

Zum Umgang mit den Projektpapieren im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining (14. 02. 1999)

I.

Die Projektpapiere begleiten ein Projekt. Sie enthalten Anregungen, die der Hochschullehrer zur Unterstützung des Projektes gibt. In den Papieren wird einerseits einiges protokolliert und ergänzt, was bereits mündlich eingebracht wurde, andererseits werden den Studierenden neue Gedanken als Grundlage des Dialoges und als Hinweis zum projektbegleitenden Selbststudium gegeben. Die Projektpapiere sind auf ein spezifisches Projektverständnis ausgerichtet. Dieses folgt auch der Ansicht von VIKTOR VON WEIZSÄCKER, der schrieb:

"Wir sagten:

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

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

Von da stammt das Maß auch einer Forschung solcher Art"¹

Das *Hamburger Projektstudium*² am *Fachbereich Sportwissenschaft* der *Universität Hamburg* ist Anfang der 70er Jahre mit der Forderung nach mehr Wissenschaft im Sportstudium angetreten. Unser Projektstudium trat gegen die extreme Wissenschaftslosigkeit des damals etablierten Sportstudiums auf. Das Nur-Sporttreiben und das Benoten ihrer erbrachten sportlichen Leistungen war den Studierenden zu wenig. Die Studierenden wollten damals nicht nur:

- überhaupt **mehr** Wissenschaft,
- sondern sie wollten zugleich auch eine **andere**;
- zum einen sollte diese utopische Wissenschaft **interdisziplinär** sein;
- zum anderen an der **gesellschaftlichen Praxis** selbst ihr Maß gewinnen;
- diese visionäre Wissenschaft sollte aber auch in einer **neuen Form angeeignet** werden.

Die Studierenden wollten sich, mit Hilfe der Lehrenden, die Wissenschaft im *forschenden Lernen* selbst erarbeiten. Dieses Erarbeiten wollten sie am

¹ Viktor von Weizsäcker. Der Gestaltkreis. Leipzig 1943.

² Horst Tiwald. 25 Jahre Projektstudium am Fachbereich Sportwissenschaft der Universität Hamburg. In: DVS - Informationen. Schwerpunktthema Projektstudien. Vierteljahresschrift der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. 12. Jhg. Ausgabe 1 (März). Hamburg 1997.

liebsten direkt in der gesellschaftlichen Praxis realisieren, die **Quelle** und **Prüfstand** echter Theorie sein sollte.

Als Ausgangspunkt für das *forschende Lernen* wurde, in einer politisch solidarischen Einstellung, ein *Betroffen-Sein* durch die gesellschaftliche Praxis angepeilt. Dieses vorerst noch globale und diffuse *Betroffen-Sein* sollte im Projekt mit Hilfe der Lehrenden zum klaren und deutlich differenzierten *Problem-Haben* auseinandergesetzt werden³.

Aber auch hier wollte man nicht mit einem Konsumieren von Wissen das Projekt vorbereiten, sondern mit selbständigem Beobachten und selbständigem Denken beginnen.

Bei diesem Vorhaben leistet die *Achtsamkeit* in Form einer *Fragehaltung* Geburtshilfe. Diesen Weg haben bereits ELSA GINDLER und HEINRICH JACOBY mit der Art vorgezeichnet, wie sie bei ihren Schülern ein *antenniges Verhalten* aufbauten. Beim selbständigen *Erarbeiten* des *Zweckmäßigen* sollten die Schüler die *Schau-Absicht* aufgeben, um für das Tatsächliche *erfahrbereit* zu werden.⁴

II.

Beim Projekt *Achtsamkeits- und Gewandtheitstraining* geht es darum, eine bestimmte Art des *Bewegenlernens*, das am Beispiel einiger Sportarten bereits in die Praxis umgesetzt wurde⁵, in neue Praxisbereiche einzubringen. Den

³ Horst Tiwald. Betroffenheitskult und Projektmagie. Das 'Hamburger Projektstudium' am Fachbereich Sportwissenschaft. Ein Beitrag zur Hochschuldidaktik. In: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

⁴ Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: Gymnastik. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

Heinrich Jacoby (Hrsg. Sophie Ludwig). Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt'. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten. Schlüssel für die Entfaltung des Menschen. Hamburg 1994.

⁵ Horst Tiwald. Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport. - Zur theoretischen Grundlegung des Kampfsportes aus der Sicht einer auf dem Zen-Buddhismus basierenden Bewegungs- und Trainingstheorie. Ahrensburg bei Hamburg 1981. Horst Tiwald. Budo-Tennis I. - Eine Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfänger-Tennis. Band 1 der

Studierenden werden hierfür zwar einige *Praxisstationen* angeboten, sie sind aber grundsätzlich frei, sich selbst eine eigene zu suchen bzw. aufzubauen. Im vorliegenden Projekt wird *MuDo*⁶ (*Weg der Achtsamkeit*) mit körperlichem Bewegenerlernen verbunden, wobei insbesondere die Vorteile, die das Aufgreifen der *Gewandtheit* bietet, genutzt werden sollen.

III.

Das Projekt *Achtsamkeits- und Gewandtheitstraining*, das im Forschungsbereich *Transkulturelle Bewegungsforschung* angesiedelt ist, folgt einem bewegungstheoretischen Ansatz, der die enge Verwandtschaft von *körperlichem* und *geistigem* Bewegen ins Zentrum rückt.

Der *Umgang* mit den Projektpapieren, beim Entwickeln des *geistigen Bewegens*, sollte daher einem ähnlichen Weg folgen, wie ich ihn beim Entwickeln des *körperlichen Bewegens*, zum Beispiel beim Skilaufen⁷, gehe.

Beim Erlernen des Skilaufens geht es in meinem Weg nicht darum, bestimmte **Bewegungen** (bestimmte sportliche **Fertigkeiten**, zum Beispiel bestimmte Schwünge) zu lernen, sondern das situationsgerechte skiläuferische **Bewegen** selbst zu entwickeln.

Wir lernen daher keine Übungen und wir bilden keine *Teil-Fertigkeiten* aus. Wir entfalten vielmehr die skiläuferische **Bewegungskompetenz** als Einheit von Wahrnehmen und Bewegen.

Wir lernen keine **Übungen**, sondern wir lernen beim **Üben**, wie es bereits ELSA GINDLER praktizierte⁸.

Eine Einstellung, die meint, zur nächsten Übung erst dann weitergehen zu können, wenn das vorangegangene Üben *'sitzt'*, wäre daher in meinem Weg nicht zweckmäßig.

Reihe Budo und transkulturelle Bewegungsforschung. Ahrensburg bei Hamburg 1983.

Horst Tiwald. Budo-Ski. - Psychotraining im Anfängerskilaf. Band 5 der Reihe Budo und transkulturelle Bewegungsforschung. Ahrensburg bei Hamburg 1984.

⁶ Horst Tiwald. Die 'MuDo-Methode' im Skisport. In: Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst. - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

⁷ Horst Tiwald. Vom Schlangenschwung zum Skicurven. - Die 'Einbein-Methode' als Anfängerlehrweg im Alpinen Skilauf. Hamburg 1996.

⁸ Elsa Gindler. Die Gymnastik des Berufsmenschen. In: *Gymnastik*. Jg. 1. Karlsruhe 1926.

Von Schülern, die einer solchen, für meinen Weg *unzweckmäßigen*, Einstellung verhaftet sind, kommt oft die vorwurfsvolle Frage, warum sie schon die nächste Übung machen sollen, obwohl sie doch die vorangegangene noch nicht könnten.

Sie kritisieren auch, dass die Übungen nicht aufeinander aufbauen würden und keinen *roten Faden* erkennen ließen, weil sehr oft beim nächsten Üben genau das Gegenteil des vorangegangenen getan und beachtet werden soll.

Beim Hinführen zum selbständigen *Schauen* und *Denken*, wozu die Projektpapiere helfen sollen, gehe ich ähnlich vor und brauche daher auch eine entsprechende *Einstellung*.

So, wie ich beim körperlichen Bewegen keine **Bewegungen** vermitteln, sondern das **Bewegen** entfalten möchte, so möchte ich mit den in den Projektpapieren dargelegten Gedanken bloß Anlässe zum *Üben des geistigen Bewegens* geben. Ich möchte nicht in erster Linie **Gedanken** vermitteln, sondern **an ihnen** das selbständige **Denken** entfalten.

Die in den Projektpapieren präsentierten Gedanken müssen daher nicht sofort vollständig verstanden werden, sondern sollen bloß Thema für das *achtsame* und **wiederholte** Auseinandersetzen (Üben) mit ihnen sein. Das selbständige Verstehen des mit den vorgelegten Gedanken Gemeinten entsteht erst durch das achtsam wiederholende Üben. Man sollte also die Texte mehrmals lesen.

Einzelne Gedanken werden in den verschiedenen Projektpapieren, im Text oder als Fußnote, oft wiederholt. Sie kehren im veränderten Kontext wieder. Dies geschieht beim *körperlichen Bewegenlernen* ja ähnlich.

Eine wiederkehrende Fußnote oder eine schon bekannte Textpassage bloß zu überfliegen und unachtsam als "*weiß ich schon*" abzuhaken, wäre meinem Vorgehen nicht förderlich. Dieses *Überfliegen* entspräche dem Verhalten eines Skischülers, der das Üben zu einem bestimmten Thema deshalb verweigert, weil er diese Übungen ja schon gestern gemacht habe oder schon könne.

Die einzelnen Projektpapiere könnte man wie einzelne Übungstage beim Entwickeln des Bewegens im Skilauf betrachten. Auf einige Übungstage am präparierten, überschaubaren **Übungshang**, folgt ein Ausflug ins abwechslungsreiche **Gelände**, wo man streckenweise **nicht gut aussieht**.

Jeder, der dies sinnvoll eingesetzt oder als Lernender miterlebt hat, weiß aber, wie brauchbar solche kleinen Touren sind, die dem

echten Lehrmeister, dem **Gelände**, die Gelegenheit geben, zu zeigen, welchen großen Beitrag er zum Bewegenerlernen leisten kann.

Über den Lehrmeister **Gelände** schrieb auch der Skipionier HANNES SCHNEIDER, der seine angelernten skifahrerischen *Fertigkeiten* im Gelände auf den *Prüfstand der Praxis* brachte. Er machte ganz alleine seine Skitouren:

"Diese Einzelgängerei, bei der ich mich nur mich allein zu verantworten hatte, verlockte mich, kolossales Tempo zu fahren. Erst dadurch habe ich richtig Skilaufen gelernt. Bei diesem Selbstunterricht machte ich fast sämtliche Arlberg-Skitouren allein. Ich brauche nicht zu sagen, wie wahnsinnig ich in der Gegend herumgeflogen bin. Allmählich bekam ich doch Angst, und ich erkannte klar, mit dieser Technik, die ich gegenwärtig fahre, kann man so nicht Tempo fahren. Aus Furcht vor allzu großen und schweren Stürzen fuhr ich in mehr oder weniger tiefer Hockstellung. Nun waren die Stürze harmloser, ich war ja mit der Schwerkraft näher am Boden. Noch etwas Gutes brachte diese Entdeckung: ich habe beim Richtungsändern die Skier nicht mehr so gekantet, sondern flacher gehalten, weshalb ich weniger Reibungswiderstand zu überwinden hatte. Die Folge davon war ein leichteres Schwingen. Die Beobachtung und Erfahrungen machte ich nicht etwa aus reiner Überlegung, sondern sie erflossen mir aus dem praktischen Skilaufen ...

Durch diese Selbstausbildung kam ich zu meinem späteren Stemmchristiania und zur Umstellung meiner ganzen Unterrichtsmethode. Bereits im Winter 1909/10 bin ich selbst anders Ski gelaufen, als ich unterrichtet habe. Ich getraute mich damals noch nicht, alle meine Kenntnisse im Unterricht zu verwerten. Sie waren durchaus neu, und die Leute hätten sie auch gar nicht anwenden mögen, weil man dieses Laufen als unschön bezeichnete..."⁹

Ganz ähnlich verhält es sich beim selbständigen Entwickeln des *geistigen Bewegens*, wenn man **nicht nur Gedanken lernt**, sondern auch selbständig denkend auf die Praxis schaut, zumindest und vorerst auf die **Praxis des eigenen Denkens**.

⁹ Hannes Schneider. zitiert in: Heinz Polednik. Weltwunder Skisport. Wels 1969.