

Über Taijiquan und Skilaufen

„Wach-Sein im Schlafen-Sein“ und „Schlafen-Sein im Wach-Sein“
Ski-Lehrbrief Nr. 8

HORST TIWALD

26. 08. 2004

I.

Wenn man die „Bewegungen“ des *Taijiquan* mit jenen des *Skilaufens* vergleicht (die dort ausgeführt werden und von außen beobachtet werden können), dann wird schwer verständlich sein, was beides miteinander zu tun haben soll.

Vergleicht man dagegen das „Bewegen“, mit dem diese und jene „Bewegungen“ realisiert werden, dann wird deutlich, dass ihrer äußeren Form nach ganz verschiedene „Bewegungen“ mit einer ähnlichen inneren Einstellung und *Achtsamkeit*, die das „Bewegen“ begleitet und leitet, realisiert werden können.

Für das Verständnis dieses Textes ist es daher wesentlich, sprachlich zu unterscheiden zwischen'

- einer erscheinenden „**Bewegung**“;
- und dem achtsamen „**Bewegen**“.

Man könnte nun darüber streiten, was eigentlich das *Taijiquan* ausmacht und was es zum Beispiel von langsam ausgeführten gymnastischen oder tänzerischen Bewegungen unterscheidet.

Sind es:

- die spezifischen Formen des *Taijiquan*, die man auswendig lernen, sich merken und dann langsam und fließend realisieren soll;
- oder ist es das geistig präsente innere Bewegen der Achtsamkeit beim Ausführen dieser Bewegungen, egal ob diese langsam oder schnell, ob sie fließend oder sprunghaft sind?

Diese Frage lässt sich erst beantworten, wenn man in einer **inneren Empirie** die eigenen Bewegungen auch von innen her sehen kann.

In der **achtsamen Präsenz** des „*Bewegens*“ wird nämlich der Sinn der „*Bewegungen*“ und deren Zusammenhang:

- sowohl mit dem eigenen Körper;
- als auch mit den äußeren Anforderungen erkannt.

Von diesem tatsächlichen Zusammenhang wird die Form der Bewegung wesentlich geprägt.

Dies gilt für die **Zweckbewegungen**.

Bei **Ausdrucksbewegungen**, die häufig den Tanz bestimmen, gilt es dagegen „**auch**“ den Zusammenhang mit dem Fühlen, das heißt mit dem Wertsein des Erlebens zu beachten.

Dieser Zusammenhang ist natürlich auch bei Zweckbewegungen gegeben:

- er ist aber bloß eingefaltet und bildet den nicht unwesentlichen Hintergrund;
- im Vordergrund steht dagegen die Frage der „*Zweckmäßigkeit*“, die dazu drängt, das Bewegen so zu gestalten, dass es auch „*aufgabengerecht*“, „*körpergerecht*“, „*werkzeuggerecht*“, wie beim Skilaufen, sowie auch „*kooperations- und teamgerecht*“, wie zum Beispiel beim Fußballspiel, ist.

Diese Zusammenhänge werden durch die **innere Präsenz** des Bewegens aufgenommen, die auch die **Fäden zur tatsächlichen Umwelt spannt** und dadurch erst die Bewegung mit ihrem tatsächlichen Wesen erfüllt.

Das Wesen der Bewegung ist nämlich:

- nicht schon mit ihrer äußeren Erscheinung gegeben;
- sondern es wird erst durch die *innere Präsenz* des „*Bewegens*“ an die äußere Erscheinung der „*Bewegung*“ vermittelt.

Ohne diese **innere Präsenz** des achtsamen „*Bewegens*“ bleibt die äußere „*Bewegung*“ hohl, obwohl sie als erscheinendes Muster ästhetisch schön sein kann.

Dies gilt sowohl für *Zweckbewegungen* als auch für *Ausdrucksbewegungen*.

II.

Ich möchte, um zum Verständnis dieser Tatsache hinzuführen, das Thema „*Aufmerksamkeit-Achtsamkeit-Bewusstsein-Bewusstheit*“ in Zusammenhang mit dem *Yin-Yang-Modell* bringen und mich dabei in mehreren Denkrunden an dieses Vorhaben annähern.

Vorerst geht es nur um **Dasein** und **Sosein**:

- also um die achtsame *innere Präsenz* des „*Bewegens*“ als *Dasein*;
- und um die äußere Erscheinung der „*Bewegung*“ als *Sosein*.

Das **Wertsein**, als die dritte Erlebens-Dimension, die besonders für das Entstehen der **Aufmerksamkeit** (als „*gefesselter Achtsamkeit*“) verantwortlich ist und daher beruhigt werden muss:

- damit das diskursive „*Denken*“ zum intuitiven sog. „*Nicht-Denken*“;
- und das vorsätzliche Tun zum spontanen sog. „*Nicht-Tun*“ wird;

will ich erst in einer späteren Denk-Runde auf das Gedanken-Spielfeld laufen lassen.

Es darf also vorerst im „**Schlafen-Sein**“¹ bleiben.

Es geht also bei diesen Gedanken-Rund-Gängen um so etwas wie um einen Trainings-Kampf, wo der Trainer den Trainierenden mit bestimmten Angriffen **führt** und dieser im **Folgen** dann seine Kompetenz entfaltet.

1 **Spätere Anmerkung:**

Im Dialog mit WENJUN ZHU habe ich im Jahr 2011 folgende Erläuterung versucht:

„Der Zustand des ‚*Wegschieben mit Qi*‘ ist schwer zu beschreiben.

Man ist voll **wach**, aber im Denken **schläft** man.

Man **lässt los** von den einleitenden Gedanken.

Die einleitenden Gedanken haben als *Yi* das *Qi* **gesammelt** und mit dem Ziel (mit meinem beabsichtigten *Bewegen*) **verbunden** (*Inneres Verbinden*).

Ist man gesammelt und hat dann das *Yi* seine ‚**das Qi ausrichtende Arbeit**‘ getan, dann lässt man vom *Yi* los, atmet aus und **wartet**.

Man **legt das Yi schlafen** und ist selbst **voll wach**.

Nun ist keine Spur mehr von einem ‚um *Konzentration* **bemühten** *Xin*‘ und auch keine Spur von einem ‚**ausrichtenden** *Yi*‘ vorhanden.

Shen alleine ist mit *Qi* **verbunden**.

Shen ist voll **wach** und **wartet**. Die Aktion kommt von selbst.

Ganz Ähnliches geschieht, wenn ich mich mit viel *Yi* und *Xin* an einen **vergessenen Namen zu erinnern** versuche.

Es gelingt nicht. Ich muss auch hier **Yi und Xin schlafen legen**, dann fällt mir der vergessene Name plötzlich **wie von selbst** ein.

Es ist ein Begegnen ohne das Ziel, die Rollen des Angreifers und des Verteidigers umkehren oder siegen zu wollen.

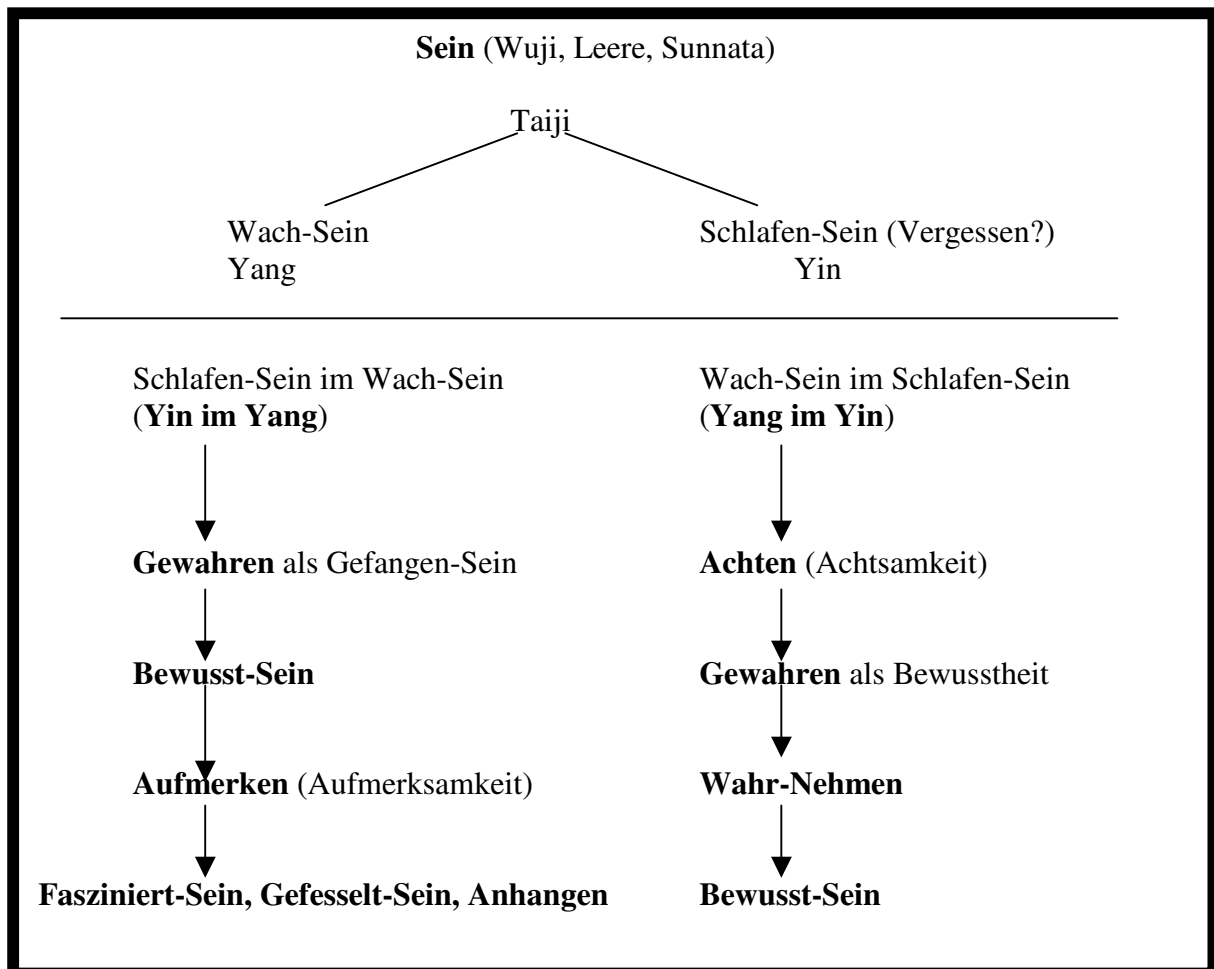
Der begegnende Prozess selbst ist das Ziel.

Es geht um ein **begegnendes Führen und Folgen**, auf das sich der Folgende im „**Hinhören**“ einlassen sollte, damit er das „**Ein-stellwirken**“ des Führens aufnehmen kann.

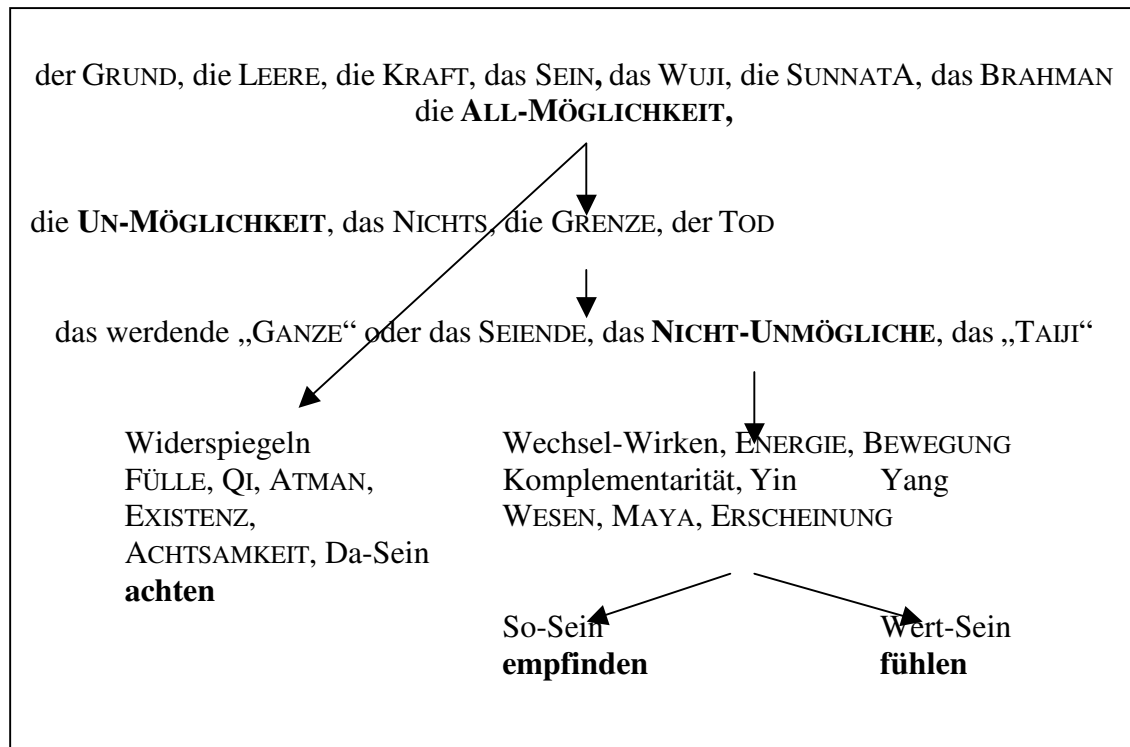
III.

1. Gedanken-Rund-Gang:

Ein vorläufiges und anstößiges Einstiegs-Schema als Denk-Anstoß:



2. Gedanken-Rund-Gang:



Dieser Gedanke soll verdeutlichen, dass in meinem Gedanken-Modell das *Taiji* nicht unmittelbar aus dem *Wuji* geboren wird, sondern mittelbar.

Zwischen dem *Wuji* (All-Möglichkeit, Leere, Fülle) und dem *Taiji* war das *Nichts*, die *Un-Möglichkeit*, die sich ihrem *Un-Wesen* getreu selbst negiert.

Das *Taiji* ist also:

- nicht die *Möglichkeit* (*Wuji*),
- sondern die in sich komplementäre² *Nicht-Unmöglichkeit*, die Einheit von *Yin* und *Yang*.

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

Die *Komplementarität* kehrt auf diese Weise 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 sich *gegenseitig verdrehen*, d.h. *ins Gegenteil umkehren*, 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*.

In manchen deutschen Texten zum *Taijiquan* wird das Wort „*leer*“ aber anders gebraucht als ich es verwende. Es wird gebraucht im Gegensatz von „*voll*“ und „*leer*“.

Auf der Ebene, wo ich es gebrauche gibt es keinen Gegensatz von Leere und Fülle:

- dort ist die „*Leere*“ eben nicht das „*Nichts*“;
- sondern gerade die „*Fülle*“, die alles als *Dasein* erfüllt.

Wenn man dagegen das Wort „*leer*“ mit der *Komplementarität* von *Yin* und *Yang* in Zusammenhang bringt, dann befindet man sich semantisch auf eine ganz anderen begrifflichen Ebene!

In dem von mir kritisierten Wort-Gebrauch wird von dieser Basis aus dann ein Gedanken-Sprung zum Bewegen gemacht.

Beim Stehen wird dann zum Beispiel das belastete Bein als „*voll*“, das unbelastete dagegen als „*leer*“ bezeichnet und dann die Komplementarität von *Yin* und *Yang* in dieses Geschehen hineininterpretiert.

Mit derartigen Wörter-Gebräuchen werden aber nicht die Brücken des Tatsächlichen entdeckt und sichtbar gemacht, sondern bloß mit Wörtern Brücken geschlagen und damit in die Tatsachen Theorien hineingeheimnist.

Solche Wörter-Gebräuche vernebeln die Tatsachen statt sie zu klären.

Um dies klar zu schauen, ist es daher wichtig, im Gedanken-Modell deutlich zwischen der *Leere* (*Fülle*) und dem *Nichts* zu unterscheiden³ und diesen Wörter-Gebrauch nicht mit „*voll*“ und „*leer*“ hinsichtlich einer Belastung, Anspannung oder Hinwendung der Achtsamkeit zu vermischen.

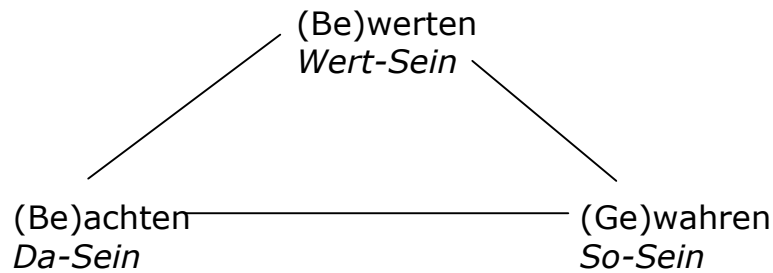
Das YIN ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß *verwundene* YANG. Und umgekehrt.

Es gibt daher keine harte Grenze zwischen YIN und YANG.

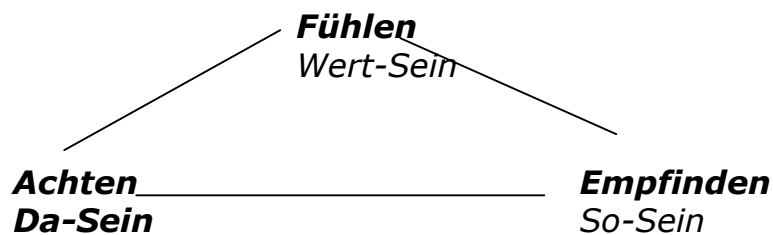
Deshalb kann weder das eine noch das andere *definiert*, d.h. *begrenzt* werden, ohne den immer wieder bloß *verwundenen* und deshalb zur Bewegung antreibenden Gegensatz bzw. Widerspruch aufzuwerfen.

³ Vgl. HORST TIWALD: „*Die Leere und das Nichts – eine Philosophie der Bewegung oder über das Schmecken von Yin und Yang*“. Buchmanuskript zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet: <www.horst-tiwald.de>

3. Gedanken-Rund-Gang:



Dies gilt es nun zusammen zu schauen mit dem Modell, welches das *Wert-Sein* mit dem **Fühlen** zusammen bringt:



4. Gedanken-Rund-Gang:

Wie bereits erläutert, verstehe ich unter ‚komplementär‘, dass sich in einer Zweiheit, ähnlich wie es das chinesische Symbol von *Yin* und *Yang* veranschaulicht, die Gegensätze sich gegenseitig enthalten.

In jenem (schwarz-weiß geteilten) Kreis-Symbol enthält das weiße Feld einen schwarzen und das schwarze Feld einen weißen Punkt.

Dies gilt es nun mit dem **Erleben** zusammenzudenken.

Im Erleben unterscheide ich drei Dimensionen:

- das ‚Dasein‘;
- das ‚Sosein‘;
- und das ‚Wertsein‘.

Sosein und *Wertsein* stehen als **Aspekte des Wechselwirkens** zueinander in einem komplementären Verhältnis.

Das Eine steckt im Anderen, das eben jeweils durch das Eigene akzentuiert ist.

Das akzentuierte ‚Wertsein‘ des Erlebens bezeichne ich als ‚**Fühlen**‘, das akzentuierte ‚Sosein‘ dagegen als ‚**Empfinden**‘.

In meinem Denk-Modell der Komplementarität gibt es daher im **Erleben**:

- weder ein reines Gefühl;
- noch eine reine Empfindung.

Das *Empfinden* kann weder vom *Gefühl*, noch das *Gefühl* vom *Empfinden* isoliert und als etwas Isoliertes absolut sein, wie die Begriffe es unterstellen.

Die tatsächlichen ‚unreinen‘ Gegensätze können sich nun wieder überhöhen, so dass es ein ‚**fühlendes Empfinden**‘ und ein ‚**empfindendes Fühlen**‘ gibt.

Diesen dialektischen *Gegensatz des Wechselwirkens* (*Sosein* und *Wertsein*) könnten wir nun im Modell um den Aspekt des **da-seienden Widerspiegels** erweitern.

Dies ergäbe dann eine Trialektik.

Das *Yin-Yang-Symbol* hätte nun drei unterschiedliche Felder, wobei in jedem Feld dann zwei weitere unterschiedliche Punkte zu finden wären.

Im *Wert-Sein* wäre dann zum Beispiel nicht nur das *So-Sein* als ein Punkt, sondern auch das *Da-Sein* als weiterer Punkt enthalten.

Diese impliziten Punkte enthalten aber in sich selbst wieder die jeweils beiden anderen Punkte, so dass jeder explizite Punkt als Element in seinen beiden ihm impliziten Punkten wiederkehrt.

Das jeweils umfassende Ganze ist also in zwei Richtungen hin integraler Bestandteil seiner Elemente.

Das umfassende Ganze kehrt auf impliziten Ebenen wieder.

5. Gedanken-Rund-Gang

Nun kehren wir zum 1. Rund-Gang zurück.

Dort wollte ich verdeutlichen:

- dass das **Gewahren** der **Aufmerksamkeit** voran geht;
- während es bei der **Achtsamkeit** dieser folgt.

Dies stellt sich so dar:

- im ersten Fall ist also zuerst das *So-Sein* akzentuiert, das den Betrachter gefangen nimmt und seine *Aufmerksamkeit*, d.h. sein *Da-Sein* fesselt;
- während im anderen Falle zuerst das *Wach-Sein* gerichtet und zur *Achtsamkeit* wird, wodurch erst im „Licht-Kegel des *Achtens*“ etwas *gewahrt* wird.

Wenn wir nun die dritte Dimension des *Erlebens*, d.h. das *Wert-Sein* in diesen Gedanken-Gang einspielen, dann können wir im Modell ganz unterschiedliche „Akzent-Folgen des *Erlebens*“ sichtbar machen und diese dann auch in der **inneren Erfahrung** suchen:

- Das *Erleben* kann mit dem **Betroffens-Sein** als einem „akzentuierten *Wert-Sein*“ beginnen und dann sowohl der „Akzent des *Achtens*“, als auch der des *Gewahrens* folgen.
- Es kann aber auch mit dem **Gewahren** beginnen und dann das *Fühlen* oder das *Achten* folgen.

Wobei wir dann diese „Akzent-Folgen des *Erlebens*“ im Denk-Modell weiter ausbauen und dann in der **inneren Erfahrung** auch entdecken können, dass es der Dominanz nach auch ein unterschiedliches Folgen geben kann:

- Es kann zum Beispiel der „Akzent des *Gewahrens*“ klar in den „Akzent des *Achtens*“ wechseln.
- Es kann aber auch das *Gewahren* dominant bleiben und das *Achten*, das unklar bleibt und sich aufbläht, gefangen halten.

6. Gedanken-Rund-Gang

Um den Unterschied zwischen einer klaren und einer verworrenen *Umakzentuierung* zu verdeutlichen, möchte ich in meinem Gedanken-Rund-Gang nun zu jenem Text zurückkehren, den ich im Anschluss an meine Dissertation verfasst habe.

Es handelt sich dabei um die Anwendung des hier umkreisten Denkschemas auf die Dreiheit von Spiel, Arbeit und Kunst.

Zur Einteilung der Bewegungsformen⁴

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.

⁴ Dieser Beitrag wurde 1968 geschrieben und ist in "Leibesübungen Leibeserziehung", Wien 1982, Heft 4 erschienen.

*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. FRANKL⁵ diesen Bezugspunkt anschaulich markiert, und wie er Grundthema der Arbeit von KARL GAULHOFER⁶ und MARGARETE STREICHER⁷ 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.

⁵ VIKTOR E. FRANKL.: „Logotherapie und Existenzanalyse“. München/Zürich 1987

⁶ KARL GAULHOFER. (Hrsg. HANS GROLL): „System des Schulturnens und weitere Schriften aus dem Nachlaß Gaulhofers“. Wien 1966

⁷ 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 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 Sinngebung 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 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.⁸*

⁸ HORST TIWALD: „Impulse und Modelle sportwissenschaftlichen Denkens“. Ahrensburg 1974

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“.

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 Spielbefindlichkeit 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 "aktbetont", "funktionsbetont", "formbetont" 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 form-bezogen 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 **meistern** 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 Akzentuierungsmöglichkeiten

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

aufgezeigt werden.

Der Streit zwischen diesen drei Ansichten ist wertig 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 **diskrepant** 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 "*Galeriespieler*".

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 Gemeinschaftsleistung 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 unterworfen 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 "Erwachens"**, 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** funktionsakzentuierter 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 Funktionsakzentuiertheit, 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 akt-akzentuiert, 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 Umakzentuieren.

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:

erste Ordnung "A"
Elemente von "A":

alle möglichen Akzente
 ausgenommen „A“

zweite Ordnung "B"
Elemente von "B":

alle möglichen Akzente
 ausgenommen "B"

dritte Ordnung "C"
Elemente von "C":

alle möglichen Akzente
 ausgenommen "C"

"**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 Funktionieren 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.

7. Gedanken-Rund-Gang

Die "Mudo-Methode" im Skisport⁹

Ein "*bio-mechanischer*" Beitrag zum Anfängerlernen im Skisport aus der Sicht der "*Theorie der Leistungs-Felder*"

"Mudo" bedeutet soviel wie "*Weg der Achtsamkeit*"¹⁰.

Es geht in ihm darum, beim Bewegenlernen das eigene Tun im Vollzug geistesgegenwärtig zu beachten und so den eigenen "**Ist-Stand**" des Bewegens achtsam zu differenzieren.

Auf diese Weise wird in einer achtsamen "**Fragehaltung**" das vorerst in der Selbstwahrnehmung nur globale Bild des "*Ist-Standes*" in ein differenzierteres "*auseinander-gesetzt*".

Dieses "*Auseinander-Setzen*" erfolgt auf der Basis eines intensiven Erlebens, welches das "*Eins-Sein*" mit der Welt unmittelbar erleben lässt.

Die "*Mudo-Methode*" basiert in dieser Form auf der "*Geistes-Gegenwart*" und entwickelt diese.

In diesen auf dem ZEN-BUDDHISMUS basierenden Ansatz werden aber auch westliche Konzepte, wie sie zum Beispiel von VIKTOR VON WEIZSÄCKER in seiner "*Theorie des Gestaltkreises*" erarbeitet wurden, integriert.

Deshalb spreche ich auch vom "**Integralen Skilauf**" bzw. in seiner neuesten Entwicklung vom "**Integralen Skicurven**"¹¹.

In meiner Analyse gehe ich von der Praxis aus, von jener Praxis der biologischen Fortbewegung, die sich im Laufe der phylogenetischen Entwicklung herausgebildet hat.

⁹ Aus: HORST TIWALD: "*Bewegen zum Selbst – Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*". Hamburg 1997. S. 175-198

¹⁰ vgl. HORST TIWALD: "*Psychotraining im Kampf - und Budo-Sport*". Ahrensburg 1981 sowie "*Budo-Tennis*". Ahrensburg 1983 und "*Budo-Ski*". Ahrensburg 1984

¹¹ vgl. HORST TIWALD: "*Vom Schlangenschwung zum Skicurven - Die 'Einbein-Methode' als Anfängerlehrweg im Alpinen Skilauf*". Hamburg 1996

Im Erbgut des Menschen sind biologische Fortbewegungsmuster bereits vorbereitet, bzw. es finden sich in ihm für deren Entwicklung bereits Dispositionen vor.

Es handelt sich also um die Frage, welche Bewegungsmuster, die im Menschen bereits als sogenannte "*Erbkoordinationen*" angelegt sind, unterschiedliche Entwicklungen im Skilauf getragen haben.

Dabei gilt es aufzudecken, wie diese *Erbkoordinationen* mit ganz spezifischen "*Leistungen*" der Umweltbewältigung zusammenhängen. Hier ist zu beachten, dass bei der biologischen Umweltbewältigung eine **bloß quantitativ** intensivierte Herausforderung durch die Umwelt **nur in bestimmten Grenzen** mit einer **ebenfalls quantitativ** intensivierten Realisierung des gleichen "*Leistungsmusters*" erfolgreich beantwortet werden kann.

Ab einer gewissen Grenze wird dieses "*Leistungsmuster*" immer unökonomischer und schlägt schließlich **kreativ** in ein qualitativ neues "*Leistungsmuster*" um.

VIKTOR VON WEIZSÄCKER hat diesen "*Funktionswandel*" eingehend untersucht und ihn als etwas biologisch Grundlegendes erkannt.

Er nannte diesen "*Umschlag*" den "*Aktsprung*".

"Mit der stetigen Änderung einer Reizgröße oder einer Funktionsgröße ergeben sich unstetige Änderungen der Leistung.

Steigert ein Pferd seine Fortbewegungsgeschwindigkeit, so fällt es sprungweise vom Schritt in Trab, Galopp.

Es läuft bei jedem solchen Sprung nicht nur schneller, sondern vor allem anders...

Man darf diese Unstetigkeiten als Aktsprünge bezeichnen...

Man kann sagen:

das Subjekt, der unendlichen, stetigen und quantitativen Mannigfaltigkeit der physikalischen Welt gegenübergestellt, beschränkt sich in Begegnung mit ihr auf eine endliche Menge von Qualitäten; eine Qualität ist dann für das Subjekt repräsentativ für eine ganze Schar quantitativer Variationen.

Der biologische Akt vollzieht den Qualitätssprung als eine Art der Qualifizierung des Quantitativen, und diese bedeutet seine subjektive Einschränkung, vielleicht seine Rettung gegenüber der uferlosen Unbegrenztheit des Quantitativen...

Der Funktionswandel ermöglicht die improvisierende Individuation; die Qualität, die repräsentative Einschränkung der Quantitäten. Beides weist auf den großen Spielraum der Unabhängigkeit des Organismus gegenüber seiner Umwelt hin.

Weil die Funktionen labil und der Akt von der Qualität verhältnismäßig unabhängig ist, kann individuelles Leben sich gegen eine Welt behaupten." ¹²

Jedes "**Leistungsmuster**" hat also bei ganz spezifischen *Aufgabenstellungen* seinen biologischen **Sinn**.

Ändert sich aber die *Aufgabenstellung* über den Problembereich hinaus, dann wird sozusagen ein anderes biologisches Muster "aufgerufen".

Der heute noch weit verbreitete Gedanke eines "stetigen" Fortschreitens "vom Leichten zum Schweren" - ohne qualitative Sprünge - findet hier also keineswegs seine Bestätigung.

Was bei langsamer Geschwindigkeit angemessen ist, läßt sich nicht immer quantitativ intensiviert auf eine schnellere übertragen.

Was unter einfachen Bedingungen eingeschliffen wird, kann beim "**Akt-sprung**" daher zum Verhängnis werden!

Genauso ändert sich das biologische Muster der Fortbewegung mit zunehmender Hangneigung.

Auch hier ist es biologisch angelegt, ab einer gewissen Neigung nicht mehr Fuß vor Fuß setzend zu "**laufen**", sondern nachstellend zu "**galoppen**".

Die Gämsen zeigen uns dies deutlich.

Es ist aber durchaus möglich, durch Dressur das "Einlegen" des biologisch sinnvollen "Ganges" zu verhindern.

Man kann zum Beispiel ein Pferd so trainieren, dass es über den "*biologischen Punkt*" hinaus *weitertrabt* und nicht in den "*Galopp*" fällt.

Dies ist möglich, nur kann das *trabende* Pferd - selbst bei bestem Training - nicht die Geschwindigkeit eines schnell *galoppierenden* erreichen!

Auch Menschen kann man mit einiger Mühe dazu bringen, über den "*biologischen Punkt*" hinaus, bei dem sonst jeder normale Mensch zu laufen beginnt, weiter zu gehen, d. h. immer mit einem Bein am Boden zu bleiben.

Wir machen in unserer Bewegungskultur aus dieser "widernatürlichen" Fortbewegung sogar einen olympischen Wettbewerb.

¹² VIKTOR VON WEIZSÄCKER: „*Der Gestaltkreis*“. Leipzig 1943²

So kann eben der Mensch auch dressiert werden, sich im steilen Gelände mit dem dafür relativ untauglichen Leistungsmuster des "**Paßganges**", das im "**Pflug-Prinzip**" drinnensteckt, abzumühen.

Diese Dressur zum "Widernatürlichen" braucht natürlich mehr Zeit, als man benötigt, um den Menschen im steilen Gelände zum "**Galoppen**" hinzuführen, und sie führt auch zu **vermehrten Unfällen**.

Es ist ja auch schwerer, jemandem das schnelle Gehen beizubringen, als das langsame Laufen.

Wenn wir nun die innere Struktur einer "*Leistung*" analysieren, dann müssen wir dieses kreative "**Umschlagen**" einer bloß **quantitativen Steigerung** in etwas **qualitativ Neues** immer im Auge behalten, da diese Tatsache für **jedes** Bewegenerlernen von fundamentaler Bedeutung ist.

Vor dem Hintergrund dieses "*Funktionswandels*" ist nun herauszuarbeiten, dass eine "*Leistung*" von drei zusammengehörenden Gliedern gemeinsam erbracht wird:

- Erstens wirkt an der "*Leistung*" das konkrete in der Umwelt steckende Problem, das durch eine "*Leistung*" gelöst werden soll, real mit. Beim Skilaufen handelt es sich um eine vom Gelände gestellte "*Bewegungsaufgabe*". Zu dieser muss die "*Leistung*" passen. Das Gelände wirkt aber, und das ist der entscheidende Gedanke, an der "*Leistung*" auch **real** gestaltend mit. Der Maßstab, der darüber entscheidet, ob eine "*Leistung*" erbracht ist oder nicht, ist ebenfalls in der Aufgabe enthalten. Sie hat das erste und das letzte Wort.
- Zweitens ist der Schlüssel zur Lösung dieser Aufgabe zum Teil als sogenannte "*Erbkoordination*" bereits in mir aufbewahrt. Diese "*Erbkoordination*" wird aber erst im Prozess des konkreten Problemlösens von der realen Aufgabe und meinem eigenen Tun **gemeinsam** "zurechtgefeilt". Erst durch diese praktische gemeinsame Arbeit paßt sie dann wie ein Schlüssel zum Schloss. Die Schlüssel **liegen im Erbgut also nur halbfertig vor** und werden erst im konkreten Vollzug von meinem "*Selbstbewegen*" und dem Schloss (von der "*Bewegungsaufgabe*") **aktuell** gemeinsam "zurechtgefeilt".

Die "*Leistung*" ist also ein gemeinsames Ereignis der **Begegnung** von Umwelt und Mensch.

Deshalb ist es ja eine Grundvoraussetzung für jedes praktische "*Leisten*", dass man **zur konkreten Welt hin offen ist**, damit diese **leistungsfördernd mitspielen** kann.

Die bei der Umweltbewältigung zu erbringenden "Leistungen" haben einen **realen** Bezug zu den von der Umwelt als Herausforderung tatsächlich gestellten "*Bewegungsaufgaben*".

Diese "**betreffen**" uns vor allem im Rennsport und beim freien Fahren im Gelände.

"*Bewegungsaufgabe*" und "*Erbkoordination*" sind aufeinander eingespielt. Werden sie in ihrem Spiel nicht gestört, dann ergibt sich eine ganz spontane Leistungsentwicklung.

- Das dritte Glied der "*Leistung*" ist die "*Handlungsabsicht*". Dem Menschen fällt es nicht leicht, dem naiven Spiel von "*Bewegungsaufgabe*" und "*Erbkoordination*" zuzuschauen. Er denkt beim eigenen Tun mit, nimmt der Aufgabe gegenüber eine Position ein und mischt sich dadurch mit seinem Verstand ein. Dies aber auch zum Vorteil der weiteren Leistungsentwicklung, was ja der Fortschritt in unserer Gesellschaft insgesamt deutlich zeigt.

Aber auch hier ist das Einmischen in einen naiven Prozess nicht immer förderlich.

Nicht alle Theorien, die man sich denkend über sein Tun macht, sind richtig. Und nicht jede daraus entstehende "Handlungsabsicht" passt als Schlüssel zum Schloss des real gestellten Problems. Sie sollte dies aber tun.

So sollte nicht nur die "*Erbkoordination*" zur "*Bewegungsaufgabe*" passen. Auch unsere "*Handlungsabsicht*" sollte stimmig sein.

Es sollte die zu erbringende "Leistung" nicht nur in der "*Erbkoordination*" und in der äußeren "*Bewegungsaufgabe*" **real** stecken, sondern auch **ideal** als Sinn in der "*Handlungsabsicht*" des Menschen, mit der er an die "*Bewegungsaufgabe*" herangeht.

Es ist zum Beispiel ein ganz wesentlicher Unterschied, ob es beim Skilaufen meine "*Handlungsabsicht*" ist, den Hang zu queren, oder ob ich beabsichtige, den Hang hinunter zu fahren.

Das sind auch konkret ganz verschiedene Aufgaben und "*Leistungen*", denen verschiedene biologische Muster entsprechen.

Unsere "*Handlungsabsicht*" kann daher zu der vorgegebenen "*Bewegungsaufgabe*" passen oder zu ihr querliegen .

Es geht also um das "*Dreiecksverhältnis*":

- "**Erbkoordination**"
- "**Bewegungsaufgabe**"
- "**Handlungsabsicht**"

Diese drei Komponenten passen in der konkreten Handlung nicht zwangsläufig zusammen.

Darin liegt ein grundlegendes Problem der Leistungsentwicklung.

So kann zum Beispiel eine "*Handlungsabsicht*" eine ganz bestimmte "*Erbkoordination*" mobilisieren, die aber der situativ gestellten "*Bewegungsaufgabe*" nicht optimal entspricht.

Die der jeweils situativ gestellten "*Bewegungsaufgabe*" adäquate "*Erbkoordination*" entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.

Unsere "*Handlungsabsicht*" sollte daher jener "*Erbkoordination*", die der vom Gelände gestellten "*Bewegungsaufgabe*" entspricht, nicht widersprechen.

Die "*Handlungsabsicht*", unsere innere Einstellung, sollte vielmehr die gleiche "*Erbkoordination*" mobilisieren, die auch die "*Bewegungsaufgabe*" aktualisieren würde, wenn noch keine Einstellung vorhanden wäre.

Da im Skilaufen die vom Gelände gestellte "*Bewegungsaufgabe*" der maßgebliche Bezug ist, geht es daher darum, die zu ihr passende "*Handlungsabsicht*" zu entwickeln.

Besteht eine inadäquate "*Handlungsabsicht*", dann gilt es, diese zu verändern oder sie zu "vergessen".

Dann spricht eben die Praxis selbst mit der "*Bewegungsaufgabe*" in einem naiven Bezug **unmittelbar** zum Lernenden.

Dieses soeben aufgezeigte "Dreiecksverhältnis" ist in seiner Struktur jenem ähnlich, das mein pädagogisches Grundkonzept prägt. In diesem geht es darum, den inneren Zusammenhang von "**Praxis-Orientierung**", "**Technik-Orientierung**" und "**Handlungs-Orientierung**" zu sehen und zu nutzen.

Der an anderer Stelle¹³ behandelte Dialektik von **"Rhythmus"** und **"Kreativität"** kommt dabei besondere Bedeutung zu.

Ebenso ist der aufgezeigte Unterschied zwischen **"Praxis"** und **"Technik"** besonders zu beachten.

Zwischen den drei Positionen ("*Praxis-Orientierung*", "*Technik-Orientierung*" und "*Handlungs-Orientierung*") besteht kein **dialektisches** sondern ein **trialektisches Spannungsfeld**.

Dieses ermöglicht der **Achtsamkeit** die drei unterschiedlichen Akzentuierungen:

- die "*Praxis-Orientierung*"
- die "*Technik-Orientierung*"
(z. B. Fertigkeiten-Orientierung, Erbkoordinations-Orientierung)
- die "*Handlungs-Orientierung*"
(z. B. Absichts-Orientierung)

Diese drei **Orientierungs-Schwerpunkte** sind **gleichwertig**.

Es ist daher verfehlt, sie wertend gegeneinander auszuspielen, etwa durch die Parole von einer fortschrittlichen "*Handlungs-Orientierung*", welche eine antiquierte "*Fertigkeiten-Orientierung*" überwunden habe.

Der Pädagoge und auch der Lernende stehen immer in einem **trialektischen Spannungsfeld**.

Der Lehrer ist daher aufgerufen, in seinem **Dialog** mit dem Schüler **trialogisch** zu handeln.

Erst die konkrete pädagogische Situation schafft eine **axiologische Hierarchie**.

Diese legt nahe, welche Akzente gesetzt werden und wie sie **wandern** sollten.

Isoliert betrachtet ist daher eine "*Handlungs-Orientierung*" weder fortschrittlicher noch besser als eine "*Fertigkeiten-Orientierung*".

Was aber klar zu sehen ist, ist die Tatsache, dass in diesem "Dreiecksverhältnis" die drei **Positionen** im **trialektischen Spannungsfeld** jede für sich jeweils zwei **dialektische Seiten** haben:

¹³ HORST TIWALD: "*Bewegen zum Selbst – Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*". Hamburg 1997. Buchmanuskript zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet: <www.horst-tiwald.de>

Die "*Technik-Orientierung*" hat auf der einen Seite eine Spannung zur "*Handlungs-Orientierung*", auf der anderen jedoch eine zur "*Praxis-Orientierung*".

Durch diese **äußeren** Spannungen wird die Position der "*Technik-Orientierung*" in sich **auseinander-gesetzt**.

Dadurch entsteht eine innere **dialektische Spannung** zwischen den beiden neu auseinander-gesetzten Polen dieser Position.

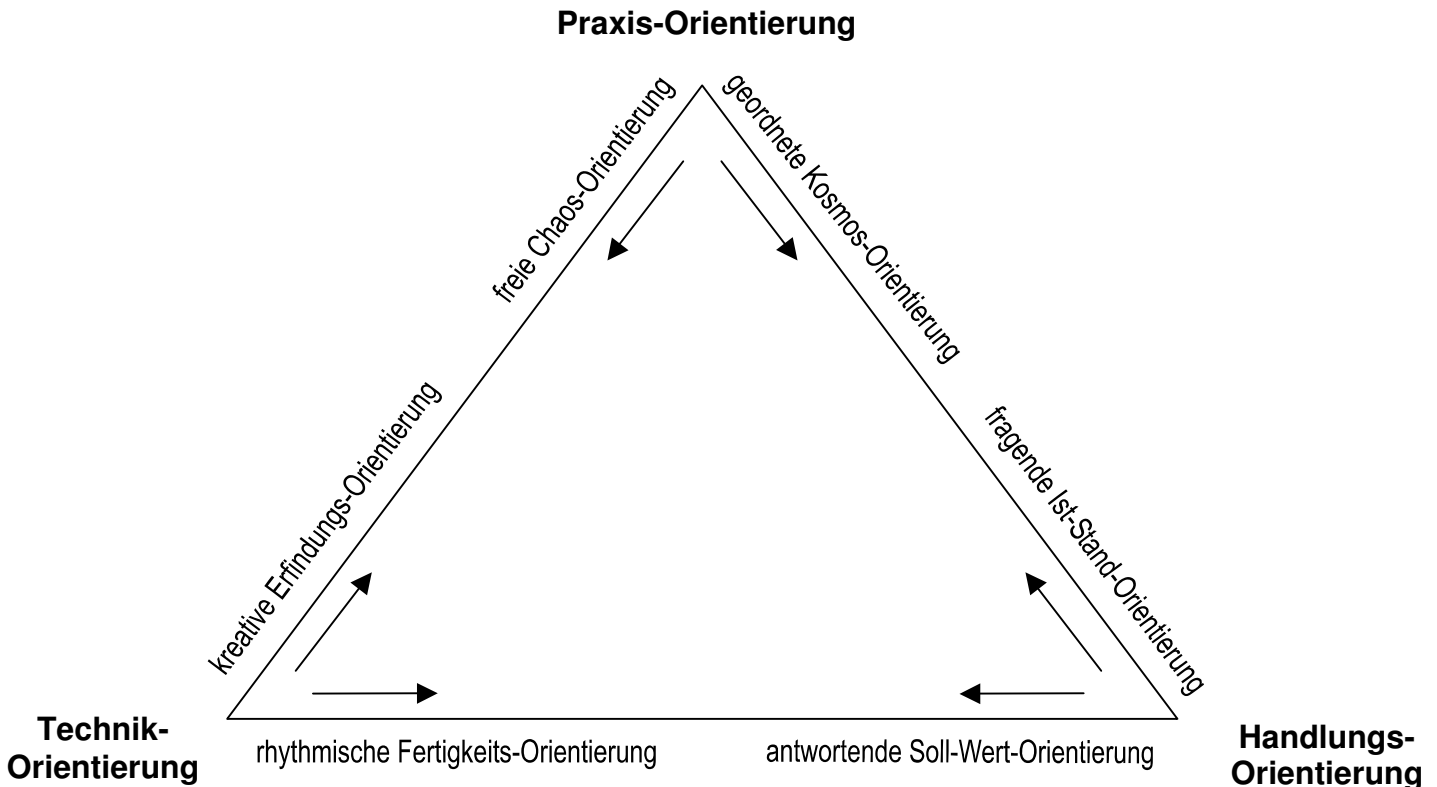
Gleiches geschieht bei den beiden anderen Positionen der **Trialektik**, also auch bei der "*Handlungs-Orientierung*" und bei der "*Praxis-Orientierung*".

Auf diese Weise erscheint **im Modell** die "*Technik-Orientierung*" als Dialektik zwischen der "**rhythmischen Fertigungsorientierung**" und der "**kreativen Erfindungs-Orientierung**":

Wobei die "*rhythmische Fertigungs-Orientierung*" die Seite zur "*Handlungs-Orientierung*", die "*kreative Erfindungs-Orientierung*" die Seite zur "*Praxis-Orientierung*" darstellt.

Die "*Handlungs-Orientierung*" wiederum stellt sich in der Spannung zur "*Technik-Orientierung*" als "**antwortende Soll-Wert-Orientierung**", auf der Seite zur "*Praxis-Orientierung*" dagegen als "**fragende Ist-Stand-Orientierung**" dar.

Und schließlich wendet sich die "*Praxis-Orientierung*" als "**freie Chaos-Orientierung**" der erfinderischen Seite der "*Technik-Orientierung*" zu, im Unterschied zur "**geordneten Kosmos-Orientierung**", die sich zur Ist-Stand-orientierten "*Handlungs-Orientierung*" hinwendet.



Diese verschiedenen Akzentuierungsmöglichkeiten der "*pädagogischen Triade der Achtsamkeit*" ergibt, wie in der Grafik dazustellen versucht, folgendes Schema:.

SCHEMA DER "PÄDAGOGISCHEN TRIALEKTIK DER ACHTSAMKEIT":

- **"Praxis-Orientierung"**
 - freie Chaos-Orientierung** (zur "Erfindungsorientierung")
 - geordnete Kosmos-Orientierung** (zur "fragenden Ist-Stand-Orientierung")
- **"Technik-Orientierung"**
 - rhythmische Fertigungs-Orientierung** (zur "antwortenden Soll-Wert-Orientierung")
 - kreative Erfindungs-Orientierung** (zur "freien Chaos-orientierung")
- **"Handlungs-Orientierung"**
 - antwortende Soll-Wert-Orientierung** (zur "rhythmischen Fertigungsorientierung")
 - fragende Ist-Stand-Orientierung** (zur "geordneten Kosmosorientierung")

Die hier im Zusammenhang mit dem Skisport versuchte Betrachtung sollte dann vor dem Hintergrund dieser "**pädagogischen Trialektik der Achtsamkeit**" gesehen werden.

Im Skisport geht es nämlich nicht nur um die bereits mit Erbkoordinationen beantwortbaren "*natürlichen*" Aktsprünge, wie zum Beispiel beim Übergang vom Laufen zum Galoppen:

- es entstehen auch **neue** Aktsprünge;
- für diese liegen keine erbkoordinativen Antworten bereit;
- es ist daher **schöpferisches Handeln** notwendig.

Diese neuen Aktsprünge, bei denen **Gewohntes zerbricht**, führen vorerst in einer Art **Krise** zu einer **chaotischen Begegnung** mit der **Praxis**.

In diesen Phasen des Funktionswandels ist daher vorerst eine "*Praxis-Orientierung*" in ihrer Spannung zur "*Technik-Orientierung*" anzubahnen.

Hier wendet sich dann die "*freie Chaos-Orientierung*" der "*kreativen Erfindungs-Orientierung*" zu.

Die **Achtsamkeit** sollte aber nicht an dieser Spannung "**anhangen**", sich dort nicht festkleben, sondern **spiralig** weiterwandern.

In einer **trialektischen Bewegung** der **Achtsamkeit** wird dann aus der "*freien Chaos-Orientierung*" über die "*kreative Erfindungs-Orientierung*" eine "*fragende Ist-Stand-Orientierung*".

Diese zieht dann in ihrer Spannung zur "*geordneten Kosmos-Orientierung*" aus dem erfinderischen Ist-Stand des **eigenen praktischen Tuns** die Erkenntnis der neuen Antwort herau

Der spiralförmige Kreislauf der Achtsamkeit setzt sich sodann "*wie von selbst*" fort.

Über die "*rhythmische Fertigkeiten-Orientierung*" gelangt er zur "*antwortenden Soll-Wert-Orientierung*".

Wenn allerdings die **Achtsamkeit** dort ihre freie Beweglichkeit verliert und sich "*einhaltend*" festfährt, dann wird eine **Gewohnheitsbildung** eingeleitet.

Kommt dann für die gebildete Gewohnheit eine **neue** Anforderung, für die sie nicht mehr passt, dann entsteht, je nach Bedeutung dieser Anforderung, eine mehr oder weniger starke Krise.

Ein neuer Aktsprung wird gefordert.

Dieser kann nur geleistet werden, wenn die Gewohnheit wieder **aufgebrochen** wird.

Dadurch wird die "*anhangende*" Achtsamkeit wieder zur Vorbereitung kreativer Leistungen freigesetzt.

Dies sei hier nur als Anmerkung eingeschoben, damit nicht der Eindruck entsteht, als würde die ganze für das Menschsein erforderliche motorische Vernunft bereits im Körper zu finden sein.

In den Erbkoordinationen liegen in keiner Weise bereits die Antworten für alle uns Menschen herausfordernden motorischen Beanspruchungen bereit.

Wir müssen auf den Erbkoordinationen vielmehr **nur aufbauen**, damit wir uns **organisch frei machen** für die **Gestaltung** unseres kreativen Handelns.

Im Zusammenhang mit dem hier aktuellen skitheoretischen Anliegen sollen aber bloß zwei Sichtweisen zu einer dritten verbunden werden:

- erstens gilt es, die biologische Struktur der "*Erbkoordinationen*" im Tun kennen zu lernen, vor allem deren "**Objektive Bedeutung**", die in der "*Handlungsabsicht*" zum "**Subjektiven Sinn**" des Bewegens werden soll;
- zweitens gilt es, unterschiedliche "*Handlungsabsichten*" kennen zu lernen, die dem eigenen Bewegen als deren "*Subjektiver Sinn*" jeweils zugeordnet werden können;
- drittens soll dann aufgezeigt werden, wie Denken und Tun in Konflikt geraten und die Bewegungs-Entwicklung blockieren können. Dieses Blockieren ereignet sich sowohl im lernenden Individuum selbst, als auch in der Entwicklung des Ski-Lehrwesens.

Es handelt sich also bei dieser Betrachtung um das Verbinden einer psychologischen mit einer "*bio-mechanischen*" Analyse.¹⁴

Dabei wird das Bewegen als ein hierarchisch strukturiertes "*Ganzes*" aufgefasst, das, wie schon angedeutet, auf verschiedenen Ebenen betrachtet werden kann.

So kann die Bewegung auf einer ganz elementaren physikalisch-mechanischen Ebene analysiert werden, indem man zum Beispiel die auf den Körperschwerpunkt und auf die Teilkörper-Schwerpunkte wirkenden

¹⁴ Der Bindestrich im Wort "*bio-mechanisch*" soll andeuten, dass es sich um eine Analyse auf biologischer Ebene handelt, im Unterschied zu den "biomechanischen" Analysen auf der physikalisch-mechanischen Ebene.

Kräfte und die Veränderungen der Winkelstellungen der Gelenke betrachtet.

Man kann aber auch größere physikalisch-mechanische Ganzheiten wie Drehen, Entlasten, Gleichgewichtsregulation oder auch sogenannte "Funktionsphasen" ins Auge fassen.

Diese **sehr wichtigen** Analysen bezeichne ich, um der Veranschaulichung wegen eine Analogie zur Chemie anzubahnen, als "*atomare*" und "*molare*" Betrachtungsweisen, im Unterschied zu "*biologischen*" Betrachtungsweisen, zu denen ich beitragen will.

Die hier ins Auge gefasste biologische Betrachtungsweise will die noch größeren Einheiten, wie die "*Erbkoordinationen* der **Gestaltänderung**" und die noch umfassenderen "*Erbkoordinationen* der **Fortbewegung**" sowie deren Verkettung zu noch umfassenderen **Sinn-Einheiten** betrachten.

Das ganzheitliche "*Auseinander-Setzen*" mit der Umwelt erfolgt nicht durch Aufrufen atomarer und molarer, sondern von biologischen Einheiten.

Diese biologischen Einheiten wurden und werden durch den in der Umwelt liegenden **Sinn** der "*Bewegungsaufgabe*" **synthetisiert**.

Wird der **unmittelbare** Bezug zu diesem Sinn, bzw. zur Objektiven Bedeutung der "*Erbkoordination*", verloren, etwa durch Abrutschen der Aufmerksamkeit auf Details der atomaren Ebene, dann kann es passieren, dass der Läufer "*aus der Form fällt*" und in seinem Leisten dann danebensteht.

Die modifizierende Arbeit innerhalb des von der "*Erbkoordination*" vorgegebenen **Spielraumes** erfolgt allerdings durch Ausnützen von Variablen auf der atomaren Ebene.

Dieses Ausnützen des Spielraumes geschieht aber immer innerhalb der **Bindung** durch den "*Subjektiven Sinn*", den ich meinem Bewegen gebe, und der eine Widerspiegelung der "*Objektiven Bedeutung*" der jeweils aktualisierten "*Erbkoordination*" sein sollte.

Die "*Fäden zur Umwelt*", die meine Leistungs-Entwicklung tragen, sind also nicht auf der atomaren oder auf der molaren, sondern auf der von mir als biologisch bezeichneten Ebene gespannt.

Auch bei der Vermittlung des Skilaufens an Anfänger geht es vorerst um das Aktualisieren dieser die *"Fäden zur Umwelt"* spannenden biologischen *"Erbkoordinationen"*.

Die *"Fäden zur Umwelt"* können unmittelbar durch Herantragen einer praktischen *"Bewegungsaufgabe"* (Praxis-Orientierung) oder, wenn bereits ausreichend praxisbezogene Bewegungs-Erfahrung vorhanden ist, über das Vermitteln eines adäquaten *"Subjektiven Sinns"* (*Handlungs-Orientierung*) *"gespannt"* werden.

Das heute dominierende skihistorische Denken, das wesentlich die Bewegungs- und Trainingstheorie des Skilaufens bestimmt, beginnt aber, im Unterschied zu dem hier verfolgten Ansatz, meistens mit der Frage nach dem Ski oder nach einem dem Ski ähnlichem Gerät.

Die Prähistorie des Gerätes *"Ski"* wird meist als Ausgangspunkt für die Geschichte des Skilaufs genommen.

Vom Fundort und von der Form der skiähnlichen Geräte wird dann auf ihre Verwendung geschlossen.

Diesem Vorgehen liegt irgendwie der Gedanke zugrunde, dass zuerst das Gerät gewesen sein muss und dann erst dessen Verwendung.

Das ist auch eine auf den ersten Blick hin sehr einleuchtende Ansicht:

- um mit einem Hammer schlagen zu können, muss man diesen vorerst haben.

Das sagt schon der Hausverstand.

Es ist aber, wie schon angedeutet, auch eine andere Sicht möglich.

Nämlich, dass die entsprechende **menschliche Tätigkeit** zuerst gewesen sein muss und dass diese erst zur Erfindung des **Werkzeugs** geführt hat.

Dieser Ansicht nach muss also vorerst eine Fortbewegung im Schnee stattgefunden haben, damit überhaupt der Ski als ein dieses Fortbewegen erleichterndes Gerät gesucht, erfunden und auch als brauchbar gewürdigt werden konnte.

Dieser Sicht liegt also die Annahme zugrunde, dass im **praktischen Tun**, bevor es das entsprechende Werkzeug überhaupt gab, zuerst die **Funktion des Werkzeuges** entdeckt wurde.

Das Erfinden des Werkzeuges folgte erst dieser spezifischen Tätigkeit, welche die Funktion des noch nicht erfundenen Werkzeuges **bloßgelegt** hatte.

Das daraufhin erfundene Werkzeug hat dann allerdings den Umgang mit dem Problem erleichtert, ihn aber auch **erweitert**.

Für das Skilaufen würde dies bedeuten, dass sich zum Beispiel der Mensch zuerst im Schnee fortbewegt hat und in dieser Mühe und *"Betroffenheit"* jene **Funktionen** kreativ aufgedeckt hat, die durch eine Tritt- oder durch eine Gleithilfe dann erfüllt werden konnten.

In den Werkzeugen stecken also die Operationen, die der Mensch vorher mit eigener Tätigkeit bereits ohne das Werkzeug erfüllt hat.

Werkzeuge sind also, wie es auch heißt, *"eingefrorene Tätigkeiten"*.

Im Hammer steckt das Schlagen der Hand drinnen.

Die Möglichkeit des Schlagens wird mit dem Werkzeug aufgenommen, verbessert, aber auch erweitert.

So gesehen **führt** das Gerät, ist es einmal erfunden, auch das Erlernen des **"Umgehens"** mit dem Gerät selbst.

Das Geheimnis seiner Verwendung ist im Gerät enthalten, weil es eben bereits vor seiner Erfindung da war.

Und weil es in ihm drinnen ist, wird es dem Lernenden auch über das **"Umgehen"** mit dem Gerät von diesem weitergegeben.

In den Geräten steckt also **materialisierte menschliche Erfahrung**, die dann über den **"Umgang"** mit diesen Geräten tradiert wird.

Im Gerät Ski sind das Stapfen, das Steigen, das Rutschen und das Gleiten bereits enthalten, das der Mensch auch ohne Skier bei seinem Fortbewegen im Schnee vollbringen konnte.

Ohne Gerät konnte er dies allerdings nicht so gut, nicht in jedem Gelände und nicht in jeder Schneeart.

Das Wesentliche am Skilaufen ist daher nicht der Ski, sondern vor allem das, was an menschlicher Tätigkeit ihm vorangegangen ist.

Durch das "*Umgehen*" mit dem Ski **im entsprechenden Gelände** wird die **angemessene** Tätigkeit gleichsam wie von selbst weitergegeben.

Der "*Umgang*" mit dem Gelände wird daher auch ohne einen Lehrer und ohne eine bestimmte Lehrweise weitergegeben.

So kann man eben Skilaufen auch ohne Lehrer oder ohne Lehrmethode lernen, wenn man sich im **achtsamen** "*Umgehen*" mit Gerät und Gelände übt.

Wenn es also darum ginge, eine Geschichte des Skilaufens und nicht eine Geschichte des Skis und seiner Verwendung zu schreiben, dann müsste diese Geschichte mit der menschlichen Fortbewegung beginnen.

Diese ist es nämlich, wie ich aufgezeigt habe, die das Gerät und die Arten seiner Verwendung von innen her bereits bestimmt:

- der Ski wird von unserer Fortbewegung bestimmt;
- unsere Fortbewegungsmuster entstehen durch unser "*Umgehen*" mit dem Gelände;
- dieses "*Umgehen*" wiederum wird vom Gelände geprägt;
- mit dem Gelände kann ich allerdings in sehr **vielfältiger Art** umgehen.

Zwar ist nicht jeder "*Umgang*" der beste, aber viele sind zweckmäßig.

Im "*Umgang*" mit dem Gelände vollbringen wir "**Leistungen**".

Dabei ist eine "*Leistung*" im Sinne der "**Theorie des Gestaltkreises**", das **Ereichen eines Zieles auf mehreren Wegen**.

Eine größere "*Leistung*" wäre aus dieser Sicht daher:

- nicht das quantitative Intensivieren einer bestimmten Technik;
- sondern das Eröffnen eines breiten **Feldes** vieler Möglichkeiten, mit einem bestimmten Problem umzugehen.

Wenn es also zum Beispiel darum geht, in einem bestimmten Gelände die Fahrtrichtung zu ändern, dann ist es aus dieser Sicht keine größere "*Leistung*", eine bestimmte Art der Richtungsänderung immer schneller, sondern diese Richtungsänderung auf ganz unterschiedliche Weise durchführen zu können, d.h. über **möglichst viele Lösungswege** dieser speziellen Richtungsänderung zu verfügen.

Jedem Ziel ist also ein breites "*Feld*" zugeordnet, in dem verschiedene Wege zum Ziel gegangen werden können.

Dieses "Feld" bezeichne ich als das "**Leistungsfeld**"¹⁵.

Um sich also im Gelände auf Skiern fortzubewegen, gibt es in diesem "Leistungsfeld" ganz unterschiedliche "Leistungsmuster", die als "Umgangs-Formen" den Menschen in Form der sogenannten "Erbkoordinationen" bereits von Geburt an mitgegeben sind.

So, wie im Werkzeug das "Umgehen" mit ihm schon irgendwie drinnen steckt und dieses das Erlernen des "Umgangs" mit jenem anbahnt, so steckt auch im Menschen bereits als "Erbkoordination" das "Umgehen" mit dem Gelände.

Wenn wir dieses "Umgehen" durch Heranführen des **passenden Geländes** aktualisieren, dann wird das Erlernen des Skilaufens allseitig geführt.

Das Gelände führt als "Bewegungsaufgabe" aktuell die Entwicklung unseres "Umgangs" mit ihm.

Der im Gerät steckende "Umgang" fördert dieses Herangehen, und letztlich sind es die erbkoordinativen "Umgehens-Formen", die ich als "Leistungs-Muster" bezeichne, die zum **Integrations-Platz** für das Entwickeln des **aktuellen** "Umgangs" werden.

Unsere Betrachtung geht also von der konkreten Praxis aus:

- ihr liegen Gedanken zugrunde, die einerseits VIKTOR VON WEIZSÄCKER in seiner "Theorie des Gestaltkreises";
- andererseits SERGEJ L. RUBINSTEIN in seiner Psychologie verfolgt haben.

Der "Gestaltkreis" veranschaulicht den Gedanken, dass im zeitlichen Geschehen eine **Einheit**, zum Beispiel die Einheit von Skiläufer und Gelände, sich zwar zu einem strukturierten "Ganzen" "**auseinander-setzt**", also teilt, dass im "Grunde", d.h. auf einer verbindenden Basis, aber diese Einheit konkret verbunden bleibt.

Es besteht also im "**Grunde**" gar keine sogenannte Subjekt-Objekt-Spaltung.

Wenn man "in Form" ist, dann kann man dieses "Eins-Sein" in der Praxis ganz konkret erleben.

Man erlebt sich eins mit der Piste.

Jede Spitzenleistung beruht auf der Klarheit und Intensität dieses Verbundenseins.

¹⁵ HORST TIWALD: "Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen -Die ,Theorie der Leistungsfelder' und der ,Gestaltkreis' im Bewegnlernen", Hamburg 1996

Diese Verbundenheit ist auch jene **Offenheit** zur Piste, zur realen Welt hin, die es dieser erlaubt, **an meiner Leistungsentwicklung leistungsfördernd mitzuspielen**, wie ich es vorher formuliert habe. Durch diese Offenheit und durch das Mitspielen der Piste beim "*In-Form-sein*", erreiche ich gerade die besondere "*Leistung*" und ein besonders tiefes und weites Erlebnis.

In dieser offenen Einheit setze ich mich auseinander, stelle ich mich dem Problem gegenüber.

So setzt sich die Einheit von Mensch und Umwelt zum Beispiel zu Person und Ding zwar auseinander, und es steht dann einem "*Subjekt*" ein "*Gegenstand*" gegenüber, im "*Grunde*" bleibt die konkrete Einheit aber bestehen.

Und genau diese Verbundenheit muss man bei der Leistungsentwicklung in der konkreten Praxis wie einen Faden aufnehmen.

Diese konkrete Verbindung, die VIKTOR VON WEIZSÄCKER die "**Kohärenz**" nannte, ist die "**Grund-Lage**" eines einheitlichen Gestaltungsprozesses, an dem sowohl das Subjekt als auch die Umwelt als Objekt konkret und unmittelbar beteiligt sind.

Letztlich lehrt daher nicht der Skilehrer den Anfänger das Skilaufen, sondern der **Lehrmeister ist das Gelände**, das mit dem Schüler einen **Dialog** führt, den der Skilehrer nur vermittelt und fördert.

Die Einheit dieses Gestaltungsprozesses versucht das Wort "**Gestaltkreis**" zu veranschaulichen.

Dem Skiläufer steht zum Beispiel die Piste gegenüber. Für den "*Gestaltkreis*" ist dieses "*Auseinander-Gesetzte*" (Skiläufer - Piste) im "*Grunde*" aber immer noch eine **reale** Einheit.

Piste und Skiläufer sind in einer sogenannten "*Kohärenz*" ganz eng "*verwachsen*".

Sie sind in der Realität tatsächlich "*eins*", was auch erlebbar ist, wie gesagt, insbesondere dann, wenn sich der Skiläufer "*in Form*" erlebt.

In fernöstlichen Weltanschauungen wird das auch heute noch deutlich ausgesprochen.

Da geht es zum Beispiel in den Kampfkünsten darum, mit der Umwelt und mit dem Gegner, oder beim Schießen mit dem Ziel **"eins" zu werden.**

Die Leistung wird dort immer im *"Eins-Werden"* und im Einklang mit dem Kosmos zu erreichen gesucht.

Beim Bogenschießen wird diese Leistung zum Beispiel durch ein inneres Einswerden des schießenden Subjektes mit dem konkreten äußeren Ziel optimiert (*Praxisorientierung*).

In diesem inneren Einswerden erfolgt ein **konkretes Hinausgreifen in den Raum**, wodurch in dieser Einheit das Bewegen **durch das Ziel unmittelbar geführt** wird.

Der Schuss wird also in gleichem Maße von der Person wie auch vom Ziel unmittelbar gestaltet.

So gestalten auch im Rennsport Gelände und Skiläufer jeweils aktuell die Skitechnik immer wieder neu in einem gemeinsamen unmittelbaren Akt.

Diese Auffassungen bekommen in letzter Zeit im Skisport daher nicht nur um der Entwicklung der Persönlichkeit willen, sondern auch mit dem Ziel der Leistungsentwicklung im Spitzensport immer mehr Bedeutung.

In der letzten Phase der Geschichte des Skilaufs können diese von fernöstlichen Trainingstheorien beeinflussten Ansätze auch nicht mehr ignoriert werden.

Der *"Umgang"* mit der Piste erfolgt also in diesen Konzepten auf der Basis des *"Eins-Seins"*.

In diesem Ereignis des *"Eins-Seins"* wird die *"Leistung"* vollbracht.

Die spezielle Skitechnik setzt sich erst in diesem konkreten *"Leisten"* auseinander. Sie wird im **achtsamen "Umgehen"** immer mehr ausdifferenziert.

In diesem **"Umgang"**, wie VIKTOR VON WEIZSÄCKER den *"Gestaltkreis"* auch bezeichnet, wird im kohärenten *"Eins-Sein"* mit der Umwelt unser *"Umgehen"* mit ihr erst gestaltet.

Im *"Umgang"* mit der Piste, in dieser **"Leistung"**, gestalten der Skiläufer und das Gelände **gemeinsam** die *"Umgehens-Formen"* des Skiläufers.

Das Gelände spiegelt sich in diesem "Umgehen" in den Skitechniken wieder.

In der Leistungsentwicklung sind also zwei Aspekte wesentlich:

- **Erstens brauchen wir das innerliche "Eins-Sein" mit der Umwelt. Beim Skilaufen ist dies das kohärente "Eins-Sein" mit der Piste.**

Dieses "Eins-Sein" bringt uns aber noch keine Skitechnik.

Um diese zu entwickeln, müssen wir uns schon selbst bewegen.

- **Zweitens brauchen wir daher das "Selbstbewegen".**

Wir müssen sozusagen das praktische Problem, **mit dem wir vorerst nur "eins" sind**, aktiv "**um-kreisen**".

Wir müssen uns im Bewegen um das Problem praktisch tätig herumbewegen.

Dieser "**Um-Gang**" in der Umwelt ist die **Einheit von Bewegen und Wahrnehmen**:

- im kohärenten "Eins-Sein" kommen wir zum Beispiel beim Skilaufen mit dem Gelände in unmittelbaren Kontakt;
- im bewegungsaktiven "Umgang" mit dem Gelände nehmen wir es in dem Maße differenziert wahr, wie wir Umgehens-Formen entwickelt haben.

Das **fragende "Herum-Gehen"** im "Leistungsfeld", das in uns "Umgehens-Formen" ("Umgangs-Formen") entwickelt, braucht also beides:

- das kohärente "**Eins-Sein**"
und
- das "**Selbstbewegen**".

Wir gehen als Menschen beim Skilaufen aber nicht voraussetzungslos an diesen "Umgang" mit der Piste heran.

Das Leben hat in seiner Entwicklungsgeschichte, in seinem ständigen "Umgang" mit der Umwelt, eine Fülle von "Leistungen" vollbracht.

Diese waren es, die unseren Organismus immer höher entwickelt haben.

Unser Leib ist in gewisser Weise der materialisierte "*Umgang*" einer bestimmten Lebens-Entwicklung.

In unserer organischen Struktur, in unserem Körperbau wie in seinen "*Umgangs-Formen*", den sogenannten "*Erbkoordinationen*", ist die Geschichte des gewordenen und weiterhin werdenden Menschen irgendwie **aufgehoben**.

Mit diesen in unserer Struktur aufbewahrten Formen gehen wir als Voraussetzungen an die uns immer wieder neu treffenden Herausforderungen heran.

In jeder neuen Herausforderung haben wir die Möglichkeit, mit der Umwelt immer wieder neu "*umzugehen*".

Im **achtsamen** "*Umgehen*" werden wir von ihr erneut und aktuell mitgestaltet.

Hierdurch erlangen wir ein höchstes **Augenmaß** für die konkrete Praxis, was für die situativen Sportarten, wie zum Beispiel für den Skisport, von zentraler Bedeutung ist.

Im Einklang mit der Umwelt entdecken wir so immer neue Wege des aktuellen Problemlösens.

Im "*Gestaltkreis*" werden die Techniken neu und jeweils **aktuell** geformt. Zum Teil gehen in sie bereits vorhandene ererbte und erworbene "*Umgangsformen*" ein, zum Teil werden diese in der neuen Auseinandersetzung uns vom Gelände **beigebracht**.

Dieser Prozess des "*Gestaltkreises*" trifft nun nicht nur auf das aktuelle Gestalten von Skitechniken zu.

Er prägt vielmehr auch die Entwicklung des Lebens überhaupt, in welche die Geschichte des Skilaufens ja bloß eingebettet ist.

Es ist also auch eine Art "*historischer Gestaltkreis*" gegeben, der nicht nur räumliche Brücken zwischen dem "*auseinander-gesetzten*" Subjekt und Objekt schafft, sondern auch zeitliche Brücken.

Es wird dabei das Neue durch Mitwirken des in der Struktur und in den "*Umgangs-Formen*" aufgehobenen Alten gestaltet.

So geht jede Entwicklung von der Praxis als einer noch weiter auseinanderzusetzenden Einheit aus.

Das "*Sein*" als praktische Gegebenheit führt also das "*Bewusst-Sein*" als "*Handlungsabsicht*".

Im konkreten "*Umgang*" mit der **Praxis** "*begründet*" das "*Eins-Sein*" mit der Welt das formende "*Auseinander-Setzen*".

Um uns dieses "*Eins-Sein*" erlebnismäßig zu veranschaulichen, können wir, wie schon erwähnt, an das undefinierbare Erlebnis des "*in Form seins*" denken.

So gesehen ist also das intensive "Sein", das auch als Da-Sein und als Existenz im "Hier und Jetzt" bezeichnet wird, die "Grund-Lage" für jede besondere "Leistung".

Diese "*Grund-Lage*" wollen wir ja mit den verschiedensten Tricks, wenn wir aus der Form geraten sind, immer wieder herbeizaubern.

Das ist ja gerade der Sinn der heute im Spitzensport mit mehr oder weniger Erfolg immer mehr zelebrierten psychischen Trainingsmethoden.

Sind wir dagegen in Form, dann scheint das gestaltende "*Auseinander-Setzen*" mit Problemen wie von selbst zu laufen.

In einem traumwandlerisch erscheinenden "*Umgang*" geht uns das **Gestalten** ganz leicht von der Hand.

So gesehen folgt auf das "*In-Form-sein*" erst unser erfolgreicher "*Umgang*", der ein **So-Sein**, der erst die *Essenz* schafft.

Für den Menschen geht in seinem Umgehen das "*Sein*" (als seine *Existenz*) dem "*So-Sein*" (als der *Essenz*) voraus.

Es treffen sich hier zwei Gedanken:

Der erste Gedanke wurde von dem russischen Psychologen SERGEJ L. RUBINSTEIN ausdifferenziert.

Es ist dies der Gedanke, dass das "*Bewusstsein*" des Menschen in und aus seiner **praktischen Tätigkeit** entsteht. Für RUBINSTEIN ist die konkrete äußere **Praxis** der Ausgang für die Entwicklung des Bewusstseins. Das "*Sein*" bestimmt auf diese Weise das "*Bewusstsein*".

Aber es wird dabei jede Wahrnehmung, die zwar von der äußeren **Praxis** ihren Ausgang nimmt, immer entsprechend den inneren Bedingungen des Menschen, wir würden sagen, entsprechend den in ihm bereits vorhandenen "*Umgangs-Formen*", **gebrochen**.

Hier ist das Wort "*Sein*" also für die Praxis des konkreten "*Umganges*" gesetzt.

Die in uns verinnerlichten "*Umgangs-Formen*" erhalten wir aus dieser Sicht in unserem praktischen äußeren "*Umgehen*" mit der konkreten Welt. Von dieser geht alles aus.

Ein bestimmtes Gelände prägt zum Beispiel jene Fortbewegungsart, die in ihr erfolgreich ist.

In unserem Wahrnehmen sowie in unserem Tun gehen wir an diese praktische Tätigkeit aber immer schon mit den bereits verinnerlichten "*Umgangs-Formen*" heran. Diese gestalten das aktuelle Bewegen und Wahrnehmen mit.

Was also aus der Praxis in unser Bewusstsein kommt, wird jeweils von den dort bereits vorhandenen inneren Bedingungen gebrochen.

Die gesamte Welt befindet sich in dieser Art in einem **fundamentalen Wechselwirkungs- und Widerspiegelungs-Zusammenhang**.

Mit "*Sein*" wird hier also der konkrete praktische "*Umgang*" in der Praxis bezeichnet im Unterschied zu unserem Wissen, das als "*Bewusstsein*" und "*Handlungsabsicht*" unser Tun bestimmt. So gesehen geht der konkrete "*Umgang*" mit der Praxis unserer Handlungsabsicht voraus.

Einem ergänzenden **zweiten Gedanken** folgte VIKTOR VON WEIZSÄCKER, der nun diesen "*Umgang*" selbst weiter analysierte.

Er zeigte im "*Gestaltkreis*" ebenfalls auf, dass der Ausgang von der Umwelt genommen wird, und dass dieser Ausgang von einem Subjekt **selbsttätig** gesetzt wird.

Wie SERGEJ L. RUBINSTEIN war VIKTOR VON WEIZSÄCKER der Ansicht, dass unser Bewusstsein in der praktischen Tätigkeit geformt wird und dass in diesem Prozess Wahrnehmen und Bewegen eine untrennbare Einheit bilden.

VIKTOR VON WEIZSÄCKER setzte aber weiter auseinander, dass sich dieses Subjekt in seinem "*Sein*" ganz real und konkret in einer untrennbaren Einheit mit der Umwelt befindet, und dass diese Einheit **erlebt** werden kann.

Das Erleben dieser Einheit bedarf dabei keineswegs der sinnlichen Vermittlung.

Es ist intuitiv gegeben.

Für VIKTOR VON WEIZSÄCKER war nun wichtig, dass diese innere Verbundenheit des Subjektes mit der objektiven Welt die "*Grund-Lage*" dafür bildet, dass im "*Umgang*", d.h. dass durch das subjektive "*Selbst-Bewegen*", das "*Eins-Sein*" zur sinnlichen Form "*auseinander-gesetzt*" werden kann.

Er zeigte im "*Gestaltkreis*" auf, dass sich das formende Gestalten einerseits in der "*Selbstbewegung*" des Subjektes, andererseits im mitgestaltenden Einfluss der Umwelt ereignet.

Dieses Ereignen hat aber, wie schon aufgezeigt, seine "*Grund-Lage*" im Subjekt, das in einer Kohärenz "*eins*" ist mit der Welt.

Im "*Gestaltkreis*" gibt es einen erlebbaren "*Grund*", in welchem der Unterschied zwischen Subjekt und Welt nicht gegeben ist.

Diese Basis wird uns im Sport in der Befindlichkeit des "*in Form seins*" erlebbar.

Mit dem Wort "*Sein*" bezeichnen also SERGEJ L. RUBINSTEIN und VIKTOR VON WEIZSÄCKER nicht genau das Gleiche.

Bei SERGEJ L. RUBINSTEIN ist mit "*Sein*" der konkrete "*Umgang*" im Unterschied zu den im Subjekt verinnerlichten "*Umgangs-Formen*" und dem folgenden Wissen über sie gemeint.

Also:

- die **Praxis**, das "*Werdende-Sein*" bestimmt hier die **Form** des "*Bewusst-Seins*".

Bei VIKTOR VON WEIZSÄCKER ist mit "*Sein*" dagegen das formlose "*Eins-Sein*" im praktischen "*Umgehen*" selbst gemeint.

Dieses formlose, rein inhaltliche "*Sein*" ist:

- einerseits die **reale** Verklebung von Subjekt und Objekt:
- andererseits ist es das **subjektiv** intensive Erleben dieser "*Kohärenz*".

Auf dieses "*Sein*" der Verklebung von Subjekt und Objekt ist der "*Umgang*" und das durch ihn erst erfolgende "*Auseinander-Setzen zum So-Sein*" gegründet.

Das die "*Umgangs-Formen*" schaffende "*Umgehen*" ruht also auf einem formlosen, inhaltlichen und für uns nur erlebbaren "*Sein*".

Das "*Werden*" der Welt, das "*Umgehen der Welt mit sich selbst*", differenziert sich so im "*Auseinander-Setzen*" auch als geschichtliches Werden auf der Basis seiner formlosen Einheit immer mehr aus.

Wofür können die Grundgedanken dieser Betrachtung nützlich sein?

- Der Gedanke des "**Funktionswandels**" und der "**Aktsprünge**" bei quantitativer Intensivierung der Herausforderung lässt uns verstehen, warum die auf dem "*Prinzip des Passganges*" basierende "*Pflug-Lehrmethode*" im Alpinen Skilauf scheitern **musste** und worauf die spektakulären Lehrerfolge von MATHIAS ZDARSKY, dem Begründer des Alpinen Skilaufs, beruhten, der seinen Lehrweg entlang des "**Galopp-Musters**" anlegte.
- Der Gedanke der erbkoordinativen "**Leistungs-Muster**" dient uns als Werkzeug, die Entwicklungslinien der unterschiedlichen Ski-Techniken sowohl im Nordischen als auch im Alpinen Skilauf sichtbar zu machen.
- Die Gedanken über den Zusammenhang von Umwelt und "*Umgangs-Formen*" soll uns das Verständnis für jene von der **Reformpädagogik** ausgehenden Bestrebungen liefern, die, wie FRITZ HOSCHEK, gezielt mit "**Bewegungsaufgaben**" arbeiten.
- Die Gedanken zur "**Kohärenz**" dagegen sollen uns Zugang verschaffen zu neueren Ansätzen des Skilaufs, die aus **Yoga** und **Zen-Buddhismus** östliche Bewegungsweisheit in den Skisport einbringen und damit zur Persönlichkeitsentwicklung durch Skilaufen, aber auch zur Leistungsentwicklung im Spitzensport beitragen wollen.

8. Gedanken-Rund-Gang

Lehrbrief 4: „Orientierung auf die Körper-Mitte“¹⁶

I.

Die organischen Bewegungen sind geschichtet¹⁷.

Auch NIKOLAI ALEXANDROWITSCH BERNSTEIN betonte die besondere Bedeutung der erbkoordinativ geprägten Fortbewegung als Gegenstand der Bewegungsforschung und meinte:

- dass der lokomotorische Akt als eine extrem alte Bewegung eine Aufeinanderfolge von phylogenetischen Überschichtungen darstelle.

Aus seiner Sicht ist die Lokomotion ein in Ebenen geschichtetes *"biodynamisches Gewebe"*, auf dessen Schichtung insbesondere Befunde aus der Bewegungspathologie hinweisen.¹⁸

Die Betrachtungen auf allen Ebenen sind daher wichtig.

Sie müssen bloß auseinandergehalten werden, obwohl sie ineinander greifen.

Man könnte die physikalische Betrachtung des Geschehen an den „Schnittstellen“ mit der Piste als die *„atomare Betrachtung“* von der *„molekularen Betrachtung“* von größeren Einheiten wie Funktionsphasen oder dem belastenden Vorstellen eines Beines unterscheiden.

Auf dieser Ebene findet man aber noch keine organisch-biologischen Bewegungseinheiten, die einerseits Ganzkörperbewegungen, andererseits aber rhythmische Einheiten sind, die THUN-HOHENSTEIN¹⁹ als *„physiologischen Takt“* bezeichnete.

¹⁶ Die Lehrbriefe können aus dem Internet kostenlos heruntergeladen werden: <www.mathias-zdarsky.de>

¹⁷ Vgl. mein Vorwort zum Buch: ALOIS WEYWAR: *„Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse – Mit einem einführenden Beitrag von Max Thun-Hohenstein.“* Hamburg 1983: Verlag Ingrid Czwalina. ISBN 3-88020-108-0, auch im Internet: <www.tiwald.com>

¹⁸ NIKOLAI ALEXANDROWITSCH BERNSTEIN: *„Bewegungsphysiologie“*. Leipzig 1975.

¹⁹ Vgl. mein Projektpapier Nr. 1: *„Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining - als Hinführung zur Bewegungstheorie von MAX THUN-HOHENSTEIN.“* (13. 11. 1998) im Ordner *„Projektpapiere“* im Internet: <www.tiwald.com>

Die Phase des umlastenden Bein-Vorstellens macht nämlich noch kein „Gehen“!

Der umgangssprachliche Gebrauch des Wortes „*Schritt*“, in welchem man dieses Vorstellen bereits als einen „*Schritt*“ bezeichnet und diesen als Maßeinheit nimmt, führt hier in die Irre.

Bewegungswissenschaftlich ist die organisch-biologische Einheit „*Schritt*“ ganz eindeutig definiert.

Dies trifft auch auf andere biologische Bewegungseinheiten zu, seien diese nun als „*Gehen*“, „*Laufen*“, „*Galoppen*“ bezeichnet, sei die nun im „*Pass*“ oder im „*Nicht-Pass*“²⁰, sei es fortlaufend oder wechselnd, wie beim „*Galopp-Wechsel*“, welcher der ZDARSKY-TECHNIK zugrunde liegt.

Bewegungswissenschaftlich ist das Wort „*Schritt*“ eine Bezeichnung für eine organisch-biologische Bewegungseinheit. Diese biologische Bewegungseinheit ist als Ganzkörperbewegung ein rhythmisches Bewegungs-Element, das erst mit der Wiederkehr der Ausgangsposition abgeschlossen ist. Ein Schritt ist also immer ein zweimaliges Vorstellen, wodurch die Ausgangsposition wiederkehrt.

Bei der Analyse von Skilauf-Bewegungen schon deshalb von einem „*Lauf-Muster*“ zu sprechen, weil ein Bein und die Arme entsprechend bewegt werden, ist daher bewegungswissenschaftlich voreilig.²¹

II.

Wer sich dagegen den **Ganzkörperbewegungen** zuwendet, dem tritt nicht nur in der äußeren Erfahrung das Bewegungsmuster als ein **Ganzes** mit tolerantem **Bewegungs-Spielraum**, der die Technik variieren lässt, entgegen, sondern er muss sich auch mit der **Innensicht des Bewegens** befassen.

²⁰ vgl. hierzu auch: LEOPOLD BOEHMER: „*Die elementaren Naturgesetze der Bewegungen von Mensch und Tier als Grundlage der Körperausbildung im Allgemeinen und der Reitausbildung im Besonderen*“ Berlin o. Jahr (1925?) und LEOPOLD BOEHMER: „*Körper und Bewegungsformung – Ein Beitrag zu den Bewegungslehren.*“ Charlottenburg 1926

²¹ vgl. meinen Text „*Ein 100 Jahre alter Hut – die sogenannte ‚Radial-Technik‘*“ Internet: www.mathias-zdarsky.de im Ordner „*Lehrbriefe*“.

Hier entdeckt er dann:

- nicht nur den konstanten „*Schwerkraft-Wind*“ und dessen Wirken an den „*Schnittstellen*“ des Körpers auf die feste Umwelt, was seinen „*Schwerkraft-Sinn*“ entfaltet;
- sondern er entdeckt auch den Unterschied zwischen „*Körper-Schwerpunkt*“ und „*Körper-Mitte*“ und auch deren Unterschied zur „*Leibes-Mitte*“.

Dieser Unterschied bleibt nämlich verdeckt, wenn man sich mit seiner Achtsamkeit auf seine „*Körper-Mitte*“ fokussiert und diese gleichzeitig mit seinem „*Körper-Schwerpunkt*“ zur Deckung bringt, wie es manche östlichen Meditations-Praktiken **als Einstieg** erlebbar machen.

Dieses praktisch zu unterscheiden ist für das Vermitteln des Bewegens im Skilaufen ein ganz entscheidender Gesichtspunkt. Zuerst gilt es aber kognitiv zu erfassen, dass die „*Körper-Mitte*“, die etwa im Bauch liegt.

Etwas anderes ist als *der* „*Körper-Schwerpunkt*“, den es im Skilauf letztlich im selbsttätigen Spiel mit der Schwerkraft zu bewegen gilt.

Dies ist wiederum durch eigene Muskelkraft nicht unmittelbar möglich.

Wir können uns nämlich krümmen und strecken wie wir wollen. Ohne dass wir dabei aber an einen äußeren Widerstand stoßen und dort an der „*Schnittstelle*“ Reaktionskräfte erzeugen, können wir die Lage bzw. die Bewegungsbahn unseres „*Körper-Schwerpunktes*“ nicht selbst verändern.

Ein Verändern des Zustandes meines „*Körper-Schwerpunktes*“ kann eben nur durch Mobilisieren von externen Kräften erfolgen, zum Beispiel, wenn ich gegen die Piste trete und dadurch mit meiner Muskelkraft aus der Piste heraus gegengerichtete Reaktionskräfte mobilisiere.

Das vergebliche Bemühen, die Lage bzw. die Bewegung meines „*Körper-Schwerpunktes*“ alleine aus mir selbst heraus zu verändern, macht aber etwas ganz Fundamentales erlebbar:

Wir können uns selbst in unbegrenzter Vielfalt bewegen, ohne dabei unseren „*Körper-Schwerpunkt*“ zu stören.

Wir können Teil-Massen unseres Gesamt-Körpers durch Muskelkraft vom „*Körper-Schwerpunkt*“ weg oder zu ihm hinbewegen, ohne seinen Zustand zu beeinflussen.

Ja, wir können dadurch:

- einerseits mit unserer „Körper-Mitte“ selbst aus unserem „Körper-Schwerpunkt“ hinausgehen;
- und andererseits durch teilweise Ausdehnung unseres Körpers, zum Beispiel mit unseren Extremitäten, äußere „Schnittstellen“ suchen:
- dann auf diese muskulär hinwirken und auf diese Weise, wenn wir einen *relativ trägen* und *relativ undurchdringlichen* Körper als Widerstand finden, wie zum Beispiel die Piste, dieser selbst-aktiv „begegnen“.

In diesem „Begegnen“ können wir an der „Schnittstelle“ durch eigene Aktivität „Reaktionskräfte“ erzeugen und diese dann ebenfalls durch aktive Muskelarbeit „kraftschlüssig“ gezielt durch unseren Körper leiten.

Dies je nach Belieben, um den „Körper-Schwerpunkt“ zu treffen und ihn fort zu bewegen, oder um den Reaktionskräften auszuweichen, und deren Wirken am „Körper-Schwerpunkt“ vorbei und in eine Rotationsbewegung zuleiten.

Dies alles gilt es also kognitiv zu erfassen, insbesondere aber, dass der „Körper-Schwerpunkt“ auch außerhalb unseres Körpers liegen kann, bzw. dass die eigene „Körper-Mitte“ durch muskuläres Ändern der „Körper-Gestalt“, zum Beispiel durch Krümmen wie bei der „Omnibushaltung“ im Skilauf, auch aus dem „Körper-Schwerpunkt“ hinaus wandern kann.

III.

Ist dies alles „zur Sprache gebracht“ und kognitiv erfasst, dann lässt sich in der „Inneren Empirie“ auch differenziert die „Spannung“ erleben, die beim Hinauswandern der „Körper-Mitte“ aus dem „Körper-Schwerpunkt“ deutlich wird.

Damit ist nicht nur der „Schwerkraft-Sinn“, der zum Beispiel im Zentrum der FRELLENKRAIS-METHODE²² steht, sondern auch der „Schwerpunkt-Sinn“ des Menschen entdeckt.

²² MOSHE FELDENKRAIS: „Bewusstheit durch Bewegung – Der aufrechte Gang.“, Frankfurt am Main 1968

Über das Erleben der „*Spannung*“ zwischen „*Körper-Mitte*“ und „*Körper-Schwerpunkt*“ lässt sich nämlich entdecken, dass sich die „*Achtsamkeit*“ in dieser „*Spannung*“ ganz unterschiedlich fokussieren lässt.

Man kann dann auch erlebend entdecken und für das Bewegen konkret brauchbar machen, dass die „*Leibes-Mitte*“ als Zentrum der faszinierten „*Aufmerksamkeit*“ und später der frei beweglichen „*Achtsamkeit*“ etwas anderes ist als die „*Körper-Mitte*“ und auch etwas anderes als der „*Körper-Schwerpunkt*“.

10. Gedanken-Rund-Gang

Die Leibes-Mitte²³

Im vorhergehenden *Text* habe ich darauf hingewiesen, wie wichtig beim Skilaufen das Unterscheiden von „*Körper-Mitte*“ und „*Körper-Schwerpunkt*“ ist.

Es lässt sich dann nämlich in der „*Inneren Empirie*“ auch differenziert die „*Spannung*“ erleben, die beim Hinauswandern der „*Körper-Mitte*“ aus dem „*Körper-Schwerpunkt*“ deutlich wird.

Damit ist eben nicht nur der „*Schwerkraft-Sinn*“, sondern auch der „*Schwerpunkt-Sinn*“ des Menschen entdeckt.

Bei dieser Betrachtung haben wir die Ebene des Organisch-Biologischen in der Bewegungswissenschaft aber bereits überschritten und sind über die „*Innere Empirie*“ in eine „*anthropologische Ebene*“ der Bewegungswissenschaft eingetreten, in der im Bewegen das erfasst wird, was für den Menschen typisch ist, nämlich die konkrete Möglichkeit des Unterscheidens zwischen faszinierter „*Aufmerksamkeit*“ und freier „*Achtsamkeit*“.

Über das Erleben der „*Spannung*“ zwischen „*Körper-Mitte*“ und „*Körper-Schwerpunkt*“ lässt sich nämlich entdecken, dass sich die „*Achtsamkeit*“ in dieser „*Spannung*“ ganz unterschiedlich fokussieren lässt.

Man kann dann auch, wie schon erwähnt, erlebend entdecken und für das Bewegen konkret brauchbar machen, dass die „*Leibes-Mitte*“ als Zentrum

²³ Vgl. HORST TIWALD: „*Bewegen zum Team – vom Gemeinen und All-Gemeinen*“. Buchmanuskript zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet: <www.horst-tiwald.de>

der faszinierten „Aufmerksamkeit“, und später der frei beweglichen „Achtsamkeit“, etwas anderes ist als die „Körper-Mitte“ und auch etwas anderes als der „Körper-Schwerpunkt“.

Dies ist nämlich bei den meisten, oft sehr statischen Einstiegshilfen in das meditative Training der „Achtsamkeit“ nicht zu entdecken.

Zum Beispiel, wenn man aufrecht steht oder sich so bewegt oder sitzt, dass „Körper-Mitte“ und „Körper-Schwerpunkt“ spannungslos „zusammenfallen“ und es bei diesem Meditations-Einstieg dann nur mehr darum geht, die „Achtsamkeit“ in diesem gemeinsamen Punkt, d.h. im Bauch, zu fokussieren.

Hier taucht dann allerdings eine andere Spannung der Achtsamkeit auf, die Spannung zwischen „Leibes-Mitte“ und „Schnittstelle“ mit der Umwelt, wo das *Schwerkraft-Wirken* gespürt wird.

Diese Spannung ist ebenfalls ein für das Optimieren des Skilaufens sehr relevantes Erleben.

Es führt hin zum Spüren des pulsierenden „Splittens“ der Achtsamkeit.²⁴

Es wird dabei konkret erlebbar, dass die „Achtsamkeit“ selbst eine Einheit von gegengerichtetem unkörperlichen Bewegen ist:

- einerseits verbindet sie und bindet in „Eins“;
- andererseits setzt sie auseinander und unterscheidet.

Sie ist sowohl Grundlage der kreativ ein- und verbindenden „Einbildungskraft“, als auch der kritisch spaltenden „Ur-Teilkraft“.

Sie ist als eine komplementäre Einheit:

- einerseits öffnend;
- andererseits zentrierend.

In meiner Terminologie ist:

- die „Körper-Mitte“ die anatomische Mitte des biologischen Körpers, sie liegt etwa im Bauch;

²⁴ vgl. mein Projektpapier: „Atmen und Achtsamkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining“. Im Internet: www.horst-tiwald.de im Ordner: „Projektpapiere“, oder das entsprechende Kapitel in: HORST TIWALD: „Yin und Yang – Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens“. Immenhausen bei Kassel 2000. ISBN 3-934575-10-2.

- der *"Körper-Schwerpunkt"* ist wiederum das *"inerte"* Zentrum des physikalischen Körpers; er ist das scheinbare Wirkzentrum der Gravitation bzw. das Zentrum der Trägheit;
- die *"Leibes-Mitte"* ist dagegen das Zentrum meiner Achtsamkeit in der Welt; sie ist für mich mein *"inertes"*, d.h. mein ruhendes Achtsamkeits-Zentrum.

Wird die *„Leibes-Mitte“* für mich durch eine Faszination *"fremdbestimmt"* festgelegt, dann spreche ich bei dieser Konzentration von *"Aufmerksamkeit"*.

Wird sie dagegen von mir frei gesetzt bzw. wandernd geleitet, dann spreche ich von *"Achtsamkeit"*.

Meine *„Leibes-Mitte“* kann also:

- einerseits ein fremdbestimmtes, fixiertes Faszinations-Zentrum meiner *„Aufmerksamkeit“* sein;
- andererseits aber auch ein jeweils zentrierendes, aber nicht *„einhaltendes“* Bewegen meiner von mir frei geleiteten *„Achtsamkeit“*.

Hält mein Bewegen der jeweils nicht nur weitenden, sondern auch zentrierenden *„Achtsamkeit“* ein, d.h. *„hält“* das Wandern der Achtsamkeit zeitlich *„ein“*, bzw. *"hangt"* es räumlich an, dann wird das an sich freie Bewegen der Achtsamkeit ebenfalls zu einer fixierten Aufmerksamkeit, die dann eben von meinem freien *„Vorsatz“* oder von meinem *„Vor-Urteil“* festgehalten wird.

Wenn sich also auf die eine oder andere Weise meine *„Leibes-Mitte“* fixiert, dann erscheint *"für mich"* eine Bewegung relativ zu ihr bewegt.

Dieses Zentrum kann aber räumlich und zeitlich auch aus meinem biologischen Körper hinauswandern.

Ich kann mein Achtsamkeitszentrum zum Beispiel räumlich auf den am Nebengeleise anfahrenen Zug verlagern, wodurch dieser durch mein Fixieren *„für mich“* scheinbar zur Ruhe kommt. Ich erlebe mich dann mit meinem Zug bewegt, obwohl mein Zug sich physikalisch gar nicht relativ zu den Schienen fortbewegt.

In meinen *"Projektpapieren zum Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining"*²⁵ war damals noch keine Notwendigkeit gegeben, zwischen „Körper-Mitte“ und „Leibes-Mitte“ zu unterscheiden, da die Meditations-Techniken und auch die Ratschläge zum Kampfsport immer davon handeln, die Achtsamkeit im *Hara*, (Bauch) zu fokussieren, damit sie nicht *"fremdgeht"*, bzw. von Faszinationen weggelockt wird und dann irgendwo *"einhält"* und *"anhangt"*, d. h. sich für mich gefährlich zur Ruhe setzt.

Deswegen ist es für den Einstieg besser, die Achtsamkeit bei sich in seiner „Körper-Mitte“ „selbstbestimmt“ und achtsam kontrolliert festzuhalten.

Bei diesem Bemühen, sie in der „Körper-Mitte“ fest zu halten, bzw. „anzubinden“, wird eigentlich erst die (der faszinierten *"Aufmerksamkeit"* gegensteuernde) selbstbestimmte „Achtsamkeit“ entfaltet.

Ist die „Achtsamkeit“ aber in dem Bemühen, die „Aufmerksamkeit“ im *Hara* *"selbstbestimmt"* festzuhalten, entfaltet, dann ist sie frei wie ein Vogel, der nirgends *"einhält"*, sondern pulsierend frei wandert. ²⁶

Dann ist es möglich, in der Meditation das Achtsamkeits-Zentrum auch räumlich nach außen²⁷ oder zeitlich in die Vergangenheit und Zukunft wandern zu lassen, ohne *"anzuhängen"*, ohne sich irgendwo zu fixieren.

²⁵ Siehe die Texte zum Downloaden auf www.horst-tiwald.de

²⁶ vgl. hierzu: KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM: *„Wunderbare Katze und andere Zen-Texte“* Bern-München-Wien 1964 und MEISTER TAKUAN: *„Zen in der Kunst des kampflösen Kampfes“* Bern-München-Wien 1998⁴

²⁷ In diesem DENK-MODELL erscheint dagegen das zentrierende Verengen des „Leibes“ zu seinem Zentrum hin als das Bemühen, das sogenannte *Nirwana* zu erreichen, d. h. in der Welt zu *„verlöschen“*. Dieses *„implosive“* Bewegen der Achtsamkeit zu ihrem Zentrum hin, ist aber, entsprechend der in diesem DENK-MODELL mitgedachten Komplementarität, kein absolutes *„Erlöschen“*. Im Zentrum, als dem Extrem des zentrierenden Bewegens, schlägt nämlich dieses sich verengend verlöschende Bewegen in sein komplementäres Gegenteil, in das sich öffnende und weitende Bewegen um. Dies ist der *„Umschlag“* der Achtsamkeit, der im ZEN als *„Satori“*, als neuer Eintritt in die Welt der Unterscheidungen, bezeichnet wird. Die umschlagende Umkehr im Zentrum wird durch das kreisförmige YIN-YANG-SYMBOL veranschaulicht. Erlebbar ist ein ähnlicher Umschlag beim tanzenden Bewegen in ein SPIRALIGES LABYRINTH hinein, dessen „Zentrum der Umkehr“ das YIN-YANG-SYMBOL darstellt. Ähnliches ist beim rhythmischen Skilaufen im Schwung-Zentrum zu erleben. Wobei ich hier darauf hinweise, dass für mich der Schwung, als rhythmisches Element der skiläuferischen Fortbewegung, ein S-förmiger Doppel-Bogen ist. Die Analyse der Schwünge kann hier nicht wiederholt werden. Der interessierte Leser möge diesbezüglich in meinem Buch *„Von Pflugbogen, Schlangenschwung und Schuß-Bums-Technik - Beiträge zur Geschichte des Alpiner Skilaufes“*. Hamburg 1996, ISBN 3-9804972-0-8 nachlesen

Um nun dieses Loslösen, bzw. „Loslassen“ von der faszinierten und anhangenden Aufmerksamkeit *„zur Sprache zu bringen“*, muss man:

- einerseits zwischen der freien, beweglichen, selbstbestimmten *„Achtsamkeit“*;
- und der faszinierten, trägen, d.h. verharren wollenden, zeitlich einhaltenden und räumlich anhangenden *„Aufmerksamkeit“*, andererseits aber auch im sogenannte *Hara* die *„Körper-Mitte“* von der *„Leibes-Mitte“* unterscheiden.

Dies vor allem deswegen, weil beim Bewegen der Achtsamkeit sich gerade die *„Leibes-Mitte“* als Zentrum der Achtsamkeit ins Bewegen setzt, also zeitlich *„fließend“* und räumlich pulsierend *„gesplittet“* und trotzdem als ein verbundenes Ganzes erlebt wird.

Der *„Leib“* ist daher nicht der *„Körper“*.

Er kann aber mit dem Körper zusammenfallen und dann als *„beseelter Körper“* erscheinen.

Einerseits kann nämlich sein Zentrum auch räumlich außerhalb oder zeitlich vor- oder nachher liegen²⁸, andererseits kann seine räumliche Ausdehnung sowohl größer als der Körper sein und mit der Umwelt verschmelzend *„Eins-werden“*, als sich auch in den Körper hinein verkriechen und kleiner als die Hautoberfläche sein, wie bei den Autisten, die nicht einmal ihren Körper umfassen, geschweige denn die Um- und Mitwelt erreichen.

Analoges gilt für das Zeitliche.

Es gibt Menschen, die weder erinnern noch vorausschauen können, aber auch solche, die nur in der Vergangenheit oder nur in einer phantasierten Zukunft leben, dort *„leiblich“* zentriert sind, und dadurch ihre Gegenwart, mit ihrem *„Körper“*, verloren haben.

Dies mag den Gedanken von VIKTOR VON WEIZSÄCKER erläutern, der schrieb:

*„Ich frage zum Beispiel nicht nach dem Wert der Leibesübungen, sondern ich untersuche, welcher Leib überhaupt geübt werden kann, und finde, dass dieser Leib - die Seele ist. Ich muss also da beginnen, wo ich bin.“*²⁹

²⁸ vgl. den Begriff der *„janusköpfigen“* Achtsamkeit in HORST TIWALD: *„Talent im Hier und Jetzt“*. Hamburg 2003. ISBN 3-936212-10-4.)

²⁹ VIKTOR VON WEIZSÄCKER: *„Menschenführung - Nach ihren biologischen und metaphysischen Grundlagen betrachtet.“* Göttingen 1955