

NATUR UND KUNST IM GEWANDTHEITS- UND ACHTSAMKEITSTRAINING

(30. 11. 1998)

Körperliche Bewegungen betrachte ich als *Frage-Antwort-Einheiten*. Die Umwelt stellt die Frage, der Körper gibt eine motorische Antwort.

Die *Gewandtheit*¹ des Menschen definiere ich nicht nach der Art der Antwort. Was ich mit *Gewandtheit* bezeichne, versuche ich vielmehr im **Frageteil** der *Frage-Antwort-Einheit* zu unterscheiden².

Trotzdem ist es für das *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*³ von Interesse, was und wie der Bewegungsapparat jeweils antwortet.

Um Klarheit anzubahnen, die für das praktische Umsetzen des Trainings unabdingbar ist, sind beim Betrachten des muskulären Wirkens eine Reihe von grundlegenden Unterscheidungen zu treffen.

Wir setzen beim Erläutern des *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* beim menschlichen Fortbewegen an.

¹ 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 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 selbst eine 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*.

² vgl. mein Projektpapier Nr. 1. *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* als Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein. (13. 11. 1998)

Bei der Analyse des Fortbewegens gilt es klar auseinanderzuhalten, welche **muskulären** Kräfte wie wirken und welche **äußeren** Kräfte jeweils genutzt werden.

Um ein eigenständiges Unterscheiden anzubahnen, erwähne ich einleitend einige für das *Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining* relevante Unterscheidungen der *äußeren Kräfte*:

- es gibt jene *äußeren Kräfte*, die ich nutzen kann, indem ich auf sie muskulär einwirke, um gezielt äußere *Reaktionskräfte* zu erzeugen; zum Beispiel, wenn ich vom Boden, als einem *kraftvollen Widerstand*, abspringe.
- es gibt aber auch solche *äußeren Kräfte*, die aktiv auf mich zukommen, bzw. an mir angreifen, wo ich dafür sorgen muss, diese *äußeren Kräfte* mit eigenen *Muskelkräften* so zu **lenken** und **umzulenken** wie ich es brauche; zum Beispiel die Schwerkraft beim alpinen Skilauf oder den Wind beim Segeln.
Bei diesen *äußeren Kräften* gibt es wiederum:
 - solche, die konstant wirken, wie die Schwerkraft,
 - und andere, die variabel wirken, wie oft der Wind oder die Wasserströmungen.

In gleicher Weise kann man natürlich auch bei jenen *äußeren Kräften*, die mir auch zur Erzeugung von *Reaktionskräften* dienen, wie zum Beispiel der Boden für das Fortbewegen, unterscheiden:

- zwischen den *kraftvollen Widerständen*, die im sportlichen Situationen **standardisiert** sind, wie das Wasser im Schwimmbecken, die Laufbahn oder die Turngeräte,
- und jenen, die sich **situativ ändern**, wie zum Beispiel die Piste im Skilauf oder in gewisser Hinsicht auch der Gegner beim Judo.

Bei den **situativen Änderungen** wäre wieder zu unterscheiden:

- zwischen solchen, die begleitet sind von einer **Wahrnehmung**, die der *äußeren Kraft* ein **Agieren** und **Reagieren** ermöglicht, wie es den Gegnern in den Sportspielen und im Kampfsport möglich ist;
- und jenen situativen Änderungen, die zwar **nicht listig**, wohl aber vom **Zufall durchsetzt** sind, wie die Wellen beim Surfen.

³ zu meiner Verwendung des Wortes "*Achtsamkeit*" vgl. Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

Diese gedankliche Bewegung des Unterscheidens sollte der Leser für sich selbständig fortführen.

Wenn wir uns im Folgenden von dieser Vielfalt unterschiedlicher Fragestellungen ab- und uns den *muskulären Kräften* zuwenden, dann stellt sich vorerst die Frage:

Welche Fragen werden an das Muskelsystem überhaupt zur Beantwortung herangetragen ?

Die Aufgabe, sich motorisch **in** der und **gegen** die Umwelt körperlich zu bewegen, ist ja nur eine von mehreren Aufgaben, die das Muskelsystem **meist gleichzeitig** zu lösen hat.

Dieser **Zwang zur Simultaneität** nötigt natürlich zu **Kompromissen** und kann das Optimieren einer bestimmten *Leistung* erheblich beeinträchtigen.

Ein gedankliches Unterscheiden zu diesem Thema ließe sich etwa so einleiten:

- das Muskelsystem kann über den Bewegungsapparat nach außen gerichtete und nach außen wirkende mechanische **Kräfte erzeugen**: zum Beispiel um sich fortzubewegen, um zu schlagen oder um sich gegen die permanent wirkende Schwerkraft aufrecht zu halten;
- das Muskelsystem kann auf den Körper von außen her wirkende mechanische Kräfte über den Bewegungsapparat dämpfen, das heißt, es kann wie ein **Stoßdämpfer** wirken: zum Beispiel beim Landen nach einem Tiefsprung oder beim Fangen fallender schwerer Objekte;
- das Muskelsystem kann den Körper **panzern** und ihm eine harte Oberfläche geben, damit Einwirkungen abprallen; zum Beispiel erhöht sich bei Angst oft der Muskeltonus des ganzen Körpers, manchmal auch nur bestimmter Regionen, zum Beispiel des Nackens;
- das Muskelsystem kann über den Bewegungsapparat (Haltungen und Gesten) oder unmittelbar (Mimik) Zustände des Erlebens **ausdrücken**; zum Beispiel bei Freude, Angst, Aggression oder bei Zorn;
- das Muskelsystem sorgt für das **Erwärmen** des Körpers, zum Beispiel durch Tonuserhöhung und Zittern;
- das Muskelsystem wirkt beim **Atmen** mit;
- das Muskelsystem ist selbst **Empfindungsorgan** und stellt auch für andere Empfindungsorgane spezielle **motorische Partner**;

zum Beispiel beim Sehen die Augenmuskulatur als Partner für die Netzhaut;

- usw.

Wir wollen nun jene Muskulatur betrachten, die auch beim Aktivieren des Bewegungsapparates mitwirkt.

Aus eigenem Erleben ist sicher bekannt, dass eine allgemeine Tonuserhöhung, zum Beispiel mit dem Zweck, den Körper aus Angst zu **panzern** oder wegen Kälte zu **erwärmen**, die nachgebende Arbeit der *Antagonisten*⁴ behindern kann. Wenn die *Antagonisten* zum Beispiel mittels Tonuserhöhung heizen müssen, können sie nicht im erforderlichen Maße *loslassen* und die Arbeit der *Agonisten* optimal *zulassen*.

Das Bewegen des Bewegungsapparates ist eben **nicht nur** eine Leistung jenes *Muskel-Ensembles*, das jeweils die Gelenke *agonistisch* bewegt, sondern auch ein gleichzeitig gezieltes und *konzertiertes Loslassen* des jeweiligen *Ensembles der Antagonisten*.

Sind die *Antagonisten* in andere Aufgaben **eingespannt**, zum Beispiel um den Körper zu *panzern*, zu *erwärmen* oder ihn antizipatorisch besonders *vorgreifend* zu *erregen*, dann ist ihr *Konzert des Loslassens* nicht *stimmig* zum *konzertierten Spiel der Agonisten* im *Hier und Jetzt*.

⁴ das Wort "*Agonist*" leitet sich vom griechischen Wort "*agon*" ab, das *Kampf* bedeutet. Bei den Muskeln sind die *Agonisten* die jeweils kämpfenden, d.h. die die Bewegung aktiv bewirkenden Muskeln. Ihre potentiellen Gegenspieler sind die jeweiligen *Antagonisten*. Eine Tätigkeit dieser *Antagonisten* würde der Tätigkeit der jeweiligen *Agonisten* entgegenwirken.

Ob ein bestimmter Muskel jeweils dem *Ensemble der Agonisten* oder dem der *Antagonisten* angehört, das bestimmt der jeweilige **Zweck** des Bewegens.

Die zugewiesene Rolle *Agonist* zu sein, kann daher plötzlich oder kontinuierlich in die des *Antagonist-Seins* **umschlagen**. Die *Komplementarität* von *Agonist-Sein* und *Antagonist-Sein* zeigt sich dialektisch bewegt, sie kann sich fließend oder abrupt ins Gegenteil **verwinden**.

Die **harte** Unterscheidung von *Agonisten* und *Antagonisten* ist natürlich beim Betrachten des gesamten muskulären *Organismus* als einem **Ganzen** nicht durchzuhalten. Es gibt nämlich auch eine Gruppe jeweils *neutraler Muskel*, deren Aktivierung die Arbeit der jeweiligen *Agonisten* **mechanisch** weder merkbar verstärken noch behindern würde.

Für das, was wir hier verdeutlichen wollen, können wir diese für eine andere Betrachtungsebene an sich sehr wichtige Gruppe von Muskeln aber vorerst außer Acht lassen.

Die Muskel geraten dadurch möglicherweise in Konflikt und arbeiten dann rücksichtslos gegeneinander, was zu Muskelverletzungen führen kann, die *konzertierte Leistung der Agonisten* jedoch auf jeden Fall behindert.

Muskuläres Bewegen ist immer eine *komplementäre*⁵ Aktion. Die *konzertierte Leistung der Agonisten* ist abhängig von der Stimmigkeit (**nicht von der Schaffheit!**) der *Antagonisten*. Beides zusammen ergänzt sich zur Ganzheit der muskulären Antwort in ihrer *zweckmäßigen* und *sinnorientiert* auch auf Kommendes **vorgreifenden Stimmigkeit**.

Der Gedanke der *Komplementarität* findet sich auf allen Ebenen der Bewegungsbetrachtung.

Es ist bekannt, dass Muskeln beim aktiven Bewegen der Gelenke immer nur durch ihr **Verkürzen** etwas leisten.

Sie leisten hier Arbeit durch **raumverkleinerndes Bewegen**. Ganz anders ist es bei der Panzerung. Dort wird das Anschwellen des Muskels bei gleichzeitiger Längenverkürzung genutzt. Wenn wir

⁵ Das Wort "*komplementär*" ist hier im Sinne von *sich gegenseitig ergänzend* gemeint. Das Ganze setzt sich zu einem Dualismus, zu einer Zweiheit, 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 dem Sinne, wie man zum Beispiel *ein Leid verwindet*) bringt das gut zum Ausdruck. Das Yin hat das Yang nicht *überwunden*, sondern bloß *verwunden*. Das Yin ist zwar souverän, aber es steckt in ihm das bloß *verwundene* Yang. Und umgekehrt.

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

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

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

durch Anspannen des Bizeps eine eng anliegende Manschette sprengen wollen, geschieht Ähnliches. Hier erzeugt der Muskel mit einer *raumvergrößernden Bewegung*, quer zur Muskellängsachse, **nach außen** wirkende Kräfte.

Die hier sichtbar gewordene *Komplementarität*

- von *Raum öffnend ausdehnendem Bewegen*
- und *Raum zentrierend grenzsetzendem Bewegen*

gilt es in der Bewegungsforschung besonders zu beachten, weil aus dieser Unterscheidung sich praktisch brauchbare Hilfestellungen für die Entwicklung des Bewegens ergeben.

Der gelenkige Bewegungsapparat ist eine Erfindung, die es ermöglicht, die Richtung der Kräfte umzulenken bzw. sie sogar umzukehren. Die immer nur *raumverkleinernde Bewegung* der Muskelverkürzung kann über den Bewegungsapparat sowohl in eine *raumverkürzende Bewegung* (zum Beispiel beim Arm beugenden Heranziehen), als auch in eine *raumvergrößernde Bewegung* (zum Beispiel beim Arm streckenden Wegschieben) mechanisch umgesetzt werden.

Bezogen auf den ganzen Organismus und seinen Körperschwerpunkt, bzw. seine Hauptachse, gibt es deshalb durch Muskelkraft bewirkte Gelenkbewegungen, die Teilkörper-Massen entweder zur Körpermitte hin raumverkleinernd annähern, oder in entgegengesetzte Richtung ausdehnend entfernen.

Beugen und *Strecken* sind eine *komplementäre Einheit*.

- das *muskelaktive Beugen* zieht Objekte an den Körper heran oder den Körper zu einem Objekt hin;
- ein *muskelaktives Strecken* schiebt Objekte vom Körper weg oder entfernt den Körper von einem Objekt;
- ein den *äußeren Kräften* gezielt nachgebendes *muskelaktives Strecken* führt zum Beugen durch *äußere Kräfte* und **dämpft** diese;
- ein den *äußeren Kräften* gezielt nachgebendes *muskelaktives Beugen* führt zum Strecken durch *äußere Kräfte* und **dämpft** verzögernd deren Wirkung.

Mit diesen Beispielen wollte ich verdeutlichen:

- beim Beantworten von situativen Fragen geht es um das *stimmige Zusammenwirken* von *Agonisten* und *Antagonisten*; die Arbeit der *loslassenden Antagonisten* darf dabei weder bremsend, noch entspannt schlaff, sondern soll ein **stimmiges Loslassen** sein;

- der *Umgang* mit *äußeren Kräften* kann vielfältig sein; er kann versuchen, die *äußeren Kräfte* abprallen zu lassen, sie für eigene Zwecke abzufedern, sie stoßdämpfend mehr oder weniger "verschwinden" zu lassen, sie mit Muskelkräften zu lenken, ihnen aus dem Weg zu gehen oder sie zu provozieren und zu versuchen, sie voll zu treffen, um brauchbare *Reaktionskräfte* hervorzulocken.

Der *stimmige Umgang* der *Antagonisten* **untereinander** kann ebenfalls unterschiedlich sein.

Die jeweiligen *Antagonisten* können zum Beispiel auch *äußere Kräfte* **simulieren**, um im *Agonisten* eine *Vorspannungen* zu erzeugen oder um den jeweiligen *Agonisten* als "Trainingspartner" zu dienen, wie zum Beispiel im *Taijichuan* oder bei einer *Kata* in den fernöstlichen Kampfkünsten.

Diese *äußere Kräfte* simulierenden Bewegungen spielen natürlich ein *anderes "Konzert"* als die Bewegungen des Ernstfalles, wo externe Kräfte selbst Widerstand leisten und nicht stellvertretend die eigenen *Antagonisten*.

Bei einer *Kata* müssen daher die jeweiligen *Antagonisten* ein viel *schwierigeres "Konzert"* geben, als beim richtigen Kampf.

Die Arbeit der jeweiligen *Antagonisten* muss nicht nur im Zusammenspiel mit den jeweiligen *Agonisten* stimmig **nachgebend**, sondern in der Rolle der Simulation externer Kräfte auch stimmig **zupackend** sein.

Im *Selbstwahrnehmen* fühlt sich daher eine *Kata* von innen her ganz anders an als die ähnlich erscheinende Bewegung des Ernstfalles.

Es verhält sich hier ähnlich wie beim *Selbstwahrnehmen* der Gesichtsmuskulatur beim **willkürlich freundlichen Lachen** im Vergleich zur **spontan lachenden Freude**.

Das *freundliche Lachen* kann sich zur edlen **Kunst** verfeinern, die *lachende Freude* zur menschlichen **Natur** vertiefen.

Im *Achtsamkeitstraining* versuchen wir, über die *Kunst des komplementären Bewegens* die menschliche *Natur* als **Lebendigkeit** bloßzulegen.

Wobei hier *Kunst* als der Versuch erscheint, mit **technischen** Mitteln der inneren *Natur* des Menschen nahe zu kommen⁶.

⁶ Dies hat sinngemäß Mathias Zdarsky (1856-1940) geäußert.