

Horst Tiwald

Kritische Sporttheorie

Zur problemorientierten Einführung in die Sportwissenschaft

Vorwort

Die vorliegenden Texte habe ich, ohne die Kommentare in den Fußnoten, die ich nun im Jahr 2001 eingefügt habe, in den Jahren 1975-1977 für meine Studierenden verfasst.

Diese sogenannten „Thesen-Papiere“ sind später im Jahre 1983 als Band 3 der von mir herausgegebenen Reihe „**Budo und transkulturelle Bewegungsforschung**“ (ISSN 0723-9297) im Verlag Ingrid Czwalina, D-2070 Ahrensburg bei Hamburg erschienen.

CIP-Kurztitelaufnahme der Deutschen Bibliothek

Tiwald, Horst:

Kritische Sporttheorie: zur problemorientierten Einf. in d. Sportwiss. | Horst Tiwald. -1. Aufl. - Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina, 1983.

(Budo und transkulturelle Bewegungsforschung; Bd. 3)

ISBN 3-88020-109-9

Vorwort von 1983

Hier werden Thesenpapiere vorgelegt, die ich in den Jahren 1975 bis 1977 als Unterstützung meiner Lehrveranstaltungen an der Universität Hamburg verfasst und damals zum Teil auch im Sportteil der "**Oberösterreichischen Nachrichten**" veröffentlicht habe. In Examensarbeiten und Dissertationen wurde aus ihnen zitiert, so dass sie auch indirekt Verbreitung und Interesse gefunden haben. Diese Thesenpapiere sind Bausteine meiner theoretischen Position, sie haben Bedeutung für meine Perspektive der "**transkulturellen Bewegungsforschung**"¹, die darzustellen und auszuführen auch Ziel dieser Buchreihe ist.

¹ Siehe Internet: <http://www.rrz.uni-hamburg.de/sport>

INHALTSVERZEICHNIS

1 Formen der Leistungsaktivierung	6
2 Das widerspruchinduzierte Leistungsverhalten	7
3 Helfen und widerspruchinduzierte Aktivierung	8.
4 Körperlichkeit und non-verbale Kommunikation	9
5 Entwicklung des Selbstbewusstseins durch Hinführung zur Erkenntnis und zum Annehmen des Ist-Standes	10
6 Entwicklung eines kollektiven Selbstbewusstseins	11
7 Der Kampf um Rangplätze	13
8 Die sog. affektiven Lernziele des Sports	14
9 Zum Zusammenhang von Motorik und Emotion	15
10 Methode der Kleinen Schritte	16
11 Emotion und Kreativität	17
12 Individualer und kollektiver Sport	19
13 Das Zusammenwirken von Familie, Schule und Freizeit	20
14 Die Bedeutung der Sportformen der Tradition	21
15 Kampf um Rangplätze oder Persönlichkeitsbildung durch Sport	22
16 Widerspruchinduzierte Aktivierung und Soll-Wert-Fixierung	23
17 Zum Vorurteil der Sportwissenschaft	24
18 Der Bewegungsmangel ist nicht alleine Schuld	25
19 Sporttreiben aus Angst vor der Krankheit.	26
20 Die Dialektik von Aktivität und. Entspannung	28
21 Ist Sport wirklich ein Phänomen der gesellschaftlichen Bewegungsaktivität ?	29
22 Sport kann auch schaden!	31
23 Profitieren kontra Rivalisieren	32
24 Lifetime-Sport oder "was Häns'chen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr !"	33
25 Gesundheit als Zustand eines lebenden materiellen Systems	34
26 Psychotraining im Sport	37
27 Das Psychotraining ist keine Wunderwaffe!	39
28 Kugelstoßen ist kein Ballett!	42
29 Wer nicht zielt, lernt treffen!	44

30 Zur Automatisierung der Technik in den Sportspielen	47
31 Autogenes Training im Sport	50
32 Mentales Training im Sport	53
33 Der Sport und der Politiker	55
34 Sport statt Rauschgift	59
35 Versagen im Wettkampf ?	62
36 Entspannungstraining	64
37 Sport und körperliches Übergewicht	66
38 Das Entstehen sozialer Motive aus der Dialektik von Ideologie und Egoismus	69
39 Die Dialektik von persönlichen und gesellschaftlichen Interessen als Grundlage der moralischen Motive	72
40 Zum Skifahren richtig eingestellt ?	74
41 Für jene, die nichts zu lachen haben!	78
42 Zur Terminologie der "Aktiven Lehr- und Fahrweise" im Skifahren	80
43 Aufmerksamkeit und peripheres Sehen	82
44 Skateboard- soll es verboten werden ?	84
45 Aggression und Sport	86
46 Der Tote Punkt	89
47 Doping und Dopingkontrolle	92
48 Gesunder Spitzensport	94
49 Spitzensport und Profitum	96
50 Zitat von A.S. Makarenko	97

1 Formen der Leistungsaktivierung (August 1975)

Ohne Leistung kann weder das Individuum als selbstbewusste Persönlichkeit noch die Gesellschaft als ein sich selbst bestimmendes System existieren.

Dennoch gilt es zu fragen, ob jede Form der Leistungsaktivierung zum Wohle des Individuums und der Gesellschaft ist.

Ist das Leistungsverhalten eines Menschen oder einer Gesellschaft auf Dauer durch Angst oder Furcht geprägt, dann handelt es sich um ein krankhaftes Leistungsverhalten, das weder zur selbstbewussten Persönlichkeit noch zur sich selbst bestimmenden Gesellschaft führt.

Wir unterscheiden zwischen einem widerspruchinduzierten Leistungsverhalten und einem soll-wert-orientierten Leistungsverhalten.

Ein soll-wert-orientiertes Leistungsverhalten liegt vor, wenn das Individuum aktiv wird, um ein akzeptiertes Ziel (Soll-Wert) zu erreichen oder um Abweichungen von diesem Soll-Wert zu beseitigen.

In der Regel ist bei (psycho-physisch gesunden) Menschen dieses Leistungsverhalten geprägt durch den psychischen Zustand „Hoffnung auf Erfolg“ oder durch seinen Gegenzustand „Furcht vor Misserfolg“, je nachdem, ob der Mensch mehr aktiviert wird durch die Antizipation des positiven Zustandes, der sich bei Erfolg einstellt, oder durch die Antizipation der negativen Folgen bei Misserfolg.

Im zweiten Fall herrscht eine Tendenz zur Angst oder Furcht vor.

Bei einer zu starken Fixierung auf den Soll-Wert kann bei diesem zur Angst tendierenden Menschen die psychische Einstellung „Hoffnung auf Erfolg“ ganz verloren gehen und ersetzt werden durch den psychischen Zustand der "Hoffnung auf Nicht-Misserfolg“.

Diese angstbesetzten Menschen pendeln dann in ihrem Meidungsverhalten nur zwischen den beiden Zuständen "Furcht vor Misserfolg“ – „Hoffnung auf Nicht-Misserfolg“.

Angstinduziertes Meidungsverhalten führt in keinem Fall zur selbstbewussten Persönlichkeit und auch nicht zu einer sich selbst bestimmenden Gesellschaft. Es entwickeln sich Gesellschaften, in denen die Menschen durch Ausübung von Herrschaft zur Leistungsaktivierung genötigt oder manipuliert werden.

2 Das widerspruchinduzierte Leistungsverhalten (August 1975)

Wir betrachten die Gesellschaft als ein im historischen Prozess sich ständig höherentwickeltes System, das gekennzeichnet ist durch eine Vielzahl von inneren Widersprüchen. Aus den inneren Widersprüchen resultiert im historischen Prozess die Bewegung, die diese Widersprüche lösen soll. Im Lösungsprozess werden aber wieder neue Widersprüche gesetzt, die eine erneute Fort- und Höherentwicklung der Gesellschaft erfordern und nach sich ziehen.

Für den Fortschritt der Gesellschaft ist es daher eine unabdingbare Notwendigkeit, neue Widersprüche schnell zu erkennen, aus der Erkenntnis der Widersprüche (als Ist-Stand) den Leistungsimpuls zu bekommen und selbständig neue Soll-Werte, deren Erfüllung den Widerspruch beseitigt, zu setzen.²

Zu jeder Zeit ist also die Gesellschaft als System ein Gefüge von Soll-Werten, die in Form einer Anpassung erfüllt werden müssen, um das erreichte Niveau des gesellschaftlichen Fortschritts zu sichern.

Zum anderen ist die Gesellschaft jedoch ein Wirkungsgefüge von Widersprüchen, für die es noch keine Lösungen gibt, d. h. die nicht durch Abweichung von bereits bestehenden Soll-Werten entstanden sind.

Auf diese gesellschaftliche Gegebenheit muss jeder Mensch vorbereitet werden. Durch die Erziehung muss der Mensch also einerseits befähigt werden, Einsicht in die objektive Notwendigkeit der das System erhaltenden Soll-Werte zu erlangen, andererseits muss er in die Lage versetzt werden, neue Widersprüche zu erkennen, selbsttätig aus ihnen den Leistungsimpuls zu bekommen, um kreativ neue Soll-Werte zu setzen.

² Das Interesse der Studierenden war in unserem Institut damals auf die Synthese von kybernetischen und dialektisch-materialistischen Denk-Modellen orientiert. Dieses Vorhaben löste eine ähnliche Faszination aus, wie das heutige Bemühen, esoterische und mystische Sichtweisen mit naturwissenschaftlichen Gedanken zu vereinen. Die Gefahr bestand damals, wie heute, darin, sich an oberflächlichen Bekenntnissen zu berauschen und in ihnen gedanklich stecken zu bleiben. Es geht daher immer wieder darum, tiefere Gedanken einzuspielen.

Dies führt aber leicht dazu, dass man sich zwischen die Stühle setzt, denn sowohl Bekenner als auch Gegner leben in ihrem Scheingefecht meist von ihrer Oberflächlichkeit.

Wenn ich zum Beispiel jenen Gottesbegriff hätte, den manche Atheisten haben und engagiert bekämpfen, dann würde ich dies ebenfalls tun. Genau so, wie ich das ablehnen würde, was viele Gottesbekenner als Materie verachten, wenn ich ebenfalls ihren Materie-Begriff hätte.

Man glaubt eben oft, den Teufel besser bekämpfen zu können, wenn man ihn vorher selbst an die Wand malt. Wer von Gott, der Materie und der Natur gering denkt, um sie auseinander zu halten und als isolierte Zielobjekte besser ins Auge fassen zu können, stellt sich gedanklich selbst das Bein.

Er muss aber auch kritisch erkennen lernen, welche Soll-Werte innerhalb der tradierten Soll-Werte der Gesellschaft objektiv notwendig sind zur Sicherung der Gesellschaft, welche also das System stabilisieren, und welche nur bestimmte Herrschaftsformen stabilisieren und das System fortschritthemmend konservieren.

Bekommt ein Mensch in einer Situation einen Leistungsimpuls, ohne die Soll-Werte zu kennen, d.h. aktiviert ihn alleine die Erkenntnis eines widersprüchlichen, unlustbereitenden Ist-Standes, so ist sein Verhalten ein widerspruchinduziertes Leistungsverhalten.

-

3 Helfen und widerspruchinduzierte Aktivierung (August 1975)

Wird ein Mensch in einer unlustbereitenden Situation aktiv, ohne sich auf den Soll-Wert der zugeordneten positiven Situation und ohne sich auf den moralischen, durch Strafe verinnerlichten Soll-Wert "Helfen" zu orientieren, dann sprechen wir von widerspruchinduzierter Aktivierung, gleichgültig, ob diese Leistungsaktivität in Form einer Selbsthilfe oder Fremdhilfe realisiert wird.

Ein Mensch wird unter diesen Umständen einzig und alleine aktiviert durch den widersprüchlichen, unlustbereitenden Ist-Stand, durch das Leid, das ihn selbst betrifft oder das er im mitmenschlichen Bereich wahrnimmt.

Diese Form der Aktivität, die sich außerhalb von Vorschriften, Moralgesetzen und Tugenden bewegt, selbst aber der Ursprung aller späteren mitmenschlichen Soll-Werte ist, darf im Menschen nicht verloren gehen.

Sie ist jene Quelle, die Tugend, Moral und Tradition schafft; sie ist aber auch jene Instanz, die mit der tradierten Moral usw. bricht, diese auf die objektive Notwendigkeit überprüft und objektiv notwendige neue Formen der mitmenschlichen Regeln kreativ neu entwickelt.

Jeder einzelne Mensch und jede Gesellschaft als Ganzes stehen ständig in der Dialektik zwischen den existenzsichernden tradierten Soll-Werten einerseits und der objektiven Notwendigkeit der kreativen Setzung neuer Soll-Werte andererseits.

Dieser Konflikt ist eine objektive Gegebenheit, der sich weder der einzelne Mensch noch die gesamte Gesellschaft entledigen kann. Jeder Mensch muss

sich diesem Konflikt stellen, denn nur dann trägt er durch die Entwicklung seines eigenen Selbstbewusstseins bei zur Selbstbestimmung der Gesellschaft.

In jeder Erziehung müssen daher beide Seiten entwickelt werden:

- die sichernde Soll-Wert-Orientierung und
- die kreative widerspruchinduzierte Aktivierung, durch die objektiv neue Widersprüche überwunden werden.

Zur Zeit ist es besonders wichtig, die widerspruchinduzierte Aktivierung als die Grundform der kreativen Selbsthilfe und Fremdhilfe stärker zu fördern als bisher.

Dies ist besonders im Bereich der Entwicklungshilfe notwendig.

Der Sport bietet sich hier als ein besonders geeignetes Medium an.

4 Körperlichkeit und non-verbale Kommunikation (August 1975)

Der Mensch, als die höchst entwickeltste Form der Lebewesen, ist ausgezeichnet durch die Fähigkeit zu denken und zu sprechen. In der kooperativen Bewältigung des Daseins hat sich die Sprache entwickelt und ist zu einem Faktum geworden, das wesentlich den menschlichen Arbeitsprozess prägt. Aber auch in der Freizeit wurde sie zum dominierenden Element.

Die Sprache entfernt und entfremdet den Menschen von seiner non-verbale Kommunikation und lässt ihn vergessen, dass sich Sprache nur durch Körperlichkeit, durch praktische Tätigkeit entwickeln konnte und zwar sowohl in der Entwicklungsgeschichte {phylogenetisch} als auch in der frühkindlichen Entwicklung des Individuums (ontogenetisch).

Vielfach wird körperliche Bewegung im Säuglingsturnen und im Kleinkinderturnen als Beitrag zur geistig-sprachlichen Entwicklung des Kindes eingesetzt. Das ist auch richtig.

Von der Motorik hängt aber nicht nur die Entwicklung der kognitiven und höheren sprachlichen Fähigkeiten des Menschen ab, sondern ebenso und vielleicht in noch viel stärkerem Maße die Entwicklung des emotionalen/affektiven Bereiches des Menschen, der wesentlich die Motivation sowie insgesamt die ganze menschliche Persönlichkeit prägt.

Durch den emotionalen Bereich wird nicht nur der einzelne Mensch geprägt, sondern auch der emotionale, non-verbal vermittelte Zusammenhang von Menschen untereinander.

Die Entwicklung eines stabilen Selbstbewusstseins ist wesentlich davon abhängig, wie der einzelne Mensch:

- durch seine Bewegung in der praktischen Tätigkeit sein Körperschema und seinen körperlichen Wirkraum entfaltet und in sich abbildet;
- und wie er durch Körperlichkeit in der praktisch tätigen Kooperation und non-verbalen Kommunikation seine Mitwelt begreift und in sich abbildet.

Diese Probleme und Zusammenhänge sind bisher eigentlich nur im psychotherapeutischen Bereich beachtet worden, obwohl sie im pädagogischen Bereich zumindest genauso wichtig sind.

Ein stabiles Selbstbewusstsein lässt sich im Sport entwickeln:

- einerseits durch die Hinführung zum Ist- Stand (der Ist-Stand muss erkannt und angenommen werden, um aus ihm den widerspruchinduzierten Leistungsimpuls zu erhalten),
- andererseits durch Verknüpfung dieses Aspektes mit der Hinführung zur körperlichen Kooperation und non- verbalen Kommunikation.

5 Entwicklung des Selbstbewusstseins durch Hinführung zur Erkenntnis und zum Annehmen des. Ist-Standes (August 1975)

Die gegenwärtige Leistung bezeichnen wir als "Ist-Stand". Die Leistung, die uns vorgegeben ist, bzw. die wir anstreben, als "Soll-Wert" und die gestrige Leistung, die wir durch den heutigen Ist-Stand verbessert haben, als "Ausgangslage".

Wenn wir unsere Leistungsaktivität selbst betrachten, nehmen wir zwei Arten der Betrachtung vor:

- die kognitive Betrachtung der Verringerung der Differenz zwischen Ist-Stand und Soll-Wert;
- die kognitiv-emotionale Betrachtung der Vergrößerung der Differenz zwischen Ausgangslage und Ist-Stand. Dies insbesondere bei einer widerspruchinduzierten Aktivierung.

Bei einer widerspruchinduzierten Aktivierung ist uns daher der Ist-Stand in zweifacher Hinsicht bewusst:

1. aus der rückblickenden historischen Betrachtung als "Leistungswirklichkeit";
2. in der kognitiven, wahrscheinlichkeitsschätzenden Vorausschau als "Erfolgs-Möglichkeit".

Das Selbstbewusstsein erhalten wir vorwiegend durch die emotional-kognitive Rückschau, d.h. durch die Betrachtung der Vergrößerung der Differenz zwischen Ausgangslage und Ist-Stand als Fortschritt.

Die Betrachtung der Verringerung der Differenz zwischen Ist-Stand und Soll-Wert hat dagegen vorwiegend kognitive Bedeutung und beeinflusst das Selbstbewusstsein nur sekundär.

Anders sind die psychischen Zusammenhänge bei einer Soll-Wert-Fixierung, bei der einseitig die Verringerung der Differenz zwischen Ist-Stand und Soll-Wert emotional-kognitiv betrachtet wird.

In diesem Falle ist die Entwicklung des Selbstbewusstseins vollkommen abhängig von der Außensteuerung, und sie ist der Manipulation voll zugänglich.

Im Sport geht es daher nicht nur darum, den Schülern die Soll-Werte mittels Vorzeigen von auszuführenden Bewegungen oder durch Filme zu vermitteln und die Annäherung an diese Soll-Werte durch Lob zu verdeutlichen. Wichtig ist vielmehr, dass den Schülern ihr individueller und kollektiver Fortschritt verdeutlicht und dieser durch Lob markiert wird. Das kann dadurch erreicht werden, dass Filme über die Ausgangslage mit Filmen über den Ist-Stand verglichen werden und so der Fortschritt sichtbar gemacht wird.

6 Entwicklung des kollektiven Selbstbewusstseins (August 1975)

Die Höherentwicklung des Menschen war nur möglich, weil der Mensch durch die Auseinandersetzungen mit der Natur genötigt wurde, so etwas wie ein Bewusstsein der Gemeinsamkeit zu entwickeln. Durch die objektive Notwendigkeit zur kooperativen Bewältigung des Daseins entstanden alle höheren Fähigkeiten des Menschen, zum Beispiel Denken und Sprache.

Diese höheren Fähigkeiten lassen heute oft vergessen, dass die gesellschaftssichernde Kooperation nur dann zum Ziel führen kann, ja überhaupt erst zustande kommt, wenn diese Kooperation nicht durch Angst oder Furcht erzwungen oder durch Geld erkaufte wird, sondern wenn sich im emotionalen Bereich so etwas wie ein kollektives "Selbstbewusstsein" herausbildet, in welchem ein stabiles individuelles Selbstbewusstsein aufgehoben ist. Individuelles und kollektives Selbstbewusstsein müssen eine Einheit bilden.

Führt die Hinwendung zur Erkenntnis und zum Annehmen des Ist-Standes sowie die Anwendung der Methode des "gezielten Verdeutlichen der Vergrößerung der Differenz zwischen Ausgangslage und Ist-Stand" zur Herausbildung eines stabilen individuellen Selbstbewusstseins, so muss diese Methode bei der Herausbildung eines kollektiven Selbstbewusstseins ergänzt werden durch den Abbau von Bezugspersonen.

Damit ist gemeint, dass ich mit jeder Leistung auch präsentiere, d.h. dass ich mit meiner Leistung auch kommuniziere, da meine Leistung von anderen beachtet wird. Die Leistung übermittelt also auch Information.

Bezüglich der Präsentation einer Leistung sind zwei Formen möglich:

1. kann ich meine Leistung vor einem in die Kooperation nicht einbezogenen externen Beobachter in der Hoffnung auf Lob präsentieren. In diesem Fall setzt dann der externe Beobachter als Bezugsperson die Soll- Werte, von denen ich dann emotional abhängig bin.
2. kann ich "meine" Leistung aber auch einem in die Kooperation integrierten Mitarbeiter präsentieren. In diesem Fall betrachten die Kooperierenden, wenn sie wirklich echt kooperieren und nicht vor einem externen Beobachter rivalisieren, ihre individuelle Leistung als zweitrangig. Sie präsentieren sich dann gegenseitig ihre gemeinsame Leistung und sind gemeinsam stolz auf ihr gemeinsames Werk. Dieses gegenseitige Präsentieren erfolgt vorwiegend in non-verbaler Kommunikation.

Daraus ist abzuleiten, dass sich der Sportlehrer nach Möglichkeit selbst in den Sportunterricht integrieren sollte. Hierfür müssen daher Unterrichtsinhalte entwickelt werden, bei denen eine echte Integration auch möglich ist.

7 Der Kampf um Rangplätze (Oktober 1975)

In unserer Gesellschaft geht es vielfach nicht um das Erreichen bestimmter konkreter Ziele, sondern um das Erlangen eines bestimmten Rangplatzes innerhalb einer Rangordnung. Das Erreichen von Statussymbolen erscheint oft wichtiger als die Befriedigung objektiver Bedürfnisse.

Der Mensch versucht unter diesem Aspekt durch das Erobern höherer Rangplätze, durch einen Aufstieg innerhalb einer Rangordnung, sich in eine Position zu bringen, in welcher möglichst wenige Menschen auf ihn Herrschaft ausüben können, er selbst aber nach unten hin auf möglichst viele Menschen die von oben empfangene Herrschaft reproduzieren kann.

Die Angst um den Verlust des Rangplatzes bestimmt in diesem Prozess nicht selten die Leistungsaktivität.

Auch im Sport wird dieses reproduziert durch das Aufstellen von Rangordnungen: wo nur immer möglich (Meisterschaften, Besten-Listen, Sieger usw.). Es gehört bereits zu unserem Sport, dass es immer einen Verlierer geben muss, damit auch ein Sieger "oben stehen" kann.

Viel wichtiger als das Spiel, als freudvolle und kämpferische Bewegung, erscheint heute das, was nach dem Spiel als Ergebnis feststeht - der Sieg.

Während des Spieles werden Punkte (Tore) gesammelt, damit man nach Spielende vergleichen und eine Rangordnung aufstellen kann. Nur mehr Tore sind zum Beispiel wichtig, und es erscheint völlig gleichgültig, wie diese Tore erzielt wurden: ob aus einem Fehler der Abwehr oder durch eine Leistung des Angriffes; Tor ist Tor.

Die unterschiedlichen Spielsituationen werden gar nicht mehr differenziert wahrgenommen und sie können deshalb nicht mehr zum Inhalt der Freude am Spiel werden.

Wichtig erscheint die ehrgeizige Kumulierung von Abstraktionen bestimmter Ereignisse (Toren) - die zur Grundlage für die Ermittlung des Siegers werden. Dieser Prozess entfremdet jedes Spiel.

Im pädagogischen Vollzug des Sportes ist daher darauf zu achten, dass diese rangordnung-bildenden Prozesse, die das Spiel entfremden, nicht überhandnehmen.

Man kann zum Beispiel bei einem Fußballspiel die einzelnen Spieler der beiden Mannschaften nach einem bestimmten System laufend miteinander austauschen,

so dass jeder Spieler einmal auf dieser und einmal auf jener Seite gespielt hat. Dadurch gibt es keine zwei Mannschaften mehr und niemand kann sich mit einem "Sieger" identifizieren. Auch das Zählen der Tore wird überflüssig. Hier spielen dann echt zwei Mannschaften miteinander und nicht mehr gegeneinander!

8 Die sog. affektiven Lernziele des Sports (Oktober 1975)

Neben den sog. kognitiven und den sog. motorischen Lernzielen werden vielfach die sog. affektiven Lernziele genannt. Sie werden oft als die Lernziele bezeichnet, die den Sport pädagogisch rechtfertigen. Was man darunter zu verstehen hat und wie sie zu erreichen sind, wird selten und meist sehr ungenau gesagt.

Wir wollen hier die Persönlichkeit in mehrere Bereiche differenzieren, um zu verdeutlichen, in welchem Bereich sich die sog. affektiven Lernziele realisieren müssten.

Zur Veranschaulichung wollen wir den Sachverhalt an einem Modell darstellen, das man mit "Persönlichkeits-Tetraeder" bezeichnen könnte.

Ein Tetraeder ist ein räumliches Gebilde, das aus vier gleichseitigen Dreiecken gebildet wird. Den vier Ecken wollen wir jeweils einen Persönlichkeitsbereich zuordnen. Den drei Ecken, welche die Basis dieses Körpers bilden, ordnen wir die Bereiche "Motorik", "Sensorik" und "Emotion" zu, der Spitze, die über dieser Basis steht, den Bereich der "Kognition".

Alle diese vier Bereiche stehen miteinander in Wechselwirkung, d.h. jeder Bereich wirkt auf alle drei anderen Bereiche ein und wird auch von allen anderen beeinflusst.

Nur durch diese untrennbare Einheit dieser drei Bereiche ist es möglich, zum Beispiel durch den Ansatz bei der Motorik sowohl auf die Sensorik (Differenzierung der sinnlichen Empfindungen und den Aufbau der Wahrnehmung als Grundlage für das Sprachdenken), als auch für die Kognition (Herausbildung des Denkens durch praktische Tätigkeit), als auch auf die Emotion einzuwirken. Der Bereich der Emotion umfasst sowohl die Triebe, Bedürfnisse, Werthaltungen, als auch Gefühle, Stimmungen und Aktivierungsmechanismen.

Er ist letztlich jener Bereich, in welchem sich Lust und Unlust realisieren und der die Situation beurteilt und die Beziehung des Menschen

zur Um- und Mitwelt, insbesondere in seiner sozialen Verflechtung, bestimmt.

Diese Bestimmung erfolgt natürlich nicht isoliert von den anderen Bereichen, sondern, zum Beispiel beim Aufbau von Motivationen, in enger "Wechselwirkung mit dem Bereich der Kognition.

Affektive Lernziele im Sport müssen also durch Ansatz bei der Motorik über die Wechselwirkung mit dem emotionalen Bereich zur Entfaltung der gesamten Persönlichkeit beitragen.

9 Zum Zusammenhang von Motorik und Emotion (Oktober 1975)

Im Folgenden wird ausgegangen von der Dimension "individual - kollektiv" und der Dimension "verlaufforientiert - resultatorientiert".

In Verknüpfung dieser beiden Dimensionen wollen wir eine kollektive resultatorientierte Aktion als "Kooperation" und eine kollektive verlaufforientierte Aktion als „Synchronisation" bezeichnen.

Zwischen dem Bereich der Motorik und dem der Emotion bestehen, wie auch zwischen allen anderen Bereichen, intensive Wechselwirkungen. Diese Wechselwirkungen müssen im Sport genützt werden, um über die verschiedensten Wege durch Ansatz bei der Motorik zur Persönlichkeitsentwicklung beizutragen. Hierbei ist darauf zu achten, dass sich die Motorik oft in einer Gemeinschaft realisiert.

Gesellschaftliche Emotionen (zum Beispiel Gemeinschaftsgefühl) müssen die Grundlage für die Überhöhung dieser Form einer gesellschaftlichen Synthese zu einem Gemeinschaftsbewusstsein darstellen.

Der umgekehrte Weg, die Herausbildung einer sowohl die Kognition als auch die Emotion umfassenden stabilen gesellschaftlichen Synthesis durch Ansatz bei der Kognition, ist natürlich auch möglich, aber ungemein schwieriger zu realisieren. Entsprechend den beiden Typen von Sport, dem verlaufforientierten Sport (Gymnastik, Tanz, Turnen usw.) und dem resultatorientierten Sport (Fußball, Leichtathletik, Boxen usw.), müssen wir in den kollektiv betriebenen Sportarten zwei Typen unterscheiden:

- beim 1. Typ handelt es sich um Sportarten, die der resultatorientierten Absicht entsprechend als "Kooperation" betrieben werden,
- beim 2. Typ um jene, die in einer gemeinsamen Verlauforientierung als "Synchronisation" realisiert werden.

Im ersten Falle bildet sich in der Kooperation ein dem Arbeitsleben entsprechendes emotionales Gemeinschaftsgefühl heraus, das sich in der kognitiven Überhöhung zu einem Gemeinschafts-Selbstbewusstsein entwickeln lässt.

Im zweiten Fall liegt dagegen eine Tendenz zur Herausbildung eines emotionalen Gemeinschaftsgefühles vor, das sich durch Bewusstwerden zum Gemeinschafts-Selbstsein überhöhen lässt. Dieses Gefühl ist weniger für die Arbeit als für das Spiel typisch.

Beide emotionalen Zustände sind zu entwickeln. Je nach Adressaten und pädagogischer oder therapeutischer Absicht wird jedoch jeweils einer dominieren müssen. Aus dieser Sicht ist gezielt der durch Musik oder nur durch Rhythmus synchronisierte Tanz {und ähnliche verlauforientierte Bewegungen) in kollektiver Ausführung genauso pädagogisch einzusetzen, wie kooperative Formen des resultatorientierten Sports.

In jedem emotionalen Zustand sind jeweils beide Formen des "Selbst", das „Selbstsein“ und das „Selbstbewusstsein“ gegeben. Eine Form prägt jedoch jeweils den Gesamtzustand.³

10 Methode der Kleinen Schritte (Oktober 1975)

In einer durch Angst oder durch außengesteuerte Sollwertsetzung geprägten Aktivität ist der Mensch häufig durch ein überhöhtes Anspruchsniveau und durch ein geringes Selbstbewusstsein gekennzeichnet.

Durch die Überhöhung des Anspruches einerseits und durch die unbewusste Selbsterniedrigung andererseits entsteht eine schwer überbrückbare Kluft. Die Erfolgswahrscheinlichkeit ist sehr gering, und dementsprechend ist auch eine Bereitschaft zur planenden Aktivität kaum vorhanden.

³ Dieser Gedanke ist differenzierter ausgeführt in: Horst Tiwald: Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens“. Ahrensburg 1974. ISBN 3-88020-027-0.

Hier geht es im pädagogischen und therapeutischen Bemühen in erster Linie darum, das Anspruchsniveau herunterzuholen und das Selbstbewusstsein hinaufzuheben, um letztlich durch eine realistische Einschätzung seiner selbst und der Situation zu realistischen Zielen und Anspruchsniveaus zu kommen.

Diese realistisch wahrgenommene Differenz zwischen gegebenem Ist-Stand und selbstgesetztem oder akzeptiertem Sollwert muss dann planend in kleine Schritte zerlegt werden, um sie letztlich handelnd aufheben zu können.

In diesem Prozess geht es vornehmlich darum, den Blick für die kleinen Erfolge bzw. Fortschritte, als Vergrößerung der Differenz zwischen Ausgangslage und erreichtem Ist-Stand, zu schärfen.

Das heißt, Ziel muss es sein, die Wahrnehmung zu differenzieren, um auch Prozesse wahrzunehmen, die vorher verborgen waren.

Dies gilt nicht nur für den unmittelbar Betroffenen, sondern in gleichem Maße für den Pädagogen und Therapeuten. Diese müssen sensibilisiert und auch emotional befähigt werden, sich einerseits kleine Aufgaben zu stellen und kleine Erfolge wahrzunehmen und sich andererseits auch über kleine Fortschritte zu freuen, um auf diese Weise in der emotional-kognitiven Verarbeitung ihres Fortschreitens die Grundlage für ein stabiles Selbstbewusstsein zu legen.

Die Fähigkeit, einerseits Pläne und Vorhaben in eine Strategie kleiner Schritte umzusetzen d.h. kleine Ziele und Fortschritte wahrnehmen und andererseits durch diesen Prozess eine realistische Praxisveränderung in Gang zu setzen, ist eng verknüpft mit der widerspruchinduzierten Leistungsaktivierung und mit der Herausbildung eines individuellen und kollektiven stabilen Selbstbewusstseins.

In vielen Fällen heißt der erste Grundsatz des pädagogischen Bemühens:

- runter mit dem fremdbestimmten Anspruchsniveau und
- rauf mit dem eigenen Selbstbewusstsein!

11 Emotion und Kreativität (Oktober 1975)

Im Bereiche des Sports unterscheiden wir verschiedene Formen der Kreativität. Dies geschieht entsprechend den beiden Sporttypen, nämlich dem verlaufforientierten Sport (Tanz, Kunstturnen) und dem resultatorientierten Sport (Fußball, Boxen).

Im resultatorientierten Sport ist die Kreativität darauf gerichtet, Lösungswege zu motorisch lösbaren Problemen der Umwelt zu finden.

Jeder kreative Lösungsvorschlag muss sich hier an der Zweckmäßigkeit und der Ökonomie messen.

In dem Bemühen um die Problemlösung geht es einerseits darum, zweckmäßige Lösungswege zu finden, andererseits sollen ökonomischere Lösungswege bei Problemen entdeckt werden, für die bereits einigermaßen zweckmäßige Lösungswege existieren.

Eng verknüpft mit dieser transformierenden (lösungswegsuchenden) Kreativität ist die identifizierende (neue Probleme und objektive Widersprüche aufdeckende) Kreativität, die vorwiegend auf eine kreative Veränderung der Wahrnehmung gerichtet ist.

Im verlauforientierten Sport haben wir ebenfalls zwei Arten von Kreativität. Diese sind jedoch nicht auf die Lösung von motorischen Problemen der Umwelt gerichtet, sondern auf "Lösungswege" selbst d.h. auf das Finden von isolierten Bewegungsformen von "Lösungswegen", die nicht mehr der Lösung eines in der Umwelt real existierenden Problems dienen. Die also streng genommen gar keine Lösungswege mehr sind, da sie nichts lösen, sondern als Selbstzweck realisiert werden. (Gymnastik, Turnen, Eiskunstlauf).

Bei ihnen geht es vorwiegend um die Originalität. Kreativ ist hier jede neue Bewegungsmontage. Diese muss sich weder als zweckmäßig noch als ökonomisch (hin-sichtlich eines motorisch lösbaren Problems der Umwelt) legitimieren. Jede neue Bewegung ist hier originell und damit Ergebnis einer Kreativität.

Im verlauforientierten Leistungssport muss sie jedoch nicht nur neu, sondern auch schwieriger zu realisieren sein.

In der verlauforientierten Motorik ist die Kreativität nicht auf die Transformation oder auf die Identifikation (Wahrnehmung), sondern auf die Imagination (Vorstellung) und auf die Realisierung isolierter Bewegungen gerichtet. Dies ist von der resultatorientierten Kreativität klar zu unterscheiden, obwohl ein enger innerer Zusammenhang und ein intensives Zusammenwirken der verschiedenen Formen sowohl im Bereiche der Emotion als auch in der Kognition vorhanden sind.

Im Sportunterricht müssen wir, wenn wir Kreativität fördern wollen, uns daher immer klar werden, welche Art der Kreativität wir gezielt entwickeln wollen. Entsprechend werden wir verschiedene Inhalte wählen, so zum Beispiel Jazzgym-

nastik zur Entwicklung der Kreativität in der Vorstellung, dagegen Wandern und Lagern zur Entwicklung der resultatorientierten Kreativität und der kreativen Wahrnehmung hinsichtlich des Auffindens von Problemen in der Umwelt.

12 Individualer und kollektiver Sport (Oktober 1975)

Neben der Unterscheidung in verlauforientierten Sport, in dem gewertet wird, und dem resultatorientierten Sport, in dem gemessen oder gezählt wird, unterscheiden wir den Sport danach, ob er als Einzelsportart (Individualsportart), wie zum Beispiel Leichtathletik, Geräteturnen oder als Mannschaftssportart, wie zum Beispiel Fußball, betrieben wird. Natürlich gibt es auch Mischformen, die nur schwer zuzuordnen sind, zum Beispiel Staffelläufe, in denen die Kooperation nicht gleichzeitig, sondern aufeinanderfolgend realisiert wird.

Diese Gliederung soll daher nicht zu einem Schema werden, in das alle Sportarten eindeutig einzuordnen sind, sondern sie soll dazu beitragen, wesentliche Dimensionen des Sports sichtbar zu machen, damit Schwerpunkte erkannt und psychische Prozesse im pädagogischen Bemühen gezielt angegangen werden können.

Nicht selten trifft man die Auffassung an, dass der resultatorientierte kooperative Sport der pädagogisch wertvollste sei, da er den Menschen unmittelbar auf Arbeit und Gesellschaft vorbereite und soziales Lernen in hohem Ausmaße ermögliche.

Dazu ist zu sagen, dass eine generelle Wertung einer Sportart aus pädagogischer Sicht nicht möglich ist, da es immer auf den gezielten, am Zustand des Adressaten orientierten Einsatz der Sportart ankommt.

Stelle ich zum Beispiel fest, dass ein Schüler sich selbst immer wieder Individualsportarten wählt und sich auch innerhalb der kollektiven Sportarten (zum Beispiel im Fußball) so egozentrisch verhält, wie er es in der Individualsportart tut, dann muss ich als Pädagoge intervenieren.

Durch Aufgabenstellungen, die kollektives Verhalten erzwingen, und durch klare Verdeutlichung der Idee dieser Sportart muss ich den Schüler zum sozialen Lernen hinsichtlich einer notwendigen Kooperation, einer gemeinsamen Zielstellung und einer kollektiven Leistung bringen.

Stelle ich aber andererseits fest, dass ein Schüler sich immer kollektive Sportarten wählt, um sich in die Anonymität des Kollektivs zu flüchten und um sich vor der Verantwortung und vor dem Risiko individueller Leistung zu drücken, so wird es mein pädagogischer Auftrag sein, diesem Schüler mittels Individualsportarten zu einem stabilen individuellen Selbstbewusstsein zu verhelfen.

Ähnlich ist es bei den verlauforientierten individuellen und den verlauforientierten kollektiven Formen des Sports, die eine starke Affinität zu den sog. musischen Aktivitäten haben und die im Sportunterricht gezielt eingesetzt, genauso ihre Existenzberechtigung haben wie die anderen Formen.

13 Das Zusammenwirken von Familie, Schule und Freizeit (Oktober 1975)

Ein Kind kann Rechnen und Schreiben, kann Fußballspielen und Turnen lernen, ohne dass die Freizeit und die Familie die Erreichung dieser Lernziele unterstützt. Dies ist alleine durch einen guten und ausreichenden Unterricht in der Schule zu leisten.

Die gezielte Persönlichkeitsentwicklung jedoch kann sich nicht in der Schule alleine, ohne Unterstützung der Familie und der Freizeit, vollziehen.

Eine gezielt pädagogisch geführte Persönlichkeitsentwicklung muss sich daher um das Zusammenwirken aller drei Bereiche Bemühen, wenn die pädagogischen Maßnahmen in der Schule einen wirksamen Beitrag leisten sollen.

Die Einbeziehung der Kinder, die über ihre Freizeit weitgehend bestimmen, sowie die Einbeziehung der Eltern in die Planung und Unterstützung des Unterrichts ist daher eine Grundvoraussetzung.

Hierzu bietet sich der Sportunterricht als ein geeignetes Unterrichtsfach an, in welchem der erste Schritt zur Zusammenarbeit hinsichtlich pädagogischer Prozesse (nicht nur fachimmanenter) geleistet werden kann.

Ein Übergreifen auf die Freizeit bietet sich durch die Möglichkeit der Planung und Durchführung von Schulfesten, Wandertagen, Klassenfahrten und Schullandwochen an, an deren organisatorischer Vorbereitung die Schüler und Eltern nicht nur mitbestimmend, sondern auch mitarbeitend einbezogen werden sollten.

Mitbestimmung muss sich legitimieren durch die Bereitschaft der Mitbestimmenden zur Mitarbeit!

Im pädagogisch reflektierten Prozess der Vorbereitung von derartigen Aktivitäten sollten Schüler und Eltern lernen, Initiative zu entwickeln, Probleme in Selbsthilfe und Kooperation anzupacken, um in der Freizeit und in der Bürgerinitiative nicht nur zur fordernden Solidarisierung, sondern auch zur aktiven kooperativen Selbsthilfe zu gelangen.

Eltern und Kinder müssen erfahren, dass schulische Aktivitäten mit Arbeit und Verantwortung verknüpft sind, die man nicht einfach als Forderung den Lehrern als zusätzliche Belastung aufladen kann, sondern an deren Realisierung man sich durch aktive Übernahme von Arbeit und Verantwortung beteiligen muss.

14 Die Bedeutung der Sportformen der Tradition (Oktober, 1975)

Die Ausbildung eines stabilen kollektiven Selbstbewusstseins ist abhängig von der rückblickenden emotionalen Betrachtung des Fortschrittes als einer Vergrößerung der Differenz zwischen vergangener Ausgangslage und erreichtem Ist-Stand, sowie von der gegenseitigen Präsentation der Leistung vor Kooperierenden und nicht vor externen Beobachtern, die von außen her Soll-Werte und Bewertungskriterien setzen.

Aus dieser Sicht ist das Selbstbewusstsein eines Volkes und damit seine umfassende Leistungskraft davon abhängig, ob es ihm gelingt, seine eigene Tradition aufzugreifen und dynamisch fortzuentwickeln. Völker werden in der Regel in eine Abhängigkeit und Untergeordnetheit durch andere Nationen dadurch gebracht, dass man ihnen ihre Tradition nimmt, sie an der Fortentwicklung hindert und ihnen die Formen, Soll-Werte und Normen aufdrängt, die der Tradition der herrschenden Nationen entsprechen.

Dadurch zwingt man die unterworfenen Völker, in einen Wettbewerb einzutreten, für den sie keine Tradition mitbringen, also auch rückblickend keinen für das Selbstbewusstsein notwendigen Fortschritt aus der Tradition erkennen können.

Ihre Leistungsaktivität ist dadurch gemindert und abhängig von den Regeln, die andere festlegen.

In diesem Wettbewerb werden sie bloß zu Konsumenten, die von den anderen ständig ihre Voraussetzungen einkaufen müssen, um nachzuziehen, d. h. sie werden zu einem Absatzmarkt.

Dieser Prozess zeichnet sich auch im Sport ab, wo allen Völkern der Sport aufgedrängt wird, der aus der Tradition der Industrienationen kommt und dessen Übernahme durch andere Völker auch wesentlich von den Industrienationen kommerziell ausgenützt wird.

Dieser internationale Wettbewerb und die Bildung von Rangordnungen hat nicht nur einen "völkerverbindenden", sondern auch einen die Individualität und die Tradition der verschiedenen Entwicklungsvölker abtötenden Effekt.

Obendrein wird durch diese europäische Form des Sports der rangordnungsfixierte und sollwertfixierte Sport, als eine krankhafte Form des Spiels, in alle Winkel der Erde getragen.

15 Kampf um Rangplätze oder Persönlichkeitsentwicklung durch den Sport (Oktober 1975)

Der heutige Sport ist in ein Stadium getreten, in welchem er erstmalig und provozierend jeden Pädagogen vor die grundsätzliche Entscheidung stellt, ja, ihn zu der Entscheidung zwingt,

- entweder den Sport als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung
- oder als Mittel für den Kampf um Rangplätze und für kommerzielle Zwecke zu benützen.

War es bisher meist möglich, zwischen diesen beiden sich ausschließenden Alternativen einen undifferenzierten "Mittelweg" zu gehen, so ist dies heute nicht mehr möglich.

Jedes Volk muss sich entscheiden, ob es seinen Fortschritt durch die Verbesserung des Selbstbewusstseins und der psychophysischen Leistungskraft seiner Menschen verwirklichen will oder durch Goldmedaillen in internationalen Meisterschaften.

Diese Frage stellt sich insbesondere für diese Völker, die um ihre Emanzipation kämpfen, denn deren falsche Wahl bringt jenen Völkern Vorteile, die vom unterentwickelten Zustand dieser Völker profitieren.

Aus der Geschichte wurde eine praktische "Weisheit" überliefert, die darauf hinausläuft, dass man dem Volk Brot und Spiele und einen außenpolitischen Feind geben müsse, um es beherrschen zu können. Diese vielfach innenpolitisch mit "Erfolg" praktizierte "Weisheit" scheint sich nun im Weltmaßstab zu realisieren, wo es unter anderem auch darum geht, Entwicklungsländern Brot zur Beseitigung des Hungers, Sportwettbewerbe zur Vergeudung ihrer Leistungskraft und zur Ablenkung von existenziellen Problemen (u.U. auch durch Drogen) sowie in weltpolitisch simpler Schwarz-weiß-Malerei einen außenpolitischen Feind zu geben.

Wenn man den Sport als Mittel zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Verbesserung der Leistungskraft eines Volkes nützen will, so muss man den verschiedenen Formen des Sports, die sowohl aus der eigenen Tradition als auch von anderen Völkern kommen, kritisch gegenüber stehen und sie genau hinsichtlich ihrer psychischen Effekte analysieren. Die Fortsetzung eigener Tradition und die Übernahme fremder Formen sollte außerhalb eines Wettbewerbes erfolgen, damit über Bewegung tatsächlich ein non-verbales Gespräch zwischen Völkern möglich wird.

16 Widerspruchinduzierte Aktivierung und Soll-Wert-Fixierung (November 1975)

Wir unterscheiden zwei Formen von Widersprüchen, welche die menschliche resultatorientierte Aktivität betreffen:

- sog. "objektive Widersprüche"
- "Widersprüche als Abweichungen von einem Soll-Wert, d.h. Widersprüche als Differenz zwischen Ist und Soll.

Die objektiven Widersprüche können nur gelöst werden, wenn durch Aktivität ein sie lösender Soll-Wert gefunden, gesetzt und erfüllt wird.

- im „objektiven Widerspruch“ stehen zwei qualitativ verschiedene objektive Gegebenheiten miteinander im Widerspruch.
- im "Widerspruch als Abweichung von einem Soll-Wert“ stehen dagegen zwei qualitativ gleiche und nur graduell (quantitativ) verschiedene Gegebenheiten (Ist- und Soll-Wert) miteinander im Widerspruch. Oder es geht

nur um das Dasein oder Nichtdasein eines qualitativen Merkmals als Soll-Wert.

Beide Formen des Widerspruches können natürlich objektiv sein. Subjektiv wird der "Widerspruch als Abweichung von einem Soll-Wert" im menschlichen Erkenntnisprozess dadurch, dass in der Regel der Soll-Wert subjektiv akzeptiert und u.U. einer gestörten zerebralen Reizverarbeitung entspringen kann.

Im Erkenntnisprozess geht es darum, für jeden tradierten Soll-Wert den "objektiven Widerspruch" aufzusuchen, dem er zugeordnet ist und an dem sich jeder "Widerspruch als Abweichung von diesem Soll-Wert" legitimieren muss. D.h. es ist Einsicht in die objektive Notwendigkeit der Lösung dieser "Widersprüche als Abweichung von Soll-Werten" zu vermitteln.

Kann diese Einsicht nicht vermittelt werden, so läuft der Mensch Gefahr, "Widersprüche als Abweichungen von Soll-Werten" nicht den ihnen zugrundeliegenden "objektiven Widersprüchen" zuzuordnen, sondern den Soll-Werten selbst, die jedoch nur tradiert wurden. D.h. der Mensch läuft Gefahr, in eine Soll-Wert-Fixierung zu gelangen.

Von einer ist-stand-orientierten widerspruchinduzierten Aktivierung sprechen wir dann, wenn das Individuum seinen Aktivitätsimpuls aus einem objektiven Widerspruch bekommt, wobei das Individuum die widerspruchlösenden Soll-Werte durchaus kennen kann, nur darf diese Kenntnis nicht Ursache für den Aktivitätsimpuls sein.

Bei "Widersprüchen als Abweichung von einem Soll-Wert" bekommt man dagegen einen soll-wert-orientierten widerspruchinduzierten Aktivitätsimpuls, wenn die Soll-Wert-Abweichung irgendwie Anzeichen für das Entstehen objektiver Widersprüche ist. Ist dieser antizipatorische Bezug für das Handeln in keiner Weise gegeben, dann sprechen wir von soll-wert-fixierter Aktivierung, da der Soll-Wert als Maß zum Selbstzweck wurde bzw. nur durch bewusste Verknüpfung mit anderen Soll-Werten und nicht durch Bezug auf objektive Widersprüche legitimiert werden kann .

17 Zum Vorurteil der Sportwissenschaft (August 1976)

Die Sportwissenschaft (Sportmedizin eingeschlossen) ist eine Wissenschaft, an deren Entwicklung ganz bestimmte Menschen mitgewirkt haben.

Man kann davon sprechen, dass sie fast ausschließlich von Wissenschaftlern betrieben wurde und wird, die selbst intensiv Sport getrieben haben und an ihm vorwiegend Freude erlebt haben. Von Menschen also, die während ihrer Entwicklung im "motorischen Wohlstand" gelebt haben und sogar die Unlust im Sport als Lust zu erleben gelernt haben.

Dementsprechend sind auch die Fragen, die diese Wissenschaftler bisher stellen, relativ unkritisch und naiv.

Von den wissenschaftlich möglichen und auch notwendigen Fragen wird in der Wissenschaftspraxis nur ein ganz enger Bereich ausgewählt und gestellt. Viele wesentliche Fragen werden überhaupt nicht gestellt und unbewiesene Annahmen werden fraglos als Ausgangspunkt für "wissenschaftliche" Beweise und Forschungsanliegen genommen.

Es wäre daher die Forderung zu stellen, auch jene Menschen, die aufgrund ihres Erlebnishintergrundes die entgegengesetzten Vorurteile haben, also negativ dem derzeitigen Sport gegenüber eingestellt sind, zum wissenschaftlichen Sportstudium (nicht Lehrerstudium) zuzulassen, damit auch sie ihre Möglichkeit bekommen, mit Engagement ihre Vorurteile wissenschaftlich zu bearbeiten.

Da das noch nicht der Fall ist, muss eine ernstzunehmende Sportwissenschaft sich, auch bei positiver Einstellung zum Sport, selbst "ketzerische" Fragen stellen, um in einen objektiven Forschungsprozess hineinzugelangen.

8 Der Bewegungsmangel ist nicht alleine Schuld (August 1976)

Man geht in der Sportwissenschaft unkritisch von einem konstatierten gesellschaftlichen Bewegungsmangel aus, beklagt ihn und setzt sich zum Ziel, die Bewegungsaktivität der Bevölkerung zu erhöhen. Diese Versuche müssen als gescheitert betrachtet werden.

Der Mensch wird allerdings während seiner Pflichtschulzeit in eine, bezogen auf sein ganzes Leben, abnorme sportliche Pflichtaktivität mit Leistungsnormen gedrängt⁴. Der Körper wird psychophysisch an eine bestimmte sportliche Aktivität angepasst, ohne dass es gelingt, durch diese schulischen Betriebsformen des

⁴ Dieser Beitrag wurde 1976 verfasst, zu einer Zeit, als sich die deutsche Sportpolitik noch im „Kalten Krieg“ mit der sportlich sehr erfolgreichen DDR befand, was den Schulsport damals nicht unerheblich beeinflusste.

Sport den Menschen zu einer freiwilligen lebenslangen Aktivität ähnlichen Ausmaßes zu motivieren.

Oft fehlen auch später bei vorhandener Motivation die Zeit, die Gelegenheit und die materiellen Gegebenheiten. Würde es gelingen, die Mehrheit der Bevölkerung spontan zum Sporttreiben zu aktivieren (etwa durch Angst) so würde nur ein Chaos entstehen, da die Gesellschaft zum Beispiel mit Sportstätten hierauf nicht im Entferntesten vorbereitet ist. Es ist also absurd, mit viel Investitionen etwas propagandistisch zu fordern und lauthals das Misslingen zu beklagen, wo man doch froh sein muss, dass es nicht gelingt.

Auch sollte man sich etwas für die Zoo-Wissenschaft interessieren, wo es unter anderem darum geht, Tiere an eine durch Baulichkeiten erzwungene Bewegungsarmut herzkreislaufmäßig anzupassen, also Gesundheit mit einem Minimal-Bewegungsprogramm zu erreichen. Einem Verfahren, in dem klar zwischen motorischer Aktivität (Herzkreislaufbelastung) und Verhaltensaktivität unterschieden werden muss.

Viele sogenannte Bewegungsmangelkrankheiten, die zum Beispiel mit einem Herzinfarkt enden, sind ja auch beim Menschen weniger durch mangelnde Motorik, sondern durch eine destruierte Verhaltensaktivität psychosomatisch verursacht.

19 Sporttreiben aus Angst vor der Krankheit (August 1976)

Die Menschen werden aus Angst vor Krankheit zu einer herzkreislauforientierten Bewegungsaktivität motiviert, die in aller Regel in der Form, wie sie von den "Massen" realisiert wird, unterschwellig und in der angepeilten Richtung wirkungslos ist.

Wenn eine Wirkung eintritt, so nicht durch die motorische Aktivierung, sondern durch die Verhaltensaktivierung, die zu einer Entschlussfassung und ganzheitlichen (praktischen) Tätigkeit führte. Dieser Effekt kann sich psychosomatisch umsetzen und ein Gesundheitsbeitrag sein, der vor allem bei ernstgenommenen regelmäßigen Aktivitäten (über das Annehmen des eigenen Körpers) sich ereignet.

In dieser Richtung sind auch die Effekte, wenn sie sich überhaupt in dieser Form des Sports einstellen, hinsichtlich des Schlankerwerdens anzunehmen.

Es gibt wohl keinen ernstzunehmenden Mediziner, welcher der Ansicht ist, dass man durch die in der Trimmaktion⁵ von den "Massen" tatsächlich realisierten körperlichen Belastungen sein Gewicht verändern kann. (Abgesehen vom Wasserverlust, der nach der Aktivität sofort wieder kompensiert wird).

Und trotzdem werden Leute zu diesem Sport geködert, indem man an ihre Angst vor dem Fress-Selbstmord oder an kosmetische Motive appelliert.

Dies ist verantwortungslos, denn diese Leute glauben, sich nach ihrer sportlichen Aktivität ein Stück Torte oder sonst etwas verdient zu haben und essen dadurch insgesamt mehr, als sie ohne Sport, aber mit schlechtem Gewissen und aus Angst vor Gesundheitsschäden, essen würden.

Es ist nicht auszuschließen, dass die Sportpropaganda, die hier mit Lügen und falschen Versprechen operiert, so manchen verantwortungslos in einen unbewussten Fressselbstmord treibt!

Es gibt auch Fälle, in denen Mütter mit mageren Kindern zum Arzt gehen, und von diesem geraten bekommen, dass der Junge doch Sport treiben soll, damit er Appetit bekomme, und an Gewicht zunehme. Oft hört dann der Arzt, dass der Junge schon jeden Tag Sport treibt.

Andere Mütter gehen mit ihren dicken Kindern zum Arzt und bekommen denselben Ratschlag, nämlich dass der Junge, der jeden Tag Sport betreibt, Sport treiben soll, damit er magerer werde.

Was ist von einer Wissenschaft zu halten, die sich als exakt ausgibt und sich in der Praxis derartig widerspiegelt.

Abgesehen von krankhafter Fettleibigkeit wird man nur dick, wenn man zuviel oder falsch isst und man magert nur ab, wenn man weniger bzw. richtiger isst - bei normaler psychophysischer Anstrengung, die in der Regel im Massensport nicht überschritten wird.

Sporttreibende Menschen werden vermutlich deshalb schlanker, "weil sie auf das Essen vergessen", bzw. im Sport Genuss und Verhaltensaktivierung finden und deshalb nicht mehr in der Freizeit ihren Genuss im Naschen suchen.

⁵ Diese Trimm-Aktionen sind von der heutigen Jogging-Welle zu unterscheiden. Es gibt in manchen Parks heute noch Ruinen dieser einstigen Trimm-Pfade.

20 Die Dialektik von Aktivität und Entspannung (August, 1976)

Wenn auch eine ausschließlich herzkreislauforientierte Sportaktivität einseitig und daher falsch ist, so ist doch die überschwellige körperliche Belastung im Sport ein wesentliches Element.

Das Motiv, "sich austoben zu wollen", das Gefühl, etwas bei der Überwindung seines "Toten Punktes" geleistet zu haben, sprechen für diese Dimension.

Wer nicht den "Toten Punkt" erlebt und sich mit ihm erfolgreich auseinandergesetzt hat, weiß nicht, was "Überwindung" als wesentliche Kategorie des menschlichen Lebens ist.

Sportliche Tätigkeit muss als ein dialektisches Verhältnis von Aktivierung und Entspannung begriffen werden. Die situative Akzentuierung jeweils eines der beiden Pole bringt den Menschen in jene Spannung zwischen beiden, die man als Vitalität bezeichnen kann.

Vitalität ist nicht nur die Fähigkeit zur konzentrierten Aktivität, sondern auch die Fähigkeit zur konzentrierten Entspannung.

Die verschwommene Vermischung dieser beiden Zustände beseitigt die Spannung zwischen ihnen und somit die Vitalität. Sie kennzeichnet Menschen, die weder die Kraft zur konzentrierten Aktivität noch zur konzentrierten Entspannung haben.

Wobei die Fähigkeit zur Aktivität (Arbeitsfähigkeit) abhängt von der Fähigkeit zur Entspannung (Freizeitfähigkeit).

Der Verlust der psychischen Arbeitsfähigkeit zieht zwangsläufig auch den Verlust der psychischen Freizeitfähigkeit nach sich.

Wer freizeitfähig werden will, muss auch danach trachten, arbeitsfähig zu werden und umgekehrt.

Entfremdende Arbeitsverhältnisse zerstören die psychische Arbeitsfähigkeit unmittelbar und die psychische Freizeitfähigkeit mittelbar und umgekehrt.

So zeichnet sich der sog. "normale", noch physisch arbeitsfähige Mensch vorwiegend durch ein auffälliges Fehlen seiner Freizeitfähigkeit aus. Er muss und will in der Freizeit gegängelt werden und kommt nicht zur Ruhe. Umgekehrt liegen die Verhältnisse zum Beispiel bei den sich aus dem gesellschaftlichen Schadmilieu in innere Erlebniszustände flüchtenden Drogenabhängigen. Diese zeichnen sich scheinbar durch eine Freizeitfähigkeit aus, während ihre psychophysische Arbeitsunfähigkeit ganz offensichtlich ist.

Gilt es, beim sog. Normalen durch Sport seine Freizeitfähigkeit unmittelbar aufzubauen, so geht es zum Beispiel im Sport mit Drogenabhängigen darum, durch Sport akzentuiert die Arbeitsfähigkeit aufzubauen.

Zielführend ist aber der Prozess in beiden Fällen nur dann, wenn im akzentuierten Vorgehen beide Fähigkeiten aufgebaut werden.

So sind im Sport sowohl Aktivitätsziele als auch Entspannungsziele zu formulieren und kontrolliert zu realisieren. Im Sport haben Phasen der überschwelligem Aktivierung im Kampf (mit sich oder mit anderen) zu wechseln mit Phasen der willkürlichen psychophysischen Entspannung.

Es müssen sowohl Techniken der gezielten Aktivierung (motorische Fertigkeiten) als auch Techniken der Selbstentspannung vermittelt werden.

Nur motorische Lernziele in der körperlichen Dimension zu formulieren, verkürzt das Problem gefährlich und verabsäumt, durch einen beide Akzente umfassenden Sport jene emotionale Grundlage aufzubauen, die Voraussetzung ist für echte Kommunikation (verbaler und non-verbaler Art) im sportlichen Spiel.

21 Ist Sport wirklich ein Phänomen der gesellschaftlichen Bewegungsaktivität? (August 1976)

Der Gegenstand der Sportwissenschaft ist der Sport. Sport wird als gesellschaftliche Realität aufgefasst, ohne dass auch sein gesellschaftliches Wesen bestimmt wird.

Da Sportwissenschaftler aufgrund ihrer freudvollen Eigenrealisierung in ihrer Jugend Sport nur bzw. vorwiegend als Phänomen der menschlichen Bewegungsaktivität kennen, nehmen sie unkritisch an, dass dies auch das Wesen des Sports sei.

Idealtypisch gesehen ja, aber nicht der historisch-gesellschaftlichen Wirklichkeit nach. Darüber kann auch die erzwungene Sportaktivität der Jugend in der Schule und der über Notendruck intensivierte Nachhilfesport in Vereinen nicht hinwegtäuschen.

Dass Jugendliche in der Schule und im Verein gern Sport treiben, sagt nichts über ihre systemspezifisch verformte Motivationsstruktur aus.

Gesamtgesellschaftlich gesehen, also insbesondere hinsichtlich der berufstätigen Bevölkerung, kann man nicht davon sprechen, dass Sport eine unmittelbare, reale Bedeutung hinsichtlich einer bewegungsaktiven Beteiligung hat.

Für die Massen ist Sport insbesondere oder ausschließlich ein mediales Phänomen, das an sie visuell, verbal und in Zahlen (Torergebnisse, Rangordnungen der Sieger, Totoergebnisse usw.) vermittelt wird und nicht ihren Bewegungsdrang aktiviert oder befriedigt, sondern ganz anderen Bedürfnissen zugeordnet ist.

Sport ist seinem derzeitigen gesellschaftlichen Wesen nach ein Element der Wahrnehmung (u.U. eine Bildsorte) der Gesellschaft und weniger einer ihrer Aktivierung. (Passive Unterhaltung, Erwartung und Wette, Neugierde und Skandal, Identifizierung und Kompensierung, Sexuelsymbol und Statussymbol, Spannung und Gefahr, usw.).

Und weil Sport vorwiegend ein Element der gesellschaftlichen Wahrnehmung ist, ist eines der stärksten Motive, Sport selbst aktiv zu treiben, der bewusste oder unbewusste Wunsch, beim Sporttreiben von anderen wahrgenommen zu werden.

Die Fremdwahrnehmung der eigenen Aktivität wird angesichts der durch den Spitzensport gesetzten Soll-Werte jedoch zusehend gemieden und man weicht auf einen Ersatz aus, z. B. auf den Wunsch, auf der Sportstätte in Sportkleidung wahrgenommen zu werden, wovon die Sportartikel- und Bekleidungsindustrie profitiert. (vgl. Skimode und Rahmenprogramm in Wintersportorten).

Auch die Hoffnung, durch Sport schlanker (schöner) zu werden, ist auf die Wahrnehmung durch andere fixiert.

Ein Verhalten, das auf die Wahrnehmung durch andere und auf die Bewertung durch andere fixiert ist, ist ein Rollenverhalten, das nicht auch unmittelbar eine Funktion für den Agierenden oder eine produktive Bedeutung haben muss.

Der in unserer Gesellschaft hinsichtlich des Bedürfnisses nach Präsentation vor externen Beobachtern, bzw. vor der Gesellschaft, pathologische Sport lässt sich naturgemäß durch die unsere pathologische Gesellschaft gut widerspiegelnde "Rollentheorie" beschreiben.

Diese deskriptive Brauchbarkeit der "Rollentheorie" wird jedoch zur systemimmanenten Unbrauchbarkeit, wenn sie sich zumutet, auch brauchbar für pädagogische bzw. therapeutische Transformationen zu sein.

22 Sport kann auch schaden! (August 1976)

Über den Schulsport und den damit verknüpften Jugendsport in den Vereinen werden Jugendliche zu einer Bewegungsaktivität motiviert, bzw. übermotiviert, die sie in dieser Intensität selten über die Pubertätszeit hinaus durchhalten, da andere Motive und berufliche sowie familiäre Sachzwänge in den Vordergrund treten.

Die übermäßige Aktivität in der Jugendzeit reicht aber bei vielen aus, um sich durch Verletzungen und durch Abnutzung der Gelenke Schäden zu holen, an denen sie ein Leben lang laborieren. Nicht selten treten durch den Abbruch der intensiven Aktivität nach der Jugendzeit gesundheitliche Störungen auf, die von den Ärzten sehr "präzise" als "Vegetative Dystonie" bezeichnet werden. Sehr trostreich sind dann die Prognosen des Arztes, der einen Herzinfarkt zum 40. Geburtstag voraussagt, wenn man nicht weiter angemessen Sport treibt: denn wer in seiner Jugend intensiv leistungsorientierten Sport getrieben hat, der darf auch nicht damit aufhören.

Besser haben es andere, die sich während ihrer Jugend nicht in eine Motorik-Euphorie haben hetzen lassen, deshalb noch intakte Gelenke haben, weiterhin mit dem kommunikativen Gelegenheitssport auskommen, am Sport ihr Leben lang Freude finden können und nicht aus Angst vor Schäden weitermachen müssen.

Auch hinsichtlich ihrer Motivation haben es unorganisierte Gelegenheitssportler leichter, denn ihre Aktivität war kaum auf bewertende Selbst- oder Fremdwahrnehmung ausgerichtet. Leistungsmarken waren für sie von geringem Interesse und dementsprechend nehmen sie auch kaum einen Leistungsabfall wahr und wenn, dann stört er psychisch kaum.

Ganz anders der ehemalige leistungsorientierte Sportler, dessen Wahrnehmungsinhalt später ein penetranter sportartspezifischer Leistungsverfall ist. Da er in seiner Jugend sein Selbst- Bewusstsein vorwiegend durch die Selbstwahrnehmung seiner sportlichen Leistung erhielt, ist für ihn dieser Leistungsabfall später sehr schmerzlich.

Nicht selten meidet er später den Sport gerade deswegen, weil er das nicht erleben will.

Hier bietet sich dann als Ausweg das Neulernen einer anderen Sportart an, was aber selten realisiert wird.

23 Profitieren kontra Rivalisieren (Oktober 1976)

Sport war in der Vergangenheit im Wesentlichen ein Instrument des patriotistischen Prestigedenkens und des Rivalisierens mit anderen Vereinen, mit anderen Städten und Ländern.

Die Leistungsschau des Vereines und der Leistungscontrast bzw. der Sieg über andere waren bestimmend für die öffentliche Sportförderung, die besonders dann reichlich floss, wenn die Sportart auch publikumswirksam war und dementsprechend die Leistungsdemonstration besonders spektakulär sein konnte.

Über Politiker, mittels der Behörden, wurde dann versucht, einen Beitrag zur Förderung der Leistungsstärke dadurch zu erreichen, dass bestimmte Sportarten, eben jene, die besonders publikumswirksam waren und das lokale Leistungsprestige besonders deutlich machten, als Unterrichtsinhalte in die Schule aufgenommen wurden. So zum Beispiel das Fußballspiel, Basketballspiel usw. Die Leistungsstärke eines Vereines und persönliche Beziehungen zu bestimmten Politikern bestimmten das Ausmaß der finanziellen Förderung, die dem Verein aus öffentlichen Mitteln zu Teil wurde.

Der Spitzensport war vor einigen Jahrzehnten noch über diesen Mechanismus zu finanzieren. In letzter Zeit ist das nicht mehr möglich und die Dominanz der öffentlichen Förderung musste dem finanziellen Einfluss der Wirtschaft weichen.

Dementsprechend änderte sich auch der Geist der Fremdbestimmung des Sports.

An die Stelle des patriotistischen Rivalisierens tritt nun die Kosten-Nutzen-Rechnung der Wirtschaft, die den Schausport einerseits als Werbeträger und den Massensport andererseits als Absatzmarkt erkannt hat.

Der Schausport ist als Werbeträger praktisch für jeden Industriezweig verwertbar.

Von besonderer Bedeutung sind jedoch jene Sportarten, wo Schausport und Massensport sich treffen, zum Beispiel Motorsport, Skifahren.

Die Wirtschaft ist an solchen Sportarten dementsprechend besonders interessiert.

Neu in Mode gekommen sind, durch den Rückenwind des kommerziellen Interesses, jedoch auch Freizeitsportarten, die garantieren, dass sportliche Freizeitmode und Trimmgeräte gekauft sowie kommerzielle Freizeit-Sportcenter in Anspruch genommen werden.

Der Lifetime-Sport wird besonders durch die kommerziellen Interessen forciert und es besteht auch Interesse, das Schwergewicht des Schulsports darauf zu legen, schon während der Schulzeit den lebenslangen Freizeitkonsumenten heranzuziehen.

Der Einfluss auf die Inhalte des Schulsports hat sich geändert!

An die Stelle des patriotistischen Prestigedenkens ist das Interesse am gegängelten Freizeitkonsumenten getreten. Die Argumente sind aber im Wesentlichen gleich geblieben- die unreflektierte Gesundheitsmasche zieht noch immer!

24 "Lifetime-Sport" oder "was Häns'chen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!" (Oktober 1976)

Unsere Gesellschaft leidet an einer besonderen "Krankheit".

Man leitet von der Rolle eines Menschen seine Kompetenz, seine Qualifikation ab.

So etwa, dass man meint unterstellen zu müssen, dass eine bestimmte Person, weil sie eine bestimmte Rolle einnimmt (zum Beispiel als Hochschullehrer) für diese auch qualifiziert sei und dies ein Leben lang bleibe, ohne weitere Überprüfung, ohne nachgewiesene Weiterbildung:

Was Häns'chen nicht gelernt hat, braucht also Hans nicht mehr zu lernen!

Es ist bestimmt richtig, dass es in unterschiedlichen Abschnitten des Lebens verschieden leicht ist, etwas Bestimmtes zu lernen. Vor allem Lernen zu lernen fällt einem später besonders schwer.

In unserer Gesellschaft, die einem raschen und starkem Wandel unterworfen ist, ist es aber besonders wichtig, dass der Mensch mobil ist und sich befähigt, immer wieder Neues zu lernen.

Das erfordert, dass der Erwachsene sich aus seiner Besserwisser-Rolle löst und nicht Negatives daran findet, auch als Erwachsener noch etwas Neues zu lernen.

Der Grundgedanke des Lifetime-Sports ist aber gerade eine Anpassung an das statische Bewusstsein des Erwachsenen. Weil dieser später nichts Neues lernen will, soll er bereits in der Jugend das lernen, was er ein Leben lang dann nur zu reproduzieren braucht!

Aus dieser Sicht erscheinen dann alle Sportinhalte, die man aufgrund seiner besonderen körperlichen Konstitution eben nur in der Jugend machen kann, vollkommen überflüssig. Kinder, die Freude daran haben, die spezifische Leistungsfähigkeit ihres Lebensalters zu realisieren und verrückte und riskante Dinge probieren, um die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit einerseits zu ertasten und um andererseits ihre Stärken zu realisieren, "turnen dann einfach falsch!" und ein Schulsport, der auch darauf ausgerichtet ist, im Sport das Phänomen Jugend zu realisieren, ist dann eben auch falsch.

Lifetime-Sport, wenn er so verstanden wird, hat meiner Ansicht nach gefährliche Züge einer geistigen Lebensträgheit und einer Gleichmacherei an sich.

Aus meiner Sicht geht es in der Jugend gerade darum, das Neulernen zu lernen, um diese Qualifikation und weniger das Gelernte ein Leben lang zu erhalten.

Lifetime-Sport ist aus meiner Sicht ein Sport, der den Menschen zu einem lebenslangen ständigen Neulernen befähigen und motivieren soll:

Jedoch nicht zu einem Neulernen aus Resignation und als Flucht vor Versagen, sondern zu einem zielorientierten, ernstem Neulernen, das sich bemüht, die spezifischen Möglichkeiten des jeweiligen Lebensalters und der sich ständig ändernden gesellschaftlichen Verhältnisse wahrzunehmen, zu erfassen und lernend zu realisieren.

Lifetime-Sport darf nicht zur geistig trägen körperlichen Aktivität reduziert werden, an der naturgemäß nur die Freizeitindustrie interessiert sein könnte.

25 Gesundheit als Zustand eines lebenden materiellen Systems (Oktober 1976)

In der "offiziellen" Definition des Begriffes "Gesundheit" (der WHO) wird vereinbart, dass man unter Gesundheit das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden des Menschen zu verstehen habe.

Hat man früher nur von der Körper-Seele-Einheit gesprochen, so setzt man nun additiv einfach das Soziale hinzu und glaubt, mit diesem modischen Verfahren wesentlich zur Klärung des Begriffes "Gesundheit" beigetragen zu haben.

Ganz abgesehen davon, dass letztlich schwer zu definieren ist, was man unter Wohlbefinden zu verstehen habe und wer dieses mit welchen Methoden diagnostiziert, unterstellt diese Definition ein logisches Verhältnis zwischen den Begriffen "Gesundheit" und "Krankheit", etwa derart, dass die Abwesenheit von Gesundheit den Zustand der Krankheit definiere und die Abwesenheit von Krankheit den Zustand der Gesundheit.

Ich gehe dagegen davon aus, dass sich Gesundheit und Krankheit im dialektischen Verhältnis befinden, dass also die Negation der Krankheit nicht identisch mit Gesundheit ist.⁶

Ich bin auch der Ansicht, dass in der Definition der Begriffe "Gesundheit" und "Krankheit" zum Ausdruck kommen muss, dass es sich bei dem Definierten um Zustände eines lebenden materiellen Systems handelt, das unter stofflichen, energetischen und informationellen Aspekten zu betrachten ist; eben entsprechend den drei wesentlichen Aspekten der Materie:

- Stoff,
- Energie,
- Information.

Erst dadurch, so glaube ich, kann der zu einem Dualismus erweiterte Dualismus von Materie und Geist, der nach wie vor in der Definition impliziert ist, wissenschaftlich "aufgehoben" werden.

Der abendländischen Denktradition folgend, in welcher der Begriff "Substanz" zentrale Bedeutung hat, sieht auch die traditionelle europäische Naturwissenschaft mit einer Überbetonung den materiellen Aspekt "Stoff".

Dies schlägt sich auch in der Medizin nieder, in der bisher die Psychotherapie ein zweitrangiges Dasein fristen musste, im Vergleich zu den stofflich orientierten Zweigen der Medizin, wie der Chirurgie (in der stoffliche Teile des Körper herausgeschnitten werden) und der Chemotherapie, in der mit Hilfe von Drogen, d.h. durch Verabreichung stofflich definierter Präparate, eine Gesundung herbeigeführt werden soll.

Erst im 20. Jahrhundert, insbesondere durch den Einfluss der Psychoanalyse, die ihrerseits nicht frei ist von Einflüssen aus anderen Denktraditionen (Indien, China), hat der informationelle Aspekt in der abend-

⁶ vgl. Horst Tiwald "Sportwissenschaftliche Skizzen". Giessen/Lollar 1974. S. 113-123.

ländischen Medizin Bedeutung erlangt und durch die Entfaltung der psychosomatischen Sozialmedizin einen Platz in der abendländischen Therapie gewonnen.

Relativ verständnislos steht jedoch die abendländische Schulmedizin nach wie vor energetisch orientierten Denkmodellen gegenüber, auf denen zum Beispiel die chinesische Bewegungstherapie und die Akupunktur basieren, die sich in Europa sogar zu einer auch dem abendländischen Wissenschaftsverständnis zugänglichen Form, der Elektro-Akupunktur, weiterentwickelt hat.

Entsprechend der einseitigen abendländischen Denktradition hat sich auch der gesundheitsorientierte Sport ganz einseitig entwickelt, so, als gäbe es in der Medizin nur Herzkreislauf-Probleme und orthopädische Probleme, die durch Sporttreiben in ihrer Lösung günstig beeinflusst werden könnten.

Auch das, was die Sportmedizin zu der sehr fragwürdigen Leistungsoptimierung im Spitzensport bei uns beiträgt, trägt den Stempel europäischer Denktradition, da man insbesondere durch Drogen das praktische Training und den Wettkampf unterstützt.

Nur sehr langsam und gegen den Widerstand der Schulmedizin finden informationelle (psychische) und energetische Verfahren im Sport Anwendung. Wobei, der Einheit der Materie entsprechend, diese Verfahren nicht voneinander metaphysisch isolierbar, sondern eben immer nur als schwerpunktmäßige Vorgehensweisen anzusehen sind.

Jede dieser schwerpunktmäßigen Vorgehensweisen hat ihr spezielles Anwendungsgebiet und es gibt Gebiete (Krankheiten) wo eine bestimmte Vorgehensweise (Therapie) durch keine andere ersetzbar ist.

Fasst man also "Stoff", "Energie" und "Information" als die drei wesentlichen Aspekte der Materie auf und betrachtet man den Menschen als ein lebendes materielles System, das mit der Geschichte sowie mit der Um- und Mitwelt in einem untrennbaren Wechselwirkungs- und Widerspiegelungszusammenhang steht, dann lässt sich auch ein differenzierter Zugang zum Phänomen "Krankheit" finden und die Einseitigkeit der abendländischen, vorwiegend idealistischen Denktradition sowie der abendländischen Schulmedizin aufzeigen.

Es lässt sich auch unschwer erkennen, dass ein Festhalten an der einseitigen Tradition insbesondere im Interesse der profitorientierten pharmazeutischen Industrie liegt.

26 Psychotraining im Sport (Oktober 1976)

Betrachtet man den menschlichen Körper als ein lebendes materielles System, so lässt sich dieses unter verschiedenen Aspekten beschreiben, eben nach den wesentlichen Aspekten der Materie: dem Stoff, der Energie und der Information.

In der traditionellen abendländischen Naturwissenschaft herrscht in der Betrachtung der Aspekt "Stoff" vor. So versucht man körperliches Wohlbefinden und auch Krankheit vorwiegend durch Stoffe (Drogen, Medikamente) zu beeinflussen. In den letzten Jahrzehnten gewann jedoch der informationelle Aspekt, d.h. der psychische Aspekt, immer mehr an Bedeutung. Man musste zur Kenntnis nehmen, dass sich körperliche Zustände auch durch "Verabreichung" von Information, zum Beispiel durch die Sprache in der Suggestion, beeinflussen lassen und dass viele Krankheiten psychosomatischen Ursprungs sind.

Kaum einen Zugang hat man im abendländischen Denken jedoch zu Konzepten gefunden, die den menschlichen Körper vorwiegend unter energetischen Gesichtspunkten betrachten.

Energetische Modelle liegen insbesondere chinesischen Methoden der Bewegungsgymnastik zugrunde. Es wird noch einige Zeit dauern, bis die abendländische Schulwissenschaft unter dem Druck der Fakten auch diese Ansätze zur Kenntnis nehmen wird.

Alle diese drei Aspekte der Betrachtung der Materie gehören jedoch zusammen, bilden eine Einheit. Die Vernachlässigung eines dieser Aspekte führt zwangsläufig zur fehlerhaften Einseitigkeit!

Die unterschiedlichen Methoden, die schwerpunktmäßig jeweils auf einem dieser Aspekte aufbauen, haben jeweils spezifische Einsatzgebiete, in denen sie nicht gleichwertig ersetzbar sind.

Es wird eine der Hauptaufgaben der modernen Sportwissenschaft in den nächsten Jahrzehnten sein, diese drei möglichen Betrachtungsweisen des menschlichen Körpers zu integrieren um zu einer sachgerechten Beeinflussung der Entwicklung des menschlichen Körpers sowie der Persönlichkeit zu gelangen.

Dies ist für die Volksgesundheit genauso von Bedeutung, wie auch für die Leistungsoptimierung im Hochleistungssport.

Es kann aber vorausgesagt werden, dass in nicht zu ferner Zukunft, falls der derzeitige Leistungswahn weiter anhält, sich das Dopingproblem nicht nur im stofflichen Bereich, wie heute, sondern auch im Bereich der Information und der Energie stellen wird.

Im informationellen Bereich sind die Grenzen bereits überschritten, wenn man, wie vor Jahren in Australien, jugendlichen Schwimmerinnen unter Hypnose suggeriert, dass sie im Wettkampf von einem Hai verfolgt werden. Diese Schwimmerinnen schwammen durch Angst getriebene Bestleistungen und waren danach dem psychophysischen Zusammenbruch nahe.

Der menschliche Körper hat autonom geschützte Energiereserven, über die er normaler Weise nicht verfügen kann.

Das hat seinen biologischen Sinn, denn nichts ist riskanter als die totale Verausgabung. Auch in vielen technisch Geräten ist ein Überlastungsschutz eingebaut, der bei zu starker Belastung das Gerät ausschaltet. Dieser sinnvoll Mechanismus ist beim Menschen die Erschöpfung, die den Athleten oft durch Bewusstlosigkeit "aus dem Verkehr zieht".

Ist dieser Überbelastungsschutz zum Beispiel durch Drogen oder durch Hypnose ausgeschaltet, dann kann es sein, dass der Athlet nicht durch Erschöpfung sondern durch den Tod aus dem Verkehr gezogen wird oder zumindest starke Gesundheitsschäden erleidet.

Dies trifft insbesondere bei Sportarten zu, die wie der Langlauf oder das Radfahren eine Ausdauerleistung abverlangen. In anderen Sportarten, in denen die Kraft ausschlaggebend ist, wird mit Stoffen gedopt, die das Muskelwachstum fördern. Dies führt ebenfalls zu Schäden, da zum Beispiel Gelenke, Sehnen und Bänder überlastet werden. Ganz abgesehen von der hormonellen Beeinflussung durch diese Drogen, die insbesondere Athletinnen schädigen.

Der Sport besteht aber zum Glück nicht nur aus Disziplinen, in denen Ausdauer oder Kraft das Entscheidende ist. So gibt es Sportarten, in denen technische Geschicklichkeit, Reaktionsschnelligkeit, taktisch-strategisches Denken, Konzentration und Bewegungspräzision usw. von ausschlaggebender Bedeutung sind.

Hier liegt ein breites Anwendungsgebiet für informationelle (psychische) und energetische Trainingsmethoden, von denen insbesondere letztere bei uns noch in den tastenden Anfängen stecken.

Etwas fortgeschrittener ist die Entwicklung psychischer Trainingsmethoden. Sie werden jedoch zur Zeit abgehoben von der psychologischen Analyse der jeweiligen Sportart und der des Sportlers konzipiert: also mit relativ viel psychologischem bzw. psychiatrischem Verstand und wenig sportwissenschaftlicher Einsicht in die konkrete Sportsituation. Die sehr unterschiedlichen Erfolge mit diesen

Verfahren zeigen deutlich diese Anfangsschwierigkeiten, mit denen man heute noch zu kämpfen hat.

Vielfach glaubt man auch, dass man mit dem psychischen Training erst im Hochleistungssport beginnen müsse. Das ist falsch! Gerade im Jugendtraining hat die psychische Orientierung fundamentale Bedeutung. Vieles, was man da psychisch nicht erreicht, lässt sich später nur unter schwierigen Bedingungen mit enormen Aufwand erzielen.

Sicher ist die Arbeit im Jugendtraining nicht so spektakulär wie im Hochleistungssport, wo der Bekanntheitsgrad des Sportlers auf den Betreuer abfärbt. Nur eine langfristige planvolle Arbeit auf breiter Basis sichert aber einen anhaltenden Fortschritt, insbesondere im psychischen Sporttraining. Damit werden sich wohl auch die für den Sport Verantwortlichen vertraut machen müssen, die gewohnt sind, von Trainern kurzfristig Wunder zu verlangen und es nicht lassen können, zum Beispiel nach-verlorenen Wettkämpfen Sündenböcke zu jagen.

Wer sich mit psychischen Trainingsmethoden einlässt, muss wissen, dass sie nur effektiv sind, wenn man konsequent und längerfristig planend vorgeht und möglichst nicht erst beim Spitzensport, sondern schon im Jugendtraining damit beginnt.

27 Das Psychotraining ist keine Wunderwaffe (Oktober 1976)

Es gibt zwei Typen von Sportlern. Die einen sind im Wettkampf meist besser als im Training, die anderen können im Wettkampf ihre Trainingsleistungen nicht wiederholen. Beim Psychotraining müssen wir daher unterscheiden:

- Methoden, die das Training und das Erlernen von Technik und Taktik unterstützen und fördern;
- Methoden, die vorwiegend der unmittelbaren Vorbereitung des Wettkampfes dienen und sichern sollen, dass der Sportler, je nach Typ, entweder im Wettkampf über seine Trainingsleistungen hinauswächst oder im anderen Falle nicht unter seinem Wert geschlagen wird.

Bekommen beide Typen von Sportlern das selbe wettkampfvorbereitende Psychotraining, so kann es durchaus sein, dass es nur einem nützt und für den anderen wirkungslos oder sogar störend ist. In der Sportpraxis wird dies oft zu wenig beachtet, was zu Misserfolgen führt. Gerade das wettkampfvorbereitende Psychotraining bedarf eines ganz gezielten und individuellen Einsatzes.

Spitzensportler brauchen häufig therapeutische Hilfen und weniger eine zusätzliche Aktivierung, da im modernen Hochleistungssport der Athlet weniger gefordert oder herausgefordert, sondern häufig in extremen Stresssituationen überfordert wird.

Dies nicht nur durch die harten Strapazen während des langjährigen Trainings, sondern auch durch das "Drumherum" vor, beim und nach dem Wettkampf.

In Individualsportarten, wie zum Beispiel im Skifahren und in der Leichtathletik, finden sich häufig sehr labile Menschen, die besonders leicht zu Neurosen neigen. Um sich endlich selbst zu bestätigen, nehmen sie zum Sport eine Art Zuflucht und im Training scheinbar mit Leichtigkeit enorme Entbehrungen auf sich.

Diese Stärke im Training kann aber sehr leicht in eine psychische Schwäche im Wettkampf umschlagen, da Misserfolge, die über Massenmedien öffentlich zur Schau gestellt werden, gerade diese Menschen besonders hart treffen.

Bereits vor dem Wettkampf beschäftigen sie sich daher im Gedanken ganz intensiv mit den möglichen Misserfolgen. Manchmal werden sie dadurch extrem aktiviert und konzentriert, oft aber auch vollkommen durcheinander gebracht.

In solchen Fällen geht es im Psychotraining weniger um eine Leistungsverbesserung, sondern vorerst um eine Leistungssicherung.

Man will Versagen verhindern. Diese Probleme stellen sich in Mannschaftssportarten, wie im Fußball, seltener, obwohl sie auch hier vorkommen, zum Beispiel bei Spielern, die in ihrem ersten Auswahlspiel psychisch überfordert werden.

Auch, wenn durch die Sportberichterstattung die Einzelleistung eines Spielers besonders stark hervorgehoben wird, kann dies negative Folgen haben. Dem Spieler wird durch die verbreiteten Erwartungen ein überhöhter Soll-Wert vorgelegt, der ihn besonders deswegen belastet, weil er ihn zum Erfolg verpflichtet.

In der Leichtathletik kommt es vor, dass Trainer und Reporter vorausdenken und eine Leistungssteigerung des Athlet ankündigen, die demnächst zu erwarten sei. Solche Erwartungen können ebenfalls dazu beitragen, dass die Leistungssteigerung überraschend abbricht und der Athlet unter Umständen auf ein Leistungsniveau zurückfällt, das für alle unerklärlich ist. Solche Krisen dauern oft sehr lange. Wenn der Sportler in diesen Phasen sich selbst überlassen bleibt, kann es sein, dass er nie wieder Fuß fasst. Mit solchen Einflüssen von außen muss jeder Athlet und Trainer rechnen und der Sportler muss auf sie gezielt vorbereitet werden,

damit er durch sein Sporttreiben keine psychischen Schäden erleidet. Hier hat der Trainer große Verantwortung.

Es gibt auch Sportler, die ihre Persönlichkeit voll und ganz auf ihren Erfolg im Leistungssport ausrichten, die ihn brauchen, um psychische Komplexe, die in anderen Lebensbereichen entstanden sind, zu kompensieren. Sie brauchen Erfolg im Sport als für sie letzte Möglichkeit, um sich endlich selbst zu bestätigen und um Selbstwertgefühle zu bekommen. Für diese Sportler, die sich praktisch in den Sport flüchten und dort sich selbst psychisch zu retten versuchen, ist es Gift, wenn sie auf die Leistung im Sport noch mehr fixiert werden, denn sie können in arge Krisen kommen, wenn sie merken, dass ihre Jugend vorbeigeht. In diesen Fällen kann der Sportler durch ein psychologisch unterstütztes Training, das weniger der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, sondern dem Lern- und Trainingsprozess selbst dient, in seiner psychischen Entwicklung positiv beeinflusst werden.

Durch ein psychologisch gezielt geführtes Training kann seine Persönlichkeit insgesamt stabilisiert werden und er bekommt dann ein Selbstbewusstsein, das nicht mehr auf die sportlichen Erfolge im Wettkampf alleine angewiesen ist.

Das bedeutet, dass labile, im Alltag misserfolgsmotivierte Jugendliche, die sich in den Sport flüchten, gerade durch einen gezielt betriebenen Sport zu einem auch für den Alltag relevanten stabilen Selbstbewusstsein geführt werden können und sich dann auch ohne besonderes Risiko mit dem Spitzensport einlassen können.

Es besteht nicht die Alternative "Leistungssport oder persönlichkeitsbildender Freizeitsport" - wenn man verantwortungsvoll vorgeht und den Sportler als Persönlichkeit betrachtet, respektiert und ihm auch hilft!

Verantwortungslos sind jedoch Trainingsmethoden, die psychische Schwächen, Schäden, oft Krankheiten ausnützen und zum Schaden des Sportlers vor einen dem Leistungswahn verfallenen Schausport spannen!

Die kurzfristige Wettkampfvorbereitung nützt dem Sportler selbst längerfristig meist überhaupt nichts. Oft hält der Effekt kaum bis zum Ende des Wettkampfes an und macht bei Misserfolg unmittelbar nach dem Wettkampf erneut eine psychotherapeutische oder medikamentöse Behandlung erforderlich. Hier läuft man ständig hinterher und versucht zu retten, was eben noch möglich ist.

Solche Methoden bleiben Flickwerk, wenn sie nicht durch ein Jugendtraining vorbereitet werden, das die gesamte Persönlichkeit berücksichtigt.

Wunder sind selten und die meisten werden entlarvt als Konsequenz eines planvollen, zielstrebigem und längerfristigen Prozesses. Mit sensationellen Berichten über das Psychotraining wird oft eine an den "Nürnberger Trichter" erinnernde Wundergläubigkeit genährt, die der Sache selbst nicht dienlich ist.

Wer gesunden Leistungssport und wer Volksgesundheit will muss erkennen, dass man hierfür auch etwas tun muss. Nicht der Name eines Experten bürgt für Erfolg, sondern immer nur die praktische Kleinarbeit, die eine gewisse Zähigkeit und Zielstrebigkeit erfordert: Qualitäten, die der Mensch sich in einem gezielten Sporttreiben erwerben kann, die aber auch Voraussetzung sind für eine zielstrebige Weiterentwicklung unseres zur Zeit etwas angeschlagenen Sports!

28 Kugelstoßen ist kein Ballett (Oktober 1976)

In der Presse wurde in letzter Zeit wiederholt über hervorragende Leistungen im Kugelstoßen berichtet, bei denen der Athlet bzw. die Athletin über die Begrenzung der Sportanlage gestoßen haben.

Bei einem Wettkampf in Österreich stießen sowohl Eva Wilms als auch Al Feuerbach über die Anlage hinaus auf den Rasen. Ein Sportjournalist meinte in seinem Kommentar, dass gerade diese Beengtheit der Grund für diese hervorragenden Leistungen gewesen sein könnte. Dieser Ansicht waren auch die beiden Athleten. Eva Wilms sagte sehr treffend: *"Für mich ist es ein optischer Anreiz, über die Begrenzung hinaus ins Gras zu werfen. Das Auge sieht und das Auge fühlt."* Auch Al Feuerbach meinte, dass man die Anlage nicht verändern sollte, denn *"wenn dabei auch bergauf gestoßen werden muss und so rund 5 Zentimeter verschenkt werden, wird das doch mehr als wettgemacht durch den psychologischen Effekt: man will über die Grenzlinie hinauskommen."*

Diese praktischen Erfahrungen bestätigen theoretische Überlegungen der psychologischen Bewegungs- und Trainingsforschung. In diesem Gebiet der Sportwissenschaft versucht man unter anderem die einzelnen Sportdisziplinen zu analysieren, um zu effektiven Trainingsmethoden zu gelangen. Dies ist nicht nur für den Leistungssport von Bedeutung, sondern auch für die Sportpädagogik, in der es um Probleme der Persönlichkeitsentwicklung durch Sporttreiben geht.

Das psychische Sporttraining ist kein Schablonen-Training, das in allen Sportarten und mit jedem Sportler in gleicher Weise durchgeführt wer-

den kann. Es ist vielmehr erforderlich, das Training sowohl auf die psychische Struktur des Athleten, als auch auf die psychologische Struktur der jeweiligen Sportart zuzuschneiden. Macht man dies nicht, dann bleibt der Erfolg zufällig und Schaden ist nicht auszuschließen.

Das psychische Training in der Gymnastik und im Turnen schaut ganz anders aus als das im Fußball und unterscheidet sich wiederum erheblich von jenem, das in der Leichtathletik zum Erfolg führt.

Selbst innerhalb der Leichtathletik sind den einzelnen Disziplinen entsprechend ganz unterschiedliche Methoden anzuwenden.

Ist in den Laufdisziplinen der psychische Aspekt des Konkurrierens von besonderer Bedeutung, so steht bei den Wurfdisziplinen mehr der Aspekt der Zielorientierung im Vordergrund.

Dies wurde auch bei dem Meeting in Österreich deutlich, wo Eva Wilms und Al Feuerbach gar keine Konkurrenz hatten, die sie hätte anspornen können. Im Sport unterscheiden wir grob zwei Gruppen von Sportarten:

- jene, in denen wie im Ballett der Verlauf der Bewegung beachtet und gewertet wird (Turnen, Eiskunstlauf);
- die, bei denen gezählt oder gemessen wird, was durch die Bewegung bewirkt wird, zum Beispiel die schnelle eigene Veränderung im Raum (Lauf), die weite eigene Veränderung im Raum (Sprung) oder die zielgenaue oder weite Veränderung eines Sportgerätes, wie beim Speerwurf und beim Kugelstoß.

Die sportlichen Wurfbewegungen leiten sich von Alltagsbewegungen ab, mit denen ursprünglich ein Gegenstand möglichst zielgenau oder über eine bestimmte Marke hinaus geworfen wurde.

Die psychische Absicht, die diesen Alltagsbewegungen zugrunde lag, ist auch heute noch für Wurfbewegungen im Sport von ausschlaggebender Bedeutung und muss daher im Training berücksichtigt werden. Vor allem auch deshalb, weil die sportdisziplinspezifische dynamische und resultatorientierte Grundeinstellung im Techniktraining sehr leicht verloren gehen kann.

Im Techniktraining des Kugelstoßens versucht man nämlich, für diese Disziplin vollkommen untypisch, in einer Verlauforientierung eine bestimmte Technik zu erlernen bzw. auszufeilen.

Man sieht sich dabei in gewisser Hinsicht bei der Ausführung der Bewegung selbst zu, was oft dazu führt, dass man dann auch leistungsmäßig wirklich "danebensteht".

Jeder Trainer muss sich daher bewusst sein, dass er durch ein zu betontes verlauforientiertes Techniktraining die wesentliche psychische Grundeinstellung des Athleten vollkommen zerstören kann.

Vor allem im Jugendtraining, wo es insbesondere darum geht, die psychische Grundorientierung zu entfalten und zu festigen, müssen daher die Phasen des verlauforientierten Techniktrainings immer wieder eingebettet werden in Phasen des dynamischen, resultatorientierten Ziellens.

Man lässt daher den Athleten im Training mit dem Wurfgerät bestimmte Punkte treffen. Um den richtigen Abwurfwinkel zu schulen, kann man zum Beispiel die Aufgabe stellen, mit der Kugel zwischen gespannte Schnüre zu stoßen oder beim Speerwerfen an Schnüren schwebende Luftballons zu treffen. Diese Ziele kann man so vorgeben, dass sie nur erreicht werden können, wenn der Athlet den richtigen Wurfwinkel realisiert.

Im Zusammenwirken mit der Biomechanik, einem weiteren Arbeitsgebiet der Sportwissenschaft, ließen sich Tabellen erstellen, in denen entsprechend der Körpergröße, den Hebelverhältnissen der Arme, der Armkraft, usw. jene Raumpunkte angegeben sind, die jeweils den Athleten zwingen, die Technik richtig zu realisieren und die ihn andererseits auch optimal fordern.

In diesem Falle wird das Techniktraining durch äußere Bedingungen geführt, was eine gute Ergänzung zum verlauforientierten Techniktraining sein kann.

Wird bereits im Training gezielt eine dynamische Resultatorientierung im Sportler herausgebildet, kann er unabhängig von zu kurzen Sportanlagen, die erst im Wettkampf von außen her die akzentuierte Resultatorientierung induzieren, seine Leistungsfähigkeit voll ausschöpfen.

29 Wer nicht zielt, lernt treffen! (Oktober 1976)

Dass man treffen lernen kann, ohne zu zielen, das ist doch absurd! Daher versucht man es erst gar nicht auf diesem Weg. Das zeigt sich im Training der Fußball- und Handball-Vereine.

Die Zielgenauigkeit beim Torschuss wird daher meist dadurch verbessert, dass man immer wieder einen Punkt zu treffen versucht und sich bemüht, Abweichungen vom Ziel im nächsten Schuss zu korrigieren.

Auch werden Torwände mit nummerierten Quadraten benutzt. Der Trainer gibt dann jeweils an, welches Quadrat zu treffen ist.

Sicher verbessert man mit diesem Training seine Zielgenauigkeit. Ob dies aber die schnellste und effektivste Methode ist, scheint fraglich.

Auch ich habe während meiner Aktivzeit als Handballspieler versucht, auf diesem Wege meine Zielgenauigkeit zu verbessern und wäre von selbst nie auf die Idee gekommen, diese Methode in Frage zu stellen.

Erst meine theoretische Beschäftigung mit den japanischen Bewegungskünsten, im Rahmen meiner Dissertationsarbeit, ließ mich das Problem aus einer anderen Sicht betrachten.

Konkreter Anlass hierfür war das Buch von Eugen HERRIGEL über "Zen in der Kunst des Bogenschießens"⁷. Im japanischen Bogenschießen (Kyudo) geht es nicht um das Zielen-Lernen, sondern um die Selbstverwirklichung durch das Bogenschießen, wobei sich beim Abschießen des Pfeiles „der Schuss ereignet“ und nicht beim Treffen.

HERRIGEL berichtet über einen Bogenmeister, der in einer nur mit einer Moskitokerze "erleuchteten" Übungshalle, in der man nicht einmal die Umriss der Scheibe erkennen konnte, mit dem ersten Pfeil mitten ins Schwarze traf und mit dem zweiten die Kerbe des ersten Pfeiles zersplitterte. In der Interpretation dieses Ereignisses wird vor allem der zweite Schuss als eine Meisterleistung angesehen, denn beim ersten hätte ja der Meister durch die Gewöhnung an seine Übungshalle das Ziel auch im Dunkeln erahnen können.

Dieser Bericht hat mich jahrelang nicht ruhen lassen, denn ich fand, dass gerade der zweite Schuss viel weniger erstaunlich ist als der erste. Ich wusste damals aber nicht, wie ich meine Einschätzung begründen sollte.

Dieses für mich unerledigte Problem nagte an mir, auch als ich nicht Zeit hatte, mich mit ihm bewusst zu beschäftigen.

⁷ Vgl. Eugen Herrigel. Zen in der Kunst des Bogenschießens. Otto-Wilhelm Barth Verlag.

Vor einigen Jahren, als ich an die Freie Universität Berlin kam, habe ich es mit meinen Studenten einfach ausprobiert. Wir bauten uns im Keller unseres Institutes eine Bretterwand und besorgten uns Wurfpeile.

Dann begannen wir zu werfen: mit Folgepunkt-Zielung, d.h. man musste mit jedem folgenden Pfeil versuchen, den jeweils vorangegangenen zu treffen.

Eine Reihe von uns versuchte dies zuerst sehend und dann mit verbundenen Augen; die anderen machten dies in umgekehrter Reihenfolge. Die Abweichungen von den jeweils vorangegangenen Pfeilen haben wir dann gemessen.

Wir machten die von mir vermutete, aber trotzdem für uns überraschende Feststellung, dass die Wurfleistungen bei einer Reihe von uns bei Würfeln mit verbundenen Augen besser waren als bei sehend geworfenen Pfeilen. Auch den Unterschied zwischen Festpunkt- und Folgepunkt-Zielungen haben wir beachtet und Auffälligkeiten festgestellt.

Bei Festpunkt-Zielungen hat der Schütze die Aufgabe, immer wieder den selben fixen Punkt, d.h. immer ins Schwarze zu treffen.

Natürlich kamen wir damals nicht zu abgesicherten Ergebnissen, wohl aber gab uns dieser "Versuch" eine grobe Orientierung und vor allem die Motivation weiterzufragen. An der Universität Harnburg haben wir nun begonnen, nach einem Versuchsplan vorzugehen, um zu statistisch abgesicherten Ergebnissen zu kommen. Uwe Tranelis, ein Sportstudent unseres Institutes, der seine Examensarbeit in diesem Gebiet machte, stellt fest, dass sich die Zielgenauigkeit durch ein Training mit Folgepunkt-Zielungen stärker verbessert als durch ein Training mit Festpunkt-Zielungen. Diese Ergebnisse könnten dazu beitragen, die Praxis des Torschusstrainings in den Sportvereinen zu verbessern.

Hierfür müssten diese eine Torwand haben, die in lauter Zielquadrate gegliedert ist, so dass der Schütze jeweils genau erkennen kann, wohin sein Schuss gegangen ist. Sodann müsste der Schütze die Aufgabe bekommen, mit jedem folgenden Schuss die Stelle zu treffen, wohin der vorangegangene Schuss tatsächlich gegangen ist.

Wobei es beim Schießen nicht wesentlich ist, sich über "danebengegangene" Schüsse zu ärgern, sondern jeden Schuss zu akzeptieren und ihn während des Fluges konsequent bis zu seinem Aufschlag durch intensives sich Hineinversetzen zu verfolgen.

Das geistig-psychische Verfolgen der eigenen Wurfbewegung und des fliegenden Balles sowie das klare Erkennen der Trefferstelle ist ganz wesentlich, denn die Trefferstelle ist ja das Ziel für den nächsten Schuss.

Aufgrund theoretischer Überlegungen, die wir noch experimentell überprüfen müssen, können wir sogar annehmen, dass es für den Anfänger gar nicht wichtig ist zu zielen, sondern sehen zu lernen. wohin der Schuss gegangen ist.

Hat man kein Ziel, so entfällt die Bewertung des Schusses und man kann sich besser auf das konzentrieren, was tatsächlich passiert. Es kommt dadurch zu einer besseren Zuordnung von optischer Wahrnehmung und Wurfbewegung.

Es geht also vermutlich vorerst um das Sehen-Lernen und erst später bei der Folgepunktzielung um die Reproduktion des vorangegangenen Wurfs.

Auf diesem Wege lernt man Ziele klar erkennen und eigenen Wurfbewegungen eindeutig zuzuordnen, was auch Voraussetzung für jede Festpunkt-Zielung ist.

Später kann dann jeder beliebige Punkt klar ins Auge gefasst werden, wodurch sich die Torschussleistung erheblich verbessert.

Beim Torschuss im Fußballspiel ist ja, im Gegensatz zu Festpunkt-Zielungen beim Pistolenschießen, das Korrigieren relativ unwesentlich, da man in der Regel in einer Torschusssituation nur eine Chance hat, die zu realisieren ist. In derselben Situation hat man keinen zweiten Versuch und ähnliche Situationen kehren selten wieder.

Es geht also darum, "Lücken" schnell und klar zu erkennen und sofort zu handeln.

Unser theoretischer Ansatz ist nicht nur für Torschüsse im Fußball- und Handballspiel relevant, sondern ist in leicht modifizierter Form für alle sportlichen Zielungen von Bedeutung, so auch für Basketball, Volleyball, Faustball, Tennis usw.

30 Zur Automatisierung der Technik in den Sportspielen (Oktober 1976)

In den großen Sportspielen, wie Fußball, Handball, Basketball, beobachten wir immer wieder Situationen, in denen der Spieler scheinbar eigensinnig und egoistisch den Ball nicht abgibt. Oft wird dieser Spieler dann von Mitspielern, vom

Trainer und vom Publikum beschimpft. Dies kann durchaus zu recht sein. Es gibt eigensinnige Spieler und Situationen, in denen auch nicht egoistische Spieler mit dem Kopf durch die Wand sollen. Oft ist es aber nicht so. Das weiß jeder, der selbst gespielt hat. Manchmal weiß man eben nicht, wohin man abspielen soll.

Man ist in diesen Fällen mit der Ballsicherung so beschäftigt, dass man keinen Blick frei hat, um anspielbare Mitspieler zu suchen. Besonders, wenn man hart bedrängt wird, kann dies der Fall sein.

Oft beobachten wir auch Spieler, die im isolierten Techniktraining eine hervorragende Ballbeherrschung demonstrieren, aber beim Trainingsspiel oder im Wettkampf nicht besonders auffallen. Es sind dies meist jene Spieler, die vor dem Spiel beim Aufwärmen ihre Ballkünste besonders auffällig zeigen.

Was ist nun mit diesen Spielern los und wie kann ihnen geholfen werden?

Hierzu will ich über Beobachtungen berichten, die wir bei Versuchen mit Jugendlichen bei der Ballführung im Basketballspiel gemacht haben.

In unserem Versuch bekamen die Versuchspersonen einen Schirm unter die Augen gebunden, der ihnen die Sicht auf den Ball verdeckte, während die obere Hälfte des Gesichtsfeldes zur Orientierung im Raum frei blieb.

Mit dieser Sichtbehinderung hatten die Spieler verschiedene Aufgaben der Ballführung um und unter Hindernissen hindurch zu machen. Es zeigte sich, dass die Automatisierung des Ballführens ohne visuelle Bewegungskontrolle, also so, dass die Augen den Ball nicht sehen konnten, sich in Stufen herausbildete:

- So beobachteten wir Spieler, welche die Aufgaben nur vollziehen konnten, wenn sie sich voll auf den Muskelsinn und das Hören des Aufschlages konzentrierten. Diese Spieler realisierten ihre Aufgaben mit "starrem" Blick und waren nicht in der Lage, in ihrer Umwelt etwas zu sehen. Ihre visuelle Wahrnehmung war durch die totale Hinwendung der Aufmerksamkeit auf den Muskelsinn und auf das Hören voll blockiert. Wurde ihre visuelle Aufmerksamkeit durch auffällige optische Ereignisse erzwungen, so führte dies sofort zu Fehlern.
- Im Automatisierungsprozess fortgeschrittenerer Spieler konnten dagegen ohne visuelle Kontrolle der Ballführung mit ihren Augen aktiv das Situationsgeschehen wahrnehmen und es störte sie nicht, wenn ihre visuelle Aufmerksamkeit durch weitere optische Reize zusätzlich beansprucht wurde. Wurden sie jedoch angesprochen und wurde durch Fragen von ihnen eine Denkleistung verlangt, so stellten sich sofort Fehler ein. Sie waren zwar in der Lage, den Ball ohne visuelle Kontrolle sicher zu führen und sie konnten das Geschehen in der Umwelt mit ihren Augen verfolgen, scheiterten jedoch bei zusätzlicher Beanspruchung ihrer Aufmerksamkeit

durch Denkprozesse, wie sie zum Beispiel auch bei taktischen Überlegungen erforderlich wären.

- Einige ganz wenige Spieler hatten die Technik so weit automatisiert, dass sie sich, ohne in ihrer Ballführung gestört zu werden, mit dem Versuchsleiter unterhalten, d.h. zusätzlich auch Denkprozesse realisieren konnten.

Diese Form des Tests, den jeder Trainer gemäß seiner Sportart leicht modifizieren kann, gibt Aufschluss über den Automatisierungsgrad der Technik. Für Sportspiele ist es erforderlich, dass sich der Trainer über den erreichten Grad der Automatisierung bei jedem einzelnen Spieler Gewissheit verschafft, denn die Kooperation im Spiel kann nur zustande kommen, wenn die Augen der Spieler frei sind für die Wahrnehmung der Mitspieler und Gegner. Ebenso ist Taktik und Strategie nur möglich, wenn alle Spieler aktiv denkend an der Situation teilhaben können, wenn sie in der Lage sind, Strukturen der Situation, angedeutete Vorhaben der Mitspieler und der Gegner zu erfassen.

Um die Automatisierung voranzutreiben, haben wir in unserem Versuch gezielte Übungen gemacht:

- Jeder bekam einen Ball. Alle hatten die Aufgabe, in der Sporthalle kreuz und quer zu laufen und den Ball mit der Hand zu dribbeln. In einer zusätzlichen Aufgabe sollten die Spieler versuchen, immer auf die rechte Hand des Trainers zu achten. Dieser lief mit hochgestrecktem Arm ebenfalls durch die Halle und zeigte mit den Fingern verschiedene Zahlen, die jeweils von den Spielern zu erkennen und laut zu rufen waren. Diese Übung machte allen großen Spaß.
- Um weitere Denkprozesse zu provozieren, kann der Trainer beide Arme hochhalten, mit den Fingern jeder Hand Zahlen zeigen und die Aufgabe stellen, jeweils die kleinere Zahl von der größeren zu subtrahieren und das Ergebnis laut zu rufen.
- Auch kann man die Aufgabe stellen, bestimmte Wörter laut rückwärts zu buchstabieren.

In unserem Versuch konnten wir folgende Phasen des Fortschritts in der Automatisierung beobachten:

- totale Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die Kontrolle der Ballführung durch den Muskelsinn und das Hören;
- teilweises Freiwerden der Aufmerksamkeit für die visuelle Wahrnehmung der Situation;
- Freiwerden der Aufmerksamkeit auch für Denkprozesse.

Aus diesen Beobachtungen können wir den Schluss ziehen, dass das Techniktraining, in der vorwiegend die Technik ausgefeilt und weniger der Automatisierungsprozess kontrolliert beschleunigt wird, in den meisten Vereinen zu stark betont wird. Noch dazu ist die starre Form des aus dem Spiel herausgenommenen Techniktraining' von geringem Lustwert und wird vielfach als lästig, manchmal sogar als Strafe empfunden. Zum Großteil ist es in der derzeit praktizierten Form auch wenig effektiv und zum Teil daher überflüssig.

Wichtig ist für die Sportspiele weniger die Exaktheit einer idealen Technik, sondern der Automatisierungsgrad ihrer Grobform, die im Spiel selbst modifiziert, verbessert und trainiert werden muss.

Das letztlich Entscheidende im Spiel ist weder die Technik noch die Kondition, sondern das Sehen-Können. Der ständige Überblick ermöglicht erst das taktische Mannschaftsspiel.

Spielen kann man nur durch das Spielen lernen! und nicht durch Zuschauen oder durch isoliertes Technik- und Konditionstraining, was jedoch alles seinen Stellenwert hat, aber nicht überbewertet werden darf.

31 Autogenes Training im Sport (November 1976)

Österreichs Fußball-Nationalmannschaft hat vor einem Länderspiel erstmals ihr Glück mit dem Autogenen Training versucht. Es hat ihr nicht geschadet. Das Spiel wurde gewonnen. Nach dem Aufwärmen hockten die Spieler ruhig in ihrer Kabine. Es durfte in diesem Fiakersitz⁸ kein Wort gesprochen werden. Nur im Gedanken gaben sich die Sportler sprachliche Selbstbefehle, um sich vollkommen zu entspannen. Erst nach dieser Zeremonie gab es noch einmal anfeuernde Worte des Teamchefs.

Einige Spieler sollen dieser Vorbereitung noch skeptisch gegenüberstehen - dies vielleicht zu Recht, denn um das Autogene Training zu beherrschen, sind zwei bis drei Monate erforderlich, in denen man zwei bis drei mal täglich üben muss.

Dieses Üben muss von einem Fachmann angeleitet und kontrolliert werden. Die Texte für die Vorbereitung der Aktivierung müssen vorher hinsichtlich der betref-

⁸ Dies ist der Wiener Ausdruck für Droschkenkutscher-Sitz.

fenden Sportart und unter Berücksichtigung der jeweiligen Sportlerpersönlichkeit ganz exakt ausgearbeitet werden.

Dem Training muss sich der Sportler freiwillig unterziehen, muss Vertrauen zum Betreuer haben und an einen positiven Effekt glauben.

Wenn es richtig entwickelt und ausgeführt wird, schadet das sportliche Autogene Training niemanden. Nicht jeder Sportler braucht aber diese Trainingsergänzung. Sportler, die ausgeglichen sind, die hohe Belastungen körperlich und seelisch gut verkraften, können auch ohne Autogenes Training auskommen, das insbesondere positive Effekte bei labilen Menschen mit hoher emotionaler Erregbarkeit zeigt. Bei Sportler also, die unter äußerem Druck sehr leicht zu schnellem Stimmungswechsel neigen und leicht beeinflussbar sind.

Die Anwendung der für die ärztliche Praxis erarbeiteten Texte für das Autogene Training, die eine tiefe Entspannung und eine anschließende Aktivierung zum Ziel haben, sind für den Sport nur bedingt geeignet und können sogar zu negativen Effekten führen.

Das Autogene Training muss daher speziell für den Sport modifiziert werden, da hier, insbesondere in der Wettkampfvorbereitung, nach Beendigung der Entspannung eine optimale und gezielte Aktivierung des Sportlers vorbereitet werden muss.

Nach dem Bericht über die österreichische Fußball-Nationalmannschaft zu schließen, wurde in Griechenland kein Autogenes Training, sondern etwas ganz anderes gemacht.

Man muss eher vermuten, dass man versucht hat, die Mannschaft in eine Entspannung zu bringen, damit sie für die anfeuernden Worte des Teamchefs besonders empfänglich ist.

In einem entspannten Zustand ist der Mensch nämlich besonders suggestibel, d.h. durch Sprache besonders leicht beeinflussbar. Für eine Entspannung ist wiederum der Mensch besonders nach einer Aktivierung, wie dem Aufwärmen, bereit. Es bedarf im Anschluss an eine stärkere Aktivierung dann nur wenig Mühe, um die sich von selbst einstellende Entspannung, die durch den Fiakersitz begünstigt wird, willentlich durch sprachliche Selbstbefehle zu verstärken.

Da nicht anzunehmen ist, dass die österreichische Nationalmannschaft in einem gezielten dreimonatigen Training gelernt hat, selbständig autogen zu trainieren, ist eher anzunehmen, dass man sich in Griechenland weniger des Autogenen Trainings sondern einer trickhaften "ho-ruck-Methode" bedient hat, die natürlich

ins Auge gehen kann, wenn der Teamchef nicht die richtigen "anfeuernden Worte" spricht.

Man scheint also mehr auf die Fremd-Suggestion (Heterosuggestion) durch den Teamchef gebaut zu haben, als auf eine Selbst-Suggestion (Autosuggestion), welche die Sportler in einem Autogenen Training selbst sprechen müssen.

Im sportlichen Autogenen Training unterscheiden wir im Vollzug zwei aufeinanderfolgende Phasen:

- in der ersten Phase versucht sich der Sportler durch bestimmte, verständliche, kurze und kategorische Formulierungen, die Bilder und Vorstellungen erzeugen, in eine tiefe Entspannung zu bringen. Diese Formulierungen werden monoton aber ruhig und sicher immer wiederholt;
- in der zweiten Phase, wenn die Entspannung bereits erreicht ist, werden dagegen Wortformulierungen verwendet, die den Sportler in einer gezielten Autosuggestion auf die bevorstehenden sportlichen Aufgaben vorbereiten.

Dieser zweite Teil des sportlichen Autogenen Trainings ist der entscheidende. Von ihm hängen Erfolg oder Misserfolg ab. In dieser zielgerichteten Autosuggestion müssen die für die bestimmte sportliche Aktivität erforderlichen psychischen Eigenschaften präzise aktiviert werden.

Die hier eingesetzten Formulierungen müssen exakt ausgearbeitet werden. Sie müssen nicht nur der psychologischen Struktur der jeweiligen Sportart, sondern auch der des Sportlers entsprechen.

Das sportliche Autogene Training ist daher viel individueller als jenes, das in der ärztlichen Praxis mit ganz anderen Zielen mit Erfolg eingesetzt wird. Das sportliche Autogene Training ist, wenn es ernsthaft betrieben und sachgerecht entwickelt wird, eine Trainingsergänzung, die nicht nur dem sportlichen Erfolg förderlich ist, sondern auch dem Sportler selbst nützt.

Es versetzt ihn in die Lage, sich zu jeder beliebigen Zeit, also auch dann, wenn es notwendig ist, zu entspannen, zu konzentrieren und psychophysisch zu regenerieren. Eine Fähigkeit, die einem Menschen in unserer vom

Das Autogene Training alleine kann jedoch nicht alle Aufgaben des sportlichen Psychotraining erfüllen. Das Psychotraining ist ein komplexes Training, in das sich die verschiedenen Methoden wie Autogenes Training, Observatives Trai-

ning, Mentales Training und Kinästhetisches Training⁹, jeweils sachgerecht einbetten müssen.

32 Mentales Training im Sport (Dezember 1976)

Das Mentale Training ist ein Element des komplexen Psychotrainings im Sport.

Der Athlet bekommt die Anweisung, sich hinzuhocken oder sich hinzulegen, sich zu entspannen und sich dann die sportliche Bewegung bzw. die sportliche Situation bildlich vorzustellen und sich selbst als Akteur hineinzuversetzen.

Dieses Training hat, so konnte in der Praxis festgestellt werden, einen positiven Einfluss auf die Verbesserung der sportlichen Leistung.

Die Phasen des Mentalen Trainings, das auch als Ideomotorisches Training bezeichnet wird, dauern nur einige Minuten und sollten möglichst in das praktische Training eingebettet werden. Es handelt sich also um eine Ergänzung zum praktischen Training.

Das Mentale Training schaut auf den ersten Blick sehr leicht aus. Mancher Sportler wird sich sagen, dass dies gar nichts neues sei, denn jeder Sportler befasst sich im Geiste sehr intensiv mit seiner sportlichen Bewegung und den sportlichen Situationen.

In Wirklichkeit ist das Mentale Training jedoch ein sehr schwieriges Training. Es setzt, wenn man es gezielt durchführt, viel mehr voraus und ist viel schwerer zu kontrollieren als das sportliche Autogene Training.

Zwei Formen des Mentalen Trainings müssen klar unterschieden werden:

- jenes, in welchem sich der Sportler die Bewegung, die Technik in ihrem bildlichen Verlauf vorstellt und sich in sie hineinversetzt;
- jenes, in welchem der Sportler sich die Struktur der Situation und das, was durch die Bewegung bewirkt werden soll, bildlich vorstellt und sich als Akteur hineinversetzt (zum Beispiel den Slalom-Kurs beim Skifahren).

Die erste Form wird vorwiegend in verlaufforientierten Sportarten, wie im Turnen, Kunstspringen, Eiskunstlauf, Tanz usw., sowie beim verlaufforientierten Techniktraining in resultatorientierten Sportarten eingesetzt, wie zum Beispiel beim Erlern-

⁹ Vgl. Horst Tiwald. Sportler im Psycho-Training. In: Bild der Wissenschaft. Stuttgart 1972/12.

Horst Tiwald. Bewegungstheoretische Aspekte des Techniktrainings in Sportspielen. In: Knut Dietrich/ Gerhard Landau (Hrsg.). Beiträge zur Didaktik der Sportspiele. Teil II: Sportspiel – Analysen, Interpretationen, Folgerungen. Schorndorf 1977.

nen und Verbessern der Technik im Hürdenlauf- beim Techniktraining in den Sportspielen und beim Skifahren. Hier ist diese Form jedoch nur als Unterstützung des Techniktrainings aber keineswegs als Wettkampfvorbereitung angebracht, für welche die zweite Form des Mentalen Trainings realisiert werden muss.

Man kann das Mentale Training vom Autogenen Training durch den Hinweis unterscheiden, dass im Autogenen Training der gesamte Trainingsprozess durch die autosuggestive Wirkung der Sprache geführt und intensiviert wird im Gegensatz zum Mentalen Training, in welchem die differenzierte bildliche Vorstellung vom Anbeginn an das Training führt und intensiviert.

Selbstverständlich ist das Mentale Training nicht frei von einem inneren Sprechen und das Autogene Training führt letztlich auch zu intensiven bildlichen Vorstellungen. Der Schwerpunkt ist jedoch in den beiden Trainingsformen unterschiedlich gesetzt und die Wirkungsmechanismen sind daher verschieden.

Als Voraussetzung für das Mentale Training muss man vorher erlernen:

- sich willkürlich und schnell entspannen zu können;
- sich in die bildlich vorgestellte oder wahrgenommene Bewegung intensiv und emotional hineinversetzen zu können;
- eine strukturierte bildliche Vorstellung von der richtigen Bewegung bzw. der richtigen Problemlösung.

Die bildliche Vorstellung wird meist durch Ringfilme und zusätzliche sprachliche Erläuterungen vermittelt. Stellt man sich nämlich die fehlerhafte Bewegung vor, so wird der Fehler mental trainiert, was zu einer Verschlechterung der sportlichen Leistung führt. Vor allem ängstliche und misserfolgsmotivierte Sportler haben vor Wettkämpfen sehr oft "Meidungsvorstellungen", d.h. sie werden verfolgt von der Vorstellung dessen, was gerade nicht passieren soll.

Sie versuchen dann, diese Bilder des Versagens in ihrer Vorstellung logisch zu negieren. Logische Negationen, wie zum Beispiel "Nicht-vom-Gerät-herunterfallen", können jedoch nicht vorgestellt werden!

Man stellt sich hier zuerst immer das Runterfallen vor, was dann sofort Angst verursacht.

Es ist daher wichtig, sowohl im Mentalen Training als auch Autogenen Training und überhaupt bei sprachlichen Instruktionen immer mit positiven Formulierungen und positiven Bildern zu arbeiten, sonst geht es

einem wie dem Seiltänzer, der gerade deswegen vom Seil fällt, weil er an das Runterfallen denkt!

Als Voraussetzung für das Mentale Training ist es angebracht, vorher ein Observatives Training zu erlernen.

Dieses unterscheidet sich vom Mentalen Training nur dadurch, dass sich der Sportler die Bewegung, bzw. die Situation, nicht selbst vorstellt, sondern sie wahrnimmt.

Es werden ihm in einem entspannten Zustand Ringfilme mit der richtigen Bewegung vorgeführt und er hat die Aufgabe, sich beim Betrachten intensiv in die wahrgenommene Bewegung hineinzusetzen bzw. sich vorzustellen, dass er es selbst sei, der erneut in die gerade wahrgenommene Situation gestellt ist. Für das Observative Training können sowohl Lehrfilme, als auch Aufnahmen vom Sportler selbst verwendet werden.

Wichtig ist nur, dass die richtige Bewegung bzw. die richtige Problemlösung prägnant gezeigt wird.

Das Mentale Training und das Observative Training sind besonders angebracht bei Bewegungen und Problemlösungen, die eine besondere Koordinationsleistung verlangen. Bei Bewegungen mit erhöhter Verletzungsgefahr können sie dazu beitragen, die tatsächliche Verletzungsquote zu senken.

Aber nicht nur als Ergänzung zum praktischen Training haben diese Trainingsformen Bedeutung, sondern auch dann, wenn der Athlet etwa durch ein Gipsbein am praktische Training gehindert wird. In diesen Phasen kann das Mentale bzw. das Observative Training das praktische Training sogar bis zu einem gewissen Grade ersetzen und bessere Voraussetzungen für das nach der Verletzungspause wieder einsetzende praktische Training schaffen.

33 Der Sport und der Politiker (Dezember 1976)

Der Sport ist ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil unserer Gesellschaft. Dies wird häufig festgestellt, jedoch in den unterschiedlichsten Zusammenhängen.

Verfolgt man die Diskussion um den Sport und die Öffentliche Sportförderung, so hat man den Eindruck, dass verschiedene Menschen, die über Sport reden, mit Sport ganz Unterschiedliches meinen:

- die einen meinen den Pflichtsport, den unsere Jugend in der Schule betreiben muss;
- die anderen den freiwilligen Vereins-Leistungssport, für den heute die Schule immer mehr Zubringerdienste leistet;
- andere wiederum meinen den freiwilligen Breitensport, der sich innerhalb und außerhalb der Vereine ereignet.

Hier wird immer von der volksgesundheitlichen Bedeutung des Sports geredet und bemängelt, dass für das Bewegungsbedürfnis der Bevölkerung zu wenige Sportstätten vorhanden sind und dass zu wenig Übungsleiter zur Verfügung stehen.

Einige reden neuerdings vom Sport und meinen jenen Sport, der sich für seine Zwecke bisher ausreichend Sportstätten verschaffen konnte, der jedoch in finanzielle Probleme kommt, weil die Sportler für ihre Betätigung u.a. deshalb Anspruch auf Gagen haben, weil die Leute, die diesem Schausport zusehen, hierfür bezahlen müssen und weil mit ihnen Werbung getrieben wird.

Hier zieht man die Parallele zum Theater, wo ebenfalls die Schauspieler Gagen bekommen und die Besucher zahlen müssen.

Weil dies der Fall ist und weil dieser Sport wie das Theater vorwiegend der Unterhaltung passiver Menschen dient, spricht man dann sogleich von Kultur und stellt den Sport einer zu reinen Unterhaltung herabgekommenen Kunst gegenüber.

Der nächste Schritt der Argumentation ruft dann die alten Römer auf den Plan und verweist auf "Brot und Spiele" und man glaubt dann aufgezeigt zu haben, warum gerade deshalb eine öffentliche Förderung dieses Sports vertretbar sei. Dem Hinweis auf Brot und Spiele als Instrument der Innenpolitik fehlt gerade noch die Ergänzung: "und einen außenpolitischen Feind", und schon hat man ein Konservierungsmittel gefunden, das einzusetzen vielleicht manchen reizt, jedoch ein demokratischer Politiker schwerlich mit seinen Prinzipien vereinbaren kann.

Auch wenn das Volk nach "Brot und Spielen und außenpolitischen Feinden" schreien sollte, darf ein Politiker in einem demokratischen Staat die beiden letzten Wünsche nicht blindlings erfüllen!

Sicher hat das Volk auf Unterhaltung genauso Anspruch wie auf eine ausreichende eigene sportliche Betätigung. Aber das sind zwei Paar Schuhe !

Wer von Sport redet und ihn fördern will, sollte damit auch Sport meinen. Weniger den, wie er zur Zeit ist und verkommt, sondern den, wie er sein sollte!

Schlechte Argumente für eine gute Sache schaden dieser langfristig mehr, als sie ihr kurzfristig nützen!

Das, was der Wähler kurzfristig will, ist nicht immer das, was ihm langfristig auch wirklich nützt. Dies muss man im demokratischen Prozess genauso ernstnehmen wie bei der Erziehung der Kinder. Der Politiker hat sich nicht nur und immer nach dem augenblicklichen Wählerwillen zu richten, der ihm eventuell die Wiederwahl sichert, sondern er muss auch den Mut haben, gegebenenfalls das zu tun, was dem Wähler längerfristig objektiv nützt und unter Umständen gegen seinen Augenblickswillen ist.

Solche Entscheidungen müssen von einer Aufklärungsarbeit begleitet werden, in der dem Journalismus große Verantwortung zukommt!

Die psychophysische Inaktivität in unserer Gesellschaft nimmt erschreckend zu. Der Hang zur Passivität, zum unkritischen Sich-berieseln-lassen, zum Gegängeltwerden in Arbeit und Freizeit ist im Steigen begriffen und bringen den Menschen in eine träge Verunsicherung, die alles andere als Vitalität ist und verschiedene Krankheiten verursacht.

Man könnte nun einwenden, dass gerade der Spitzensport durch seine spektakuläre Vorbildwirkung den Menschen aus seiner Passivität reisse und ihn zum Sporttreiben aktiviere. Dies ist jedoch eine oberflächliche Behauptung, die weder empirisch bewiesen noch theoretisch begründbar ist.

Wenn auch Vorbilder aktivieren, so ist keinesfalls anzunehmen, dass sich die Fähigkeit zu aktivieren mit der Größe des Vorbildes linear intensiviert.

Aus der Tatsache, dass ein Vorbild aktivieren kann, kann man daher nicht schließen, dass ein besseres Vorbild mehr aktiviert! Oft ist die räumliche Nähe eines Vorbildes das Entscheidende. Der Schützenkönig einer Dorf-Fußballmannschaft kann für die Dorf-Jugend ein wirksameres Vorbild sein, als ein über das Fernsehen in das Zimmer projizierter Nationalspieler. Der Nationalspieler wiederum kann wirksameres Vorbild sein, als ein vergleichsweise als besser bekannter Spieler einer anderen Nation.

Da die Motivation für den Sport im Kinder- und Jugendalter gebildet wird, ist es für dieses Lebensalter besonders wichtig, am Ort und in den am Ort angebotenen Sportarten Vorbilder zu haben. Der Beste im Dorf ist immer Vorbild, dies jedoch mehr, wenn er auch überregional in Wettkämpfen erfolgreich mitmacht.

Wesentlich ist aber, dass Vorbilder als Menschen mit Fleisch und Blut erfahrbar und auch im Alltag von der Jugend beobachtbar sind!

Es kann sogar angenommen werden, dass die Attraktivität des Lokalmatadors getrübt wird durch die Berichterstattung über Menschen, die weit besser sind als er. Der Lokalmatador allein kann vermutlich mehr aktivieren, als er und die Information über einen noch besseren zusammen!

Nicht jede Aktivierung zum Sport ist auf Vorbildwirkung zurückzuführen. Es gibt hierfür mehrere Beweggründe, so zum Beispiel die Freude an der Sportart selbst.

Warum also der Breitensport von einer Verbesserung des Spitzensports abhängig sein soll, ist nicht einsichtig. Nicht jede Beziehung ist umkehrbar!

Aus der Tatsache, dass eine Förderung des Breitensports auch mittelbar den Spitzensport fördert kann nicht geschlossen werden, dass auch ein Spitzensport unmittelbar den Breitensport fördert!

Nicht alles auf der Welt läuft nach dem Mechanismus: "Eine Hand wäscht die andere"! Nicht alles, was nach Aktivität aussieht, verhält sich auch wirklich so. In der Bundesrepublik, in einem dem Rufe nach sportlich aktivem Lande, liegt die Quote der Berufstätigen, die wirklich regelmäßig Sport treiben, bei 10 Prozent¹⁰. Durch die enormen finanziellen Anstrengungen, die bei der Trimm-Aktion unternommen wurden, konnten höchstens 4 Prozent der sportlich passiven berufstätigen Bevölkerung bewegt werden, sich in nennenswertem Umfang regelmäßig zu "trimmen".

Wenn man bedenkt, dass nahezu 100 Prozent der Jugendlichen in Schulen oder Vereinen regelmäßig Sport treiben und dass diese Bekanntschaft mit dem Sport nur 10% motiviert, weiterhin sich regelmäßig sportlich zu betätigen, dann muss man zu dem Schluss kommen, dass hier etwas faul ist. Weder der erzwungene Pflichtsport in der Schule, noch die Trimm- Aktion, noch die über Massenmedien präsen-

¹⁰ Diese Zahlen haben damals Soziologen als Ergebnis ihrer empirischen Untersuchungen vorgelegt.

tierte Vorbildwirkung des Spitzensports konnten an der Passivität der berufstätigen Bevölkerung Entscheidendes ändern.

Die Kosten für diese Aktivitäten (die Schule eingeschlossen) stehen in keinem Verhältnis zum volksgesundheitlichen Nutzen, den der derzeitige Sport tatsächlich bringt.

Dies ist eine traurige Bilanz angesichts der Möglichkeiten, die im Sport stecken. Er könnte der billigste und auch effektivste Beitrag zur Volksgesundheit sein.

Der Politiker, der mit der öffentlichen Sportförderung befasst ist, kann nicht aus einem vollen Topf schöpfen. Die öffentlichen Mittel sind viel zu gering angesichts der vielen Aufgaben. Der Politiker muss daher verantwortungsbewusst Prioritäten setzen und prüfen, ob die Kosten auch in einem vertretbaren Verhältnis zum Nutzen stehen. Diese Arbeit wird ihm schwer gemacht, wenn mit an Aberglauben grenzenden Argumenten operiert wird.

34 Sport statt Rauschgift (Dezember 1976)

In Wels (Österreich) wurde eine Schülerzeitung verboten, weil in ihr Schüler die Gefahren des Rauschgiftkonsums bagatellisiert und gleichsam für ihn geworben haben. Das Verbot dieser Schülerzeitung alleine muss nicht unbedingt auch schon ein Beitrag zur Bewältigung des Drogenproblems sein.

Das Verbot wird sogar unglaublich angesichts der von unserer Gesellschaft unbeanstandeten Alkoholwerbung, da der immer mehr zunehmende Alkoholismus das vergleichsweise viel größere Problem für unsere Volksgesundheit und auch für unsere Volkswirtschaft darstellt!

Betrachtet man den Einzelfall, so kann man unter Umständen zu der Ansicht gelangen, dass der einzelne Drogenabhängige im Vergleich zu einem Alkoholiker der ernstere Fall sei, weil seine körperliche und psychische Verelendung rascher voranschreitet. Gesamtgesellschaftlich betrachtet ist jedoch der Alkoholismus bei weitem das ernstere und akutere Problem!

Was soll damit gesagt werden? Drogenabhängigkeit und Alkoholismus sind nicht nur Folgen einer jugendlichen Neugierde oder einer Mode, sondern ernstzunehmende Symptome für die fortschreitende psychische Entfremdung und Verelendung weiter Bevölkerungskreise.

Gerade deshalb ist es verantwortungslos, für Alkohol und andere Rauschgifte zu werben und vorzugaukeln, dass ein rationaler Gebrauch von Rauschgiften möglich bzw. für jeden erlernbar sei. In diesem Zusammenhang von Dilettanten zu sprechen, die mit Drogen nicht umgehen können und die dadurch den Drogenkonsum in Verruf bringen, zeigt von einer enormen Selbstüberschätzung jener, die sich selbst für "ausgeglichene Menschen" halten und deshalb glauben, mit klarem Kopf mit Drogen umgehen zu können. Die traurigen weltweiten Erfahrungen sprechen gegen diesen kindlichen Optimismus!

Der Vergleich des Risikos des Drogenkonsums mit den Gefahren einer Kletterpartie im freien Fels zeigt deutlich, dass diejenigen, die diese Vergleiche anstellen, weder einen im Fels zerschmetterten Körper, noch einen psychisch "toten" und nur noch körperlich schwach dahinvegetierenden Drogensüchtigen gesehen haben.

Auch statistisch stimmt der Vergleich nicht!

Alleine in Nepal sind in den letzten Jahren mehr Jugendliche aus Europa und den USA, die sich für Drogenexperten hielten, am Drogenkonsum elend zugrundegegangen, als insgesamt westliche Alpinisten im Himalaja.

Seit über drei Jahren beschäftige ich mich mit Problemen Jugendlicher in gesellschaftlichen Randgruppen, unter anderem auch mit jugendlichen Drogenabhängigen, für die wir einen die Drogentherapie unterstützenden und therapeutisch ergänzenden Sport entwickeln.

Vor Jahren gab es auch in der Bundesrepublik einen vermehrten Drogenkonsum in den Gymnasien, insbesondere bei den überbehüteten Wohlstandskindern, die unter anderem durch einen mangelnden Halt in der Familie und durch die ihnen fehlende praktische Herausforderung durch das Leben psychisch desorientiert wurden. Diese Schüler folgten einem modischen Neugierdeverhalten und versuchten relativ harmlose Drogen. Dabei blieb es aber nicht.

Im Laufe der letzten Jahre ist die Neugierde zwar wieder etwas abgeklungen und es senkte sich die Zahl der Schüler, die Drogen nehmen, dafür stieg aber in den Schulen einerseits der Alkoholkonsum und andererseits stieg man auf härtere Drogen um. Auch das Einstiegsalter senkte sich bedenklich von den 16-18jährigen auf die Gruppe der 13-14jährigen Schüler.

In der Drogenszene insgesamt nahmen allerdings die Fälle aus der gehobenen Mittelschicht ab und die aus der Unterschicht zu: also aus jenen Familien, die

nicht wie die Wohlstandsfamilien hinsichtlich ihrer Existenzsicherung unterfordert, sondern durch ihre gesellschaftliche Situation, zum Beispiel durch die zunehmende Arbeitslosigkeit, überfordert sind. Hier liegen ernste Probleme nicht nur für die Erziehung!

Man kann die einzelnen Symptome, wie Drogenabhängigkeit, Jugendkriminalität, Schulversagen, Jugendselbstmorde usw. nicht voneinander isoliert und losgelöst von Familienproblemen, Obdachlosigkeit, Arbeitsplatz-, Schul- und Freizeitproblemen betrachten. Diese Erfahrung macht man ganz knallhart, wenn man sich den konkreten Problemen auch wirklich stellt.

Der Mensch wird heute in unserer hochzivilisierten und hochindustrialisierten Welt vielfach quantitativ überfordert und qualitativ unterfordert. Ganz wenige Arbeitsplätze geben dem Menschen Raum für seine spezifisch menschlichen Fähigkeiten, wie selbständig Entscheiden, Kooperieren und Verantwortung tragen.

Dieser Mangel desorientiert den Menschen nicht nur, wenn er in den Ruhestand tritt, sondern bereits vorher, wenn er vor der Frage steht, seine Freizeit, falls ihm eine bleibt, sinnvoll zu organisieren.

Um diesen Missstand entgegen zu wirken, bietet sich ganz besonders der Sport an, der, richtig konzipiert, dem Menschen die Möglichkeit gibt, hinsichtlich einer praktischen Tätigkeit wieder psychisch aktiv zu sein, d. h. zu entscheiden, zu entschließen und Verantwortung zu tragen.

Bei diesem Sport muss darauf geachtet werden, dass von der jeweiligen Verfassung des Menschen, von seinem Ist-Stand ausgegangen wird.

Diesen Ist-Stand klar selbst zu erkennen und ihn selbst anzunehmen ist Voraussetzung für das selbständige Setzen realistischer Nahziele, die den Menschen weder über- noch unterfordern, sondern herausfordernde Entwicklungsreize setzen. Dies sowohl hinsichtlich der quantitativen als auch der qualitativen Beanspruchung.

Auf diese Weise kann durch gezieltes Sporttreiben im Menschen wieder, bzw. in der kindlichen Entwicklung grundlegend, ein Selbstbewusstsein aufgebaut werden, das nicht nur für die Freizeit und den Sport, sondern auch für die Arbeit und die kooperative Existenzsicherung von entscheidender Bedeutung ist.

Hier liegen im Sport Möglichkeiten, die noch viel zu wenig genutzt werden. Der heutige Sport entwickelt sich nicht von selbst in diese Richtung.

Im Gegenteil:

- auf der einen Seite tendiert er zu einer einseitigen Überforderung im Leistungssport;
- auf der anderen Seite zu einer Unterforderung im Breitensport.

Der Sport passt sich unserem gesellschaftlichen Dilemma an, anstatt zu seiner Lösung beizutragen!

Auch der Schulsport schwankt nur zwischen diesen beiden Positionen hin und her und konnte sich bisher noch nicht profilieren, so dass er zur Zeit noch keinen Beitrag zur Bewältigung des Drogen- und Alkoholproblems in den Schulen leisten kann.

Hier muss noch viel getan werden. Die Zeit drängt!

35 Versagen im Wettkampf (Januar 1977)

Oft liegt das Versagen im Wettkampf darin begründet, dass der Sportler seine psychische Erregung vor dem Wettkampf nicht in eine Konzentration im Wettkampf umschalten kann. Die Nervosität vorher ist normal.

Oft ist es sogar so, dass eine hohe Nervosität vorher in eine starke Konzentration im Wettkampf umschlägt, wenn die besondere Bedeutung der Sache (des Wettkampfes) die Ursache für die Nervosität war. Anders ist es jedoch, wenn für den Sportler nicht der Wettkampf das Wichtigste ist, sondern seine Person, d.h. wenn der Sportler sich selbst zu wichtig nimmt.

Hier tritt oft der Fall ein, dass er nicht umschalten kann und während des ganzen Wettkampfes geistig "danebensteht" sich selbst zusieht, ständig bewertet und bewusst kontrolliert.

Oft ist ein zu hohes Anspruchsniveau und daraus resultierend die Angst vor Misserfolgen hierfür die Ursache. Wenn also dieser Fall vorliegen sollte, dann braucht man oft nur zu erreichen, dass der Sportler sich selbst nicht mehr so wichtig nimmt, mit sich selbst zufrieden wird, d.h. seine Leistung, wie sie noch ist annimmt.

Dieses Ziel ist leichter zu erreichen, wenn man die Bemühungen in dieser Richtung durch ein Entspannungstraining unterstützt, das ebenfalls zur Stabilisierung der Persönlichkeit beiträgt. Sport ist nicht nur eine technische und konditionelle Angelegenheit, sondern auch eine psychische.

Wer im Training unter relativ einfachen psychischen Bedingungen gut ist und im Wettkampf relativ schlechtere Leistungen bringt, hat im Wettkampf nicht versagt, sondern er muss erst lernen, mit diesen erschweren Bedingungen fertig zu werden.

Genauso wie jener Skiläufer, der auf der relativ flachen und gut präparierten Piste saubere Schwünge fahren kann, aber unter erschweren Bedingungen, zum Beispiel im steilen Gelände, auf Eis oder im Tiefschnee stürzt. Hier kann man auch nicht sagen, dass er im Tiefschnee unter seiner Normalform fährt. Dieser Skiläufer muss erst lernen im Tiefschnee zu fahren, d.h. mit den erschweren Bedingungen fertig zu werden. Ein anfängliches Scheitern ist ganz normal. Das muss er akzeptieren, muss es psychisch annehmen, um in einen Lernprozess mit kleinen Schritten, über die er sich freuen kann und muss, zu gelangen. Dieser Skiläufer versagt nicht im Tiefschnee, sondern er kann es hier eben noch nicht. Genauso ist es bei den erschweren psychischen Bedingungen im Wettkampf. Man muss mit ihnen schrittweise fertig werden. Um dies zu erreichen, muss man sich von dem Irrtum befreien, man könnte es bereits und "versage" nur! Hier liegt kein Versagen vor, sondern der Ausgangspunkt für einen schrittweisen Lernprozess.

Dies klar zu erkennen und auch psychisch anzunehmen ist oft das Einzige und Entscheidende, was im sportlichen Psychotraining gemacht werden muss.

Das verstehe ich darunter, wenn ich sage: "Man darf sich selbst nicht so wichtig nehmen, sondern die Sache, zum Beispiel den Tiefschnee, wenn man in ihm fahren will!" Stürze des Anfängers sind normal.

Wer nicht riskiert, im Tiefschnee zu stürzen und weiß zu werden, der lernt auch nicht in ihm zu fahren. Dasselbe gilt für erschwerte psychische Bedingungen. Nervosität und Misserfolge sind hier im Lernprozess normal, man darf sie nicht zu wichtig nehmen.

Wenn man sich positiv einstellt und sich selbst dabei nicht zu wichtig nimmt, dann bekommt man auch ein Auge für seine eigenen Fortschritte, stabilisiert dadurch seine Persönlichkeit und verbessert seine Leistung. Dies nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag!

Dieses Grundprinzip ist besonders wichtig für autosuggestive Trainingsmethoden, welche die sportliche Aktivierung gezielt vorbereiten, wie zum Beispiel das sportliche Autogene Training.

Hier muss besonders darauf geachtet werden, dass über die Suggestion keine personenzentrierte Siegesgewissheit aufgebaut wird, in der sich der Sportler selbst noch wichtiger nimmt als er es ohnehin schon tut.

36 Entspannungstraining (Januar 1977)

Trainingsmethoden, mit deren Hilfe man die psychische und muskuläre Spannung beeinflusst, erlangen in der Sportpraxis immer mehr an Bedeutung.

Sie beruhen auf der Erkenntnis, dass zwischen Körper und Psyche ein enger Zusammenhang besteht, dass also zum Beispiel eine geistige Anstrengung, etwa die Suche nach einer Lösung, häufig mit einer muskulären Anspannung verbunden ist und dass eine muskuläre Entspannung gute Bedingungen für den Ablauf geistiger und psychischer Prozesse schafft.

Die Muskulatur des Bewegungsapparates wird normalerweise auf einem gewissen Spannungsniveau, einem bestimmten Tonus, gehalten. Diese Spannung ist gerade so stark, dass sie zu keiner Bewegung führt, jedoch für die Haltung des Körpers Bedeutung erlangt.

Um die sportliche Leistungsbereitschaft zu steigern, versucht man nun den Muskeltonus in den Griff zu bekommen, d.h. ihn zum Beispiel in einem Psycho-tonischen Training willkürlich zu regulieren.

Durch den engen Zusammenhang von körperlichem und seelischem Geschehen erreicht man hiermit vielfältige Ziele:

- Lösung von Spannungszuständen;
- Verbesserung der neuromotorischen Koordination;
- Ausbildung eines Körpergefühls;
- Entwicklung von Gelöstheit und Bewegungsökonomie;
- Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit;
- bessere Erholung in den Pausen;
- bessere Mobilisierung der Kräfte während des Wettkampfes;
- Beseitigung von Angstzuständen; usw.

Um eine Entspannung herbeizuführen, gibt es verschiedene Methoden. Eine davon beginnt mit der Entspannung der Muskulatur.

Hierbei ist es wesentlich, die progressive, d.h. die zunehmende Entspannung einzelner Muskelgruppen bewusst zu erleben, denn das bewusste Erlebnis dieses Entspannungsgefühls ist Voraussetzung für

die willkürliche Entspannung bzw. für die Intensivierung der Entspannung.

Man muss also vorher anschaulich wissen, was Entspannung eigentlich ist.

Nur dann kann man sich ein Entspannungsgefühl auch vorstellen und durch diese Vorstellung die eigene Entspannung herbeiführen.

Auch die sprachlichen Selbstbefehle, wie zum Beispiel "Mein rechter Arm ist entspannt!", setzen sich nur dann autosuggestiv um, wenn man vorher bewusst erlebt hat, was dieser Satz konkret bedeuten soll.

Um dieses Muskelgefühl der Entspannung kennen zu lernen, bedient man sich eines Tricks. Man legt sich hin und spannt, zum Beispiel die Muskulatur des rechten Armes ganz fest an und hält dann diesen Arm kurze Zeit angespannt ohne ihn zu bewegen. (Man nennt die Anspannung isometrisch, weil die Muskellänge nicht verkürzt wird, im Unterschied zu einer isotonischen Muskelarbeit, bei welcher der Muskeltonus weitgehend gleich bleibt, jedoch die Muskellänge verkürzt wird, was zu einer Bewegung führt.)

Nach dieser kurzen aber extremen Anspannungsphase beginnt man, die willkürlich angespannten Muskeln zunehmend zu entspannen, bzw. sie entspannen sich gleichsam von selbst, wenn man die willkürliche Anspannung aufgibt. Durch dieses sich praktisch von selbst ereignende Entspannungserlebnis lernen wir das entsprechende Muskelgefühl ganz konkret und intensiv kennen.

Wir werden nun in die Lage versetzt, uns dieses auch vorzustellen, bzw. mit einem Namen zu benennen, um es uns mit sprachlichen Selbstbefehlen zu suggerieren zu können.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit voll dem Entspannungserlebnis zuwenden, können wir sogar willkürlich die von selbst eintretende Entspannung intensivieren.

Der Effekt dieser Intensivierung wird, wenn wir die Aufmerksamkeit konzentriert auf das Entspannungserlebnis richten, erneut als konkretes Muskelgefühl erlebt.

Durch diese bestätigende Rückmeldung und durch unseren Willen zur Entspannung kommt es schließlich zur vollkommenen Entspannung.

Hat man nun zum Beispiel im rechten Arm diese Entspannung erreicht, so wendet man sich, ohne die Entspannung im rechten Arm aufzugeben, schrittweise anderen Körperteilen zu, um schließlich den gesamten Körper zu entspannen.

Andere Methoden setzen bei der Atmung, im Bereich der Vorstellung oder im sprachlichen Bereich an. Auch im Bereich der Wahrnehmung, zum Beispiel durch willkürliche Fixierung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt oder durch Monotonie-Erlebnisse, kann eine Entspannung eingeleitet werden.

Bei den meisten Entspannungsmethoden erfolgt nur die Einleitung akzentuiert in einem Bereich und es kommt sodann zu einem Zusammenwirken mehrerer Bereiche.

Erlebte Entspannungszustände können sogar als bedingte Reflexe an neutrale Reize gekoppelt werden. Diese Reize, etwa akustische Signale, werden auf Tonband gespeichert und können jederzeit abgespielt werden, um den Sportler rasch in eine Entspannung zu bringen.

37 Sport und körperliches Übergewicht (Januar 1977)

Es ist bekannt, dass körperliches Übergewicht heute den gesundheitlichen Risikofaktor Nummer 1 darstellt, dass also die häufigste Ursache für tödliche Erkrankungen, bzw. für die Beschleunigung ihres Verlaufes, das Übergewicht ist. Man hat bereits Rechnungen angestellt, um wie viele Monate ein Kilogramm Übergewicht das menschliche Leben verkürzt.

Man weiß heute, dass der wirksamste und oft einzige Weg zur Bekämpfung des Übergewichtes die Einflussnahme auf das Essen ist.

Ausgehend vom Slogan "FDH" (Friss die Hälfte!) ist man heute beim "IDR" (Iß das Richtige!) angelangt.

Immer mehr bemüht man sich, die Bevölkerung über die richtige Ernährung aufzuklären. In diesem Zusammenhang wird für den Sport mit dem Versprechen, dass man durch Bewegung schlanker werde, geworben.

Viele Menschen treiben daher heute weniger aus Freude am Sport Bewegung, sondern aus Angst vor Krankheit oder aus kosmetischen Gründen: also aus Furcht hässlich zu werden.

Diese Motivation hat nicht selten zur Folge, dass diese Menschen glauben, sich nach einer Sportstunde ein Stück Torte, ein leckeres Essen oder einige Glas Bier verdient zu haben. Sie essen und trinken im Anschluss an den "Jedermannsport"

nun mit reinem Gewissen und meinen, durch den Sport mehr abgenommen zu haben, als sie im Anschluss daran wieder auffuttern.

Das ist ein großer Irrtum!

Um ein Stück Torte "abzuarbeiten", muss man ganz schöne körperliche Anstrengungen vollbringen, die in der Regel im Breitensport nicht erbracht werden.

Ganz grob kann man sagen, dass Bewegung nur dann entscheidend das Gewicht verändert, wenn sie die Dimension der täglichen Schwerarbeit erreicht.

Wenn nun mit dem Versprechen, durch Bewegung abzumagern (zum Beispiel wenn man auf einem Trimpfad von einer Station zur anderen geht und dort die vorgeschriebenen gymnastischen Übungen macht, wie es häufig zu beobachten ist) für den Breitensport geworben wird, so ist das meiner Ansicht nach fahrlässig. Die Menschen, die durch diese Hoffnung zum Sport geführt werden, "futtern" dann in der Regel insgesamt mehr, als sie ohne Sport; aber dafür mit schlechtem Gewissen tun würden. Ihr Verhalten wird also in eine für sie persönlich schädliche Richtung verändert!

Genauso ist es bei Abmagerungskuren. Sie bleiben auf die Dauer wirkungslos, wenn während der Kurzeit nur das Gewicht, nicht aber auch das Verhalten anhaltend positiv geändert wird.

Oft machen Menschen nur deshalb eine Abmagerungskur immer wieder, um in der Zwischenzeit sorgenfreier essen zu können. Dieses Verhalten ist dem der Drogensüchtigen nicht unähnlich, die sich oft nur deshalb in einer Klinik der körperlichen Entgiftung unterziehen, weil durch die Sucht die Dosis, die genommen werden muss, eine gefährliche Höhe erreicht hat und sie nach dem körperlichen Entzug wieder mit geringeren Dosen ihre Sucht befriedigen können. Da die Dosis aber ständig ansteigt, ist bald wieder die Obergrenze erreicht und eine erneute Herabdosierung notwendig. Dies hält aber der Mensch nicht auf Dauer aus. Es kommt also darauf an, das Verhalten dauerhaft zu ändern.

Und dennoch liegen im Sport große Möglichkeiten, sowohl Drogensucht als auch Übergewicht zu bekämpfen.

Dies nicht durch die Abmagerung während des Sporttreibens selbst, sondern durch die Verhaltensänderung, die ein gezieltes Sporttreiben bewirken kann. Diese erfolgt allerdings nicht, wenn man Sport aus Angst vor Krankheit betreibt oder wenn man in einer Art "Strafarbeit" im Wohnzimmer auf einem fahrradartigen Gerät nicht vorhandene "Berge" hinaufradelt. Man muss zum Sport ein positives Verhältnis fin-

den. Insbesondere zur im Sport möglichen individuellen und kooperativen Leistung!

Persönliche und gemeinsame Lernfortschritte in einer Sportart, Freude an der Kommunikation, zum Beispiel in den Spielen, Lust am gemeinsamen Kämpfen, Selbstüberwindung und Willensentwicklung, zum Beispiel im Dauerlauf und beim Bergwandern, machen im Sport die vielfältigen Möglichkeiten sichtbar, in denen der Mensch sich wieder selbst entdecken und finden kann.

Im Sport kann man sich selbst auf den "Prüfstand " bringen und in der Selbstbeobachtung klar erkennen, wie schwach es eigentlich um unsere Konzentrationskraft bestellt ist.

In unserer Gesellschaft ist nichts weiter verbreitet als der Irrtum über die Stärke des eigenen Willens. Nicht nur Raucher glauben von sich, jederzeit mit dem Rauchen aufhören zu können und schließen aus diesem Irrtum, dass dies daher im Augenblick noch nicht nötig sei.

Der Mensch verwendet heute den Großteil seiner Intelligenz dazu, pfiffige Ausreden zu finden, welche die eigene Willensschwäche verdecken.

Er belügt sich selbst!

Einsicht, auf welche die Aufklärungsarbeit in der heutigen Zeit fast ausschließlich ausgerichtet ist, bleibt wirkungslos, wenn sie nicht auf einen Willen trifft, der sie auch in praktisches Verhalten umsetzt.

Es mangelt heute weniger am Wissen, als an der Tat.

Zur rationalen Aufklärung und Oberredungskunst, die zu einer Entscheidung zwischen Alternativen führt, muss noch der vorwiegend emotionale Entschluss kommen, welcher die Entscheidung in die Tat umsetzt.

In dieser Richtung liegen im Sport viele pädagogische Möglichkeiten. Der Sport kann hier Grundlagen für eine Verhaltensänderung legen, die Persönlichkeit stabilisieren, so dass sie nicht mehr vorwiegend durch die Lust am Essen den Lebenssinn realisieren muss.

Sportler sind häufig nicht deshalb schlanker, weil sie mehr Bewegung machen, sondern weil sie auch psychisch aktiver, psychisch vitaler sind und im Sport Freude finden, die sich andere aus der Küche herzaubern. Oft nehmen sportlich

aktive Kinder sich gar nicht die Zeit zum Naschen, da sie andere Pläne haben, die sie auch tatsächlich realisieren.

38 Das Entstehen sozialer Motive aus der Dialektik von Ideologie und Egoismus (Januar 1977)

Bei der Entstehung von sozialen Motiven ist:

- nicht nur die Dialektik von rationalen und emotionalen Prozessen zu beachten,
- sondern auch der Widerspruch zwischen konkretem Egoismus und abstrakter sozialer Ideologie.

Dieser Widerspruch, aus dem soziale Motive entstehen, darf im pädagogischen Prozess nicht in der Weise eliminiert werden, dass man entweder nur die eine oder die andere Position zum Tragen kommen lässt.

Weder ein rational untermauerter Egoismus, noch eine emotional "durchtränkte" soziale Ideologie können als Treibkräfte des praktischen Handelns dem dialektischen Prozess der Praxis gerecht werden. Beide Formen dieser "sozialen Motivation" haben den Zug des von der Praxis entfremdeten Pathologischen an sich!

Es gibt nicht die Alternativen "Liebe oder Vernunft", bzw. "Egoismus oder Nächstenliebe"!

Es geht also in der Erziehung nicht um eine einseitige Ausrichtung und Lösung dieses Widerspruches in der Art, dass man jeweils eine der Positionen "ausmerzt".

In derselben Art, wie aus der Dialektik zwischen Egoismus und Ideologie das soziale Motiv entsteht, wird es auch nur durch die Spannung dieses Widerspruches am Leben erhalten.

Praxisrelevantes Sozialverhalten resultiert aus dem Prozess, den dieser Widerspruch hervorruft und nicht aus der Elimination einer Alternative.¹¹

¹¹ In diesem Beitrag habe ich versucht, dem romantisch-oberflächlichen Marxismus, der die Diskussion in unserem Institut damals prägte, seinen dialektischen Kern vor Augen zu führen, aus dem überhaupt nicht die Auslöschung des Individuums und die einseitige Verherrlichung des Kollektivs folgt.

Schon Engels sagte, *"dass wir erst eine Sache zu unsrer eigenen, egoistischen Sache machen müssen, ehe wir etwas dafür tun können"* (MEW, Ergänzungsband, Erster Teil, S. 563).

Dieser Egoismus bezieht sich natürlich nicht auf ein von der Gesellschaft isoliertes Individuum, sondern auf die Interessen des Individuums in der Gesellschaft, auf die konkret gegebenen historischen Bedingungen und Verhältnisse, unter denen das Individuum seine eigene Lebensstrategie entwerfen muss.

Das bringt auch Lenin zum Ausdruck, der feststellt, dass die Individuen immer von sich selbst ausgingen, *"natürlich aber von sich innerhalb ihrer gegebenen historischen Bedingungen und Verhältnisse, nicht vom 'reinen' Individuum im Sinne der Ideologen"* (Werke, Bd. 31, S. 285).

Soziale Motive sind also nicht aus einem vom praktischen Leben in der Gesellschaft isolierten Bewusstsein ableitbar, sondern nur aus den konkreten gesellschaftlichen Bedingungen, welche die Praxis für das Individuum darstellen.

Der Egoismus resultiert immer aus der Notwendigkeit, sich mit den Sachzwängen des jeweiligen gesellschaftlichen Ist-Standes als Individuum auseinander zusetzen. In rationaler Einsicht kann auch hier in einer Kosten-Nutzen-Rechnung ein egoistischer Vorteil von sozial positivem Verhalten erkannt und somit objektiv fortschrittliches Verhalten realisiert werden.

Ein Abrutschen in die egoistisch-rationale Position bedeutet jedoch den Verlust des für den gesellschaftlichen Fortschritt ebenfalls bedeutsamen soll-wert-orientierten, von Optimismus und arationaler Hoffnung getragenen, ideologisch aktivierten Sozialverhalten.

Ziel des pädagogischen Prozesses kann daher weder das Eine noch das Andere sein, auch nicht das "situationsangepasste" Pendeln zwischen den beiden Extrempositionen, sondern die Vermittlung der Spannung zwischen diesen beiden Positionen, aus der soziales Verhalten in jedem Falle resultieren soll.

Es geht also sowohl darum, über rationale Einsicht den Egoismus zu aktivieren und ihn auch emotional zu akzeptieren (ihn nicht mittels schlechtem Gewissen zu verdrängen und zu rationalisieren), als auch über rationale Einsicht soziale Emotionen zu aktivieren, die dazu führen, das eigene Selbst auszuweiten, d.h. den Mitmenschen in einem umfassenden "Wir" zum umgreifenden "Ego" zu integrieren.

Das hat auch Makarenko ausgedrückt, wenn er schreibt: *"Ein Mensch, der sich in seinem Verhalten nach der allernächsten Perspektive richtet, ist der schwächste*

Mensch. Wenn er sich nur mit der eigenen, wenn auch entfernten Perspektive begnügt, dann kann er wohl stark erscheinen, erweckt bei uns jedoch nicht den Eindruck von Schönheit und wirklichem Wert seiner Persönlichkeit. Je größer das Kollektiv ist, dessen Perspektiven für den Menschen zu persönlichen Perspektiven werden, desto schöner erscheint der Mensch und desto höher steht er." (Werke, Bd. V, S. 79}

Aus dieser ideologischen Orientierung des Erziehungsprozesses heraus und vom Grundsatz ausgehend, dass sich soziale Motive vorwiegend in der gemeinsamen Arbeit, die auf gemeinsame Ziele hinorientiert ist, herausbilden, ist es daher konsequent, wenn Makarenko feststellt, dass das richtige Verhältnis zum anderen Menschen nicht nur darin besteht, *"dass jeder Mensch der Gesellschaft seine Kräfte zur Verfügung stellt, sondern auch darin, dass er von den anderen das gleiche verlangt und nicht gewillt ist, ein Schmarotzerleben neben sich zu dulden. Nur die Teilnahme an der kollektiven Arbeit ermöglicht dem Menschen, eine richtige sittliche Beziehung zu anderen Menschen herzustellen..."* (Werke, Bd. IV, S. 419 f.).

Daraus wird ersichtlich, dass sich der Widerspruch zwischen Egoismus und Ideologie im praktischen Erziehungsprozess kämpferisch zuspitzen kann, wenn Menschen in die egoistische Position abgleiten und die dialektische Spannung verlieren.

So bekennt Makarenko: *"Ich habe in meinem Leben im Verlauf von acht Jahren aus der Dzierzynski-Kommune sicherlich zehn Mann ohne Gnade davongejagt. Ich jagte sie in alle vier Himmelsrichtungen, ohne etwas zu beschönigen. Ihnen wurde gesagt: ‚Wir jagen dich in alle vier Himmelsrichtungen, weil du nichts taugst. Du beleidigst und kränkst uns durch deine Existenz. Wir sagen dir alle geradeheraus, dass du ein minderwertiger Mensch bist!'*

Ja, glauben Sie denn, ich hätte nicht nächtelang gezittert bei dem Gedanken, womit das enden würde? Ich habe gezittert! Aber ich spüre die innere Notwendigkeit, so zu handeln; mein Gewissen rechtfertigte mein Handeln." (Werke, Bd. V, S. 254).

Diese Zuspitzung kann sich sowohl durch die Vereinseitigung des Egoismus durch Hinwendung zum Rationalen und durch den Verlust der sozialen Emotionalität ereignen, als auch durch den Widerspruch zwischen den objektiven gesellschaftlichen Bedingungen, die als Sachzwang einen vereinseitigten individua-

listischen Egoismus herauspräparieren, und der in sozialen Soll-Werten gefassten Ideologie.

- Es kann also durchaus sein, dass unter bestimmten gesellschaftlichen Bedingungen dem Individuum ein positives Sozialverhalten auf Dauer objektiv unmöglich ist.
- Andererseits ist aber nicht auszuschließen, dass ein ideologieorientiertes positives Sozialverhalten, wenn es die Massen ergreift, mit dazu beiträgt, gesellschaftliche Verhältnisse positiv zu ändern.

Dies muss beachtet werden. Individuum und Gesellschaft sind nicht zweierlei!

Dies hat schon Marx ausgedrückt, wenn er fordert:

"Es ist vor allem zu vermeiden, die 'Gesellschaft' wieder als Abstraktion dem Individuum gegenüber zu fixieren." (MEW, Bd. 2, S.86).

39 Die Dialektik von persönlichen und gesellschaftlichen Interessen als Grundlage der moralischen Motive (Januar 1977)

Die moralischen Motive des Menschen gehören zu seinen sozialen Motiven.

Sie entwickeln sich in der Wechselwirkung des Moralbewusstseins mit den objektiven gesellschaftlichen Bedingungen und sind an die Existenz objektiver gesellschaftlicher Interessen gebunden.

Ein den objektiven Interessen entsprechendes Sozialverhalten kann sich einerseits spontan, ohne die Erkenntnis der objektiven Bedeutung des Sozialverhaltens, ereignen, andererseits aber bewusst. In diesem Falle hat der Mensch die objektive Bedeutung des Sozialverhaltens erkannt. Es sind ihm die objektiven Interessen bewusst geworden.

Im subjektiven Sinn seines Sozialverhaltens werden dann die objektiven gesellschaftlichen Interessen auch zu seinen persönlichen, egoistischen Interessen.

Durch das Bewusstsein gesellschaftlicher objektiver Interessen werden diese jedoch nicht zu subjektiven Interessen, worauf W. Bradter deutlich hinweist. ("Moral, Motiv, Verhalten", Berlin 1976).

Man muss klar zwischen persönlichen Interessen, die genauso wie die gesellschaftlichen Interessen auf die Verbesserung der objektiven ge-

sellschaftlichen Bedingungen gerichtet sind, und den subjektiven individualistischen Interesssen unterscheiden, die in Missachtung der objektiven Beziehung von Individuum und Gemeinschaft zu parasitärem Verhalten führen.

Aber auch dieses parasitäre Verhalten hat objektive Ursachen, etwa in bestimmten gesellschaftlichen Verhältnissen, die als Schadmilieu die Erkenntnis und die Verfolgung der objektiven persönlichen Interessen auf Dauer unmöglich machen: Ja sogar ein diesen gesellschaftlichen Verhältnissen entsprechendes parasitäres "Sozialverhalten", als individualistische Erfolgstrategie, herauspräparieren.

Auch das Pathologische ist objektiv verursacht und nicht die spontane Laune des Bewusstseins !

Bradter folgt in seiner Interpretation der Moral dem von Marx und Engels in der "*Deutschen Ideologie*" dargelegten Ansatz, der vom sozialen Widerspruch ausgeht. *"Kurz gesagt sehen Marx und Engels diese Voraussetzungen in dem Widerspruch, der als Produkt der Entstehung und Ausweitung der gesellschaftlichen Teilung der Arbeit auftritt.*

Es handelt sich um das Widerspruchverhältnis zwischen Persönlichkeit und Gemeinschaft. Mit der Entstehung dieses Widerspruchs ergab sich sowohl für die jeweiligen Gemeinschaften als auch für die in sie eingehenden Persönlichkeiten die Notwendigkeit, diesen Widerspruch beherrschen zu lernen. Denn nur wenn sie ein dafür geeignetes Instrument zu produzieren lernen, konnte die Konsolidierung des sozialen Ganzen, die Handlungsfähigkeit der jeweiligen Gemeinschaft wie auch der ihr zugehörenden Persönlichkeiten gewährleistet werden.

Angesichts des entstandenen Widerspruchs zwischen Persönlichkeit und Gemeinschaft galt es herauszufinden, mittels welcher gesellschaftlichen Erscheinung die Übereinstimmung der Interessen garantiert werden kann. Die gesellschaftliche Erscheinung, die eben das leisten muss und dies auch zu leisten vermag, ist die Moral.

Aus dieser Sicht betrachten wir die Moral auch nicht als Mittel der Unterordnung der persönlichen Interessen unter die gesellschaftlichen Interessen." (Bradter, a.a.O., S. 43).

Bradter verweist in diesem Zusammenhang auf T.W. Cholostowa, die betont: *"Nur in dem Fall, dass die Gemeinschaft, zu der der einzelne Mensch gehört, die*

Verteidigung seines Rechts gewährleistet, erweisen sich moralische Forderungen an ihn als begründet." (Zit. a.a.O. S. 44).

Wir müssen daher bei der Diskussion des Sozialverhaltens, insbesondere bei den moralischen Formen, klar unterscheiden zwischen:

- dem subjektiven Sinn und
- der objektiven Bedeutung des Verhaltens¹².

Der subjektive Sinn kann wiederum geprägt sein:

- entweder von der Einsicht in die objektiven gesellschaftlichen Interessen
- oder von der Einsicht in die objektiven persönlichen, egoistischen Interessen in der Gesellschaft.

Der subjektive Sinn kann jedoch auch pathologisch durch objektive Ursachen verformt werden. Dies ist der Fall, wenn der subjektive Sinn eines parasitären "Sozialverhaltens" durch subjektive, individualistische Interessen geprägt ist.

In den auf das Individuum bezogenen Interessenlagen unterscheide ich daher zwischen:

- den egoistischen persönlichen Interessen (die ich bejahe);
- und den subjektiven individualistischen Interessen, die zu parasitärem Verhalten führen (die ich verneine und daher im pädagogischen bzw. therapeutischen Prozess zu ändern versuche).

40 Zum Skifahren richtig eingestellt? (Januar 1977)

Es ist wichtig, sich auf den Skiurlaub körperlich gut vorzubereiten und sich psychisch richtig einzustellen.

Die Ausrüstung sollte ebenfalls beachtet werden:

Nicht zu lange Skier und richtig eingestellte Sicherheitsbindungen. Man sollte sich auf der Piste selbst vergewissern, ob sich die Bindung auch wirklich öffnet. Hierfür gibt es praktische Prüfmethode. Aber auch zu leicht eingestellte Sicherheitsbindungen erhöhen keineswegs die Sicherheit! Im Gegenteil, für den, der

¹² Vgl. zur Unterscheidung von „subjektiven Sinn“ und „objektiver Bedeutung“ meinen Beitrag „Aggression und Entfremdung im Sport. Einführendes Modell unter Heranziehung wesentlicher Unterscheidungen A. N. Leontjews“ in: Horst Tiwald. Sportwissenschaftliche Skizzen. Philosophisch-psychologische Thesen und Diskussionsgrundlagen. Giessen/Lollar 1974. ISBN 3-87958-903-8.

noch mit Fangriemen und noch nicht mit Skistoppfern fährt, kann dadurch die Verletzungsgefahr erhöht werden. Zum Kauf von Skischuhen sollte man sich Zeit nehmen. Nicht jede Firma hat für jeden Fuß passende Schuhe.

Und schließlich sollte man die Pistenregeln kennen und sich auch entsprechend verhalten.

Dies sind Ratschläge, die vielleicht jedem bekannt sind, die aber nicht immer befolgt werden.

Man erfährt viel über die Einstellung der Bindungen, relativ wenig aber über die Einstellung des Menschen, die dieser zum Skifahren mitbringen sollte.

Hier meine ich weniger die Rücksicht auf andere, die in den Pistenregeln angesprochen wird, sondern die psychische Einstellung, die das Erlernen des Skifahrens erleichtert.

Jede Sportart hat ihre psychologische Struktur. Entspricht die Einstellung des Sportlers nicht dieser Struktur, so hemmt dies das Lernen und den Leistungsfortschritt.

Gerade beim Skifahren ist oft neben bestimmten körperlichen Voraussetzungen, wie Kondition und Kraft in den Beinen, die psychische Einstellung einer der leistungslimitierenden Faktoren, also eine jener Ursachen, die für das Lernen und die Leistungsverbesserung von entscheidender Bedeutung sind.

Das ist nicht bei allen Sportarten gleich. Bei verlauforientierten Sportarten, wie beim Tanz und in der Gymnastik, kommt dagegen der richtigen Bewegungsvorstellung und der Bewegungskoordination entscheidende Bedeutung zu. Der Rhythmus jedoch ist für alle Sportarten von besonderer Wichtigkeit.

Skifahren gehört im Wesentlichen aber zu den resultatorientierten Sportarten. Hier will der Sportler mittels Bewegung ein bestimmtes Gelände, oft möglichst schnell, bewältigen. Das ist etwas ganz anderes als der verlaufsorientierte Skisport, der an einer ästhetischen Bewegungsführung oder an einer schwierigen Bewegung (Trickskillauf) orientiert ist. Aber dies ist nur etwas für Fortgeschrittene.

Für den Anfänger ist das Gelände der "Partner", mit dem er zurecht kommen muss. Deshalb ist beim Anfängerskillauf eine Einstellung, die auf den Verlauf der Bewegung hinorientiert, vollkommen fehl am Platze!

Aber gerade diese wird dem Skischüler seit Jahren durch die Ski-Ästhetik, die sich in den Skilehrplänen und im Verhalten der Skilehrer widerspiegelt, in penetranter Weise aufgedrängt. Die Skilehrer überschlagen sich in ihrer Beredsamkeit mit gutgemeinten Tips und vielfältigen Korrekturen, die ausschließlich den Verlauf der Bewegung betreffen.

Der Skischüler vermutet daher, dass er einen "kraftlosen" Trick finden muss, der in der richtigen Bewegungsausführung zu suchen ist.

Die Bewegungen, die der Skianfänger machen soll, sind aber so einfach, dass er von ihnen relativ schnell eine brauchbare Bewegungsvorstellung hat und sie "am Trockenen" auch bald in ästhetischer Perfektion demonstrieren kann. Eine Skigymnastik, die sich vorwiegend an der Vermittlung skifahrerspezifischer Bewegungsstrukturen orientiert und weniger an der Verbesserung von Kraft, Kondition und Gleichgewichtsgefühl arbeitet, ist daher auch wenig effektiv.

Dem Schüler mangelt es selten an der richtigen Bewegungsvorstellung und trotzdem redet der Skilehrer unentwegt auf den scheiternden Schüler ein, so als hätte dieser noch nicht begriffen, was zu tun ist.

Sicher kommt der richtigen Bewegungsvorstellung auch im Skifahren ihre Bedeutung zu und man wird auch auf gezielte Instruktionen in dieser Richtung nicht verzichten können. Zur Zeit wird aber deren Bedeutung maßlos überschätzt.

Wie bei vielem, so müssten sich die Ski-Ästhetiker in den Skischulen auch hier vom Skirennsport überzeugen lassen, dass nicht alles so funktioniert, wie man es sich am "grünen Tisch" ausgedacht und als Bewegungs-Mode" in Umlauf gesetzt hat.

Für den Anfänger, wie für den Rennläufer, ist es wesentlich, im Skifahren zu einer aktiven Fahrweise zu gelangen.

Es ist nicht so, wie das Wort „Ski-Fahren“ suggeriert, dass man sich als Lenker des Fahrzeuges „Ski“ fühlen soll, der nur die Aufgabe hat, durch Gewichtsverlagerung, Aufkanten und Drehen der Skier richtig zu lenken.

Das ist jene passive Einstellung, die im Extremfall ängstliche Menschen dazu bringt, möglichst "immer mit beiden Beinen am Boden zu bleiben", diese möglichst in Pflugstellung von sich zu spreizen und dann zu beten, dass das „Fahrzeug“ zum Halten kommt, ohne dass eine „Gesäßbremsung“ erforderlich wird.

Man muss im Gegenteil zu der aktiven Einstellung "Ski- Laufen" kommen. Zu derselben Einstellung, die man im Sommer hat, wenn man hakenschlagend einen steileren Hang hinunterläuft.

Für den Anfänger ist es wichtig, möglichst schnell auf ein Bein zu kommen und zu lernen, möglichst lange auf einem Bein zu gleiten, durch Aufkanten und Ferseudreihen seitlich zu rutschen und rhythmisch, wie beim Laufen, die Beine zu wechseln.

Das kann er natürlich nur, wenn er in den Beinen Kraft hat und durch Kniebewegung den Ski entlasten und das Gleichgewicht regulieren kann.

Das Gleichgewichtsgefühl, das beim Skifahren besonders wichtig ist, verbessert man schneller auf einem Bein. Auch das Kantengefühl wird hier rascher ausgebildet.

Um aber auf einem Bein fahren zu können, d.h. Versuche zu unternehmen und üben zu können, braucht man die entsprechende psychische Einstellung und auch etwas Kraft in den Beinen: deshalb eine spezifische vorbereitende Skigymnastik !

Auch fortgeschrittene Skifahrer, die seit Jahren in jedem Winter wieder das lernen, was sie im vergangenen bereits gekonnt, aber in der Zwischenzeit "verlernt" haben, sollten dies beachten. Viele haben die Zielvorstellung des Wedelns bzw. des Parallelschwingens mit ganz enger Skiführung. Unentwegt üben sie daher dasselbe. Meist mit geringem Erfolg. Sie ärgern sich über ihre noch zu breite Skiführung oder über die Tatsache, dass sie immer noch, nach einer Seite meist etwas mehr, etwas ausstemmen.

Dieses starre Üben der Zielform bringt, wenn, dann nur sehr langsam den erwünschten Lernfortschritt. Meist ist vorher der Skiurlaub beendet und im nächsten Jahr wiederholt sich die Mühe.

Diese fortgeschrittenen Läufer wären gut beraten, sich dem Skifahren gegenüber psychisch anders einzustellen.

Es wäre auch für sie günstig, von beiden Beinen auf ein Bein zu kommen, um ihr Gleichgewicht besser zu schulen.

Wenn sie dann zurückkehren zu ihrem ursprünglichen Anliegen, werden sie merken, dass sie ihren Parallelschwung verbessert haben.

Beim Skifahren dürfen wir nie vergessen, dass auch das Gelände "ein Wörtchen mitzureden" hat und uns aus dem Gleichgewicht bringen kann, vor allem dann,

wenn wir uns in eitler Weise nur mit der Schönheit unserer eigenen Bewegung beschäftigen und das Gelände ignorieren. Die Buckelpiste und der Eishang sind nicht Störenfriede, die unsere ästhetischen Bemühungen vereiteln, sondern Partner und Gegner zugleich, mit denen wir in einen kämpferischen Dialog kommen müssen, der uns fordert und Aufgaben stellt, bei deren Lösung wir lernen.
Wenig und langsam lernen wir jedoch bei einer Überforderung im noch zu schweren oder bei einer ästhetisch orientierten Unterforderung im relativ leichten Gelände.

41 Für jene, die nichts zu lachen haben! (Januar 1977)

Wenn mich jemand fragen würde, was ich für wichtig halte und ernster nehme als regelmäßiges Sporttreiben, so würde ich antworten: "Jeden Tag eine Minute herzlich lachen!" Aber wer hat heute schon viel zu lachen?

Ein herzliches, richtig ausgelassenes und gelöstes Lachen hat sehr viel mit einer richtigen Atmung zu tun. Das Atmen ist das einfachste und wichtigste Tun des Menschen. Viele Krankheiten äußern sich auch in einer schlechten Atmung und eine schlechte Atmung kann wieder deren Ursache sein.

Der Sport hat ganz besondere Bedeutung für den Menschen auch deshalb, weil er dazu beitragen kann, den Menschen wieder zu einer richtigen Atmung zu bringen.

Die richtige Atmung hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Psyche des Menschen und zentrale Bedeutung für psychische Trainingsmethoden sowie für die ausreichende Versorgung des Blutes mit Sauerstoff, sondern auch für die Unterstützung des Kreislaufes durch die Atembewegung.

Das Zwerchfell, das den Brustraum vom Bauchraum trennt, ist der wichtigste Atemmuskel. Durch seine Bewegung beim Atmen wird der Kreislauf zwischen Bauchraum und Brustraum unterstützt. Dies insbesondere bei einer tiefen Aus- und Einatmung. Es gibt viele Bewegungsmangelkrankheiten, die besonders bei Berufen mit sitzender Tätigkeit auftreten, die durch eine chronische Blutüberfüllung des Bauchraumes verursacht sind. Schwellungen in den Beinen bedeuten nicht immer eine Herzschwäche, sondern sind oft auch auf eine fehlende Atemdynamik zurückzuführen.

Es gibt verschiedene Methoden des Atmungstrainings, die aber nicht ohne kontrollierte Betreuung durch einen Fachmann durchgeführt werden sollten. Die Meinungen über die Form der richtigen Atmung gehen auch auseinander.

Eine zu starke willkürliche Einflussnahme auf die Atmung kann sogar schädlich sein. Tips, wie möglichst durch die Nase atmen, zügig ein- und langsam ausatmen, sind jedoch brauchbar.¹³

Man könnte sich auch vornehmen, bei einem Waldlauf immer gerade so schnell zu laufen, dass es noch möglich ist, durch die Nase zu atmen und sich eventuell mit einem Mitläufer zu unterhalten. Als grobe Orientierung sollte man bei langsamem Lauf bei jeder Einatmung drei bis fünf und bei jeder Ausatmung fünf bis sieben Schritte machen. Um zur Tiefatmung zu gelangen, kann man auch etwas schneller laufen und immer wieder Gehpausen einlegen. Wer regelmäßig seinen Dauerlauf macht, braucht daher kein spezielles Atmungstraining. Der Dauerlauf, eventuell als Waldlauf, hat aber auch den Vorteil, dass er psychisch beruhigt. Bei ihm ist kein situatives Reagieren, wie zum Beispiel in den Spielen, erforderlich, was unter Umständen durch die kämpferische Anspannung zu einer verkrampften Atmung führen könnte.

Das Austoben in den Sportspielen, das zwar positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf hat, muss nicht unbedingt auch hinsichtlich der Verbesserung der Atmung positive Effekte setzen. Ein Waldlauf, als zusätzliche Betätigung, nützt also jedem Sportler und er wird schwer durch andere sportliche Aktivitäten zu ersetzen sein.

Aber auch das Lachen wird schwer durch Sporttreiben zu ersetzen sein, da es nicht nur positive Auswirkungen auf die Atmung, sondern auch auf die "Seele" des Menschen hat. Es kann daher nicht heißen "Sport statt Lachen", sondern nur "Sport und Lachen" oder noch besser "Lachen im Sport".

Der Sport führt auch nicht nur zu einer Verbesserung der Atmung, sondern auch zu Situationen, in denen man herzlich lachen kann. Alleine und mit Sportkameraden.

Aus dieser Sicht bietet der Sport natürlich auch dem Zuschauer Anlässe zu ausgelassener Freude, die auch für passive Sportler ihre gesundheitliche Bedeutung hat. Dies sollte man nicht unterschätzen!

¹³ Zum Thema „Atmen“ vgl. Horst Tiwald. Yin und Yang. Zur Komplementarität des Leiblichen Bewegens. Immenhausen bei Kassel 2000. ISBN 3-934575-10-2.

Man sollte überhaupt die auf Heiterkeit ausgerichtete Unterhaltung nicht deshalb zu rechtfertigen suchen, weil sie als leichte Muse mit der Kunst zu tun hat, sondern weil sie dem Menschen Anlässe zu einem fundamentalen Erlebnis, dem Lachen, bietet. Dies wurde aus volksgesundheitlicher Sicht bisher noch nicht angemessen gewürdigt.

In unserer heutigen Zeit laufen wir Gefahr, vieles zu verlieren, was als unmittelbares Erlebnis den eigentlichen Wert des Lebens vermittelt.

Wir nehmen das Leben nicht mehr ernst, sondern nur mehr wichtig.

Wichtig und ernst sind zweierlei! Das müssen wir wieder zu unterscheiden lernen! Wir sollten das Leben wieder ernst nehmen und erkennen, dass viele Dinge, die wir isoliert zu betrachten gewohnt sind, im Gesamtzusammenhang des Lebens nicht so wichtig sind. Wir dürfen durch unsere Wichtigtuerei nicht unseren Lebensnerv töten, der im Humor zum Ausdruck kommt. Dies ist nicht nur für den Breitensport, sondern auch für den Spitzensport von entscheidender Bedeutung. Gemeinsame Heiterkeit unter Sportkameraden lässt die Sportler den Wettkampf ernst, jedoch nicht zu wichtig nehmen.

Das führt nicht zu geringeren Leistungen, sondern zum Gegenteil! Sportler, die gemeinsam lachen gelernt haben, können im Training gemeinsam viel größere Strapazen auf sich nehmen und im Wettkampf eine größere gemeinsame Leistung vollbringen als jene, die diese Fähigkeit verloren haben und ausschließlich die isolierte Sportaktivität wichtig nehmen. Menschen, die gemeinsam heiter sein können, sind auch stark in der gemeinsamen Leistung und umgekehrt: wenn sie in einer gemeinsamen Leistung das Letzte aus sich herausgeholt haben, fällt es ihnen nachher auch leichter, gemeinsam heiter zu sein.

Heiterkeit und Leistung, Sport und Lachen gehören zusammen! Das sollte einer der wichtigsten Trainingsaspekte für den modernen Hochleistungssport sein!

42 Zur Terminologie der "Aktiven Lehr- und Fahrweise" im Skifahren (Februar 1977)

Im Thesenpapier 40 hat der Satz: *"Für den Anfänger ist es wichtig, möglichst schnell auf ein Bein zu kommen und zu lernen, möglichst lange auf einem Bein zu gleiten. durch Aufkanten und Fersendrehen seitlich zu rutschen und rhyth-*

misch, wie beim Laufen, die Beine zu wechseln," zur Diskussion geführt, die eine Präzisierung der verwendeten Ausdrücke fordert.

Unter "Aufkanten" verstehe ich einen Prozess, der schnell oder langsam, kraftvoll oder weniger kräftig durchgeführt werden kann. Nicht meine ich mit "Aufkanten" den Zustand, der sich durch diesen Prozess einstellt und der sich mit "stark" (viel) oder "wenig" präzisieren lässt. In meiner Aussage ist auch zu beachten, dass ich nicht "Aufkanten dann Fersendrehen", sondern "Aufkanten und Fersendrehen" sage, was ausdrücken soll, dass der Lernende beide Prozesse zur gleichen Zeit, mit etwas früherem Beginn des Aufkantens, durchführen soll.

Beim Gleiten soll auch präzisiert werden, ob es sich um ein Gleiten auf der Lauffläche oder um ein Gleiten vorwiegend auf der Innen- oder Außenkante des Skis handelt. Meiner Aussage lag die Vorstellung einer Fahrt in der Falllinie auf leicht geneigtem Gelände zugrunde, bei welcher der Anfänger auf einem Bein auf der Lauffläche gleiten soll und die Aufgabe hat, durch Aufkanten und Fersendrehen ins Rutschen zu kommen.

Bei dieser Anfängerübung ist es vorerst noch gleichgültig, ob der Anfänger in ein Seit-Rutschen, ein Seit-vorwärts-Rutschen, in ein schwingartiges Rutschen oder schnell zum Halten kommt.

Die Terminologie und die Instruktionen sollten bei der Konzeption einer "Aktiven Lehrweise" alle neu überdacht werden, insbesondere hinsichtlich der pragmatischen Dimension der Sprache.

So ruft der Terminus "Umsteigeschwung mit Tal-Stemme" vermutlich eine ganz andere Einstellung beim Lernenden hervor, als "Umsteigeschwung mit Tal-Tritt", den ich vorziehen würde.

Auch sollte überlegt werden, ob bei der Instruktion nicht statt "Fersen-Drehen" Ausdrücke wie "Fersen-Schieben" oder "Fersen-Treten" besser wären.

Nicht immer sind semantisch wahre Sätze, die Termini der Sprache der Physik bei der Deskription des Bewegungsphänomens verarbeiten, bei der Instruktion auch pragmatisch "wahr"!

Es wäre auch zu überlegen, wie hilfreich mit der Sprache der Mechanik strukturierte Bewegungsvorstellungen für den Anfänger tatsächlich sind.

Das Bewegungsphänomen ist ja das, was herauskommt, der motorische Output. Es ist wirklich die Frage, ob man sich das, was zeitlich nacheinander herauskommt, immer auch zeitlich nacheinander vornehmen muss!

Aus der beobachtbaren Tatsache, dass zum Beispiel zwei Züge in einer bestimmten zeitlichen Reihenfolge aus einem Tunnel (black box) herauskommen, kann man nicht schließen, dass sie auch in derselben Reihenfolge in den Tunnel hineingefahren sind. Ja, es kann auch sein, dass sie in der Form, wie sie herauskommen, gar nicht hineingefahren sind, sondern im Tunnel "umgebaut" wurden. Das sind naive Vergleiche, die vielleicht dazu beitragen, die naive Gläubigkeit an sprachlich formulierte "Bewegungsvorstellungen" als Instruktionen etwas in Frage zu stellen.

Eine Bewegungsvorstellung ist nicht immer dasselbe wie ein Handlungsplan, bei dem man sich zeitlich nacheinander geordnete Teile auch bei der Realisierung nacheinander vornehmen kann.

43 Aufmerksamkeit und peripheres Sehen (Dezember 1977)

I.

Bei der Diskussion des sogenannten "peripheren Sehens" verwenden wir das Begriffspaar "zentral-peripher" in dreifacher Weise:

- erstens verwenden wir es zur Unterscheidung zentraler und peripherer Prozesse der sinnlichen Wahrnehmung. Periphere Prozesse sind die Prozesse im Rezeptor, im Auge. Das Netzhautbild, die Augenbewegungen und Pupillenveränderungen bezeichnen wir daher als peripheres Geschehen. Unter zentralem Sehen verstehen wir dagegen die Prozesse im Gehirn, hier insbesondere im optischen Analysator. Hierunter fallen sowohl die assoziativ, bedingt-reflektorischen Prozesse, als auch die der Aufmerksamkeit und die Einwirkungen der Sprache.
- zweitens verwenden wir die Unterscheidung "peripher-zentral" zur Bestimmung verschiedener Orte auf der Netzhaut. Zentral sind jene Netzhautbilder, die auf die Stelle des schärfsten Sehens fallen, peripher dagegen jene, die davon entfernt sind.
- drittens verwenden wir das Begriffspaar "zentral-peripher" zur Unterscheidung unterschiedlicher Aufmerksamkeitsbesetzung. Bei "gebündelter" Aufmerksamkeit ist jener Gegenstand zentral, auf den die Aufmerksamkeit gebündelt ist, jener peripher, der am Rande oder in der Nähe dieser Bündelung wahrgenommen wird. Bei gleichverteilter Aufmerksamkeit fällt die Unterscheidung in zentral und peripher weg.

II.

Bei der Beurteilung des peripheren Sehens müssen wir das Zusammenwirken von (in Bezug auf das Nervensystem) peripheren und zentralen Prozessen be-

achten. Die Augenbewegung ist ein peripheres Phänomen, das Wandern der Aufmerksamkeit in dem in das Gehirn projizierten Netzhautbild dagegen ein zentrales.

Es gibt eine Orientierungsreaktion in der Art, dass, wenn sich die Aufmerksamkeit bei gleichverteilter Aufmerksamkeit an einer bestimmten Stelle des im Gehirn abgebildeten Netzhautbildes bündelt oder bei gebündelter Aufmerksamkeit sich auf einen ungenau repräsentierten Ort des Gesichtsfeldes (peripheren Ort des projizierten Netzhaut-Bildes) verlagert, sofort eine reflektorische Korrektur der Augenstellung erfolgt, um dieses Aufmerksamkeitszentrum auch in das Blickzentrum zu bekommen.

III.

Beim Training in resultatorientierten Sportarten im dynamischen Umfeld, bei welchen es letztlich um eine Präzisierung der Wahrnehmung geht, erlangen diese Prozesse besondere Bedeutung (zum Beispiel in den Spielen, im Kampfsport, im Skilaufen).

Im Training geht es in dieser Hinsicht darum:

- Zu lernen, diese Orientierungsreaktion der Willkür zu unterwerfen, damit sie unterbunden werden kann. Es muss die Fähigkeit erworben werden, zentral (im Gehirn) projizierte periphere (im Auge) Netzhautbilder im Gehirn einer umfassenden Analyse zu unterziehen, ohne dass sich die Augen bewegen. Es muss möglich werden, auch unscharfe periphere Netzhautbilder, d.h. periphere Orte des Netzhautbildes, mit gebündelter Aufmerksamkeit zu belegen, ohne dass peripher (im Auge) der Blick dem neuen zentralen Erkenntnisobjekt zugewendet wird.
- Es müssen sodann auf diesen der Willkür unterworfenen Orientierungsreaktionen durch deren Verkettung Identifizierungsbewegungen der Augen aufgebaut werden, die eng verknüpft sind mit den ebenfalls aufzubauen den zentralen Aufmerksamkeitsbewegungen. Auf diese Weise müssen Identifizierungs-Algorithmen aufgebaut werden, die in einer Art "dynamischen Stereotyps" der raschen Situationsdiagnostik dienen. Es sind also Wege zu erlernen, wie man in ökonomischer und sachgerechter Weise (durch Wandern der Aufmerksamkeit und des Blickes) das Umfeld abtastet.
- Letztlich muss sodann gelernt werden, nicht durch Wandern der zentralen (gebündelten) Aufmerksamkeit linear (mittels folgender oder auch nicht folgender Augenbewegung) die Situation abzutasten, sondern mehrdimensional mit relativ gleichverteilter (nicht gebündelter) Aufmerksamkeit "ganzheitlich" zu diagnostizieren (dies, je nach Anforderung und Möglichkeit, mit oder ohne Blickwendungen).

IV.

Bei der Aufmerksamkeit müssen wir mehrere Kategorien der Wachheit unterscheiden:

- bei gebündelter (eingegrenzter) Aufmerksamkeit
 - a: Objekt im Zentrum
 - b: Objekt am Rande oder außerhalb
- bei gleichverteilter Aufmerksamkeit bzw. bei Aufmerksamkeit mit mehreren Zentren.

Der Übergang im Training zur 2. Gruppe und hier von der Verteilung auf mehrere Zentren zur relativen (nicht gebündelten, sondern akzentuierten) Gleichverteilung ist der schwierigste, aber letztlich entscheidende Schritt. Hier ist zu beachten, dass alle Sinnesmodalitäten zusammenwirken und es letztlich um eine umfassende (keine Sinnesmodalität ausgrenzende) Aufmerksamkeit geht.

Es kann zum Beispiel sein, dass ich es erreiche, im optischen Analysator eine relativ gleichverteilte Aufmerksamkeit scheinbar zu erreichen, die jedoch als eingegrenztes Ganzes auf diese Sinnesmodalität stark gebündelt ist und, wenn überhaupt, Ereignisse in anderen Sinnesmodalitäten (akustisch, kinästhetisch usw.) nur peripher wahr nimmt.

Zusammenfassung:

In der psychischen Trainingsoptimierung geht es:

1. um die willkürliche Beherrschung der Orientierungsreaktionen;
2. um den Aufbau linearer Identifizierungs-Algorithmen auf der Basis des Zusammenwirkens von Augenbewegung und Aufmerksamkeitsbewegung;
3. um die Überwindung dieser vorher mühselig aufgebauten linearen Identifizierungs-Algorithmen und Hinführung zur mehrdimensionalen (ganzheitlichen) Situations-Diagnostik (auch unter Mitwirkung und Überwindung des Sprachdenkens)

44 Skateboard -soll es verboten werden? (Februar 1977)

Von Zeit zu Zeit ergreift die Menschheit eine bestimmte Mode-Beschäftigung. Man denke nur an den "Hula-Hop-Reifen". Meist schwindet das Interesse an diesen Dingen so schnell wie es gekommen ist. Es ist gut möglich, dass dies auch beim Skateboard so sein wird.

Es ist unwahrscheinlich, dass sich das Skateboardfahren genauso zum Volkssport entwickeln wird wie das Skifahren.

Ein Gerät alleine macht noch keinen Sport und schon gar nicht einen Volkssport. Dieser ist in der Regel gewachsen und kann auf eine mehr oder weniger lange Tradition zurückblicken und, was besonders wichtig ist, auf Erfahrungen in der Handhabung des Gerätes und über sinnvolle Lehrwege, die meist ganz informell von den älteren Kindern an die jüngeren weitergegeben werden.

Beim Skateboard ist das anders. Es ist plötzlich da und es wird ganz neu begonnen.

Auf Massenbasis experimentieren geschickte und ungeschickte Kinder und Erwachsene auf der Suche nach Lernwegen. Das bringt Unfälle.

Das Skateboard ist gefährlich, wenn es einfach als Gerät an den Mann gebracht wird, der damit herumprobiert und unter Umständen die artistischen Leistungen, die man mit diesem Gerät vollbringen kann, sofort zu kopieren versucht.

Das Skateboard ist relativ ungefährlich, wenn man den Lernenden in einer Übungsreihe sukzessive an diese Sportart heranführt.

Es ist dem Schulsport heute vorzuwerfen, dass er als ein in Lehrpläne eingezwängtes Fach so unflexibel geworden ist, dass er auf spontan auftretende Freizeiterscheinungen nicht mehr sachgerecht reagieren kann, bzw. gar nicht auf die Idee kommt, dass es seine Pflicht ist, auch um Unfälle zu verhindern, neu auftretende Freizeit-Sportinhalte aufzugreifen und im Sportunterricht die Kinder auf Lernmöglichkeiten und Gefahren konkret und praktisch vorzubereiten.

Das Skateboard ist nicht nur gefährlich, weil es unter Umständen den Fahrer "abwirft", sondern weil es sich danach selbständig macht und wie eine Rakete weiter-schießt und mitspielende Kameraden, andere Menschen und Sachen gefährdet. Die Verletzungen, die sich durch den Sturz vom Skateboard ereignen, sind vielfältig. Sie reichen von Hautabschürfungen über Unterarm- und Knöchelbrüche bis zum Schädelbruch und Milzriss. Das sind natürlich keine für diese Sportart typischen Verletzungen. Man denke nur an das Fahrradfahren und das Skilaufen.

Es führt aber nicht weiter, wenn wir uns damit begnügen festzustellen, dass in den USA, wo es im vergangenen Jahr 54.523 verletzte Skateboardfahrer gab, die Fahrräder mit mehr als 1.000 Todesfällen im Jahr an erster Stelle der gefährlichen Sport- und Haushaltsgeräte

stehen, das Skateboard erst an 25. Stelle, während das Bett, aus dem angeblich im Schlaf so viele Menschen fallen und sich verletzen, bereits an 8. Stelle in dieser Liste geführt wird.

Es geht nicht darum, die Gefahr durch Einordnung in eine meist durch unkorrekte statistische Verfahren erstellte Rangordnung zu relativieren, sondern sie tatsächlich zu vermindern, gleichgültig ob diese an 1., an 8. oder an 25. Stelle in einer Horrorkliste steht.

Festzuhalten ist, dass unsere Kinder:

1. in der Auseinandersetzung mit dem Skateboard ohne pädagogische Hilfe gelassen werden: ein Versagen der Erwachsenen, insbesondere des Sportunterrichts;
2. über Massenmedien mit den Künsten bekannt gemacht werden, die ein Meister mit diesem Gerät vollbringen kann, ohne dass auch der schwierige Weg dorthin gezeigt wird. Die Kinder versuchen diese Kunststücke direkt zu kopieren und überfordern sich dabei;
3. nicht eindringlich davor gewarnt werden, dass das Skateboard teuflisch werden kann, wenn man mit ihm über längere und geneigte Straßen fährt. Es wird immer schneller, abzuspringen wird immer schwieriger, der Entschluss hierzu wird hinausgezögert, so dass man dann wie gelähmt in sein Unglück rast ;
4. in der Großstadt viel zu wenig Bewegungsraum haben und dadurch gezwungen werden, sich mit dem Skateboard in den Straßenverkehr zu mischen, was tödlich Folgen haben kann.

45 Aggression und Sport (Februar 1977)

Im Zusammenhang mit dem Sport wird sehr oft über Aggressionen geredet. Es gibt verschiedene Theorien über das Entstehen von Aggressionen, aus deren Sicht der Sport ganz unterschiedlich bewertet wird.

- So meinen jene, die als Ursache für die Aggressionen einen angeborenen Aggressions-Trieb annehmen, dass der Sport gar nicht schlecht sei, denn er biete eine Möglichkeit, die Aggressionen abzureagieren. In sportlichen Formen könnte innerhalb der Regeln die Aggression gleichsam ritualisiert und so für die Gesellschaft gefahrlos entladen werden.

- Andere wieder meinen, dass die Annahme eines Aggressions-Triebes unhaltbar sei und vertreten die Ansicht, dass Aggressionen gelernte Verhalten sind. Weil der Mensch in unserer Gesellschaft mit Aggressionen seine Ziele erreichen, sich Vorteile verschaffen und Misserfolge meiden könne, hätte er sich die Aggressionen als "brauchbare" Verhalten erworben. Aus der Sicht dieser Theoretiker erscheint der Sport nicht so positiv, denn er biete sowohl für die Sportler, als auch für die Zuschauer ein breites Feld zum Erlernen von Aggressionen.
- Wieder andere stehen auf dem Standpunkt, dass Aggressionen vorwiegend eine Folge von Frustrationen, von erduldeten Herrschaft und von Überforderungen seien. Daraus wird dann abgeleitet, dass aus dem Sport alle Elemente entfernt werden sollten, die für den Sportler eine Überforderung bedeuten, für ihn eine Enttäuschung herbeiführen oder ihn über Rangordnungen das Ausüben von Herrschaft ermöglichen könnten.

Das heißt dann im überspitzten Klartext: Sport ohne Konkurrenz, ohne Kampf, ohne Leistung und körperliche Anstrengung, die Stress erzeugen könnten.

Viel bleibt dann vom Sport nicht mehr übrig. Er reduziert sich auf eine leistungsmäßig unerschwellige Spielerei, auf seine musischen Elemente und, was heute ganz große Mode ist, auf die Möglichkeit zur Kommunikation.

Lustverzicht und Unlustüberwindung werden verpönt und für das Entstehen von Angst und Aggression mitverantwortlich gemacht.

Es soll hier nichts gegen die Kommunikation im Sport und nichts gegen seine musischen und spielerischen Elemente gesagt werden. Diese sind außerordentlich wichtig und kommen heute meist zu kurz. Sie alleine machen aber weder den gesamten Sport, noch das konkrete Menschsein aus.

Man darf nicht deshalb, weil etwas vernachlässigt wird, gleich in das Gegenteil verfallen und auf andere Weise das Kind mit dem Bade ausschütten!

Bei der Betrachtung der Aggressionen beachtet man meist nur das beobachtbare körperliche Verhalten und zieht vorschnelle Vergleiche mit Tieren heran.

Was aber typisch menschlich und nur dem Menschen aus der Selbstbeobachtung bekannt ist, wird dabei vollkommen ignoriert, nämlich die erlebten Emotionen.

Man fixiert sich auf die körperliche Erscheinung der Aggression, so als hätte der Mensch nicht mehrere Möglichkeiten, einen Mitmenschen zu verletzen.

Diese Verletzung kann ein körperlicher, aber auch ein seelischer Schmerz sein. Die Handlung, die diesen Schmerz bewusst verursachen will, kann sowohl eine körperliche Attacke, ein sprechmotorisches Anbrüllen, eine verletzende sprachliche Bemerkung, als auch ein Nichts-Tun, wie zum Beispiel das Vorenthalten von angebrachtem Lob, ein absichtliches Übergehen oder ein nachtragendes Ignorieren sein, das zu psychischen Schmerzen führt, die so mancher gerne gegen ein paar Ohrfeigen eintauschen würde!

Meist sind gerade diese unkörperlichen und typisch menschlichen Aggressionen, die Ursache für spätere körperliche Brutalitäten. Das Entziehen von Geborgenheit und Liebe ist allgemein viel schlimmer als das Zufügen von Schmerzen.

Ich bin kein Anwalt von körperlichem Strafen, weiß aber aus eigener Erfahrung, dass zum Beispiel jene meiner Lehrer, die sich ihre Hände nicht schmutzig machten und mit scheinheiligem Lächeln psychisch verletzten, mehr Schaden angerichtet haben als jene, denen manchmal "berechtigt", so bei mir, die Hand ausgerutscht ist.

Man soll sich nicht täuschen lassen von dem, was sichtbar ist.

So sind auch die Kampfsportarten kein geeignetes Beispiel für Aggressionen im Sport, nur weil zum Beispiel beim Boxen mit den Fäusten aufeinander losgegangen wird.

Es mag sein, dass sich zum Boxsport sehr viele aggressive Menschen hingezogen fühlen, entweder als Zuschauer oder als Akteure. Aber das sagt noch nichts über die Sportart selbst aus.

Ob das Boxen der körperlichen Gesundheit schadet, das mögen die Ärzte beurteilen, die zur Zeit geteilter Meinung sind.

Der psychischen Gesundheit schadet das Boxen aber bestimmt nicht, wenn es richtig geleitet wird. Im Gegenteil, es ist ganz besonders geeignet, die Aggressivität im Sportler abzubauen.

Wenn also aggressive Menschen sich irrtümlich zum Boxsport hingezogen fühlen und dort aktiv werden, dann sind sie dort gerade richtig, um ihre Aggressivität loszuwerden! Viel besser als zum Beispiel in den Ballspielen, wo man praktisch zu spielen aufhören und in einem unbeobachteten Moment, für sich selbst vollkommen gefahrlos, seine Fouls anbringen kann.

Menschliche Aggressionen sind immer von einem Gefühl der Hass-Wut begleitet. Solche Gefühle kann sich ein Kampfsportler, der unun-

terbrochen in das Kampfgeschehen einbezogen und wesentlich auf die Präzision seiner Wahrnehmung angewiesen ist, nicht leisten.

Aggressionen mögen vielleicht beim Rudern, wo man sie angeblich mit Erfolg eingesetzt hat, leistungsfördernd sein. Hier ist auch die Wahrnehmung und das Denken des Sportlers relativ bedeutungslos. Im Boxen ist Aggressivität aber ganz bestimmt nicht leistungsfördernd.

Aggressive Emotionen müssen hier "sofort bezahlt" werden. Durch Hass-Wut werden die Wahrnehmung und die Konzentration genauso negativ beeinflusst, wie durch starke Angst, was dazu führt, dass der Sportler unkontrolliert kämpft, den Überblick verliert und dann eben schmerzvolle Treffer einstecken muss. Das ist sehr lehrreich.

Wer hier nicht lernt, dass sich aggressive Emotionen nicht auszahlen, wird in dieser Sportart keinen Erfolg haben, denn körperliche Überlegenheit wird durch das Bilden von Gewichtsklassen weitgehend ausgeschaltet.

Kampf und Aggression sind zweierlei!

Gerade im Kampfsport gibt es viele Möglichkeiten unmittelbar zu erfassen, dass Kurzschlusshandlungen nicht zum Erfolg führen und Aggressivität sich nicht lohnt.

46 Der Tote Punkt (Februar 1977)

Wer von seinem Körper, ohne sich aufzuwärmen, in einem Dauerlauf plötzlich die volle Leistung verlangt, wird nach einer gewissen Zeit den "Toten Punkt" erleben. Seine Bewegungen werden dann verkrampft und unkoordiniert, der Atem keuchend und hastig, die psychische Verfassung wird elend, man glaubt, nicht mehr weiter zu können und sucht in wilden Gedanken Gründe und Ausreden für die Aufgabe.

Viele geben auch auf und fürchten sich dann ihr Leben lang vor der Wiederholung dieses Zustandes. Das kann aber dazu führen, dass sie ihre eigene körperliche und psychische Leistungsfähigkeit in ihrem ganzen Leben nicht kennen lernen.

Jene aber, die etwas Willenskraft aufbringen und diesen „Toten Punkt“ überwinden, werden schon nach ganz kurzer Zeit merken, dass es plötzlich wesentlich

leichter geht, dass die Bewegungen wieder flüssiger werden, man wieder Luft bekommt, eine sogenannte „zweite Luft“, den „second wind“.

Diese Sportler erleben nach ihrem „Toten Punkt“ erst ihre leistungsfähige Phase, in der sie zu Erfolgen kommen können.

Der „Tote Punkt“ hat also mit Erschöpfung, wofür ihn viele halten, überhaupt nichts zu tun. Er ist eine normale Erscheinung, die sich bei einer zu schnellen Umstellung von Ruhe auf volle Leistung einstellt.

Bei Ruhe ist nämlich das Blut, das die Muskeln mit Sauerstoff versorgt, auf alle Organe gleichmäßig verteilt. Gewisse Blutreserven sind auch in Milz und Leber gespeichert und zirkulieren nicht im Kreislauf.

Werden dem Körper zum Beispiel plötzlich hohe Ausdauerleistungen abverlangt, dann kommt es zu einem vermehrten Stoffwechsel in der Muskulatur und damit zu einem vermehrten Blutbedarf, um einerseits mehr Sauerstoff zuzuführen und um andererseits die Abfälle des Stoffwechsels abzutransportieren. Da aber nicht alles Blut im Kreislauf zirkuliert und das zirkulierende Blut noch relativ gleichmäßig im Körper verteilt ist, kommt es in der Muskulatur zu einem Sauerstoffmangel und zu einer Übersäuerung durch die Abfallprodukte.

Dieser akute Mangelzustand ist nach Meinung vieler Mediziner der "Tote Punkt". In ihm wird der ganze Körper alarmiert und es erfolgt eine Umschaltung des Kreislaufes. Der Puls erhöht sich, die an der körperlichen Leistung nicht unmittelbar beteiligten Organe werden auf Sparflamme gestellt und nur mit einem Minimum an Blut versorgt, und aus den Blutdepots in Leber und Milz werden Blutreserven mobilisiert und in den Kreislauf gebracht. Diese plötzliche Mobilisierung der Blutreserven in der Milz tritt oft als Seitenstechen in Erscheinung. Durch diese Umstellung wird das Missverhältnis von Sauerstoffverbrauch und Sauerstoffangebot nach kurzer Zeit wieder ausgeglichen und es stellt sich der "zweite Wind" ein, der erst die richtige Leistung ermöglicht.

Den "Toten Punkt" kann man natürlich meiden, bzw. vermindern, indem man den Körper bereits vor dem Wettkampf durch Aufwärmen auf Leistungsbereitschaft umstellt. Damit die Muskulatur hohe Leistungen vollbringen kann, muss sie warm sein, es müssen sich die dünnen Endverzweigungen der Gefäße in der Muskulatur stark erweitern, damit möglichst viel Blut durchfließen kann.

Diese Durchblutungssteigerung erreicht man am besten durch die Tätigkeit der Muskel selbst, zum Beispiel durch Warmlaufen. Begünstigt wird dieses Warmmachen durch warme Kleidung. Es setzt natürlich voraus, dass man über einen guten Trainingszustand verfügt und die zum Warmmachen erforderlichen Energien mehr oder weniger zusätzlich zu jenen, die man für den Wettkampf braucht, verfügbar hat.

Aufwärmen heißt nicht etwa nur leicht herumhopsen, sondern weit mehr. Über den finnischen Wunderläufer Nurmi wird berichtet, dass er unmittelbar vor jedem Wettkampf mindestens 2000 Meter im Dreivierteltempo gelaufen sei, um sich aufzuwärmen. Was hier besprochen werden soll, ist aber weniger der physiologische Mechanismus, der zur groben Orientierung kurz dargestellt wurde, sondern die psychische Komponente. Es sollte aufgezeigt werden, dass der "Tote Punkt" nicht das ist, wofür ihn viele halten.

Er ist kein Grund zur Aufgabe, sondern auch ein Prüfstein für die Willenskraft des Menschen.

Wenn man ihn durch gezieltes Warmmachen auch weitgehend vermeiden kann, so hat ihn doch jeder Leistungssportler irgendwann einmal erlebt.

Was sich hier im Sport als Herausforderung des Menschen ereignet, ist aus psychologischer Sicht in vielen Situationen des Alltags beobachtbar. Bei Ereignissen, denen die unterschiedlichsten Mechanismen zugrunde liegen: Man denke nur an das Lernen, wo es immer Phasen gibt, in denen der Lernfortschritt zum Stillstand kommt, manchmal sogar auf ein niedrigeres Niveau zurückfällt. Auch im alltäglichen und beruflichen Leben gerät man oft in Flauten, die man sich selbst oft nicht erklären kann. Viele, ja zu viele, lassen es dann laufen, resignieren und geben auf, wie jene, die den "Toten Punkt" für die Erschöpfung halten.

Hier wie dort wird der Mensch dann unter seinem Wert geschlagen und kann nicht die Chancen realisieren, die er tatsächlich hat.

Später allerdings blickt er auf seine Leichtsinnigkeit zurück und könnte sich oder er macht andere dafür verantwortlich, weil sie ihn "nicht angehalten haben".

Im Sport, wie im alltäglichen Leben, kann man seine Wünsche und Ziele nur erreichen, wenn man nicht gleich aufgibt und nicht allen Schwierigkeiten gleich aus dem Weg geht.

Der Sport, der Leistungssport, kann hier eine gute Schule fürs Leben sein.

Im Sport kann man Situationen herbeiführen, in denen man nur zum Erfolg kommen kann, wenn man in einer Kooperation mit anderen

gemeinsam den "Toten Punkt" überwindet, um im "zweiten Wind" das selbst gesteckte Ziel zu erreichen.

Dies kann sich zum Beispiel in den Sportspielen genauso ereignen, wie im Alpinismus.

Die selbst gesteckten Ziele müssen nicht immer gleich Rekorde, sondern können genau so gut persönliche Leistungsverbesserungen sein.

Ein Erfolg, bei dem der "Tote Punkt" oder etwas ähnliches überwunden werden musste, zählt für den Sportler selbst nicht nur doppelt, sondern unvergleichlich mehr.

Wer nicht in der Lage ist, um seiner eigenen Ziele willen auf Lust zu verzichten und Unlust zu überwinden, der hat versäumt, das für das Leben Entscheidende zu lernen.

Unlust meiden und Lust konsumieren, das ist das Eine; Unlust überwinden und auf Lust verzichten, das Andere. Beides gehört zu konkretem Menschsein.

Beides kann man im Sport in besonderer Klarheit erleben - wenn man weder Heiterkeit noch Leistung meidet!

47 Doping und Dopingkontrolle ein Unsinn zieht den nächsten nach sich (September 1977)

Es ist ein Phänomen unserer Zeit, dass der Mensch mehr scheinen will als er ist, mehr leisten will, als er eigentlich kann und intensiver erleben will, als ihm auf Anhieb möglich!

Es gibt in unserer Gesellschaft eine Fülle von "legitimierten Dopings". Man denke nur an Alkohol, Nikotin und Koffein.

Es werden maßlos Tabletten genommen, bei den geringsten Kopfschmerzen, bei Gemütsstörungen, vor Prüfungen, um sich am Abend einzuschläfern, um sich bei Festlichkeiten in Stimmung zu bringen, um durcharbeiten zu können, usw.

Oft handelt es sich dabei um den verzweifelten Versuch, sich selbst zu bestätigen und im Leben Sinn zu finden.

Sport ist ein Phänomen unserer Zeit. Es ist deshalb nicht zu verwundern, dass sich unser "Zeitgeist" auch im Sport ausprägt. Es ist ein weltfremdes Ansinnen zu glauben, ihn im Sport ausmerzen zu können, während er in allen anderen Lebensbereichen präsent ist!

Der Kampf gegen das Doping trägt Misstrauen, Kontrolle und Überwachung in den Sport und macht den Sport zum Arbeitsfeld einer Polizei, ohne Chance, auf diese Art das Übel beseitigen zu können.

Dies ist die eine Seite. Auf der anderen dagegen entsteht der Zwang zur Verbesserung des Dopings, zur Erforschung immer neuer Mittel, die sich vorübergehend der Kontrolle entziehen, was wiederum den kostspieligen Zwang zur Entwicklung neuer Kontrollmethoden nach sich zieht.

Dies alles kostet eine Unmenge Geld, das der Sport selbst notwendig brauchen würde.

Zusätzlich wird durch den Doping-Markt und letztlich durch die lückenlose Kontrolle der "Sport-Polizei" der Sport "sterilisiert" und noch mehr zum Tummelfeld von Funktionären und Kontrolleuren gemacht.

Es ist zu befürchten, dass Doping und Dopingkontrolle zum großen Geschäft werden, das den Sport selbst überwuchert!

Es ist deshalb zu fordern, rechtzeitig statt der Verbote und statt der Dopingkontrolle die Doping-Aufklärung zu setzen.

Der Sportler muss wissen, was ihm das Doping wirklich bringt und welches Risiko er dabei eingeht.

Je schlechter das Training, desto größer kann bei einigen Sportarten der leistungsfördernde Effekt des Dopings sein. Bei gutem Training, wo man auf physiologischem Weg bis an die Grenze der persönlichen Leistungsfähigkeit kommt, ist dagegen der leistungsfördernde Effekt des Dopings, wenn überhaupt gegeben, so gering, dass er in keinem Verhältnis zum gesundheitlichen Risiko steht. Zum anderen kann man mit psychischen Trainingsmethoden die Leistungsreserven in demselben Maße ausschöpfen, wie mittels Dopingsubstanzen, bzw. dies noch viel besser und vor allem gezielter.

Wer Doping als Trainingersatz ansieht, geht ein relativ hohes Gesundheits-Risiko ein; wer ein gutes Training absolviert, dem bringt das Doping in den meisten Sportarten relativ wenig.

Chancengleichheit gibt es im Sport ohnehin nicht, denn nicht jeder Athlet kann sich viel Zeit für sein Training leisten, hat einen guten Trainer und alle wissenschaftliche Unterstützung.

Doping aus ethischen Gründen mit dem Hinweis auf Chancengleichheit verbieten zu wollen, ist daher geradezu unsinnig!

Es sollte dem Sportler überlassen bleiben zu entscheiden, welches gesundheitliche Risiko er bewusst einzugehen bereit ist.

Spitzensport wird heute immer mehr zum Berufssport einfach deswegen, weil bei vollem Training in den meisten Sportarten für eine zusätzliche Berufsausübung kaum Zeit bleibt.

Ob man vom Staat, einer Universität, einer Sporthilfe oder von einem Mäzen¹⁴ von sonstiger Arbeit freigestellt wird, oder aber sich durch Sporttreiben eine „goldene Nase“ verdient, ist in dieser Hinsicht gleich zu bewerten.

Beides liegt jenseits eines Amateursports, der neben einem vollem Beruf ausgeübt wird.

Die Frage ist nicht, ob man für Sporttreiben Geld nimmt oder nicht, sondern ob man neben dem Sporttreiben 40 Wochenstunden arbeitet oder nicht!

Da eben der Spitzensport in immer mehr Sportarten nur mehr als Beruf (ohne eine weitere Berufsausübung daneben) möglich ist, sollte man die Verantwortung für die eigene Gesundheit auch in die Kompetenz eines aufgeklärten und mündigen Sportlers legen.

48 Gesunder Spitzensport? (September 1977)

Im Zusammenhang mit der Doping-Diskussion hört man oft den Ruf nach einem "gesunden Spitzensport" und meint damit, dass ein Spitzensport ohne Doping bereits gesund sei.

So einfach ist aber dieses Problem nicht!

Es gibt einerseits Spitzensportler, die sich dopen und trotzdem keinen ungesunden Sport betreiben und es gibt andererseits Athleten, die sich auch ohne Doping, zum Beispiel durch falsches Training, im Sport kaputt machen.

Es ist die Frage, ob es überhaupt einen gesunden Spitzensport geben kann. In der Beantwortung dieser Frage wird es wohl darauf hinauskommen, dass man feststellt, dass bestenfalls ein nicht ungesunder Spitzensport möglich ist, und dieser nicht für jeden.

¹⁴ Oder wenn man vermögend ist, sich mit eigenen Mitteln von Berufsarbeit freistellt.

Ob dieser "nicht ungesunde" Spitzensport bereits "gesund" ist, ist dann eine weitere Frage.

In der Praxis kann man als Faustregel formulieren, dass der Spitzensport für den Athleten dann nicht ungesund war, wenn der Sportler ihn ohne Schaden zu erleiden ausgehalten hat.

Es kommt also darauf an, vorher festzustellen, was der einzelne Mensch eventuell aushält oder nicht aushält, um ihn sportmedizinisch und sportpsychologisch bereits vorher gezielt zu beraten, um Talente zu suchen, aber auch, um manchem vom intensiven Betreiben bestimmter Sportarten rechtzeitig abzuraten.

Bei der Bewegung ist es wie bei vielen anderen Dingen: es kommt auf die Dosis, auf das Maß an. Zuviel und zuwenig sind ungesund. Die Grenzen sind individuell verschieden.

Es ist ein Irrglaube anzunehmen, dass ein Bewegungsmangel, der ungesund ist, durch ein Bewegungsübermaß ausgeglichen werden kann. Dies ist für den Breitensport ganz wichtig zu beachten, da in ihm nicht wenige Menschen vorwiegend wegen eines schlechten Gewissens aktiv werden.

Mehr Bewegung heißt nicht grenzenlos mehr Gesundheit!

Innerhalb der Grenzen zum ungesunden „zuwenig“ auf der einen Seite und dem ungesunden „zuviel“ auf der anderen Seite liegt ein breites Feld der "nicht ungesunden" Aktivitäten.

Die Grenzen des "gesunden" Sports aber, der die richtige Dosis von gesundheitsfördernden Reizen setzt, sind dagegen viel enger.

Nicht alles, was "nicht ungesund" ist, ist schon "gesund"!

Das bedeutet, dass es einen "gesunden" Spitzensport gar nicht geben kann, sondern bestenfalls für ganz wenige Menschen einen „nicht ungesunden“ Spitzensport.

Das soll aber nicht heißen, dass es nicht gesund sei, seine persönliche Leistungsfähigkeit von Zeit zu Zeit einmal richtig auszuschöpfen. Sondern im Gegenteil!

Auch im Breitensport kommt es auch darauf an, sich neben spielerischer Kommunikation auf persönliche körperliche Höchstleistungen

gezielt vorzubereiten, sich realistische Ziele zu setzen und sich von Zeit zu Zeit auch richtig anzustrengen.

49 Spitzensport und Profitum (September 1977)

Es gibt noch Sportarten, in denen auch heute noch Spitzensportler Amateure sein können, die ihren Sport neben einem vollen Beruf ausüben, ohne für ihr Sporttreiben Geld zu nehmen.

Diese Sportarten werden immer weniger, weil sich für sie zunehmend jene Länder interessieren, die ihre Sportler voll für diese Sportart freistellen und die Wissenschaft zur Durchleuchtung dieser Sportart, zur Entwicklung von besserem Sportgerät und von effektiveren Trainingsmethoden heranziehen.

Es ist eine Frage der Zeit, bis jeder Spitzensport nur mehr als Berufssport, d.h. als Sport ohne Berufsausübung nebenher, betrieben werden kann.

Wer also künftig zum Spitzensport ja sagt, der muss auch zum Profitum, in welcher Form auch immer, ja sagen. Alles andere wäre eine Halbheit, die zwar auch viel Geld kostet, aber relativ wenig bringt.

Dies trifft sowohl auf den Sportler, als auch auf den Trainer und den Vereinsmanager zu. Alle diese drei Tätigkeiten können bei einem Spitzensport-Verein, ab einer bestimmten Größe, nur mehr hauptberuflich betrieben werden.

Das bedeutet aber, dass auch Sportvereine wirtschaftlich denken und nach modernen Wirtschaftsmethoden geführt werden müssen.

Geschieht dies aus verschwommenen moralischen Gründen nicht, so führt dies zu einer aus betriebswirtschaftlicher Sicht dilettantischen Vereinsführung, was zu Lasten aller geht. Zu Lasten der Leistungsfähigkeit des Vereines, zu Lasten der im Verein tätigen Spitzensportler und zu Lasten der Steuerzahler, die dann durch öffentliche Subventionen so manchen betriebswirtschaftlichen Dilettantismus der Vereine wettmachen müssen!

Eine moralische Zwiespältigkeit, ein nicht kalt und nicht heiß, ein verlogener Amateur-Spitzensport auf der einen und ein laues Profitum auf der anderen Seite, kommen letztlich auch teuer und bringen international nur Enttäuschungen.

Der internationale Spitzensport wird immer mehr Schausport, wird Sache für Profis. Er muss sich nach modernen Gesichtspunkten selbst strukturieren und kann sich dann weitgehend selbst erhalten.

Anders ist es beim sich auf lokalem Niveau haltenden Leistungssport und beim Breitensport, bei denen mehr Leute, die neben ihrem Sporttreiben einen vollen Beruf ausüben, selbst aktiv sind, als zusehen, und an denen die Massenmedien entsprechend wenig Interesse zeigen. Hier herrschen andere Gesetze und hier ist dementsprechend eine verstärkte öffentliche Förderung angebracht.

50 Zitat von A.S. Makarenko, dem ich voll zustimme:

"Wenn mich jemand fragte, wie ich das Wesentliche meiner pädagogischen Erfahrung auf eine kurze Formel bringen könnte, so würde ich antworten:

***„Möglichst hohe Forderungen an den Menschen
und möglichst hohe Achtung vor ihm!“***

"Bei diesen Forderungen an den Menschen und dieser Achtung vor ihm handelt es sich nicht um die Verknüpfung von zwei verschiedenen Dingen, sondern um ein und dasselbe:

„Unsere Forderungen an den einzelnen bringen auch die Achtung vor seinen Kräften und Möglichkeiten zum Aus druck, und, umgekehrt, in unserer Achtung zeigen sich gleichzeitig die Forderungen, die wir an ihn stellen.“

ÜBER DEN AUTOR

Horst TIWALD, Prof. Dr. phil.;

geb. 1938,. Krems/Donau, Österreich; Ausbildung an der Universität Wien; dzt. Professor für Allgemeine Theorie des Sports {Schwerpunkt: Sozialphilosophie und Psychologie) und Fachleiter für Kampf- und Budo-Sport am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg.