechend hat sich bei Rechtshändern auch in der linken Gehirnhälfte das Sprachzentrum entwickelt.

Entsprechend der linear-zeitlichen Struktur der Arbeitsbewegungen der rechten Hand dominiert in der linken Gehirnhälfte auch der linear-operationale Modus.

Das Denken wird in der dialektisch-materialistischen Psychologie als eine verinnerlichte äußere Operation aufgefasst.

Durch äußere Operationen wird ein sprachlich-logisches "*inneres Modell*" der äußeren Wirklichkeit aufgebaut, in dem dann innere (geistige) Operationen in einem *linearen Modus* durchgespielt werden können. Die Elemente dieses Durchspielens sind definiert, sie sind atomistisch.

- Die *Aufmerksamkeit* der linken Gehirnhälfte ist dementsprechend eine "*ein- bzw. ausgrenzende Aufmerksamkeit*", die in zeitlich aufeinanderfolgenden algorithmischen Schritten von einer "*Einbegrenztheit*" zur anderen wandert.
- *Der Aufmerksamkeitsmodus der rechten Gehirnhälfte ist dagegen zentriert, akzentuiert. Er grenzt nicht definierend aus, sondern setzt ein verfließendes aber doch akzentuiert klares Zentrum. Im Gegensatz zum linearen Modus der linken Gehirnhälfte ist er ganzheitlich, mehrdimensional entsprechend der Vieldimensionalität der Wahrnehmung.*

Das lineare operationale Sprechen und Sprachdenken (das der linken Gehirnhälfte) hat sich phylogenetisch also vorwiegend durch die Efferenzkopien bzw. durch die proprio-rezeptiven Reafferenzen der operierenden rechten

⁴⁴ vgl. B. G. ANANJEW: „*Psychologie der sinnlichen Erkenntnis*“, Berlin 1963

Hand herausgebildet, die in der linken Gehirnhälfte repräsentiert ist. Das multidimensionale, ganzheitliche Bewusstsein bzw. das analytisch-synthetische "*Sprachdenken*" der rechten Hälfte hat sich dagegen vorwiegend durch die Afferenz, durch die Wahrnehmung herausgebildet. Es arbeitet nicht logisch mit definierten Elementen (Begriffen) sondern mehr *anschaulich analog_und vorerst akzentuiert verfließend*.

Ansatzweise können wir grob vereinfachend:

- den Modus der linken Hälfte als ein *linear logisches Denken*,
- den der rechten Hälfte, als eine bereits vorher bestehende Form des Bewusstseins, als eine *multidimensional-mystische Wahrnehmung* bezeichnen.

Die Höherentwicklung des Denkens und der *Aufmerksamkeit* führt nicht weg vom linear-logischen Denken und wieder zurück zum kreativ mystischen "*Denken*", als einer primitiveren aber umfassenderen Bewusstseinsform, sondern zur Aufhebung (Aufhebung im HEGEL'SCHEN Sinne) des Widerspruches zwischen diesen beiden Modi in einem sowohl das isoliert logische als auch das isoliert mystische Denken überwindenden "*dialektischen Denken*". Aus dieser Perspektive wird Kritik eingebracht an der hinduistischen Meditation, die ein Zurück zur realitätsabgehobenen Bewusstseinsleere anzielt. Diesem Verfahren wird der Ansatz BUDDHAS gegenübergestellt, der nicht die Negation des Bewusstseins, sondern seine realitätsbezogene Überhöhung bewirken will.

V. Meine weltanschauliche Position

Der Redlichkeit und des richtigen Verständnisses halber sei die weltanschauliche Position genannt, die der Abhandlung zugrunde liegt und Ergebnis der dieser Abhandlung vorausgegangenen geistigen Arbeit ist.

In Selbsteinschätzung könnte ich meine Position als materialistische Dialektik

bezeichnen, oder als eine dialektisch-naturwissenschaftliche Position⁴⁵. Wo- bei jedoch hier unter Naturwissenschaft nicht eine Wissenschaft zu verstehen ist, die sich von Geistes- und Gesellschaftswissenschaften ab- und ausgrenzt, sondern eine, die alle diese Objektbereiche unter einem einheitlichen nicht-spirituellen Gesichtspunkt zu erfassen sucht.

Materie wird von mir nicht mit Stoff gleichgesetzt, sondern immer als eine Einheit der drei bisher bekannten wesentlichen Aspekte, als Einheit von *Stoff*, *Energie* und *Information* gefasst.

Das Wesen der Materie ist die *Bewegung*, die aus *Widersprüchen* in den ver- schiedenen Aspekten der Materie resultiert. Materielle Bewegung bedeutet ständige Höherorganisation der Materie durch ständiges Widerspröchlösen, wodurch aber auch laufend *neue* Widersprüche entstehen.

Als höchstorganisiertes "*Produkt*" dieser laufenden Höherorganisati- on betrachte ich das menschliche Individuum, das in der derzeitigen *historischen Situation* dazu aufgerufen ist, gesellschaftliche Wider- sprüche, als Widersprüche der bisher höchsten Organisationsebene, zu lösen, um eine "*Gesellschaftliche Synthesis*", ein organisches, je- doch nach wie vor in sich und nach außen widersprüchliches und da- her bewegtes und zur Weiterentwicklung fähiges gesellschaftliches Ganzes zu entwickeln.

Die Grundeigenschaft der stofflich akzentuierten Materie ist auf allen ihren Organisationsstufen die *Wechselwirkung* und die *Widerspiegelung*. Alle stoff- lich akzentuierten materiellen Gegebenheiten stehen untereinander in einem mehr oder weniger intensiven und symmetrischen Wechselwirkungs- und

⁴⁵ Die dialektisch-materialistische Schulphilosophie und Schulwissenschaft ist bei uns zu einer exegetischen Scholastik herabgesunken. Um päpstlicher als der Papst zu sein, wird bei uns in jugendlichen Gehirnen ein „fortschrittli- ches“ Massaker angerichtet, indem im religionshaften Nachplappern dem Gott „PARTEILICHKEIT“ auf Massenbasis ein kollektives Harakiri dargebracht wird. Der MARXISMUS ist wie das von ihm kritisierte CHRISTENTUM zum Opium des Volkes geworden und steht nun als „ISMUS“ im Gegensatz zu marxisti- schen und christlichen Persönlichkeiten vergangener Epochen und Heute, die mir viel gegeben haben und die das verkörpern, was ich im MARXISMUS und CHRISTENTUM schätze und verteidige.

Widerspiegelungszusammenhang.

Es gibt von meiner Position aus gesehen weder eine dauernde (in der Zeit gleichbleibende), noch eine aus dem Wechselwirkungszusammenhang isolierte oder isolierbare Substanz.

Ganzheit bedeutet immer nur relative Isoliertheit und relative Integriertheit, sowohl in der Dauer als auch in der Wechselwirkung.

In der gleichen Art, wie sich materielle Systeme im stofflichen Aspekt immer höher organisieren und differenzieren, erfolgt dies in den anderen Aspekten, so auch in der Widerspiegelung im informationellen Aspekt.

Je höher organisiert der stoffliche Aspekt, desto differenzierter sind auch die Wechselwirkung und die Widerspiegelung.

Sind im phylogenetischen Entwicklungsprozess sowohl die Bewegung als auch die Empfindungen des Lebewesens ursprünglich relativ *global* und undifferenziert, so erfolgt in der Höherentwicklung eine stofflich-organische Spezialisierung und Ausdifferenzierung sowohl hinsichtlich der Bewegung als auch hinsichtlich der Wahrnehmung.

Dieser Prozess vom Globalen zum Ausdifferenzierten läuft jedoch in paradoxer Weise über die *Beschränkung!*

Die globale Wahrnehmung wird beschränkt, genau so, wie die ursprünglich mit vielen *Freiheitsgraden* ausgestattete Bewegung. Auch im Bewegungslernen des Menschen erfolgt der Fortschritt nur durch gezielte Beschränkung der Freiheitsgrade der Gelenke.⁴⁶ Mit zunehmender Entwicklung wird auch die Funktion der Sinnesorgane zunehmend die eines Filters.

Je differenzierter daher das Urteil, desto vielfältiger sind die ihm vorausgehenden und es stützenden Vor-Urteile.

Die globalen undifferenzierten Widerspiegelungsinhalte werden also zunehmend beschränkt und durch den beschränkenden Wahrnehmungsvorgang operational definiert. Die so erlangten Elemente werden dann mehr oder we-

⁴⁶ Vgl. NICOLAI ALEXANDROWITSCH BERNSTEIN: „*Bewegungsphysiologie*“, Leipzig 1975

niger als Invarianten zum Alphabet für die kombinatorische Konstruktion neuer Qualitäten.

Hier wird der allgemeine Prozess der Widerspiegelung, eine Grundeigenschaft der Materie, zum Sonderfall der "*Information*" im nachrichtentechnischen bzw. kybernetischen Sinne.

Die *Information* ist daher das Ergebnis der bio-technischen Beschränkung der ursprünglich globalen Widerspiegelung. Sie ist das Instrument zur künstlichen Konstruktion der Außenwelt durch kombinatorische Prozesse. Sie bildet die *Voraussetzung für eine differenziertere Steuerung* (Einschränkung der Freiheitsgrade) der Bewegung, die wiederum rückwirkend die Voraussetzung für eine beschränktere (differenziertere) Wahrnehmung bietet. Diese ermöglicht wiederum rückwirkend differenziertere Operationen (*auch technische*), usw.

Die Information als Sonderfall der Widerspiegelung löst diese jedoch nicht ab. Es ist vielmehr eine Dialektik von zwei gegensätzlichen sich aber ergänzenden Prozessen anzunehmen:

- der *globalen Widerspiegelung* als Grundeigenschaft der Materie auf allen ihren Organisationsstufen;
- der *informationellen Widerspiegelung* als ein sich in der Höherorganisation der Materie immer mehr ausdifferenzierender Prozess.

GIAMBATTISTA VICO
(1668-1744)

über RENÉ DESCARTES
(1596-1650)

"Ganz sicher schuldet man DESCARTES Dank, insofern er die eigene Erkenntniskraft zur Wahrheitsregel machen wollte, denn es gab zuviel Untertänigkeit gegenüber Autoritäten des Denkens.

Man schuldet ihm Dank, insofern er Ordnung in das Denken bringen wollte, denn man dachte früher allzu ungeordnet mit diesen ewigen und von den Disputanten willkürlich vorgebrachten Floskeln:

"Zunächst wäre zu erwidern" und "sodann wäre zu erwidern".

Aber daß allein das eigene Urteil herrsche und man allein mit der geometrischen Methode analytisch vorgehen müsse, das ist zuviel.

Es wäre höchste Zeit, zwischen diesen Extremen den Mittelweg zu finden:

- nämlich, dem eigenen Urteil zu folgen;
- aber dabei die geschichtliche Autorität nicht aus den Augen zu verlieren;
- den Gedanken der Ordnung zur Anwendung zu bringen;
- aber jener Ordnung, die in den Dingen selber ihren Grund hat.

Sonst wird man, und zwar zu spät, entdecken, daß DESCARTES selbst noch getan hat, was jene immer unterlassen haben, die sich zu den Tyrannen erhoben und die dadurch an Ansehen gewannen:

- daß sie für die Freiheit Partei ergriffen;
- aber, sobald sie in ihrer Macht bestätigt wurden, sich zu größeren Tyrannen entwickelten als jene Autoritäten es jemals waren, die von ihnen jetzt unterdrückt werden.

DESCARTES nämlich wollte die Lektüre anderer Philosophen überflüssig machen, indem er erklärte, der Mensch könne mit der Kraft seines natürlichen Erkenntnisvermögens ebensoviel wissen wie andere.

Die etwas einfältige Jugend fiel bereitwillig auf diesen Schwindel herein, denn die lange Mühe intensiver Lektüre ist etwas Lästiges, und in aller Kürze etwas zu lernen, ist für den Geist ein großes Vergnügen.

DESCARTES selber jedoch war, obwohl er dies mit großer Wortkunst verschleierte, in Wirklichkeit auf jedem Gebiet der Philosophie höchst bewandert und ein in der ganzen Welt überaus anerkannter Mathematiker, der ein sehr zurückgezogenes Leben führte, und - was noch bedeutsamer ist - ein Geist, wie ihn ähnlich nicht jedes Jahrhundert hervorzubringen vermag.

Wenn ein Mensch seinem eigenen Urteil folgen will, so ist er mit einem solchen Hintergrund dazu imstande, jemand anders jedoch könnte es nicht.

Wie DESCARTES selber:

- sollten auch die jungen Leute PLATON, ARISTOTELES, EPIKUR, den heiligen AUGUSTINUS, BACO VON VERULAM und GALILEI lesen;
- wie DESCARTES in seiner Zurückgezogenheit, sollten auch sie meditieren;
- dann wird die Welt Philosophen besitzen, die DESCARTES ebenbürtig sind.

Aber allein mit DESCARTES und der Kraft des natürlichen Erkenntnisvermögens, werden sie ihm unterlegen bleiben, und DESCARTES, indem er Rat aus der Politik schöpfte, nämlich, daß diejenigen, mit deren Hilfe man zur höchsten Macht gelangt ist, auszumerzen seien, hätte unter ihnen seine Herrschaft errichtet."

aus: **GIAMBATTISTA VICO**, 1712

"*Liber metaphysicus-Risposte*", Deutsch von ST. OTTO/H. VIECHTBAUER ,
München 1979, Seite 261 und 263.

IMMANUEL KANT

(1724-1804)

ÜBER DIE AUFKLÄRUNG

"Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit:

- **Unmündigkeit** ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen;
- **selbstverschuldet** ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht im Mangel des Verstandes, sondern der Entschliebung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen.

Sapere aude!

Habe Mut, dich deines **eigenen** Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung.

Faulheit und Feigheit sind die Ursachen:

- warum ein so großer Teil der Menschen, nachdem sie die Natur längst von fremder Leitung frei gesprochen (naturaliter maiorennes), dennoch gerne zeitlebens unmündig bleiben;
- und warum es anderen so leicht wird, sich zu deren Vormündern aufzuwerfen.

Es ist so bequem, unmündig zu sein.

Habe ich ein Buch, das für mich Verstand hat, einen Seelsorger, der für mich Gewissen hat, einen Arzt, der für mich die Diät beurteilt, usw.:

- so brauche ich mich ja nicht selbst zu bemühen.

Ich habe nicht nötig zu denken, wenn ich nur bezahlen kann; andere werden das verdrießliche Geschäft schon für mich übernehmen.

Daß der bei weitem größte Teil der Menschen (darunter das ganze schöne Geschlecht) den Schritt zur Mündigkeit, außer dem daß er beschwerlich ist,

auch für sehr gefährlich halte:

- dafür sorgen schon jene Vormünder, die die Oberaufsicht über sie gütigst auf sich genommen haben.
- Nachdem sie ihr Hausvieh zuerst dumm gemacht haben, und sorgfältig verhüteten, daß diese ruhigen Geschöpfe ja keinen Schritt außer dem Gängelwagen, darin sie sie einsperrten, wagen durften:
- so zeigen sie ihnen nachher die Gefahr, die ihnen drohet, wenn sie es versuchen, allein zu gehen.

Nun ist die Gefahr zwar eben so groß nicht, denn sie würden einigemal Fallen wohl endlich gehen lernen; allein ein Beispiel von der Art macht doch schüchtern, und schreckt gemeinlich von allen ferneren Versuchen ab.

Es ist also für jeden einzelnen Menschen schwer, sich aus der ihm beinahe zur Natur gewordenen Unmündigkeit herauszuarbeiten.

Er hat sie sogar liebgewonnen, und ist vor der Hand wirklich unfähig, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen, weil man ihn niemals den Versuch davon machen ließ.

Satzungen und Formeln, diese mechanischen Werkzeuge eines vernünftigen Gebrauchs oder vielmehr Mißbrauchs seiner Naturgaben, sind die Fußschellen einer immerwährenden Unmündigkeit.

Wer sie auch abwürfe, würde dennoch auch über den schmalsten Graben einen unsicheren Sprung tun, weil er zu dergleichen freien Bewegung nicht gewöhnt ist.

Daher gibt es nur wenige, denen es gelungen ist, durch eigene Bearbeitung ihres Geistes sich aus der Unmündigkeit heraus zu entwickeln, und dennoch einen sicheren Gang zu tun."

IMMANUEL KANT, 1783

"Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?"

aus: IMMANUEL KANT

"Von den Träumen der Vernunft - kleine Schriften zur Kunst, Philosophie, Geschichte und Politik"

Hrsg.: STEFFEN und BIRGIT DIETZSCH, Leipzig/Weimar 1979.

FRIEDRICH NIETZSCHE
(1844-1900)

ÜBER DAS INNERE SPRECHEN UND ÜBER DIE VON LÜGEN STINKENDE WERKSTATT, WO
MAN IDEALE FABRIZIERT

" - Doch kommen wir zurück:

das Problem vom an deren Ursprung des "Guten", vom Guten, wie ihn der Mensch des Ressentiment sich ausgedacht hat, verlangt nach seinem Abschluß.

- Daß die Lämmer den großen Raubvögeln gram sind, das befremdet nicht:
- nur liegt darin kein Grund, es den großen Raubvögeln zu verargen, daß sie sich kleine Lämmer holen.

Und wenn die Lämmer unter sich sagen:

*"diese Raubvögel sind böse;
und wer so wenig wie möglich ein Raubvogel ist, vielmehr deren
Gegenstück, ein Lamm, - sollte der nicht gut sein?"*

so ist an dieser Aufrichtung eines Ideals Nichts auszusetzen, sei es auch, daß die Raubvögel dazu ein wenig spöttisch blicken werden und vielleicht sich sagen:

"wir sind ihnen gar nicht gram, diesen guten Lämmern, wir lieben sie sogar:

- *nichts ist schmackhafter als ein zartes Lamm."*

Von der Stärke verlangen, daß sie sich nicht als Stärke äußere, daß sie nicht ein Überwältigen-Wollen, ein Niederwerfen-Wollen, ein Herrwerden-Wollen, ein Durst nach Feinden und Widerständen und Triumphen sei, ist gerade so widersinnig als von der Schwäche verlangen, daß sie sich als Stärke äußere. Ein Quantum Kraft ist ein eben solches Quantum Trieb, Wille, Wirken - vielmehr, es ist gar nichts anderes als eben dieses Treiben, Wollen, Wirken selbst:

- und nur unter der Verführung der Sprache (und der in ihr versteinerten Grundirrtümer der Vernunft), welche alles Wirken als bedingt durch ein Wirkendes, durch ein ‚Subjekt‘ versteht und mißversteht, kann es anders erscheinen.

Ebenso nämlich:

- wie das Volk den Blitz von seinem Leuchten trennt und letzteres als Tun, als Wirkung eines Subjekts nimmt, das Blitz heißt;
- so trennt die Volks-Moral auch die Stärke von den Äußerungen der Stärke ab;
- wie als ob es hinter dem Starken ein indifferentes Substrat gäbe, dem es **freistünde**, Stärke zu äußern oder auch nicht.

Aber es gibt kein solches Substrat; es gibt kein ‚Sein‘ hinter dem Tun, Wirken, Werden:

- ‚der Täter‘ ist zum Tun bloß hinzugedichtet;
- das Tun ist Alles.

Das Volk verdoppelt im Grunde das Tun, wenn es den Blitz leuchten läßt; das ist ein Tun-Tun:

- es setzt dasselbe Geschehen einmal als Ursache und dann noch einmal als deren Wirkung.

Die Naturforscher machen es nicht besser, wenn sie sagen *"die Kraft bewegt, die Kraft verursacht"* und dergleichen:

- unsere ganze Wissenschaft steht noch, trotz aller ihrer Kühle, ihrer Freiheit vom Affekt, unter der Verführung der Sprache und ist die untergeschobenen Wechselbälge, die ‚Subjekte‘ nicht losgeworden (das Atom ist zum Beispiel ein solcher Wechselbalg, insgleichen das Kantische *"Ding an sich"*).

Was Wunder, wenn die zurückgetretenen, versteckt glimmenden Affekte Rache und Haß diesen Glauben für sich ausnützen und im Grunde sogar keinen Glauben inbrünstiger aufrecht erhalten als den, **es stehe dem Starken frei**, schwach und dem Raubvogel, Lamm zu sein:

- damit gewinnen sie ja das Recht, dem Raubvogel es **zuzurechnen**, Raubvogel zu sein

Wenn die Unterdrückten, Niedergetretenen, Vergewaltigten aus der rach-

süchtigen List der Ohnmacht heraus zu sich reden:

- *"laßt uns anders sein als die Bösen, nämlich gut!*
- Und gut ist Jeder, der nicht vergewaltigt, der Niemanden verletzt, der nicht angreift, der nicht vertilgt, der die Rache Gott übergibt, der sich wie wir im Verborgenen hält, der allem Bösen aus dem Wege geht und wenig überhaupt vom Leben verlangt, gleich uns den Geduldigen, Gerechten"

- so heißt das, kalt und ohne Voreingenommenheit angehört, eigentlich nichts weiter als:

- *"wir Schwachen sind nun einmal schwach; es ist gut, wenn wir nichts tun, **wozu wir nicht stark genug sind**"*

- aber dieser herbe Tatbestand, diese Klugheit niedrigsten Ranges, welche selbst Insekten haben, (die sich wohl tot stellen, um nicht ‚zu viel‘ zu tun, bei großer Gefahr), hat sich Dank jener Falschmünzerei und Selbstverlogenheit der Ohnmacht in den Prunk der entsagenden stillen abwartenden Tugend gekleidet, gleich als ob die Schwäche des Schwachen selbst - das heißt doch sein **Wesen**, sein Wirken, seine ganze einzige unvermeidliche, unablösbare Wirklichkeit - eine freiwillige Leistung, etwas Gewolltes, Gewähltes, eine Tat, ein **Verdienst** sei, **nötig** aus einem Instinkte der Selbsterhaltung, Selbstbejahung heraus, in dem jede Lüge sich zu heiligen pflegt.

Das Subjekt (oder, daß wir populärer reden, die Seele) ist vielleicht deshalb bis jetzt auf Erden der beste Glaubenssatz gewesen, weil er der Überzahl der Sterblichen, den Schwachen und Niedergedrückten jeder Art, jene sublimen Selbstbetrügerei ermöglichte, die Schwäche selbst als Freiheit, ihr So- und So-sein als Verdienst auszulegen.

- Will jemand ein wenig in das Geheimnis hinab und hinuntersehn, wie man auf Erden **Ideale fabriziert** ?

Wer hat den Mut dazu?

Wohlan!

Hier ist der Blick offen in diese dunkle Werkstätte.

Warten Sie noch einen Augenblick, mein Herr Vorwitz und Wagehals:

- Ihr Auge muß sich erst an dieses falsche schillernde Licht gewöhnen ...

So! Genug!

Reden Sie jetzt!

Was geht da unten vor?

Sprechen Sie aus, was Sie sehen, Mann der gefährlichsten Neugierde - jetzt bin ich der, welcher zuhört.

*"Ich sehe Nichts, ich höre um so mehr.
Es ist ein vorsichtiges tückisches leises Munkeln und Zusammenflüstern aus allen Ecken und Winkeln.
Es scheint mir, daß man lügt;
eine zuckrige Milde klebt an jedem Klange.
Die Schwäche soll zum **Verdienste** umgelogen werden,
es ist kein Zweifel - es steht damit so, wie Sie es sagten."*

- Weiter!

*"und die Ohnmacht, die nicht vergilt, zur ‚Güte‘;
die ängstliche Niedrigkeit zur ‚Demut‘;
die Unterwerfung vor Denen, die man haßt, zum ‚Gehorsam‘ (nämlich gegen Einen, von dem sie sagen, er befehle diese Unterwerfung, sie heißen ihn Gott).
Das Unoffensive des Schwachen, die Feigheit selbst, an der er reich ist, sein An-der-Türstehn, sein unvermeidliches Wartenmüssen kommt hier zu guten Namen, als ‚Geduld‘,
es heißt auch wohl die Tugend;
das Sich-nicht-rächen-Können heißt Sich-nicht-rächen-Wollen, vielleicht selbst Verzeihung (‚denn sie wissen nicht, was sie tun - wir allein wissen es, was sie tun!‘).
Auch redet man von der ‚Liebe zu seinen Feinden‘
- und schwitzt dabei."*

- Weiter!

*"Sie sind elend, es ist kein Zweifel,
alle diese Munkler und Winkel-Falschmünzer,
ob sie schon warm beieinander hocken
- aber sie sagen mir, ihr Elend sei eine Auswahl und Auszeichnung Gottes, man prügele die Hunde, die man am liebsten habe;
vielleicht sei dies Elend auch eine Vorbereitung, eine Prüfung, eine Schulung, vielleicht sei es noch mehr -*

*Etwas, das einst ausgeglichen und mit ungeheuren Zinsen in Gold,
nein! in Glück ausgezahlt werde.
Das heißen sie ‚die Seligkeit.‘*

- Weiter!

*"Jetzt geben sie mir zu verstehen, daß sie nicht nur besser seien
als die Mächtigen, die Herren der Erde, deren Speichel sie lecken
müssen (**nicht** aus Furcht, ganz und gar nicht aus Furcht! sondern
weil es Gott gebietet, alle Obrigkeit zu ehren)*

*- daß sie nicht nur besser seien, sondern es auch ‚besser hätten‘,
jedenfalls es einmal besser haben würden.*

Aber genug! genug!

Ich halte es nicht mehr aus.

Schlechte Luft!

Schlechte Luft!

*Diese Werkstätte, wo man Ideale fabriziert - mich dünkt, die stinkt
vor lauter Lügen."*

Nein! Noch einen Augenblick!

Sie sagten noch nichts von dem Meisterstück dieser Schwarzkünstler, welche
Weiß, Milch und Unschuld aus jedem Schwarz herstellen:

- haben Sie nicht bemerkt, was ihre Vollendung im Raffinement ist,
ihr kühnster, feinsten, geistreichster, lügenreichster Artisten-Griff?

Geben Sie Acht!

Diese Kellertiere voll Rache und Haß –

was machen sie doch gerade aus Rache und Haß?

Hörten Sie je diese Worte?

*Würden Sie ahnen, wenn Sie nur ihren Worten trauten, dass Sie unter lauter
Menschen des Ressentiment sind,*

*"Ich verstehe, ich mache nochmals die Ohren auf (ach! ach! ach!
und die Nase zu)*

Jetzt höre ich erst, was sie so oft schon sagten:

*‚Wir Guten - wir sind die **Gerechten**‘*

*- was sie verlangen, das heißen sie nicht Vergeltung, sondern ‚den
Triumph der **Gerechtigkeit**‘;*

was sie hassen, das ist nicht ihr Feind, nein!

*sie hassen das ‚**Unrecht**‘, die ‚**Gottlosigkeit**‘;*

*was sie glauben und hoffen, ist nicht die Hoffnung auf Rache, die
Trunkenheit der süßen Rache (- ‚süßer als Honig‘ nannte sie schon
HOMER), sondern der Sieg Gottes, des **gerechten** Gottes über die*

*Gottlosen;
was ihnen zu lieben auf Erden übrig bleibt, sind nicht ihre Brüder
im Hasse, sondern ihre ‚Brüder in der Liebe‘, wie sie sagen,
alle Guten und Gerechten auf der Erde."*

- Und wie nennen sie das, was ihnen als Trost wider alle Leiden des Lebens dient - ihre Phantasmagorie der vorweggenommenen zukünftigen Seligkeit?

*"Wie, Höre ich recht?
Sie heißen das ‚das jüngste Gericht‘, das Kommen **ihres** Reichs,
des ‚Reichs Gottes‘
- einstweilen aber leben sie ‚im Glauben‘, ‚in der Liebe‘, ‚in der
Hoffnung.“*

- Genug! Genug!"

aus: Friedrich NIETZSCHE: "Zur Genealogie der Moral - Eine Streitschrift",
Leipzig 18922, Seite 26 ff.