

Theorie der Leistungs-Felder

Achtsamkeit und Bewegun-Lernen

HORST TIWALD

Dieser Vortrag wurde am „*International Kyudo Symposium*“
vom 12. – 14. August 1994 in Hamburg gehalten.
(erneut durchgesehen am 07. 01. 2012)

I.

In unserer westlichen Sportwissenschaft steht das Fertigkeit-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 Wahrnehmungs-Problem 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 Leistungs-Begriff.

Dieser besteht darin, eine immer komplexere und schwierigere Bewegung immer schöner auszuführen, oder sich selbst oder ein bestimmtes Gerät mit relativeinfachen 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 Leistungs-Skalen, in denen quantitativ gemessen wird.

Dieser Leistungs-Begriff 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.

Dieser Leistungs-Begriff trifft daher auch auf das sportliche Bogenschießen zu.

Bei den meisten dieser Sportarten ist die Standardisierung der Bedingungen soweit vorangeschritten, dass neben der aktuellen Konkurrenz auch eine Langzeit-Konkurrenz im Sinne von Rekorden durchgeführt werden kann.

Demgegenüber entziehen sich die situativen Wettbewerbe, wie z.B. 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 Wahrnehmungs-Problem 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 Zuliefern von notwendigen aber nicht hinreichenden Trainings-Maßnahmen dienen, wie zum Beispiel mit Verfahren zum Verbessern von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

Hier bleibt aber die Frage nach der sportartspezifischen Brauchbarkeit des jeweiligen Konditions-Trainings offen.

Noch größer wird aber das Problem der sportartspezifischen Brauchbarkeit beim Zuliefern von Verfahren zum Erlernen von Techniken, d. h. beim sogenannten Technik-Training.

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 *Bewegen-Lernen* folgt einem anderen Leistungs-Begriff.

Ich will diesen in Anlehnung an den Leistungs-Begriff 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 Leistungs-Prinzip als ein Grundprinzip des biologischen Lebens überhaupt an.

Eine größere Leistung wäre es nach diesem Leistungs-Begriff, wenn ich ein Ziel nicht nur auf drei, sondern vielleicht sogar auf fünf verschiedenen Wegen erreichen könnte.

Zu jedem Ziel gehört also sozusagen ein ganzes Feld, in dem viele zielführende Wege gegangen werden können. Ich will dieses Feld das zielbezogene „**Leistungs-Feld**“ nennen.

In der Leistungs-Verbesserung 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 optimale 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 Vollzugszwang 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 Leistungs-Feld 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 "vor-organisiert", wie es mit der Annahme von sogenannten Bewegungs-Programmen und Bewegungs-Schemata unterstellt wird.

Wir kommen daher zu einer „*Theorie der Leistungs-Felder*“.

Die Leistungs-Felder haben ihren Ausgang in der Umwelt und sind „Frage-Antworten-Einheiten“.

Mit Bewegungs-Programmen und Bewegungs-Schemata meint man dagegen im Menschen aufbewahrte reine Antworten-Systeme.

Diese Antworten-Systeme liegen dieser Ansicht nach im Menschen drinnen und warten gleichsam auf die zu ihnen passenden Fragen.

Es bedarf daher sinnlicher Wahrnehmungen, die jeweils auf die Frage hindeuten, damit die vorgefertigten Antworten aktualisiert und entsprechend den sinnlichen Rückmeldungen modifiziert werden können.

Die Sensorik und die Motorik bilden in diesen Modellen dann die Leitungen zur ausgegrenzten Umwelt.
Subjekt und Objekt sind gespalten.

Die Umwelt ist in diesem Modell dann nur mehr als sinnlich vermittelte Erscheinung im Bewusstsein gegeben.

Im Leistungs-Feld ist dagegen die Umwelt real eingeschlossen und wird nicht ausgegrenzt.
Es besteht keine Subjekt-Objekt-Spaltung, die zu überbrücken wäre.

In der Theorie der Leistungs-Felder kommt daher einer diese fundamentale Verbindung wie einen Faden aufnehmenden „**Achtsamkeit**“, einer sinn-orientierten „*Fragehaltung*“, besondere Bedeutung zu.

Bei Trainingsverfahren, die der Annahme von Bewegungs-Programmen oder der von Bewegungs-Schemata folgen, steht dagegen das Vermitteln einer Antwort im Vordergrund.

Diese Antwort wird als Soll-Wert meist lösgelöst von der zu ihr gehörenden Frage vorgegeben.

Es wird daher vorerst versucht, eine bestimmte Technik zu automatisieren.

Im Leistungs-Feld wird also, bildlich gesprochen, 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.

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 wiederherauszukommen.

In jenem dem Gestaltkreis zugrundeliegenden Leistungs-Begriff geht es im Unterschied zu diesem Vorgehen 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 einer automatisierten Bahn entlang. Sei diese Bahn nun ein mehr oder weniger festes Programm oder ein erweitertes, halbfertiges Schema.

Ich bewege mich vielmehr frei.

Ich bin 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 Kennenlernen des Leistungs-Feldes geht, bedeutet aber keinen Freibrief für experimentierende Beliebigkeit.

Im achtsamen Bewegen-Lernen geht es nicht um ein "kreativ" beliebiges, locker experimentierendes Herumtummeln innerhalb des breiten Feldes möglicher Antworten.

Das wäre ein Missverständnis.

Im Gestaltkreis von VIKTOR VON WEIZSÄCKER besteht eine erlebbare unmittelbar 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 unzweckmäßigen, d.h. die unbrauchbaren Antworten.

Die Leistungs-Felder liegen also nicht wie Programme und Schemata im Menschen drinnen, sondern greifen in die Umwelt real hinaus, bzw. greifen von der Umwelt real in den Menschen hinein.

Umwelt und Person sind im Leistungs-Feld objektiv in der *Kohärenz*, wie es VIKTOR VON WEIZSÄCKER ausdrückt, 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. 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.

In der Achtsamkeit wird:

- einerseits die Einheit, die Identität von Person und Umwelt im „*Da-Sein*“ erlebt;
- andererseits leistet diese Achtsamkeit auch das Auseinander-Setzen dieser Einheit zu Unterschieden: 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 gegeneinander, sondern „be-gründen“ sich auch gegenseitig.

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 unterschiedlosem „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, hat als erscheinender Prozess an beiden Anteil:

- im „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 werdende „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 Hinwendungen 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 - dies könnten aber auch anders sein.

Ich könnte es auch mehr auf das hintere Bein lagern.

Die nun erkannte Gewichtverlagerung erscheint also als variabel.
Diese beiden nur qualitativ unterschiedenen Pole, „vorne“ oder „hinten“, erscheinen aber wiederum als Unterschied, allerdings als quantitativer.

Ich kann z.B. 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 bemerkte 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 vereinernd, d.h. geistes-gegenwärtig dem eigenen Bewegen zuwendet, dann entdeckt sie in der Form des eigenen Bewegens immer mehr Variable 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 Körpermitte 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 aufruht.

Wenn dieses „inhaltliche“ Aufruhen 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 Bewegungs-Künsten hat der Begriff der „*Leere*“ ganz zentrale Bedeutung.

Wir wollen uns seinem Verständnis annähern, indem wir uns klarmachen, was in diesem Zusammenhang 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 Erscheinung eine untrennbare Einheit.
Im Erleben bildet die Achtsamkeit gewissermaßen auch den Inhalt 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“ ist.

Der Inhalt selbst ist formlos, er ist leer an Form, aber inhaltliche 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 Unterschied zur „Leere“, ist das Zerschneiden der vom „Inhalt“ bereits losgelösten „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 Sprach-Gewirr, dem „nichts“ mehr „inhaltlich“ gegenwärtig ist und das nur mehr gefangen hält.

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**.

So wird 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“, sondern der reale Inhalt, der definitionsgemäß als „formlos“ bezeichnet wird und im Erleben als eine „formlose Fülle“, als „Leere an Form“ erlebt wird.

Das sogenannte „**Satori**“, ist daher kein sakrales Hinaustreten aus der Welt, sondern ein **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.

Das *Satori* ist das „Ergreifen der Freiheit in der Ordnung“ und das „Erleben der Einheit von Form und Inhalt“, der „Einheit von Ordnung und Freiheit“ .

VI.

Aus dieser Sicht bekommen Trainingsverfahren, wie z.B. das *Uchi-Komi* im JUDO ihren Sinn.

Es geht dort nicht darum, eine Bewegung geistlos durch ständiges Wiederholen einzuschleifen.

Zwar ist die Technik im strengsten 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 Variable 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. unterzogen.

Die Bewegung wird dadurch immer beweglicher. Das Bewegen wird in immer mehr Details variiert- und kontrollierbar .

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 deren „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 „Leistungs-Feld“, 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 hin erlebt und in Achtsamkeit erfasst.

VII.

Die im *Gestaltkreis* von VIKTOR VON WEIZSÄCKER zugrundegelegte Einheit von Person und Umwelt wird in 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 ziel-erreichenden Bewegen.

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

Also genau umgekehrt, als es auf dem ersten Blick erscheint!

Auf dem ersten Blick hin würde man nämlich annehmen, dass man das Treffen verbessert, wenn man sich auf das Ziel konzentriert, und dass man 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.

Wir wollen die weiße Kreishälfte 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 auseinander gesetzt sind.

Die „Einheit von Person und Umwelt“ und die „Einheit von Bewegungen und Wahrnehmungen“ sind also:

- einerseits klar aus einander zu halten;
- andererseits aber in ihrem paradox erscheinenden inneren Zusammenhang deutlich zu sehen.

So sind im *Gestaltkreis* Person und Umwelt sowie Bewegungen und Wahrnehmungen einerseits fundamental inhaltlich zur Einheit verbunden, setzen sich aber andererseits zur Form aus einander.

VIII.

Wie schaut nun die Struktur des Erlebens: *„Es schießt“* aus unserer Sicht aus ?

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 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 eins werden zu wollen, eröffnet bloß das „Feld der Antworten“, entwickelt aber noch keine Kompetenz, in ihm verschiedene und letztlich den ökonomischen Weg zu gehen.

Der direkte esoterische Sprung ins Ziel, ohne sich um die technischen Wege zu kümmern, erscheint mir daher etwas von spekulativer Bequemlichkeit zu haben, die sich immer den Aberglauben zum Gehilfen holt.

Ein dem *„Es schießt“* als Polarität gegenüber stehendes 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"*.

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.

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 und Deutlichkeit 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 dann bloß 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, anstreben oder nachplappern.

Das Gerede über Innerlichkeit kann nur Anregung für die eigene „Arbeit der Achtsamkeit“ sein.

Dies als Warnung, auch 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 „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 dem sich dann Bewusstsein und Denken entfalten.

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*;
- 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 ein Bewerten des Gefühls, 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 Vorstellungsbereichs loslassenden „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.

Ich habe schon gesagt, dass die konkrete Zeit nur unmittelbar gegeben ist.

Und zwar in der Doppelgesichtigkeit von „*Vergehen*“ und „*Dauer*“.

Die „*Dauer*“ ist rein „inhaltlich“ und ohne quantitatives Maß erlebbar.

Sie erscheint unvergänglich; 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 Geschwindigkeits-Schätzung, im zweiten so etwas wie die Längen-Schätzung 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*“;
- den Unterschied „*Person – Umwelt*“.

Im sog. „Hier und Jetzt“ erlebe ich mich in einer "nicht-vergehenden" Welt, in der mir nur eine kurze Zeitspanne erlebbar ist.

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 unvergänglichen Ewigkeit.

Ich bin gelassen und handle aus dieser Erlebens-Mitte in der vergänglichen 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 aber in diesem Falle die dauernde Ewigkeit mit einem langsamen oder nicht-endenden *Vergehen* gleich. Mich selbst setze ich dagegen als das Vergängliche an.

Ich erlebe mich dann in reiner „nicht-vergehenden“ Welt, in der mir nur eine kurze Zeitspanne des Lebens bleibt. Hier kann Gier und Hast entstehen.

Denn, im Grund habe ich, wie schon angesprochen, nicht die Akzente andersherum gesetzt, sondern bloß, in einer Art unbeabsichtigtem Selbstbetrug, die „*Dauer*“ mit „nicht- endendem *Vergehen*“ gleichgesetzt.

Ich habe aus dem „Un-Vergänglichen“ ein „Nicht-Vergehendes“ gemacht.

Die *Dauer* aber entsteht weder, 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 logische Negationen von Vergehen und Entstehen nicht auf die *Dauer* anwendbar.

Beim Gleichsetzen der „inhaltlichen“ *Dauer* mit einem „formalem“ *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.

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, d.h. 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 Erlebenszustand ermöglicht es, schnelle Bewegungen, seien es eigene oder fremde, relativ langsamer und differenzierter wahrzunehmen.

Dies mag vielleicht für das Bogenschießen als Sport, wo 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 Vereintheit 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 Seite des Zeit-Erlebens aufgefasst. Wir haben 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“ bestimmten „Vergehens“ als maßgebende Einheit gezählt.

Ursprünglich waren die „Wiederkehren des Vergehens“, die gezählt wurden, sehr große Zeitspannen, 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 geteilt. 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 Maß-Einheit ausgehend die Teile zu eichen.

Man hat vielmehr die Blickrichtung gewendet und sucht als Eich-Bezug 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 werden immer kleinere Wiederkehren des Vergehens fassbar.

Dies ist aber nicht grenzenlos möglich. Mit zunehmender Kleinheit beeinflusst das Messen das Gemessene immer erheblicher. Dies macht die sogenannte Unschärfe-Relation deutlich.

Als Ausgangspunkt sucht man also ein möglichst kleines Vergehen, dessen Wiederkehr im Raum identifizierbar und deshalb zählbar ist.

Es werden also raumzeitliche Auseinander-Setzungen im Mikrokosmos gezählt.

Für das sogenannte subjektive Zeit-Erleben ist nun einerseits die mehr oder weniger klare Präsenz der Inhaltlichen *Dauer*, für die quantitativen Schät-

zungen 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 Variable 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 Variable in seinem Akzentgefüge der Achtsamkeit geistesgegenwärtig 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.

Nur, 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 Relativitäts-Theorie ausgesprochen wird, sondern dass es sich im Grunde um ein Dreiecks-Verhältnis von „Raum-Zeit-Information“ handelt:

- wobei hier Information in Zusammenhang mit dem Richtung, Struktur und Form erzeugenden Auseinander-Setzen gesehen wird,

Diesen Fragen der Äquivalenz von Teilchen-Anzahl und Zeit-Eindruck ist bereits die schule des *Gestaltkreises* um VIKTOR VON WEIZSÄCKER nachgegangen.

XI.

In der „Arbeit der Achtsamkeit“ wird nun auch der Sinn des Übens mit tatsächlich verlangsamttem Bewegungen deutlich.

Man kann sich das so vorstellen:

Der Anfänger kann in einer objektiv vorgegebenen Zeitspanne weniger Unterscheidungen der Achtsamkeit treffen, als der Meister.

Seine Geistes-Gegenwart 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.

Im Leistungs-Feld dieser Ziel-Bewegung 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 Leistungs-Feld.

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 Zelt zu dehnen.

Das Bewegen der Achtsamkeit muss daher immer schneller werden. Nur so ist es möglich, immer mehr Geistesgegenwart mit Augenmaß für das Leistungs-Feld zu erreichen.

Auch in der dem oberflächlich zusehenden Betrachter langsam erscheinenden Bewegung einer *Kata* oder in einer langsamen Form im TAIJIQUAN, 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 Optimierung der kämpferischen Leistungsfähigkeit deutlich.

In dem Maße, in dem die „Arbeit der Achtsamkeit“ in einer verlangsamten Form Variable freilegt, kann das Bewegen 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 machen Ausführungen einer verlangsamten Form aber so, als ob die formale Langsamkeit des Vergehens als Inhaltlich dauernde Ruhe fehlinterpretiert und lustorientiert konsumiert werden würde.

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

XII.

Wenn wir nun abschließend die hier vorgetragenen Aspekte zu einer „*Theorie des Bewehens*“ verbinden, dann drängt sich ein Unterscheiden in vier Arten des Bewegen-Lernens auf, die aber eine Einheit bilden :

- das „*problemlösende Bewegen-Lernen*“, das von der Fragestellung der Umwelt ausgeht und mit der bereits vorhandenen Kompetenz des Bewehens zu antworten versucht;

- das „*nachahmende Bewegen-Lernen*“, das von der Antwort eines Vorbildes ausgeht und im ganzheitlichen Vollzug die beobachtete Antwort zu verinnerlichen sucht;
- das „*Ziel-einverleibende Bewegen-Lernen*“, das sich in die Fragestellung der Umwelt vertiefen und aus der Klarheit der Frage die Antwort herausziehen will;
- das „*den Weg achtsam durchdringende Bewegen-Lernen*“, das aus der Antwort ihren Sinn und somit das Ziel, die Frage herausziehen will, und die Zeit zu dehnen versucht.

Das „**problemlösende Bewegen-Lernen**“:

Hier richtet sich die „Arbeit der Achtsamkeit“ auf das Erkunden des der Frage zugehörigen Leistungs-Feldes.

Es ist eine sogenannte Bewegungs-Aufgabe vorgegeben, und es gilt nun, die verschiedenen eigenen Antwort-Versuche in ihrer Unterschiedlichkeit zu erfassen.

Es ist also kein blindes Experimentieren im Versuch und Irrtum.

Einerseits soll das freie Ausnützen des Leistungs-Feldes durch Gehen verschiedener Wege erlebbar werden.

Andererseits soll aber das Bemühen entwickelt werden, die Unterschiede der eigenen Wege geistesgegenwärtig, d.h. während des Vollzuges zu erfassen.

Es geht also um ein Hinwenden der Achtsamkeit auf das bereits tatsächlich Realisierte. Der jeweiligen 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 Bewegen-Lernen**“:

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

Nun wäre es eine Möglichkeit, diese als Soll-Wert zu nehmen und mit der eigenen Nachahmung als Ist-Stand zu 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 nicht darum, das "Wesentliche", etwa die Grundstruktur der vorgezeigten Technik zu erfassen, sondern den typischen persönlichen Stil, die persönliche Eigenart des Vorbildes. Hier führt 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, z. B. 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 Bewegen-Lernen**“:

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. Sei dies nun der Ort, wo zum Beispiel mein Tastsinn im Greifen ist oder wo der Sehsinn sich hinrichtet;
- der Ort des *Kontaktes* ist dagegen jener Ort, wo meine „Achtsamkeit“ sich 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 des Wahrnehmens vollkommen „daneben stehen“ und den "Faden" der *Kohärenz* verloren haben.

Ich berühre dann zwar exakt das Ziel, habe aber zum Beispiel gleichzeitig im Gedanken Kontakt mit vergangenen Ereignissen.

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

Es geht also beim Zielen darum, den Ort, den die Augen berührend gefasst haben, auch zum Brennpunkt des Kontaktes zu machen. Also 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, z. B.:
Zwei Partner stehen sich gegenüber.:

Einer von beiden stellt ein Ziel, indem er z. B. die Handfläche vorhält.
Der andere Partner ist der Übende.
Dieser muss nun 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* (Auge und Tastsinn) den *Kontakt* zu führen.

Ist dies durch Bewegen der Achtsamkeit geschehen, 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* kommen und gehen.

Diese Übung kann erschwert werden, indem man sich vom Ziel, etwa im Kreis gehend, wegbewegt und dann erneut zu treffen versucht.

Hier geht es nun aber nicht darum, sich ehrgeizig in das Ziel zu tasten, sondern jenen Punkt zu registrieren, an dem man im Fortbewegen vom Ziel den KONTAKT verliert.

Um klar zu erleben, was eigentlich *Kontakt* ist, ist es wichtig, den Unterschied zwischen „*in Kontakt sein*“ und „*Kontakt verloren haben*“ zu registrieren.

Bei all diesem Üben geht es also nicht darum, sich ziel-fixiert jedes mal ins Ziel zu tasten, um doch 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* trotzdem erhalten bleibt, dann entsteht im Erleben eine „Raum-Spannung“ von „Ziel und Körper-Mitte“.

Man erlebt sich dann wie durch einen Radar-Strahl mit dem Ziel achtsam verbunden.

Man ist „**in Form**“.

Beim blinden Bewegen geht es bei diesem Üben, wie schon gesagt, darum, zu bemerken, ob und wann dieser Faden reißt.

Es gilt den Unterschied zwischen „*in-Kontakt-sein*“ und dem „*Kontakt-nicht-haben*“ zu erfassen.

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

Bezogen auf das Zielen mit Geschossen geht es nun in dieser Art des Lernens nicht darum, ein bestimmtes Ziel als Soll-Wert zu erreichen.

Es besteht nicht die Aufgabe, den eigenen Ist-Stand des Treffens durch visierende Korrekturen in diesen Soll-Wert hineinzuregeln.

Dieses naheliegende Verfahren wäre dem ähnlich, das wir auch beim Nachahmen als naheliegend genannt haben. Nämlich danach zu streben, dem Vorbild ähnlicher zu werden.

Beim „Einverleiben des Zieles“ geht es daher nicht darum, die Trefferquote bezogen auf ein festes Ziel zu erhöhen.

Es geht nicht darum, ständig den minderwertigen Ist-Stand mit einem Soll-Wert zu vergleichen.

Daher 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.

Hier kommt es darauf an, mit jedem Schuss ihn voll akzeptierend mitzufliegen, 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 Bewegen-Lernen**“:

Über die vierte Form des Bewegens-Lernens, 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.

Es geht 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.