

Die Bedeutung unserer
Erbkoordinationen
für die
Leistungsoptimierung
(im Skilauf)

HORST TIWALD
INTERNATIONALER ALPEN-SKIVEREIN

HAMBURG
Winter 2010/2011
(18. 01. 2011)

Inhalt

Vorwort	3
„Frage-Antwort-Einheiten“	5
Baumaterial unserer Willkürbewegungen	7
Selbständig denken	9
Grenzenlose Achtsamkeit	12
„Geleise“ in das Umfeld	13
Berührung und Kontakt	15

Vorwort

Es ist an sich ein einleuchtender Gedanke, dass man nur von dort weggehen kann, wo man sich tatsächlich befindet, und dass man auch jemanden nur dort abholen kann, wo er sich tatsächlich aufhält.

Das Gleiche trifft für unser Leben zu.

Auch hier müssen wir, um voranzukommen, dort beginnen, wo wir tatsächlich sind. Unser tatsächliches Leben hat sich seit Urzeiten aufgebaut.

Was wir heute sind, das hat also eine lange bewegte Geschichte, die menschlich sinnvoll fortzuführen wir aufgerufen sind.

Was alles in uns steckt, zu unserer Freud und unserem Leid, das müssen wir daher vorerst als gegeben akzeptieren, es achten, d.h. auch beachten und für unser weiteres Leben in Rechnung stellen.

Meist reden wir nur über jenes Animalische in uns, mit dem wir, da wir es nicht ausreichend beachten, oft nicht fertig werden, was uns dann Probleme bereitet. Wir verachten es daher „offiziell“, leben es aber dort, wo es uns Lust bereitet, sehr wohl aus.

Wir missachten dabei aber das umfangreiche Gut, das wir in unserer „Wildheit“ mitbekommen haben und auf das wir menschlich aufbauen sollten. Wir brauchen nämlich nicht jedes Rad neu zu erfinden, vieles liegt bereits brauchbar in uns. Wir brauchen es nur aufzugreifen. Statt dies zu tun, versuchen wir intellektuell einzugreifen und nach Möglichkeit alles gedanklich vorzubereiten und dann synthetisch herzustellen.

In der dadurch entstehenden intellektuellen Distanz zu unserer Leiblichkeit gerät aber auch der uns animalisch sehr verbundene Mitmensch immer mehr aus der unmittelbaren Reichweite. Er steht uns dann immer öfter nur mehr gedanklich „vermittelt“ rational gegenüber.

Dieses Verhängnis beklagen wir im sozialen Bereich. Aber auch im Bereich des Sports wird dies immer deutlicher.

Dieses Missgeschick könnte aber für uns auch eine Erkenntnis-Chance sein, denn im Sport lässt sich erkennen, dass das Missachten des uns mitgegebenen Erbgutes in vielen Bereichen auch zu Lasten der Leistungsoptimierung geht, was insbesondere dort deutlich wird, wo es um Teamleistungen, zumindest um situatives Bewältigen¹ geht.

Wir versuchen nämlich zunehmend in einer einseitigen Wissenschaftsorientierung alles selbst synthetisch, d.h. technisch-künstlich herzustellen, also auch die Bewegungs-Techniken über das Zusammensetzen von Sequenzen vorerst gedanklich aufzubauen, statt die uns in unserer „Wildheit“ mitgegebenen „Erbkoordinationen der unmittelbaren motorischen Umweltmeisterung“ gezielt aufzugreifen und dann unseren heutigen Aufgaben entsprechend zu veredeln.²

¹ Vgl. hierzu auch meine beiden zu diesem Thema gehörenden Texte: „*Von der altnordischen Einstocktechnik zum Lilienfelder Schlangenschwung*“ und „*Vom Lilienfelder Schlangenschwung zum Wedeln und Carven*“.

Zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet www.horst-tiwald.de unter „*Taji-Skiing*“.

² Das Verdienst, die Bedeutung der ‚*Erbkoordinationen*‘ als Grundlage der Bewegungserziehung und der Bewegungstherapie erkannt und erforscht zu haben, kommt L. BOEHMER und M. THUN-HOHENSTEIN zu, die in den 20er-Jahren des 19. Jhd. unabhängig voneinander sich der Erforschung der Erbkoordinationen des Menschen in Theorie und Praxis gewidmet haben. Diese Arbeit wurde dann von A. WEYWAR weitergeführt.

Vgl. MIKE WILDE: „*Natürliches (Fort)Bewegen – Thun-Hohensteins ‚Natürliche Bewegungspflege‘ und die Kooperation mit der Evolution als Grundlage für ein gesundes (Fort)Bewegen – Verdeutlicht anhand des Skilanglaufens*“, Hamburg 2003, ISBN 3-936212-07-4.

ALOIS WEYWAR: „*Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse – Mit einem einführenden Beitrag von Max-Thun-Hohenstein*“, Hamburg 1983, ISBN 3-88020-108-0.

L. BOEHMER: „*Neue natürliche Körperschule. Pass- u. Diagonalgymnastik. Eine neue Lehre orthopädischen Turnens und gleichzeitig Grundlagen für die Hausgymnastik*“, Berlin 1933.

Frage-Antwort-Einheiten

Um im gegebenen Umfeld eine optimale Leistung zu bringen, muss „alles stimmen“.

Es geht bei der Leistungsoptimierung daher auch darum, in sich selbst **jene bereits vorhandenen Anlagen zu nutzen**, die auf schnellem und ökonomischem Weg „alles“ aktuell in Eins binden.

Wo also:

- einerseits die bereits vorliegende eigene Erfahrung in die jeweilige Situation „treffend“ (also bereits spezifisch reduziert!) eingebracht wird;
- andererseits aber das Wahrnehmen kreativ offen bleibt, um in der konkreten Situation auch schnell „treffende“ neue Erfahrungen zu machen und unmittelbar in das aktuelle Handeln einbringen zu können.

Beim Erlernen einer Bewegung gehen wir meist so vor, dass wir die Form der Bewegungsausführung vorerst gedanklich in mehrere Sequenzen zerlegen und diese dann beim Ausführen willkürlich aneinander setzen.

Auf diese Weise können wir sehr komplexe künstliche Bewegungen synthetisieren und perfekt lernen, weil wir ja auch die Bewegungskorrekturen als immer feinere Sequenzen in das Bewegen integrieren können.

Beim Bewegen im standardisierten Umfeld, wie beim Geräteturnen oder im Zirkus, können wir auf diese Weise spektakuläre Erfolge erzielen.

Beim alpinen Skilaufen (als einer situativen Sportart) ist dieses Einschleifen von Gewohnheiten aber weniger erfolgreich. Hier dürfen wir das problemstellende Umfeld nicht außer Acht lassen.

Nicht nur das Auswendiglernen von „fertigen“ Antworten (als sog. „Fertigkeiten“) ist hier gefragt, sondern auch das schnelle Auffassen jener Fragen, die das Gelände jeweils aktuell stellt.

Wir müssen hier also „Frage-Antwort-Einheiten“ beachten und können uns nicht mit dem Feilen an Antworten begnügen.

Baumaterial unserer Willkürbewegungen

Das Baumaterial unserer Willkürbewegungen stammt aus sog. „Erbkoordinationen“³, die in viele kleine Sequenzen zerschnitten und für das menschliche Bewegen frei verfügbar gemacht wurden.

„Erbkoordinationen“ sind als Ganzes aber äußerst plastische „Frage-Antwort-Einheiten“, welche auch emotional die Fäden zur Umwelt spannen, was bei der Leistungsoptimierung gezielt genutzt werden kann.

Für das Optimieren der skiläuferischen Leistung ist es daher nicht einerlei:

- ob ich die skiläuferische Bewegung in einer Übungsreihe durch Aufschalten von Bewegungssequenzen synthetisch aufbaue;
- oder ob ich durch spezifische Aufgabenstellung⁴ die relevante „Erbkoordination“ als „Ganzes“ anspreche, aktualisiere und dann „veredle“, ohne dass dabei die emotionale Bindung an das Umfeld verloren geht.

Die Frage, wie wir mit unserer Umwelt „eins“ sind, d.h. wie wir „in Form“ sind, ist daher für die Leistungsoptimierung letztlich entscheidend.

³ KONRAD LORENZ schreibt:

„Die ‚Erfindung‘ der Evolution, aus der längeren Bewegungsfolge 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.“

In: KONRAD LORENZ: *„Die Rückseite des Spiegels – Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens“*, München/Zürich 1973, Seite 187.

⁴ Das methodische Mittel der „Bewegungsaufgabe“ findet hier seinen gezielten Einsatz. Vgl. FRITZ HOSCHEK: *„Stufen der Bewegungsformung“* in: MARGARETE STREICHER: *„Natürliches Turnen“* IV, Wien 1956.

Selbständig denken

VIKTOR VON WEIZSÄCKER⁵ hat darauf aufmerksam gemacht, dass unsere Theorie, mit der wir unser Verhältnis zu unserer Umwelt betrachten, mehr oder weniger auf dem Kopf steht.

Das eigentliche Problem bestehe nämlich nicht darin, die Frage zu beantworten, wie wir uns mit einem Ding außerhalb von uns „vereinen“ (wie wir Einswerden), sondern wie wir uns aus einer fundamentalen Einheit und Verbundenheit herauslösen, um etwas relativ Isoliertes zu werden.

Folgt man dieser von VIKTOR VON WEIZSÄCKER vorgeschlagenen Umkehrung der Fragestellung, dann leuchtet ein, dass die urtümliche „Einheit von Frage und Antwort“, wie sie in den „Erkoordinationen“ vorliegt, eigentlich jenes Fundamentale ist, mit welchem die „emotionalen Fäden“ zu dem uns betreffenden Umfeld gespannt sind, was auch für den Rennsport im Skilauf grundlegende Bedeutung hat.

Die „Erbkoordinationen“ sind aber nicht vorgegebene technische „Programme meines Bewegens“, die durch einen spezifischen Reiz ausgelöst werden, sondern sie sind:

- einerseits eine „Einheiten von Wahrnehmen und Bewegen“;
- andererseits sind sie eine „Einheiten von subjektiver Tätigkeit und spezifischem objektivem Umfeld.“

⁵ Siehe: VIKTOR VON WEIZSÄCKER „Wahrheit und Wahrnehmung“ in: VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „Diesseits und Jenseits der Medizin“, Stuttgart 1950, ders. „Der Gestaltkreis“. Leipzig 1943 ² und „Natur und Geist“. München 1977, sowie VIKTOR VON WEIZSÄCKER (Hrsg. PETER ACHILLES u.a.). „Gesammelte Schriften“, Frankfurt/Main ab 1986.

Meine „Erbkoordinationen“ sind in mir verankerte, von mir spezifisch selektierte „Umfeld-Ausschnitte“, **die Raum und Zeit überbrücken:**

- in ihrem „Sinn“ überspannen sie das „zeitliche“ Vorher mit dem Nachher;
- und sie überspannen mich als Subjekt „räumlich“ mit dem entsprechenden Umfeld.

Der Mensch braucht also gar nicht mit der Welt „verbunden“ zu werden. Er „ist“ nämlich bereits ganz fundamental in ihr.⁶

Nur deswegen, weil wir heute oft den unmittelbaren Kontakt zur Umwelt verloren haben und dann „daneben stehen“, meinen wir, dass man einen Kontakt zur Umwelt erst gedanklich-vorsätzlich aufbauen müsse.

Es verhält sich aber genau umgekehrt:

- wir müssen loslassen von unseren „Gedanken-Wolken“, die uns den Blick auf die konkrete Wirklichkeit verhängen;
- das bedeutet aber nicht ein Loslassen vom Denken, sondern bloß von den gewohnten, vorurteilenden, „fertigen“ Gedanken.

⁶ Beeindruckend hat dies der Nobelpreisträger HANS SPEMANN (1869-1941) mit seinen Versuchen an Tritonlarven und Kaulquappen aufgezeigt, denen er in den Mundbereich Gewebestücke eines anderen Keimlings eingepflanzt hat.

Dabei zeigte sich, dass der neue Pfropf sich nicht nur herkunftsgemäß, sondern auch ortsgemäß entwickelte. Der Ort der Verpflanzung bestimmt weitgehend **was** es werden soll, z.B. ein Kauwerkzeug, während die Herkunft bestimmt, **wie** dieses Kauwerkzeug aussehen soll, z.B. ob es für Fleischfresser mit Zähnen oder für Pflanzenfresser mit Hornkiefer ausgestattet ist.

Diese Versuche zeigten eindeutig, dass das Werden der Zelle nicht von den inneren Genen determiniert ist, sondern eine Gesamtleistung mit wesentlicher Beteiligung des äußeren Umfeldes ist. Es handelt sich daher um eine über die Zelle „hinausgreifende“, bzw. um eine von außen mehr als nur ernährend hineinwirkende umfassende Leistung.

Vgl. JAKOB VON UEXKÜLL/ GEORG KRISZAT: „Streifzüge durch die Umwelt von Tieren und Menschen“ und „Bedeutungslehre“, Rowohlt Taschenbuch, Hamburg 1958, Seite 116 (in der „Bedeutungslehre“).

Wir sollen nämlich sehr wohl **denkend** unserer Umwelt begegnen, denn es gilt, die uns erscheinenden Muster möglichst schnell unserer Erfahrung und der aktuellen Situation gemäß zu **reduzieren**, um das aktuell Wesentliche blitzschnell zu erfassen.

Im Kopf Gedanken zu wälzen, was wir meist für das Denken halten, unterscheidet sich nämlich vom **selbstständig auffassenden aktuellen Denken**, das meist wortlos bleibt. Genau dieses müssen wir aber wieder mehr „zulassen“, damit wir von unseren gewohnten Gedanken, die uns meist auch treiben, nicht zu viel bevormundet werden.

Das Problem besteht daher nicht darin, in der Welt nur das „Dasein“ zu finden, sondern das „allseitige Wechselwirken mit der Welt“ für die aktuelle Situation „brauchbar“ zu **„reduzieren“**, d.h. um das herauszufiltern, was für mich **aktuell und vorausschauend** positiven oder negativen „Wert“ hat.

Dieses in der „praktischen Tätigkeit“ erfolgende rechtzeitige Herausfiltern des „werthaltigen Soseins“ der Welt, auf das ich (um meine Existenz zu erhalten) besonders „achten“ muss, das ist das fundamentale Problem des Lebens.

Die „für mich“ spezifische „Merk- und Wirkwelt“, wie es JAKOB VON UEXKÜLL⁷ formulierte, ist auf das „Wertsein für mich“ bezogen.

Dieses emotionale „Wertsein“ richtet wiederum meine Achtsamkeit auf eine bestimmte für mich werthaltige Tatsache, um diese in mir symbolisch abzubilden, damit sich

⁷ JAKOB VON UEXKÜLL: *„Die Lebenslehre“*, Potsdam/Zürich 1930, ders. *„Der Sinn des Lebens“*, Godesberg 1947.

diese auch „raum-zeit-überspannend“ gezielt merken lässt und sich in mir als Erfahrung ansammelt.

Grenzenlose Achtsamkeit

Der uns bewegende werthaltige Wille und die Achtsamkeit haben keine Grenzen. Sie transzendieren, d.h. sie überschreiten fließend den individuellen Körper in sein Umfeld hinein:

- dort, wo sie bereits „merkbar wirkten“, dort können sie jederzeit wieder gezielt hin gehen;
- dort wo sie noch nicht gezielt wirkten, dorthin können sie suchend sich weiten, um neue Ziele zu finden.

Auf diese Weise wird in der praktischen Tätigkeit die „Merk-Welt“ und die „Wirk-Welt“ (die „Ziel-Welt“) durch „Er-Fahren“ sukzessive erweitert.

Wenn wir uns in die tatsächliche Welt hinein „weiten“ wollen, dann brauchen wir also „bloß“ unsere **voreingestellten** Filter und Reduktions-Werkzeuge, mit denen wir uns unsere „er-fahrenen“ (brauchbaren) Lebens-Rhythmen erzeugen und bewahren, etwas reduzieren, bzw. wir müssen von ihnen etwas „loslassen“, um mit unserer „losgelassenen Achtsamkeit“ dann auch Neues kreativ „merken und tun“ zu können.

„Geleise“ in das Umfeld

Unsere „Erbkoordinationen“ sind also so etwas wie „uns vorgegebene Geleise“, welche auch unserer Achtsamkeit gezielt den Weg in das „werthaltige Umfeld“ bahnen. Wir können unsere „Erbkoordinationen“ daher gut dazu nutzen, unser „Einssein mit dem Umfeld“ auch selbst zu „erleben“. Dies kann man bereits beim Atmen auf ganz einfache Weise erfahren.

Unser erbkoordinativer Umgang mit der Luft unseres Umfeldes (unser Atmen) bietet uns nämlich hierfür einen guten Einstieg.

Hier können wir unsere Achtsamkeit relativ ungestört in den Bahnen der „Erbkoordinationen unseres Atmens“ fließen lassen, indem wir dem Bewegen unseres Atmens (ohne willkürlich einzugreifen) in einer Fragehaltung bloß achtsam folgen⁸:

- wir können dadurch unsere Achtsamkeit in den Raum um uns herum weiten,

⁸ Einen sehr brauchbaren Ansatz hierzu haben ELSA GINDLER und HEINRICH JACOBY entwickelt, bei dem es letztlich auch darum geht, über das Weiten der Achtsamkeit (vorerst in den eigenen Leib und dann „grenzenlos“ über ihn hinaus) das „Einstellwirken“ aus ihm und aus dem Umfeld zu vernehmen.

Vgl. ELSA GINDLER: „Die Gymnastik des Berufsmenschen“. In: „Gymnastik“. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

HEINRICH JACOBY (Hrsg. SOPHIE LUDWIG). „Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt'. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten. Schlüssel für die Entfaltung des Menschen“, Hamburg 1994.

RAINER EHMLER: „Zweckmäßiges Verhalten im beruflichen Alltag – Eine Untersuchung zu körperorientierten Angeboten in Hamburger Unternehmen unter besonderer Berücksichtigung des Ansatzes von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby“, Hamburg 2004, ISBN 3-936212-16-3.

EDITH VON ARPS-AUBERT: „Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler (1885-1961) dargestellt im Rahmen der Gymnastik der Reformpädagogik“, Hamburg 2010, ISBN 978-3-8300-5233-3.

- um sie dann auch von den Geleisen unseres erbkoordinativen Atmens zu lösen und in das Umfeld überhaupt hinein zu weiten.

Dies geht natürlich dann leichter, wenn unser Umfeld „für uns“ vorerst neutral ist, so dass uns nichts Werthaltiges verlockt und nichts bedroht.

Wir können in einem solchen beruhigten Umfeld (am Beispiel des Atmens) dieses „Loslösen von den gewohnten Geleisen“ gut kennen lernen.

Man kann also das eigene Achten vorerst von den Erbkoordinationen führen lassen, um es dann zu befreien und in den Raum überhaupt hinaus auch auf selbständig gesetzte Ziele fokussieren zu können.

Wir brauchen nämlich diese Fähigkeit im kreativen Handeln. Dort geht es darum, im „tatsächlichen Gebrauch tradierter Gewohnheiten“:

- diese sowohl, wie gewohnt zu nutzen;
- als sie auch (im Begegnen mit dem sich wandelnden und uns überraschenden Umfeld) in unserer Achtsamkeit „einzuschmelzen“, damit im „Wechselwirken mit dem Umfeld“ kreativ etwas brauchbares Neues entsteht.

Das „Weiten der Achtsamkeit“ in das noch ungebahnte und sich wandelnde Umfeld hinein ist aber nicht Selbstzweck.

Der Zweck dieses Weitens ist vielmehr, kreativ „neue Geleise“ (Rhythmen) zu legen und diesen dann beim Optimieren der Leistung veredelnd zu folgen. Das bedeutet, sich selbst wieder aus dem Umfeld relativ zu isolieren, sich selbständig zu machen und sich zu zentrieren.

Berührung und Kontakt

Reißt im Bereich des Wirkens der „Faden“, d.h. geht der Einklang mit der Welt verloren, dann muss ich ihn wieder „verbinden“.

Dies allerdings nicht durch „direktes“ Einwirken auf meine Muskulatur, sondern durch das denkend aufnehmende Vorstellen (nicht über gedankliche Vorstellungen!), welches in der „Merk-Welt“ ein unzerrissenes Ganzes bleiben muss.

Wenn man die „Berührung“ zum Gegner verliert, dann ist über die „Merk-Welt“ (über die Kehrseite der „Wirk-Welt“) die Achtsamkeit über den Ort des Zerreißens hinweg gespannt. Sie überbrückt den Riss, so dass man trotz des Verlustes der mechanisch wirkenden „Berührung“, mit der Tatsache noch achtsam in „Kontakt“ bleibt.

Dadurch bleibt man über das unzerrissene Vorstellen (also nicht über „fertige Gedanken“, sondern über das „aktuell aufnehmende Denken“) auch ohne körperliche „Berührung“ im Kampfsport mit dem Gegner, im Skilauf mit der Piste in „achtsamen Kontakt“.

Auch bei jeder Zielung kann man „eins mit dem Ziel sein“, ohne dass sich der Schuss schon gelöst und das Ziel erreicht hat. Genau so ist es auch beim Greifen und auch beim Skilaufen.

Das die tatsächliche Wirklichkeit aufnehmende aktuelle Vorstellen (nicht die vorgefassten fertigen Gedanken!) führt die Achtsamkeit gezielt an jenen Ort, den ich später ergreifen werde.

Ich bewege dann aber nicht willkürlich (mit Gedanken steuernd) meinen Arm, sondern das der Situation entsprechende aktuelle Vorstellen eines schnellen oder langsamen,

eines kräftigen oder schwachen Greifens führt das Bewegen.

Dabei ist eben nicht eine „Vorstellung vom Verlauf meines isolierten Bewegens“ gemeint, sondern das „aktuell aufnehmende Vorstellen (als Prozess!) des den ganzen Wirkraum umfassenden Ereignens“:

- es geht nicht um die Frage nach dem „Sosein meines eigenen Bewegens“,
- sondern um das aktuell aufnehmende Vorstellen des mich (räumlich und zeitlich) umfassenden Ereignens.

Es geht weder:

- um eine Vorstellung meiner eigenen Kraft,
- noch um die Vorstellung der Form meines eigenen Bewegens.

Auf das Skilaufen bezogen geht es auch hier nicht darum, nur isoliert die „richtige“ Form meines eigenen Bewegens zu beachten, sondern sich aktuell eine reduzierte aber treffende Form der Gesamtsituation (an welcher die Schwerkraft und der Hang dominierend mitwirken) selbst zu aktuell bilden. Ich muss mich auch hier mit meiner Achtsamkeit gezielt „weiten“:

- einerseits „räumlich hinaus“ auf die Piste und in den „Wirk-Raum der Schwerkraft“ hinein;
- sowie „zeitlich vorweg“ gezielt zum Kommenden hin.

Zusätzlich muss ich aber meine Achtsamkeit „überhaupt weiten“, um Überraschungen geistesgegenwärtig und „kreativ“ begegnen zu können.

Das Aufgreifen und Zulassen von „Erbkoordinationen“ verbindet den Menschen nicht nur in der Sexualität zu einem emotionalen Einswerden.

Ähnliche Fäden werden auch beim selbständigen Bewältigen von motorischen Problemen in das Umfeld hinein gespannt, insbesondere auch im Sport, wenn man als Kind noch „unbefangen“ oder als Erwachsener einigermaßen „in Form ist“.