

## Die "Mudo-Methode" im Skisport

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

"Mudo" bedeutet soviel wie "Weg der Achtsamkeit"<sup>1</sup>. Es geht in ihm darum, beim Bewegenerlernen 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**"<sup>2</sup>.

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

---

<sup>1</sup> vgl. Horst Tiwald: "Psychotraining im Kampf - und Budo-Sport". Ahrensburg 1981 sowie "Budo-Tennis". Ahrensburg 1983 und "Budo-Ski". Ahrensburg 1984

<sup>2</sup> vgl. Horst Tiwald: "Vom Schlangenschwung zum Skicurven - Die 'Einbein-Methode' als Anfängerlehrweg im Alpinen Skilauf". Hamburg 1996

*"Mit der stetigen Änderung einer Reizgröße oder einer Funktionsgröße ergeben sich unstetige Änderungen der Leistung. Steigert ein Pferd seine Fortbewegungsgeschwindigkeit, so fällt es sprunghaft 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."<sup>3</sup>*

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 "**Aktsprung**" 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 Gamsen 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 ge-

hen, d. h. immer mit einem Bein am Boden zu bleiben. Wir machen in unserer Bewegungskultur aus dieser "widernatürlichen" Fortbewegung sogar einen olympischen Wettbewerb. 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** Bewegnlernen 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 "Bewe-

---

<sup>3</sup> Viktor von Weizsäcker. Der Gestaltkreis. Leipzig 1943<sup>2</sup>

gungsaufgaben". 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 "**Praxisorientierung**", "**Technikorientierung**" und "**Handlungsorientierung**" zu sehen und zu nutzen. Der in diesem Buch<sup>4</sup> behandelten 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 ("Praxisorientierung", "Technikorientierung" und "Handlungsorientierung") besteht kein **dialektisches** sondern ein **trialektisches Spannungsfeld**. Dieses ermöglicht der **Achtsamkeit** die drei unterschiedlichen Akzentuierungen:

- die "Praxisorientierung"
- die "Technikorientierung"  
(z. B. Fertigkeitenorientierung, Erbkoordinationsorientierung)
- die "Handlungsorientierung"  
(z. B. Absichtsorientierung)

Diese drei **Orientierungsschwerpunkte** sind **gleichwertig**. Es ist daher verfehlt, sie wertend gegeneinander auszuspielen, etwa durch die Parole von einer fortschrittlichen "Handlungsorientierung", welche eine antiquierte "Fertigkeitenorientierung" 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 wer-

den und wie sie **wandern** sollten. Isoliert betrachtet ist daher eine "Handlungsorientierung" weder fortschrittlicher noch besser als eine "Fertigkeitsorientierung". 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<sup>5</sup>:

Die "Technikorientierung" hat auf der einen Seite eine Spannung zur "Handlungsorientierung", auf der anderen jedoch eine zur "Praxisorientierung". Durch diese **äußeren** Spannungen wird die Position der "Technikorientierung" 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 "Handlungsorientierung" und bei der "Praxisorientierung". Auf diese Weise erscheint **im Modell** die "Technikorientierung" als Dialektik zwischen der "**rhythmischen Fertigkeitsorientierung**" und der "**kreativen Erfindungsorientierung**". Wobei die "rhythmische Fertigkeitsorientierung" die Seite zur "Handlungsorientierung", die "kreative Erfindungsorientierung" die Seite zur "Praxisorientierung" darstellt. Die "Handlungsorientierung" wiederum stellt sich in der Spannung zur "Technikorientierung" als "**antwortende Soll-Wert-Orientierung**", auf der Seite zur "Praxisorientierung" dagegen als "**fragende Ist-Stand-Orientierung**" dar. Und schließlich wendet sich die "Praxisorientierung" als "**freie Chaosorientierung**" der erfinderischen Seite der "Technikorientierung" zu, im Unterschied zur "**geordneten Kosmosorientierung**", die sich zur Ist-Stand-orientierten "Handlungsorientierung" hinwendet.

Wir wollen die verschiedenen Akzentuierungsmöglichkeiten dieser "pädagogischen Trialektik der Achtsamkeit" nun zusammenstellen.

#### SCHEMA DER "PÄDAGOGISCHEN TRIALEKTIK DER ACHTSAMKEIT":

- "**Praxisorientierung**"
  - freie Chaosorientierung**  
(zur "Erfindungsorientierung")
  - geordnete Kosmosorientierung**  
(zur "fragenden Ist-Stand-Orientierung")
  
- "**Technikorientierung**"
  - rhythmische Fertigkeitsorientierung**  
(zur "antwortenden Soll-Wert- Orientierung")
  - kreative Erfindungsorientierung**  
(zur "freien Chaosorientierung")

---

<sup>4</sup> Horst Tiwald: "Bewegen zum Selbst – Diesseits und jenseits des Gestaltkreises". Hamburg 1997.

<sup>5</sup> Wenn Sie beim Lesen des nun folgenden Textes den gedanklichen Faden verlieren sollten, aber Zeit und Interesse haben, jenen jetzt zu "knacken", dann sollten Sie durchhalten. Sie bekommen Hilfestellungen zur selbsttätigen Auseinandersetzung. Falls Sie aber jetzt keine Zeit oder Lust dazu haben, dann sollten Sie das Folgende auslassen und erst Seite 12 wieder einsteigen.

## "Handlungsorientierung"

### **antwortende Soll-Wert-Orientierung**

(zur "rhythmischen Fertigungsorientierung")

### **fragende Ist-Stand-Orientierung**

(zur "geordneten Kosmosorientierung")

Dies soll als kurze sprachliche Skizze zum "gedanklichen Jonglieren" und zum **selbsttätigen** Umsetzen in ein grafisches Bild anregen, denn ohne die **eigene Verarbeitung** des soeben Dargelegten, bleibt dieses vermutlich ein unüberschaubares sprachliches Durcheinander. Ich bin aber sicher, daß ein Unterbrechen des konsumierenden Leseflusses und das Anfertigen einer kleinen Skizze mit zusätzlichen **eigenen Gedanken** belohnt werden wird.<sup>6</sup> Beim selbsttätigen Umsetzen in ein Bild könnte ein **Dreieck** den Anfang machen. Seine drei Ecken könnten die **Trialektik** markieren und seine Seiten die **Spannungen** darstellen, die jeder Ecke **zwei verschiedene Seiten** d.h. **zwei Pole** geben.

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 "Praxisorientierung" in ihrer Spannung zur "Technikorientierung" anzubahnen. Hier wendet sich dann die "freie Chaosorientierung". der "kreativen Erfindungsorientierung" zu. Die Achtsamkeit sollte aber nicht an dieser Spannung "anhängen", sich dort nicht festkleben, sondern **spiralig** weiterwandern. In einer **trialektischen Bewegung** der **Achtsamkeit** wird dann aus der "freien Chaosorientierung" über die "kreative Erfindungsorientierung" eine "fragende Ist-Stand-Orientierung". Diese zieht dann in ihrer Spannung zur "geordneten Kosmosorientierung" aus dem erfinderischen Ist-Stand des **eigenen praktischen Tuns** die Erkenntnis der neuen Antwort heraus. Der spiralige Kreislauf der Achtsamkeit setzt sich sodann "wie von selbst" fort. Über die "rhythmische Fertigungsorientierung" 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

---

<sup>6</sup> Falls Sie jetzt keine Zeit oder Lust haben, selbsttätig eine Skizze anzufertigen und in ein gedankliches Jonglieren einzutreten, dann sollten Sie das Folgende überspringen und bei Seite 12 wieder in den Text einsteigen.

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" Aufmerksamkeit 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 kennenzulernen, vor allem deren "**Objektive Bedeutung**", die in der "Handlungsabsicht" zum "**Subjektiven Sinn**" des Bewegens werden soll;
- zweitens gilt es, unterschiedliche "Handlungsabsichten" kennenzulernen, die dem eigenen Bewegen als deren "Subjektiver Sinn" jeweils zgedacht 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.<sup>7</sup> 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 Kräfte und die Veränderungen der Winkelstellungen der Gelenke betrachtet. Man kann aber auch größere physikalisch-mechanische Ganzheiten wie Drehen,

---

<sup>7</sup> 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.

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" (Praxisorientierung) oder, wenn bereits ausreichend praxisbezogene Bewegungs-Erfahrung vorhanden ist, über das Vermitteln eines adäquaten "Subjektiven Sinns" (Handlungsorientierung) "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 be-

reits 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 Fahrrichtung 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"**<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Horst Tiwald. "Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen -Die 'Theorie der Leistungsfelder' und der 'Gestaltkreis' im Bewegn lernen", Hamburg 1996

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 drinnensteckt 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. 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 Leistungs-Entwicklung 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 unmittelbarem 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 "um-zugehen". Im **achtsamen** "Umgehen" werden wir von ihr erneut und aktuell mitges-

taltet. 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 die die Geschichte des Skilaufens ja bloß eingebettet ist.

Aus: Horst Tiwald: "Bewegen zum Selbst – Diesseits und jenseits des Gestaltkreises". Hamburg 1997. S. 175-198. 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" ge-gründet. 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.

Aus: Horst Tiwald: "Bewegen zum Selbst – Diesseits und jenseits des Gestaltkreises". Hamburg 1997. S. 175-198.

HORST TIWALD  
[www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de)