

## **Rhythmus und Kreativität im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining** (12. 12. 1998)

Die Frage danach, was *Rhythmus* sei, startet meist die Suche nach der **eigentlichen** Bedeutung des Wortes "*Rhythmus*".

Aus dem alltagsprachlichen Verwenden dieses Wortes ist bekannt, dass es in ganz unterschiedlichen *Sprachspielen*<sup>1</sup> mit teilweise oder auch ganz unterschiedlichen Bedeutungen vorkommt.

Je nach dem, in welchen *Sprachspielen* einem zuerst dieses Wort *deutlich* vorkommt, neigt man dazu, dieses subjektiv *ursprünglich* Gemeinte als die *eigentliche* Bedeutung des Wortes festzulegen.

Für diese persönlich ursprüngliche Bedeutung hat man meist auch ein **Bild** parat, das einem als konkretes Beispiel zur Veranschaulichung dient:

für den *Rhythmus* dient oft der Herzschlag oder der immer wiederkehrende Wechsel der Jahreszeiten als veranschaulichendes *Bild*.

Die *zyklisch gleichmäßige Wiederkehr* wird einem durch diese *Bilder* dann zum Hauptmerkmal des *Rhythmus*.

Andere wieder versuchen zur *eigentlichen* Bedeutung eines Wortes vorzustoßen, indem sie im etymologischen Wörterbuch nachschlagen und nach der kulturellen Herkunft des Wortes fragen.

Beim Wort "*Rhythmus*" erfahren sie dann, dass dieses Wort aus dem Griechischen stammt und etwas mit "*rhein*" zu tun hat, was *fließen* bedeutet.

Das *fließende Verbinden* von vorerst Getrenntem scheint dann das Hauptmerkmal des *Rhythmus* zu sein.

Wieder andere erinnern sich an *Sprachspiele*, die konkret in der Praxis des **Sports** gespielt werden. Zum Beispiel beim sprachlich vermittelten Ratschlag,

---

<sup>1</sup> Ludwig Wittgenstein zeigte mit dem *Sprachspiel* die Art auf, wie von heranwachsenden Menschen sprachliche Ausdrücke gelernt werden. Die in verschiedenen *Sprachspielen* kommunizierenden und dort Regeln lernenden Menschen stimmen dabei zunehmend in ihrer Sprache zwar überein, dies aber keineswegs eindeutig.

vgl. auch Ludwig Wittgenstein. Letzte Schriften über die Philosophie der Psychologie (1949-1951). Das Innere und das Äußere. (Hrsg. G.H. von Wright/Heikki Nyman). Frankfurt 1993.

bei einer Übung im Geräteturnen nicht isolierte Einzelteile "*holprig*" aneinander zu reihen, sondern die einzelnen Glieder *rhythmisch* zu verbinden, damit die Übung wie "*aus einem Guss*" erscheint.

Diese Verwendung des Wortes "*rhythmisch*" passt gut zur Worterklärung, die auf das *Fließen* hinweist.

In einer anderen Situation hört man wiederum, dass man beim Laufen, Schwimmen oder beim Radfahren seinen *Rhythmus* finden und sich *gleichmäßig* wie ein Uhrwerk fortbewegen solle.

Dies passt wiederum zum Gedanken, dass *Rhythmus* eine zyklisch gleichmäßige Wiederkehr von *gleichen Einheiten* sei.

Nun kommt aber ein Ratschlag, der zu den bisher genannten Merkmalen nicht zu passen scheint, nämlich der Hinweis, beim Anlauf zum Hochsprung "*nicht gleichmäßig zu laufen*", "*sich nicht farblos anzuschleichen*", sondern den Anlauf "*rhythmischer*" zu gestalten, im Anlauf **Spannung aufzubauen**, indem man einzelne Phasen *akzentuiert*, ihn aber trotzdem als eine *geschlossene Einheit* zu vollziehen, die im Absprung ihren Höhepunkt erreicht.

Das hier mit "*Rhythmus*" gemeinte passt zwar zum Merkmal "*fließen*", aber es kommt noch etwas hinzu, nämlich die innere **Akzentstruktur** und **Spannung**.

Dieses *Sprachspiel* widerspricht vor allem jenem Gedanken, der als Hauptmerkmal des *Rhythmus* die *zyklische Wiederkehr*, wie beim Herzschlag, in den Vordergrund stellt.

Wir haben bisher folgende Merkmale erwähnt:

- das **gleichmäßig fließende Verbinden** von Teilen zu einem Ganzen;
- das **Spannung** schaffende fließende Verbinden von **unterschiedlich akzentuierten** Gliedern;
- die **zyklisch gleichmäßige Wiederkehr** einer zur Ganzheit verbundenen Einheit.

Nun wird der Leser von mir erwarten, dass nun ich sage, was aus meiner Sicht der *Rhythmus* **eigentlich** sei. Diese Erwartung des Lesers will ich aber gerade nicht erfüllen, denn dieser Erwartung liegt eine Frage zu Grunde, die aus meiner Sicht kopfsteht.

Es geht nämlich nicht darum, herauszufinden, was der Rhythmus "**eigentlich**" sei, sondern was **ich** mit dem Wort "*Rhythmus*" benenne: welchem **Sachverhalt** ich den **Namen** "*Rhythmus*" gebe. Ich definiere also nicht den "*eigentlichen*" Begriff des *Rhythmus*, sondern ich erläutere, welchem *Sachverhalt* ich den Namen "*Rhythmus*" verleihe. Dies tue ich, damit meine Kommunikationspartner mir in **meinem Sprachspiel** folgen können. Es geht mir darum, gegebenenfalls über die so **sichtbar gemachte Sache** zu streiten, nicht aber über die *Definition* eines künstlichen Begriffes

Der **Rhythmus** ist für mich das nach Ganzheit, nach einem Kosmos, nach Ruhe und Ordnung, nach Harmonie, nach Wiederholung, nach Erhaltung und Beständigkeit strebende und mehr oder weniger konservierende *Prinzip*. Er ist geprägt von dem urtümlichen Drang, das Entstandene zu bewahren, es zur Gewohnheit einzuschleifen und durch *Wiederholen* das *Vorfallen* zur Regel und zum Gesetz zu verdichten.

Die **Kreativität** sorgt dagegen für neue *Vorfälle* und bricht Ordnungen auf. Sie strebt nicht nach Beständigkeit, sondern versucht beständig zu streben. Die *Kreativität* schreitet fort, schafft Neues und wirft so dem *Rhythmus* sein Futter vor, das dieser konserviert. Selbst nährt sie sich vom Chaos, aber auch von Ordnungen, die ihr einerseits *Geborgenheit* geben, die sie aber andererseits "*aussaugt*" und dann, neben dem geschaffenen lebendig Neuem, als "*blutleeres*" (gestaltloses) Chaos zurücklässt.<sup>2</sup>

Bei meinem Erläutern des Sachverhaltes "*Rhythmus-Kreativität*" bediene ich mich der Methode der *Komplementaritäts-Betrachtung*<sup>3</sup>. Diese leitet mein

---

<sup>2</sup> vgl. Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996, und Horst Tiwald. Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises. Hamburg 1997.

<sup>3</sup> 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.

methodisch fragendes **Suchen** in der Art (u.U. verleitet es auch), dass ich die Realität unter dem Gesichtspunkt einer *"immer wiederkehrenden Komplementarität"* betrachte.

Dieses methodisch geleitete Suchen will in der Realität Ganzheiten aufdecken, die sich *entwindend auseinandersetzen*.

Es geht also darum, Erfahrungsmaterial nach dem Gesichtspunkt der *Komplementarität* neu zu sortieren, um auf diese Weise in der Realität neue *Muster* zu entdecken.

Wenn ich also eine Sachverhalt ins Auge fasse, der sich mir anbietet, den von der sprachlichen Konvention her naheliegenden Namen *"Rhythmus"* zu bekommen, dann suche ich **in der Realität** sofort nach dem *komplementären* Sachverhalt, der mit dem von mir als *"Rhythmus"* benannten Sachverhalt **ihn ergänzend** ein **Ganzes** bildet bzw. meiner **erkennenden Vermutung** nach bilden könnte.

Dann suche ich nach **Grenzbereichen**, in denen es ungemein schwierig wird, das eine vom anderen zu unterscheiden, wo es fast beliebig erscheint, ob ich zum Beispiel einen Prozess als *"rhythmisch"* oder als *"kreativ"* bezeichne, wo also der eine Pol in den anderen *umzuschlagen* scheint.

Beim Betrachten der **Ganzheit** von *"Rhythmus und Kreativität"* gibt es **Felder**, in denen sich die Einheit *deutlich* zu einer **Spannung**

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

Das chinesische Symbol für das gegenseitige **Verwinden** von Yin und Yang (*"verwinden"* im doppelten Sinn: sowohl im Sinne von *gegenseitig 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 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. Vgl. auch mein Projektpapier Nr. 1: Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining als Hinführung zur Bewegungstheorie von Max Thun-Hohenstein. (13. 11. 1998).

*auseinandergesetzt*, wo sich die Pole *deutlich* gegenseitig *entwunden* und einander *verwunden* haben.

Dann gibt es aber auch Bereiche, wo sich **aus** einem Pol der *verwundene* andere Pol gerade *entwindet*, wodurch der Pol in sein Gegenteil *umzuschlagen* scheint.

*Rhythmus* und *Kreativität* erscheinen in meiner *Komplementaritäts-Betrachtung*:

- einerseits **zueinander** *komplementär*, sie bilden zusammen ein Ganzes,
- andererseits sind sie **in sich** *komplementär* bewegt.

Jeder Pol bildet **für sich** eine *komplementäre* Einheit von zwei sich ebenfalls ergänzenden Bewegungen!

So sind sowohl *Rhythmus* als auch *Kreativität* jeweils selbst eine *komplementäre* Einheit:

- des *verbindenden, grenzüberschreitenden* *Bewegens*;  
und
- des *unterscheidenden, grenzsetzenden* *Bewegens*<sup>4</sup>.

Für den ***Rhythmus*** bedeutet dies:

- einerseits das ***Fließen***, welches die Grenzen der voneinander isolierten und definierten *Teile* überschreitet, sie zum *Ganzen* verbindet und nach *Wiederholung* des *Ganzen* drängt;
- andererseits das ***grenzsetzende Unterscheiden***, das in der Einheit den gestaltlosen Fluss durch *Akzentuieren* auseinandersetzt, im *Ganzen* *Spannung* schafft und die Einheit nach aussen zur Gestalt abschließt und *wiederholbar* macht.

Für die ***Kreativität*** bedeutet dies:

- einerseits das ***Fließen***, welches innerhalb der *Toleranz der Ordnung* eine *Variabilität* herstellt, Ordnungen nach außen *öffnet* und Grenzen *transzendiert*, d. h. überschreitet;
- andererseits das neue *Varianten* oder überhaupt neue *Ordnungen* schaffende ***Grenzsetzen***.

Was ich für meinen Sachverhalt, dem ich den Namen "*Rhythmus*" gebe, nicht behaupten kann, ist das Merkmal der "*zyklischen Wiederkehr*".

---

<sup>4</sup>vgl. Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000.

Den Herzschlag als Leitbild für das *Bild* des *Rhythmus* zu nehmen, wäre für mein Rhythmusverständnis sehr irreführend.

In meinem Verständnis macht der *Rhythmus* etwas **ganz** und damit **wiederholbar**, er **verbindet** das Innere des Ganzen, baut in ihm **Spannung** auf und **grenzt** das Ganze nach außen ab.

**Der *Rhythmus* ist in meinem Verständnis nicht selbst Wiederholung, sondern drängt bloß nach Wiederholung und öffnet zum Wiederholen hin.**

Ob eine Wiederholung, wie beim Herzschlag, unmittelbar anschließt oder, wie bei einer nicht zyklischen **Gewohnheit**, bei gegebenem Anlass zur Realisierung **drängt**, bleibt für mich vorerst offen.

Um zum Verständnis des von mir mit "*Rhythmus und Kreativität*" bezeichneten *komplementären* Sachverhaltes vorzudringen, ist es daher günstig, sich vom Leitbild der "*zyklisch gleichmäßigen Wiederkehr*" frei zu machen.

In der hier vorgeschlagenen Sichtweise ist der *Rhythmus* als **methodisches Mittel** des Bewegens weder gut noch schlecht.

Wenn es darum geht, vorerst isolierte Teilbewegungen miteinander zu verbinden und einen Bewegungsfluss der Gesamtbewegung herzustellen, ist das Betonen des *Rhythmus* durchaus zweckmäßig.

Setze ich aber zu lange auf dieses Pferd, dann bekomme ich die Nachteile eines **methodisch forcierten** Rhythmisierens bald zu spüren. Dies geschieht insbesondere dann, wenn es sich um ein *situatives* Bewegen handelt, wie in den Sportspielen und im Kampfsport, wo das Einschleifen von Gewohnheiten sich bei der Leistungsoptimierung sehr bald als nachteilig herausstellt.

**Gewohnheiten**, ob phylogenetisch oder ontogenetisch erworben, sind stark **rhythmusgebunden** und drängen nach Wiederholung bzw. bei gegebenem Anlass nach Realisierung.

Sie eignen sich daher zum "*Aufsatteln*" von sportlichen Bewegungen.

Oft lassen sich Bewegungen gut rhythmisieren, wenn man sie an den *Atemrhythmus* koppelt, zum Beispiel beim Schwimmen oder beim Laufen.

Dadurch wird aber nicht nur der Bewegungsfluss der sportlichen Bewegung verbessert, sondern es wird diese auch fest an den Atemrhythmus **gebunden**.

Das kann sich aber in manchen Situationen ungünstig auswirken:

Zum Beispiel, wenn beim *willkürlichen* Erhöhen der Schrittfrequenz sich auch die Atemfrequenz im "*Gleichschritt*" und nicht unbedingt aber auch dem Sauerstoffbedarf entsprechend erhöht.

Oder umgekehrt, wenn sich entsprechend dem Sauerstoffbedarf die Atemfrequenz *unwillkürlich* erhöht und dadurch der Druck entsteht, auch die Frequenz der Sportmotorik zu erhöhen. Wenn ein Frequenzsteigern der Sportmotorik nicht möglich oder nicht günstig ist, wird durch diesen inneren Druck die *gewohnte Stimmigkeit*<sup>5</sup> zwischen Atemrhythmus und Laufrhythmus durcheinander gebracht.

Wenn man den *Rhythmus* beim Bewegenlernen gezielt nutzt, was immer wieder zweckmäßig ist, dann muss man auch dafür sorgen, dass der *Rhythmus in sich beweglich wird*.

Man muss sozusagen die *Toleranz*<sup>6</sup> des *Rhythmus* sowohl im Inneren **realisieren**, als auch die Übergänge zu anderen *Rhythmen* **öffnen**, also ein gezieltes *Kreativitätstraining* mit auch paradoxen Koppelungen aufschalten.

Es geht dabei um das die *Komplementarität* dichter machende **Verwinden** von "*Rhythmus und Kreativität*".

So gesehen ist eine einseitige Rhythmusschulung, die zum Beispiel dem Schüler nur eine Vielzahl verschiedener *Rhythmen* nahebringt, eine halbe Sache.

Es geht letztlich nicht darum, viele *Rhythmen* nacheinander und isoliert voneinander jeweils im *spannenden Fluss* realisieren zu können, sondern im *Rhythmus* selbst die **fließenden Übergänge** zu anderen *Rhythmen* **kreativ freizulegen**.

Durch dieses *komplementäre Kreativitätstraining* soll es dem Schüler möglich werden, von einem Rhythmus **klar** und unterbrechungslos in einen **deutlich**<sup>7</sup> anderen *Rhythmus* hinüberfließen zu können. Im *Rhythmus* selbst wird

---

<sup>5</sup> vgl auch mein Projektpapier Nr. 4: Vorgreifende Stimmigkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (7. 12. 1998).

<sup>6</sup> vgl. Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000.

<sup>7</sup> vgl auch mein Projektpapier Nr. 3: Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (3. 12. 1998).

dadurch, in Bezug auf andere *Rhythmen*, eine **offene vorgeifenden Stimmigkeit** hergestellt.

Eine rhythmische *Leistung*<sup>8</sup> bedeutet daher keineswegs, ein **Vielerlei** von *Rhythmen* zu können, sondern einen *Rhythmus* **viel** zu beherrschen, indem man von ihm in andere *Rhythmen* nahtlos **hinüber-** und wieder **zurückfließen** kann. Seien diese anderen *Rhythmen* *willkürlich* selbst gewollte, von der Situation geforderte oder dem eigenen *Leben* urtümlich *angemessene*.

Die **Flüssigkeit des Fließens** *verwindet* *Rhythmus* und *Kreativität* zur **offenen Lebendigkeit** des Bewegens.

Letztlich geht es auch darum, mit seiner *Achtsamkeit* an keinem *Rhythmus* **anzuhängen**, sondern die *Achtsamkeit* auseinanderzusetzen und mit ihr geistesgegenwärtig **mehrere *Rhythmen* simultan beachten** zu können.

Die Musik ist ein oft verwendetes Mittel, körperliche Bewegungen zu rhythmisieren.

In der Musik wird zwischen *Takt* und *Rhythmus* unterschieden.

Der *Takt* **zerteilt** ein *Ganzes* oder reiht *Teile* aneinander. Der *Rhythmus* **gliedert** ein *Ganzes* (**Holon**) oder **verbindet** *Teile* zu einem *Ganzen* (**System**).

Ein bestimmter *Takt*, zum Beispiel ein "*vier-Viertel-Takt*", kann in verschiedenen *Rhythmen* getanzt werden.

Das im *Takt* **zerteilte** *Ganze* kann, jeweils unterschiedliche **Spannungen** aufbauend, auf mehrere Arten rhythmisch **verbunden** werden.

Bei der Musik ist das **maßgebende** *Ganze*, das im *Takt* zerlegt wird, aber keine Bewegungsgestalt, sondern eine Zeiteinheit.

Ein *Takt* ist dort jene Zeiteinheit, die im *Rhythmus* zur wiederholbaren Einheit gestaltet wird.

Damit ist aber noch nichts über die **Quantität** dieser Zeiteinheit und nichts über die **inneren Schnittstellen** gesagt, in die der *Rhythmus*, Akzente setzend und Spannungen aufbauend, eingreifen kann.

Das *Maß* für die Länge eines Taktes ist die Zeitspanne einer "ganzen Note". Der *Takt* kann genau eine "ganze Note" lang, kann länger, er kann aber auch

---

<sup>8</sup>vgl. meinen Beitrag: Theorie der Leistungsfelder. Achtsamkeit und Bewegenlernen. In: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum



kürzer sein. Ein "drei-Viertel-Takt" ist zum Beispiel kürzer als die Zeitspanne einer "ganzen Note".

Die Bezeichnung "drei-Viertel-Takt" legt weiterhin fest, dass für den *Rhythmus*, egal wie viele Noten innerhalb eines Taktes gespielt werden, es genau drei **Schnittstellen** gibt, in denen, um typische **Spannungen** aufzubauen, **Akzente** gesetzt werden können.

Ohne Akzentsetzen werden alle drei Schnittstellen gleichförmig betont, was einen spannungslosen, "monotonen" Eindruck macht.

Bei der "Rhythmusschulung der Bewegung" ist dagegen aber **nicht die Zeit**, sondern das **Bewegungsganze** maßgebend.

Ich kann die Bewegungsgestalt taktmäßig in unterschiedlich viele Teile zerteilen.

Beim Erlernen des alpinen Skilaufs kann ich zum Beispiel, wenn ich Stockeinsatz und Hochentlastung herausarbeiten will, als **Takt** mit einer **Zweiteilung** beginnen und diese als sprachliche Markierung mit "*Stock - Hopp*" vorgeben<sup>9</sup>.

Ich kann aber bei der **gleichen** Bewegung die Schnittstellen **auch anders durch das Bewegungsganze ziehen**. Ich kann zum Beispiel mit "*Schub-Stock*" die *Achtsamkeit* auf andere Schnittstellen lenken.

Bei einer Zweiteilung habe ich nur zwei Akzentuierungsmöglichkeiten. Es kann, um **lebendige Spannung** aufzubauen, entweder die erste oder die zweite Aktion akzentuiert werden, was zwei verschiedene Rhythmen ergibt.

Teile ich die Bewegung in mehrere Teile, dann kann ich, durch Ausschöpfen aller Variationsmöglichkeiten, den Akzent, entsprechend den Schnittstellen, durch die ganze Bewegung **wandern** lassen.

Ich kann dann auch **mehrere** Akzente innerhalb eines Taktes setzen, was eine große Anzahl rhythmischer Varianten ergibt.

---

Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenerlernen. Hamburg 1996.

<sup>9</sup> vgl. Horst Tiwald. Zum inneren Sprechen im Anfängerskilauf. In: Leibesübungen Leibeserziehung. Wien 1978/3 und in: Horst Tiwald. Vom Schlangenschwung zum Skicurven. Die 'Einbein-Methode' als Anfängerlehrweg im Alpinen Skilauf. Hamburg 1996.

Dies gibt mir die Möglichkeit, durch mein "inneres Sprechen" geleitet, meine *Achtsamkeit* mit einer Vielfalt von Rhythmen **willkürlich** durch den Körper zu führen.

Letztlich geht es aber darum, vom **willkürlichen Rhythmus loslassen** und den *Rhythmus* des Geländes **zulassen** und **aufnehmen** zu können.

Beim *Einswerden* mit der Piste *lasse ich dann zu*, dass das Gelände mir den Takt und damit die Schnittstellen für mein Akzentuieren, oft sogar auch die Art des Akzentes und damit den *Rhythmus*, vorgibt.

Mein *Rhythmus* wird dann in meiner *kreativen Offenheit* immer flüssiger und geländeangepasster.

Es werden Phasen abwechseln, wo ich mich *öffne* und *fließend*, ohne *einzuhalten*, den *Rhythmus* des Geländes *aufnehme*, und andererseits, wo ich mich *zentriere* und, ohne an der Situation *anzuhängen*, meinen *Rhythmus* **willkürlich** im Gelände **beherrscht** durchsetze.

Was hier als *Kampf mit dem Gelände* skizziert wurde, lässt sich ähnlich, allerdings nicht so einfach, da wir es mit *listigen* Gegnern zu tun haben, auch im Kampfsport, im Tennis, in den Sportspielen und in anderen *situativen* Sportarten anbahnen. Dort ist es von Beginn an leistungsfördernd.

In den *nicht-situativen* Sportarten bekommt dieses Vorgehen erst dann besondere Bedeutung, wenn es darum geht, über das spaßorientierte Bewegen hinaus zu streben und auch diese Sportarten zur **Bewegungskunst**<sup>10</sup> weiterzuführen.

---

<sup>10</sup> vgl. auch mein Projektpapier Nr. 2: Natur und Kunst im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (30. 11. 1998).