

Horst Tiwald

Projektpapier Nr. 3

Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining (3. 12. 1998)

Um Verstehen anzubahnen, ist es oft zweckmäßig, nicht sofort mit dem Erläutern des Gegenstandes zu beginnen, sondern vorerst die für das Verdeutlichen vorgesehenen Wörter "*herumredend*" (im wahrsten Sinn des Wortes) in *Sprachspielen*¹ zu verwenden.

Das will ich nun versuchen:

*"Es geschah ganz **unabsichtlich**, es ist **unwillkürlich** geschehen, es tut mir leid, ich **konnte nicht anders**."*

*"Ich habe es ganz **unbewusst** getan."*

*"Du darfst bei Deinen Atemübungen nicht **willkürlich** atmen, sondern Du sollst das Atmen einfach **geschehen lassen**"*

*"**Es** atmet Dich!"*

*"Du sollst Dein **unwillkürliches** Atmen, ohne es zu **beeinflussen**, bloß **bewusst** verfolgen"*

*"Mach Dein Bewusstsein **leer** von einer **Vorstellung** (des richtigen oder falschen) Atemvorganges. **Schau** einfach **achtsam** auf den **Ist-Stand** Deines Atmens und mach dir **selbst** ein Bild von Deinem Tun, wie es **wirklich** geschieht.*

*"Nicht Dein **Bewusstsein** (als **Wissen** über **das** Atmen) soll Dein Atmen **lenken**, sondern sei **offen** für neue Bilder"*

*"Nicht Dein **Bewusstsein** (als eine wirkende **Wirklichkeit** Deines Wissens über **das** Atmen) soll **Dein** Atmen*

¹ vgl. Ludwig Wittgenstein. Letzte Schriften über die Philosophie der Psychologie. (1949-1951) Das Innere und das Äußere. (Hrsg. G.H. von Wright/Heikki Nyman). Frankfurt 1993.

*führen, sondern Deine offene **Bewusstheit** (als Deine **Möglichkeit** für **irgendein Wissen**) soll Dein **tatsächliches** Atmen kommen und zum **Bild** (zu Deinem **Wissen**) werden lassen"*

*"Schaff Dir eine **Bewusstheit** und mach vorurteilsfrei Dein **Bewusstsein** empfängsbereit und **leer**".*

*"Du sollst beim Bogenschießen nicht **willkürlich** schießen, sondern im **gelassenen Warten** den Schuss einfach kommen lassen. **Es** schießt."*

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

Beim umgangssprachlichen Verwenden der Wörter "*bewusst*" und "*willkürlich*":

- werden diese einerseits so verwendet, als ob sie untrennbar miteinander verknüpft seien, so dass sie sich in bestimmten *Sprachspielen* sogar gegenseitig vertreten können;
- andererseits kommen sie auch in *Sprachspielen* vor, wo gerade auf ihren Unterschied und ihre gegenseitige Ablösbarkeit hingearbeitet wird.

Alle diese *Sprachspiele* vermitteln aber Sinn, der verständlich ist und mindestens ein *Körnchen Wahrheit* zu transportieren zu scheint.

Es könnte ja sein, so ließe sich nicht zu unrecht vermuten, dass in der Entwicklung des Lebens *Bewusstsein* und *Willkür* ursprünglich noch eine sehr fest *verklebte* und *dichte **komplementäre Einheit***² bildeten, die

² Das Wort "*komplementär*" ist hier im Sinne von ***sich gegenseitig ergänzend*** gemeint. Das Ganze setzt sich zu einem Dualismus, zu einer Zweierheit, auseinander. Die so auseinandergesetzten Pole brauchen sich gegenseitig, obwohl sie einseitig erscheinen.

noch nicht zu **selbständig agierenden** Polaritäten auseinandergesetzt war.

Auch scheint nicht unvernünftig zu sein, anzunehmen, dass einerseits die *Willkür* um eine "Haaresbreite" **älter** als das *Bewusstsein*, andererseits aber auch das *Bewusstsein* etwas **älter** als die *Willkür* sei.

Dies würde auf einen Zustand dieser *komplementären* Einheit hinweisen, in welchem jeweils eine Polarität der anderen **zeitlich etwas voranzueilen lernte**.

Die noch ungeschiedene *Einheit* von *Willkür* und *Bewusstsein* hätte sich in diesem Modell dann unterschiedlich **pulsierend** auseinandergesetzt und sich gegenseitig **entwunden**, was uns dann in sprachlicher Fassung wie ein *Henne-Ei-Problem* erscheint.

Für sich alleine betrachtet ist das jeweils *Auseinandergesetzte* nicht absolut einseitig. Es besitzt **in sich selbst** eine **neue Komplementarität** und setzt sich ebenfalls wieder *komplementär* auseinander.

Die *Komplementarität* kehrt auf allen Stufen, bzw. Ebenen des *Auseinandersetzens* wieder.

Das chinesische Symbol für das gegenseitige **Verwinden** von Yin und Yang ("verwinden" im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von *gegensinnig verdrehen*, als auch im dem Sinne, wie man zum Beispiel *ein Leid verwindet*) bringt das gut zum Ausdruck. Das Yin hat das Yang nicht *überwunden*, sondern bloß *verwunden*. Das Yin ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß *verwundene* Yang. Und umgekehrt.

Es gibt daher keine **harte Grenze** zwischen Yin und Yang. Deshalb kann weder das eine noch das andere *definiert*, d.h. *begrenzt* werden, ohne den immer wieder bloß *verwundenen* und deshalb zur Bewegung antreibenden Widerspruch aufzuwerfen.

Vergleiche auch den Begriff "*Verwinden*" bei Martin Heidegger, wie ihn Gianni Vattimo herausarbeitet.

Gianni Vattimo. *Nihilismus und Postmoderne in der Philosophie*. In Wolfgang Iser (Hrsg.). *Wege aus der Moderne. Schlüsseltexte der Postmoderne-Diskussion*. Weinheim 1988. Vgl. auch Horst Tiwald. *Yin und Yang. Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens*. Immenhausen 2000.

Der *Tier-Mensch-Übergang* wäre aus dieser Sicht dann das voranschreitende *Auseinandersetzen* von *Bewusstsein* und *Willkür*.

In Bezug auf die *Komplementarität* von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* würde dies bedeuten, dass sich mit der Expansion der ***Geschicklichkeit*** (die paläontologisch als Werkzeuggebrauch festgemacht wird) die ***unterscheidende*** und ***namengebende Bewusstheit***³ an die (Werkzeuge erfindende und verwendende) willkürliche ***Geschicklichkeit*** band.

Als Grundlage für das Entfalten der *Geschicklichkeit* könnte im gleichen Zuge das wissende *Bewusstsein* von den geschickten Operationen (vorwiegend der rechten Hand) entstanden sein.

Da die Operationen der rechten Hand in der ***linke Gehirnhälfte*** abgebildet werden, könnte diese dadurch zur Domäne des ***sprachlichen Bewusstseins*** sowie des ***geschickten Bewegens in diesem Bewusstsein*** (des ***linearen Denkens***) geworden sein.

Die ursprüngliche Arbeitsweise beider Gehirnhälften würde dann deutlich nur der rechten Gehirnhälfte ***verbleiben*** und sie als Spezialisten für ganzheitliches Wahrnehmen (für eine offene *Bewusstheit*) erscheinen lassen.

Da das *Bewusstsein* an die *Willkür* gebunden erscheint, könnte man zu der Ansicht gelangen, dass das Entfalten der *Bewusstheit* und das selbständige Erarbeiten des *Bewusstseins des Selbstbewegens* beim unwillkürlichen Bewegungsgeschehen leichter zu erarbeiten sei, als beim willkürlich geschickten Tun.

Das unwillkürliche Bewegen brauche ich nicht mehr willkürlich herzustellen. Die *Bewusstheit* (als Möglichkeit des Wissens bzw. zu wissen) wird dadurch vom

³ Hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: "*Bewusstheit*" als *Möglichkeit des Wissens* bzw. *zu wissen*, "*Bewusstsein*" als *Wirklichkeit des Wissens* und "*Willkür*" als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*.

Bewusstsein (als wirkende Wirklichkeit des Wissens) und von der *Willkür* (als selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens) ablösbar und frei für das achtsame Wahrnehmen.

Um diese Erleichterung zu nutzen, setze ich beim *Achtsamkeitstraining* bei **Gewohnheiten** an, seien diese nun **phylogenetisch erworben**, wie das Atmen oder andere Erbkoordinationen, oder seien es zur Gewohnheit **abgesunkene** Nachahmungen oder Willkürbewegungen.

Ziel des *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* ist allerdings das Annähern an die sogenannte **Geistesgegenwart**. Darunter verstehe ich das Erarbeiten von **Bewusstheit** beim kreativen **Anfertigen** von Willkürbewegungen. Letztlich geht es um eine situativ **kreative Willkür** in verantwortungsvoller **Zweckmäßigkeit**.

In meinem Ansatz einer **Integralen Bewegungswissenschaft** prägt mich auch der Gedanke, den KONRAD LORENZ⁴ vertreten hat, dass sich die geschickten *Willkürbewegungen* insbesondere aus dem Material der erbkoordinativen Bewegungen der gewandten *Lokomotion* herausgebildet haben, und auch der Gedanke, den ich bei N. A. BERNSTEIN⁵ fand, dass die *Lokomotion* selbst bereits ein geschichtetes *biodynamisches Gewebe* sei.

Durch Einbeziehen weiterer Gedanken, insbesondere aus der indischen und der fernöstlichen Geisteswelt⁶, ergibt sich ein Modell für das menschliche Bewegenerlernen, das von den *Komplementaritäten* "**Bewusstsein und Willkür**" und "**Achtsamkeit und Vergessen**"

⁴ Konrad Lorenz. Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens. München/Zürich 1973.

⁵ Nicolai Alexandrowitsch Bernstein. Bewegungsphysiologie. Leipzig 1975.

⁶ vgl. Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

wesentlich bestimmt wird. *Achtsamkeit* und *Vergessen* bilden, wie *Geburt* und *Tod* im *Leben*, ebenfalls eine zweckorientierte *Komplementarität*, die biologisch sinnvoll zusammenarbeitet.

- einerseits **zieht sich** die *Geschicklichkeit* aus der *Gewandtheit* **heraus** und *entwindet* sich der *Gewandtheit*;
- andererseits wird die *Geschicklichkeit* immer wieder in die *Gewandtheit* **eingelagert**, wird mit ihr stark *verwunden* und **durchwächst** sie, wodurch das *Bewusstsein* durch *Vergessen* entlastet wird.

Durch das *Vergessen* (durch die komplementäre "*Anti-Achtsamkeit*") entsteht:

- **beim Wahrnehmen** die von Vorurteilen und Erwartungen gesteuerte ein- und ausgrenzende *Aufmerksamkeit*, die als **Konzentration**⁷ alles außerhalb des "*Lichtkegels*" ausblendet und aktuell "*vergisst*";
- **im Tun** (im körperlichen wie im denkenden) entsteht die der *Willkür* entzogene **Gewohnheit**.

Deshalb entsteht auf dieser höheren Stufe **neuer** menschlicher Möglichkeiten, die zum Beispiel im WEG des ZEN-BUDDHISMUS angesprochen werden, eine **neue** Aufgabe der *Achtsamkeit*:

⁷unter *Konzentration* versteht man *Sammlung*, die in der indischen Tradition als *samadhi* bezeichnet wird. Wenn man sich im buddhistischen Üben achtsam einem Objekt zuwendet, dann entsteht ein *geistiges Bild* (*nimitta*) des Objektes, das als *Gestalt* ganz ist. Dies ist in diesem Bemühen aber Nebensache!

Nicht die *Ganzheit* und *Gestalt* des sinnlich vermittelten und im Bewusstsein erscheinenden *Objektes* ist das Thema, sondern die *Ganzheit* und *Gestalt* des aktuellen *Bewusstseins* selbst.

Dies gilt für die *Sammlung* (*samadhi*). In der *Vertiefung* (*Versenkung*, *jhana*) geht es aber letztlich um die Frage, wie sich diese offene und unbegrenzte *Ganzheit* als *Bewusstheit* von der *Gestalt des Bewusstseins* löst. vgl. mein Projektpapier Nr. 16: *Konzentration im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*. - Zur Erinnerung an Elsa Gindler. (Hamburg 06. 06. 1999).

das ***Entwinden der Bewusstheit***.

Das auseinandersetzen *Entwinden* der verklebten *Komplementarität* von "*Bewusstsein und Bewusstheit*" wird für das menschliche Leben *notwendend*. Es geht dabei um das relative **Selbständigwerden der *Bewusstheit***, um das **Ablösen der *Bewusstheit vom Bewusstsein***, um das ***Entwinden*** der *Bewusstheit* aus ihrer *komplementären Dichte*.

Das Thema des *Auseinandersetzens* und des gegenseitigen *Entwindens* von "***Willkür und Bewusstsein***", erhöht sich zum *Auseinandersetzen* und *Entwinden im **Bewusstsein selbst***.

Es geht gleichsam darum, die an das *Bewusstsein **anhangende***⁸ und mit ihm verklebt erscheinende *Bewusstheit* abzulösen, damit bei der **biologisch sinnvollen Gewohnheitsbildung** die *Bewusstheit* durch das *Vergessen* "**nicht wie das Kind mit dem Bade ausgeschüttet wird**".

Die *Bewusstheit* ist es nämlich, die bei automatisch ablaufenden und zur Gewohnheit eingeschliffenen Fertigkeiten diese zwar nicht steuert, wohl **aber die "Oberaufsicht" führt** und darüber wacht, dass neue Anforderungen der Situation nicht nur **blitzartig wahrgenommen**, sondern die situativ geforderten Korrekturen auch **geistesgegenwärtig kreativ umgesetzt** werden können.

Im *achtsamen Tun* darf ich wohl das "**Wissen** von meinem *Tun*", d. h. mein **deutliches** "*Bewusstsein von meinem Tun*", vergessen, nicht aber die **klare** "*Bewusstheit meines Tuns*" verlieren.

⁸das 'Einhalten' und 'Anhaften' (*Upadana*).

Es geht daher auch darum im **Erleben des Bewusstseins** die *Komplementarität* von "**Klarheit und Deutlichkeit**" zu *entwinden*, das heißt, die *Klarheit* von der *Deutlichkeit* zu unterscheiden.

Beim Automatisieren und Ausbilden von Gewohnheiten wird meist nicht beachtet, dass auch das **Ablösen der Bewusstheit vom Bewusstsein** sehr wichtig ist.

Wenn die klare *Bewusstheit* mit dem deutlichen *Bewusstsein* des Tuns untergeht, dann geht auch die potentielle *Willkür* und letztlich die Möglichkeit selbständiger Kontrolle verloren.

Mit der in der menschlichen Entwicklung heute notwendig aufbrechenden *Komplementarität* von "*Bewusstheit und Bewusstsein*" und durch die enge Verknüpfung von "*Bewusstheit und Willkür*", verlagert sich der "Angepunkt bewegungstheoretischen Denkens".

Mit den bisherigen Modellen der Bewegungssteuerung wurde besonders das vergessende Absinken des *Bewusstseins* beim Automatisieren von Bewegungen im Sinne einer wünschenswerten Entlastung des *Bewusstseins* erforscht.

Der hier skizzierte *Paradigmawechsel* einer **Integralen Bewegungswissenschaft** erweitert das bewegungswissenschaftliche Anliegen und gibt ihm ein neues Zentrum.

Das neue *Paradigma* wird für den kreativ kontrollierenden Umgang der Menschheit mit ihrer selbst geschaffenen technischen und ökonomischen Wirklichkeit voraussichtlich zentrale Bedeutung bekommen.

Das *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* greift diesen *Paradigmawechsel* auf und hat, bei der Ausbildung der *Geistesge-*

genwart, das **spannende**⁹ Auseinandersetzen von "Bewusstsein und Bewusstheit" zum Ziel.

Ein Verbessern der Reaktionsschnelligkeit allein durch Automatisieren von Bewegungen ist durchaus möglich, aber nicht immer sinnvoll. Es ist insbesondere dort nicht optimal, wo im willkürlichen *Auseinandersetzen* mit der sich ständig ändernden Um- und Mitwelt kreative *Geistesgegenwart* und nicht nur routinierte Reaktionsschnelligkeit gefordert wird.

Eine neurophysiologische Sicht der Ausbildung von Fertigkeiten, die in meine Sichtweise integriert ist, bringt WOLFGANG RÜDIGER zum Ausdruck. Er schrieb:

"Stellen wir uns auf den Standpunkt des Physiologen, der vor allem nach den Mechanismen und Funktionswirkungen fragt, so können wir, alles bisher gesagte zusammenfassend, von einem grund-dynamischen System (Basalganglien usw.) und einem ziel-dynamischen System (Pyramidenbahnsystem) sprechen.

Was der Ausdruck 'grund-dynamisches System' aussagen soll, ist folgendermaßen zu verstehen: Hier werden die Bewegungsmuster, die 'persönliche Note' der Bewegungen festgelegt: und der Ausdruck 'ziel-dynamisches System' müsste dementsprechend mehr die willkürliche, die Pyramidenbahnkomponente der Bewegungen, ihre Auslösung, ihr Gerichtetsein auf ein Ziel, etwa einen Gegenstand zu greifen, bezeichnen. Schließlich beginnt die Pyramidenbahn im höchstentwickelten Teil des Gehirns, der Großhirnrinde.

Entstehen etwa die Handlungsideen, Bewegungsentwürfe im motorischen Feld der Hirnrinde und werden sie von dort 'auf die Reise' geschickt, mittels der Nervenimpulse über die motorischen Nervenzellen zur Skelettmuskulatur? War demgegenüber nicht betont worden, dass die Bewegungsprogramme im Extrapy-

⁹Mit "spannend" ist hier gemeint, dass sich beim *Entwinden* einer Komplementarität zwei Pole auseinandersetzen und zwischen sich ein Feld aufspannen.

ramidalsystem oder, weitergefasst, im grund-dynamischen System aufbewahrt werden?

Dieser Widerspruch lässt sich jedoch lösen. Wenn neue Bewegungsprogramme, neue Fertigkeiten, auf Grund veränderter Beanspruchungen zu erlernen nötig werden, so geschieht das unter Beteiligung der Großhirnrinde, also auch der dort vorhandenen Anteile des sensori-motorischen Systems sowie einiger anderer Gebiete des Stirn- und des Schläfenlappens. Bei versehrter (sensori-motorischer) Großhirnrinde können jedenfalls neue Fertigkeiten nicht erlernt werden. Da im Zentralnervensystem nichts isoliert geschieht, muss das so innig mit dem ziel-motorischen System verkoppelte grund-dynamische System der Basalganglien usw. ständig in den Programmbildungsprozess einbezogen sein. Die neuen Bewegungsprogramme werden gleichsam in das grund-dynamische System mit eingefahren. Es übernimmt die gröberen Komponenten des Bewegungsprogramms und entlastet das ziel-motorische System der Bewegungshirnrinde und der Pyramidenbahn. Wäre dem nicht so, dann müssten die Bewegungsfelder der Großhirnrinde 'alles alleine machen'. Jede Einzelbewegung, jedes Beugen oder Strecken eines Fingers, jede Bewegung einer Gliedmaße und jede zur Erhaltung des Gleichgewichts erforderliche Korrekturbewegung der anderen Gliedmaßen, des Rumpfes usw., kurz jede Komponente einer motorischen Handlung müssten gesondert angesteuert werden.

Jeder Bewegungshandlung entspricht ein für sie charakteristisches Zusammenwirken der beiden motorischen Systeme. Diese wiederum sind in einen größeren Zusammenhang eingebettet, der die Regulation des Blutkreislaufes, der Atmung usw. einschließt.

Bleibt noch das Problem der willkürlichen Bewegung. In dieser Beziehung steckt noch eine Unschärfe: denn 'willkürlich' ist nur der erste Anstoß eines Bewegungskomplexes, beispielsweise zum Beugen oder Strecken von Fingern in einer bestimmten Reihenfolge der Tastatur eines Klaviers. Wann ein erneutes Sichbewusstmachen des nachfolgend zu beginnenden Bewegungskomplexes erforderlich wird, hängt von der Übung, der Fes-

tigung der Bewegungsprogramme ab. Der Anfänger hat große Mühe, den richtigen Finger im richtigen Augenblick auf die richtige Taste zu setzen und obendrein die Stärke des Anschlags zu variieren. Um ein Konzertstück spielen zu lernen, trainiert man bekanntlich nicht die Schnelligkeit der Willkürbefehle für jeden einzelnen Augenblick und jeden einzelnen Fingermuskel - was zu keinem Ergebnis führen könnte, weil die Bewegungskomplexe eben nicht aus derartig isolierten, einzeln anzustoßenden Teilstücken zusammengesetzt sind. Vielmehr übt der Schüler neutrale, in einem bestimmten Musikstück nicht unbedingt anzutreffende Bewegungskomplexe. Erst wenn eine gewisse Zahl solcher Bewegungsprogramme entstanden ist, macht das Erlernen beliebig vieler Spielstücke eines bestimmten Schwierigkeitsgrades Fortschritte. Je geringer die erforderlichen Willkürmomente in der Motorik werden, desto vielfältigere Bewegungen sind möglich. Selbstverständlich gelten gleiche Überlegungen für das sportliche Training, z.B. beim Geräteturnen.....

Immer tiefer dringt die Wissenschaft in das Geheimnis der Willkürbewegungen ein. Noch sind nicht alle Vorgänge bekannt, die dem Entstehen von Willkürhandlungen zugrunde liegen. Es ist - bei der Kompliziertheit der Vorgänge im Gehirn, nicht ausgeschlossen, dass heute bestehende Ansichten - Hypothesen - z. T. als irrig erkannt werden könnten.

Jede von Wissenschaftlern aufgestellte Hypothese über ein komplexes Forschungsobjekt, das nur in Teilen erkannt ist, weist ein Maß an Unsicherheit auf. Was heute von einigen führenden Forschern auf Grund ihrer Einsicht für eine Theorie, eine höhere Stufe des Erkenntnisgegenstandes als die Hypothese, gehalten wird, kann morgen Zweifeln ausgesetzt sein."¹⁰

Wir wollen uns nun den bereits dargelegten Gedanken in Erinnerung rufen, dass sich beim *Tier-Mensch-Übergang* die Ge-

¹⁰Wolfgang Rüdiger. Unser Gehirn als Regelungs- und Informationsinstrument. Berlin 1970.

schicklichkeit der *Gewandtheit* **entwunden** habe, und dass sich dabei die Hände zu *Spezialisten der Geschicklichkeit* herausgebildet hätten.

Mit diesem Gedanken wollen wir nun jenen verknüpfen, der meint, dass die *Geschicklichkeit* wieder in die *Gewandtheit* eingelagert und mit ihr *verwunden* würde.

Dieses erneute *Verwinden* der *Geschicklichkeit* mit der *Gewandtheit* und ihr Verknüpfen mit einer Ganzkörperbewegung, ist aber nicht bei allen *Geschicklichkeitsaufgaben* erforderlich.

Das *geschickte* Herumtasten mit den Fingern benötigt zum Beispiel keineswegs eine Ganzkörperbewegung. Es genügt meist, wenn sich auch das Ellenbogengelenk an dieser Beweglichkeit beteiligt.

Es könnte nun der Fall sein, dass in dem Maße, in welchem an uns *Bewegungsaufgaben* herangetragen werden, die nur eine Beweglichkeit vom Ellenbogen abwärts zu den Fingern hin erfordern, es gleichsam zum Ablösen der Handgeschicklichkeit von der Ganzkörperbewegung kommt. Eine Rumpfbewegung könnte dann sogar als störend empfunden werden, was zum Ruhigstellen des Rumpfes führen würde.

Wir können sehr oft beobachten, dass ein zur Gewohnheit gewordenes Ruhigstellen des Rumpfes auch bei jenen *Geschicklichkeitsaufgaben* der Hände beibehalten wird, bei denen besondere Kraft gefordert wird.

Es wird dann nur mit den Armen ohne Rumpfbeteiligung gezogen, gestoßen, geschlagen usw.

Bei isolierten feinen *Geschicklichkeitsaufgaben* scheint es oft zweckmäßig zu sein, zuerst die peripheren Gelenke (mit den relativ kleinen Muskeln) zu strecken oder zu beugen und das Strecken bzw. Beugen der zentraleren Gelenke (die von kräftigeren Muskeln bewegt werden) zu unterlassen oder nachfolgen zu lassen.

Das ist kein Dogma, sondern bei isolierten feinen *Geschicklichkeiten* scheint dies eben bloß häufig zweckmäßig zu sein.

Das Gegenteil scheint jedoch bei Kraft erfordernden *Geschicklichkeitsbewegungen* der Fall zu sein.

Die **kräftige** Streckarbeit (und analog die Beugearbeit) wird meist optimiert, indem **zuerst die körpernahen Gelenke** mit den **kräftigen Muskeln** bewegt werden und erst dann, wenn überhaupt möglich, die periphereren Gelenke.

Es erfolgt also, vom Körperzentrum ausgehend, eine nach außen gerichtete Aktivierungswelle. Dies jedoch gleichzeitig in zwei Richtungen:

- grundsätzlich einmal zu unserem **äußeren Widerstand** hin, um durch Muskelkraft äußere *Reaktionskräfte* zu erzeugen;
- und zweitens zum **Objekt** unserer *geschickten* Tätigkeit hin.

Beim Kugelstoßen erfolgt zum Beispiel vom Zentrum (Rumpf) ausgehend *eine "Explosion"* einerseits **mit den Beinen zum Boden**, andererseits mit dem **Armen zur Kugel** hin.

Beim Versuch, kraftvoll zu widerstehen, ist beim **Nachgeben** meist die gleiche Vorgangsweise angebracht. Zuerst geben die stärkeren Muskeln nach, so dass beim Gegenhalten die schwächeren peripheren Muskeln **im Spiel bleiben** können.

Würden die stärkeren Muskeln nach dem Prinzip *"jeder Muskel gibt sein Bestes"* arbeiten, würde zum Beispiel die kräftige Streckarbeit der kleineren Muskeln, die periphere Gelenke bewegen, manchmal vorzeitig einbrechen und für die kollektive Muskelarbeit verloren sein.

Beim *Judo* bleiben zum Beispiel die den Gegner berührenden peripheren Körperteile, die jenen auch aktiv abtasten, so lange wie möglich *"am Ball"*. Sie halten, damit das muskuläre Wahrnehmen der Wirkungen des Gegners nicht zusammenbricht, so lange wie möglich bzw. so lange wie strategisch erforderlich, mit dem Körper des Gegners aktiven Kontakt. Dies ist ihnen aber nur möglich, weil die zentralen kräftigeren Muskeln nachgeben, wodurch der Körper meist zuerst mit dem Rumpf und den folgenden Beinen nachgebend ausweicht.

Menschen, die besonders an isolierte *Geschicklichkeitsbewegungen* der Arme gewöhnt wurden, schalten schwer um und verhalten sich bei groben *Geschicklichkeitsaufgaben*, die besondere Kraft erfordern, dann so, als würde es sich auch hier um feine *Geschicklichkeitsaufgaben* handeln.

Sie aktivieren zuerst die peripheren Gelenke und ziehen bzw. schieben dann nur mit den Armen, ohne die Kraft des Rumpfes, der durch **bodenständige Streckarbeit Reaktionskräfte** mobilisieren und diese **in die Armbewegungen einleiten** könnte, zu nutzen.

Oft weichen sie beim kräftigen Armstrecken mit einem spannungslosen Rumpf sogar zurück, was die Wirkung der peripher gerichteten Streckbewegung schwächt.

Beim Ziehen, zum Beispiel beim Bogenspannen im Bogenschießen, arbeiten sie dann ebenfalls nur mit Armbeugen im Ellenbogengelenk.

Die Schulter des beugenden Armes wird dabei durch das Armbeugen sogar vorgezogen. Die gesamte Kraft der bodenständigen Streckarbeit wird, wenn überhaupt aktualisiert, dann nur in die andere Schulter geleitet, die als Widerlager für das armstreckende Vorstemmen des Bogens dient.

Besser wäre es, wenn das für das Bogenspannen notwendige armbeugende Ziehen mit einer sich bodenständig verwindenden Rumpfbewegung so beginnen würde, dass dabei die Schulter des den Bogen spannenden Armes kräftig zurückgezogen und die Schulter des den Bogen wegstreckenden Armes gegensinnig vorgedreht wird.

Auf diesen initialen Zug könnte dann die den Oberarm ziehende Bewegung im Schultergelenk folgen, um dann erst das Beugen im Ellbogengelenk aufzuschalten.

Wobei hinzugefügt werden muss, dass dies nicht ein Aneinanderfügen von Teilbewegungen ist, sondern ein einheitlicher Zug.

Unsere meist *kopflastige Geschicklichkeit* verleitet uns aber oft dazu, das *"Pferd beim Schweif aufzuzäumen"* und auch bei **kräftigen Geschicklichkeitsbewegungen** zuerst die dem Objekt **nahen** Gelenke zu bewegen.

Manchmal kann dies aber durchaus zweckmäßig, bzw. oft auch nicht anders möglich sein. In vielen Fällen wäre es aber auch anders möglich und effektiver.

Zum Schluss noch ein kurzer Hinweis zum einleitend gegebenen Beispiel des Bogenschießens. In Berichten über die vom ZEN-BUDDHISMUS geprägte fernöstliche Kunst des Bogenschießens kann man immer wieder lesen,

dass der Schuss *absichtslos* kommen solle. Man solle nicht willkürlich schießen, aber doch wiederum mit voller *Bewusstheit* beim Schießen sein. Man könne dann erleben, dass "*Es schießt*"¹¹

Was ist damit gemeint?

Ist der Bogen zum Schuss gespannt, dann wird die Sehne mit der Beugekraft der Finger gehalten. Ein *willkürliches* Auslösen des Schusses würde bewirken, dass ich die Hand *willkürlich* öffne und dabei die haltenden Finger aktiv strecke.

Ich würde dabei also eine Streckarbeit leisten, die vollkommen überflüssig ist. Das Strecken der Finger würde nämlich der gespannt Bogen ohne mein aktives Zutun bewirken.

Wenn ich bloß die haltende Beugearbeit der Finger entsprechend verringern würde, dann würde mir die gespannte Sehne die Hand ohnehin aufreißen.

Ich brauche also bloß *loszulassen* und die Arbeit des Bogens *zuzulassen*.

Gleiches geschieht beim Üben des Atmens.

Auch muss hier ich lernen, nicht willkürlich einzugreifen. Ich brauche bloß nach der Einatmungspause *loszulassen* und nach dem *Warten* während der Ausatmungspause die Einatmung *zuzulassen*¹².

Jedes ungeduldig hastige *Nicht-warten-können* in der Ausatmungspause und jedes voreilig willkürliche Einatmen ist nicht angebracht. Der Körper weiß besser wieviel und wann er Luft

¹¹ vgl. Eugen Herrigel. Zen in der Kunst des Bogenschießens. Bern/München/Wien 1973.

¹²vgl. mein Projektpapier Nr. 6. Atmen und Achtsamkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (14. 12. 1998).

braucht, bzw. wie lange er die eingeatmete Luft behalten möchte.

Unser Atmen ist oft nicht körpergerecht, sondern eine rhythmisch eingeschliffene Gewohnheit, eine Art miss-trauende, zur Gewohnheit gewordene abgesunkene *Willkür*. Diese zwingt den Körper mit einer Atemge-wohnheit zu einer Atembewegung, die für ihn nicht op-timal ist.

Mit unser bereits zur Gewohnheit abgesunkenen be-vormundenden "*Besserwisserei*" machen wir uns in sehr vielen Situationen nicht nur überflüssige Arbeit, sondern wir stören uns auch selbst.

Dies tun wir zum Beispiel auch, wenn wir muskelaktiv Bewe-gungen machen, welche die *Schwerkraft*¹³ ohnehin für uns be-wirken würde. Nicht nur im Sport geschieht dies viel zu oft, zum Beispiel im alpinen Skilauf, sondern auch im Alltag.

Es sind aber nicht nur unser Misstrauen und unsere abgesun-kene Besserwisserei, die uns dann als Gewohnheiten "*Knüppel zwischen die Beine werfen*".

Die meisten Gewohnheiten erwerben wir uns vermut-lich über das Nachahmen, bzw. durch unser unachtsa-mes (uns *unklares*) und gedankenloses (uns *undeutli-ches*) *Mitlaufen*.

Wir setzen beim *Nachahmen* zwar Vertrauen in unsere Vorbil-der oder in das erprobte Tun und Lassen der Mehrheit.

Letztlich kann aber dieses **blinde Vertrauen** nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die Gesellschaft insgesamt eine gefährliche Sache werden und sich als eine über Gewohnheiten erworbene

- ***mutlose Bequemlichkeit***

¹³ vgl. mein Projektpapier Nr. 14. Das 'kraftschlüssige' Bewegen im Ge-wandtheits- und Achtsamkeitstraining (06. 05. 1999).

und als ein

- **Misstrauen der eigene Kompetenz gegenüber**
herausstellen.

Wir stehen in unserer **mutlosen "Misstrauens-Kultur"** uns viel zu oft selbst im Wege und vergeuden bloß unsere Energie, was weder der individuellen, weder der betrieblichen, noch der gesellschaftlichen **Gesundheit** zuträglich ist.