

Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. Als Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein. (13. 11. 1998)

Das im konkreten *Leben* verankerte *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* setzt bei der *Lebendigkeit* des organischen *Selbstbewegens* an.

Das *Leben* wird dabei als eine *komplementäre*¹ Einheit von vorwiegend energischer ***Lebendigkeit*** und vorwiegend pathischem ***Erleben*** verstanden.

Das *Selbstbewegen* wiederum als eine *komplementäre* Einheit von:

- ***körperlichem Bewegen***
und
- ***Achtsamkeit***

aufgefasst.

Die ***Achtsamkeit*** ist in zweierlei Hinsicht ein *komplementäres* Bewegen:

- einerseits bildet sie als
 - ***nicht körperliches Bewegen***
mit dem
 - ***körperlichen Bewegen***

¹ 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 ebenfalls wieder komplementär auseinander.

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

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

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

Vergleiche auch den Begriff "Verwinden" bei MARTIN HEIDEGGER, wie ihn GIANNI VATTIMO herausarbeitet.

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

- eine komplementäre Einheit;
- andererseits ist sie selbst eine *komplementäre* Einheit von:
 - **fließend verbindendem Bewegen**, das ein *Einssein* mit dem *Objekt der Achtsamkeit* schafft, und
 - dem **unterscheidenden, grenzsetzenden Bewegen**, das im *Gegenstand der Achtsamkeit* Unterschiede *auseinandersetzt*.

Die Wörter "*Gewandtheit*" und "*Geschicklichkeit*" sind aus ihrem alltagssprachlichen Gebrauch bekannt. Man findet sie auch in bewegungswissenschaftlichen Texten, allerdings mit uneinheitlicher und oft undeutlicher Bedeutung. Es ist daher notwendig, diese beiden Wörter mehr oder weniger festzulegen.

Da mit diesen beiden Wörtern *organische Gegebenheiten* benannt werden, ist ihre *Definition* keineswegs so einfach zu vereinbaren, wie dies bei *technischen Begriffen* möglich ist. Es bietet sich aber ein *Erläuterungsversuch* an.

Die *Grenze* zwischen dem, was man "*Gewandtheit*" nennen könnte und dem, was davon als *Geschicklichkeit* unterschieden werden soll, ist nicht *hart*, sondern wie bei vielen Aspekten des *Lebens* **offen**. Das Gegebene kann sich daher grundsätzlich ins Gegenteil verwandeln.

Gerade deshalb ist es wichtig, sich um eine einigermaßen **unterscheidende Erläuterung** zu bemühen !

Wenn wir etwas als "*gewandt*" bezeichnen, dann meinen wir meist entweder ein äußerlich sichtbares *körperliches* Bewegen oder auch ein *sprachliches*.

Dies wäre zum Beispiel der Fall, wenn es mir gelingt, einem Anderen, der im Gespräch *geschickt* versucht, mich zu einer bestimmten Äußerung zu bewegen, *gewandt* auszuweichen, **ohne das Gleichgewicht zu verlieren**.

In diesem Beitrag möchte ich aber nur auf die *körperliche Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* bezug nehmen.

Da ich körperliche Bewegungen als *Frage-Antwort-Einheiten* betrachte², suche ich einen **Unterscheidungsgesichtspunkt**, der

² vgl. Horst Tiwald. Budo-Tennis I. Eine Einführung in die Bewegungs- und Handlungstheorie des Budo am Beispiel des Anfänger-Tennis. Ahrensburg 1983.

mir hilft, *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* einigermaßen auseinanderzuhalten, ohne dabei in eine isolierte Betrachtung des **körperlichen Antwortteils** abzurutschen.

Gesucht wird ein **Sinnkriterium des Bewegens**, das vorerst im **Frageteil dieser Einheit** aufzudecken ist.

Es gilt daher zu fragen, welche Anliegen beim Bewegen *fundamental* unterschieden werden können.

Ich unterscheide *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* daher nicht nach ihrer **mechanischen Struktur/Funktion**, sondern nach dem **Zweck**, dem sie dienen.

Wobei ich wiederum vorerst nicht den Sinn **einzelner mechanischer Phasen** der Bewegung im Auge habe, sondern den **Sinn, den der ganze Organismus seiner Bewegungsganzheit gibt**.

Das Erkenntnisbemühen ist also darauf gerichtet, Arten von fundamentalen Fragen, die mit Bewegungen als **spezielle Antwort-Muster** beantwortet werden sollen, aufzudecken.

Die Fragen, die mit Bewegung beantwortet werden können, sind unterschiedlich.

Zum Beispiel könnte es das Anliegen sein, mit einer Bewegung etwas Psychisches auszudrücken. Dieses Anliegen wäre dann zum Beispiel von jenem zu unterscheiden, das darauf abzielt, den Körper durch Bewegen zu erwärmen.

Diese und noch weitere Anliegen **sind mit ein und demselben Bewegungsapparat zu realisieren**, oft sogar gleichzeitig, was zu gegenseitigen Beeinträchtigungen führt.

Motorische Zielbewegungen der Finger werden zum Beispiel erschwert, wenn gleichzeitig der Körper durch Tonuserhöhung der Muskulatur und durch motorisches Zittern sich erwärmen muss.

Für mein Unterscheiden von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* sind vorerst nur **mechanisch lösbare Probleme in der Umwelt** sinngebend.

Bei der Suche nach einer fundamentalen Unterscheidung dieses Bewegens bietet sich jener Gesichtspunkt an, der folgende zwei Anliegen nebeneinanderstellt:

- Der dominierende Sinn des Bewegens kann es aus dieser Sicht entweder sein, **in** der Umwelt das **Gleichgewicht zu halten** oder sich als ganzer Organismus, oder nur einzelne seiner Glieder, vom jeweiligen Ort **fortzubewegen**.
Sei dies, um eine eigene gezielte Aktion **vorzubereiten** oder sich einer fremden Aktion zu **entziehen**, bzw. um den Organismus in eine gute **Wahrnehmungsposition** zu bringen oder diesen der Möglichkeit des **Wahrgenommenwerdens** zu entziehen.
Diesen Aktionen gebe ich den Namen "**Gewandtheit**".
- Geht es dagegen darum, **mit** der Umwelt gezielt **wechselzuwirken**, bzw. der Umwelt gezielt zu **begegnen**, um in ihr etwas zu **bewirken**, sei es im Anliegen des **Wahrnehmens** oder des **Umgestaltens** der Natur, oder um diese gezielt **auf mich wirken** oder um **mich sehen** zu lassen, dann spreche ich von "**Geschicklichkeit**". Beispiele wären *einen Schlag anbringen - etwas fangen - geschickt herumzustochern, um wahrzunehmen - ein Objekt gezielt umkreisen, um es zügig zu identifizieren - sich in Szene setzen und sich gezielt zeigen*.

In beiden Bereichen, sowohl in der *Gewandtheit* als auch in der *Geschicklichkeit*, sind *Leistungen* im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER gefragt.

Eine *Leistung* ist aus dieser Sicht ein ganzer Komplex von *zweckmäßigen* Antworten auf die gleiche Frage. *Leistung* als **Kompetenz** ist die Fähigkeit, ein bestimmtes Ziel auf verschiedenen Wegen erreichen zu können³.

Betrachte ich den **motorischen Antwortteil** der *Gewandtheiten*, dann springt sofort ins Auge, dass die *Gewandtheit* besonders von den **Rumpfbewegungen** getragen wird.

Die *Gewandtheit* besteht aber nicht nur aus Rumpfbewegungen! Auch die Extremitäten, die wiederum zu Spezialisten der *Geschicklichkeit* wurden, haben ebenfalls ihre dominanten Einsätze bei der Lösung von *Gewandtheitsproblemen*.

Beim **Fußballspiel** löst zum Beispiel das Bein/Fuß sowohl *Gewandtheits-* als auch *Geschicklichkeitsaufgaben*.

Das jeweilige Standbein ist dabei vorwiegend **Glied einer motorischen *Gewandtheitskette***, während **gleichzeitig** das Spielbein vorwiegend eines einer ***Geschicklichkeitskette*** ist.

³ vgl. Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenerlernen. Hamburg 1996.

Das wirft andere *Koordinationsprobleme* auf, als es beim Tennis der Fall ist. Beim Tennis dominiert der Arm/Hand die *Geschicklichkeitskette*. Die Beinarbeit prägt dagegen, im Zusammenspiel mit dem Rumpf, die *Gewandtheitskette*.

Bei der Analyse des Bewegens lohnt es sich, diese beiden Ketten bzw. Stränge auseinanderzuhalten, da dies treffende Hilfestellungen bei der Bewegungsentwicklung sichtbar macht.

Das Zusammenspiel von *Geschicklichkeit* und *Gewandtheit* wirft bei der Förderung der Bewegungsentwicklung eine Reihe von Problemen auf:

- einerseits kann man *Gewandtheitsprobleme* und *-defizite* nicht mit methodisch herangetragenen *Geschicklichkeitsaufgaben* optimal lösen und umgekehrt.
- andererseits muss man aber klar erkennen, dass zum Beispiel das Dominieren der Beinarbeit in der *Gewandtheitskette*, wie beim Volleyball, noch nicht Optimales leistet. Es geht daher darum, die vorwiegend *Gewandtheitsleistungen* vollbringenden Beine in einem *Achtsamkeitstraining* immer mehr, ohne dass Einbußen in der *Gewandtheitsleistung* entstehen, in die *Geschicklichkeitsleistung* einzubeziehen.

Es geht in diesem Beispiel dann darum, **mit den Beinen zielen zu lernen**.

Die **grobe Geschicklichkeitsarbeit** wird dadurch immer mehr zu einer **Ganzkörperleistung**. Die Arme/Hände werden, als die eigentlichen *Geschicklichkeitsspezialisten*, dadurch entlastet und damit frei für das Aufschalten von Präzisionsleistungen.

Dieser Gedanke macht schon deutlich, dass es beim Bewegenlernen mit der Konfrontation mit *situativen Problemen* und mit dem Stellen von *Bewegungsaufgaben* nicht getan sein kann.

Diese **Praxisorientierung** ist zwar das "A und O" der Förderung der Bewegungsentwicklung, zwischendurch werden aber Phasen einer anderen Akzentuierung erforderlich.

Zum Beispiel muss, um der Optimierung der *Leistung* willen, das **achtsame Hinwenden auf den motorischen Antwortteil** und dessen **achtsames Unterscheiden** erfolgen.

Damit ist die Orientierung der *Achtsamkeit* auf die Technik gemeint. Diese Phase der *Bewegung der Achtsamkeit* bezeichne ich als **Technikorientierung**.

Hier wird die Gliederung der Bewegung und der Sinn der einzelnen Phasen der körperlichen Fertigkeit durchschaut. Diese Orientierung auf den Sinn der einzelnen Phasen der Bewegung darf natürlich **nicht im Antwortteil stecken bleiben**. Es muss daher eine *Umorientierung der Achtsamkeit* auf die Frage des Sinns der **ganzen** Bewegung, bzw. Handlung anschließen.

- Diese *Akzentuierung der Achtsamkeitsbewegung* nenne ich **Handlungsorientierung**.

Die Einheit dieser drei verschieden akzentuierten *Bewegungen der Achtsamkeit* habe ich als **Trialektik der Achtsamkeit** bezeichnet.

Mit der *Trialektik der Achtsamkeit* wird das "Dreiecksverhältnis" von **Erbkoordination - Bewegungsaufgabe - Handlungsabsicht** *achtsam* bearbeitet.⁴

Das Verhältnis der *komplementären* Einheit von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* ist ein ähnliches, wie das zwischen Motorik und Sensorik.

Sowohl Motorik als auch Sensorik sind **Wechselwirken mit der Umwelt**, haben jedoch unterschiedlichen Sinn und bleiben als getrennte Spezialisten doch weiter in der untrennbaren Einheit von Wahrnehmen und Bewegen miteinander verbunden.

Die *Komplementarität* kehrt in jedem Auseinandergesetzten wieder.

So steckt in der *Gewandtheit* die *Geschicklichkeit* und in der *Geschicklichkeit* die *Gewandtheit*. Eines kann in das Andere umschlagen.

Die *Gewandtheit* erscheint dabei *genetisch* als das Fundamentale, die *Geschicklichkeit* dagegen als das Vorantreibende, das letztlich in der Bewegungskultur die *Gewandtheitsentwicklung* immer mehr durchdringt.

Es geht also darum, einerseits das Fundament der *Gewandtheit* **frei zu legen** und **nie zu verlieren**, andererseits dieses Fundament **zu öffnen** und nicht nur *geschickt* zu machen, sondern es auch mit **neu entstandener** *Geschicklichkeit* zu durchdringen.

Es geht also letztlich um das gegenseitige *Verwinden* von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit*, von **Natur** und **Technik**.

⁴ vgl. meinen Beitrag: Die 'Mudo-Methode' im Skisport. In: Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

Der enge Zusammenhang von *Gewandtheit* und *Geschicklichkeit* wird auch deutlich, wenn sich zum Beispiel im Fußballspiel manches *geschickte* Foul als harte **Gewandtheit** zu verkleiden sucht, um eine mildere Strafe zu erlangen. Für das Verstehen des *Gewandtheits- und Achtsamkeitstrainings* ist auch die Unterscheidung von **Fertigkeit** und **Gewohnheit** hilfreich.

Über eine Fertigkeit verfügen **wir**, eine Gewohnheit verfügt mehr oder weniger **über uns**.

Bei gegebenem Anlass strebt die Gewohnheit danach, sich in einer Art Vollzugszwang zu realisieren. Diesen Zwang zu stoppen, bereitet uns daher Unlust.

Gewohnheiten sind ehemalige Fertigkeiten, die sich im Laufe der Entwicklung des Lebens mehr oder weniger als zweckmäßig erwiesen und sich dadurch fest in uns verankert haben.

Die in der Stammesentwicklung zur Gewohnheit gewordenen Fertigkeiten brauchen wir nicht zu lernen. Sie werden uns vom Leben mitgebracht und sind uns von Geburt an bereits als *Erbkoordinationen* gegeben.

Andere Fertigkeiten schleifen wir selbst in unserem Leben durch **rhythmisches Wiederholen** zur Gewohnheit ein.

Beide Arten von Gewohnheiten **können im Laufe der Zeit ihre Zweckmäßigkeit verlieren**, zum Beispiel, wenn vorher seltene Situationen häufiger werden, bzw. wenn überhaupt neue Situationen entstehen, für die noch keine passenden Fertigkeiten ausgebildet sind.

Gewohnheiten sind so gesehen nicht von Vorteil, obwohl sie uns aus einer anderen Sicht das Leben vereinfachen.

In unserem *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* setzen wir insbesondere aus zwei Gründen bei Gewohnheiten an:

- Gewohnheiten erleichtern das Üben der *Achtsamkeit*, weil die *Achtsamkeit* diese Bewegungen nicht **willkürlich** steuern muss, sondern nur **bewusst** zu beobachten braucht. Die erbkoordinative Gewohnheit der Atembewegung ist die am meisten verwendete Grundlage für das *Üben der Achtsamkeit*. Der Weg des *Gewandtheits- und Achtsamkeitstrainings* führt von der **Bewusstheit** der Gewohnheit über ihr *achtsames* Unterscheiden zum differenzierten **Bewusstsein** der Gewohnheit,

was Grundlage für das **willentliche** Beherrschen bzw. Unterlassen der Gewohnheit als **Willkürbewegung** ist.⁵

- Erbkoordinationen lassen sich, bei ihrer Realisierung in der passenden Situation, **unmittelbar** als sinnorientierte *Frage-Antwort-Einheit* erleben. Auf diese Weise kann ein erlebnisintensives Fundament für eine selbstorganisierte Bewegungsentwicklung gelegt werden, die einer *achtsamen* Suche nach *Zweckmäßigkeit*⁶ folgt.

Den Zusammenhang von Erbkoordination und Willkürbewegung sehe ich ähnlich wie KONRAD LORENZ, der dies so ausdrückte:

"Die Erbkoordination bildet ein unveränderliches Skelett des Verhaltens. ... Die meisten Willkürbewegungen haben sich aus jenem Material von Erbkoordinationen herausgebildet, das in der Schreitbewegung enthalten ist. Es ist dies die Erfindung der Evolution, aus längeren Bewegungsfolgen einer Erbkoordination ein von Orientierung und Einsicht bestimmtes Stück herauszuschneiden und als unabhängiges Bewegungselement verfügbar zu machen, was sehr wahrscheinlich der erste Schritt zum Entstehen der sogenannten Willkürbewegung war."⁷

Auch N. A. 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**

⁵ Hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: *"Bewusstheit"* als *Möglichkeit des Wissens*, *"Bewusstsein"* als *Wirklichkeit des Wissens* und *"Willkür"* als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*.

⁶ Die *achtsame Suche nach Zweckmäßigkeit* bezeichnete Heinrich Jacoby als *"antenniges Verhalten"* und baute auf dieses eine auf das Entdecken des *Zweckmäßigen* gerichtete vorbildliche Pädagogik auf.

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

Für das Erlernen des Tennisspiels hat Oliver Prüfer den Ansatz Jacobys in die Sportpraxis eingebracht:

vgl. Oliver Prüfer. *Tennis zum Selbst. Geistige Grundlagen eines humanen Tennislehrweges.* Hamburg 1998.

⁷ Konrad Lorenz. *Die Rückseite des Spiegels. Versuch einer Naturgeschichte menschlichen Erkennens.* München/Zürich 1973.

Gewebe", auf dessen Schichtung insbesondere Befunde aus der Bewegungspathologie hinweisen.⁸

Wie es zu diesen Übersichtungen durch Situationsänderungen kommen kann, zeigte VIKTOR VON WEIZSÄCKER⁹.

Er beschrieb den Zusammenhang zwischen einer stetigen Änderung einer Funktionsgröße und einer unstetigen Änderung der Leistung. Er bezeichnete diese Unstetigkeit als "*Aktsprung*".

Steigert zum Beispiel das Pferd seine Fortbewegungsgeschwindigkeit, so fällt es sprunghaft vom *Schritt* in *Trab* und dann in den *Galopp*.

Ähnliche Aktsprünge erfolgen bei der Fortbewegung nicht nur bei stetiger Steigerung der Geschwindigkeit, sondern auch bei stetiger Änderung der Neigung, bzw. Steigung, und/oder des seitlichen Kippens der Fortbewegungsebene¹⁰.

Der *Aktsprung* macht besonders deutlich, dass Erbkoordinationen *Frage-Antwort-Einheiten* sind, in denen vielschichtig ältere Bewegungsmuster im mehrfachen Sinne **aufgehoben**, d.h. **verwunden** sind. Diese Vergangenheit lässt sich aber aktualisieren.

"Wenn wir entwicklungsgeschichtlich von der vollkommenen menschlichen Armtechnik in der Aufrichtung zurückgehen auf die horizontale Bewegung mit vier Stützpunkten,"

schrieb im Jahre 1927, MAX THUN-HOHENJSTEIN¹¹,

⁸ Nikolai Alexandrowitsch Bernstein. Bewegungsphysiologie. Leipzig 1975.

⁹ Viktor von Weizsäcker (Hrsg. Peter Achilles u.a.). Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main ab 1986.

¹⁰ vgl. meinen Diskussionsbeitrag: Zu Hans Kolmers Theorie des überkreuzenden Gehens des Homo-habilis. In: Horst Tiwald. Zur Diskussion gestellt: Über den menschlichen Gang. Hamburg 1985 (Diskussionspapier zur interuniversitären Diskussion).

¹¹ der Arzt Maximilian (Max) Maria Moritz Graf von Thun und Hohenstein, geb. 1887 in Lissa an der Elbe, gest. 1935 in Wien, war ein seiner Zeit weit vorauseilender Bewegungsforscher, dessen Arbeit von Alois Weywar in die Sportwissenschaft eingebracht wurde.

Max Thun-Hohenstein. Das Geheimnis der Grazie. In: Moderne Welt. X Jhg. Nr. 6. Wien 1928.

Max Thun-Hohenstein. Neue Wege der gymnastischen Volksbildung in Österreich. In: Die Zeit. Blätter für Erkenntnis und Tat. 1. Jhg. Nr. 3. Wien 1934.

Max Thun-Hohenstein. Bewegungsphysiologie und -therapie des Menschen. In: Zentralblatt für Chirurgie. 62. Jhg. Nr. 13. Leipzig 1935, und in: Alois Weywar. Beiträge zur organischen Bewegungsanalyse. Mit einem einführenden Beitrag von Max Thun-Hohenstein. Ahrensburg 1983.

"so gewinnen wir für die spätere Wiederaufrichtung eine natürliche Grundlage durch das vergleichende Studium der horizontalen Bewegungen zunächst unserer Vierfüßler am eigenen Leibe. Die Möglichkeiten hier für die Bewegung in allen Medien, von der Erde über das Wasser bis in die Luft und auf den Bäumen sind gegeben im viereckigen Grundrisse des Gebäudes, das wir den Bewegungsapparat nennen. Seine Formen resultieren aus der Summe von zweckgerichteten Bewegungsreizen im Protoplasma."¹²

An anderer Stelle führte THUN-HOHENSTEIN weiter aus:

"Jeder aufrechten Bewegung entspricht eine analoge Horizontalbewegung, deren Kenntnis und Beherrschung Voraussetzung ist für die Beherrschung und Vollendung edel aufrechter, kraftvoller menschlicher Bewegung.

Über die spezielle Bewegungskultur hinaus aber zeigt sich hier eine Perspektive allgemeinen Natur- und Kunsterkennens.

Die Dinge der Ästhetik unterscheiden sich von denen der Physiologie und Physik nur durch den Standpunkt des Betrachters. Sie sind der subjektive Ausdruck objektiver Qualitäten. Letzten Endes hinterlässt jeder Organismus seine Fährte, die bedingt ist durch seine Gewebsform, durch die ihm eigentümliche Struktur.

Die Fährte bietet also eine objektive Vergleichsbasis für die Organismen, und es hat sich herausgestellt, dass ihr Studium von den einfachsten Formelementen der Geometrie hinführt zu allen, auch den kompliziertesten Formen des Raumes, dass Form und Bewegung, Stabilität und Labilität, Stoff und Kraft, Körper und Geist in unmittelbar polarer Relation stehen.

Jeder Organismus, als Bewegungsapparat betrachtet, erscheint als das Resultat der arteigentümlich zweckmäßigen Auseinandersetzung zwischen den Anforderungen an seine Stabilität einerseits, an seine Labilität andererseits. Das also formbildende Prinzip der Bewegung lässt sich von den einfachsten physikalischen Phänomenen der Oberflächenspannung am Tropfen, über das Reich der Kristalle, der flüssigen Kristalle, der einzelligen Lebewesen herauf verfolgen bis zu uns."¹³

Weitere unveröffentlichte Schriften von Max Thun-Hohenstein im *Thun-Hohenstein Archiv* der Universität Salzburg.

¹² Max Thun-Hohenstein. Grundriss natürlicher Bewegungslehre. Wien 1927. (hektographierte Flugschrift. *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg.

¹³ Max Thun-Hohenstein. Das Einmaleins der Bewegung und Form. Wien 1931. (hektographierte Flugschrift) *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg.

Wir setzen beim *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* bei der **Lebendigkeit** der Erbkoordinationen insbesondere auch deshalb an, weil wir durch die selbsttätige Analyse dieser bereits vorliegenden **phylogenetischen Gewohnheiten**, die wir eben nicht selbst anfertigen müssen, einen einfachen und *erlebnisintensiven* Zugang zur Sinnorientierung des Bewegens finden können.

Ich folge der Arbeit von MAX THUN-HOHENSTEIN, der in einer Zeit des heraufkommenden **Körperkultes**, darauf aufmerksam machte, dass:

das Bewegen fundamentaler als der Körper sei und es daher eigentlich nicht um eine Körperkultur, sondern um eine Bewegungskultur gehen müsse.

Er schrieb:

"Die organische Welt, der wir angehören, ist zugleich Form und Bewegung; sie ist geformte Bewegung.

Beide Welten, die organische sowohl wie die anorganische, unterliegen dem Gesetz der Schwerkraft als der letzten uns bekannten Instanz im Kosmos. ...

Der Leib ist in der ganzen Mannigfaltigkeit der Arten nichts anderes als das Produkt zweckgerichteter Bewegungsformen; denn die organische Bewegung ist älter als (ihr Produkt) der Bewegungsapparat, der Körper; daher ist es möglich, durch Bewegungskultur Körper zu formen, wie hingegen Körperverbildungen Zeugnis ablegen für falsche (dekadente) Bewegungsgewohnheiten.

Vom peripheren Bewegungsausdruck kommen wir also zum Bewegungssinn als dem zentralen Angriffspunkt für den Pädagogen in der Gymnastik.

*Der moderne **Architekt**¹⁴ baut nicht mehr irgend ein beliebiges Haus hinter die von seinem Bauherrn gewünschte Fassade, sondern er entwickelt den gesunden Organismus des Hauses aus dem zweckgerichteten Grundriss heraus zum natürlichen Ausdruck.*

¹⁴ Thun-Hohenstein hatte hier Adolf Loos (1870 bis 1933) im Auge, der mit seiner *neuen Sachlichkeit* (vgl. seine Schrift: Ornament und Verbrechen. 1908) großen Einfluss auf die europäische Architektur ausübte.

Diese Ausdruckskultur der natürlichen Reaktionsbewegung auf Reize der Umwelt streben wir an.¹⁵

THUN-HOHENSTEINS Methode der Bewegungsforschung war geprägt durch die **Tierbeobachtung** und durch die **achtsame Analyse des eigenen Bewegens** während des Vollzuges. Dabei trat die Bedeutung des **Bewegungssinnes** in den Vordergrund.

Ich folge diesem Weg.

Um die Komplexität von THUN-HOHENSTEINS Gedanken zu verdeutlichen, gebe ich sein vermutlich 1928 verfasstes Vortragsmanuskript über den *"Bildungswert der Fechtkunst"*¹⁶ vollständig wieder:

*"Wenn wir die Fechtkunst untersuchen wollen in Bezug auf ihren bildenden Wert, wie ich gleich betonen muss, **nicht** nur als Leibesübung, so müssen wir zurückgreifen auf den Begriff der Angriffs- und Verteidigungskunst überhaupt.*

Der Gegenstand hat im biologischen Sinne drei Stufen.

Die elementarste, älteste Stufe ist gekennzeichnet durch den Kampf ums Dasein, der unsere Ahnen genau so in Atem hielt wie unsere modernen Olympiakämpfer. Kampf um Brot und Liebe steht hier neben dem um den Siegespreis auf dem Gebieten des Sportes, der Wissenschaft und der Kunst.

Das Substrat des Zweikampfes im biologischen Sinne ist der Wille zur Macht - der Wille zum Sieg - der Wille zur Überwindung des Gegners.

Eine einheitlichere Bildung der Totalität des Individuums, in ihrer Konzentration auf den Gegenstand des Angriffes ist wohl kaum denkbar. Der Wille zum Leben verbindet sich hier dem Willen zum Tode als Einheit. Solche Einheit erleichtert das Verständnis der von mir vertretenen einheitlichen Bewegungslehre, die berufen ist, durch ihre physiologische Eindeutigkeit alle Probleme aufzulösen, die ihre Existenz nur dem missverständlichen, weil materialistischen, Unwert sogenannter "Körperkultur" verdanken.

Jeder Gegenstand der Pädagogik ruht auf den drei Stufen:

- *der sportlich-kämpferischen,*
- *der physiologisch-gymnastisch-hygienischen*
- *der ästhetisch-künstlerischen Betrachtungsweise.*

¹⁵ Max Thun-Hohenstein. Grundriss natürlicher Bewegungslehre. Wien 1927. (hektographierte Flugschrift) *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg

¹⁶ Max Thun-Hohenstein. Der Bildungswert der Fechtkunst. Vortragsmanuskript. Wien 1928? *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg

Wenn ich hier zu Worte komme, geschieht es zunächst im Sinne der physiologisch-gymnastisch-hygienischen Forderung, als Arzt. Das Publikum kennt mich aber nicht nur in der Theorie und Praxis des ärztlichen Gymnastikers (der Arzt bei den alten Griechen war Gymnasialdirektor), sondern auch von meiner Aktivität auf dem Gebiete des Sportes, der Philosophie und der Ästhetik.

*Wenn die Wissenschaft mit ihrer Theorie Geltung finden will, muss ihre Erfahrungsquelle dem täglichen Leben entspringen und muss ihr Zweck wieder auf das Leben gerichtet sein: **Lebenskunst** !*

Lebenskampf	Lebenslehre	Lebenskunst
Kampf ums Dasein	Philosophie	Kunst
Sport	Wissenschaft	Tanz
	Medizin	Musik
		Freude

Zweck der dem elementaren Kampfe entnommenen Übung in der Angriffs- und Verteidigungskunst ist im humanistisch-ritterlichen Sinne,

durch die Herrschaft über sich selbst Herr zu werden der Umstände.

*Der Kämpfer **erhebt sich**, denn nur erhobenen Hauptes und erhobener Waffe kann man an Sieg denken.*

Der menschlichere Geist entspringt der menschlicheren Kampfweise, deren eigentümliche Bewegungsform die uns eigentümliche Körperform geschaffen hat - nicht umgekehrt.

Die dem Protoplasma innewohnende ursprüngliche Bewegungen genialität ist das dem Leben zunächst überall eigentümliche.

Die arteigentümliche Differenzierung des ursprünglich zellenförmig primitiven Bewegungsapparates, also der Zellhaut, zu Zellkomplexen bedeutet nichts anderes als den technischen Ausbau einer Schutzvorrichtung des flüssigen Inhaltes gegen das anorganische Zerfließen als katastrophale Wirkung des freien Falles.

So viele Spielarten das Leben kennt, so viele ortseigentümlich angepasste Formen des ursprünglich einfachsten Bewegungsapparates gibt es.

Es unterliegt also die ganze Welt des flüssigen Plasmas dem Gesetze des Flusses; das ist ihr Rhythmus.

Es gilt nun hier die allgemeinsten Gesetze der Bewegungslehre im Speziellen auf dem Gebiete des Fechtens nachzuweisen, also rohsportliche Erfahrungen zu bereichern durch physiologisch-technisch-ästhetische Übung und Bewusstsein.

Kraft, Wissen und Gefühl vollenden so synthetisch die Persönlichkeit.

Als aufgerichtete Vierfüßler, die wir sind, besitzen wir das Maximum an erdgebundener Labilität, Dynamik, Reichweite und taktischer Übersicht, Kraftökonomiequellen, die dem statischer orientierten Vierfüßler fremd waren.

Die alte Bildhaueregeln von Standbein und Spielbein durfte ich Ihnen unlängst an Hand von Bildwerken entwickeln zu einem Bewegungsgesetz, demnach alle wie immer gearteten tierisch-menschlichen Bewegungen in zwei Hauptgruppen zerfallen,

- *diese nach dem Diagonalmotiv*
- *jene nach dem Seitmotiv¹⁷.*

Es ist am Platze, die Charakteristik dieser zwei Motive zu wiederholen und von ihrer Erscheinung bei den fechterischen Bewegungen zu sprechen.

Die in meiner Bewegungslehre als Primitivgalopp bezeichnete einfachste Bewegungsform des menschlichen Körpers, Beugen - Federn - Strecken - Federn, bringt zwanglos die Erklärung der in der modernen Fechtkunst höchst eigentümlichen Bewegungsformen.

Allerorts und zu allen Zeiten finden wir Waffentänze, die, in Ermangelung des realen Gegners, den hemmungslosen Verlauf der den betreffenden Waffen eigentümlichen Rhythmen erlauben.

Der in unserer Musik zu höchst gesteigerte menschliche Bewegungssinn und unsere auf höchste Feinheit und Präzision gestimmten Waffen könnten und sollten als Waffentanz im Sinne der biologischen Drei-Stufen-Entwicklung¹⁸ einen unerwarteten pädagogischen Erfolg bringen.

¹⁷ Anmerkung von Tiwald: Mit "Seitmotiv" bezeichnet Thun-Hohenstein das Motiv des Passganges, mit "Diagonalmotiv" dagegen jenes, das oft auch als "Kreuzkoordination" bezeichnet wird.

¹⁸ Anmerkung von Tiwald: Mit der "biologischen Drei-Stufen-Entwicklung" meint Thun-Hohenstein den Ansatz beim "rohsportlich" körperlich kräftigen Bewegen, über das Erarbeiten des Wissens über dieses Bewegen, hin zum künstlerisch achtsamen Vollzug des Bewegens.

Während der beidhändig kämpfende Boxer nach dem Seitmotiv links-rechts stößt, so wie der Speerwerfer wirft, bevorzugt der moderne Fechter das Diagonalmotiv, seitdem er des Schildes und einer zweiten Waffe, etwa des Dolches, entraten kann. Dieser wurde, wie der linke Arm des Boxers, zur Deckung des Herzens verwendet, wogegen der rechte Arm des Boxers über ihn weg sein Ziel suchte. Beim Boxen ist immer der linke Fuß vorne. Die Fechtauslage rechts für den Rechtskampf, links für den Linkskampf ist bedeutend schmaler als die Front des Beidhänders.

Das Diagonalmotiv hat seinen Namen von der statischen Funktion der kurzen Diagonale im Parallelogramm der Bodenprojektion unserer vier Stützpunkte.

Während die Bewegung des Säbelfechters einer reinen Galoppbewegung nach rechts oder links im Angriff und Zurückweichen entspricht, zeigt die Handhabung der Stichwaffe den unbestimmten Rhythmus der Gesamtbeugung und Gesamtstreckung in seitlicher Entfaltung.

Würden wir den gleichbewaffneten Arm in einer Rückwärtswendung einem rückwärtigen Gegner zuwenden, so kämen wir jeweils in das Seitmotiv, bei welchem die kurze Seite der Statik dient.

Dynamisch ist das Seitmotiv gekennzeichnet durch die bodenständige Streckung einer Diagonale, wogegen das Diagonalmotiv durch die bodenständige Streckung einer Seite ausgezeichnet ist.

Bewegungsphysiologisch am Nächsten steht dem Fechten Eislauf und Tennis.

Hierhergehörige Dinge sind wunderbar ausgesprochen von Kleist in "Über das Marionettentheater"¹⁹.

¹⁹ Anmerkung von Tiwald: Kleist berichtet in seiner Schrift "Über das Marionettentheater" unter anderen eine Begebenheit, die einen Fechtkampf mit einem Bären zum Gegenstand hat. " 'Nicht bloß, dass der Bär, wie der erste Fechter der Welt, alle meine Stöße parierte; auf Finten (was ihm kein Fechter der Welt nachmacht) ging er gar nicht einmal ein. Aug in Aug, als ob er meine Seele darin lesen könne, stand er, die Tatze schlagfertig erhoben, und wenn meine Stöße nicht ernsthaft gemeint waren, so rührte er sich nicht.' Wir sehen, dass in dem Maße, als in der organischen Welt die Reflexion dunkler und schwächer wird, die Grazie darin immer strahlender und herrschender hervortritt. - Doch so, wie sich der Durchschritt zweier Linien, auf der einen Seite eines Punktes, nach dem Durchgang durch das Unendliche, plötzlich wieder auf der anderen Seite einfindet, ...: so findet sich auch, wenn die Erkenntnis gleichsam durch ein Unendliches gegangen ist, die Grazie wieder ein; so dass sie, zu gleicher Zeit, in demjenigen menschlichen Körperbau am reinsten erscheint, der entweder gar keins, oder ein unendliches Bewusstsein hat, d.h. in dem Gliedermann, oder in Gott."

Auch ich benütze in der Dompteurkunst, selbst auf große Entfernung, bei der räumlichen Bewältigung irgend eines Tieres, bewusst, die Taktik des Fechters. Die Bewältigung instinktiver Uргewalten durch höheren Sinn drückt symbolisch Schillers "Kampf mit dem Drachen"²⁰ aus.

Die ritterliche Auffassung der Japaner²¹ vom Kampf mit der Waffe besteht wesentlich in der Ausschaltung persönlicher Interessen bei ihrer Anwendung.

Ich kenne ein japanisches Bild, auf dem die Flucht eines Helden im elementaren Vierfußsprunge über den gezückten Degen des Gegners hinweg verherrlicht wird, weil er es verschmähte im eigenen Interesse von der Waffe Gebrauch zu machen, selbst gegen den Angriff des Nebenbuhlers.

Die Fechtkunst war und bleibt also die Vermittlerin der Humanität in der Verwendung wie immer gearteter Waffen im Kampfe ums Dasein; sie ist eine Quelle der Vergeistigung auf dem Wege:

- von rohsportlicher Erfahrung (1. Stufe)
- über wissenschaftliche Erwägungen (2. Stufe)
- zur künstlerischen Vollendung (3. Stufe) des Individuums.²²

THUN-HOHENSTEIN bietet uns einen wegweisenden Ansatz der Bewegungsforschung, der ganz unterschiedliche, aber elementar

vgl. Heinrich von Kleist. Über das Marionettentheater. In: Berliner Abendblätter. Berlin 1811. vgl. Heinrich von Kleist (Hrsg. Paul Stapf). Sämtliche Werke. München o.J.

²⁰ Anmerkung von Tiwald: Friedrich Schiller beschreibt im "Kampf mit dem Drachen" einerseits, wie der überlegene Geist des Menschen die rohe Kraft des Drachens besiegen kann:

"Nicht unbedachtsam zog ich hin, das Ungeheuer zu bekriegen; durch List und kluggewandten Sinn versucht ich's in dem Kampf zu siegen."

andererseits zeigt aber Schiller, dass dies noch nicht das Höchste ist:

"Der Pflichten schwerste zu erfüllen, zu bändigen den eignen Willen. Dich hat der eitle Ruhm bewegt, drum wende dich aus meinen Blicken!"

vgl. Friedrich von Schiller. Schillers sämtliche Werke in zwölf Bänden. Bd. 1. S. 280-289. Stuttgart und Tübingen 1847.

²¹ Anmerkung von Tiwald: vgl.

Daisetz Teitaro Suzuki. Zen und die Kultur Japans. Stuttgart 1958.

Reinhard Kammer. Zen in der Kunst, das Schwert zu führen. Eine Einführung in die altjapanische Fechtkunst. Bern/München/Wien 1985.

Meister Takuan. Zen in der Kunst des kampflösen Kampfes. Bern/München/Wien 1998.

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

²² Max Thun-Hohenstein. Der Bildungswert der Fechtkunst. Vortragsmanuskript. Wien 1928? *Thun-Hohenstein-Archiv*. Universität Salzburg.

zusammengehörende Aspekte organisch integriert und mit ganz entscheidenden Gesichtspunkten der pädagogischen Bewegungsvermittlung verbindet. THUN-HOHENSTEIN bringt dies folgendermaßen auf den Punkt:

*"Das Tierexperiment für die **vergleichende Psychologie, vergleichende Bewegungsphysiologie** und **experimentelle Pädagogik**²³ bildet endlich das Mittel zur Entwicklung der uns allen in verschiedenen Graden eigenen Gabe der Einfühlung. Von der Entwicklung dieser Fähigkeit in uns selbst hängt es ab, was wir in der Trainingskunst an uns und anderen leisten werden. Das Weitergebenkönnen ist erst der Beweis für die eigene Meisterschaft. Es hat also jeder Schüler das Recht, seinen Meister zu fordern."²⁴*

THUN-HOHENSTEIN folgt hier einer Ansicht, die bereits SALOMON STRICKER²⁵ deutlich vertreten und als unabdingbare Qualifikation eines

²³ Anmerkung von Tiwald: Im Zusammenhang mit der "experimentellen Pädagogik" ist auf die "Reformpädagogik" hinzuweisen. Hier verdient die Arbeit von Wilhelm August Lay besondere Beachtung. Lay hat 1903 in seinem Werk: "Experimentelle Didaktik, ihre Grundlegung mit besonderer Rücksicht auf Muskelsinn, Wille und Tat", die bewegungswissenschaftlichen Grundlagen, die Salomon Stricker gelegt hat, pädagogisch umgesetzt und später in seinem 1910 erschienenen Buch: "Die Tatschule, eine natur- und kulturgemäße Schulreform" eindrucksvoll ausgebaut.

²⁴ Max Thun-Hohenstein. Der Sportarzt. Wien 1927. (hektographierte Flugschrift). Thun-Hohenstein-Archiv. Universität Salzburg.

²⁵ Salomon Stricker (1834-1898) war ab 1873 Professor für experimentelle Pathologie und Therapie an der Medizinischen Fakultät der Universität Wien und Vorstand des Universitäts-Institutes für allgemeine und experimentelle Pathologie. In seiner selbstbeobachtenden "inneren Empirie" stellte er fest, dass zum Beispiel beim Sehen die Bewegungsvorstellung nicht von den Verschiebungen des äußeren Bildes auf der Netzhaut herrührt. Er zeigte auf, dass für ihr Zustandekommen vielmehr die "Innensicht dieses äußeren Erfahrens" verantwortlich ist. Diese Innensicht nimmt nämlich auch die Muskelempfindungen des sich bewegenden Auges wahr.

vgl. Olaf Höhnke. Sehtraining und ganzheitlicher Anspruch. Historische Entwicklung des Sehtrainings und dessen Perspektiven aus der Sicht einer anthropologischen Bewegungswissenschaft. Hamburg 1994.

Salomon Stricker baute über diese Innere Empirie bereits im 19. Jahrhundert konsequent eine Theorie des Bewusstseins und der Sprache auf. Er zeigte auf, welche Bedeutung das Wahrnehmen des Selbstbewegens für das Entstehen des Bewusstseins hat.

Salomon Stricker. Studien über die Sprachvorstellungen. Wien 1880.

Salomon Stricker. Studien über die Bewegungsvorstellungen. Wien 1882.

Bewegungsforschers betrachtet hat. SALOMON STRICKER hat mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben und kann als **Begründer der systematischen Erforschung der Innensicht der Bewegung** gelten. Für diese neue Art der Erforschung der Bewegung hob er eine wichtige Qualifikation des Bewegungsforschers hervor,

*"...denn über Fragen nach dem seelischen Zustände entscheidet nicht so sehr das Fachwissen, als die Fähigkeit, sich der Zustände des eigenen Leibes bewusst zu werden, eine Fähigkeit, welche nicht immer an ein bestimmtes Fachwissen geknüpft ist."*²⁶

Die **introspektive** Bewegungsforschung wurde von SALOMON STRICKER als Naturwissenschaft angesehen. Er ordnete sie mit folgendem Gedanken in die Naturwissenschaft ein:

" Die Naturwissenschaft, mag sie nun beschreibend oder experimentell zu Werke gehen, stützt sich in allen ihren Lehrsätzen in erster Reihe auf direkte Nachrichten. Was wir direkt (also kraft einer unmittelbaren Einwirkung auf die Sinne) erfahren haben, sind wir geneigt als wirklich vorhanden, auch als tatsächlich, oder als wahr zu bezeichnen. Die Nachricht von der Existenz des eigenen Bewusstseins darf aber als die sicherste und unmittelbarste Erfahrung angesehen werden. Die Wissenschaft, welche sich mit dem Bewusstsein beschäftigt, gehört also in Bezug auf die Sicherheit ihrer Nachrichten zu den Naturwissenschaften."²⁷

Salomon Stricker. Studien über die Assoziation der Vorstellungen. Wien 1883.

Salomon Stricker. Physiologie des Rechts. Wien 1884.

Salomon Stricker. Untersuchungen über das Ortsbewusstsein. In:

Sitzungsberichte der kaiserlichen Akademie der Wissenschaften. Wien 1877.

Salomon Stricker. Über das Können und Wissen der Ärzte. Wien 1892.

(Antrittsrede Sommersemester 1892)

²⁶ Salomon Stricker. Über die wahren Ursachen. Wien 1887.

²⁷ Salomon Stricker. Studien über das Bewusstsein. Wien 1879.