

***DIE KUNST DES MACHENS***  
***ODER***  
***DER MUT ZUM UNVOLLKOMMENEN***

THEORIE DER "LEISTUNGSFELDER"  
DER  
"GESTALTKREIS"  
IM BEWEGENLERNEN UND IM PROJEKTSTUDIUM

**HORST TIWALD**

Dieses Manuskript wurde in etwas erweiterter Form 1996 in Hamburg im Verlag *Edition LIETZBERG* mit dem Titel: *„Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen – die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenerlernen“* veröffentlicht. (ISBN 3-9804972-2-4).

## Inhalt

<b>ZU DIESEM BUCH</b>	<b>3</b>
<b>DER "GESTALTKREIS" IM BEWEGENLERNEN</b>	<b>4</b>
Grund-Prinzipen für das sportartübergreifende Grundlagentraining	<b>5</b>
Das Budo-Prinzip im Dilemma zwischen Bewegungs-Kultur und humaner Bewegungs-Natur	<b>18</b>
Theorie der Leistungsfelder Achtsamkeit und Bewegenlernen	<b>36</b>
Zur Einteilung der Bewegungsformen	<b>65</b>
<b>DER "GESTALTKREIS" IM PROJEKTSTUDIUM</b>	<b>83</b>
Das "Hamburger Projektstudium" als Weg zur Praxis und zum Selbst. "25 Jahre Projektstudium" am Fachbereich Sportwissenschaft (vorm. Insti- tut für Leibesübungen) der Universität Hamburg.	<b>84</b>
Betroffenheits-Kult und Projekt-Magie. Das "Hamburger Projektstudium" am Fachbereich Sportwissenschaft. Ein Beitrag zur Hochschuldidaktik.	<b>93</b>
Liebe und Mut sind keine Leistungen! Gedanken zur Apokalypse des Sports	<b>108</b>
Der Brahmane im dialektischen Widerspruch des "Gestaltkreises". Oder: Von der Fülle des praktischen "Tuns" zum dürftigen technischen "Machen".	<b>116</b>
<b>ÜBER DEN AUTOR UND DEN VERLAG</b>	<b>120</b>

## Zu diesem Buch

Anfang der Sechzigerjahre, zur Zeit des Abschlusses meines Studiums, konnte ich mich schwer für mein Dissertationsthema entscheiden. Einerseits war ich fasziniert von SRI AUROBINDO GHOSE, dessen *"Integraler Yoga"*<sup>1</sup> mich sehr beeindruckte, andererseits fesselten mich die japanischen Bewegungskünste und der *"Zen-Buddhismus"*, den ich zuerst über die Schriften von DAISETZ TEITARO SUZUKI<sup>2</sup> kennen lernte.

Meine eigenen Spontanerlebnisse im Sport waren die Basis für das Verstehen dieser beiden "Welten", und sie waren "für mich" auch ihr gemeinsamer Nenner.

Ich entschied mich für eine Arbeit über *Zen-Buddhismus und Leibeserziehung* deswegen, weil ich das "nur-Gerede" über die "Innerlichkeit" meiden und diese mehr auf dem "Prüfstand" einer äußeren "Leistung" suchen und erleben wollte.

Damals kannte ich noch nicht die Schriften von VIKTOR VON WEIZSÄCKER. Diese hätten mir viel geholfen. Aber vielleicht war es gut so, denn es hat mir nicht geschadet, dass ich mich selbst zum Verständnis des *"Gestaltkreises"* hinarbeiten musste.

Die in diesem Buch vorgelegten Arbeiten spiegeln meinen Weg wieder. Sie sind zu verschiedenen Zeiten entstanden und, wie ich meine und hoffe, auch heute noch aktuell. Sie sind aus der eigenen Praxis für die gesellschaftliche Praxis geschrieben.

---

<sup>1</sup> SRI AUROBINDO: *„Der integrale Yoga“*. Hamburg 1957

<sup>2</sup> DAISETZ TEITARO SUZUKI: *„Zen und die Kultur Japans“*. Hamburg 1958

## **DER "GESTALTKREIS" IM BEWEGENLERNEN**

## **Grund-Prinzipien für das sportartübergreifende Grundlagentraining <sup>3</sup>**

### **I.**

Die Idee eines **sportart-übergreifenden** Grundlagentrainings beruht auf der Ansicht, dass ein nur auf eine Sportart bezogenes Training Defizite aufbaut, die der Optimierung von Leistung und Gesundheit entgegenstehen.

Diese Ansicht hat zum Umdenken und zur Umkehr in der Sportpädagogik geführt. Oft werden in den Vorschlägen für einen "**neuen**" und umfassenderen Sport Ideen wiederbelebt, die im ersten Drittel unseres Jahrhunderts unsere Bewegungskultur bestimmt haben.

Vor allem in der Neugestaltung des Sports für Kinder wird immer wieder auf Konzepte zurückgegriffen, die bereits vor einem **halben** Jahrhundert mit dem Schlagwort "**Natürlichkeit**" verknüpft waren.

Um Grundprinzipien für ein sportartübergreifendes Grundlagentraining zu gewinnen, ist es daher von Vorteil, sich vorerst der Grundgedanken jener Leibesübungen bewusst zu werden, die vom Schlagwort "Natürlichkeit" geprägt wurden.

### **II.**

Es dient der Orientierung, wenn man klar zwischen folgenden vier Anliegen unterscheidet:

- der natürlichen **Bewegung**
- der natürlichen **Umgebung**
- der natürlichen **Lehrweise**
- dem natürlichen **Bewegen**

---

<sup>3</sup> Es handelt sich hier um die gekürzte Fassung eines Beitrages, der in

## **Natürliche Bewegung**

Hier war man auf der Suche nach dem natürlichen "Bewegungsgut". Man meinte damit jene Bewegungen, die dem Menschen gleichsam angeboren sind. Diese Bewegungen muss der Mensch nicht lernen, da sie durch Reifung des Organismus und durch gegebene äußere Anlässe sich wie von selbst entwickeln, wie zum Beispiel das Gehen, das Ziehen, das Schlagen, das Werfen usw.

Man ging davon aus, dass jede lebende Struktur (zum Beispiel der menschliche Körper) von ihrer Funktion geformt und auch gesunderhalten wird (zum Beispiel der Körperbau von seinen Bewegungen). Für den Menschen wäre es daher wichtig, jene Bewegungen auszuführen, die von der Natur her seinem Körperbau zugeordnet sind, d.h. die ihn in der langen stammesgeschichtlichen Entwicklung zu dem gemacht haben, was er heute ist.

Es wurde dabei die Ansicht vertreten, dass der menschliche Körper nicht durch das aufrechte Gehen, sondern vorwiegend in jener erdgeschichtlichen Zeit geprägt wurde, in welcher die menschliche Aufrichtung noch nicht erfolgt war. Die noch nicht aufgerichteten Vorfahren des Menschen haben sich anders als wir fortbewegt und insbesondere den Rumpf als "Antriebsmotor" eingesetzt.

Die heutigen Rumpfleiden (zum Beispiel Wirbelsäulenschäden) wurden daher nicht nur auf das viele Sitzen in unserer bewegungsarmen Arbeitswelt zurückgeführt, sondern auch auf die Vernachlässigung der Rumpfbewegungen in unserer aufgerichteten Daseinsweise überhaupt. Aus dieser Sicht wurde daher grundsätzlich der Ruf nach Ganzkörperbewegungen und nach Gewandtheitsschulung erhoben, in welcher der Vielfalt der menschlichen Fortbewegungsmöglichkeiten und den Grundtätigkeiten besondere Bedeutung zukommt.

## Natürliche Umgebung

Ein ganz anderer Gedanke stand bei den Leibesübungen in einer natürlichen Umgebung im Vordergrund. Neben dem gesundheitsorientierten Ruf nach Luft und Licht in der freien Natur kam hier auch dem psychischen Aspekt besondere Bedeutung zu. Es ging dabei darum, sich in die Natur einzufühlen und sich einerseits in ihr geborgen zu erleben, andererseits aber auch im Abenteuer Respekt vor ihrer Kraft und Gewalt zu gewinnen. Nicht immer mussten es hier "Natürliche Bewegungen" sein, die in der freien Natur realisiert wurden: Wichtig war die Umwelt. Hieran knüpften sich ökologische Gesichtspunkte, und es wurden Brücken zu energetischen Konzepten geschlagen. In der freien Natur besteht demnach die Möglichkeit, durch Haut und Lunge kosmische Energie aufzutanken. Von diesen kosmischen Aspekten der Energieaufnahme wurden wiederum Bezüge zur gesunden Ernährung überhaupt hergestellt. Es ging also letztlich um den psycho/physischen Stoff/Energiewechsel mit der in den Kosmos eingebetteten Natur, dem eigentlichen Lebensquell des Menschen.

## Natürliche Lehrweise

Bei der schon besprochenen "Natürlichen Bewegung" tauchte die Frage des Zusammenhanges von Körperbau und Bewegungen auf. Es ging dabei um jene Bewegungen, die den Körper stammesgeschichtlich geformt haben und nun um der Gesunderhaltung willen vom Körper auch gebraucht werden. Diese Bewegungen werden oft als **nachzumachende** Bewegungen an den Schüler herangetragen. Geschieht dies durch Vor- und Nachmachen oder über eine Bewegungsbeschreibung und anschließender Ausführung, dann handelt es sich zwar um "Natürliche Bewegungen", aber nicht um eine "Natürliche Lehrweise".

Bei der "Natürlichen Lehrweise" stand nicht die Frage: "Was bewirkt die Bewegung am Körper?" im Vordergrund, sondern die Frage: "Was bewirkt die Bewegung in der Umwelt?" oder "Welche Aufgabe wird

mit ihr gelöst?" oder als Umkehrung dieser Fragen, die Frage nach dem "Sinn", nach dem "Warum?" der Bewegung.

Die "Natürliche Lehrweise" wurde also getragen von der Frage nach dem "Sinn", nach der Brauchbarkeit der Bewegungen, die von der Situation **gefordert** werden. Man folgte dabei dem Gedanken, dass sich Bewegungen stammesgeschichtlich in der **praktischen Auseinandersetzung** mit der Umwelt entwickelt haben und in dieser Auseinandersetzung immer einen "Sinn" hatten.

Die Natur stellte über Jahrtausende an die sich entwickelnden Organismen immer wieder "Fragen", die diese, um zu überleben, mit Bewegungen **beantworten** mussten. Dadurch entwickelten sich unmittelbar bestimmte "Bewegungsformen", die als Erbkoordinationen **verinnerlicht** wurden (zum Beispiel als Instinktbewegungen), und dann wiederum mittelbar die Körperform des Organismus prägten.

Es wäre daher **natürlich**, so der Gedankengang, diese "Lehrweise" der Natur fortzusetzen, insbesondere in der kindlichen Leibeserziehung. Neben das spontane Nachahmen dessen, was Artgenossen bereits tun, sollte daher, um einer vollen Natürlichkeit gerecht zu werden, die Herausforderung durch die Umwelt treten. Der Lehrer müsse also an die Stelle des "Lehrmeisters Natur" treten, und an die Schüler **"Bewegungsaufgaben"** herantragen. Diese sollen den Schüler ansprechen, für ihn neu und **entwicklungsgerecht** sein, d.h. sie dürfen ihn nicht überfordern.

Auf diesem Wege wurden mit dieser "Natürlichen Lehrweise" aber nicht nur die "Natürlichen Bewegungen" durch spezifische "Bewegungsaufgaben" aktualisiert, sondern es wurden auch **kulturelle**, d.h. vom Menschen historisch entwickelte Bewegungen, zum Beispiel Sporttechniken, vermittelt.

### **Natürliches Bewegen**

Wie mit der "Natürlichen Lehrweise" nicht nur "Natürliche Bewegungen" vermittelt wurden, so bezog sich das "Natürliche Bewegen" nicht nur auf "Natürliche Bewegungen". Das "Natürliche Bewegen" meinte einen Bewe-



gungsvollzug, der ausdrucksvoll, rhythmisch, kraftschlüssig, kraftsparend, ökonomisch, schwungausnützend usw. ist.

Es ist klar, dass man "Natürliche Bewegungen", wie zum Beispiel das Laufen, sowohl mit einer "**nicht natürlichen** Lehrweise" vermitteln, als auch in einem "**nicht natürlichen** Bewegung" vollziehen kann. Dies kann man zum Beispiel auch in einer Turnhalle, also auch in einer "**nicht natürlichen** Umgebung", tun.

Es ist daher wichtig zu erkennen, dass diese Grundgedanken zwar alle zusammenhängen können, dies aber nicht zwangsläufig tun.

### **III.**

Bei allen diesen Grundgedanken wurde mehr oder weniger beim Tier Maß genommen. Es drängt sich daher die Frage auf, wo eigentlich der Mensch mit seinen ihn gerade vom Tier unterscheidenden Fähigkeiten bleibt. In diesem Zusammenhang ist es interessant, die Frage des "Natürlichen Bewegens" weiter zu verfolgen.

Bei der Frage, wie man dieses "Natürliche Bewegung" erreichen könne, gab es nämlich radikal unterschiedliche Ansätze, die nun gegenübergestellt werden sollen.

Die bei uns noch heute herrschende Ansicht huldigte einer Geistfeindlichkeit und zielte auf eine a-rationale, oft mystische Romantik hin: Um natürlich zu sein, müsse man den Geist, das bewusste willentliche Tun, das vorsätzliche Vorstellen usw. sein lassen und voll auf den Körper vertrauen. Man müsse sich fallen lassen in den Rhythmus des Lebens und "**Eins werden**" mit der Situation. Dies alles sollte nun durch **geistiges** Abschalten oder durch Ablenken der Aufmerksamkeit erreicht werden.

War ein Schüler zum Beispiel zu stark auf den Erfolg oder auf das Ziel **fixiert**, was oft zu **verspannten** Bewegungen führte, dann sollte die Aufmerksamkeit auf den Vollzug, auf das Mittel gelenkt werden. Stolperte er aber in seiner Eitelkeit über dieses Mittel, das ihm zum **ästhetischen** Ziel geworden war, zum Beispiel bei der Formung des Laufens, dann sollte die Aufmerksamkeit auf ein **nebensächliches** Ziel, das zum Beispiel als Zu-

satzaufgabe mit dem Laufen **verknüpft** wurde, **hingelenkt** werden. Dadurch sollten die Bewegungen, zum Beispiel des Laufens, wieder **natürlich** und **flüssig** werden.

Also:

Entweder überhaupt Abschalten und sich in die rhythmische Spontaneität **fallen** lassen, oder den Geist ablenken.

Dies war das europäische Natürlichkeits-Konzept des Vollzuges, wie es in Heinrich von Kleists Aufsatz *"Über das Marionettentheater"* vorgeformt und als Ideologie insbesondere von Ludwig Klages mit seiner Parole vom *"Geist als Widersacher der Seele"* festgefügt wurde.

Dieser Ideologie konnten sich aber selbst die Gegner dieser a-rationalen Lebensphilosophie, die Rationalisten und Materialisten in der Bewegungswissenschaft, nicht entziehen. Diese vertrauten zwar auf den Geist, aber nur in der **vollzugsfernen** Planung, nur beim Erarbeiten der Bewegungsvorstellung.

Für den Athleten selbst war es aus dieser Sicht aber ebenfalls besser, wenn er das Denken **während** seines Vollzuges dem Trainer überlässt, und sich selbst die Bewegungen, bzw. die sportlichen Reaktionen durch ständiges geistloses Wiederholen einschleift. Er sollte dann **spontan**, also letztlich auch in einer tierischen Natürlichkeit, das Gelernte bei gegebenem Anlass ausspielen.

Dieses Verfahren war daher im Grunde **auch ein a-rationaler romantischer Trainingsprozess**, der sich nur im Vorwege besonders **rational gebärdet**. Im praktischen Vollzug, wenn es also darauf ankommt, vertrauten diese Einschleif- und Automatisierungs-Methoden auch auf das Tier im Menschen.

Dies geschah ohne zureichende Begründung. Offensichtlich folgte man, wie schon gesagt, dem "Tausendfüßler-Mythos", der das Denken während des Bewehens problematisiert. Ludwig Klages hatte, dem Zeitgeist folgend, daraus eine mundgerechte Ideologie gezimmert. Dieses Dogma ist

so **hartnäckig**, weil sich jedermann in seiner **oberflächlichen** Selbstbeobachtung schnell von dessen "Richtigkeit" überzeugen kann.

#### **IV.**

Ganz anders sahen fernöstliche, insbesondere von der Lehre Buddhas beeinflusste Bewegungskonzepte die Natürlichkeit.

Hier wurde ganz klar ausgesprochen, dass der Mensch **etwas tun muss**, um von seinem Geist guten Gebrauch machen zu können.

Beim Denken ist es wie beim Jonglieren. Auf Anhieb kann kaum jemand drei Bälle jonglierend in der Luft halten. Daraus aber auf die Unmöglichkeit dieses Vorhabens zu schließen, ist genauso absurd, wie es jene Prognosen von Wissenschaftlern waren, die Urteile über die Möglichkeiten der Eisenbahn, des Fliegens oder der Weltraumfahrt abgegeben haben, **bevor** diese Errungenschaften realisiert wurden. Ein ungeübtes und unterentwickeltes Denken kann sich nicht fördernd in den Bewegungsvollzug einmischen, es kann nicht **geistesgegenwärtig** sein. Es ist dazu verurteilt, sich entweder in der Vorsatzbildung vorher oder im Grübeln nachher auszutoben. Der Mensch unterscheidet sich vom Tier durch seine **geistigen** Möglichkeiten. Es ist ein Irrtum, diese **Möglichkeiten** bereits als **Wirklichkeiten** zu betrachten und sie in ihrer konkreten Ausprägung jedem Menschen gleichermaßen zuzusprechen. Der Mensch muss etwas tun, um sich zu verwirklichen!

Was die Menschen in ihrer **oberflächlichen** Selbstbeobachtung als Beweis für die Richtigkeit des "Tausendfüßler-Mythos" festgestellt haben, ist doch nur die Unfähigkeit ihres noch **unentwickelten** Geistes. Es mag schon zutreffen, dass **nicht** zu denken den Vollzug **weniger** stört als ein **schlechtes** Denken. Aber aus der Moral, dass derjenige, der nichts tut, auch keine Fehler macht, folgt gar bald die Einsicht, dass man sich auch nicht entwickelt, wenn man nichts tut.

In der Bewegungskunst und im Spitzensport können wir die wunderbarsten Leistungen bestaunen. Mancher talentierte Sportler meint dann, dass er ähnliches können würde, wenn er die gleiche Chance gehabt hätte, früh

zu beginnen, und wenn er gute Trainer und viel Zeit zum Training gehabt hätte. Beim Denken ist er jedoch keineswegs so bescheiden! Da glaubt er schnell, dass sein Talent, das doch nur die Möglichkeit seiner Leistung ist, bereits ohne Training ihre Verwirklichung sei. Wenn er etwas geistig nicht fassen kann, sagt er schnell: **"Das versteh' ich nicht!"** und will damit kundtun, dass der andere dummes Zeug redet oder sich zumindest unverständlich ausdrückt. Oft meint er auch, das Anhäufen von Wissen sei schon ein das Denken entwickelndes Training. Dies meint er, obwohl er vom Sport weiß, wie viel man einerseits durch **achtsames** Zusehen erfahren kann, und wie wenig man andererseits durch **"Nur-Zusehen"** lernt. Beim Denken während des Bewegungsvollzuges behauptet mancher, das gehe nicht, das **bringe nichts** und das **störe** nur. Eine schöne mechanistische Theorie mit hierarchisch geschichteten Ebenen verschafft ihm dann eine gute Ausrede. So wird schnell behauptet, dass der Geist, damit er sich Aufgaben höherer Organisationsebenen widmen könne, von der Beschäftigung mit Problemen in den unteren Etagen entlastet werden müsse. Um oben frei zu sein, müsse daher auf unteren Ebenen möglichst alles **automatisiert und geistlos** werden. Man könne doch zum Beispiel beim Autofahren nicht auf die Bewegungen der Arme und Beine achten, da man sich doch schließlich voll auf die Situation konzentrieren müsse. Dies sagen oft gerade jene, die zwar nicht auf Hände und Füße Achtsamkeit legen können, aber neben der Situationswahrnehmung sehr wohl ihre Gedanken in vielschichtige Dimensionen **abschweifen lassen** und mehr oder weniger statt **"geistes-gegenwärtig"** eben **"geistes-abwesend"** sind.

Die Möglichkeit des achtsamen Denkens gehört zur Natur des Menschen. Er kann nicht "nicht denken", sich zum Tier zurückschrauben und dabei **menschlich** natürlich sein.

Seine Natürlichkeit ist dann erreicht, wenn er seine Möglichkeit **achtsam** zu handeln verwirklicht hat.

Die Natürlichkeit des Menschen liegt nicht hinter ihm im vergangenen Tiersein, sondern vor ihm: als Möglichkeit ist sie ihm **gegeben**, als Wirklichkeit aber **aufgegeben**.

Der Mensch musste aus dieser Sicht erst lernen, von seinem Denken achtsam Gebrauch zu machen, es mit seinem Tun in Einklang zu bringen, d.h. es in sein Tun hinein- und als **selbsterarbeitetes** Wissen aus ihm wieder herauszubringen. Es geht dabei um Selbsterkenntnis im Sinne von **selber** erkennen. Es geht darum, den Geist im praktischen Vollzug **gegenwärtig** zu machen. Diese Form der Geistesgegenwart war "Grund-Lage" der Selbsterkenntnis. ELSA GINDLER, deren Arbeit bis heute in vielfältigen Verzweigung nachwirkt, vertrat diese Position in Theorie und Praxis mit besonderer Klarheit<sup>4</sup>.

## V.

Zur Natur des Menschen gehört es aber auch, die Erfahrungen **anderer**, d.h. letztlich der Gesellschaft insgesamt, für sich brauchbar zu machen. Der Mensch muss also einerseits lernen, **selber** Erfahrungen zu machen, andererseits aber sich Erfahrungen **anderer** anzueignen, damit er nicht alles selber erfahren muss. So ist es auch im Sport. Die in Jahrzehnten **praktischer** Sporttätigkeit weltweit sich entwickelnden Sporttechniken und Bewegungskunststücke sind keine im Sinne der Erbkoordinationen "natürliche Bewegungen", sondern "Kultur-Bewegungen". Sie sind Kulturgut, in das ein großes Maß an gesellschaftlicher Erfahrung gleichsam "**eingefroren**" ist. Diese Bewegungen können nun zum Beispiel als **visuelle** Bilder mit biomechanischen Erklärungen als Soll-Werte an den Schüler herangetragen werden, wie das ja heute überall geschieht. Der Schüler versucht dann diese Vorgaben zu realisieren. Bei diesem Verfahren interessiert sich der Schüler vorwiegend für das, was er tun **soll**. Dies führt meist dazu, dass er sich blind durch Versuch und Irrtum jeweils an die in einer Übungsreihe an ihn herangetragenen Vorgaben herantastet und letztlich nur mit seiner natürlichen Gabe der Nachahmung arbeitet. Wenig

---

<sup>4</sup> ELSA GINDLER: „Die Gymnastik des Berufsmenschen“. In: *Gymnastik* Jg.1, Karlsruhe 1926

weiß er daher über das, was er tut - über seinen Ist-Stand. Er ist **fixiert** auf den Soll-Wert und interessiert sich nur wenig für das, was er schafft. Er erlebt seinen Ist-Stand **relativ** zum Soll-Wert ja doch immer nur als Minder-Wertigkeit.

Anders wäre es, wenn er vorwiegend an seinem Ist-Stand interessiert wäre und alle Fortschritte in Richtung auf sein Ziel als Vergrößerung seines Selbst-Wertes erleben könnte.

In der herkömmlichen Bewegungsvermittlung bekommt der Schüler (bei seinem Bemühen um schrittweise Nachahmung) über seinen Ist-Stand ein erheblich weniger exaktes Wissen als über den Soll-Wert. Es wird ihm dabei zugemutet, sein Wissen über den Soll-Wert **direkt** mit seinem praktischen Vollzug zu vergleichen.

Diese beiden "Dinge" kann man aber schlecht **vergleichen**. Um wirksam vergleichen zu können, muss man Wissen mit Wissen vergleichen, also das Wissen über den Soll-Wert mit einem **Wissen** über den eigenen Ist-Stand.

Aus diesem Grund ist es vorerst erforderlich, dass der Lernende **im** Vollzug sich selbst ein Wissen über das **erarbeitet**, was er tatsächlich tut. Der Schüler muss sich dabei eine Bewegungsvorstellung erarbeiten, die **nicht** von **visuellen** Informationen dominiert wird. Die visuelle Bewegungsvorstellung bezieht sich zwar auf seine Bewegung, aber nur von einer **Außenperspektive** her. Der Lernende muss sich aber die Bewegungsvorstellung seines Ist-Standes in jenen Sinnesmodalitäten erarbeiten, in die er letztlich auch den visuellen **fremdperspektivischen** Soll-Wert (zum Beispiel den Ringfilm einer Bewegung) **übersetzen** muss, um ihn in die Wirklichkeit umsetzen zu können.

Um die Wissensmengen über Ist-Stand und Soll-Wert miteinander vergleichen zu können, sind folgende Transformationen notwendig:

---

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

- Die für die praxisrelevante Bewegungsvorstellung des Soll-Wertes unmittelbar **unbrauchbare** visuelle Außensicht der Bewegung muss erst in **steuerungsrelevante** Sinnesmodalitäten übersetzt werden, um den Soll-Wert mit dem Ist-Stand **im Erleben** vergleichbar zu machen;
- Die auf steuerungsrelevanten Sinnesmodalitäten basierende selbsterarbeitete Bewegungsvorstellung des Ist-Standes muss in eine visuelle Außensicht exakt übersetzt werden, um Abweichungen des **Bildes** des Ist-Standes von dem des Soll-Wertes feststellen zu können.

Die gesellschaftliche Erfahrung arbeitet sich über **sprachliche** und vorwiegend **visuelle** Präsentationen von einer Außensicht der Bewegung heran an den Lernenden heran. Dieser dagegen muss sich von einer **selbsterarbeiteten** Innensicht her, von einem Wissen über seinen Ist-Stand, diesem Soll-Wert **entgegenarbeiten**.

**"Um tun zu können, was man denkt, muss man vorerst denken können, was man tut!"**

Aus dem bisher Gesagten ergeben sich vier Stufen der "Bewegungs-Entwicklung":

### **Vier Stufen der Bewegungsentwicklung**

#### **1. Selber tun**

Nachahmen und Lösen von Bewegungsaufgaben; Sammeln von Bewegungserfahrungen; Aktualisieren der Erbkoordinationen; Ausbilden motorischer Eigenschaften; Ausbilden von Raum- und Zeitstrukturen usw.

#### **2. Selber erkennen**

Erarbeiten der Geistesgegenwart; Schulen der Aufmerksamkeits-Bewegungen; Lösen von Wahrnehmungsaufgaben; Herausarbeiten der Form als Muster von Unterschieden, usw.

#### **3. Selber vergleichen, kontrollieren, verbessern**

Aneignen von gesellschaftlichen Erfahrungen; Feinformung der Bewegungen;

**4. Selber denken und verantworten** Antizipieren von Neben- und Fernfolgen; Aufdecken von Motiven; Erkennen von Zusammenhängen.

## VI.

Dieses Orientierungsschema hat sicher eine Beziehung zum Lebensalter. Kinder im Vorschulalter wird man vorwiegend mit der ersten Stufe konfrontieren. Das Schema hat aber auch eine Beziehung zum Erlernen bestimmter neuer Techniken, gleichgültig in welchem Alter man damit beginnt. Es hat daher eine gewisse **aufbauende** Reihenfolge.

Der Wert dieser Orientierungshilfe würde aber schwinden, wenn man diese Stufen als starre und klar voneinander getrennte Abschnitte auffassen würde. Es wäre daher auch vollkommen falsch, die Leibesübungen im Kindesalter nur der ersten Stufe zuzuordnen. In dieses Alter spielt bereits die vierte Stufe hinein, wenn man zum Beispiel geeignete Maßnahmen bereits beim Spielen ergreift, um bei Kindern Sinn für Zeit- und Raumstrukturen zu entwickeln. Diese sind jene Grundlagen, die letztlich erforderlich sind für umfassende Antizipationsprozesse, die wiederum Basis jedes Verantwortungsgefühls sind. **Taktische** und **strategische** Qualifikationen sind ebenfalls nur auf der Grundlage solider Zeit- und Raumstrukturen im Bewusstsein aufzubauen.

Betrachten wir die bisher bestehenden Ansätze zum sportartübergreifenden Grundlagentraining, so lässt sich unschwer feststellen, dass diese hauptsächlich in die erste Stufe einzuordnen wären. Für diesen Bereich gibt es eine Fülle von Geräten, angefangen von Bauklötzen über Balanciergeräte bis hin zu speziellen Maschinen für gezieltes Kraft- und Ausdauertraining. Es scheint also hier kein Mangel an Ideen zu bestehen.

Ebenso im dritten Bereich, wenn es darum geht, an den Athleten im sportartspezifischen Training Soll-Werte über visuelle und audio-visuelle Medien heranzutragen und zum Beispiel über auditive Rückmeldung während der Bewegungsausführung Abweichungen vom Soll-Wert zu markieren.

Für die zweite und vierte Stufe der Bewegungsentwicklung sind dagegen kaum Theorien und dementsprechend auch nur wenige Verfahren



ausgearbeitet, obwohl gerade der zweiten Stufe als Übergangsphase zur dritten im Leistungssport **zentrale** Bedeutung zukommt.

Die vierte Stufe ist auch keine den ersten drei Stufen aufgesetzte Phase, sondern sie wirkt, wie ja bereits anhand der Notwendigkeit der Entwicklung von psychischen Raum- und Zeitstrukturen aufgezeigt wurde, in die anderen Stufen hinein. Sie zeigt daher zum Beispiel auch auf, dass in der ersten Stufe eine ganze Reihe von Verfahren noch nicht entwickelt sind. Bisher zielte diese Stufe ja hauptsächlich auf das Herzkreislaufsystem, auf das Muskelsystem, auf die Bewegungskoordination, auf den Rhythmus und auf die Schulung der Sinneswahrnehmungen. Die "Aufmerksamkeits-Schulung" sowie die "Willens-Entwicklung" werden zum Beispiel nur ansatzweise angesprochen. <sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Zur Verdeutlichung meiner trainingstheoretischen Konzeption siehe auch:

HORST TIWALD: „*Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport*“. Ahrensburg 1981

HORST TIWALD: „*Budo-Tennis I*“. Ahrensburg 1983

HORST TIWALD: „*Budo-Ski*“. Ahrensburg 1984

## **Das Budo-Prinzip im Dilemma zwischen Bewegungs-Kultur und humaner Bewegungs-Natur.<sup>6</sup>**

### **I.**

Der Titel des Referates kann unterschiedliche Erwartungen wecken. Eine könnte etwa so aussehen:

Den Budo-Sportarten liegt ein gemeinsames Prinzip zugrunde. Beim Umsetzen dieses Prinzips in die Praxis der Budo-Sportarten gerät man in einen Konflikt. Es scheint schwierig zu sein, die tradierte Bewegungs-Kultur mit der aktuellen humanen Bewegungs-Natur zu verbinden.

Wenn eine Erwartung in dieser Richtung erzeugt wurde, dann haben wir uns als Ausgangspunkt einigermaßen verstanden. Es ist aber erstaunlich, dass dies mittels einer Sprache möglich war, die eigentlich nur Unverständnis und Missverständnis von Worten aneinander reihte.

Was ist ein **Dilemma**?

Ein Dilemma ist eine Zwangslage. Im eigentlichen Sinne bezeichnet man damit einen Fangschluss, der zu einer Entscheidung zwischen **zwei** gleich **unangenehmen** Möglichkeiten eines Alternativsatzes zwingt.

Dies ist hier aber keineswegs so gemeint. Der Seiltänzer befindet sich ja auch nicht in der Zwangslage, links oder rechts vom Seil herunterzufallen. Es handelt sich aber auch nicht um die Befindlichkeit zwei **negativen** "Dingen" gegenüber, etwa der humanen "Bewegungs-Natur" und der "Bewegungs-Kultur" als zwei gleich negativ-wertigen Bezügen.

Nun zu dem Wort "**Prinzip**".

Damit meint man einen Anfang, einen Ursprung, eine Quelle oder eine Grundlage. In unserem abendländischen Denken versteht man darunter einen Grundsatz, der dem **reinen** Denken entspringt, durch sich selbst **einleuchtet** und **gewiss** ist.

---

<sup>6</sup>Als Vortrag gehalten in einer Ringvorlesung im Sommersemester 1994

Das Prinzip würde dann so etwas wie einen Maßstab dafür abgeben, ob eine Erscheinung, zum Beispiel im Budo, diesem Prinzip getreu ist und deshalb auch als „*Budo*“ bezeichnet werden darf.

Ich glaube aber nicht, dass es so etwas im Budo gibt.

Was soll mit dem Wort "**Budo**" bezeichnet werden? Worüber reden wir eigentlich?

Dass es sich dabei um ein **japanisches** Wort handelt, das sich aus zwei Begriffen, "Bu" für Krieger oder Offizier und "Do" für Weg, zusammensetzt, ist allseits bekannt.

Wir meinen damit aber darüber hinaus auch **nicht-kriegerische** Bewegungskünste, wie das japanische Blumenstecken, und auch solche, die mit der japanischen Kultur nichts zu tun haben.

Bekannt ist auch, dass diese bewegungskulturellen Phänomene auf China und über dieses nach Indien verweisen, und dass sie etwas mit dem Zen-Buddhismus zu tun haben. Wobei "Zen" das japanische Wort für "Chan" und dieses chinesische Wort wiederum eine **lautliche** Umwandlung des Sanskrit-Wortes für Meditation ist.

So ist auch der Begriff "Do" angelehnt an das chinesische Wort "Dao", was ebenfalls ins Deutsche mit "Weg" übersetzt wird.

Und dieses Dao (Tao) wäre nun so etwas wie ein Prinzip.

Aber wir können, wie im "*Tao te King*" gleich im ersten Kapitel gesagt wird, dieses Prinzip **nicht weisen**, denn wenn wir es weisen könnten, dann wäre es **kein ewiges** Prinzip. Und wenn wir es benennen könnten, dann wäre das **kein ewiger** Name.

Nun haben wir noch das Wort "*Bewegungskultur*" zu erklären.

Damit ist wohl gemeint, dass es sich um Bewegungs-Phänomene handelt, die Bestandteil der jeweiligen Kultur sind und demnach auch die unverwechselbare "Handschrift" eben dieser speziellen Kultur tragen.

Das nun, was man mit Budo-Prinzip meinen könnte, ist nun gerade das **Gegenteil** von Kultur. Es wäre das Gegenteil von "Besonderung" (des Be-

stimmbaren), es wäre das Gegenteil von kulturbedingtem sprachlichem Denken.

So heißt es in der "Tradition" des Zen (eigentlich ein ganz widersinniges Verfahren, hier von "Tradition" im kulturellem Sinne zu sprechen), dass das Entscheidende nicht mittels der Sprache oder durch Vor- und Nachmachen weitergegeben wird, sondern durch den "Weg", durch die "Methode des direkten Hindeutens".<sup>7</sup>

### **Das Wesentliche des Budo kann sich in jedem bewegungskulturellen Phänomen in jeder Kultur ereignen.**

Innerhalb der japanischen Kultur hat sich das Wesentliche des sogenannten Budo ja auch in **unterschiedlichen** Bereichen konkretisiert, von den kriegerischen Künsten bis zum Tanz und zum handwerklichen und künstlerischen Arbeiten.<sup>8</sup> So schrieb auch EUGEN HERRIGEL:

*"Seit geraumer Zeit ist es selbst für uns Europäer kein Geheimnis mehr, dass die japanischen Künste um ihrer inneren Form willen auf eine gemeinsame Wurzel zurückweisen: auf den Buddhismus. Dies gilt für die Kunst des Bogenschießens in demselben Sinn und Maße, wie für die Tuschmalerei, für die Schauspielkunst nicht weniger als für die Teezeremonie, die Kunst des Blumenstellens und der Schwertmeisterschaft. Es besagt zunächst, dass sie alle eine geistige Haltung voraussetzen und je nach ihrer Eigenart bewusst pflegen, die in ihrer höchsten Steigerungsform dem Buddhismus eigentümlich ist und das Wesen des priesterlichen Menschen bestimmt. Freilich ist hierbei nicht der Buddhismus schlechthin gemeint. Nicht um den ausgesprochen spekulativen Buddhismus dreht es sich hier, den man um seines angeblich zugänglichen Schrifttums willen allein in Europa kennt und sogar zu verstehen beansprucht, sondern um den 'Dhyana'-Buddhismus, den man in Japan als 'Zen' bezeichnet, und der in erster Linie nicht Spekulation, sondern unmittelbare Erfahrung dessen sein will, was als grundloser Grund des Seienden vom Verstande nicht ausgedacht, ja nicht einmal nach noch so eindeutigen und unwiderstehlichen Erfahrungen begriffen und gedeutet zu werden vermag: man weiß es, indem man es nicht weiß. Um dieser entscheidenden Erfahrungen willen schlägt der Zen-Buddhismus Wege ein, welche durch ein methodisch geübtes Sichversenken dahin führen sollen, im*

---

<sup>7</sup> HEINRICH DUMOULIN: „Zen - Geschichte und Gestalt“. Bern 1959

<sup>8</sup> DAISETZ TAITARO SUZUKI: „Zen und die Kultur Japans“. Hamburg 1958

*tiefsten Grunde der Seele des unnennbar Grund- und Weiselosen inne, noch mehr: mit ihm eins zu werden.*"<sup>9</sup>

Es geht also eigentlich im Budo gar nicht um "Bewegungs-Kultur", sondern um das Entwickeln einer **humanen** "Bewegungs-Natur".

Was meine ich nun mit **humaner Bewegungs-Natur**?

Diese ist eine Gratwanderung.

Die beiden bedrohlichen Einseitigkeiten, in die man links oder rechts abrutschen kann, sind auf der einen Seite der Verfall in ein **oberflächliches** kulturelles Ritual, auf der anderen Seite der Rückfall in eine **animalische** Natürlichkeit des Bewegens.

Dieses Rückfallen wird zum Beispiel durch die Schriften von HEINRICH VON KLEIST nahegelegt. Auch der Ansatz der deutschen "*Rhythmusbewegung*", die wesentlich von LUDWIG KLAGES geprägt ist, folgt diesem Gedanken.

In der **humanen** Bewegungsnatürlichkeit ist aber der Geist nicht der Widersacher der Seele und des Lebens, sondern der Geist ist die **humane** Möglichkeit des Lebens, die im "Weg" erst **verwirklicht** werden muss.

Deswegen kommen dem "Zu-ende-denken", dem "Über-denken" bzw. der "**Achtsamkeit**" in der **humanen** Bewegungs-Natur besondere Bedeutung zu.<sup>10</sup>

Soweit zum Wortmaterial meines Referattitels.

---

<sup>9</sup> EUGEN HERRIGEL: *„Zen in der Kunst des Bogenschießens“*. München 1951

<sup>10</sup> LAMA ANAGARIKA GOVINDA: (ERNST LOTHAR HOFFMANN). *„Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie“*. Zürich 1961

Lama Anagarika Govinda (ERNST LOTHAR HOFFMANN): *„Grundlagen Tibetischer Mystik“*. Zürich 1956

LAMA ANAGARIKA GOVINDA (ERNST LOTHAR HOFFMANN): *„Lebendiger Buddhismus im Abendlande“*. Bern / München / Wien 1986

## II.

Nun zu einigen Einstellungen, mit denen man an das Betrachten der fernöstlichen Bewegungskultur herangehen bzw. mit welchen Vorurteilen man nicht herangehen sollte.

Ein häufiges Vorurteil führt dazu, im Fernöstlichen so etwas wie eine **psychisch heile** Welt zu sehen.

Oft wird auch eine **starke und kontinuierliche** Tradition dieser Bewegungskulturen angenommen.

Hier ist es hilfreich, auch **mitzudenken**, dass zum Ende des vorigen Jahrhunderts Japan sich euphorisch der europäischen Naturwissenschaft zugewandt und die eigene Tradition vehement **missachtet** hat. Darüber berichtet der deutsche Arzt Erwin Bälz, der in dieser Europäisierungswelle als Hochschullehrer nach Japan gerufen wurde. Erwin Bälz fand in Japan fanatisch studierende Studenten vor, die Tag und Nacht studierten, um den Anschluss an Europa zu finden. Dies zog arge gesundheitliche Folgen nach sich. So schlug Erwin Bälz, um die Fitness seiner Studenten zu erhöhen, wiederholt vor, doch so etwas wie einen Studentensport einzurichten. Seiner Meinung nach waren hierfür die **dahinkümmernden** traditionellen Bewegungskünste, wie Jiu-Jitsu, Schwertfechten und Bogenschießen, gut geeignet. Die japanischen Behörden hatten aber für diesen Vorschlag **kein** Verständnis.<sup>11</sup> Erst einer seiner Studenten, JIGORO KANO, hat dann ERWIN BÄLZS Anliegen aufgegriffen, und als Studentensport das Judo geschaffen. Daraufhin entstanden in **unserem** Jahrhundert dann die anderen Budo-Sportarten wie *Karate, Aikido* usw.

Es verhält sich hier ähnlich wie beim Wiederbeleben der indianischen Kulturen, die vorwiegend deshalb wieder aktiviert wurden, weil sie den schau-

---

<sup>11</sup>TOKU BÄLZ (Hrsg.) „Erwin Bälz. Das Leben eines deutschen Arztes im erwachenden Japan. Tagebücher, Briefe, Berichte“. Stuttgart 1931

lustigen Touristen gefielen. So ist auch der Export fernöstlicher Kultur von ihrem Selbstgebrauch klar zu unterscheiden.

Ähnlich verhielt es sich in China. MAO TSE TUNG versuchte, die konfuzianische und taoistische Tradition radikal zu eliminieren. Er hat aber zum Beispiel das Taiji und die Akupunktur als **brauchbar** erkannt und **losgelöst** von der kulturellen Tradition als "Gesundheits-Technologie" in alle Winkel des großen Landes als Volksgut verbreitet. Das Taiji als Massenphänomen, wie es heute in den Parks der Großstädte Chinas zu beobachten ist, hat mehr mit dem europäischen Marxismus maoistischer Prägung zu tun als mit dem traditionellen chinesischen Taoismus. Erst langsam erfolgt heute ein Wiedererinnern der geistig-kulturellen Wurzeln.

China ist ein sehr pragmatisches Land, dies im geographischen Sinn des Wortes. Als Land ist es immer ein Schmelztiegel gewesen, der alle Fremdherrscher **absorbiert** und pragmatisch **integriert** hat. So finden sich im Taiji ganz verschiedene Wurzeln miteinander verflochten. In den Legenden werden unterschiedliche Ursprünge in den Vordergrund gestellt.

### **Über die meditativen Bewegungs- und Kampfkünste kann man erfahren:**

- sie seien entstanden, weil im Volk das Waffentragen **verboten** wurde;
- sie seien entstanden, weil die Mönche auf ihren Wanderschaften sich **schützen** mussten, aber das Töten **meiden** wollten;
- sie seien entstanden, weil die Mönche einen Ausgleich zum **sitzenden** Meditieren brauchten;
- sie seien aus der "Gesundheits-Magie" entstanden auf der Suche nach dem Elixier für das ewige Leben (magische Innenwirkung)
- sie seien entstanden aus religiösen Ritualen, aus Kampf-Tänzen, um Geister zu **vertreiben**; (Außenwirkung magischer Symbole)
- sie seien im Zuge der gauklerischen Schaukunst entstanden (Peking-Oper)

- sie seien aus einem religiösen Kult entstanden mit dem Ziel des Einswerdens mit dem Dao (Heil, Ganzheit, Gesundheit)

Alle diese Aspekte stecken in der Tradition des sogenannten Budo-Sports und können jeweils in den Vordergrund treten und das Ganze dominieren.

### III.

Ein wichtiger Gesichtspunkt bei der Analyse der Bewegungskultur ist die Unterscheidung von "Kult" und "Magie", die in der kulturellen Realität jedoch meist miteinander **vermischt** auftreten.

Kult und Magie haben beide einen Bezug zur Religion, wenn man unter Religion den Glauben an eine höhere Macht und/oder an höhere Mächte und Wesen sowie an die Abhängigkeit von diesen versteht.

Der **kultische** Bezug erscheint dabei als der **kindliche**. Es geht bei ihm darum, diese höheren Mächte **zufrieden zu stellen**, ihnen zu **opfern**, sie **anzubeten**, mit ihren Willen **eins zu werden**. Diesen **willkürlich** handelnden höheren Wesen fühlt sich der im **kultischen** Bezug befindliche Mensch **voll ausgeliefert**. Die Zuneigung dieser höheren Wesen wird als Gnade empfunden. Lebensaufgabe sei es daher, mit ihnen eins zu werden, ihnen nahe zu kommen, auf sie hinzuhören, ihren Willen zu erspüren und zu erfüllen, ihnen Freude zu machen und sie nicht zu verärgern.

Anders wird dieser Bezug in der **pubertär** erscheinenden Magie erlebt. Hier glaubt man auch an höhere Mächte und Wesen, fühlt sich aber nicht ihrer Gnade ausgeliefert. Es erwacht ein **emanzipatorisches** Bedürfnis nach dem Entdecken von Zaubermitteln, mit denen die Geister und Götter **gezwungen oder neutralisiert** werden können. Es geht um das Beherrschen der Natur. Es geht um die Suche nach Zauberformeln, nach **wirksamen** Ritualen, nach dem Stein der Weisen, nach dem Lebenselixier sowie um das in die Zukunft vorausschauende Wahrsagen. Die Wirklichkeit **voraussehen** und **beherrschen**, das sind die beiden zentralen Themen.



Hier entsteht bereits das, was wir heute perfektioniert als naturwissenschaftliche Technik und Naturbeherrschung vor uns haben: Diagnose, Prognose und Technologie.

Wenn irgendwelche Zauber- oder Beschwörungsrituale in der Magie nicht funktionieren, dann **zweifelt man nicht** am Konzept der Magie, sondern sucht den Fehler im Verfahren, in seiner **noch** zu geringen **Exaktheit**. So entsteht ein Streben nach immer **genauerer** Erkenntnis und symbolischer Modellbildung sowie nach **exakterer** Technologie.

Hier liegen bereits die **magischen** Wurzeln unserer naturwissenschaftlichen Fortschrittsgläubigkeit.

Wobei für die Magie im **zwischenmenschlichen** Bereich auch wichtig ist, dass die magischen Symbole in vielen Bereichen **nur dann wirken**, zum Beispiel bei einer Heilung, wenn sie im magischen Dreieck von Heiler, Patient und Gemeinschaft gleichermaßen **verankert** sind.

Der magische Aspekt, der in der **westlichen** Kultur meist mit **mechanischer** Technologie verknüpft ist, ist in **orientalischen** Kulturen oft mit einer "Schreck-Technologie" verbunden.

Das durch Bewegen gesetzte Ereignis soll dabei nicht nur oder vorwiegend **mechanisch** wirken, sondern als Symbol über die Wahrnehmung **beeindrucken**. So sind einige Elemente östlicher Kampfkünste kaum biomechanisch vernünftig, aber **trotzdem gezielt kampfwirksam**, eben über eine "Schreck-Technologie" als einem Wirken mit **täuschenden** "Bewegungssymbolen".

Dies zeigt sich auch darin, dass die Chinesen lange vor den Europäern das Schießpulver kannten, es aber nicht wie wir für eine **mechanische** "Zerstörungs-Technologie", sondern für eine symbolische "Schreck-Technologie" bzw. für eine "Erbauungs-Technologie" einsetzten.

Das, was mit dem sogenannten Budo-Prinzip gemeint ist, ist aber weder Kult noch Magie. Es hat überhaupt, wie der Zen-Buddhismus selbst, mit Religion im oben definierten Sinne **nichts zu tun**.

Was wir also in den Budo-Künsten an **kultischen** und **magischen** Elementen mit spezifischer bewegungskultureller Ausformung vorfinden, sagt über das Budo-Prinzip nicht das Geringste, es ist aber trotzdem von bewegungskulturellem Interesse.

#### **IV.**

Ein weiteres Vorurteil in der Begegnung von heutiger abendländischer mit fernöstlicher Bewegungskultur könnte darin bestehen, anzunehmen, dass dieser Kontakt etwas vollkommen Neues sei, vielleicht eine Folge unserer touristischen und medialen weltweiten Vernetzung.

So hört man oft von westlichen Parallelen sprechen. Etwa mit Hinweis auf das *"Autogene Training"*, auf die *"Eutonie"* oder auf FELDENKRAIS. Von Parallele kann aber hier in keiner Weise die Rede sein. Das erste Drittel unseres Jahrhunderts war bei uns erfüllt von indischen und fernöstlichen Einflüssen. Über 20 Übersetzungen des *"Tao te King"* sind in dieser Zeit erschienen. Der Buchmarkt war voll von Literatur über dieses Gebiet. Der Inder RABINDRANATH TAGORE erhielt den Nobelpreis für Literatur. ALBERT SCHWEITZER, HERMANN HESSE und andere brachten indisches Denken dem Westen näher. MAHATMA GANDHI erfuhr aber andererseits im Westen, über die Begegnung mit den Gedanken LEV TOLSTOIS, eine Wiedererweckung der in ihm **verankerten** indischen Kultur. Insbesondere der Aufruf zur Gewaltlosigkeit in der *"Bergpredigt"* hat sein indisches Gedankengut aktualisiert. LEV TOLSTOI verarbeitete also östliche Gedanken, die dann über MAHATMA GANDHI in Indien eine **gewaltfreie** "Befreiungs-Praxis" prägte. Die übermäßige Verehrung des Orientalischen brachte aber auch Gefahren mit sich, so dass RUDOLF STEINER im **Jahr 1922** mit Recht das Aufgreifen der **abendländischen** Tradition anmahnte:

*"Verehren wir den Orient wegen seiner Geistigkeit, so müssen wir uns dennoch klar darüber sein: wir müssen unsere eigene Geistigkeit aus unserem abendländischen Anfang heraus bilden. Wir müssen sie aber*

*so gestalten, dass wir uns über die ganze Erde hin mit jeglicher Anschauung, die vorhanden ist, insbesondere mit altehrwürdigen Anschauungen, verständigen können...*

*Stellen wir dem, was wir vom Osten haben müssen, der Ehrfurcht, der Liebe, der Bewunderung vor seiner Geistigkeit, stellen wir dem nicht ein passives Empfangen gegenüber, sondern ein emsiges Arbeiten aus dem, was heute vielleicht noch ungeistig ist im Westen, was aber den Keim der Geistigkeit in sich trägt, stellen wir zu der Ehrfurcht die Kraft hin, dann werden wir das Richtige tun für die Menschheitsentwicklung."<sup>12</sup>*

West und Ost sind über Jahrtausende immer wieder miteinander vernetzt worden, so dass der Begriff einer eigenständigen Kultur eine Fiktion ist.

In den 20er Jahren erlebte die östliche Bewegungskultur in Europa einen mit der heutigen Situation vergleichbaren Boom, dies insbesondere in Deutschland. Aus ihm ist die "Gymnastikbewegung" hervorgegangen, die vor **1933** neben dem "Sport" und dem "Turnen" eine der drei Säulen unserer Bewegungskultur bildete.

Noch viel intensiver war aber die ost-westliche Begegnung bereits Jahrhunderte davor. Zur Zeit des BAROCKS, im **17./18. Jahrhundert**, war FRANKREICH das kulturelle Zentrum EUROPAS.

FRANKREICHS Vorbild war CHINA.

In der Bauweise wurde die chinesische Architektur nachgeahmt, Porzellan, Lack, Zöpfe usw. waren höchste Mode. Für Frankreich war damals auch technologisch CHINA das, was heute für uns noch die USA sind.

Die Wende zum **Jahr 1700** feierte der französische KÖNIG LUDWIG XIV. in PARIS mit vielen chinesischen Festen.<sup>13</sup>

So wurde bereits im Barock die chinesische Kultur mit ihrer prunkhaften, konfuzianistischen Ordnung und Absolutheit dem Abendlande ebenso nahegebracht wie deren **dialektisches** Gegenstück, die Naturverbundenheit

---

<sup>12</sup> RUDOLF STEINER: „*Westliche und östliche Weltgegensätzlichkeit*“. Dor-nach 1985

<sup>13</sup> ADOLF REICHWEIN: „*China und Europa*“. Berlin 1922

und Einfachheit der Lehre LAO TSES, die aber vorerst nicht zum Tragen kam.

Der **magische** Aspekt der Kultur überwog damals in der ersten Zeit den **kultischen**.

Die stürmische Übernahme der chinesischen Prunk-Äußerlichkeit im Barock bereitete die abendländische Kultur aber auch dialektisch auf die naturverbundene Einfachheit vor.

Es entstand in FRANKREICH bald ein berechtigter Zweifel an dieser einseitigen Entwicklung. Die AKADEMIE IN DIJON schrieb daher einen Preis für die Beantwortung der Frage nach der Bedeutung von Kunst und Wissenschaft für die Sitten aus. Ein junger Gelehrter, der **schwankte**, ob er die Frage positiv oder negativ beantworten solle, beteiligte sich an diesem Preisausschreiben. Er entschied sich aber dann mit **Gespür für die Zeit** dafür, zu behaupten, dass der Fortschritt die geistige Bildung der Sitten nicht günstig beeinflusst habe. Daraufhin erhielt er den Preis. Das beflügelte ihn, sich in diese Ansicht immer mehr hineinzusteigern und sie publizistisch zu propagieren.

Er brachte so die chinesische Naturverbundenheit, die bereits in der abendländischen Kultur als neuer Bezug **schlummerte**, zu Bewusstsein und zu abendländischer Wirksamkeit, allerdings in spezifisch **abendländischem** Verständnis.

Dieser Gelehrte war JEAN JACQUES ROUSSEAU.

Wir könnten die Begegnungen zwischen Ost und West noch weiter zurückverfolgen und aufzeigen, dass auch das Beeinflussen umgekehrt stattgefunden hat.

So kehrt oft Exportiertes in **neuem** Gewande zurück und belebt jene Tradition neu, aus der es entsprungen ist.

## V.

Wir haben bereits eine Ausformung des dialektischen Widerspruches zwischen Ordnung und Freiheit kennen gelernt.

So war der KONFUZIANISMUS mehr eine Ausprägung des Bezuges zur "Form" und zur "Ordnung", während die Lehre LAO TSES mehr den Bezug zur "Formlosigkeit" und zur "Freiheit" verdeutlichte.

So mag es auch als Widerspruch erscheinen, wenn in den Budo-Künsten einerseits von dem **genauen** und **strengen** Erfüllen einer vorgeschriebenen traditionellen Form gesprochen, andererseits aber für ihre Geistigkeit der Hinweis auf den Zen gemacht wird, wo doch aus dem Zen eine geradezu **formfeindliche** Einstellung herauszulesen ist.

In der Budo-Praxis wird, zum Beispiel beim "*Uchi komi*" im JUDO, eine bestimmte Technik sehr oft wiederholt. Unseren "westlichen Augen" erscheint dies als ein **Bemühen**, eine vorgegebene Form exakt **einzuschleifen**, damit sie dann im Kampf als **blinde Reaktion** sofort vollzogen werden kann. Aus der Literatur über das japanische Bogenschießen ist auch der Hinweis bekannt, dass "es" schießt. Man erfährt in diesem Zusammenhang von westlichen Interpreten auch, dass man nichts **willkürlich** tun solle, da der Körper selbst so intelligent sei zu wissen, was optimal ist.

Diese **europäische** Sichtweise fernöstlicher Trainingsweisen ist vermutlich durch Heinrich von Kleists Auffassung über das Bewegen geprägt, das mehr oder weniger dem "Tausendfüßler-Mythos" folgt.

Aber genau das Umgekehrte ist im Zen gemeint.

Durch erhöhte "Achtsamkeit" beim Wiederholen soll die "Freiheit" **in** der "Ordnung" entdeckt und genützt werden.

Der Übende ist zwar im ernstesten Bemühen angespannt, die Bewegung **so exakt wie nur möglich zu wiederholen**.

Dies tut er einerseits. Andererseits ist er aber mit erhöhter "**Achtsamkeit**" in einer "**Fragehaltung**" bemüht, trotzdem noch Unterschiede zwischen den Ausführungen **im** Vollzug klar zu erkennen. In diesem Bemühen bekommt das Bewegen nicht nur immer mehr Freiheitsgrade. Es wird nicht nur **in sich** immer variabler, sondern es wird auch immer mehr **kontrollierbar**. Man kann es auch so formulieren: Die Bewegung bekommt immer mehr "Gelenke", aber diese werden immer weniger bewegt. Die Abwei-

chungsmöglichkeiten werden zwar als Freiheiten in ihrer Anzahl immer mehr, sie werden aber jede für sich immer weniger, aber **doch** ausgenützt. Das Bewegen wird dadurch immer **flüssiger**, immer **geschmeidiger**, immer **exakter** und **ökonomischer**, aber auch hinsichtlich den **situativ** notwendigen Variationen immer **beweglicher**.

**Das Bewegen wird somit zur "Leistung" im Sinne des "Gestaltkreises".**

## VI.

Hier wird der Unterschied zwischen westlichem und östlichem **Leistungsbegriff** deutlich. Unser westlicher Leistungsbegriff im Sport ist meist **ein-dimensional**, bestenfalls zweidimensional. Es wird ein **quantitatives Mehr** in **einer** Dimension, zum Beispiel Höhe, Weite, Schnelligkeit, Schönheit oder Schwierigkeit angepeilt. Beim Skispringen werden zum Beispiel zwei Dimensionen miteinander kombiniert, Weite und Haltung.

**Im östlichen Leistungsbegriff geht es dagegen darum, die Einschränkungen des Weges zu einem bestimmten Ziel zu beseitigen.**

Es ist dies genau der Gedanke des "Leistungs-Prinzips", den Viktor von Weizsäcker in seiner Bewegungsforschung dem herkömmlichen "Leitungs-Prinzip" entgegengesetzt hat. Dieses "Leitungs-Prinzip" orientiert sich zum Beispiel vorwiegend an den zeitlichen und kausalen Prozessen der "Weiterleitung" in den Nervenbahnen.

Eine Leistung war für VIKTOR VON WEIZSÄCKER dagegen das **Erreichen eines Zieles auf mehreren Wegen**.

Dies war für ihn überhaupt die Art und Weise, wie das Bewegen von Lebewesen organisiert ist.

Für VIKTOR VON WEIZSÄCKER war das Bewegen als eine Leistung **vom Ziel her definiert**.

Das **konkrete** äußere Ziel in der Umwelt **bindet** und **reguliert** das Bewegen:

Bewegungen sind Frage-Antwort-Einheiten.

Sie sind **sinn-orientiert**.

Sie sind **intentional** gerichtet.

Wobei VIKTOR VON WEIZSÄCKER nicht, wie in der Sportwissenschaft vorwiegend verstanden wird, die **antizipatorische** Intention des Handelns meinte. Er meinte mit Intention kein Umsetzen von Handlungsplänen, bei der das Ziel des Bewegens eine zeitlich vorausgreifende **Vorstellung** der kommenden Bewegung bzw. ihres Ergebnisses ist, das dann beim Realisieren zu verwirklichen wäre. VIKTOR VON WEIZSÄCKER meinte mit seinem *Gestaltkreis* **nicht**, dass die **Vorstellung** das Bewegen **gestaltet**. Er meinte auch nicht, dass die Bewegung vom Subjekt, zum Beispiel von im Gehirn deponierten Gestaltgesetzen zu Ganzheiten geformt wird, wie es der Gedankengang der *Gestaltpsychologie* ist.

Er vertrat in der *Theorie des Gestaltkreises* vielmehr die Ansicht, dass die Umwelt, in der das objektive "Bewegungs-Ziel" subjektiv "**auseinander-gesetzt**" wird, einen unmittelbar gestaltenden Einfluss besitzt. Er meinte auch, dass der Mensch mit der Umwelt eine ursprüngliche und reale Einheit bildet. Ziel und Weg waren für ihn im Ursprung des Bewegens eins.

Dieses "Eins-sein" ist ein intensives Ur-Erlebnis.

Der Mensch erlebt sich also zum Beispiel beim Bogenschießen vorerst in einer untrennbaren Einheit mit dem äußeren Ziel. Er ist in diesem Erleben das Ziel, und das Ziel ist er. Dieses "**vor-sinnliche**" bzw. "**un-sinnliche**" Eins-werden nannte VIKTOR VON WEIZSÄCKER die "**Kohärenz**".

Es ging ihm dabei um die Frage, wie **vor** jedem sinnlich vermittelten So-Sein des Zieles und des Weges eine **vor-sinnliche** Einheit im Erleben zustande kommt.

Wie also im Wahrnehmen/Bewegen das "Dasein" das "Sosein" **be-gründet**, wie die "Existenz" der "Essenz" vorangeht.

Er sah sich hier einig mit JEAN-PAUL SARTRE.

Auf diese Weise sind Umwelt und Mensch ursprünglich eins. Diese **erlebbare** Einheit wird dann "**auseinander-gesetzt**" in der Einheit von Bewegen und Wahrnehmen als einem ganzheitlichen Akt des Subjekts.

Im "*Gestaltkreis*" geht es daher nicht um die Einheit von Motorik und Sensorik, wie man oft lesen kann, sondern um die Einheit von **objektivem** Ziel (Umwelt) und **subjektivem** Weg (Mensch) und um das "Auseinander-Setzen" dieser Einheit in Bewegen und Wahrnehmen.

Dabei erscheinen Bewegungen und Wahrnehmen als zwei **"koinzidente"**, d.h. **zeitgleiche** Seiten eines Aktes.

VIKTOR VON WEIZSÄCKER meinte mit seinem *"Gestaltkreis"* also keine **zeitliche** Abfolge, auch keine **kausale** Beziehung von Bewegungen und Wahrnehmen oder umgekehrt, wie es zum Beispiel beim sogenannten *"Refferenzprinzip"* unterstellt wird. Diese dem "Leitungsprinzip" folgende Meinung wird aber, entgegen VIKTOR VON WEIZSÄCKERS Ansicht, bei uns in der Sportwissenschaft noch häufig mit Berufung auf den *"Gestaltkreis"* vertreten.

Haben wir in VIKTOR VON WEIZSÄCKERS *"Gestaltkreis"* nun doch eine westliche Parallele zur östlichen "Bewegungs-Weisheit" vor uns?

Ich könnte nun darauf hinweisen, dass VIKTOR VON WEIZSÄCKER in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts gelebt hat und hoffen, dass mir abgenommen wird, dass er sich dem fernöstlichen Zeitgeist seiner Epoche nicht entziehen konnte. Aber besser ist es wohl, wenn er hier selbst zu Wort kommt:

***"Es handelt sich",***

so schrieb VIKTOR VON WEIZSÄCKER,

***"um einen sozusagen inspiratorischen Augenblick, den ich 1915 im Felde erlebte; einen Augenblick, in welchem sich mir die ursprüngliche Ungeschiedenheit von Subjekt und Objekt gleichsam leiblich denkend offenbart hat. Bei ruhigem Betrachten einer dort hängenden Patronentasche bin ich Patronentasche, und diese ist ich.***

***Die sinnliche Gegenwart eines äußeren Gegenstandes der aktuellen Wahrnehmung weiß nichts von einer Spaltung in Subjekt und Objekt. Die erkenntnistheoretische Frage, wie das Subjekt in den Besitz des Objekts gelangen, wie das Objekt in das Subjekt Eingang finden könne - diese Frage ist offenbar sinnlos, wenn jener Zustand des sinnlichen Erlebens ein ursprünglicherer und vor aller Analyse höchst wirklicher ist. Man sieht sofort die Beziehung dieser Inspiration zur Identitätsphilosophie, zum Taoismus. Nehmen wir an, diesem Urerlebnis des Eins-Seins von Subjekt und Objekt stehe das Primat zu, dann wird die Aufgabe der Erkenntnistheorie und der Wahrnehmungstheorie nicht darin bestehen zu erklären, wie das***



**Subjekt zum Objekt komme, sondern wie die Trennung, die Scheidung von Subjekt und Objekt zustande komme."**<sup>14</sup>

Er fuhr an anderer Stelle fort :

*"Es ist nun eine das naturwissenschaftlich verpflichtete Denken schwer ankommende Zumutung, wenn wir jetzt fordern, jenes "Verhältnis" von Ich und Umwelt nicht als Zweiheit, sondern ebenso ursprünglich als Einheit vorauszusetzen. Wir verlangen, dass mindestens die Voraussetzung ursprünglicher Einheit ebenso zulässig sei wie die ursprüngliche Zweiheit. Erleichtern mag die Erfüllung dieses Anforderens, wenn man sich bei friedlicher Körperruhe etwa dem Anblick einer freundlichen Landschaft völlig hingibt. Man wird danach urteilen, es sei nichts in dieser Sekunde gewesen, was einer Teilung in ein Ich-Hier und ein Es-Dort gleicht: Ich war dort und Dort war hier. Das Gewicht dieser Erfahrung braucht auch in einer wissenschaftlichen Analyse nicht vermindert werden: die Erfahrung sagt aus, dass, wenn Ich und Umwelt auch 'zwei Dinge' sein sollten, sie es nicht immer so sind, dass sie nicht in eins verschmelzen können. Dann könnten aber auch die zwei aus dem Einen hervorgegangen sein. Um aber für die Einheit wenigstens einen das Minimum ihrer Geltung ausdrückenden Terminus zu haben, wurde sie als **Kohärenz bezeichnet.**"*<sup>15</sup>

Dieses Zitat deutet auch auf die Wichtigkeit der "Inneren Erfahrung" bei der wissenschaftlichen Analyse des Lebens sowie auf die Einführung des "Subjektes" in die Wissenschaft hin.

So meinte auch VIKTOR VON WEIZSÄCKER:

*"Wer das Leben verstehen will, muss sich am Leben beteiligen. Wir sagen aber auch, wer sich am Leben beteiligen will, muss es verstehen."*<sup>16</sup>

Dies ist exakt die Ansicht der fernöstlichen Trainingstheorie. Auch hier geht es darum, sich an der Bewegung nicht nur durch Machen zu **beteiligen**, sondern sie auch in einer **achtsamen** "Fragehaltung" im Tun zu **verstehen**, so dass **"kein Hauch ist zwischen Denken und Tun"**.

---

<sup>14</sup>VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „*Natur und Geist*". München 1977

<sup>15</sup> VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „*Der Gestaltkreis*". Stuttgart 1973

<sup>16</sup> VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „*Der Gestaltkreis*". Stuttgart 1973

Wobei dieses "**kein Hauch zwischen**" eben darauf hinweist, dass Denken und Tun nicht **zeitlich** aufeinander folgen und sich auch nicht gegenseitig **kausal** hervorrufen.

Das Tun wird also nicht von einem antizipatorischen abstrakten Denken in der Vorstellung begleitet, sondern von einem konkreten das Wahrnehmen und das Bewegen **simultan** begleitenden Denken. Daher auch oft die Bezeichnung "Nicht-Tun".

VIKTOR VON WEIZSÄCKER ging es in seiner "*Theorie des Gestaltkreises*" im Grunde gar nicht um die Frage des Zusammenhanges von Motorik und Sensorik, sondern eigentlich um die Frage nach Leben und Tod, wie sie zum Beispiel auch dem ZEN-BUDDHISMUS eigen ist.

Wobei es wiederum **nicht** um die **westliche** Frage nach Leben und Tod geht, die Leben und Tod im **logischen** Gegensatz sieht. Im östlichen Denken sind im Werden die Geburt und der Tod zwei **gegenwärtige** Aspekte des Lebens.

Der Tod ist der dialektische "Gegen-Spieler" zur Geburt und **nicht** der logische "Gegen-Satz" zum Leben.

Im Leben des Einzelnen erfolgt aus dieser Sicht seine "Wieder-Geburt" von Augenblick zu Augenblick. Die Wiedergeburt folgt **nicht** zeitlich dem Leben, wie es die auch bei uns verbreiteten **volkstümliche Versionen** dieser Sichtweise ausdrücken, sondern sie ist **im** Leben!

So sagte auch VIKTOR VON WEIZSÄCKER:

*"Das Leben entsteht nicht aus dem Toten. Auch ist die Gleichsetzung des Nichtlebenden oder Anorganischen mit dem Toten eine Unklarheit. Denn sie erweckt den Anschein, als entstehe das Tote aus dem Lebenden. Aber das Leben selbst stirbt nicht; nur die einzelnen Lebewesen sterben. Der Tod der Individuen aber begrenzt, besondert und erneut das Leben. Sterben bedeutet Wandlung ermöglichen. Der Tod ist nicht der Gegensatz zum Leben, sondern der Gegenspieler der Zeugung und Geburt; Geburt und Tod verhalten sich wie Rückseite und Vorderseite des Lebens, nicht wie logisch einander ausschließende Gegensätze. Leben ist: Geburt **und** Tod. Das ist eigentlich unser Thema."*<sup>17</sup>

In Hinblick auf JEAN-PAUL SARTRE merkte VIKTOR VON WEIZSÄCKER an:

---

<sup>17</sup> VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „*Der Gestaltkreis*“. Stuttgart 1973

*"Er konnte, von HEGEL zu FREUD und HEIDEGGER weitergehend, ein entscheidendes Wort zur Teilhabe des Todes am Leben sagen, welche eigentlich mein Anliegen war und ist. Die Einführung des Subjektes in die Biologie ist nur ein Stück davon."*<sup>18</sup>

Das "Subjekt", wie auch der "Gestaltkreis" selbst, waren für VIKTOR VON WEIZSÄCKER dabei der Inbegriff des **Wandels und des Werdens**.

*"Das Subjekt ist kein fester Besitz, man muss es unablässig erwerben, um es zu besitzen. Die Einheit des Subjektes ist das Gegenstück zu der Einheit des Gegenstandes. So wie Gegenstände und Ereignisse unserer Umwelt in Wahrnehmung und Handlung ihre Einheit nur vermöge des Funktionswandels konstituieren, so ist auch die Einheit des Subjektes erst konstituiert in seiner unablässigen Wiederherstellung über die Unstetigkeiten und Krisen hinweg."*<sup>19</sup>

Wie weit ist doch dieses **eigentliche** Thema der "Theorie des Gestaltkreises" vom "Reafferenzprinzip" und von der Frage nach der „Einheit von Sensorik und Motorik“ entfernt. Und wie nahe ist es doch dem, was dem Budo zugrunde liegt.

---

<sup>18</sup> VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „Der Gestaltkreis“. Vorwort zur dritten Auflage 1946

<sup>19</sup>Viktor von Weizsäcker. Der Gestaltkreis. Stuttgart 1973

## **Theorie der Leistungsfelder Achtsamkeit und Bewegenlernen<sup>20</sup>**

### **I.**

In unserer westlichen Sportwissenschaft steht das **Fertigkeits-Lernen**, das Einschleifen und Automatisieren von **Techniken**, im Zentrum wissenschaftlichen Interesses. Dieses Anliegen ist wohl historisch bedingt, waren doch die ersten Sportarten, die naturwissenschaftliches Interesse an sich zogen, Sportarten wie Geräteturnen und Leichtathletik. Diese Sportarten werden in mehr oder weniger standardisierten Situationen durchgeführt. Das Wahrnehmungsproblem erscheint hier nicht als vordringlich. Im Turnen geht es um das Erlernen komplexer Bewegungen, in der Leichtathletik um das Erlernen einfacherer Bewegungen, dafür aber zusätzlich besonders um das Verbessern von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

In dieser Sichtweise entwickelte sich auch der für den modernen Sport typische Leistungsbegriff.

Dieser besteht darin, eine immer komplexere und schwierigere Bewegung immer schöner auszuführen oder sich selbst oder ein bestimmtes Gerät mit relativ einfachen Bewegungen immer schneller, weiter, höher oder zielgenauer zu bewegen oder aber auch darin, immer schwerere Lasten eine bestimmte Strecke mit einer bestimmten Technik zu bewegen. Es sind meist eindimensionale Leistungsskalen, in denen **quantitativ gemessen** wird.

Dieser Leistungsbegriff des immer schwieriger, schwerer, genauer, höher, schneller oder weiter Werdens ist auf jene Sportarten bezogen, in denen in standardisierten Situationen zeitlich nacheinander oder räumlich nebeneinander erbrachte Leistungen miteinander verglichen werden.

Es trifft dieser Leistungsbegriff daher auch auf das sportliche Bogenschießen zu.

---

<sup>20</sup> Referat zum „1. International Kyudo Symposium“. Hamburg, 13. August 1994

Bei den meisten dieser Sportarten ist die Standardisierung der Bedingungen soweit vorangeschritten, dass neben der aktuellen Konkurrenz auch eine Langzeitkonkurrenz im Überbieten von Rekorden möglich wird.

Demgegenüber entziehen sich die **situativen** Wettbewerbe, wie zum Beispiel der Slalom im Alpinen Skilauf, weitgehend der Konkurrenz um Rekorde. Dies tun auch die Spiele und der Kampfsport, in denen der Gegner **variable** Situationen schafft, und deshalb auch das Wahrnehmungsproblem dann in den Vordergrund tritt. In den Kampfsportarten und in den Sportspielen trifft die westliche Trainings- und Bewegungswissenschaft daher nicht das Wesentliche. Sie kann nur mit dem Zuliefern von **notwendigen** aber **nicht hinreichenden** Trainingsmaßnahmen dienen, wie zum Beispiel mit Verfahren zum Verbessern von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Hier bleibt aber die Frage nach der sportartspezifischen Brauchbarkeit des jeweiligen Konditionstrainings offen. Noch größer wird aber das Problem der sportartspezifischen Brauchbarkeit beim Zuliefern von Verfahren zum Erlernen von Techniken, beim sogenannten Techniktraining. Hier wird dann deutlich, dass es bei Sportarten, in denen situativ, d. h. in einer sich ständig ändernden Situation, gehandelt werden muss, eigentlich keine standardisierten **Bewegungen** gelernt und eingeschliffen werden sollten, sondern das **Bewegen** selbst verbessert werden muss. Dabei erweisen sich Bewegen und Wahrnehmen als untrennbare Einheit. Sie isoliert voneinander entwickeln zu wollen, scheint daher nicht das richtige Verfahren zu sein.

## II.

Was ist nun der Unterschied zwischen "**Bewegungen-Lernen**" und "**Bewegen-Lernen**"?

**Das "Bewegenlernen" folgt einem anderen Leistungsbegriff.**

Ich will diesen in Anlehnung an den Leistungsbegriff von VIKTOR VON WEIZSÄCKER, den dieser seiner "*Theorie des Gestaltkreises*" zugrundegelegt hat, zu erläutern versuchen. Für VIKTOR VON WEIZSÄCKER, der die "*Theorie*

*des Gestaltkreises*" in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts entwickelt hat, war die Leistung das **Erreichen eines Zieles auf mehreren Wegen**. Er sah dieses "Leistungsprinzip" als ein Grundprinzip des biologischen Lebens überhaupt an. Eine größere Leistung wäre es nach diesem Leistungsbegriff, wenn ich ein Ziel nicht nur auf drei, sondern auf noch mehr Wegen erreichen könnte.

Zu jedem Ziel gehört ein ganzes "Feld", in dem viele zielführende Wege gegangen werden können. Ich will dieses Feld das zielbezogene **"Leistungsfeld"** nennen.

In der Leistungsverbesserung geht es also aus dieser Sicht nicht darum, innerhalb dieses breiten Feldes nur einen einzigen Weg wie eine Bobbahn **einzugraben**, auch wenn dieser vielleicht sogar, auf eine herausgegriffene Situation bezogen, der beste Weg wäre. Es geht eben nicht um einen bestimmten "Leistungs-Weg", sondern um die Kompetenz, sich in diesem breiten "Feld" frei mit Augenmaß für das jeweilige konkrete Ziel **bewegen** zu können. Wenn es also auf das Entwickeln von Augenmaß für die konkrete Praxis ankommt, dann ist es ganz verkehrt, blind einen für die häufigsten Situationen sehr brauchbaren Weg zu einer Gewohnheit mit Vollzugzwang einzuschleifen.

Die angestrebte Kompetenz des Bewegens wird aber auch nicht dadurch erreicht, dass man in diesem Feld **mehrere** Techniken einschleift. Dies würde nur bedeuten, in diesem Leistungsfeld möglichst viele "Bobbahnen" anzulegen. Es wäre zwar relativ besser, fünf statt nur drei Wege zur Verfügung zu haben. Aber das Gefangensein in der jeweiligen Bahn würde mehr oder weniger ein "Anhängen" an eine Gewohnheit bedeuten.

Beim Wechsel von einer Gewohnheit zur anderen würde dieses "Anhängen" dann notwendig immer zu einem zeitlichen "Einhalten", wie es in den fernöstlichen Kampfkünsten heißt, führen. Dieses "Einhalten" würde dann den Fluss des Bewegens und des Wahrnehmens unterbrechen. Im Kampf könnte dies zum Verhängnis werden. Deshalb hat sich ja, wie VIKTOR VON WEIZSÄCKER im *"Gestaltkreis"* gezeigt hat, das Leben selbst nicht so "vororganisiert", wie es mit der Annahme von sogenannten "Bewegungspro-

grammen" und "Bewegungsschemata" unterstellt wird. Wir kommen daher zu einer "**Theorie der Leistungsfelder**". Die "Leistungsfelder" haben ihren Ausgang in der Umwelt und sind "Frage-Antworten-Einheiten".

Mit "Bewegungsprogrammen" und "Bewegungsschemata" meint man dagegen **im** Menschen aufbewahrte reine "Antwort-Systeme". Diese Systeme liegen im Menschen und warten gleichsam auf die zu ihnen passenden Fragen. Es bedarf daher sinnlicher Wahrnehmungen, die jeweils auf die Frage hindeuten, damit die vorgefertigten intentionalen Antworten aktualisiert und entsprechend den sinnlichen Rückmeldungen modifiziert werden können.

Die Sensorik und die Motorik bilden in diesen Modellen dann die "**Leistungen**" zur ausgegrenzten Umwelt .

Subjekt und Objekt sind gespalten.

Die Umwelt ist in diesen Modellen dann nur mehr als **sinnlich vermittelte** Erscheinung **im** Bewusstsein gegeben.

Im Leistungsfeld dagegen ist die Umwelt real eingeschlossen und wird nicht ausgegrenzt. Es besteht keine Subjekt-Objekt-Spaltung, die zu überbrücken wäre. In der "Theorie der Leistungsfelder" kommt daher einer diese fundamentale Verbindung **wie einen Faden aufnehmenden** "Achtsamkeit", einer "sinn-orientierten Fragehaltung", besondere Bedeutung zu. Bei Trainingsverfahren, die der Annahme von "Bewegungsprogrammen" oder von "Bewegungsschemata" folgen, steht dagegen das Vermitteln einer Antwort im Vordergrund. Diese Antwort wird als Soll-Wert, meist lös-gelöst von der zu ihr gehörenden Frage, vorgegeben. Es wird vorerst versucht, eine bestimmte Technik zu **automatisieren**. Bildlich gesprochen wird also bei diesem Verfahren im Leistungsfeld nur der Antwort-Teil **einer einzigen** Bahn eingegraben. Durch dieses Vorgehen ist man daher genötigt, in einem anschließenden Verfahren zu versuchen, diese eingeschliffene Technik **variabel zu machen**. Mit Hilfe der sogenannten "Schema-Theorie" versucht man allerdings inzwischen, ein Aufweichen des Programm Denkens einzuleiten. Auch die Betrachtung der Bewegung von der Aufgabenstruktur her und ihre Gliederung in Funktionsphasen, die Variabilität sichtbar machen, versucht das starre Programm Denken zu korri-

gieren. Es erscheint aber wie eine **kosmetische Korrektur** an einem falschen Vorgehen, wenn man Verfahren zu entwickeln sucht, um aus dem vorher **selbst unnötig vertieften** Graben wieder herauszukommen.

Im Unterschied zu diesem Vorgehen geht es beim Leistungsbegriff des "Gestaltkreises" darum, das Feld der zweckmäßigen Antworten, von der konkreten Frage ausgehend, **praktisch tätig** kennen zu lernen. Es geht letztlich darum, sich in diesem Feld **frei** bewegen zu können und nicht immer im **Sog** eingegrabener Bahnen entlang zu gleiten. Wenn man dann später auch **scheinbar** immer den gleichen optimalen Weg geht, dann rutscht man nicht einem inneren Vollzugszwang folgend in einer automatisierten Bahn entlang. Sei diese Bahn nun ein mehr oder weniger festes Programm oder ein erweitertes, halbfertiges Schema. Man bewegt sich vielmehr frei. Man ist dann **"in Form"**.

### **III.**

Ich habe gesagt, dass man **"scheinbar"** immer den gleichen Weg geht. Das habe ich auch so gemeint. Irgend etwas exakt zu wiederholen ist unmöglich. Die Tatsache nun, dass man ohnehin nichts exakt wiederholen kann und dass es auch nicht um das Eingraben von Wegen, sondern um das praktisch tätige Kennen lernen des Leistungsfeldes geht, bedeutet aber **keinen Freibrief für experimentierende Beliebigkeit**. Im **achtsamen** Bewegenlernen geht es um **kein** "kreativ" beliebiges, locker experimentierendes "Herumtummeln" innerhalb des breiten Feldes möglicher Antworten. Das wäre ein Missverständnis.

Im "Gestaltkreis" von Viktor von Weizsäcker besteht eine **erlebbare** unmittelbare Verschmelzung von Person und Umwelt. Person und Ziel sind in einer "Kohärenz" verklebt. Das Ziel in der Umwelt **begrenzt** das Feld brauchbarer Antworten und **führt** die Antworten. Zweckmäßig sind viele, ökonomisch aber weniger Antworten, und außerhalb des Feldes liegen die unzulässigen, d.h. die unbrauchbaren Antworten. Die Leistungsfelder liegen also **nicht** wie Programme und Schemata im Menschen eingeschlossen, sondern **greifen** in die Umwelt **real** hinaus bzw. greifen von



der Umwelt real in den Menschen hinein. **Umwelt und Person sind im Leistungsfeld objektiv in der Kohärenz**, wie es VIKTOR VON WEIZSÄCKER ausdrückte, **verklebt**.

Programme und Schemata verkürzen dagegen diese **objektive** Ganzheit auf ein im Subjekt aufbewahrtes und dort zu pflegendes Antworten-Repertoire.

#### IV.

Diese "**grund**-legende" Einheit von Person und Umwelt wollen wir uns nun etwas genauer ansehen. Es mag dies etwas trocken erscheinen, ich glaube aber, dass sich die Anstrengung lohnt.

Das Wort "Kohärenz" werden wir nun mit dem Wort "**Achtsamkeit**" zusammendenken. <sup>21</sup>

Wir tun dies aber, ohne damit auch etwas anderes zu meinen.

"Achtsamkeit" ist etwas mehr als "Kohärenz", denn sie vereint nicht nur, sondern setzt auch auseinander.

Die "Achtsamkeit" ist ein Prozess.

Die "Kohärenz" dagegen vielleicht mehr ein **Grund**-Zustand, der im achtsamen "Auseinander-Setzen" **aufgenommen** wird. Dies geschieht etwa so, wie man einen Faden aufnimmt.

Es geht also nach wie vor um die Verklebung von Person und Umwelt und um das "Auseinander-Setzen" dieser fundamentalen Einheit in ein "Subjekt", dem ein "Objekt" als "Gegen-Stand" gegenübersteht.

Einerseits wird in der Achtsamkeit die Einheit, wird die Identität von Person und Umwelt im **Da-Sein** erlebt; andererseits leistet diese Achtsamkeit aber auch das Auseinander-Setzen dieser Einheit zu **Unter-**

---

<sup>21</sup> NYANAPONIKA: „*Geistestraining durch Achtsamkeit*“. Konstanz 1970  
 ELSA GINDLER: „*Die Gymnastik des Berufsmenschen*“. In: *Gymnastik*. Jg. 1, Karlsruhe 1926  
 MARIANNE FUCHS: „*Funktionelle Entspannung*“. Stuttgart 1984  
 ERICH FROMM: „*Vom Haben zum Sein - Wege und Irrwege der Selbsterfahrung*“. Weinheim/Basel 1990  
 HEINRICH JACOBY: „*Jenseits von ‚Begabt‘ und ‚Unbegabt‘*“. Hamburg 1994  
 HERMANN KEYSERLING: „*Das Buch vom Ursprung*“. Baden-Baden 1947  
 KARL EUGEN NEUMANN (Übers.): „*Die Reden Gotamo Buddhos*“. München 1922

**schieden:** zum Unterschied von Person und Welt, aber auch zu Unterschieden **in der** Welt, die "gegen-steht". Es werden also auch in den "Gegen-ständen" Unterschiede zum **So-Sein** auseinander-gesetzt.

Genau um diese Dialektik geht es:

Man braucht beides: das "Eins-sein" und das "Gegen-Stehen".

Diese beiden Pole stehen nicht nur gegen-einander, sondern be-gründen sich auch gegen-seitig.

Die "Achtsamkeit" **verbindet** also einerseits die Person mit Objekten, andererseits baut sie im "Auseinander-setzen" die **Form der Objekte** im Bewusstsein als **Muster von Unterschieden** auf.

Die Welt der Erscheinungen ist ihrem **unterschiedlosen** "Inhalt" nach innerlich zur Einheit verbunden.

Sie ist aber der "Form" nach zu einer Welt der Unterscheidungen "auseinander-gesetzt".

Die "**Achtsamkeit**" als der **eigene** Wesenskern des Menschen hat als **erscheinender** Prozess an beiden Anteil.

Im ruhenden 133

"**Grunde**" greift die "Achtsamkeit" den "Inhalt" als die verbindende Einheit auf.

Im sich differenzierenden "**Ganzen**" setzt sie die erscheinende Welt im Bewusstsein zur "Form" auseinander.

Der "**Grund**" ist dabei der "Inhalt" der Welt, das "**Ganze**" ihre **wer-dende** "Form" als Erscheinung.

Im Erleben entsteht durch diese "doppelte Arbeit" der Achtsamkeit die Form von innen her als ein Gefüge von Akzenten der Achtsamkeit. Akzente sind dabei vereinigende Hin-Wendungen der Achtsamkeit, die sich sofort zu Unterschieden auseinander-setzen. Diese Unterschiede können wiederum zu neuen Akzenten werden.

Wenn sich die Achtsamkeit also einer Form vereinigend zuwendet, dann wird in der Form sofort etwas **qualitativ** auseinander-gesetzt.

Es wird dann zum Beispiel bei einem Detail der Bewegung wahrgenommen, dass diese Eigenschaft so ist, aber **auch anders** sein könnte. In einer vorher **global** erscheinenden Bewegung zeigen sich so qualitative Besonderheiten. Ich bemerke zum Beispiel, dass ich beim Stehen in Schrittstellung das Gewicht mehr auf das vordere Bein lagern kann. Diese Ge-

wichtsverteilung könnte aber auch anders sein. Ich könnte das Gewicht mehr auf das hintere Bein lagern. Die nun erkannte Gewichtsverlagerung erscheint also als **variabel**.

Diese beiden nur **qualitativ** unterschiedenen Pole, vorne oder hinten, erscheinen aber wiederum als Unterschied, allerdings als **quantitativ**.

Ich kann zum Beispiel die neu entdeckte Variable "Gewicht nach vorne verlagern" mehr oder weniger, langsamer oder schneller realisieren. Dieser Teil der Form ist nun **variabel**, er ist **frei** geworden.

Die vorher kaum bemerkten qualitativen Variablen einer globalen Position werden also vorerst vermehrt und dann als quantitative Unterschiede entlarvt, die jeweils Freiheit einschließen. Innerhalb dieser Freiheit wird die Form dann variabel, wird sie beweglich.

Wenn sich also die Achtsamkeit vereinend, d.h. **geistes-gegenwärtig** dem eigenen Bewegen zuwendet, dann entdeckt sie in der Form des eigenen Bewegens immer mehr Variablen und in diesen immer mehr quantitative Unterschiede. Die vorerst in globaler Sicht fest erscheinende Form des eigenen Bewegens wird dadurch immer flüssiger. Jeder Unterschied erscheint als Spielraum, als Freiheit für achtsames Bewegen. In der Form der Bewegung wird so im achtsamen Bewegen immer mehr Freiheit freigelegt.

Betrachten wir nun den Vorgang des Zielens:

Beim Zielen ereignet sich vorerst in der Kohärenz ein Eins-werden mit dem Ziel, das sich dann zur Polarität von Ziel und "Leibes-Mitte" **auseinander-setzt**. Die vorerst nicht-auseinandergesetzte Achtsamkeit des Eins-seins überlagert sich mit einer "Raum-Spannung" von **hier und dort**. Die Einheit setzt sich auseinander, sie wird unterschieden.

Die Achtsamkeit setzt sich in weiterer Folge in immer mehr Polaritäten auseinander. Die **inhaltliche** "Grund-Verbundenheit" von Person und Umwelt wird dadurch immer mehr mit Form überlagert. Es entsteht ein "Akzentgefüge der Achtsamkeit", das aber auf der gelassenen "Grund-

Kohärenz" von Person und Umwelt aufrucht. Wenn dieses **inhaltliche** Auf-  
ruhen bestehen bleibt, wenn der "Faden" der Kohärenz nicht verloren  
geht, dann stellt sich das Erlebnis des "**In-Form-seins**" ein.

## V.

In den vom Zen beeinflussten Bewegungskünsten hat der Begriff der "Lee-  
re" ganz zentrale Bedeutung.<sup>22</sup> Wir wollen uns seinem Verständnis annä-  
hern, indem wir uns klar machen, was eigentlich mit "Inhalt" gemeint ist.  
Wir haben schon aufgezeigt, dass jede Erscheinung zwei Seiten hat. Sie  
hat einen "Inhalt" und sie hat eine "Form". Beide bilden in der "Erschei-  
nung" eine untrennbare Einheit.

Im Erleben bildet die "**Achtsamkeit**" gewissermaßen auch den "In-  
halt" der "Form".

Der "Inhalt" ist schon der Definition nach das "Gegenteil" zur "Form". Er  
ist **nicht** die differenzierte Struktur der Form, die ja bloß eine Form in der  
Form wäre.

Der **Inhalt** selbst ist formlos, er ist **leer an Form**, aber er ist **inhalt-  
liche Fülle**.

Oft wird mit dem Wort "Nichts" das bezeichnet, was wir hier mit "Leere"  
meinen. Die "Leere" als inhaltliche, formlose Fülle ist aber nicht das  
**Nichts** der Angst und des Zitterns. Das "Nichts" als Erlebnis, im Unter-  
schied zur "Leere", ist das Zerschneiden **der vom Inhalt bereits losgelös-  
ten Form**, das Schwinden der **abstrahierten** Form. Dieses Zerschneiden  
der **inhaltlosen** Form ereignet sich oft als ein Loslassen von der Sprache.  
In diesem Falle ist es dann ein Loslassen von einem Sprachgewirr, dem  
nichts mehr inhaltlich **gegenwärtig** ist, und das nur mehr gefangen hält.

---

<sup>22</sup> GARMA C. C. CHANG: „*Mahamudra-Fibel - Einführung in den tibetischen  
Zen-Buddhismus*“. Wien 1979

MAX WALLESER (Übers.): „*Die Mittlere Lehre des Nagarjuna*“. (tibet. Vers.)  
Heidelberg 1911, (chin. Vers.) Heidelberg 1912

MAX WALLESER (Übers.): „*Prajnaparamita - Die Vollkommenheit der Er-  
kenntnis*“. Göttingen 1914

Dieses Loslassen von der vom Inhalt bereits losgelösten, abstrahierten Sprache führt durch das Erlebnis des "Nichts" **hindurch**. Hier scheint dann **beides** verloren, neben dem "Inhalt" nun auch die "Form". Dieses Erlebnis des "Nichts" führt aber über eine intensive **orientierungslose** Angst hinein in den "Inhalt" der "Form" des "**Hier und Jetzt**", also hinein in die Welt der Unterscheidungen. Es wird dadurch ein realer, **unmittelbarer**, ein **nicht** durch Sprache **vermittelter** direkter Bezug zum konkreten "Hier und Jetzt" gewonnen. Nicht jenseits der Welt der Erscheinungen, sondern mitten in ihr wurzelt dieses Erleben. Die konkrete reale Erscheinung zeigt sich dann **wie neu**, nun aber als eine mit "Inhalt" gefüllte "Form".

Hier ist aber der **Inhalt** nicht, wie in der Sprache, die **Form in der Form**. Es wird vielmehr der reale Inhalt gegenwärtig, der definitionsgemäß als formlos bezeichnet wird. Im Erleben wird er als eine formlose Fülle, als **Leere an Form** erlebt. Der "Inhalt" ist gegenwärtiges "Da-Sein".

Das sogenannte "Satori" (das Befreiungs- bzw. Erleuchtungserlebnis im Zen) ist daher **kein sakrales Hinaustreten** aus der Welt, sondern ein ganz **profanes Hineintreten** in die Welt. Es ist nicht ein Ergreifen eines formlosen Inhalts jenseits der Welt der Formen, sondern gerade umgekehrt.

Das Satori ist das Ergreifen des formlosen Inhalts **in der Form**. Es ist das Ergreifen der Freiheit **in der** Ordnung und das Erleben der **Einheit** von Form und Inhalt, der Einheit von Ordnung und Freiheit.

So forderte DAISSETZ TAITARO SUZUKI:

*"Satori muss sich inmitten der Unterscheidung entfalten. Ebenso wie es Zeit und Raum und ihre Begrenzungen übersteigt, ist es auch in ihnen."*

*"Das Satori steht fest auf der absoluten Gegenwart erbaut, auf dem Ewigen Jetzt, in dem Zeit und Raum zusammengewachsen sind und sich doch zu unterscheiden beginnen."*

*"Satori wird erlangt, wenn die Ewigkeit in die Zeit eindringt oder in die Zeit eingreift."<sup>23</sup>*

Diese Auffassung von Zen trifft sich mit dem Verständnis **christlichen** Meditierens, wie es zum Beispiel WULF TRENDE sieht:

*"Eins der zentralen Merkmale christlichen Meditierens ist, nicht auf den Effekt geistlicher Erfolge aus zu sein.*

*Das zweite Merkmal christlichen Meditierens ist die Offenheit zur Welt als der Schöpfung Gottes hin. Nicht das Verschließen vor der Welt, das Negieren der Geschöpflichkeit des Menschen und seiner von Gott bejahten Welt, in die er mit schöpferischen Fähigkeiten hineingestellt ist, sondern gerade die Hinwendung mit in der Meditation neu gewonnener Kraft ist typisch für die Meditation im Geiste Jesu. Ja, erst das in die Meditation hineingenommene Leben legitimiert uns in unserem geistlichen Bemühen als Christen."*<sup>24</sup>

## VI.

Aus dieser Sicht bekommen Trainingsverfahren, wie zum Beispiel das "Uchi Komi" im JUDO, ihren Sinn. Es geht dort nicht darum, eine Bewegung geistlos durch ständiges Wiederholen einzuschleifen. Zwar ist die Technik, im **stengsten** Bemühen um **exakte** Wiederholung, immer wieder zu realisieren, aber darüber hinaus ist in der Achtsamkeit gleichzeitig ein Bemühen zu entwickeln, im Vollzug **trotzdem** noch Unterschiede zu **entdecken**.

Die vorerst starre, ungeistige Form, die als **Vorbild** angenommen wurde, wird durch diese "**Arbeit der Achtsamkeit**" erst als **eigene** Form, als eigenes **So-sein** erworben.

Im achtsamen **Da-Sein** werden also immer mehr **Variablen** entdeckt und dadurch veränderbar und kontrollierbar gemacht. Die als "Bewegungs-Form" übernommene Tradition wird auf diese Weise durch die "Arbeit der Achtsamkeit" mit einem Akzentgefüge der Achtsamkeit überzogen bzw. "unter-zogen". Die **Bewegung** wird dadurch immer **beweglicher**. Das **Bewegen** wird in immer mehr Details variier- und kontrollierbar.

---

<sup>23</sup> DAISETZU TEITARO SUZUKI: „Leben aus Zen“. München-Planegg 1955

<sup>24</sup> WULF TRENDE: „Nach innen weggetreten? Meditation zwischen Weltflucht und Engagement“. Berlin-Ost 1975

Durch das Bemühen um exaktes Wiederholen der Tradition (als einer fast dogmatischen Form) einerseits und durch die "Arbeit der Achtsamkeit" andererseits wird **in der** Form, wird **in der** Ordnung die Freiheit **freigelegt**. Wenn wir die Bewegung als "Antwort" auf eine motorisch lösbare "Frage" betrachten, dann wird in der "Arbeit der Achtsamkeit" aus der Antwort der in ihr liegende **Sinn**, d.h. die zu ihr gehörende Frage, gleichsam herausgezogen. Im achtsamen Hinwenden auf die Form der Antwort wird **in ihr** ihr Sinn erfasst. Dies erfolgt über die **Inhaltlichkeit** der Achtsamkeit, welche die Person mit der Welt **real** verbindet. So wird über den Inhalt der Achtsamkeit das Leistungsfeld, das in die Umwelt real hinausgreift, aufgespannt. In der "Arbeit der Achtsamkeit" wird also durch das Differenzieren des Akzentgefüges der Achtsamkeit immer mehr Freiheit gewonnen. In diesem Prozess arbeitet sich die Achtsamkeit auf die tragende "Grund-Kohärenz" von Person und Umwelt vor.

In der Tiefe der Bewegung, in ihrem Sinn, wird sozusagen **von innen her real in den Raum hinausgegriffen**.

In der Tiefe des Akzentgefüges der Achtsamkeit wird im Bewegen die fundamentale Verbundenheit, die "Sinn-Orientierung", die Intention auf die Welt erlebt und in Achtsamkeit erfasst.

## **VII.**

Die im "*Gestaltkreis*" von VIKTOR VON WEIZSÄCKER zugrundegelegte Einheit von Person und Umwelt wird bei der "Arbeit der Achtsamkeit" in der Einheit von Bewegen und Wahrnehmen zu erlangen gesucht. Das Erfassen eines Zieles im Wahrnehmen ist fundamental verbunden mit dem zielerreichenden Bewegen.

Die auf das Ziel gerichtete Achtsamkeit **führt** das Bewegen und die auf die Ziel-Bewegung gerichtete Achtsamkeit **vereint** mit dem Ziel.

Es verhält sich also **genau umgekehrt**, als es auf den ersten Blick erscheint!

Auf den ersten Blick hin würde man nämlich annehmen, dass man das Treffen verbessert, wenn man sich auf das Ziel **konzentriert**, und dass man dagegen die Technik optimiert, wenn man sich auf die Bewegung **konzentriert**.

Dieses Verfahren würde aber das Ziel vom Weg **isolieren**. Es würde beitragen zu einer Subjekt-Objekt-Spaltung.

Wir können uns die paradox erscheinende Einheit von Umwelt und Person, die Einheit von **äußerem** Ziel und **eigener** Schieß-Bewegung am Symbol für "Yin und Yang" veranschaulichen. Die weiße Kreishälfte wollen wir symbolisch für das äußere Ziel und die schwarze für das eigene Bewegen setzen. Bei der "Arbeit der Achtsamkeit" bemühen wir uns nun, im schwarzen "Feld des Bewegens" das Ziel als weißen Punkt, und im weißen "Feld des Zieles" das eigene Bewegen als schwarzen Punkt zu ergreifen. "Weiß" und "Schwarz" enthalten in sich das, wovon sie **"auseinandergesetzt"** sind.

Die Einheit von Person und Umwelt und die Einheit von Bewegen und Wahrnehmen sind also einerseits klar auseinander zu halten, andererseits aber in ihrem **paradox erscheinenden** inneren Zusammenhang zu sehen. So sind im "*Gestaltkreis*" Person und Umwelt sowie Bewegen und Wahrnehmen einerseits fundamental ("inhaltlich") zur Einheit verbunden, setzen sich aber andererseits zur "Form" auseinander.

### VIII.

Wie schaut nun die Struktur des Erlebens "*Es schießt*" aus unserer Sicht aus? <sup>25</sup>

Im Erleben des Schusses können die Akzente der Achtsamkeit unterschiedlich gesetzt werden. Ich kann meine Achtsamkeit entweder mehr auf das Eins-werden mit dem Ziel richten oder mehr auf das eigene Bewegen. Arbeite ich mehr mit dem Hinwenden der Achtsamkeit auf das Ziel, steht also das Eins-Werden mit ihm im Vordergrund, dann warte ich

---

<sup>25</sup> EUGEN HERRIGEL: „*Zen in der Kunst des Bogenschießens*“. München-Planegg 1951



steht also das Eins-Werden mit ihm im Vordergrund, dann warte ich und lasse gewissermaßen die vorher achtsam entwickelte Bewegung kommen. Das Erleben hat dann mehr die Farbe des "Es schießt". Das gelingt aber nur, wenn vorher die Bewegung in intensiver "Arbeit der Achtsamkeit" in ihrer Form durchdrungen wurde. Diese "Arbeit der Achtsamkeit" sich ersparen und nur mit dem Ziel einwerden zu wollen, das eröffnet bloß das Feld der Antworten, es entwickelt aber noch keine Kompetenz, in diesem Feld auch verschiedene und letztlich den ökonomischen Weg zu gehen. Der direkte esoterische Sprung ins Ziel, ohne sich um die Wege zu kümmern, erscheint mir daher etwas von **spekulativer Bequemlichkeit** zu haben, die sich immer den **Aberglauben zum Gehilfen** holt. Diesbezüglich sagte der Schwertmeister TAKUAN:

*"Es gibt zwei Arten von Schulung, die eine im letzten Begreifen, die andere in der Methode. Die erste ist, wie gesagt, darauf gerichtet, den letzten Sinn der Dinge zu begreifen, für den keine vorgeschriebenen Regeln das Handeln beschränken: da gibt es nur den einen Sinn, der seinen eingeborenen Weg geht. Allein die Meisterschaft der Einzelmethoden ist ebenfalls notwendig. Hast du keine Kenntnis von ihnen, so weißt du nicht, wie du deine Aufgabe anfassen sollst. In deinem Fall musst du wissen, wie das Schwert zu führen ist, wie ein Ausfall zu machen ist, welche Stellungen während des Kampfes man einzunehmen hat und so weiter. Beide Formen der Schulung sind notwendig, sie sind wie zwei Räder an einem Wagen." 26*

Ein dem "Es schießt" als Polarität gegenüberstehendes Erleben ereignet sich, wenn der Schwerpunkt der Achtsamkeit auf das eigene Bewegen gelegt wird. Hier taucht dann plötzlich das Ziel **in der** Form auf, und der Schuss löst die Spannung.

Im ersten Fall führt ein gelassenes Warten zur **Überraschung des Schießens**.

Im zweiten Fall führt das gelassene Warten zur **überraschenden Klarheit des Zieles**. Der Schuss löst sich aber ebenfalls spontan in einem sogenannten "Nicht-Tun-Erlebnis".

---

<sup>26</sup> TAKUAN. In: DAISSETZ TEITARO SUZUKI: „Zen und die Kultur Japans“. Hamburg 1958

Im ersten Fall geht das **intuitive** Wahrnehmen des Zieles dem **spontanen** Schießen zwar nicht zeitlich, doch aber schwerpunktmäßig voraus. Im zweiten Fall ist die achtsame Arbeit am spontanen Bewegen der Schussvorbereitung die "Grundlage". Das intuitive Wahrnehmen des Zieles ist dagegen "Auflage". Das Erlebnis lässt sich dann eher so an, als würde das **"Ziel in den Schuss laufen"**, als würde das Ziel vom spontanen Schuss **angesaugt** werden.

Aber auch hier ereignet sich das *"Ziel-in-den-Schuss-Laufen"* nur dann, wenn ich in der "Arbeit der Achtsamkeit" nicht an der Form der Bewegung festklebe. Wenn ich also innerlich wirklich in ernstem Bemühen die Freiheit in der Form ergreife, oder vielleicht besser formuliert, wenn ich mich in der Form in die Freiheit setze und mich von der Form loslasse. Dieses "Loslassen" erfolgt aber im achtsamen Differenzieren der Form, im Streben nach mehr **Klarheit** der Form. Die **Form** wird nicht nachlässig negiert, sondern in harter Arbeit durchdrungen. Dann erst erfolgt ein echtes Loslösen von der Form. Das Feld der möglichen Bewegungs-Antworten habe ich dann klar im Blick. Ich habe die eingegrabenen Bahnen verlassen und erlebe mich im Feld frei. Nicht für jeden außenstehenden Betrachter ist dieses freie Schweben über den Gräben der Tradition leicht zu erkennen. Manche Beobachter verkennen dieses freie und trotzdem exakte Bewegen und meinen, einen unkreativen, "geistlos in der Tradition trampelnden Elefanten" zu erkennen.

## **IX.**

Das Reden über Achtsamkeit und über Erlebnis-Strukturen ist immer so eine Sache. Wer nicht annähernd erlebt hat, wovon geredet wird, dem erscheint dies wie Phantasterei. Die Nicht-Überprüfbarkeit des Erlebens gibt auch dem Fabulieren freie Bahn. Deswegen ist es für den Zuhörer immer von Vorteil, nichts von dem zu glauben, was er **nur** gehört hat. Auch wenn der Redner eine noch so große Autorität sein sollte.

Gerade in diesem Bereich gilt glasharte Empirie. Was in der eigenen Inneren Erfahrung nicht auftaucht, das sollte man auch nicht glauben, anstre-

ben oder "nachplappern". Das Gerede über Innerlichkeit kann nur Anregung für die **eigene** "Arbeit der Achtsamkeit" sein.

Dies sei auch eine Warnung vor mir.

Bei der "Arbeit der Achtsamkeit" tauchen ganz typische Raum- und Zeit-Phänomene auf.

Im Erleben wird die **Doppelgesichtigkeit** dessen, was wir "Zeit" nennen, deutlich.

Auf der einen Seite ist sie **un-quantitative** und **un-qualitative** "Dauer", auf der anderen dagegen **quantitatives** "Vergehen".

Das, was wir als "Raum" und "Zeit" bezeichnen, wird uns ja **nicht** über die Sinne vermittelt, wie wir vielleicht zu glauben geneigt sind, sondern es ist uns nur in der Unmittelbarkeit des Erlebens gegeben. Das räumliche "Hier" und das zeitliche "Jetzt" gibt es nur in der Unmittelbarkeit. Wir nennen dieses unmittelbare "Hier und Jetzt" das "Da-Sein" des Erlebens.

In das "Da-Sein" des Erlebens tritt nun vorwiegend über die **sinnliche** Vermittlung das "So-Sein" des Erlebens. Aus diesem entfaltet sich dann Bewusstsein und Denken.

Als dritten wesentlichen Aspekt des Erlebens begegnen wir der "Betroffenheit", dem "Wert-Sein".

So lässt sich im Erleben, bereits **bevor** das denkende Bewusstsein sich entfaltet, die Einheit des Erlebens in drei Dimensionen "auseinander-setzen":

- in das vom sinnlichen **Empfinden** geformte "So-Sein",
- in das vom **Gefühl** getragene "Wert-Sein" und
- in das von der **Achtsamkeit** gestaltete "Da-Sein".

Bei der "Arbeit der Achtsamkeit" dominiert das Strukturieren des Da-Seins, das Differenzieren des Ist-Standes im "Hier und Jetzt". Bedroht wird diese Arbeit einerseits durch das wertende **Gefühl**, andererseits durch konservierte **Empfindungen**, die sich als So-Sein der **Vorstellung** über das aktuelle **Wahrnehmen** lagern. Dadurch wird die mögliche Klarheit des Wahrnehmens verschleiert. Hier driftet dann die "Arbeit der Achtsamkeit" vom **Wahrnehmen** in die **Vorstellung** ab. Deshalb wird oft der Ratschlag gegeben, bei der "Arbeit der Achtsamkeit" nicht an einem So-

Sein der Vorstellung zu kleben und sich frei zu machen vom Wert-Sein der Gefühle, mit einem Wort: **gelassen zu sein**.

In einer vom So-Sein und vom Wert-Sein des Vorstellungsbereiches **lassenden** "Arbeit der Achtsamkeit" erfolgt ein Hinwenden zum Ist-Stand. Im Erleben wird dann das **eigentliche** So-Sein und Wert-Sein des eigenen Bewegens **selbst** erarbeitet. Dabei tritt nun ein Zeit-Phänomen auf.

Die konkrete Zeit ist nur **unmittelbar** gegeben. Sie präsentiert sich dabei in der Doppelgesichtigkeit von "Vergehen" und "Dauer". Die Dauer ist rein inhaltlich, ohne qualitative Besonderheit und ohne quantitatives Maß erlebbar. Sie erscheint un-vergänglich: Als mystisches Erlebnis als "**ewig**". Damit ist aber **kein quantitatives "ewig"**, kein "nie endendes Vergehen" gemeint! Das "ewige Leben" ist kein "im Vergehen nie endendes Leben", sondern das Erleben des Lebens im **Aspekt der Dauer**. Wenn wir also umgangssprachlich sagen, dass etwas **lange gedauert** hat, so ist das eine nicht treffende Ausdrucksweise. Wir meinen doch damit, dass etwas **langsam vergangen** ist oder dass die **Zeitspanne des Vergehens lange** war, also in beiden Fällen etwas Quantitatives. Im ersten Fall wird der **subjektive Eindruck des Vergehens** gemeint, im zweiten Falle die **subjektiv geschätzte Länge** der vergangenen Zeit. Im ersten Fall ist es so etwas wie eine **Geschwindigkeitsschätzung**, im zweiten so etwas wie die **Längenschätzung** einer Strecke. Beides hat aber mit dem **inhaltlichen** Aspekt der Dauer nichts zu tun.

Wir haben am Beispiel des Gestaltkreises vom Auseinander-setzen der Einheit von Person und Umwelt gesprochen.

Nun gibt es zwei unterschiedliche Befindlichkeiten, die als polare Zustände im Erleben auftauchen können. Um dies zu beschreiben, wollen wir zwei Unterschiede kombinieren: den Unterschied "**Vergehen-Dauer**" und den Unterschied "**Person-Umwelt**".

Es gibt für mich nun die Möglichkeit, **mich selbst** betont im Aspekt der **Dauer** zu erleben und die **Welt** dagegen betont im Aspekt des **Vergehens**. In diesem Falle erlebe ich in mir eine dauernde, ruhende Mitte. Die Welt um mich herum vergeht dagegen und kehrt wieder wie Tag und

Nacht. Ich sitze also im Erleben gleichsam auf einer **un-vergänglichlichen** Ewigkeit. Ich bin **gelassen** und handle aus dieser "Erlebens-Mitte" in der **vergänglichlichen** Welt.

Es gibt aber auch den umgekehrten Fall. Ich setze, zum Beispiel beim **Betrachten der Natur**, die als Stein oder als Baum mich weit überlebt, die Welt um mich herum gedanklich als das "**Dauernde**" an. Ich setze also die dauernde Ewigkeit mit einem langsamen oder nicht-endenden Vergehen gleich. **Mich selbst** setze ich dagegen als das deutlich **Vergängliche** an. Ich erlebe mich dann in einer relativ "nicht-vergehenden" Welt, in der mir nur eine kurze Zeitspanne des Lebens bleibt.

Es entstehen Gier und Hast.

Im Grunde habe ich in diesem Falle, wie schon angesprochen, nicht die Akzente andersherum gesetzt sondern in einer Art unbeabsichtigtem **Selbstbetrug** die "Dauer" mit "nicht-endendem Vergehen" gleichgesetzt. Ich habe aus dem "**Un-Vergänglichlichen**" ein "**Nicht-Vergehendes**" gemacht. Für die Dauer aber gilt: weder **entsteht**, noch **vergeht** sie.

Man kann aber auch **nicht** sagen, die Dauer sei **nie entstanden** und würde **nie vergehen**.

Entstehen und Vergehen sind keine Kategorien der Dauer, und daher sind auch die **logischen Negationen** von "Vergehen" und "Entstehen" auf die "Dauer" nicht anwendbar. Beim Gleichsetzen der **inhaltlichen** Dauer mit einem **formalen** Nie-Vergehen habe ich also die Polarität zwischen Dauer und Vergehen **verloren** und damit auch die Basis meiner gelassenen Handlungsfähigkeit.

Dieser "Selbstbetrug" liegt dem zugrunde, was oft, von einer anderen Seite her betrachtet, als "Ich-Wahn" bezeichnet wird.

Ist aber im Erleben die Dialektik von Vergehen und Dauer für mich Gegenwart geworden, dann ist diese Doppelgesichtigkeit nicht nur in der Innen-Sicht, sondern auch in der Sicht der Natur erlebbar. Auch in der Kohärenz mit der Umwelt ist die Einheit von Vergehen und Dauer der Welt gegeben.

Wenn es also heißt, "**in sich die Ewigkeit ergreifen**", "*aus der **ruhenden Mitte** heraus der Welt zu begegnen*", dann ist das nichts Gespenstisches. So, wie der "**Inhalt**" nicht die "**Form in der Form**" ist, sondern "**formlose Leere**", so ist die "**Dauer**" kein "**nicht-endendes quantitatives Vergehen**", sondern "**vergehens-lose Ewigkeit**".

Man würde mit dem Beobachten des Erlebens, mit der inneren Empirie, bestimmt besser vorankommen, wenn man, wie Konfuzius forderte, mit dem "**Richtigstellen der Begriffe**" anfangen würde.

Wenn die **Einheit der Zeit** in Dauer und Vergehen auseinander-gesetzt wird, dann geht es eben nicht an, die Dauer als nicht-endendes Vergehen zu definieren.

Wenn die **Einheit der Erscheinung** zu Form und Inhalt auseinander-gesetzt wird, dann geht es ebenfalls nicht an, den Inhalt als die Form in der Form usw. zu betrachten.

In beiden Fällen wird ein **dialektisches** Verhältnis in ein **logisches** verkehrt.

## X.

In der "Arbeit der Achtsamkeit" begegnen wir der Zeit aber auch noch in anderer Weise.

Gemeint ist das Phänomen, dass die Zeit **verlangsamt erscheint**.

Dieser Erlebens-Zustand ermöglicht es, schnelle Bewegungen, seien es eigene oder fremde, relativ langsamer und differenzierter wahrzunehmen. Dies mag vielleicht für das Bogenschießen als Sport, bei dem ohne besonderen Zeitdruck auf ein feststehendes Ziel geschossen wird, von geringerer Bedeutung sein. Beim Schießen auf bewegte Ziele und im Kampfsport ist dieses Phänomen aber von zentraler Bedeutung.

Wir haben schon aufgezeigt, dass die Achtsamkeit einerseits Kohärenz schafft, also mit dem Ziel vereint. Andererseits setzt sie aber, ohne diese Basis der Vereinheit zu verlassen, ein Akzentgefüge der Unterscheidungen auseinander und baut so die Form auf. Wir haben aber auch die Doppelgesichtigkeit der Zeit in ihrem unmittelbaren Erscheinen im Erleben aufgezeigt. Wir haben die Dauer als die un-messbare, als die un-quantitative und un-qualitative Seite des Zeit-Erlebens aufgefasst. Wir ha-

ben diese Dauer vom Vergehen, das in seiner **Wiederkehr** beobachtbar und zählbar, also **messbar** ist, unterschieden.

Das Verstehen der subjektiven Zeit-Messungen und Zeit-Schätzungen kann man sich erleichtern, wenn man sich in Erinnerung ruft, wie die Physik bei der äußeren Messung des Vergehens vorgeht. Beim subjektiven Messen des Vergehens wird nämlich ganz ähnlich verfahren.

In der Physik wird die Wiederkehr eines bestimmten Vergehens als **maßgebende** Einheit **gezählt**.

Ursprünglich war die "Wiederkehr des Vergehens", die gezählt wurde, eine sehr große Zeitspanne, wie Sonnenjahr, Mondmonat und Erdentag. Diese am Makrokosmos orientierten großen Einheiten wurden dann in kleinere Einheiten **geteilt**. Der Tag wurde zum Beispiel in 24 Stunden zerlegt. Dabei wurden für die so **konstruierte** Stunde zum Beispiel das wiederholte Rieseln eines bestimmten Quantums Sandes oder Schläge eines Pendels von bestimmter Länge **gezählt**. Heute versucht man, nicht von einem großen Maß, etwa von der Wiederkehr einer Sternkonstellation auszugehen und von dieser Maßeinheit ausgehend die Teile zu **eichen**. Man hat vielmehr die Blickrichtung gewendet und sucht als Eichbezug eine Wiederkehr im Mikrokosmos. Man sucht die Wiederkehr eines vergänglichen Ereignisses bei Schwingungen in Kristallen, im atomaren Bereich oder noch darunter. Mit Fortschreiten der Mess-Technik wurde eine immer kleinere Wiederkehr des Vergehens fassbar. Dies ist aber nicht grenzenlos möglich. Mit zunehmender Kleinheit beeinflusst das Messen das Gemessene immer erheblicher. Das macht die sogenannte Unschärferelation deutlich.

Als Ausgangspunkt sucht man also ein **möglichst kleines Vergehen**, dessen **Wiederkehr** im Raum unmittelbar oder mittelbar identifizierbar und deshalb **zählbar** ist. Es werden also **raumzeitliche** "Auseinandersetzungen" im Mikrokosmos **gezählt**.

Für das sogenannte **subjektive** Zeit-Erleben ist nun einerseits die mehr oder weniger **klare** Präsenz der inhaltlichen Dauer, für die quantitativen Schätzungen andererseits aber mehr die **quantitative** Form des subjektiven Vergehens der Zeit wichtig. Das **subjektive Vergehen** der Zeit misst

sich nun ähnlich wie das **objektive Vergehen** in der Physik. Auch beim subjektiven Vergehen geht es um die **Anzahl** von Auseinander-Setzungen, diesmal aber um Auseinander-Setzungen der Achtsamkeit.

Um mich verständlich zu machen, will ich den Gedanken etwas vereinfachen:

Werden in einer objektiv festgelegten Zeitspanne, etwa in einer Sekunde, in der Achtsamkeit beim Wahrnehmen des Bewegens nur zwei Unterscheidungen im Aufbau des Akzentgefüges getroffen, dann erscheint subjektiv die objektive Bewegung **schneller** als wenn in der gleichen objektiven Zeitspanne mehr Unterscheidungen getroffen werden würden.

Das Bewegen erscheint umso **langsamer**, je **mehr** Variablen des Bewegens gleichzeitig achtsam kontrolliert, je mehr die Bewegung im achtsamen Tun oder Wahrnehmen beweglicher oder individueller wird, je mehr Freiheit durch Achtsamkeit in der Ordnung freigelegt wird.

Wie langsam einem subjektiv eine bestimmte objektive Bewegung erscheint, hängt also von der "Intensität" der "Arbeit der Achtsamkeit" ab. Aber auch hier ist ein Verlangsamen des subjektiven Vergehens nicht unbegrenzt möglich. Einem Anfänger, der nur wenige Variablen in seinem Akzentgefüge der Achtsamkeit geistes-gegenwärtig erfasst hat, erscheint also die objektive Bewegung schneller als dem Meister, der sein "Hier und Jetzt" als Form zu einem sehr komplexen Akzentgefüge der Achtsamkeit ausgeweitet hat und voll in einer sehr differenzierten Form ist, der also in seinem Bewegen viel Freiheit freigesetzt hat.

Man hat also keine differenziertere Wahrnehmung, weil man subjektiv mehr Zeit hat, sondern genau umgekehrt: **man hat subjektiv mehr Zeit, weil man differenzierter wahrnimmt!**

Dieses Geschehen erinnert an ein Mikroskop mit dem Unterschied, dass in unserem **technischen** Mikroskop der Raum gedehnt wird und die Zeit konstant bleibt. Ich will das technische Mikroskop daher als "**Raum-Mikroskop**" bezeichnen, um es vom biologischen "**Zeit-Mikroskop**" der Achtsamkeit zu unterscheiden. Im Zeit-Mikroskop der Achtsamkeit bleibt



der Raum **konstant**, deswegen sind ja auch exakte Zielungen möglich, nur eben die Zeit wird subjektiv **gedehnt**.

Es zeigt sich hier, dass nicht nur Raum und Zeit eine untrennbare Einheit bilden, was in der physikalischen Relativitätstheorie ausgesprochen wird, sondern dass es sich im Grunde um ein "**Dreier-Verhältnis**" von "Raum-Zeit-Information" handelt, wobei hier "Information" im Zusammenhang mit dem Richtung, Struktur und Form erzeugenden **Auseinander-Setzen** gesehen wird. Diesen Gedanken hat im Jahr 1968 der russische Philosoph A. D. URSUL vorgetragen. Er schrieb:

*"Die These von der Bewegung als dem Wesen von Raum und Zeit ist allgemein bekannt. Bewegung ist aber Veränderung, und Veränderung ist - wie oben ausgeführt - eine Art des Unterschieds. Auf Grund dieser allgemeinen Feststellungen kann man den Schluss ziehen, dass ein enger Zusammenhang zwischen dem Wesen von Raum und Zeit und dem Unterschied, und damit auch der Information, besteht."<sup>27</sup>*

Diesem Zusammenhang von "Unterschieds-Anzahl" und Zeit, bzw. der Äquivalenz von "Teilchen-Anzahl" und "Zeiteindruck", ist bereits die Schule des *Gestaltkreises* um VIKTOR VON WEIZSÄCKER experimentell nachgegangen.

## **XI.**

In der "Arbeit der Achtsamkeit" wird nun auch der Sinn des Übens mit **tatsächlich** verlangsamtem Bewegen deutlich. Man kann sich das so vorstellen: Der Anfänger kann in einer objektiv vorgegebenen Zeitspanne weniger Unterscheidungen der Achtsamkeit treffen als der Meister. Seine Geistesgegenwart ist nur mäßig freigelegt. Um nun das tatsächliche Geschehen differenzierter erfassen zu können, kann man dieses nun objektiv verlangsamen. Zum Beispiel kann man eine Handbewegung von einem bestimmten **Hier** zu einem bestimmten **Dort** langsamer ausführen. Trotz dieses **objektiven Verlangsamens** hat der Anfänger seine Not, mit der Achtsamkeit die Variablen des Bewegens freizulegen. Es geht ja nicht nur

um die Variablen in den **Gelenken**, sondern auch um **dynamische** Unterschiede und um Unterschiede der **Tonus-Änderungen** in bestimmten Muskelgruppen usw. Im Leistungsfeld dieser Zielbewegung der Hand ist die äußerlich gleich erscheinende Bewegung mit ganz **unterschiedlichen** Innervations-Mustern der Muskulatur zu realisieren. Diese vielen Variablen, von der morphologischen Äußerlichkeit bis zu unterschiedlichen muskulären und psychischen Gegebenheiten, beschreiben das breite Leistungsfeld. Die "Arbeit der Achtsamkeit" erscheint wie ein nie endender Weg des Freilegens von Variablen. Der auf diesem **Weg** des "Freilegens von Freiheit" Gehende hat also immer **viel zu tun**. Die objektiv vorgegebene Geschwindigkeit erscheint ihm subjektiv immer zu schnell. Er hat immer Mühe, seinen Geist immer differenzierter in die Gegenwart zu drängen und die Zeit zu dehnen. Das **Bewegen der Achtsamkeit** muss daher immer "schneller" werden.

Nur so ist es möglich, immer mehr Geistesgegenwart mit **Augenmaß** für das **Leistungsfeld** zu erreichen.

Auch in der dem **oberflächlich zusehenden** Betrachter langsam erscheinenden Bewegung einer "Kata" oder in einer langsamen Form im Taiji gibt es für die "Arbeit der Achtsamkeit" viel zu tun. Von innen her gesehen erscheint die objektiv langsame Bewegung daher keineswegs "**langweilig**".

Hier wird nun die Bedeutung einer "Kata" für die Verbesserung der **kämpferischen** Leistungsfähigkeit deutlich. In dem Maße, in dem die "Arbeit der Achtsamkeit" in einer verlangsamten Form Variablen freilegt, kann das Bewegen dann im Kampf schneller und kontrollierter ausgeführt werden. Es kann dann aber auch das Bewegen des Gegners schneller und differenzierter erfasst und geistesgegenwärtig beantwortet werden.

In der Praxis scheint es mir bei manchen Ausführungen einer verlangsamten Form aber so, als ob die "formale Langsamkeit des Vergehens" als "inhaltlich **dauernde** Ruhe" fehlinterpretiert und lustorientiert konsumiert

---

27 A. D. URSUL: „*Information - Eine philosophische Studie*“. Berlin-Ost 1970

würde. Eine "Kata" ohne "Arbeit der Achtsamkeit" bloß als **einstudierten** Tanz aufzuführen wäre folgerichtig für die Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Kampf von geringer, vielleicht sogar von behindernder Bedeutung.

## **XII.**

Wenn wir nun abschließend die hier vorgetragenen Aspekte zu einer Theorie des "Bewegenlernens" verbinden, dann drängt sich ein Unterscheiden in **vier Arten** des "Bewegenlernens" auf, die aber eine Einheit bilden:

### **Vier Arten des "Bewegenlernens"**

- *das **problemlösende** Bewegenlernen, das von der Fragestellung der Umwelt ausgeht und mit der bereits vorhandenen Kompetenz des Bewegens zu antworten versucht;*
- *das **nachahmende** Bewegenlernen, das von der Antwort eines Vorbildes ausgeht und im ganzheitlichen Vollzug die beobachtete Antwort zu verinnerlichen sucht;*
- *das **Ziel-einverleibende** Bewegenlernen, das sich in die Fragestellung der Umwelt vertiefen und aus der Klarheit der Frage die Antwort herausziehen will;*
- *das **den Weg achtsam durchdringende** Bewegenlernen, das aus der Antwort ihren Sinn und somit das Ziel, also die Frage, herausziehen will und die Zeit zu dehnen versucht.*

#### **Das problemlösende Bewegenlernen:**

Hier richtet sich die "Arbeit der Achtsamkeit" auf das Erkunden des der Frage zugehörigen Leistungsfeldes. Es ist eine sogenannte Bewegungsaufgabe vorgegeben, und es gilt nun, die verschiedenen eigenen Antwortversuche in ihrer Unterschiedlichkeit zu erfassen. Es ist also kein blindes Experimentieren mit Versuch und Irrtum. Einerseits soll das freie Ausnutzen des Leistungsfeldes durch Gehen verschiedener Wege erlebbar werden. Andererseits soll aber das Bemühen entwickelt werden, die **Unterschiede der eigenen Wege** geistesgegenwärtig, d.h. während des Voll-

zuges zu erfassen. Es geht also um ein Hinwenden der Achtsamkeit auf das bereits tatsächlich Realisierte. Der jeweilige Ist-Stand des eigenen Bewegens erhält dadurch Bedeutung im Vergleich zu vergangenen **eigenen** Ist-Ständen.

Dadurch entsteht keine auf Soll-Werte vorausblickende Fragehaltung, sondern eine durch den eigenen Ist-Stand hindurch auf vergangene Ist-Stände **zurückblickende** Fragehaltung. Es werden also **eigene** Wirklichkeiten miteinander achtsam **verglichen**.

### Das **Nachahmende Bewegenlernen:**

Hier ist der Ausgangspunkt nicht die eigene, sondern eine **fremde Wirklichkeit**.

Man könnte man die fremde Wirklichkeit als Soll-Wert nehmen und mit der eigenen Nachahmung als Ist-Stand vergleichen. Dies wäre das normale Verfahren. Im Weg der "Arbeit der Achtsamkeit" bietet sich aber ein anderes an, das **im Nachahmen bleibt**.

In diesem Weg geht es im Nachahmen dann nicht darum, das "Wesentliche", etwa die Grundstruktur der vorgezeigten Technik zu erfassen, sondern den typischen persönlichen Stil, die **persönliche Eigenart** des Vorbildes.

Hier führt also der Weg vom konkreten Vorbild nicht weg zu einer abstrakten Technik.

Es soll **nicht** das Gemeinsame von mehreren Vorbildern erarbeitet werden, sondern gerade umgekehrt. Der Nachahmende soll vielmehr immer tiefer in das **konkrete und individuelle Vorbild** eindringen.

Auf diesem Weg des Nachahmungs-Lernens wäre es dann die Aufgabe, zum Beispiel **zwei verschiedene** Vorbilder in ihren ganz individuellen Stilen nachzuahmen und die Achtsamkeit nicht auf das Gemeinsame der zwei verschiedenen Vorbilder zu richten, sondern auf ihre Unterschiede, auf die Variablen des Persönlichen.

### Das **Ziel-einverleibende Bewegenlernen:**

Hier geht es um das Finden von Kohärenz mit dem Ziel. Um das hier zu realisierende Anliegen zu verdeutlichen, ist die Unterscheidung zwischen

**Berührung** und **Kontakt** brauchbar, bzw. die Zuordnung der Namen "Berührung" und "Kontakt" zu unterschiedlichen Ereignissen.

Der **Ort der Berührung** ist dort, wohin meine Sinnlichkeit **gerichtet** ist.

Der Ort der Berührung kann der Ort sein, an dem zum Beispiel mein Tastsinn im Greifen ist oder zu dem der Sehsinn sich hinrichtet, an dem also eine Wechselwirkung mit einem oder mehreren Sinnesorganen unmittelbar oder mittelbar stattfindet.

Der **Ort des Kontaktes** ist dagegen jener Ort, an dem sich meine personale **Achtsamkeit fokussiert**.

Ich kann z.B. die Augen ganz genau auf das Ziel gerichtet haben. Die Achtsamkeit flattert aber in der Gegend herum. Sie ist vielleicht sogar vom Wahrnehmen in die Vorstellung abgedriftet und richtet sich auf vergangene oder erwartete Ereignisse. Ich kann also bezogen auf das Ziel im Wahrnehmen vollkommen **daneben-stehen** und den **"Faden" der Kohärenz verloren** haben. Ich berühre dann zwar sinnlich exakt das Ziel, habe aber gleichzeitig zum Beispiel im Gedanken Kontakt mit vergangenen Ereignissen.

Aber auch dann, wenn der Kontakt im Wahrnehmen bleibt, kann dieser bezogen auf den Ort des sinnlichen Berührens daneben liegen.

Es geht also beim Zielen darum, den Ort, den die Augen sinnlich **berührend** gefasst haben, auch zum **Brennpunkt des Kontaktes** zu machen: Es geht also darum, mit dem Geist gegenwärtig und bei der Sache zu sein. Wenn ich **Kontakt** mit dem Ziel habe und diesen **behalte**, dann kann ich auch die Augen schließen, also das **Berühren beenden**. Umgekehrt würde aber der Schuss kaum gelingen. Das sinnliche Berühren markiert bloß für die Achtsamkeit den Ort für den Kontakt. Der Kontakt aber ist das Entscheidende.

Um die Achtsamkeit an den Ziel-Ort zu führen, gibt es **verschiedene** Übungen. Eine Übung wäre zum Beispiel folgende: Zwei Partner stehen sich gegenüber. Einer von beiden stellt ein Ziel, indem er zum Beispiel eine

Handfläche vorhält. Der andere Partner ist der Übende. Er muss versuchen, die vorgehaltene Hand des Partners mit irgendeinem Körperteil blind zu treffen. Diese Übung beginnt damit, dass der Übende zuerst **sehend** mit seiner Hand das Ziel berührt. Es geht dabei darum, über dieses **doppelte** sinnliche Berühren mit dem Auge und dem Tastsinn den Kontakt zu führen. Ist dies durch die Arbeit der Achtsamkeit geschehen und ist die Achtsamkeit am Ort des Berührens in intensivem Kontakt fokussiert, dann schließt der Übende die Augen und löst die Tast-Berührung. Die Aufgabe besteht nun darin, den Kontakt mit dem Ziel zu **behalten** und blind mit der Hand oder mit einem anderen Körperteil das Ziel wieder zu berühren. Der Kontakt ist also der inhaltliche "Dauer-Zustand". Die Berührungen dagegen kommen und gehen. Diese Übung kann dadurch erschwert werden, dass man sich vom Ziel, etwa im Kreis gehend, wegbewegt und dann erneut zu treffen versucht. In dieser Übung geht es aber **nicht** darum, sich ehrgeizig an das Ziel heranzutasten, sondern jenen Punkt zu registrieren, an dem man im Fortbewegen vom Ziel den **Kontakt verliert**.

Um zum konkreten Erleben dessen hinzuführen, was in unserem Sinne Kontakt ist, gilt es vorerst, den **Unterschied** zwischen "**In-Kontakt-Sein**" und "**Kontakt-verloren-haben**" achtsam zu registrieren.

In diesem Üben geht es also nicht darum, sich **zielfixiert und ehrgeizig** ans Ziel zu tasten, um das **taktile** Berühren an den **Ort des bereits verlorenen Kontaktes** zu bringen. Es geht vielmehr darum, beim Ins-Auge-Fassen des Zieles Gelassenheit zu entwickeln und wirklich am **Ort des sinnlichen Berührens** die Achtsamkeit als **Kontakt** zu fokussieren. Wenn das Berühren von Auge und Hand **ruhig gelöst** wird und der Kontakt **erhalten** bleibt, dann entsteht im Erleben eine **Raum-Spannung** von Ziel und "Leibes-Mitte". Man erlebt sich dann wie durch einen Radarstrahl mit dem Ziel achtsam verbunden. Man ist **in** Form.

Beim **blinden** Bewegen geht es also bei diesem Üben darum, zu **bemerk**en, ob und wann dieser **Faden reißt**. Es gilt den Unterschied zwischen dem **In-Kontakt-Sein** und dem **Kontakt-nicht-Haben** zu erfassen.

Wenn sich das **In-Kontakt-Sein** zu einem frohlockenden **Kontakt-Haben** auseinander-setzt, dann folgt das **Nicht-Kontakt-Haben** fast unmittelbar auf dem Fuß.

Bezogen auf das Zielen mit Geschossen, ist diese Art des Lernens nicht ein bestimmtes Ziel als Soll-Wert fixiert. Es besteht **nicht** die Aufgabe, den eigenen Ist-Stand des Treffens durch visierende Korrekturen in diesen Soll-Wert **hineinzuregeln**. Dieses vermeintlich naheliegende Verfahren wäre dem ähnlich, das wir auch beim Nachahmen mit "naheliegend" benannt haben, nämlich danach zu streben, dem Vorbild ähnlicher zu werden. Beim Einverleiben des Zieles geht es deshalb nicht darum, die Trefferquote bezogen auf ein **festes** Ziel zu erhöhen. Es geht nicht darum, ständig den **minder-wertigen** Ist-Stand mit einem Soll-Wert zu vergleichen. Folglich bietet sich anstelle eines Trainings mit "**Festpunkt-Zielung**" eines mit "**Folgepunkt-Zielung**" an. Jeder eigene Schuss wird als Ist-Stand zum **selbstgesetzten** Soll-Wert für die nächste Zielung. Dabei kommt es darauf an, mit jedem Schuss, ihn voll **akzeptierend**, mitzufliessen, mit ihm **Kontakt** zu halten. Dadurch wird das Treffen des jeweiligen Schusses als das Ziel für den jeweils nächsten Schuss **einverleibt**.

#### **Das den Weg achtsam durchdringende Bewegnlernen:**

Über die vierte Form des Bewegnlernens, über das achtsame Durchdringen der "Antwort", braucht hier nicht mehr viel gesagt zu werden. Am Beispiel des "*Uchi Komi*" und bei der Dehnung der Zeit wurde es bereits eingehend erläutert.

Es geht hier

- um das Beweglich-Machen der Bewegung;
- um das Freilegen von Freiheit in der Ordnung;
- um das Kohärenz-Finden mit dem Ziel durch Vordringen zum Sinn der Bewegung und damit zur Grund-Verbundenheit mit dem Ziel.

Beim Dehnen der Zeit geht es

- um das Entwickeln einer Geistesgegenwart mit differenziertem Augenmaß;

- um schnelles Erkennen und blitzartiges Handeln.

### **XIII.**

Der Weg der "Arbeit der Achtsamkeit" folgt der "Theorie der Leistungsfelder". Diese Leistungsfelder bilden jeweils eine Einheit von Person und Umwelt. In der Kohärenz mit der Umwelt **führt** das Ziel das Bewegen. Im zeitdehnenden achtsamen Durchdringen der Form wird das Bewegen mit der Umwelt, mit dem Ziel **verbunden**. Selbst-Bewegen und simultanes Wahrnehmen bilden im Weg der "Arbeit der Achtsamkeit" eine konkrete Einheit.



## Zur Einteilung der Bewegungsformen<sup>28</sup>

Dieser im Jahr 1968 verfasste Beitrag wurde anlässlich seiner Veröffentlichung im Jahr 1982 von mir mit folgendem Kommentar eingeleitet.

### **Kommentar vom Jahr 1982:**

*Das Vorhaben, einen Beitrag, den ich 1968 im Briefwechsel mit Hans Groll verfasst habe, nun 1982 für eine Publikation zu überarbeiten, stellt mich vor große Schwierigkeiten. Vieles von damals wird von mir in Ansatz und Aussage noch heute vertreten - meine Sprache und die Problemschwerpunkte meines heutigen Denkens haben sich jedoch so geändert und differenziert, dass mir eine Überarbeitung nur durch Streichungen und kleine Ergänzungen möglich ist.*

*Da dieser Beitrag jedoch wesentlicher Baustein meines bewegungstheoretischen Denkens war und ist, möchte ich ihn rückblickend in meine heutige Sicht kurz einordnen:*

*In meiner Beschäftigung mit der menschlichen Bewegung interessierte mich von Anfang an insbesondere die psychische Seite. Die Einteilungen der Bewegungsformen, wie sie mir in meinem Studium bekannt wurden, waren mir daher zu äußerlich. Ich war der Meinung, dass man es sich zu einfach mache, wenn man das Psychische in das Ghetto der Ausdrucksmotorik verbannt, so, als ob es nur dort zu finden wäre und es in den anderen Bereichen der Leibesübungen mehr oder weniger ignoriert. Sosehr ich auch immer pädagogisch dachte, so konnte ich mich auch nur schlecht mit Einteilungen des Übungsgutes nach pädagogischen Übungsabsichten zufrieden geben. Diese sagen doch nur aus, was der Lehrer beabsichtigt, nicht aber unbedingt, welchen **Sinn** der sich bewegende Schüler seinem Bewegen **selbst** gibt!*

*Der **ernste Sinn**, den das Kind seinem Bewegen tatsächlich gibt, ist "heiliger" als jeder noch so gutgemeinte Sinn eines Erziehers, mit dem dieser das Übungsgut heranträgt!*

*Nur dann, wenn der Erzieher den "Sinn" des kindlichen Bewegens sich zu erkennen bemüht und die Nöte erkennt, die dem Schüler seine Aufmerksamkeit flattern lassen, wird er durch Leibesübungen beitragen können zur Ausbildung bzw. zur Erhaltung des "Sinn-Organ" des Menschen, wie VIKTOR E. FRANKL<sup>29</sup> diesen Bezugspunkt anschaulich*

---

<sup>28</sup> Dieser Beitrag wurde 1968 geschrieben und ist in "Leibesübungen Leibeserziehung", Wien 1982, Heft 4 erschienen.

<sup>29</sup> VIKTOR E. FRANKL: „Logotherapie und Existenzanalyse“. München/Zürich 1987

markiert, und wie er Grundthema der Arbeit von KARL GAULHOFER<sup>30</sup> und MARGARETE STREICHER<sup>31</sup> war und ist. Mich faszinierte der pädagogische Leitgedanke des "natürlichen Turnens", der besagt, dass der Körper zwar Ansatzpunkt, Ziel aber der "**ganze Mensch**" ist. Wenn man aber hierzu "ja" sagt, so meinte ich, dann müsse man auch den Mut haben, den "ganzen Menschen" ernster und wichtiger zu nehmen als das Übungsgut, zu dessen Verwalter wir immer mehr werden! Wenn wir nun aber wissen wollen, wie der bewegte Körper auf den "ganzen Menschen" wirkt, so müssen wir **vorerst** versuchen in Erfahrung zu bringen, wie der "ganze Mensch" auf den bewegten Körper wirkt.

Betrachten wir **nur** den bewegten Körper, so sind die Zwecke der Bewegungen des Körpers rein **mechanische** Zwecke. Betrachten wir aber den "ganzen Menschen", so kann der Sinn, mit dem ein Mensch eine Bewegung erfüllt, weit über den mechanischen Zweck hinausweisen, ja, er kann sogar an die Wahrnehmbarkeit der Form einer Bewegung geknüpft sein. Der "ganze Mensch" kann also eine Bewegung hinsichtlich des objektiven Zweckes ausführen, mit ihrer Form, ihrem beeindruckend schönen Verlauf zu imponieren.

Was führt dieser Mensch aber dann aus? Eine "Formbewegung" oder eine "Zweckbewegung"?

In meiner Beschäftigung mit diesem Problem kam auch mir schnell zu Bewusstsein, dass ein und dieselbe Bewegung unterschiedlichen Sinn haben und verschiedenen Zwecken dienen kann. Die Bewegung kann aber auch nur um der Selbstwahrnehmung ihrer Form willen oder um der Selbstwahrnehmung ihres Funktionierens willen ausgeführt werden. Ja, und nun kommt das für mich Entscheidende, nämlich, dass diese Schwerpunkte der Absicht sich während des Vollzuges ändern können!

Dies ist an sich keine besondere Erkenntnis. Sie ist sicher vielen aus der Selbstbeobachtung bekannt. Im Zusammenhang mit meinem damaligen Denkbemühungen war diese Banalität für mich jedoch faszinierend und fesselnd. Sie hat meine gesamte weitere wissenschaftliche Beschäftigung bestimmt.

Ich stellte mir die Frage: "Wenn im Bewegen der Schwerpunkt meiner Absicht, die Sinnggebung der Bewegung sich während des Vollzuges ändern kann, dann **bewegt** sich doch auch etwas in mir?"

Was ist es also, was die Bewegungsforschung sozusagen als "zweites Bein" haben sollte und was ich bisher vermisse? Ich fand, dass dies

---

<sup>30</sup> KARL GAULHOFER (Hrsg. HANS GROLL): „System des Schulturnens und weitere Schriften aus dem Nachlass GAULHOFERS“. Wien 1966

<sup>31</sup> MARGARETE STREICHER: „Natürliches Turnen“. (1. Teil und 2. Teil). Band 107 und 108 der Reihe: „Pädagogik der Gegenwart“. (Hrsg. HERMANN SCHNELL). Wien/München 1971

die Erforschung der Gesetze der Bewegung der Aufmerksamkeit sein müsste.

Mein weiteres Forschungsanliegen war damit festgelegt: beizutragen zur Entwicklung einer "**menschlichen** Bewegungsforschung", die sich die Aufgabe stellt, die Phänomene und Gesetzmäßigkeiten der Bewegung des Körpers und der Bewegung der Aufmerksamkeit in ihrer Einheit und Wechselwirkung zu erforschen.

Der nun folgende Beitrag vom **Jahr 1968** war mein erster Erläuterungsversuch, der dann in meiner Arbeit "Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens" fortgeführt wurde.<sup>32</sup>

### **Mein Beitrag vom Jahr 1968:**

#### **I.**

Die oft gemachte Feststellung, dass ein zweidimensionales Modell nicht alle wichtigen Gesichtspunkte einer Einteilung der Bewegungsformen erfassen und ordnen könne, regten an, ein mehrdimensionales Einteilungsschema vorzuschlagen, d.h. zu versuchen, die Realität anders zu projizieren.

Zu diesem Zwecke setzen wir an, dass die beiden Pole jeder Dimension, für sich selbst genommen, jeweils eine **akzentuierte** Einheit der die beiden Pole konstituierenden Unterscheidungen darstellen. Die Akzente wiederum ordnen wir in Schichten an.

Wir entwickeln also ein Modell **schaliger** Akzent-Struktur.

#### **II.**

Das hier vorgeschlagene Einteilungsprinzip geht von der Feststellung aus, dass beim menschlichen Erkenntnisprozess (besonders augenscheinlich bei menschlichen Gegebenheiten als Erkenntnis-Objekt) unter anderem **zwei** "Schritte" wesentlich sind:

- der **abstrahierende** Prozess des Unterscheidens
- der auf die Realität **gerichtete** Prozess des Bestimmens

---

<sup>32</sup> HORST TIWALD: „Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens“. Ahrensburg 1974

Der abstrahierende Prozess des Unterscheidens ist folgendermaßen zu verstehen: Der Mensch unterscheidet im Erkenntnisprozess eine Menge von für ihn vorerst gleichen Sachverhalten in für ihn zwei verschiedene Mengen. Dabei stellt er einen Unterschied fest. Diese Feststellung hat, im Sinne des Unterscheidungskriteriums, für ihn **absoluten** Charakter. In einer Art "Schwarz-Weiß-Malerei" werden zwei grundverschiedene Sachverhalte **qualitativ** gegenüber-gestellt.

Dem anschließenden erneut auf die Realität gerichteten Prozess des Bestimmens wird im allgemeinen wenig Aufmerksamkeit zugewendet. Das führt dazu, dass man dann mit Begriffen, denen vor allem die "Schwarz-Weiß-Malerei" des ersten Schrittes anhaftet, operiert. Mit diesen versucht man Modelle zu erstellen. Das führt bei Anwendung auf **menschliche** Gegebenheiten offensichtlich zu Schwierigkeiten.

Die Erkenntnis darf nicht in der begriffbildenden Abstraktion stecken bleiben. Sie muss in einem Prozess des Interpretierens und des Bestimmens der objektiven Realität erneut der Praxis zugewendet werden. Dadurch werden im Identifizieren der objektiven Sachverhalte die Begriffe sozusagen auf den "Prüfstand" gebracht.

Die Realität "Mensch" ist eine **konkrete** Einheit aller in diesem Bereich möglichen Unterscheidungen. Ein erfolgreiches Aufbereiten der Erkenntnisse über den Menschen ist daher nur dann möglich, wenn man auch im Modell dieser Einheit einigermaßen gerecht wird. Gerecht wird man aber der Realität nur, wenn man sich des zweiten Schrittes im Erkenntnisbemühen als Rückkoppelung der Praxis auf die Theorie bewusst wird. Ihm muss die gleiche Bedeutung wie dem ersten abstrahierenden, qualitativ unterscheidenden Akt beigemessen werden.

Diesen zweiten Schritt zeichnet vor allem die Blickrichtung aus. Diese ist der Realität zugewandt. Er fasst die im ersten Schritt qualitativ unterschiedenen Realitäten ins Auge. Es wird dabei beobachtet, dass es sich bei der Realität nicht um eine Manifestation eines **absolut** Unterschiedenen, sondern um eine **akzentuierte** Einheit der unterschiedenen Gegensätze handelt.

In diesem Schritt wird festgestellt, dass die eine Gegebenheit zum Beispiel **vorzüglich** durch das Merkmal "A", die andere dagegen **vorzüglich** durch das Merkmal "B" ausgezeichnet ist. Das Erkenntnisbemühen wendet sich also dem **qualitativ** Unterschiedenen zu, fasst die abstrakten Unterscheidungen wieder zur konkreten Einheit zusammen und setzt **quantitative** Akzente derart, dass festgestellt wird, dass hier **mehr** von der einen, dort **mehr** von der anderen Eigenschaft zu finden ist. Das Ergebnis dieser beiden Schritte ist keine rein qualitative Abstraktion, sondern ein das quantitative Moment berücksichtigendes, der Realität optimal entsprechendes, abstraktes Akzentgefüge.

### III.

Es soll nun veranschaulicht werden, dass **menschliches** Verhalten als **akzentstrukturiert** und **schalig hierarchisch geordnet** aufgefasst werden kann. Zu diesem Zweck greifen wir nur wenige Unterscheidungen, die das menschliche Verhalten charakterisieren können, heraus.

Zum Beispiel die Unterscheidungen, welche aufzeigen, dass in jedem menschlichen Akt die Absicht und Aufmerksamkeit des Agierenden:

- auf dem **Akt** selbst als ganzheitlichem Selbstzweck
- auf der **Form** des Aktes oder auf der Form des Resultates
- auf der **Funktion** des Aktes oder seines Resultates

liegen kann.

Wir führen vorerst nur diese drei Bestimmungen ein. Weiter legen wir fest, dass jeweils auf einem dieser Punkte das Schwergewicht, d.h. der Akzent, liegt (falls überhaupt von einem **klaren** Verhalten gesprochen werden kann). Einem Verhalten ist demnach ein **klares** Bemühen in eine der drei aufgezeigten Richtungen möglich.

Würde nur dieser Gesichtspunkt zur Einteilung menschlichen Verhaltens herangezogen werden, dann würde aus diesem Ansatz folgen, dass es drei mögliche menschliche Verhalten gibt:

- das **Spiel**, das dem **akt-akzentuierten** Verhalten,
- die **Kunst**, die dem **form-akzentuierten** Verhalten,
- die **Arbeit**, die dem **funktions-akzentuierten** Verhalten zuzuordnen wäre.

Betrachten wir das hier ausgegliederte "Spiel" weiter (Für "Arbeit" und "Kunst" gilt Analoges.). Mit Blick auf die Realität lässt sich leicht feststellen, dass es erstens verschiedene Spiele, und dass es zweitens vermutlich Übergänge zwischen Spiel, Kunst und Arbeit gibt.

Nun können wir, wenn wir nur unsere in die Diskussion bereits eingeführten Bestimmungen weiter verwenden, zwei Arten von Spielen unterscheiden:

- das **form-betonte** Spiel,
- das **funktions-betonte** Spiel.

Wir haben damit in unser Schalen-Modell eine **zweite** Schicht eingeführt.

Beim form-betonten Spiel liegt der Akzent erster Ordnung (äußere Schale) auf dem Spiel, der Akzent zweiter Ordnung (zweite Schale von außen her gezählt) auf der Kunst. Dies soll die schalige Akzent-Struktur veranschaulichen. Ein form-betontes Spiel wäre zum Beispiel das formende Spielen mit einem Tonklumpen.

Führen wir nun in unser Schalen-Modell eine **dritte** Schicht ein:

Im form-betonten Spielen kann dann zum Beispiel der Akzent dritter Ordnung auf der Form als Spiel-Ergebnis, also auf der Funktion des Formens, liegen. Hier wäre die Akzent-Reihenfolge dann Spiel-Kunst-Arbeit. Der Akzent dritter Ordnung könnte aber auch auf dem Akt des Formens selbst als Selbstzweck, ohne der Suche nach einem Ergebnis, liegen. In diesem Spielen, in dem nicht die Form als Ergebnis, sondern die formende Spiel-

befindlichkeit rückgekoppelt wird, hätten wir es dann mit einer Akzent-Reihenfolge von Spiel-Kunst-Spiel zu tun.

Ein funktions-betontes Spielen könnte aber andererseits im Akzent dritter Ordnung auch **eine Form anstreben**. Dies nicht als Akzent des Aktes, wie bei einem gymnastischen Spiel, sondern als sein Resultat. Zum Beispiel, wenn jemand mit einem Tonklumpen spielt und das Ergebnis dieses Spielens, die gestaltete Form, rückkoppelt und ihr seine Aufmerksamkeit zuwendet. Hier haben wir eine Akzent-Folge in der Art von Spiel-Arbeit-Kunst vor uns.

Ein anderes Verhalten würde wiederum jenes funktions-betonte Spielen darstellen, das ihren Akzent dritter Ordnung nicht auf der Form des Ergebnisses hätte, sondern auf dem Ergebnis-Bringen. Dieses Verhalten würde dann das Funktionieren des Verformens anstreben. Es hätte dann eine Akzent-Folge von Spiel-Arbeit-Spiel.

Dieses **statische** Modell menschlichen Verhaltens stellt jeweils einen Zeit-Querschnitt im Augenblick dar.

Es ist dementsprechend unvollständig und muss durch ein **dynamisches** Modell ergänzt werden. Dieses beschreibt den Vollzug menschlichen Verhaltens. Es stellt dar, wie die statische (schalige) Akzent-Struktur im Vollzug in eine dynamische Akzent-Folge übergeht. Hierzu sind Untersuchungen notwendig, welche zeigen, wie **implizite** Akzente (2., 3., 4. Ordnung usw.) im Vollzug **explizite** Wirksamkeit erlangen. Es müßte dabei demonstriert werden, wie **innere** Akzente zu Akzenten erster Ordnung werden und dem Verhalten den Stempel aufprägen. So kann zum Beispiel aus Spiel funktions-betonter Ernst (Arbeit) oder auch aus Kunst Arbeit usw. werden.

Die statische Akzent-Struktur verdeutlicht zwar die Affinität zwischen den Akzenten, d. h. die Wahrscheinlichkeit, nicht aber die Determiniertheit des Vollzuges. Ein form-betontes Spielen kann **wesensgemäß** leichter in Kunst als in Arbeit umschlagen. Die schalige Reihenfolge der Akzente bringt deren Affinitätsgrad zum Hauptakzent zum Ausdruck. Es ist aber nicht unmöglich, dass **situationsbedingt**, zum Beispiel bei Auftreten von Schwierigkeiten, eine Umakzentuierung auf Arbeit erfolgt, welche die aufgetretene Aufgabe löst.

Das statische und das dynamische Modell müssen aber, da sie auch zusammen noch nicht in der Lage sind, die gesamte Verhaltens-Wirklichkeit einzufangen, durch ein weiteres Modell erweitert werden. Dieses Modell berücksichtigt, dass in jedem Augenblick "**expliziter Ausgewogenheit**", d.h. **klarer** Akzentuiertheit erster Ordnung, **implizit** eine **oszillierende** Dynamik möglich ist. Dies etwa in der Form, dass, auf die Akzent-Struktur bezogen, im Augenblicks-Querschnitt einige Positionen besetzt, d.h. klar akzentuiert, andere sich aber im Stadium der Umakzentuierung befinden und keine klare Position einnehmen.

Dieses dritte Modell, welches die "Augenblicks-Dynamik" innerhalb der Akzent-Struktur und der Akzent-Folge veranschaulicht, ist in der Lage, **klare** und **verworrene** Verhalten derart zu unterscheiden, dass **qualitativ** und **quantitativ** die innere Akzentuiertheit und Nicht-Akzentuiertheit (Umwandlung, Unentschiedenheit) gegenseitig abgewogen und als Ergebnis zwei Verhaltens-Formen graduell unterschieden werden:

- vorzüglich **klare** Verhalten
- vorzüglich **un-klare** bzw. verworrene Verhalten.

#### IV.

Werden beim Aufbau eines schalenartig akzentuierten Modells weitere Unterscheidungen eingeführt, zum Beispiel zu den Bestimmungen "akt-betont", "funktions-betont", "form-betont" noch die Bestimmungen "**individual-bezogen**" und "**sozial-bezogen**" hinzugefügt, so ordnen sich diese neuen Bestimmungen nach denselben Prinzipien in das Modell ein.

Es können dann Verhalten beschrieben werden, die in erster Ordnung **sozial-bezogen**, in zweiter Ordnung ein Spiel, in dritter Ordnung etwa Kunst und in vierter Ordnung zum Beispiel **individual-bezogen** sind.

Theoretisch betrachtet sind alle Kombinationen von Akzent-Folgen möglich. Nicht alle werden aber zu jeder Kultur die gleiche Affinität haben, was naturgemäß die Häufigkeit bzw. Wahrscheinlichkeit ihres Auftretens in bestimmten Gesellschaften und Situationen bestimmen wird.

Das Aufstellen einer Systematik der körperlichen Verhalten unter Berücksichtigung möglichst vieler Unterscheidungen (psychische, körperliche, soziale usw.) wird eine Vielheit von typischen Verhalten herausarbeiten und



ebenso verschiedene Menschentypen aufzeigen. Es wird vermutlich festgestellt werden, dass die Verhalten im Sport kein streng ausgegrenzter Bereich der gesamten menschlichen Verhalten darstellen. Sie bilden vielmehr nur eine Perspektive, die, **da die gesamte Person am sportlichen Akt beteiligt ist**, implizit allen Problemen menschlichen Verhaltens gerecht werden muss.

Die dynamische Projektion kann für die Methodik im Sport Positives leisten. Sie wendet sich ja vor allem den Übungen, Personen, Spielen zu und untersucht die Akzentfolge in bestimmten Situationen. Vermutlich wird durch diesen Ansatz klar herausgearbeitet werden können, welcher Menschentyp in einer bestimmten Situation die optimalen Erfolgschancen hat.

Ein Vorteil dieses hier vorgeschlagenen Modells scheint darin zu liegen, dass alle Untersuchungen, welche zwar von verschiedenen Gesichtspunkten ausgehen, sich aber der gleichen Ordnungs-Prinzipien bedienen, leicht gegenseitig **integriert** werden können. Sie sind ja alle prinzipiell zu allen möglichen Gesichtspunkten hin offen.

Welcher Unterscheidung man bei der Erstellung einer Systematik den Akzent erster Ordnung zuordnet, hängt wesentlich vom Forschungsanliegen ab. Ist man zum Beispiel bestrebt, die individual-bildenden und die sozial-bildenden Funktionen herauszuarbeiten, so wird man in der Systematik diesen Einteilungsgrund als den obersten ansetzen. Man muss dann aber implizit allen bisher erforschten Unterscheidungen auf weiteren Ebenen gerecht werden.

Setzt man sein Interesse aber zum Beispiel auf die Unterscheidung von Spiel, Arbeit und Kunst, so wird man dem Anliegen entsprechend den Akt-, Funktions- und Form-Akzentuierungen jeweils die erste Ebene zuordnen. Zu einer objektgerechten Systematik wird man aber nur dann kommen, wenn der gesamte Wissensbestand an Unterscheidungen integriert ist.

Es liegt auf der Hand, dass in bezug auf die Hauptunterscheidung in einer Systematik nicht alle möglichen weiteren Unterscheidungen gleich relevant sind.

Die im Sinne der Hauptunterscheidung **wesentlichen** Unterscheidungen herauszuarbeiten und zu allen möglichen Unterscheidungen hin **offen** zu sein, wäre aber, im Sinne unserer Darlegung, Aufgabe jeder Systematik.

**Dabei muss klar sein, dass eine Systematik nicht mit einem Modell von einem System verwechselt werden darf!**

Das erste ordnet Wissen nach mehr oder weniger willkürlich gewählten Prioritäten, während das zweite eine realitäts-bezogene Abbildung sein will, bei der die Realität bestimmt, was wesentlich ist.

Da jedoch auch eine Systematik nicht einer phantastischen Beliebigkeit und Subjektivität anheimfallen soll, muss sie sich insbesondere auf jene Unterscheidungen stützen und sie als wesentlich betrachten, die objektgebundene Spezialuntersuchungen aufzeigen.

**V.**

Dass die hier dargelegte Betrachtungsart nicht nur zur Projektion des Übungsgutes, zur Erstellung einer Systematik Anregungen geben kann, sondern auch für das Betrachten der Praxis selbst brauchbare Perspektiven aufzeigen kann, mögen einige wenige Skizzen verdeutlichen:

Betrachtet man die Diskussion über das Skilaufen, so bemerkt man, dass in verschiedener Art Stellung genommen wird. Dem "Skischulhaften" wird oft vorgeworfen, dass es zu stark **ästhetisch** orientiert und zu formbezogen sei. Verfechter des Wedelns sind dagegen der Meinung, dass im Wedeln das echte Anliegen des Skilaufens zu finden sei, da in ihm das **rhythmische** Spiel verwirklicht werde. Andere wieder fordern einen funktions-betonten Skilauf, der Gelände und künstliche Schwierigkeiten **meister** und als Vorstufe zum Rennsport dienen soll.

Hier sprechen drei verschiedene Menschentypen für jeweils verschiedene Verhaltenstypen. Es ist offensichtlich, dass hier von verschiedenen Seiten her die drei Akzentuierungs-Möglichkeiten

- **akt-betont** ( Wedeln)
- **form-betont** (skischulhaft)

- **funktions-betont** (Rennsport)

aufgezeigt werden.

Der Streit zwischen diesen drei Ansichten ist wertend nicht entscheidbar. Es lässt sich kein Grund angeben, der als Basis für die **einseitige** Bevorzugung der einen und für die Geringschätzung der anderen Ansichten dienen kann.

Es ist aber wichtig, dass in dieser Diskussion aufgezeigt wird, dass jeder Typ in sich die schalige Akzent-Struktur **klären** muss. Dadurch wird dann sichtbar, dass **in** jedem expliziten Extrem implizit auch alle anderen Typen enthalten sind. Im Training können diese auch methodisch expliziten Charakter annehmen.

Im Bereich der form- und der spiel-betonten Übungen sind Phasen zu beobachten, sei es beim Lernen, im Training oder bei schwierigen Ausführungen, wo ein **klarer** resultat-orientierter Wille (Funktions-Bezogenheit) methodisch gesehen unbedingt notwendig ist, um den Lern- und Trainings-Prozess zu optimieren.

Für das gesamte Training ist es aber wichtig, dass dann wieder eine Rückakzentuierung auf den für die jeweilige Sportart wesentlichen Hauptakzent erfolgt.

Ein Verlust des für den Gesamtprozess wesentlichen Hauptakzentes wird oft als "**Aus-der-Form-kommen**" und "**Daneben-Stehen**" bezeichnet.

In derselben Art ist es auch für das Training funktions-betonter Verhalten von Bedeutung, dass erforscht wird, in welchen Phasen eine klare Umakzentuierung auf Form- oder Spiel-Betontheit zum Zwecke der Optimierung des Gesamtprozesses erforderlich ist.

Beim Handballspiel haben zum Beispiel Phasen des Form- sowie des Spiel-Akzentes große Bedeutung. Sie prägen oft den Spielzug im Akzent erster Ordnung und die Spielerpersönlichkeit im Akzent zweiter Ordnung. Dies,

obwohl der Akzent des sportlichen Gesamtgeschehens in erster Ordnung funktions-betont ist, da im Sinne des Wettkampfes der Sieg (Erfolg, Tore) angestrebt wird.

Die in zweiter Ordnung **form-akzentuierte** Spielerpersönlichkeit wird den sportlichen Erfolg vorwiegend durch ausgefeilte und form-vollendete Körpertäuschungen, die in zweiter Ordnung **spiel-akzentuierte** Spielerpersönlichkeit dagegen mit spontanen Spielzügen zu erreichen suchen. Im Spielzug, in der Situation erfolgt dann eine Umakzentuierung derart, dass zum Beispiel der die Spielerpersönlichkeit erst in zweiter Ordnung prägende Spiel-Akzent (Akt-Betontheit) zum klaren Situations-Akzent erster Ordnung wird.

In der Praxis des Handballspiels sind aber auch unter anderem zwei **scheiternde** Typen zu beobachten. Bei diesen ist deren Persönlichkeits-Akzent im Spielzug **diskrepanz** zur Situations-Struktur.

Hier ist anzumerken, dass der Wechselbeziehung zwischen Person und Situation große Bedeutung zukommt und dass sowohl die Person die Situation als auch die Situation die Person umstrukturieren kann.

Eine Diskrepanz der Akzentuierungen ist oft bei jenen Spielern zu beobachten, deren Persönlichkeit mit einer gewissen Trägheit immer in 1. Ordnung form-akzentuiert ist. In schwierigen Situationen und erfahrenen Gegnern gegenüber scheitern sie genauso regelmäßig wie der in erster Ordnung **starr** funktions-akzentuierte Spieler, wenn dieser sich doch einmal **halbherzig** entschließt, eine form-betonte Körpertäuschung zu realisieren.

Diese in schwierigen Situationen nicht zielführenden Verhalten beobachtet man auch beim sogenannten "Galleriespieler". Ein solcher ist zum Beispiel ein Torwart, der auf die Wahrnehmung durch das Publikum bedacht, ganz ungefährliche Bälle mit formvollendeten Paraden und attraktiven Gesten "meistert", aber in schwierigen Situationen oft das Nachsehen hat.

In derselben Art gibt es Feldspieler, die "bilderbuchmäßig", wie im "Lehrfilm" Körpertäuschungen ansetzen, auf die ein halbwegs erfahrener Gegenspieler nicht hereinfällt.

Die "verspielte" fruchtlose Hingabe an Trippeleien und an umständliche, verspielte Kombinationen ohne "Zug zum Tor" kennzeichnen Verhalten, in denen um des Aktes Willen der Akt fortgesetzt und wiederholt wird.

Gerade beim Handballspiel, das von seiner Spielidee her ein **sozial-bildendes** Geschehen darstellt, lässt sich bei weiterer Einführung der Unterscheidung **sozial-bezogen** und **individual-bezogen** sehr Wesentliches aufzeigen.

Der in erster Ordnung funktions-orientierte (resultat-orientierte) Spieler kann in zweiter Ordnung sozial-akzentuiert sein. In der entsprechenden Situation wird er dann höchstwahrscheinlich durch Umakzentuierung den Situations-Akzent erster Ordnung mit der Sozialbezogenheit besetzen und zur erforderlichen Gemeinschafts-Leistung Positives beitragen.

Oft beobachtet man aber auch Eigenbrötler und Egoisten, die keinen Ball abgeben. Sie haben aber in irgendeiner Weise den Akzent am Resultat. Es ist ihnen ja oft der Kampfgeist und die Verbissenheit ins Gesicht geschrieben. In diesen Menschen geht also mehr vor, als alleine mit der Bestimmung nach der Funktionsbetontheit erfasst werden kann. Um dieser Realität gerecht zu werden, müssen daher noch weitere Unterscheidungen hinzutreten. Nur so lässt sich die Realität Handballspiel angemessen beschreiben.

So muss vor allem die Unterscheidung "individual- und sozial-betont" hinzukommen.

Im Trainingsgeschehen, wie auch im Wettkampf selbst, gibt es Phasen, wo es methodisch und situationsgemäß notwendig ist, den Akzent erster Ordnung zu verlagern. So fordern manche Trainingsphasen verbissenen Egoismus, andere egoistische Verspieltheit.

Der individual-funktionsbetonte Typ ist in manchen Spielphasen, zum Beispiel bei Torwurfsituationen, bei manchen Verteidigungssituationen, bei Durchbrüchen usw. am besten disponiert.

Diese Darlegung soll aufzeigen, dass zwar in jedem zeitlichen Querschnitt eine typische schalige Akzentstruktur vorhanden ist. Diese muss aber im Vollzug einer situationsadäquaten Dynamik der Akzentverlagerung unter-

worfen werden. Das situationsadäquate Um-Akzentuieren kann durch psychisches Training gezielt beeinflusst werden. Auch sollte verdeutlicht werden, dass verschiedene Menschentypen in verschiedenen Situationen und bei verschiedenen Anforderungen unterschiedlich leistungsfähig sein werden. Gerade im Mannschaftssport ist es nicht unwichtig, welche Menschentypen (in dem hier dargelegten Sinne) in einer Mannschaft auf verschiedenen Positionen mit unterschiedlichen Spezialaufgaben zusammenspielen. Die Harmonie einer Mannschaft hängt nicht nur vom optimalen Zusammenwirken der Spieler der **eigenen** Mannschaft ab. Sie folgt letztlich aus der gewählten Spielstrategie. Diese aber wird vor allem durch die konkreten Spielsituationen bestimmt. Diese wiederum werden von der **gegnerischen** Mannschaft mitgeprägt.

Das bedeutet, dass einerseits die Spieler einer Mannschaft ein strukturiertes Ganzes bilden müssen. Andererseits aber muss man berücksichtigen, dass eine "gut eingespielte" Mannschaft nicht unbedingt in **jeder** Situation harmonisieren und nicht gegen **jeden** Gegner optimale Erfolge erringen wird.

Für die Gestaltung des Trainings, für die Wettkampfvorbereitung, für die Wahl der Strategie sowie letzten Endes für die Aufstellung der Mannschaft ist es wichtig, dass man herausarbeitet, welche Zusammenstellung der Mannschaft bei optimaler innerer Harmonie einen **bestimmten** Gegner bezwingt.

## VI.

Jede bewusste menschliche Handlung ist am Beginn funktions-akzentuiert im Sinne eines willkürlichen resultatsorientierten Beginns. Dieser Akzent erster Ordnung geht bei der Realisierung zum Akzent zweiter Ordnung auf, d.h. der zum Zeitpunkt des Vorsatzes **implizite** Akzent zweiter Ordnung wird im Akt zum **expliziten** erster Ordnung. Zum Beispiel beim Geräteturnen: Reck - willentlicher Beginn - Stand vorm Gerät - Sammlung und Um-Akzentuierung. Im Augenblick, in dem man in einer geistigen Sammlung das Gerät anspringt, ist der Willensakzent erster Ordnung von einem gewichen. Manchmal hat man im Beginnen ein Erlebnis des "Erwa-

chens", das einen erschreckt, da man bemerkt, dass man "unwillkürlich" mit der Übung bereits begonnen hat.

Der Bewegungsakt bricht aus der Sammlung, durch den Vollzugzwang, den eine **klare** und **intensive** Bewegungsvorstellung verursacht, nahezu "willenlos" hervor. Dies geschieht ähnlich wie bei einer ideomotorischen Reaktion.

Bei manchen **faszinierten** Zuschauern kann man eine ideomotorische Reaktion beobachten. Die gefesselten Zuschauer vollziehen unwillkürlich die wahrgenommenen Bewegungen des Sportlers mit. Bei Hochsprungkonkurrenzen reißen sie oft ihr Schwungbein hoch; als Stehplatzbesucher beim Fußballspiel machen sie Torschüsse mit und treten ihre Nachbarn dabei aufs Schienbein.

Diese spontane Umakzentuierung ist für das Gelingen der Übung von großer Bedeutung. Ist zum Beispiel die Bewegungsgestalt der gesamten Reckübung zur Zeit der Sammlung nicht **klar** im Bewusstsein oder treten bei der Durchführung unvorhergesehene Schwierigkeiten auf, so erfolgt während der Übung eine neuerliche Umakzentuierung bzw. ein **neuer** funktions-akzentuierter Beginn. Die Form der Bewegung wird dann zum angestrebten Ergebnis.

Anfänger beginnen meist ohne Sammlung bzw. ohne in der Sammlung die Bewegungsgestalt der gesamten Übung als **klare** Vorstellung **gegenwärtig** zu haben. Sie setzen in der Ausführung Bewegungsdetail an Bewegungsdetail. Die Phasen der Funktions-Akzentuiertheit, welche die gesamte Übung "zerhacken", versuchen sie zu verschleiern, indem sie die zweckbetonten Übergänge mit betonter Lässigkeit zu kaschieren suchen.

## VII.

Der Prozess des Rückakzentuierens auf den wesentlichen Hauptakzent des Gesamtgeschehens bedarf noch einer Klärung: Nehmen wir zum Beispiel ein form-betontes Spielen an. Dieses ist in erster Ordnung aktakzentuiert, in zweiter Ordnung form-akzentuiert. Dieses Spielen wurde zum Beispiel aus methodischen Gründen in ein in erster Ordnung form-

akzentuiertes Verhalten umakzentuiert. Nun soll es wieder zum Spiel zurückgeführt werden. Dieser Prozess des Rückakzentuierens ist im Prinzip derselbe Prozess wie das Um-Akzentuieren.

Ging beim Umakzentuieren das Spiel zu seinem inneren Bestand, zur Form-Betontheit hin auf, so geht beim Rückakzentuieren das nun form-akzentuierte Verhalten zu seinem Element Akt-Betontheit auf. Der Hauptakzent Spiel ist auf diese Weise trotz Fortschreitens des Umakzentuierens wieder gefunden worden.

Wir wollen dies etwas veranschaulichen. Bezeichnen wir hierfür:

den Akzent erster Ordnung mit "**A**",

den Akzent zweiter Ordnung mit "**B**" und

den Akzent dritter Ordnung mit "**C**".

Setzen wir weiter fest, dass jeder Akzent **alle möglichen** Akzente, **außer sich selbst**, als seine Elemente enthält.

Es ergibt sich dann daraus, dass jeder "herrschende" Akzent selbst wieder Element seiner Elemente ist. Das bedeutet, dass auf jeder Ebene **einem Akzent (als äußerer Wirklichkeit) alle Möglichkeiten zugeordnet sind**.

Beim Akzentverlagern bleibt also die vorangegangene Wirklichkeit als implizite Möglichkeit erhalten. Dies veranschaulicht, dass dieses Modell auf jeder Integrationsebene prinzipiell zu allen Möglichkeiten hin offen ist.

Die Struktur hat aufgrund der verschiedenen Affinitäten der möglichen Akzente eine **wahrscheinliche** aber keine determinierte Dynamik zur Folge.

Man kann sich von der hierarchischen Schichtung folgendes Bild machen:

<b>erste Ordnung</b>	<b>"A"</b>	
<b>Elemente von "A":</b>		alle möglichen Akzente
	ausgenommen "A"	
<b>zweite Ordnung</b>	<b>"B"</b>	
<b>Elemente von "B":</b>		alle möglichen Akzente
	ausgenommen "B"	
<b>dritte Ordnung</b>	<b>"C"</b>	



**Elemente von "C":**  
 alle möglichen Akzente  
 ausgenommen "C"

**usw.**

"B" ist jener Akzent, der in der Struktur von "A" die größte Affinität zu "A" hat.

"C" hat in der Struktur von "A" die zweitgrößte Affinität zu "A", usw.

In ähnlicher Art wie hier im Modell die Gesamtstruktur von "A" durch die **vertikale** Reihenfolge der Akzente bestimmt wird, wird sie auch durch die im Schema angedeutete **horizontale** Ordnung der Akzente bestimmt. Die horizontale Ordnung drückt die Affinität der Akzente zu ihren unmittelbar übergeordneten Akzenten aus.

Wir wollen nun aber nicht die Affinität, sondern die Offenheit der Akzente weiter verfolgen.

In unserem Gedankengang setzen wir für "A" "Spiel", für "B" "Kunst" und für "C" "Arbeit". Es lässt sich nun veranschaulichen, dass ein C-Verhalten (Arbeit) zu Spiel (A) oder zum formenden Verhalten (B) werden kann. Ein Spiel (A), das aus einer Arbeit (C) hervorgegangen ist, kann wieder Arbeit (C) werden oder sich zur Kunst (B) hin ändern.

Wir führen als weitere Elemente von "A" (Spiel) die Bestimmungen individual-betont und sozial-betont ein und bezeichnen diese mit "D" und "E". Durch dieses Schema wird dann deutlich, dass der Akzent erster Ordnung (A) direkt auch zu diesen neueingeführten Elementen hin aufgehen kann. Er wird dann ein Verhalten charakterisieren, das wesentlich individual-betont und erst in weiteren Bestimmungen Spiel, Arbeit, Kunst oder sozial-betont ist.

Andererseits wird ersichtlich, dass ein vorrangig sozial-betontes Verhalten "umschlagen" kann in ein vorzüglich funktions-betontes Verhalten. Bei arger Diskrepanz zum ursprünglichen Akzent könnte diesem Verhalten dann vorgeworfen werden, dass es seine ursprüngliche Sozialbezogenheit "vergessen" habe und nun nur mehr auf das Funk-

tionieren als Ergebnis bezogen sei und keinen sozialen Dienst mehr im Auge habe.

Mit der Einführung weiterer Unterscheidungen, so zum Beispiel von "körperlich-geistig", würde es zu einer immer umfassenderen Strukturierung menschlichen Verhaltens kommen, was auch eine immer vollständigere Systematik sportlicher Verhalten liefern könnte.

Zum Rückakzentuieren kann zusammenfassend gesagt werden:

Das Wiederzurückführen auf den wesentlichen Hauptakzent des gesamten Verhaltens ist kein "zurück", sondern ebenfalls ein nach innen **gerichteter** psychischer Akt. Es ist ein Sich-Öffnen zu einem Element des herrschenden Akzentes.

In jedem expliziten Akzent ist der Verhaltende prinzipiell **frei** und indeterminiert in bezug auf den nächstfolgenden expliziten Akzent. Die Wahrscheinlichkeit expliziter Akzent zu werden, ist jedoch nicht für alle möglichen Akzente gleich groß.

Hier verflechten sich Affinitäten und Abhängigkeiten nicht nur vom vorangegangenen Verhalten, sondern auch von der Persönlichkeitsstruktur des Handelnden, von der Struktur des Ereignisses sowie von der zu lösenden Aufgabe.

Im menschlichen Verhalten bilden alle diese Bezüge eine konkrete und komplexe Einheit. Dies muss in jeder Analyse berücksichtigt werden, auch wenn es unmöglich ist, alle Bezüge gleichzeitig in einem Modell widerzuspiegeln und zu veranschaulichen. In diesem Sinne ist das skizzierte Modell zu betrachten. Es will weniger Bild der Realität als Hilfe sein, im bewegungs- und trainings-theoretischen Denken zu neuen Grundstrukturen zu gelangen.

## **DER "GESTALTKREIS" IM PPROJEKTSTUDIUM**

## Das "Hamburger Projektstudium" als Weg zur "Praxis" und zum "Selbst"

### "25 Jahre Projektstudium" am Fachbereich Sportwissenschaft (vorm. Institut für Leibesübungen) der Universität Hamburg

*"Man soll sachlich sein. Aber wenn eine Sache das Leben verschönt, dann ist man auch für sie begeistert. Edle Begeisterung verführt uns leicht zu Kämpfen, die sachlich überflüssig waren, wie wir später einsehen.*

*Die Zeit verwandelt das Lohen der Brandfackel zum milden Glanze der Erinnerung. Das Sachliche hat gesiegt. Aber wenn wir auch das Verneinende und Vernichtende alter Kämpfe vergessen, so dürfen wir doch nicht die alten Kämpfe vergessen, denn das Gewordene war ihr Werk."*<sup>33</sup>

#### I.

Im **Jahr 1996** blickt der Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg auf eine **25-jährige** Erfahrung **praktischer** Studienreform zurück. Diese ist wesentlich geprägt durch das **Projektstudium**.

Eingeleitet wurde unsere **Studienreform** bereits im **Jahr 1968** durch **marxistische Gedanken**, mit denen die Menschen wieder **zur gesellschaftlichen Verantwortung wachgerüttelt** werden sollten. Entsprechend der marx'schen These, dass es nicht nur darum gehe, die Welt zu **erkennen**, sondern vor allem darum, sie auch zu **verändern**, wurde ein neues Studienkonzept ins Auge gefasst.

Die konkrete **gesellschaftliche** Praxis sollte als Bezugspunkt für wissenschaftliches Handeln in den Mittelpunkt der Ausbildung gerückt werden. Auf die gesellschaftliche Berufspraxis sollte die Ausbildung der Studierenden **direkt** bezogen werden.

---

<sup>33</sup> WILHELM RICKMER RICKMERS: „Der Newton der Skigesetze“. In: FRIEDL WOLFGANG: „MATHIAS ZDARSKY. Der Mann und sein Werk. Beitrag zur Geschichte des alpinen Schifahrens von den Anfängen bis zur Jetztzeit“. Lillienfeld 1987

Das bedeutete, die Studierenden im "forschenden Lernen" möglichst früh in **Projekten** an die **Praxis** heranzuführen. In diesen Projekten sollte der Student bereits mit dem Ernstfall "Praxis" konfrontiert werden. In der wissenschaftlichen Reflexion dieses Ernstfalles sollte er forschend lernen. Die Brauchbarkeit des Gelernten sollte dabei ebenfalls in dieser Praxis überprüft werden.

Die konkrete Praxis ist im Projekt sowohl **Quelle** als auch **Prüfstand** der erarbeiteten Erkenntnis. Im marx'schen Sinne sollte also die Praxis auch "Kriterium der Wahrheit" werden.

Grundlage war dabei auch der dialektisch-materialistische Gedanke, dass ein nicht-entfremdetes Bewusstsein von der Praxis seinen Ausgang nimmt und letztlich nur in der **praktischen Tätigkeit** erworben und überprüft wird.

Es ging um die Konkretisierung des Gedankens von der **Einheit von Bewusstsein und praktischer Tätigkeit**. In dieser praktischen gesellschaftlichen Tätigkeit sah man die Quelle eines sich entwickelnden gesellschaftlichen Bewusstseins und auch den Ausgangspunkt für die Entwicklung einer gesellschaftlich **solidarischen Verantwortung**.

Es handelt sich also um die konkrete Umsetzung des erweiterten Gedankens von der **Einheit von Bewegen und Wahrnehmen** auf die Studienreform. Mit **VIKTOR VON WEIZSÄCKER** hätte man das Studienreformprogramm auch so formulieren können, dass der, wer das Leben **erkennen** und **verstehen** will, sich auch an ihm **beteiligen** muss und dass der, der sich am Leben **beteiligen** will, es auch **verstehen** muss.

In den Projekten sollte aber auch über das Beteiligen am Leben zu einem **sinnerfüllten Selbststudium** hingeführt und motiviert werden. Ohne dieses ist jede akademische Ausbildung ohnehin chancenlos. Hochschuldidaktisch gesehen ist Projektarbeit also auch so etwas wie "Hilfe zur Selbsthilfe". Projektarbeit ist Hilfe zum **selbstbestimmten** und **selbsttätigen** Selbststudium, das **lebenslang** die verantwortungsbewusste Beteiligung an der gesellschaftlichen Praxis begleiten sollte.

Die Studienreform in Hamburg wird getragen von zwei wesentlichen Elementen:

- von der zu den Projekten hinführenden Problemorientierten Eingangsstufe (POEST)
- und von den Projekten.

Für das Gelingen unseres Projektstudiums war aber vor allem entscheidend, dass zwar immer wieder um eine Reglementierung der POEST und des Projektverständnisses mit dem Ziel einer gleichschaltenden Vereinheitlichung gerungen wurde, dass es aber einer hanseatischen Liberalität gemäß nie zu einer Dogmatisierung kam. So blieb die für das Leben der Projekte unabdingbare Freiheit erhalten.

Die immer wiederkehrenden institutspolitischen Krisen waren für die Studienreform immer Gefahr und Chance zugleich. Sie waren Ausdruck eines ringenden und in sich widersprüchlichen Institutslebens. Sie erwiesen sich aber auch als eine die Studienreform vorantreibende und sie am Leben erhaltende Kraft. Im Laufe der Zeit hat sich dabei so etwas wie eine "typisch Hamburgische" Einheit der Gegensätze herausgebildet. Dass diese Krisen aber auch mitmenschliche Opfer forderten, dies vor allem durch Aushalten von unmenschlichen gegenseitigen Anfeindungen, war ein hoher Preis. Er wäre zu hoch gewesen, wenn die Reform gescheitert wäre.

Den Grabenkämpfen im Institut fiel auch die *"Schriftenreihe des Instituts"* zum Opfer. Mit dem ersten Band dieser Reihe wurde "ein steiler Pass in den freien Raum der Studienreform gespielt", dem wir nun fast ein Viertel-Jahrhundert, von unseren Gegnern hart und meist unfair bedrängt, nicht erfolglos hinterherlaufen. Manche unserer Gegner haben die Brauchbarkeit unserer Vorlage und das erfolgreiche Vorankommen bemerkt, zwischenzeitlich "ihr Trikot gewechselt" und machen nun unser Spiel, das sie Jahrzehnte lang bekämpft und behindert haben, zu dem ihrigen.

Auch das ist ein Erfolg unserer Studienreform !

## II.

Die Initiatoren<sup>34</sup> der Hamburger Studienreform haben Anfang der 70er Jahre im Band 1 unserer Schriftenreihe ihr Vorhaben so formuliert:

*"Die gesellschaftliche Realität und die bestehenden praktischen Probleme und Bedürfnisse der Bevölkerung müssen zum Gegenstand des Studiums und der Qualifizierung der Lehrerstudenten werden. Die Probleme müssen im Interesse der Mehrheit der arbeitenden Bevölkerung gelöst werden, soll Emanzipation nicht eine Worthölse bleiben."* (S.52/53)

*"Wir verstehen wissenschaftliche Praxis als gesellschaftliche Tätigkeit, die nicht zu trennen ist von politischer Praxis" (S.9)*

*"Der Sport und seine gesellschaftlich bedingten Probleme sollen daher in ihren sozialen, politischen und ökonomischen Bezügen erkannt und untersucht werden. Dazu ist eine theoretische und praktische Abkehr von der Freiraum- und Selbstzweckideologie des Sports notwendige Voraussetzung. Der Zusammenhang von gesellschaftlicher Theorie und Praxis im Zusammenhang von Leibeserziehung und Sport soll hergestellt werden."*(S.59)

*"Ausgangspunkt der Überlegungen waren die künftigen Anforderungen der Berufspraxis an den Sportlehrer. Ergebnis bisheriger gesellschaftspolitischer Beschäftigung war u.a., dass die Berufspraxis des Sportlehrers nicht mehr isoliert betrachtet wurde, sondern im Zusammenhang mit der gesellschaftlichen Funktion und den Bedingungen des Lehrers als Teil der Intelligenz."*(S.36)

*"Eine Orientierung des Studiums an der späteren Berufspraxis des Lehrers meint konkret die notwendigen gesellschaftlichen Anforderungen, die an die Qualifikation und Aufgaben des Lehrers gestellt werden müssen. Dazu ist eine Hinwendung zur politischen Ökonomie allgemein, besonders des Ausbildungssektors, Voraussetzung. Von daher wird das Postulat der Emanzipation erst Wirklichkeit werden können.*

*Wissenschaftlich fundierte Berufspraxis also heißt, den Konstituierungs- und Verwendungszusammenhang von Erziehung und Wissenschaft zu begreifen. Dieser Zusammenhang bezieht Sport und Erziehung konkret auf Gesellschaft. Diese stellt sich dem Studenten als Praxisfeld insgesamt dar und nicht die isolierte Betrachtung von Unterricht."*(S.52)

---

<sup>34</sup> Die Zitate sind entnommen:

HANS-GERT ARTUS/ NORBERT BAUMANN/ REINER BUSSEK/ Hermann Gall/ Hans Jensen/ Christiane Müller/ Konrad Stripp/ Claus Tiedemann/ Peter Weinberg: *"Reform der Sportlehrausbildung - Materialien zur Studienreform am Hamburger Institut für Leibesübungen"*. Band 1 der *"Schriftenreihe des Instituts für Leibesübungen der Universität Hamburg"*. Giessen 1973

"Ziel der Lehrerbildung am IfL (Institut für Leibesübungen, H.T.) ist es, die Studenten zu einer wissenschaftlich fundierten Berufspraxis zu befähigen. D.h. der Student soll im Verlauf des Studiums zunehmend gesellschaftliche Probleme von Sport und Erziehung erkennen. Er soll lernen, die erkannten Probleme in wissenschaftliche Fragestellungen zu fassen und er soll an ihrer praktischen Lösung bereits im Studium arbeiten."(S.60)

"Im Rahmen der Sportlehrerausbildung müssen in den Bereichen der Ziele, Inhalte und Organisationsformen der Ausbildung stets die gesellschaftlichen Bezüge hergestellt und verdeutlicht werden (Studium in Projekten)"(S.58)

"Ein erstes Diskussionsergebnis war der grobe Aufbau des künftigen Studiums:

- problemorientierte Eingangsstufe
- Theorie und Praxis der Sportarten
- Projektstudium "(S.37)

"Das Konzept der 'problemorientierten Eingangsstufe' ist eine Möglichkeit, wie die Interessen und Bedürfnisse der Studenten in das Studium von Beginn an sinnvoll eingebracht werden können und so in der Orientierung an der späteren Berufspraxis mit zur Strukturierung des weiteren Studiums in Projekten führen.

Das Konzept der 'Problemorientierten Eingangsstufe' ist verstärkt inhaltlich zu fundieren und in der Praxis zu realisieren. Erst wenn die Studenten - ausgehend von gesellschaftlichen Problemen - die Motivation zu verändernder Praxis entwickeln und wissenschaftlich zu arbeiten befähigt werden, können die vielfältigen Probleme von Sport, Erziehung und Gesellschaft überhaupt erst erkannt werden sowie der Versuch unternommen werden, diese zu lösen (Projektstudium)."(S.52)

"Der Student soll mit den gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Bezügen von Sport und Erziehung im Hinblick auf seine spätere Berufspraxis konfrontiert werden."(S.64)

"Ziel der Eingangsstufe sollte es sein, anknüpfend an das spezifische politische Bewusstsein des Sportstudenten und die daraus ergebenden Interessen:

- a. den Studenten die Funktion und Inhalte ihres qua Sport mitbedingten Sozialisationsprozesses über Elternhaus und Schule bewusst zumachen
- b. ihre Fähigkeiten zu entwickeln, Probleme von Sport und Gesellschaft im Hinblick auf ihre spätere Praxis als Lehrer zu erkennen sowie im Verlauf des Studiums wissenschaftlich zu bearbeiten und zu lösen."(S.45)

"Die Ziele und Inhalte der Eingangsstufe sollen über die Problematisierung spezifischer Sachverhalte von Sport, Gesellschaft und Erziehung zur **Konstituierung** von **Projekten** führen."(S.67)

"Zur Projektarbeit werden Instruktionkurse, Kompakteinheiten, Seminare oder Intensivkurse über Themenkreise angeboten, die für die Arbeit in den Projekten wichtig und notwendig sind."(S.68)



*"Die Thematik eines Projektes ergibt sich aus den Prinzipien, Zielen und Inhalten des Studiums, die an bestimmten gesellschaftlichen Problemen des Sports festgemacht werden. Die fachwissenschaftlichen Bezüge werden innerhalb des Projektes auf das Problem hin integriert."(S.69)*

### **III.**

Die Studienreformatarbeit begann in unserem Institut mit der Einsetzung eines "Studienreformausschusses" im Januar 1971, der ein "Modell einer Studienreform" erarbeite. Bereits im Sommersemester 1972 wurden die ersten konkreten Versuche zur Umsetzung der "Problemorientierten Eingangsstufe" realisiert und dann im Wintersemester 1972/73 weiterentwickelt. Es folgten dann bald die ersten "Projektseminare" und "Projekte".

Vom gesellschaftsorientierten Ansatz unserer Studienreform her war es aufgegeben, für "Lehramts-Studenten" auch Projekte in Praxisfeldern außerhalb der Schule und außerhalb der Sportvereine zu realisieren. Diese konkrete Projektarbeit spiegelte sich dann auch in der Institutsstruktur wider, die in fünf interdisziplinäre "sportwissenschaftliche Arbeitsbereiche" gegliedert wurde.

Die "sportwissenschaftlichen Arbeitsbereiche"

- **Bewegung und Training**
- **Unterricht**

waren mehr auf die Praxisfelder **Sportverein** und **Schule** orientiert, während die "sportwissenschaftlichen Arbeitsbereiche"

- **Curriculum**
- **Freizeit**
- **Gesundheit und Resozialisation**

sich mehr um Praxisfelder außerhalb bemühten. Aus der sportwissenschaftlichen Arbeit dieser drei Arbeitsbereiche entstanden dann später die drei "Studienrichtungen" des neu eingerichteten "Diplom-Studienganges Sportwissenschaft"

- **Medien/Journalismus**
- **Betrieb/Freizeit/Weiterbildung**
- **Sozial-/Behinderten-/Dritte Welt Arbeit.**

Die konkrete Projektarbeit in diesen Praxisfeldern leitete, von der gesellschaftlichen Praxis ausgehend, eine weitere Entwicklung ein:

Die Beschäftigung mit Themen der Entwicklungshilfe, das Aufgreifen der von außereuropäischen Bewegungstraditionen geprägten körperorientierten Verfahren in der therapeutisch orientierten Randgruppenarbeit, das Hinwenden zu Bewegungsspielen und zu gauklerischen Bewegungskunststücken, das Einrichten von Projekten in der Ausländerarbeit, aber auch das Aufgreifen des "Budo-Gedankens" in Projekten sprengten den tradierten Sportbegriff.

Es bahnte sich konsequent eine Entwicklung zum "bewegungskulturellen Denken" an. Dieses Anliegen wurde damals als "transkulturelle Bewegungsforschung" aufgefasst.

#### **IV.**

Was hat nun unser Projektstudium gebracht? Woran würde sich die Leistung der Studienreform in Hamburg messen lassen?

Zu messen ist unsere Studienreform an unserem eigenen Anspruch!

Unsere Studienreform ist vor 25 Jahren mit dem Anspruch angetreten, die Praxis nicht nur erkennen, sondern sie auch verändern zu wollen. Der Nachweis des Erfolges unserer Studienreform muss daher in der Praxis gesucht werden!

Ist dies möglich?

Unsere Studienreform ist angetreten mit dem Konzept eines praxisorientierten forschenden Lernens nach dem Grundgedanken, dass die Praxis sowohl Quelle als auch Prüfstand der Erkenntnis ist. Sie ging davon aus, dass das Bewusstsein und die Handlungsfähigkeit der Studenten letztlich in der praktischen Tätigkeit in Projekten erarbeitet wird.

Ist es gelungen, unsere Studenten so auszubilden, dass sie in der Lage sind, sich am Leben zu beteiligen und in die Praxis verändernd einzugreifen?

Haben sie sich im Studium das Erkennen der Praxis über das Beteiligen an ihr erworben?

Es wäre also aufzuzeigen, in welchen Praxisfeldern am Universitäts-Standort Hamburg mit Projekten in die Praxis verändernd eingegriffen wurde und ob diese Projektarbeit gesellschaftlich brauchbare Spuren hinterlassen hat.

Es wäre weiter aufzuzeigen, ob die Absolventen unserer projektorientierten Ausbildung in Hamburg sich in ihrer Berufspraxis bewährt und dort zu gesellschaftlich brauchbaren Veränderungen beigetragen haben.

Es wäre auch zu fragen, was unser Projektstudium damit zu tun hat, dass Hamburg heute in Deutschland Sportstadt "*Nummer 1*"<sup>35</sup> ist, wenn es gilt, einen humanen Sport in die Waagschale zu werfen, wenn es gilt, eine Bewegungskultur offensiv und deutlich voranzutreiben, die sich um die Prävention aller, um die Integration von Randgruppen, von Behinderten und von Ausländern bemüht.

Es wäre zum Beispiel zu vergleichen, ob der Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg die bewegungskulturelle gesellschaftliche Praxis in Hamburg mehr oder weniger verändert hat, als vergleichsweise die Sporthochschule Köln die ihres Standortes. Dann wären die beliebten Kosten-Nutzen-Überlegungen anzustellen und zu fragen, mit welchen Sach- und Personalmitteln Hamburg seine Leistung erbracht hat im Vergleich zu den entsprechenden Leistungen der anderen, meist besser ausgestatteten Hochschulen.

Zugegeben, es ist unfair, andere Universitäten an unserer Meßlatte zu messen, nämlich danach zu fragen, ob sie gesellschaftlich brauchbare Veränderungen in Projekten konkret eingeleitet haben, die dann von projektorientiert ausgebildeten Absolventen ausgebaut wurden. Die anderen Universitäten haben ja diese Ziele nicht bzw. noch nicht.

Dieser Vergleich sollte auch nur aufzeigen, wie unfair die Anfeindungen, die wir ertragen mussten und wie unsachlich die Diffamierungen waren, die uns an eine Meßlatte zwingen wollten, die wiederum unseren klar definierten Zielen nicht angemessen war.

---

<sup>35</sup> "*Hamburger Abendblatt*", 23. April 1993, Seite 21

## **Betroffenheits-Kult und Projekt-Magie**

### **Das "Hamburger Projektstudium" am Fachbereich Sportwissenschaft.**

Ein Beitrag zur Hochschuldidaktik.

***"Wir sagten:***

***Wer das Leben verstehen will, muss sich am Leben beteiligen.***

***Wir sagen aber auch, wer sich am Leben beteiligen will, muss es verstehen.***

***Von da stammt das Maß auch einer Forschung solcher Art."***

*Viktor von Weizsäcker* 36

#### **Zum Wortmaterial:**

Das Wort *"Projekt"* leitet sich vom lateinischen Wort *"proiectum"* her, das soviel wie *"das nach vorne Geworfene"* bedeutet. *"Proicere"* bedeutet *"vorwärtswerfen"*, *"hervortreten lassen"*. Das Projekt lässt also einerseits etwas hervortreten. Es präpariert etwas vorher gar nicht so deutlich Sichtbares heraus. Dies geschieht etwa so, wie der Goldwäscher in seiner Schale den Sand mit Wasser aufwirft und dadurch die Goldkörner sichtbar macht. Andererseits aber entwirft das Projekt eine zukunftsweisende Vision, es entwirft einen Plan für die Lösung dessen, was hervorgeworfen, was sichtbar gemacht wurde.

Das Projekt ist also etwas, das voll von *"Bewegung"* ist. Es ist ein Aufwerfen und Vorwerfen. Das Projekt ist das aktive Moment menschlichen Handelns. Der Mensch ist es, der auf- und vorwirft. Es ist der Mensch, der ein Problem aufgreift und einen Lösungsweg in die Zukunft entwirft bzw. vorwirft.

Das Projekt ist ein vielseitiges aktives Werfen. Da müsste eigentlich das Herz des Bewegungswissenschaftlers vor Freude springen.

Das gleiche Wortmaterial enthält das Wort *"Problem"*. Der Unterschied ist bloß, dass es nicht auf das Lateinische, sondern auf das Griechische verweist. Das Problem ist *"die zu lösende Aufgabe"*, *"die Fragestellung"*, *"die Schwierigkeit"*, *"der schwierige Vorwurf"*.

Das Wort "Problem" leitet sich vom griechischen Verb "pro-ballein" ab, was "vorwerfen", "hinwerfen", "aufwerfen" bedeutet. Dieses griechische Wort steckt zwar nicht im Wort "Ball", den wir werfen, wohl aber im "Ball", auf dem wir tanzen.

Ein Problem ist aber, im Unterschied zum Projekt, nicht das, was **wir** hinwerfen, sondern das, was **uns** hingeworfen wird, das uns **betrifft**. Es ist also das, was uns vorerst und primär in einer **Betroffenheit** gegeben ist, wenn es uns trifft. Das Problem betrifft uns dann existenziell im Sein und fordert uns als Aufgabe und Frage heraus. Diese Betroffenheit kann nun positive oder negative Gefühle auslösen. Sie kann zum Beispiel als Freude, aber auch als Angst erlebt werden.

Statt "Problem" kann man auch "Herausforderung" sagen. Dies tut man zum Beispiel in Paderborn, wo man mir bei der Hotelrezeption, als ich bat, meinen Koffer weiterhin dort zu deponieren zu dürfen, freundlich versicherte: "Das ist keine Herausforderung!". Im gegebenen Kontext bedeutet dies, in meiner Umgangssprache, ganz eindeutig: "Das ist keine Problem!"

### **Betroffenheit und Problem**

Der eigentliche und **unmittelbare** Weg zum "Problem-**Haben**" führt über das "Betroffen-**Sein**". Man kann aber auch **mittelbar** Probleme bekommen. Es wird dann zum Beispiel das Problem von einem anderen Menschen sprachlich **vermittelt**. In diesem Fall ist der Bericht über das Problem zuerst da. Man kann sich aber dann nur aufraffen, für die Lösung des Problems aktiv zu werden, wenn auch eine **primäre** Betroffenheit geweckt oder eine **sekundäre** vermittelt wird. Die sekundäre hängt dann aber **für mich**, als den Geforderten, nicht mehr mit dem gegebenen Problem unmittelbar zusammen. In diesem Falle sind dann mein "Betroffen-Sein" und mein "Problem-Haben" einander **fremd**, bzw. ich bin vom eigentlichen Sein meines Problems **entfremdet**. Ich erlebe mich dann irgendwie danebenstehend und leer.

---

<sup>36</sup> VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „Der Gestaltkreis“. Leipzig 1943 <sup>2</sup>

Man kann aber auch **unmittelbar** Probleme haben und gegenüber dem eigenen "Betroffen-Sein" mehr oder weniger "**taub**" sein. Es gibt nicht wenige Menschen, die zwar echte Probleme, zum Beispiel mit ihrem Rücken **haben**, denen aber das für das problemlösende Tun erforderliche "Betroffen-**Sein**" völlig fehlt. In diesem Falle geht es beim Helfen dann darum, einen Weg "**vom Haben zum Sein**" zu finden, wie ihn ERICH FROMM<sup>37</sup> zum Schlagwort gemacht hat. Es geht dann darum, einen Weg zu finden, der **überhaupt** zum "Sein", zum sogenannten "Hier und Jetzt" hin aufschließt und öffnet. Auf diesem Weg eröffnet sich dann ein "Eins-Sein", eine "Kohärenz" mit dem Leib und mit der umfassenden Welt. Das "Problem-Haben" wird hier zum "Betroffen-Sein" hin geöffnet, um **lebensdig** zu werden und in Bewegung zu kommen.

Dies wäre der "Weg des Kultes", der ein Eins-Sein im "Hier und Jetzt" sucht und im **achtsamen Hinhören** die Orientierung gewinnt. Auf diesem Weg führt einen die **Achtsamkeit** im Sinne von HERAKLIT, der meinte:

*"Klugsein ist die größte Vollkommenheit, und die Weisheit besteht darin, die Wahrheit zu sagen und zu handeln nach der Natur, auf sie hinhörend"*<sup>38</sup>

Aber auch der umgekehrte Weg kann Hilfe bringen. Es ist dies der Weg vom **diffusen** und **globalen** "Betroffen-**Sein**" zum **klaren** und **differenzierten** "Problem-**Haben**". Die Geburtshilfe leistet hier die "Achtsamkeit" in Form der "**Fragehaltung**". Diesen Weg haben ELSA GINDLER und ihr Mitarbeiter und Schüler HEINRICH JACOBY<sup>39</sup> eingeschlagen, indem sie ein "**antenniges Verhalten**" aufbauten. In dieser Einstellung wird die "Schau-

---

<sup>37</sup> ERICH FROMM: „*Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung*“. Weinheim und Basel 1989

<sup>38</sup> HERAKLEITOS zitiert nach AUGUST BIER: „*Die Seele*“. München-Berlin 1942 (1939)

<sup>39</sup> ELSA GINDLER: „*Die Gymnastik des Berufsmenschen*“. In: *Gymnastik* Jg.1, Karlsruhe 1926

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

**Absicht**" aufgegeben, um "**erfahrbereit**" zu werden.<sup>40</sup> Die achtsame Fragehaltung **setzt** dann das Eins-Sein des "Betroffen-Seins" in ein gegenstehendes "Problem-Haben" **auseinander**. Nur dann, wenn ich das "Betroffen-Sein" als **mein** Problem "**zur Welt bringe**", dann kann ich auch ein Projekt entwerfen, das sich auf mein "Betroffen-Sein" bezieht. Ich muss also, wie MATIN BUBER sagte, die Betroffenheit der "Ich-Du-Beziehung" zur "Eswelt" bringen, nur darf mir dabei die "Ich-Du-Grundlage" nicht verloren gehen.

*"Das uneingeschränkte Walten der Ursächlichkeit in der Eswelt, für das wissenschaftliche Ordnen der Natur von grundlegender Wichtigkeit, bedrückt den Menschen nicht, der auf die Eswelt nicht eingeschränkt ist, sondern ihr immer wieder in die Welt der Beziehung entschreiten darf. Hier stehen Ich und Du einander frei gegenüber, in einer Wechselwirkung, die in keine Ursächlichkeit einbezogen und von keiner tangiert ist; hier verbürgt sich dem Menschen die Freiheit... Nur wer Beziehung kennt und um die Gegenwart des Du weiß, ist sich zu entscheiden fähig. Wer sich entscheidet, ist frei, weil er vor das Angesicht getreten ist."<sup>41</sup>*

Dem Problem als einem "Haben" kann ich dann in dreifacher Weise begegnen:

- Erstens kann ich danach trachten, das Problem **zu lösen**.
- Andererseits kann ich versuchen, mich **vom Problem zu lösen**, indem ich es zum Beispiel verdränge.
- Drittens kann ich mich bemühen, das Problem **aufzulösen**, indem ich es durchschaue und als Scheinproblem entlarve.

Hier sei nur angemerkt, dass es nicht nur um eine für die Konsumhaltung typische individualistische Betroffenheit geht, sondern auch um ein "Betroffen-Sein" durch Identifikation mit Anderen. Das Finden einer "Kohärenz" mit einem fundamentalen "Wir", also einer echten "Sinn-Orientierung" ist gemeint, wie sie VIKTOR VON WEIZSÄCKER im "**Umgang**"

---

<sup>40</sup> HEINRICH JACOBY (Hrsg. SOPHIE LUDWIG): „Jenseits von ‚Begabt‘ und ‚Unbegabt‘. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten. Schlüssel für die Entfaltung des Menschen“. Hamburg 1994

mit dem Patienten entdeckt und zur Grundlage seiner "Theorie des Gestaltkreises" gemacht hat.<sup>42</sup>

Es geht heute nicht darum, individualistische Probleme im Gruppenegoismus demokratisch zu kumulieren und als gesellschaftliche zu proklamieren, sondern die gesellschaftlichen und ökologischen Probleme in der Identifikation **zu eigenen zu machen**, was auch KARL MARX forderte.

Im Projekt wird aber nicht **nur** das "Betroffen-Sein" durch ein **solidarisches** oder **barmherziges** Eins-Werden und Identifizieren mit anderen entwickelt. Dies wäre bloß der Akzent des **Kultes**. Es geht vielmehr **auch** und insbesondere um das achtsame **Überhören** der Betroffenheit zu einem klar strukturierten "Problem-Haben" als "**Grund-Lage**" des Handelns, wie es der Akzent des "Weges der **Magie**" ist.

Es geht also nicht darum, "Haben" und "Sein" gegeneinander auszuspielen, etwa indem man den Weg "*vom Haben zum Sein*" als erstrebenswert und den "*vom Sein zum Haben*" als verwerflich propagiert. Beide Wege bilden eine dialektische Einheit und sind für sich alleine genommen jeweils nur **Halbheiten**.

Das "Betroffen-Sein" wird durch die "**Fragehaltung**" zu einem **gegenstehenden** "Problem-Haben" überhöht.

Um also **für mich** zu **echten** Problemen zu kommen und dann auch etwas zu tun, brauche ich drei besondere "Schlüsselqualifikationen":

- erstens brauche ich eine **unmittelbare** "Sensibilität", eine Identifikationsfähigkeit, wie sie zum Beispiel im Mitleid, in der Liebe, in der Solidarität und in der Barmherzigkeit gegeben ist;
- zweitens brauche ich eine **geistesgegenwärtige** Fragehaltung, die in der Achtsamkeit die Betroffenheit zu einem klar strukturierten Problem auseinandersetzt;
- drittens brauche ich den Mut zum **unvollkommenen** Tun.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> MARTIN BUBER: „*Ich und Du*“. In: MARTIN BUBER: „*Das Dialogische Prinzip*“. Gerlingen 1994<sup>7</sup>

<sup>42</sup> VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „*Natur und Geist*“. München 1977



Diese drei "Schlüsselqualifikationen" bilden eine Einheit.

### **Kult und Magie**

Kult und Magie haben beide einen Bezug zur Religion, wenn man unter Religion den Glauben an eine höhere Macht und/oder an höhere Mächte und Wesen sowie an die Abhängigkeit von diesen versteht.

Der **kultische** Bezug erscheint als der **kindliche**, aber ältere.

Es geht bei ihm darum, diese höheren Mächte **zufrieden zu stellen**, ihnen zu **opfern**, sie **anzubeten**. In einem inneren Eins-Sein gilt es auf sie im "Hier und Jetzt" hinzuhören und mit ihrem Willen **eins zu werden**.

Diesen **willkürlich** handelnden höheren Wesen fühlt sich der im **kultischen** Bezug befindliche Mensch **voll ausgeliefert**. Er lebt in einem diffusen und hörigen "Betroffen-Sein". Die Zuneigung dieser höheren Wesen wird als Gnade empfunden. Lebensaufgabe sei es daher, mit ihnen einzuwerden, ihnen nahe zu kommen, auf sie hinzuhören, ihren Willen zu erspüren und zu erfüllen, ihnen Freude zu machen und sie nicht zu verärgern.

Anders wird dieser Bezug in der **pubertär** erscheinenden Magie erlebt. Hier glaubt man auch an höhere Mächte und Wesen, fühlt sich aber nicht mehr ihrer Gnade ausgeliefert. Es erwacht ein **emanzipatorisches** Bedürfnis nach dem Entdecken von Zaubermitteln, mit denen die Geister und Götter **gezwungen oder neutralisiert** werden können. Es geht um das Beherrschen der Natur. Es geht um die Suche nach Zauberformeln, nach **wirksamen** Ritualen, nach dem Stein der Weisen, nach dem Lebenselixier sowie um das in die Zukunft vorausschauende Wahrsagen. Es wird das Abenteuer eingeleitet, vom "Hier und Jetzt" auszubrechen.

Die Wirklichkeit **voraussehen** und **beherrschen**, das sind die beiden zentralen Themen der Magie. Hier entsteht bereits das, was wir heute per-

---

<sup>43</sup> HORST TIWALD: „*Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport. Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsportes aus der Sicht einer auf dem Zen-*

fektioniert als naturwissenschaftliche Technik und Naturbeherrschung vor uns haben: **Diagnose, Prognose** und **Technologie**. Das diffuse und (zuge-)hörige "Betroffen-Sein" wird zum emanzipierten und gegenstehenden "Problem-Haben" "**auseinander-gesetzt**". Es entsteht das "Projekt", der Bitterkeit der Naturereignisse mit **Voraussicht** und **Technik** entgegenzutreten bzw. die Mächte der Natur in die Bahnen des "Projektes" zu kanalisieren.

Wenn irgendwelche Zauber- oder Beschwörungs-Rituale in der Magie nicht funktionieren, dann **zweifelt man nicht** am Konzept der Magie, sondern sucht den Fehler im Verfahren, in dessen **noch** zu geringen **Exaktheit**. So entsteht ein Streben nach immer **genauerer** Erkenntnis und **exakterer** Technologie. Hier liegen bereits die **magischen** Wurzeln unserer naturwissenschaftlichen Fortschrittsgläubigkeit.

War ursprünglich in der "Magie" der "Kult" im mehrfachen Sinne "**aufgehoben**", so ging der kultische Aspekt des "Einswerdens" und des "Hinhörens auf die Natur" vielfach verloren. Das "Problem" und das "Projekt" lösten sich gewissermaßen von der zugehörigen "Betroffenheit" im "Hier und Jetzt". Die Magie löste sich auch vom Subjekt und wurde **objektiv**. Mit der Zeit löste sie sich aber auch von den unmittelbaren **objektiven** Bedürfnissen, wie zum Beispiel vom Heilen. Das "Hier und Jetzt" war dann in der Magie nicht mehr als "Betroffenheits-Basis" **aufbewahrt** ("aufgehoben"), sondern wurde **verloren**.

Die Fähigkeit, Probleme klar strukturieren zu können, und die Techniken zur Voraussicht lösten sich auf diese Weise von ihrer "Betroffenheits-Basis". Sie wurden von dieser **lösgelöst** und **entfremdet** bzw. dann auch vor **fremde** Ziele gespannt. Die auf dem Kult **auf ruhende** und als solche **hinhörende** und **heilende** "weiße Magie" wurde daher später von der "schwarzen Magie", die sich praktisch vor jeden Karren spannen lässt, unterschieden. Der Verlust einer in die Welt hinausgreifenden "Betroffen-

heits-Basis" wird heute auch als "Sinn-Verlust" bezeichnet. Diesem Thema hat VIKTOR E. FRANKL seine wissenschaftliche Arbeit gewidmet.<sup>44</sup>

Die Magie selbst (als eine Technik der Voraussicht und des Mitbewirkens des Weltgeschehens) ist aber weder gut noch schlecht. Zum Verhängnis wird bloß deren Entfremdung von den **objektiven** Bedürfnissen, die dem Menschen im Erleben als **unmittelbares** "Betroffen-Sein" und im Hinhören als **Sinn** gegeben sind.

Die "schwarze Magie" entwickelte Techniken, dem Menschen statt "Sinn" **neue** Bedürfnisse zu geben, die ihm **kurzfristig** Lebendigkeit verschaffen und ihn dadurch in Bewegung setzen. Diese meist suggestiven Manipulationen bzw. Täuschungen können also den Menschen **motivieren**, d.h. **bewegen**. Dadurch schafft man **mittelbar** "E-Motionen", eine Art von "Schein-Lebendigkeit", um die "scheintoten" und **entfremdeten** Menschen für von außen gesetzte Ziele zu motivieren, zu bewegen. Die **Konsumhaltung**, die bald an die Stelle der "Sinn-Orientierung" tritt, fordert immer neue und wirksamere Motivierungen. Sie ruft laut nach motivierender Unterhaltung, was wiederum zum Motor, d.h. zum Beweger des Marktes wird.

Es gibt also zwei Möglichkeiten, "Lebendigkeit" zu schaffen und aus dieser dann "Bewegung" zu entwickeln:

- Der eine Weg liegt in einer Art "weißen Magie" In ihm schafft man über "Achtsamkeit" und "Kohärenz" ein unmittelbares "Betroffen-Sein", aus dem dann in einer klaren "Fragehaltung", das "Problem" herausgezogen wird. Wir sprechen in diesem Falle dann von "Sinn-Orientierung", oft auch von **primärer** oder **intrinsischer** Motivation.
- Der andere Weg besteht darin, über "Lebendigkeit" eine "Bewegung" zu erzeugen. Das wäre das Verfahren der "schwarzen Magie". Hier werden die Probleme mit **problemfremden** Dimensionen **verknüpft**, die "**Anreize**" für Lebendigkeit bieten. Diese Zaubertricks der **Ablenkung** vom Problem bzw. der manipulativen **Hinlenkung** zum Problem sind die statistisch **normalen** Verfahren einer **entfremdeten** und notwendig **konsumorientierten** Gesellschaft.

---

<sup>44</sup> VIKTOR E. FRANKL: „*Logo-Therapie und Existenz-Analyse*“. München 1987

Zur "Lebendigkeit" und zur "Bewegung" kommen also noch weitere Komponenten hinzu:

- die "Achtsamkeit" in Form der **wachen** und **offenen** Identifikationsfähigkeit, die zum "Betroffen-Sein" hin öffnet;
- die "Achtsamkeit" in Form der "Fragehaltung", die aus der Lebendigkeit das klare Problem herauszieht;
- die "Achtsamkeit" in Form der "Ver-Antwortung", die das Bewegen begleitet.

### Theorie und Meinung

Es geht uns daher darum, im betroffenen Schauen im "Hier und Jetzt" und im geistesgegenwärtigen achtsamen Fragen eine **echte "Theorie"** zu gewinnen, die sich gerade durch ihre "**Blick-Offenheit**" von den pragmatischen "**Meinungen**", die der Philosoph PARMENIDES als "*doxa*" bezeichnete, unterscheidet.

Das "Hamburger Projektstudium" am Fachbereich Sportwissenschaft ist anfang der 70er Jahre mit der Forderung nach **mehr** Wissenschaft im Sportstudium angetreten. Das Projektstudium trat gegen die extreme Wissenschaftslosigkeit des damals **etablierten** Sportstudiums auf. Das **nur** Sporttreiben und das Benoten der so erbrachten sportlichen Leistungen war den Studierenden zu wenig. Sie wollten aber nicht nur **überhaupt** mehr Wissenschaft, sondern sie wollten zugleich auch eine **andere**. Zum einen sollte diese utopische Wissenschaft **interdisziplinär** sein und zum anderen an der betroffen machenden **gesellschaftlichen Praxis** selbst ihr **Maß** gewinnen. Diese **visionäre** Wissenschaft sollte aber auch in einer neuen Form **angeeignet** werden. Die Studierenden wollten sie sich selbst mit Hilfe der Lehrenden im "**forschenden Lernen**" erarbeiten. Dies sollte am liebsten direkt in der **gesellschaftlichen Praxis** geschehen, die **Quelle** und **Prüfstand** echter Theorie sein sollte.

Die **Partialisierung** der pragmatisch bewährten "Meinungen" wollte man aufbrechen und es sollte hingeführt werden zu einer **echten** "Theorie". In einer solidarisch schauenden Betroffenheit und im Staunen sollte diese er-

arbeitet werden. Dadurch wollte man auf den umfassend offenen **Ernstfall** "gesellschaftliche Praxis und Humanität" hinorientieren.

Es war klar, dass wir Hochschullehrer durch dieses **studentische** Projekt **herausgefordert** und **überfordert** wurden. Ja, das Projektstudium selbst war ein "Problem" für uns. Diese Herausforderung machte uns, einige freudig andere schmerzlich, **betroffen**. Mit dieser Betroffenheit gingen wir als Hochschullehrer daher sehr unterschiedlich um.

Die Projektarbeit als eine neue **theorielose** "Eigenrealisierung" auf nun höherer Ebene beschreiben zu wollen, trifft jedoch nicht das Wesentliche. Es muss aber gesehen werden, dass sehr wohl auch hier die Gefahr besteht, in einen **theorieblinden** "Projekt-Aktionismus", der nur **Rezepte** realisiert, abzudriften.

Deswegen geht es uns darum, eben weil wir nicht **theorielos** sein wollen, eher **rezeptlos** zu sein. Dies tun wir, indem wir unsere Vorhaben in ganz unterschiedlichen Varianten vorher durchdenken und vielfältig vorbereiten. Diese Vorbereitungen nehmen ja immer nur Maß an **vorgestellten** Bedingungen, die wir anzutreffen **vermuten**. In diese Vermutungen gehen natürlich vielfältige Erfahrungen und viel Wissen ein, aber sie bleiben trotzdem nur Vermutungen. Es gilt daher, in der Projektarbeit die Schlüsselqualifikation zu entwickeln, **trotz** einer intensiven theoretischen **Vorbereitung** und **Vorplanung** für den konkreten Ernstfall **optimal offen** zu sein und mit ihm in "Kohärenz" zu kommen. Dies ist notwendig, um rechtzeitig und überhaupt wahrnehmen zu können, was sich **tatsächlich** ereignet und welche **unvorhergesehenen** und oft auch **unvorhersehbaren** Möglichkeiten und Gefahren sich konkret auftun.

Eine Theorie **leuchtet** ja nicht deshalb ein, weil sie in sich widerspruchsfrei ist oder weil sie mit anderen Theorien übereinstimmt, sondern weil sie im "Schauen" einleuchtet. Diese triviale Feststellung ist von großer Bedeutung. Mancher Wissenschaftler meint nämlich, den Verhalt umdrehen und eine einleuchtende Theorie als **Kriterium für das Einleuchten** nehmen zu können. Dieses Verfahren würde aber das Einleuchten verkürzen, denn im Einleuchten leuchtet eine Theorie immer innerhalb eines **umfassenden**

und **offenen** Kontextes ein. Deshalb kann eine noch so einleuchtende Theorie nicht zum Maßstab des Einleuchtens genommen werden. Der unmittelbar einleuchtende Blick auf die praktische Welt würde dadurch partiialisiert und würde das **weitsichtig Wesentliche** ausblenden.

Theorien sind **Werkzeuge** eines zur Praxis im einleuchtenden "Hausverständnis" **offenen** und durch Wissenschaft **veredelten** Bewusstseins. Ein von diesem **weltoffenen** Einleuchten **entfremdetes** Bewusstsein wird auch als "**falsches Bewusstsein**" bezeichnet, was aber nicht bedeutet, dass es auch technisch unbrauchbar sein muss.

Dieses "**entfremdete**" Bewusstsein in der Darstellung erneut zu **verfremden** ist ein Mittel der Kunst, um aufzudecken und aufzuklären.

Der Unterschied zwischen einer Theorie, die immer **offen** ist und einem Schauen entspringt, und einer brauchbaren Meinung wird in der sog. Wissenschaftstheorie heute kaum mehr deutlich gemacht. Dies führt dazu, dass differenzierte und wissenschaftlich erprobte Meinungen als Theorien gehandelt werden. Heute hält sich daher schon mancher für einen "Theoretiker", nur weil er die konkrete "Praxis" meidet und diese durch eine technisch-operationale Spielweise ersetzt, ja oft sogar auch dieser ausweicht. Im Bewusstsein dieser Wissenschaftler wird "Technik" mit "Praxis" verwechselt.

Wer sich der Praxis selbst in angemessener Intensität und angemessener zeitlicher Quantität stellt, **dem gehen die Augen auf**, der will dann selbst und muss auch selbst schauen. Der erkennt dann den Bedarf an echter Theorie, weil ihn die zur Theorie erklärten etablierten Meinungen von Wissenschaftlern nicht mehr befriedigen können. Projekte entlarven Defizite der Wissenschaft. Die Studierenden suchen, aus der Projektarbeit heraus orientiert, verzweifelt nach Literatur, die jene Fragen beantworten hilft, die die konkrete Praxis als Herausforderung (als Problem) vorwirft. Das Projektstudium nicht zu betreiben heißt daher auch, die Wissenschaft nicht auf den Prüfstand zu bringen, heißt, die gängige Wissenschaft, die ihren **"Sinn"** verloren hat, zu schützen und zu verhindern, dass sie als kurzatmige Sammlung von sehr differenzierten "Meinungen" entlarvt wird.

Für die Sportwissenschaft bedeutet dies, weiterhin nicht ernst zu nehmen, dass sie sich als **eigene** Wissenschaft noch gar nicht aus einer umfassenden Theorie der Bewegung **selbständig** entwickelt hat, sondern dominant von letztlich unpassenden Anleihen aus Nachbarwissenschaften lebt.

Zu viele Wissenschaftler **haben** keine Theorie, sondern ihre "Theorie" **hat sie**. Diese ist dann für sie nicht mehr Werkzeug, sondern **beherrscht sie** wie ein Dogma, von dem her sie dann **selbstgefällig** "Recht sprechen".

Mit unserer Projektarbeit werden wir den galoppierenden Prozess des Sinnverlustes und der Entfremdung des Menschen vermutlich nicht stoppen und die Katastrophe nicht verhindern können. Aber **trotzdem** wehren wir uns als Wissenschaft dagegen, die Konsumorientierung zu verstärken, indem wir sie schamlos kommerziell ausnützen und unkritisch dem Markt folgen. Wir wollen beitragen zur "Sinn-Findung" in unserer konkreten Welt, auch wenn sie noch so verkommen erscheint. Wir spielen auf Zeit in der Hoffnung, einen Punktevorsprung retten zu können und als Welt nicht insgesamt vorzeitig "k.o." zu gehen. Wir hoffen also, dass uns letztlich der "Gong", auch durch unseren Beitrag mitbewirkt, aus einer **überstehbaren** Katastrophe rettet.

### **Ausbildung für den Markt**

Die Magie hat sich zu unserer heutigen Naturwissenschaft fortentwickelt. Ihre Produkte, sowohl im "schwarzen" als auch im "weißen" Sinne, bilden das Milieu, in dem der Mensch heute verzweifelt seine Entfremdung zu überwinden sucht. Die Prozesse der **technisierten, profit- und konsumorientierten** Welt treten uns heute genauso als fremde Mächte gegenüber, wie ursprünglich dem Menschen die Natur als fremde Gewalt gegenübertrat. Die technische Fortschrittsgläubigkeit hat sich in letzter Zeit aber relativiert, insbesondere durch das **Aufbäumen der Natur**, die ihre **unkalkulierbare Gewalt** zeigt und uns lehrt, dass sie im Weltdrama das letzte Wort zu sprechen gewillt ist.

Wir stehen heute also zwei Gewalten gegenüber:

- Zum einen der revoltierenden Natur,

- zum anderen den **selbstgemachten** Prozessen eines heute bereits das Kapital vor sich hertreibenden Marktes, der uns als eine **immer fremder werdende** Macht beherrscht.

Der Markt an sich ist weder gut noch schlecht. Er ist ein Werkzeug der Humanisierung und der Überlebenssicherung der Menschheit. Ihn jedoch seiner Eigengesetzlichkeit zu überlassen und zuzusehen, wie er sich mit der Natur, diese ausbeutend, anlegt und sich in sie verbeißt, **macht betroffen**. Diese anteilnehmende Betroffenheit sollte nicht in einer depressiven Resignation stecken bleiben, sondern in einer **mutigen** Fragehaltung zum **klar strukturierten** Problem überhöht werden. Dieses wissenschaftlich differenzierte Problem könnte dann Grundlage für ein zukunftsorientiertes Projekt sein.

Wir sind also nicht gegen den Markt, sondern sehen diesen als Werkzeug der **Humanisierung** und des **Überlebens**. Dieses Werkzeug kann allerdings missbraucht werden. Seinen Missbrauch treiben auch wir voran, wenn wir am Markt selbst Maß nehmen und nur für die Nachfrage des Marktes produzieren und ausbilden. Dies tun wir, wenn wir auf den Markt **nur reagieren** und seine Forderungen zu eilfertig aufgreifen. Wir vergessen dann ganz, dass Wissenschaft **auch** dazu da ist, den Markt **als Werkzeug der Humanisierung zu sichern**. Die Wissenschaft muss dazu beitragen, dass der Markt insbesondere auch für **meta-ökonomische** Ziele arbeitet. Es geht also darum, die Eigendynamik des Marktes im Sinne einer **Magie** zu erkennen und **vorauszusehen**. Nur diese Voraussicht der eigengesetzlichen Entwicklung des Marktes gibt der Wissenschaft **Zeit**, sich auf das Kommende **rechtzeitig vorzubereiten** und den Markt auch als Werkzeug für das Erreichen **sinnorientierter** Ziele **mitzugestalten**.

Der Markt wurde zu einer **zweiten** "Naturgewalt". Vor dieser sollen wir weder **erstarren**, noch dürfen wir sie **kultisch anbeten**. Wir sollten uns vielmehr **magisch emanzipieren**. Wenn wir den Markt **voraussehend überholen**, können wir seine Macht relativieren. Dabei könnten wir ganz



ähnlich verfahren, wie es unsere Vorfahren bei ihrer Emanzipation den Naturgewalten gegenüber mit ihrer Magie begonnen haben.

Der Markt sollte als **herausfordernder Gegner** und **Partner** zugleich erkannt werden. Mit diesem gilt es, wie im sportlichen Kampfe zu kämpfen. Solange ich aber den vom Gegner gespielten Bällen immer nur **hinterherlaufen** muss, kann ich weder siegen, noch das Spiel **offen halten**. Ich muss daher **vom Reagieren zum Agieren** kommen. Dies kann erfolgen, indem ich für die Wahrnehmung des **Tatsächlichen** offen bin und Fehler des Gegners **blitzartig erkennen** und **nutzen lerne** bzw., wenn ich ihm überhaupt **seine Schwächen vorführe**.

Die Schwächen des Marktes sind seine **Kurzsichtigkeit**. Er folgt einer **kurzatmigen** und **scheuklappigen** "Theorie", die **Fernfolgen und Nebenwirkungen auszublenden bestrebt ist**. Diese Konzepte oder besser **Rezepte**, die so elegant operationalisierbar und technisierbar erscheinen, sind der Nährboden der **markt- und konsumorientierten** Wissenschaft. Unsere Wissenschaft will ein anderes Maß, eines gemäß der Aussage von Viktor von Weizsäcker:

***"Wer das Leben verstehen will, muss sich am Leben beteiligen. Wir sagen aber auch, wer sich am Leben beteiligen will, muss es verstehen. Von da stammt das Maß auch einer Forschung solcher Art."***

Das Projektstudium als *"theorielos"* zu etikettieren trifft also überhaupt nicht seinen Kern, eher könnte die lobende Bemerkung, dass es *"rezeptlos"* sein wolle, zutreffen. Die **zentrale** "Schlüsselqualifikation" für das Projektstudium ist aber die Fähigkeit, Enttäuschungen auch als **etwas Positives** erleben zu können. Das sollte eigentlich der **normale Zustand** sein, denn es ist ein erfreulicher Anlass, wenn einem eine Täuschung genommen und ein Irrtum beseitigt wird. Dass dies aber heute **nicht normal ist**, das ist **"fragwürdig"**, das heißt, **es ist würdig, hinterfragt zu werden**.

Es macht **betroffen** zu erkennen, wie wohl sich die Menschen in ihrer Täuschung fühlen und wie sie jene verabscheuen, die ihnen die Täuschung nehmen und sie **enttäuschen wollen**.

Das Projektstudium ist aber **trotzdem** eine auf "Ent-täuschung" angelegte **Provokation**. Das Wort "**Provokation**" verweist wiederum auf das lateinische Wort "**pro-vocare**", was "herausrufen", "hervorrufen", "auffordern", "herausfordern" und "reizen" bedeutet. Die "Provokation" ist also die der "Betroffenheit", die dem "Problem" und dem "Projekt" gemäße "**Herausforderung**", womit sich der "Kreis des Projektstudiums" schließt und "**das Maß auch einer Forschung solcher Art**" angedeutet ist.

## **Liebe und Mut sind keine Leistungen! Gedanken zur Apokalypse des Sports**

### **Etwas Persönliches**

Meinen "Mut" mochte ich immer. Vor meiner "Feigheit" hatte ich "Angst". Dies führte dazu, dass ich die Feigheit anderer Menschen hasste. Die Feigheit anderer hätte mich aber eigentlich im Mitleid **betroffen** machen müssen, da ja auch ich unter meiner Feigheit litt.

Die "Angst vor meiner Feigheit" nährte und **vermehrte** meinen Mut. Das führte mich in die "Krise".<sup>45</sup> Auch meine Krise war für mich **Gefahr** und **Chance** zugleich.

Als Gefahr bedrohte sie mich, in den **Teufelskreis** eines arroganten und intoleranten "Mut-Kultes" mit selbstbestätigender "Mut-Lust" abzurutschen. Dort hätte ich meinen Mut als Leistung verkannt und ihn dann nur **quantitativ aufgebläht**.

Die Chance dagegen bestand darin, über den durch die "Angst vor der Feigheit" genährten und verstärkten Mut überhaupt erst zu einer Leistung in der **konkreten** Praxis zu kommen. Nur in der konkreten Praxis gelingt es nämlich, einen **Sinn** zu finden. Erst die Praxis setzt auch das für das konkrete Leisten **angemessene** "Maß des Mutes". Jede Leistung bedarf zwar des Mutes, der Mut selbst ist aber nicht die Leistung. Das Ausmaß des Mutes ist auch kein Kriterium für die Größe einer Leistung. Es ist daher auch **keine** Leistung, den Mut **isoliert** vom praxisbezogenen Betroffensein zu vermehren.

### **"Mut zur Liebe" - "Liebe zum Mut"**

In meiner Schrift *"Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport"*<sup>46</sup> habe ich den Zusammenhang von Mut und Liebe beschrieben. In einem

---

<sup>45</sup> OTTO FRIEDRICH BOLLNOW: *„Existenzphilosophie und Pädagogik. Versuch über unstetige Formen der Erziehung“*. Stuttgart 1959

<sup>46</sup> HORST TIWALD: *„Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport. Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsports aus der Sicht einer auf dem Zen-*

Schaubild versuchte ich - einem Meditationsbild ähnlich - diesen Zusammenhang als Anregung zum selbständigen **"gedanklichen Jonglieren"** zu visualisieren. Obwohl es hier passen würde, kann ich - wegen des vorgegebenen Umfangs dieses Beitrages - darauf nicht näher eingehen.

### **Auch die Liebe darf nicht Selbstzweck sein**

Nun verhält es sich mit der "Liebe" ganz genauso wie mit dem "Mut". Auch sie ist keine Leistung. Auch hier gibt es eine Angst vor der eigenen Einsamkeit, die als Lieblosigkeit bedrückt. Es gibt eine Angst davor, das unmittelbare und konkrete "Zusammengehörigkeits-Erleben", das die Liebe ausmacht, zu verlieren bzw. nicht zu finden. Diese Angst nährt ebenfalls die eigene Liebe und führt dazu, dass diese Gefahr läuft, sich als **"gepflegter Selbstzweck"** quantitativ aufzublasen. Auch hier beginnt man dann, die Lieblosigkeit der anderen arrogant zu hassen, statt selbst im Mitleid betroffen zu sein.

Das "Eins-Sein" mit dem Anderen muss ebenfalls **angemessen** sein! Eine zu geringe und eine zu umfassende Liebe sind genau so unangebracht wie zu viel oder zu wenig Mut. Wo ist hier das Maß?

Die "Selbstliebe" ist sicher einfacherer Art als das räumliche und zeitliche "Aus-sich-Herausgehen". Sie ist leichter zu entfachen, als ein **kohärentes** "Eins-Sein" mit einem Mitmenschen, mit einem Lebewesen oder mit der dinglichen Natur zu finden. Je umfassender die Liebe, desto größer ist sie. Es ist bewundernswert, wenn ein Mensch fähig ist, sich nicht nur mit sich selbst (mit seinem Körper) und etwa mit dem Nächsten, sondern mit dem Fernsten in einer "Kohärenz" zusammengehörig zu erleben. Der deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche hat dies mahnend ausgedrückt. Er lässt seinen Zarathustra predigen, dass es letztlich nicht um die Nächstenliebe, sondern um die **"Fernsten-Liebe"** gehe:

---

*Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie". Ahrensburg  
1981*

*"Höher als die Liebe zum Nächsten steht die Liebe zum Fernsten und Künftigen; höher noch als die Liebe zum Menschen gilt mir die Liebe zu Sachen und Gespenstern."*<sup>47</sup>

Diese Formulierung macht auch für uns Sinn, wenn wir heute zusehen müssen, wie **wir selbst** in unserer "**Wegwerfgesellschaft**" die Natur - die Grundlage des Lebens unserer fernen Nachkommen - lieblos zugrunde richten. Wir sind **noch nicht** fähig, unsere Urenkel zu lieben!

Dieser Gedanke ist aber schon sehr alt. Auch Jesus sprach ihn in der Bergpredigt aus, als er die Liebe zu den Feinden predigte:

*"Wie könnt ihr von Gott eine Belohnung erwarten, wenn ihr nur die liebt, die euch auch lieben? Das bringen sogar die gewissenlosesten Menschen fertig. Was ist denn schon Besonderes daran, wenn ihr nur zu euren Brüdern freundlich seid? Das tun auch die, die Gott nicht kennen."*<sup>48</sup>

Diesen Grundgedanken muss man vor Augen haben, um das ebenfalls im *Mattäus-Evangelium* überlieferte JESUSWORT über den Frieden zu verstehen:

*"Glaubt nicht, dass ich gekommen bin, Frieden in die Welt zu bringen. Nein, ich bin nicht gekommen, Frieden zu bringen, sondern Streit. Ich bin gekommen, um die Söhne mit ihren Vätern zu entzweien, die Töchter mit ihren Müttern und die Schwiegertöchter mit ihren Schwiegermüttern. Die nächsten Verwandten werden zu Feinden werden. Wer seinen Vater oder seine Mutter mehr liebt als mich, den kann ich nicht brauchen. Wer nicht sein Kreuz auf sich nimmt und mit mir kommt, den kann ich nicht brauchen. Wer sein Leben festhalten will, der wird es verlieren. Wer es aber um meinetwillen verliert, der wird es neu geschenkt bekommen."*<sup>49</sup>

Aber trotz dieser angeklagten Lieblosigkeit ist die Liebe keine Leistung!

---

<sup>47</sup> FRIEDRICH NIETZSCHE: *„Also sprach Zarathustra. Ein Buch für Alle und Keinen“*. (Kapitel: *„Die Reden Zarathustras: Von der Nächstenliebe“*)

<sup>48</sup> MATTÄUS 5. Aus: *„Die Gute Nachricht nach Mattäus in heutigem Deutsch herausgegeben von den Bibelgesellschaften und Bibelwerken im deutschsprachigen Raum“*. Stuttgart 1979

<sup>49</sup> MATTÄUS 10. Aus: *„Die Gute Nachricht nach Mattäus in heutigem Deutsch herausgegeben von den Bibelgesellschaften und Bibelwerken im deutschsprachigen Raum“*. Stuttgart 1979

Es wäre genau so verkehrt, die Liebe als Selbstzweck zu üben und sie losgelöst vom **Betroffensein** durch die konkrete Praxis nur in einem isolierten "Hier und Jetzt" quantitativ zu erweitern, wie es verkehrt ist, den Mut als Selbstzweck zu üben und zu vergrößern.

### **Die Gerechtigkeit muss der Praxis gerecht werden**

Man braucht **angemessenen** Mut und **angemessene** Liebe, um eine **bestimmte** Leistung zu vollbringen. Ein Mehr oder ein Weniger wäre verkehrt. Mut und Liebe haben losgelöst vom jeweiligen "Maß der Praxis", das sich im Betroffensein mitteilt, überhaupt keinen Wert. Die Einheit von Mut und Liebe ist aber das höchste Gut, das wir haben. Gerade deswegen dürfen wir dieses nicht aus der Praxis heraus und egoistisch an uns reißen.

Nur im Maß haben Mut und Liebe ihren Sinn. Das Maß des Mutes und das der Liebe kommen im **raum- und zeitüberbrückenden** "Hier und Jetzt" direkt aus der konkreten Praxis. Sie sind nur erfahrbar in einer "Kohärenz", wie es Viktor von Weizsäcker ausdrückte, von der unser "**Umgang**" mit den Menschen und mit der Natur getragen sein sollte.

Das Maß des "Eins-Werdens" kommt aus der konkreten Praxis, aus dem "Hier und Jetzt". Was zählt das meditativ trainierte umfassendste "Eins-Werden" im "Glashaus" bzw. im "Treibhaus" des isolierten Bewusstseins, wenn eine ganz einfache Liebe zum hilfesuchenden Nächsten im "Hier und Jetzt" deutlich "angesagt ist"? Aber auch das Umgekehrte kann "notwendend" sein, wenn zum Beispiel das Opfern des Nächsten, ja sogar des eigenen Lebens gefordert ist und einen deshalb betrifft, weil es einer Situation entspricht, in der ein **umfassenderes** "Zusammengehörigkeits-Erleben" aus der konkreten Praxis "**ruft**" und Betroffenheit weckt. Ich meine hier nicht nur **revolutionäre Freiheitskämpfe**, sondern auch Situationen, in denen man fleht, "**dass dieser Kelch an einem vorübergehe**".

Mut und Liebe entstehen aus der Praxis und bekommen aus ihr das rechte Maß. Es geht also darum, ein "**antenniges**"<sup>50</sup> Verhalten zu entwickeln, um in der Praxis auf die Natur "**hinhören**" zu können. Schon der griechische Philosoph HERAKLIT, ein Zeitgenosse BUDDHAS, soll vor 2500 Jahren gesagt haben:

***"Klugsein ist die größte Vollkommenheit, und die Weisheit besteht darin, die Wahrheit zu sagen und zu handeln nach der Natur, auf sie hinhörend."***<sup>51</sup>

### **Entfremdung und Perversion der Leistung**

Wenn man diese Gedanken einigermaßen akzeptieren kann, dann müßte einem eigentlich der "Leistungsbegriff" unseres Sports verdächtig erscheinen. Dieser ist geprägt vom **quantitativen Mehr** des Erfolges. Der Schritt vom Erfolg - zum Beispiel vom Messen der Zeit in einem alpinen Ski-Abfahrtslauf - hin zum registrieren des Mutes, der als **Einsatz** für diesen Erfolg erforderlich ist, liegt sehr nahe. Dadurch wird der Mut zur "Leistung" erhoben und es geht dann sehr schnell nicht mehr um ein quantitatives "**Schneller-höher-weiter**", sondern um ein quantitatives "**Riskanter**". In diesem Sport steht dann bald nicht mehr das vergleichende Messen im Vordergrund, es wird vielmehr immer stärker von dem "**mediengerechten**" Streben dominiert, das sportlich zu lösende Problem so zu verändern, dass immer mehr Mut für dessen Lösung **ingesetzt** werden muss. Dieser Verfall wird nicht nur vorangetrieben durch den Drang der Menschen, mit ihrem eigenen Mut, der durch die "Angst vor der Feigheit" genährt wird, sich immer wieder in riskanten Situationen selbst **beweisen** zu müssen. Es kommt vielmehr **von außen** noch eine weitere und **entscheidende** "Kraft" hinzu. Auch beim Zuschauer führt die eigene "Angst vor der Feigheit" nicht nur dazu, die Feigheit anderer zu hassen, sondern

---

<sup>50</sup> HEINRICH JACOBY (Hrsg. SOPHIE LUDWIG): „Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt' - Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen". Hamburg 1994

<sup>51</sup> HERAKLIT zitiert in: AUGUST BIER: „Die Seele". München/Berlin 1942

auch zur "Sucht", sich beim Zuschauen in einer traumhaften Identifikation in den **maßlosen** Mut **anderer** hineinzusteigern.

Die Zunahme der Feigheit bzw. der "Angst vor der Feigheit" in unserer Gesellschaft, die auch politisch bedrohlich das Zunehmen des "**konsumfiierten**" Mitläufertums nährt, verwandelt so den Mut in eine Leistung, die sich am quantitativen Mehr des Erfolges bzw. des hierfür erforderlichen Einsatzes misst. Diese "Mut-Leistung" spiegelt sich heute nicht nur in dem Bedürfnis nach dem "**Flow-Erlebnis**" des Risikos, sondern auch in der aggressiven Brutalität wider. Immer mehr prägen diese "künstlich" erzeugten Bedürfnisse den "**Zuschauer-Druck**", der sich über die berühmten "**Einschaltquoten**" kommerziell auswirkt. Die Vermarktung dieser konsumorientierten "**Zuschauer-Medien-Partnerschaft**" wird unseren Sport immer mehr verändern.

Seine erste Entfremdung erlitt der Sport allerdings bereits durch seinen Leistungsbegriff des "Höher-weiter-schneller-usw.", der sich schon früh als Grundlage für **Wett-Geschäfte** "bewährte". Die hier beschriebene zweite Stufe der Entfremdung und der Perversion des Sports ist nur die "logische" Konsequenz unseres Medienzeitalters.

So haben wir heute den Verlust des Maßes für Mut und Liebe, den Verlust des **praxisorientierten "Augenmaßes"** zu beklagen. Auf der einen Seite hält man den Mut für eine Leistung, was zur Perversion des riskanten und/oder brutalen Machens führt. Auf der anderen Seite hält man die Liebe für eine Leistung und gelangt dadurch zur Perversion des aufgeblasenen und egozentrischen "Selbst-Erlebnis-Kultes". Beide Aspekte polarisieren sich immer mehr. Sie prägen unser heutiges Konsumverhalten. Zunehmend werden sie profitorientiert vermarktet, was sie in einem **Teufelskreis** rückwirkend immer mehr verstärkt.

### **Der "andere" Leistungsbegriff**

Unser derzeitiger Leistungsbegriff im Sport ist meist **eindimensional**, bestenfalls zweidimensional. Es wird ein **quantitatives Mehr** in **einer** Dimension, zum Beispiel Höhe, Weite, Schnelligkeit, Schönheit oder



Schwierigkeit, angepeilt. Beim Skispringen werden zum Beispiel zwei Dimensionen miteinander kombiniert: die Weite und die Haltung. Im **"anderen"** Leistungsbegriff, in dem sich fernöstliche Weisheit findet, geht es dagegen darum, die **Einschränkungen** des Weges zu einem bestimmten Ziel zu beseitigen: also eingeschliffene Gewohnheiten aufzubrechen und zu "befreien". Es geht um **praxisbezogene** Beweglichkeit und Kreativität.

Dies ist genau der Gedanke des "Leistungsprinzips", den VIKTOR VON WEIZSÄCKER seiner Bewegungsforschung bereits vor mehr als einem halben Jahrhundert zugrundegelegt hatte. Eine "Leistung" war für Viktor von Weizsäcker das **Erreichen eines Zieles auf mehreren Wegen**. Eine größere Leistung ist daher nicht, zum Beispiel ein bestimmtes Ziel schneller zu erreichen, sondern die Fähigkeit, dies auf verschiedenen Wegen tun zu können. Dies war für ihn überhaupt die Art und Weise, wie das Bewegen von Lebewesen **wirklich** organisiert ist.

Für VIKTOR VON WEIZSÄCKER war das Bewegen als eine Leistung **vom Ziel her definiert**. Das **konkrete** äußere Ziel in der Umwelt **bindet** und **reguliert** unmittelbar das Bewegen. Die Bewegungen sind "Frage-Antwort-Einheiten". Sie sind **sinn-orientiert**. Er vertrat in seiner "Theorie des Gestaltkreises" die Ansicht, dass die Umwelt, in der das objektive Bewegungsziel subjektiv **auseinandergesetzt** wird, einen unmittelbar gestaltenden Einfluss besitze. Er sah auch, dass der Mensch mit der Umwelt eine ursprüngliche und reale Einheit bildet. Ziel und Weg waren für ihn im Ursprung des Bewegens eins. Dieses "Eins-Sein" beschrieb er als ein intensives "Ur-Erlebnis".

Dieses **vor-sinnliche** bzw. **un-sinnliche** "Eins-Sein" nannte VIKTOR VON WEIZSÄCKER die **"Kohärenz"**. Es ging ihm dabei um die Frage, wie - **vor** jedem sinnlich vermittelten "So-Sein" des Zieles und des Weges - eine **vor-sinnliche** Einheit im Erleben gegeben ist. Wie also im Wahrnehmen/Bewegen das "Da-Sein" das "So-Sein" **begründet**, wie die "Existenz"

der "Essenz" vorangeht. Er sah sich hier einig mit dem französischen Philosophen JEAN-PAUL SARTRE.<sup>52</sup>

### **Nun doch noch etwas über den "Mut zur Liebe"**

Mancher meint, dass es ihm bei einer bestimmten "Tat" an Mut fehle. Um sich auf sie vorzubereiten, versucht er sich daher im Mut zu üben. Meist fehlt es ihm aber an der Liebe zu dieser Tat. Eine fehlende Liebe lässt sich nicht durch mehr Mut ersetzen.

Ein anderer wiederum meint, es fehle ihm an Liebe zu einer Tat. Um sich vorzubereiten, versucht er nun seine "**Liebesfähigkeit**" zu entfalten. Meist fehlt es ihm aber an Mut zu dieser Tat. Ein fehlender Mut lässt sich nicht durch mehr Liebe ersetzen.

Ein anderer wiederum hat gemerkt, dass Liebe und Mut sich deshalb nicht gegenseitig ersetzen können, weil sie **nicht** zwei verschiedene "Dinge" sind.

Der Mut ist so etwas wie die "**Kraft**" der Liebe, und die Liebe so etwas wie die "**Richtung**" des Mutes. Für die Tat müssen also vorerst die sich gegenseitig **entfremdeten** "Mut" und "Liebe" erst wieder zusammenkommen. Es muss so etwas **erlebbar** werden, wie ein "**Mut zur Liebe**" und eine "**Liebe zum Mut**".

Dieses Zusammenbringen von Mut und Liebe kann man sich wiederum nicht erdenken oder ermeditieren. Die **Einheit** von Mut und Liebe ist ebenfalls ein Geschenk der Praxis. Man bekommt dieses aber nur, wenn man das eigene **Betroffensein** in einer "**Liebe zum Ideal**" auch zulässt und sich dann mit einem "**Mut zum unvollkommenen Tun**" der Praxis auch wirklich stellt.

---

<sup>52</sup> VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „Jean-Paul Satres ‚Sein und Nichts‘“. Aufsatz in der Zeitschrift "Die Umschau" 1948. In: VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „Diesseits und Jenseits der Medizin“. Stuttgart 1950

## **Der Brahmane im dialektischen Widerspruch des Gestaltkreises oder Von der Fülle des *praktischen* "Tuns" zum dürftigen *technischen* "Machen"**

ICH **tue** mehr, als ich Kraft habe zu schauen.  
 ICH schaue mehr, als ich Kraft habe zu wissen.  
 ICH weiß mehr, als ich Kraft habe zu durchdenken.  
 ICH durchdenke mehr, als ich Zeit habe zu begreifen.  
 ICH begreife mehr, als ich Zeit habe zu sagen.  
 ICH sage mehr, als ich Zeit habe zu schreiben.  
 ICH schreibe mehr, als ich Zeit und Kraft habe zu **machen**.

Erbärmliches rastloses

ICH !

ES **erbarmt** sich das SELBST.  
 BRAHMA kommt dem ICH ins Herz.

### **Kommentar:**

Mit Brahma ist nicht der Gott "Brahma" gemeint, sondern das allumfassende, allem zu Grunde liegende "Prinzip", das oft auch "Brahman" genannt wird. Der innerste Kern des menschlichen Wesens ist eins mit diesem Urgrund. In indischer Ausdrucksweise ist dieser innerste Kern der "Atman". Im obigen Text habe ich den "Atman" mit "Selbst" bezeichnet. Im Yoga geht es darum, dieses "Selbst" zu klären und vom "Ich" abzulösen, bzw. das "Ich" mit dem "Selbst" zu **durchströmen**.

Es kommt dann mit dem "Selbst", da dieses mit "Brahman" eins ist, das "Brahma" ins "**Herz**" des "Ich".

In diesem Zustand ist man, mit VIKTOR VON WEIZSÄCKER gesprochen, in **erlebter** "Koheränz" mit der Welt. Man erlebt sich mit einem **inneren Band** mit dieser verbunden. Beim Bogenschießen ist man zum Beispiel dann beim Zielen "*eins mit dem Ziel*". Der Schuss löst sich gleichsam "**von-Selbst**". Dieses Erlebnis wird dann als "Es schießt" bezeichnet.

In den östlichen "**Wegen**" will man nun nicht nur mit dem "**Grund**" (Brahman, Tao) und mit der Welt insgesamt (dem "**Ganzen**") eins werden. Es geht auch darum, mit dem jeweils "Gegen-Stehenden" eine "**in-**

**neren Einheit**" zu finden. Sei dieses "Gegen-Stehende" nun ein dingliches Ziel, ein Mitmensch oder auch nur ein winziger Käfer am Weg.

Es wird mit allen diesen Positionen ein **kohärentes** "Eins-Sein" im "Hier und Jetzt" gesucht. Dieses kohärente "Eins-Sein" meint nicht bloß eine sinnliche Berührung, sondern einen achtsamen, **unmittelbaren** Kontakt. Dieser Kontakt ist über das Selbst gegeben. Dieses Selbst ist Grund-Lage der Achtsamkeit.

Den Käfer zu be-"achten" und zu schonen, ist weniger deswegen angebracht, weil er Wert hat, der mich mitfühlend betrifft.

Die Achtsamkeit ist vielmehr erforderlich, damit das Ich selbst **heil, ganz** und **gesund** bleibt.

Auch die Welt als **Ganzes** soll dadurch heil bleiben. Wer die Kohärenz mit der Welt verliert, der läuft Gefahr, selbst- bzw. ich-zerstörerischen Zielen nachzujagen, die auch die Welt zerstören.

Mit einer Wendung zu KARL MARX ließe sich hier anmerken, dass der Verlust des achtsamen und **solidarischen** Kontaktes mit der **konkreten** Praxis zu einer Entfremdung und zu einem **falschen Bewusstsein** führt. Oder, mit MARTIN BUBER gesprochen, folgt auf den Verlust der "Ich-Du-Beziehung" zur Welt die Gefahr des Versinkens in einer nur sachlichen "Ich-Es-Beziehung".

*"...in kranken Zeiten geschieht es, dass die Eswelt, nicht mehr von Zuflüssen der Duwelt als von lebendigen Strömen durchzogen und befruchtet" wird, und als "ein riesenhaftes Sumpfphantom, den Menschen übermächtig" gegenübersteht." In dem Maße sich nun der Mensch "mit einer Welt von Gegenständen, die ihm nicht mehr zur Gegenwart werden, abfindet, erliegt er ihr. Da steigert sich die geläufige Ursächlichkeit zum bedrückenden, erdrückenden Verhängnis."<sup>53</sup>*

"Gier", "Haß" und "Verblendung" bestimmen dann sein Dasein, was wiederum, wie GAUTAMA BUDDHA erkannte, "Ursache des Leidens" ist.

Es geht also darum, mit der konkreten Praxis in "Kohärenz" zu kommen, d. h. **Brahma ins Herz zu lassen**.

---

<sup>53</sup> MARTIN BUBER: „*Ich und Du*“. In: MARTIN BUBER: „*Das Dialogische Prinzip*“. Gerlingen 1994<sup>7</sup>

Diesen Zustand nennt man "**brahma-carya**". "Carya" bedeutet "Herz". Das Sanskritwort "carya" findet sich im lateinischen Wort "cor" für "Herz" wieder.

SIGMUND FEUERABENDT schreibt hierzu:

*"Schließlich möchte ich noch ein Wort erwähnen, welches zwar die meisten Christen ständig im Munde führen, ohne es aber ernst zu nehmen und zu ahnen, was sie da sagen. Ich meine das Wort 'Barmherzigkeit'. Ich finde es im Vedischen als 'brahma-carya' wieder. Zerlegt ergibt es 'Brahma' und 'carya', wobei wiederum 'Brahma' in 'bar' und 'man' zerfällt, d.h. in den Gebärer-Geist oder den Schöpfergott; und 'carya' ist die 'Herzigkeit', lateinisch cor = Herz. Also ist 'brahmacarya' einfach unsere Barmherzigkeit."<sup>54</sup>*

Das Wort "**Solidarität**" weist in die gleiche Richtung. Es meint: "Zusammengehörigkeitsgefühl", "Gemeinsinn", "enge Verbundenheit".

Im Wörterbuch kann man erfahren, dass es auf das französische Wort "solidaire" verweist, das im juristischen Sinne "wechselseitig für das Ganze haften" bedeutet.

Dieses französische Wort geht wiederum auf das lateinische Wort "solidus" zurück, das "gediegen", "echt"; "fest", "unerschütterlich"; "ganz" bedeutet, und rechtlich im Sinne von "**für das Ganze verantwortlich sein, als Gesamtschuldner haften**" verwendet wurde.

Das **solidarische** Ich braucht also diese Barmherzigkeit, um, zum Heile der Welt, **gestaltend** "am sausenden Webstuhl der Zeit" **im Kreise zu laufen**. Dies ist **notwendend**, weil die Gefahr besteht, von einem **praxisoffenen** „Tun“ in ein **vorwiegend** geschäftiges, **technisches** „Machen“ abzurutschen.

Verwendet man die Worte "**Tun**" und "**Machen**" nicht synonym, sondern wie hier dargestellt, dann ist mit dem "**wu wei**" des LAO TSE, das zum Beispiel die Leistungsfähigkeit im praktischen Schwertkampfe trägt, kein "**Nicht-Tun**", wie oft übersetzt wird, sondern ein "**Nicht-Machen**" gemeint. Dieses kann aber sehr wohl auch ein praxisoffenes Tun sein, in das alles Technische als Werkzeug integriert ist.

---

<sup>54</sup> Sigmund Feuerabend. Das Yoga Sutra - Die 196 Merksprüche des Ur-Yoga. München 1989

Nicht passive Untätigkeit ist mit "wu wei" gemeint, sondern ein "Mindern" der Geschäftigkeit im Denken und ein "Mindern" des vorwiegend vorsätzlichen Machens.

Der geistesgegenwärtige Kampf, mit Augenmaß für die konkrete Praxis, ist daher nicht techniklos. Die Technik ist vielmehr als brauchbares Werkzeug im Tun im mehrfachen Sinne integral "aufgehoben".

Das zum **Anderen** hin praxisoffene Mitleid darf ebenso nicht mit einer **selbstbemitleidenden** Wehleidigkeit verwechselt werden.

Diese egozentrierte Wehleidigkeit, bei der man den Anderen **in sich** erlebt, ist etwas grundsätzlich anderes als das Mitleid, bei dem man sich **im Anderen** findet.

Nicht die **Analogie** des Schicksals des Anderen mit dem möglicherweise eigenen ist das Auslösende des Mitleids, sondern das Erleben einer **inneren Zusammengehörigkeit**.

So ist auch Solidarität keine Kumulierung von egozentrierter und fordernder Wehleidigkeit zu einem **Gruppenegoismus von Gleichbetroffenen**, sondern gerade das Gegenteil, nämlich das miterlebende Eintreten für jene, denen es schlechter geht bzw. für das "Ganze", von dem die anderen noch mehr abhängen als man selbst.

Die gruppenegoistische Verwechslung von Solidarität mit der fordernden Zusammenrottung Gleichbetroffener ist der Nährboden für den Erfolg **populistischer** Politik und hat in der Geschichte schon manche Demokratie hinweggerafft.

Die Tage einer Demokratie ohne Solidarität, ohne Mitleid, ohne Barmherzigkeit, ohne Liebe in dem hier aufgezeigten Sinne sind gezählt. Eine solche Demokratie treibt einer Polarisierung zu:

- auf der einen Seite kumuliert sich die "für sich" fordernde Selbstbemitleidung als eine Variante der **Konsumhaltung**;
- auf der anderen Seite finden sich jene **Macher** zusammen, die das lebensnotwendende **Tun** in einem praxisoffenen Kampf mit Aggression und mit einem **technokratischen** Endlösungsstreben verwechseln.

Es ist dann nur eine Frage der Zeit, bis sich diese Spannung wie ein Blitz aus heiterem Himmel entlädt.

## Über den

### Autor und den Verlag

**Horst Tiwald** ist Universitäts-professor am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. Dort leitet er den Forschungsbereich "Transkulturelle Bewegungsforschung". Er ist Österreicher, geboren in Krems an der Donau. Im Jahr 1964 promovierte er an der Universität Wien im Fach Philosophie mit einer Arbeit über Zen-Buddhismus und Leibeseziehung.

### Edition Lietzberg

Die *edition lietzberg* wurde von dem Sportwissenschaftler und Journalisten JÖRG LIETZBERG gegründet. Er promovierte am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg mit einer Arbeit über Zusammenhänge und Widersprüche der Entwicklungen von Bewegungskultur und der TV-Sportberichterstattung. Der Verlag will sich nicht ausschließlich auf wissenschaftliche Literatur beschränken.