

Horst Tiwald

# Bewegen und Erleben

Universität Hamburg  
Sommersemester 2000

## I.

Beim *Erkennen* schaffen wir *Modelle*<sup>1</sup> der Wirklichkeit. Dies tun wir aber nicht voraussetzungslos. Unsere *Modelle* werden mitbestimmt von anderen *Modellen*, die wir uns bereits **gestaltet** haben. Bei diesem *Gestalten* waren wir aber auch nicht absolut frei. Wir können nicht vollkommen beliebige *Modelle* erstellen, denn letztlich weisen alle unsere *Modelle* auf eine Wirklichkeit, die sie erfassen wollen. Diese **ist** im **Erleben** konkret **da** und redet von dort her bei jeder *Modell-Bildung* mit.

Die anschauliche **Lebendigkeit** unseres eigenen *Erlebens* ist Grundlage aller unserer *Modelle*. Dieser Voraussetzung sind wir uns aber nicht immer bewusst. Abgehoben von unserem *Erleben* meinen wir daher, wir könnten vollkommen beliebig *Modelle* erstellen und diese dann auch voraussetzungslos denken. Die Mathematik erscheint uns frei schwebend, weil es zur ihrem *Wesen* gehört, vom *Wesen* der Wirklichkeit abzusehen. Ganz gelingt ihr dies aber nicht, obwohl sie ihre Wurzeln, die ebenfalls im anschaulichen *Erleben* liegen, verdrängt und zu vergessen sucht.

Weil jede *Erkenntnis* ihren Anfang bei der Anschaulichkeit des *Erlebens* nimmt und später im **brauchbaren Handeln** auch wieder zu diesem Ursprung zurückkehren muss, ist es für jede Wissenschaft hilfreich, sich ihrer *lebendigen* Wurzeln zu besinnen. Auf diesen Wurzeln ruhen die *Voraussetzungen*, die bei jeder *Modell-Bildung* gemacht werden müssen.

**Durch unsere Gedanken-Gänge in einem Modell können die Voraussetzungen, auf denen es ruht, keineswegs überprüft werden. Das Modell ist gegenüber seinen Voraussetzungen blind und wehrlos!**

Ein *Modell* können wir nicht durch **Antworten im Modell**, sondern nur durch **radikales**, d.h. durch **ein auf die ‚Wurzeln‘ bezogenes Fragen** überschreiten, d.h. *transzendieren* und der **Wirklichkeit** annähern.

## II.

Ein klares **Unterscheiden** sagt vorerst noch nichts aus. Es **wirft** aber als **Frage** etwas **vor** und schafft so ein wissenschaftlich zu bewältigendes **Problem**.

---

<sup>1</sup> Vgl. Gerhard Schwarz: Raum und Zeit als naturphilosophisches Problem. Wien 1972: Verlag Herder&Co. ISBN 3-210-24.439-1

In meiner bisherigen Arbeit habe ich, um mich der Wurzeln eines **bewegungswissenschaftlichen Modells** zu besinnen, zwischen

- dem ‚**Bewegen**‘ und
- der ‚**Bewegung**‘ unterschieden<sup>2</sup>.

Im Hinblick auf diese *Unterscheidung* vertrat ich die Meinung, dass es im Sport nicht damit getan sein könne, **nur** bereits **fertig** vorliegende **Bewegungen**, sogenannte **Fertigkeiten**, als Vorbilder zu *vermitteln*, sondern dass es auch und vorerst darum gehe, das **Bewegen** selbst zu *entwickeln*.

Mit dem *Entwickeln* des *Bewegens* ist gemeint, im *Bewegen selbst zweckmäßige Bewegungen* zu suchen und diese **selbst kreativ** zu *gestalten*.

**Bewegungen** sind ein ‚**festgehaltenes Bewegen**‘, im Gegensatz zum *Daseins-Strom* des ‚**lebendigen Bewegens**‘. *Bewegungen* sind zwar fließend, aber in ihrer zeitlichen **Verlaufs-Form** gebunden. Die *Verlaufs-Form* der ‚*Bewegung*‘ wurde als ‚*spezifische Qualität*‘ aus dem *Daseins-Strom* des ‚*Bewegens*‘ herausgelöst und *gestaltet*, d.h. einschränkend *fertig* gemacht.

Die ‚**Bewegung**‘ ist ‚**gefrorenes Bewegen**‘.

Im **situativem** Bezug muss die *fertige Bewegung* daher wieder **beweglich gemacht** werden, was man dann die ‚*variable Verfügbarkeit*‘ nennt.

Beim *Vermitteln* von *Bewegungen* sollte es daher von Anfang an darum gehen, die *Bewegungen* wieder **beweglich** zu machen.

In dem hier skizzierten *Modell* erscheint die ‚*Bewegung*‘ als ein ‚*gefrorenes Bewegen*‘. Den ‚*räumlichen Körper*‘ könnte man wiederum als ‚*gefrorene Bewegung*‘ ansehen, ähnlich, wie Leontjew<sup>3</sup> die ‚**Werkzeuge**‘ als ‚**gefrorene Tätigkeiten**‘ betrachtete. Im einen Fall ‚*friert*‘ die *zeitliche Beweglichkeit*, im anderen die *räumliche*, was ‚**massige Trägheit**‘ bringt.

Das ‚*Bewegen*‘ schränkt sich zur ‚*Bewegung*‘ ein und diese bindet sich wiederum zum ‚*räumlichen Körper*‘. Es entstehen auf diese Weise ineinandergeschachtelte, jeweils zur ‚*relativen Ruhe*‘ gebrachte und als solche aber *bewegte* Systeme. In meinem *Modell* nähert sich diese Unterscheidung den drei Aspekten der **Materie**:

- **Energie** (‚*energia*‘, Akt, *Bewegen*)
- **Information** (geformte *Bewegung*)

---

<sup>2</sup> vgl. mein Referat beim 1. International Kyudo Symposium (Hamburg, 13. August 1994) zum Thema: Theorie der Leistungsfelder – Achtsamkeit und Bewegulernen. In: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegulernen. Hamburg 1996: Edition Lietzberg. ISBN 3-9804972-2-4.

<sup>3</sup> vgl. A. N. Leontjew. Probleme der Entwicklung des Psychischen. Berlin 1971.

- **Stoff** (*„inert“*, massiger Körper).

Das *Leben* zeichnet sich in diesem *Modell* dadurch aus, dass es **in sich** diese Einschränkungen aufbrechen und einerseits im *Selbstbewegen* das *Bewegen* entfesseln, andererseits aus der *Umwelt* sowohl ein *Bewegen*, als auch *Bewegungen* und *Körper* im Wechselwirken selbsttätig in sich **einstülpen**<sup>4</sup> kann. Dies realisiert sich im **Energie-, Informations- und Stoff-Wechsel** mit der *Natur*.

Eine *Fertigkeit* ist aus dieser Sicht ein zur *„relativen Ruhe“* gebrachtes *Bewegen*. Sie ist wiederholbares und benennbares **Etwas** geworden. Als *Bewegung* ist sie aber eine **Frage-Antwort-Einheit**. Diese *Einheit* umfasst nicht nur die sichtbare *Fertigkeit* sondern auch das aus der *Umwelt* heraus isolierte *Problem*. Als *„vorgeworfene Frage“* ist dieses *Problem* der *„antwortenden Bewegung“* ganz **dicht** zugeordnet, bzw. das *„Problem der Umwelt“* ist in die *„antwortende Bewegung“* **eingestülpt**.

Im *Bewegen* selbst gibt es diese Trennung von **objektivem Problem** und **subjektivem Bewegen** noch nicht so deutlich. Erst im *achtsamen „Variieren“* des *Bewegens* sowie im *„Variieren der Herausforderungen“* wird diese **dicht verklebte** Einheit von *Frage* und *Antwort* einerseits aus dem *Strom des Daseins* heraus isoliert und so wiederholbar gemacht, andererseits in sich zur *Polarität* von:

- *wiederholbarer Frage*
- und *fertiger Antwort*

**auseinander-gesetzt**. Dadurch werden *Bewegung* und *Problem* auch **in sich** voneinander ablösbar.

Ähnlich sind in meinem *Modell* die Unterscheidungen von *Ereignen* und *Ereignis*, von *Erleben* und *Erlebnis*<sup>5</sup> sowie von *Erkennen* und *Erkenntnis* zu sehen. Man könnte in Fortführung dieser Benennungen dann allerdings statt von *„Bewegung“* vom *„Bewegnis“* sprechen. Dies will ich aber nicht tun, da dies mehr zum Verwirren, als zum Klären beitragen würde.

### III.

Ich habe auch wiederholt zwischen einer *„Bewegungstheorie“* und einer *„Theorie bewegter Körper“*<sup>6</sup> unterschieden. Wenn ich nun diesen soeben vorgetragenen

<sup>4</sup> vgl. Horst Tiwald. Yin und Yang. Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens. Immenhausen bei Kassel 2000: Prolog Verlag. ISBN 3-934575-10-2.

<sup>5</sup> vgl. meinen Text „Esoterik und Erkenntnis“ sowie den Text „Viktor von Weizsäcker und der Paradigma-Wechsel der Wissenschaft“. (Universität Hamburg, Sommersemester 2000). Internet: [http://www.rrz.uni-hamburg.de/sport/ueberblick/wisspersonal/lehrkörper/ebene3\\_rechtsunten\\_tiwald.html](http://www.rrz.uni-hamburg.de/sport/ueberblick/wisspersonal/lehrkörper/ebene3_rechtsunten_tiwald.html)

<sup>6</sup> vgl. Horst Tiwald. Yin und Yang. Zur Komplementarität des leiblichen Bewegens. Immenhausen bei Kassel 2000: Prolog Verlag. ISBN 3-934575-10-2.

Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Zur philosophischen Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&d Verlag. ISBN 3-7896-4522-2

Gedanken dieser Unterscheidung hinzufüge, dann geht es mir in meinem *Modell* um die Einheit und den inneren Zusammenhang von **drei** Theorien:

- der **Theorie des Bewegens**
- der **Theorie der Bewegungen**
- der **Theorie bewegter Körper**.

Diese Dreiteilung ist aber bloß Werkzeug, das ich benütze, um einen bestimmten *bewegungswissenschaftlichen* Gedanken zu strukturieren.

Dieser soeben formulierte Satz macht bereits deutlich, welche ‚Lawine‘ abgeht, wenn man dieses semantische ‚Schneebrett‘ lostritt. Es stellt sich nämlich sofort die Frage, was ich mit **‚bewegungswissenschaftlich‘** meine, denn dieses Wort beinhaltet ja das soeben spezifisch belegte Wort **‚Bewegung‘**.

Wir wollen deshalb mit dem Wortklauben vorerst innehalten und das Wort *‚bewegungswissenschaftlich‘* in umgangssprachlicher Undifferenziertheit gebrauchen. Es umfasst für mich die Beschäftigung mit allen drei soeben differenzierten *Theorie-Bereichen*. Ich habe deswegen auch von einer **‚integralen Bewegungswissenschaft‘** gesprochen.

Man könnte nun einwenden, warum ich diese drei Bereiche überhaupt miteinander *‚vermische‘*, denn es sei doch klar:

- dass die Physik als Mechanik bloß eine mathematisierte **‚Theorie bewegter Körper‘** sei und über das *Wesen der Bewegung* oder des *Bewegens* überhaupt nichts aussage. Dass dies auch für die *sportwissenschaftliche Biomechanik* gelte, sei ebenfalls bekannt. Beide sehen ab vom *Wesen der Bewegung* und versuchen, das *mechanische Ereignis* mit den Werkzeugen der Mathematik, deren *Wesen das Absehen vom Wesentlichen ist, messend* zu erfassen;
- auch sei nicht neu, dass man im Sport beim *Vermitteln* von *Fertigkeiten* bloß **Bewegungen** vor Augen habe. Man bemühe sich auch, das *Wesen* dieser *Bewegungen* in Hinblick auf deren *subjektive* Anteile zu erhellen. In dieser *Wesenschau* würden nicht nur Ausdrucksbewegungen und Erlebnisanteile erforscht, sondern auch, über die Analyse der Schichten des Lebens, *fertige* Erbkoordinationen sichtbar gemacht;
- und schließlich sei auch hinlänglich bekannt, dass *Erwin Straus*<sup>7</sup> darauf hingewiesen habe, dass wir vorerst gar nicht fertige *Bewegungen*, sondern bloß *Seinweisen des Bewegens* in uns entfalten. Auch *Viktor von Weizsäcker*<sup>8</sup> habe mit seiner Forschungsarbeit auf dieses fundamentale

---

<sup>7</sup> vgl. Erwin Straus. Vom Sinn der Sinne. Berlin/Heidelberg/New York 1978.

Erwin Straus. Geschehnis und Erlebnis. Berlin/Heidelberg/New York 1978:Springer-Verlag. ISBN 0-387-08805-9.

Erwin Straus. Psychologie der menschlichen Welt. Berlin/Göttingen/Heidelberg 1960.

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

**Bewegen** und auf dessen Einheit mit dem *Wahrnehmen*<sup>9</sup> deutlich hingewiesen. Aus fernöstlichen Ansätzen sei uns ebenfalls schon lange bekannt, dass es ein *freiraum-nutzendes* und *form-schaffendes Bewegen*<sup>10</sup> als kreative Grundlage jeder *geformten Bewegung* gäbe.

Alle diese Einwände treffen zu. Seit sehr langer Zeit ist das Angemerkte bereits bekannt und wird in alle Richtungen verfolgt. Wozu also so tun, als würde mit der Zusammenstellung dieser allseits bekannten Sichtweisen, die alle als *'bewegungswissenschaftliche Ansätze'* bezeichnet werden, etwas Neues geschaffen werden?

#### IV.

Wenn wir von *'Bewegung'* sprechen, dann haben wir meist ein **sinnlich** anschauliches Bild vor Augen. Wir haben jenes im wahrsten Sinne eben **vor Augen**.

Wir sind **distanzierter Beobachter** eines **visuell vermittelten** Bildes einer **äußeren** mechanischen *Bewegung*.

Was wir hier beim *Wahrnehmen* bzw. beim *Vorstellen* vor unserem geistigen Auge haben, ist das Bild eines im Raum **bewegten Körpers**. Dieser nimmt vor unseren Augen seinen **Weg** durch den Raum. Die *Bewegung* erscheint uns dabei einerseits als **Ortsveränderung**, andererseits als **Weg**, als **Pfad**, der mit bestimmter Geschwindigkeit passiert wird.

Ich wollte hier folgendes herausarbeiten:

- wir sind **distanzierter Beobachter**;
- unserer **visuellen Sinn** dominiert;
- der *Weg* der **außen** wahrgenommenen *Bewegung* steht als **räumlicher Pfad** im Vordergrund.

Es gibt Menschen, denen eine **außen** wahrgenommene *Bewegung* in diesem Sinne auf Anhieb als **Weg im Raum** erscheint. Beim Nachahmen orientieren sie sich sofort an **Orten** im Raum, die von der *Bewegung* passiert werden.

---

Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

<sup>9</sup> Diesen Aspekt hat am Beispiel des Sehens Olaf Höhnke intensiv weiterverfolgt und dessen sportwissenschaftliche Relevanz aufgezeigt.

vgl. Olaf Höhnke. *Sehtraining und ganzheitlicher Anspruch. Historische Entwicklung des Sehtrainings und dessen Perspektiven aus der Sicht einer anthropologischen Bewegungswissenschaft*. Hamburg 1994: Verlag Czwalina. ISBN 3-88020-252-4.

<sup>10</sup> Hier gibt es auch westliche Ansätze. Der Frage der nach *Freiheit* im *Bewegen* ging Frank Neuland nach und ist dabei insbesondere den Gedanken von Hermann Graf Keyserling und der von Nikolai Berdjajew gefolgt.

vgl. Frank Neuland. *Sinn und Ausdruck – Geist und Bewegung. Aspekte einer transkulturellen Bewegungsforschung*. Hamburg 2000: Edition Lietzberg. ISBN 3-9804972-8-3.

Aus dieser Sicht erscheint dann die *Bewegung* als **Weg**, den der *bewegte Körper* nimmt. In dieser Wahrnehmung zeigt sich aber nur **eine** Seite des **Bewegens**.

Auf die andere, mindestens ebenso wichtige Seite des *Bewegens* hat **Heinrich Jacoby**<sup>11</sup> hingewiesen. Er nimmt bei der *Bewegung* nicht Bezug auf den **Weg im Raum**, sondern auf die **dynamische Ladung** der *Bewegung*. Das Wort '*Bewegung*' leitet er daher nicht vom '**Weg**' sondern vom *kraft-schätzenden* '**Wägen**'<sup>12</sup> ab.

**Heinrich Jacoby** verkörpert einen anderen Typ von Mensch. Dieser nimmt beim *Wahrnehmen* von *Bewegungen* weniger deren **Weg** durch den Raum, sondern mehr die dem *Bewegen* innewohnenden **Kräfte** und die jeweils korrespondierende **Masse** des *bewegten Körpers* wahr.

**Viktor von Weizsäcker** gibt ein Beispiel, das ich hier etwas erweitern möchte, um meinen Gedanken zu veranschaulichen:

An einer Scheibe, auf der im Kreis angeordnete Lichtpunkte der Reihe nach aufleuchten, wird die Illusion einer *Bewegung* erzeugt. Die gleiche objektive Geschwindigkeit erscheint schneller, wenn im gleichen Kreis vergleichsweise weniger Punkte aufleuchten. Erhöhte man aber die objektive Geschwindigkeit, mit der die Punkte nacheinander aufleuchten, dann entsteht bei gleichbleibender Punkteanzahl der Eindruck, als würde sich der Kreis räumlich ausdehnen.<sup>13</sup>

Der **Weg-Typ** nimmt nach meiner Beobachtung bei dieser Illusion mehr das **räumliche Ausdehnen**, der **Ladungs-Typ** dagegen mehr die zentrifugal wirkenden **Kräfte** wahr. Dieser Typ folgt daher auch im Nachahmen weniger dem **räumlichen Bild** der *Bewegung*, sondern mehr dem **rhythmisch-dynamischen** Vollzug.

Diese unterschiedlichen Typen sind vermutlich jedem aus der Sportpraxis bekannt. Der eine Typ spricht mehr auf *räumlich* orientierte Hinweise, der andere auf *rhythmisch-dynamische* an, die man mit der *Sprechmotorik* gut simulieren kann.

Hier wollte ich darauf hinweisen, dass es zwei unterschiedlich akzentuierte Sichtweisen von **Bewegung** gibt, die eine **komplementäre Einheit** bilden:

- bei der einen dominiert die **räumliche Orientierung**
- bei der anderen die **dynamische Ladung**.

## V.

<sup>11</sup> vgl. Heinrich Jacoby (Sophie Ludwig Hrsg.). *Jenseits von 'Begabt' und 'Unbegabt'*. Zweckmäßige Fragestellung und zweckmäßiges Verhalten - Schlüssel für die Entfaltung des Menschen. Hamburg 1994: Christians Verlag. ISBN3-7672-0711-7.

<sup>12</sup> Diesen Gedanken von Heinrich Jacoby hat Oliver Prüfer aufgegriffen.

vgl. Oliver Prüfer. *Tennis zum Selbst. Geistige Grundlagen eines humanen Tennislehrweges*. Hamburg 1998: Edition Lietzberg. ISBN 3-9804972-4-0.

<sup>13</sup> vgl. Viktor von Weizsäcker. *Wahrheit und Wahrnehmung*. (1942) In: Viktor von Weizsäcker. *Diesseits und Jenseits der Medizin*. Stuttgart 1950. S. 7-30

Wir wollen für die beiden Typen, den *Weg-Typ* und den *Ladungs-Typ*, noch einen weiteren wesentlichen Unterschied herausarbeiten.

Der *Weg-Typ* lokalisiert den *Weg* im **Erden-Raum**. Dieser ist durch die *Schwerkraft-Richtung*, d.h. durch den **Erd-Mittelpunkt** zentriert. Selbst ordnet sich der *Weg-Typ* als **externer Beobachter** ebenfalls in diesen *Erden-Raum* ein.

Anders geschieht dies beim **Ladungs-Typ**. Dieser empfindet die *Kräfte in sich*, weil er bei seiner **Identifikation**<sup>14</sup> mit dem Wahrgenommenen die außen beobachtete *Bewegung* in sich hinein Holt, also in seinem **eigenen Raum** lokalisiert. Sein *eigener Raum* ist aber nicht durch den **Erd-Mittelpunkt** bestimmt, sondern durch seinen **Körper-Schwerpunkt**.

Die wahrgenommene *Bewegung* wird beim *Ladungs-Typ* daher nicht im *Erden-Raum*, sondern in seinem eigenen **Wirk-Raum** lokalisiert. In diesem ist der **Körper-Schwerpunkt** sozusagen das in diesem System **'ruhende Zentrum'**, wie im *Erden-Raum* es der **Erd-Mittelpunkt** ist.

Wenn sich dieser *Ladungs-Typ* beim Nachahmen selbst bewegt, dann bewegt er seine Gliedmaßen in seinem *Wirk-Raum* relativ zu seinem *Zentrum* und dann diesen gesamten *Wirk-Raum*, der über seine *Körper-Grenzen* hinausweist, als eigenes System im *Erden-Raum*:

- sind für den *Weg-Typ* (der die *Bewegungen* sofort als *Ortsveränderung* im *Erden-Raum* festmacht) die **Grenzen** seines Körpers wesentlich, also die Frage nach der **Grenze** zwischen **Körper** und umgebenden **Raum**,
- so treten dagegen beim *Ladungs-Typ* nicht nur seine *Körper-Grenze*, sondern vor allem sein **körperliches Zentrum**, sein **Körper-Schwerpunkt**, ins *Erlebens-Zentrum*. Die *Körper-Grenzen* werden für ihn nur dann *erlebens-relevant*, wenn sie auf *Widerstand* treffen und dort zur **Schnittstelle** wechselwirkender **Kräfte** werden.

Ich wollte Folgendes verdeutlichen:

Wir *bewegen* uns, wenn wir uns *fort-bewegen*, in **zwei Räumen**. Dabei ändern wir mit Muskelkraft in unserem *Wirk-Raum* unsere *Gestalt*. Wir verschieben in unserem realen *Wirk-Raum* unsere *Körper-Grenzen* und *bewegen* dadurch, wenn wir bei

---

<sup>14</sup> Diese Fähigkeit der **Identifikation** ist beim sog. **'Mentalen Training'** ganz entscheidend. vgl. Horst Tiwald. Zur Theorie des Mentalen Trainings. In: Leibesübungen Leibeserziehung. Wien 1972/5.

Horst Tiwald. Sportler im Psychotraining. In: Bild der Wissenschaft. Stuttgart 1972/12.

Horst Tiwald. Bewegungstheoretische Aspekte des Techniktrainings in Sportspielen. In: Dietrich K./Landau G. (Hrsg.) Beiträge zur Didaktik der Sportspiele. Schorndorf 1977.

diesem Verschieben behindert werden, unseren eigenen *Körper-Raum* im *Erden-Raum* fort. Wir lernen dadurch zwei **reale Inertial-Systeme**<sup>15</sup> kennen:

- zuerst das **Inertial-System**, welches unseren *Körper* prägt. Hier ist unser *Körper-Schwerpunkt* das zur '*relativen Ruhe*' gebrachte und beharren wollende **Zentrum** unseres *Körpers*. Die dem *Körper-Raum* seine Orientierung gebenden *Richtungen* sind die drei *Körper-Achsen*, die das *Links-rechts*, *Vorne-hinten* und das *Kopf-fußwärts* festlegen;
- im **Inertial-System** des *Erden-Raumes* ist dagegen der *Erd-Mittelpunkt* der zur '*relativen Ruhe*' gebrachte Punkt. Die dem *Erden-Raum* Orientierung gebenden *Richtungen* sind wiederum die *radiale Schwerkraft-Richtung* und die *Erd-Achse*, welche auf der *Erd-Grenze (Erd-Oberfläche)* das *Nord-Süd* und das *Senkrechte* festlegen. (die Dimensionen des *Modell-Raumes* der Mathematik, dessen *Zentrum* beliebig gesetzt werden kann und dessen Dimensionen der *Breite*, *Länge* und der *Höhe* um dieses *Zentrum* auch beliebig gedreht werden können, treffen wir in der dinglichen Natur nicht an, **wohl aber in der Wahrnehmung!**).

An anderer Stelle<sup>16</sup> habe ich auf eine *Meditations-Technik* hingewiesen, in der wir im **Erleben** aus dem **realen Erden-Raum** heraus- und in den **realen Sonnen-Raum** eintreten können. In diesem neuen *Inertial-System* ist dann die Sonne das '*relativ ruhende Zentrum*', um das sich sowohl das *Erd-Zentrum* als auch mein *Körper-Schwerpunkt* bewegen.

Man könnte diesen *Gedanken-Gang* weiterspinnen und auch die Sonne wieder bewegt sehen, ohne aber die Erde aus ihrer Bewegung um die Sonne herauszunehmen, usw.

Was uns hier interessiert, ist aber das Fortführen unseres *Gedanken-Ganges* in die andere Richtung. Wir haben gesehen, dass unser *Körper-Schwerpunkt* als ein **beharrliches Zentrum** erlebt werden kann. Gedanklich können wir uns dies leicht vergegenwärtigen, wenn wir uns vorstellen, wir würden im Weltraum frei schweben. Aus eigener *Kraft* könnten wir dort unseren *Körper* krümmen und verwinden wie wir auch mögen, unseren *Körper-Schwerpunkt* würden wir nicht beschleunigen oder aus seiner Bahn bringen können.

Wir können aber die **Gestalt** unseres *Körpers selbst* ändern und uns derartig krümmen, dass dann der *Körper-Schwerpunkt* **außerhalb**

---

<sup>15</sup> Ein **Inertial-System** ist ein *Bezugs-System*, **das selbst zur ,relativen Ruhe' gesetzt ist** und in dem die *Bewegungs-Axiome* von **Newton** gelten, die dieser für die **Bewegung von Massen-Punkten** formuliert hat. Das Wort leitet sich vom lateinischen '*iners*', das '*untätig*' bzw. von '*inertia*' her, was '*Trägheit*' bedeutet.

<sup>16</sup> vgl. Horst Tiwald. *Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Zur philosophischen Grundlegung der Sportwissenschaft.* Hamburg 2000: b&d Verlag. ISBN 3-7896-4522-2.



**unseres Körpers liegt**, so, wie er sich auch beim Bumerang außerhalb des Holzes befindet.

Wir erleben dabei etwas Neues, nämlich den **spannenden** Unterschied zwischen *Körper-Schwerpunkt* und *Körper-Mitte*<sup>17</sup>. Auch beim **Snowboarden** können wir diese *Spannung* und deren genussvolle *Auflösung*, wenn die *Körper-Mitte* wieder mit dem *Körper-Schwerpunkt* identisch wird, intensiv erleben.

Dies erleben wir aber nur, wenn sich unsere *Achtsamkeit* in der *Körper-Mitte* zentriert und diese dadurch zu unserer **Leibes-Mitte** wird.

Die *Körper-Mitte* bleibt als **inert**er *Bezugs-Mittelpunkt* immer **identisch**. Dieser kann sich im *Körper* nicht bewegen. Bei jeder **Gestaltänderung** bleibt mein Auge mein Auge und mein Nabel bleibt mein Nabel. Meine *Körper-Mitte* bewegt sich **für mich** nicht, egal wie ich mich in unserem *Wirk-Raum* **mechanisch** bewege oder mich im *Erden-Raum*, als meinem *Lokomotions-Raum*, fortbewege. Wo meine *Körper-Mitte* ist, dass kann ich **immer**, wenn ich will, **unmittelbar** wissen.

**Ich suche meine Körper-Mitte nie in irgend einem Raum!**

Der *leibliche Körper* ist an sich etwas **Identisches**, er hat im Rumpf seine **ruhende Mitte** und ist in seiner räumlichen Orientierung auf zueinander **„ruhende Achsen“** ausgelegt.

Wenn wir in *leiblicher Ruhe-Lage* ausgestreckt sind, dann hat alles seine **„Richtigkeit“**. Der *Körper-Schwerpunkt* ist **identisch** mit unserer *Körper-Mitte*. Die *Körper-Achsen* sind als *Raum-Orientierungen* ebenfalls deutlich. Diese Eindeutigkeit ändert sich aber mit unserem **Selbstbewegen!**

Wenn wir uns krümmen, dann entfernt sich unsere *Körper-Mitte* vom *Körper-Schwerpunkt* und baut zwischen beiden eine **real erlebbare Spannung** auf.

Die *Längs-Achse* unseres Körpers krümmt sich dabei ebenfalls. Dadurch sind auch die Richtungen nicht mehr eindeutig. Was zählt: das *Fuß-wärts* oder das *Kopf-wärts*? Dreht sich der Kopf gegen den Rumpf, dann bedarf es ebenfalls einer neuen Entscheidung, was *„vorne“* bedeuten soll. Ist mit *„vorne“* das *Bauch-wärts* oder das *Nasen-wärts* gemeint? Das *Links-Rechts* scheint noch das Stabilste zu sein.

Es müssen also neue Orientierungen gesetzt werden. Wie geschieht das? Wir realisieren dies mit unserer **frei** beweglichen *Achtsamkeit*. Diese setzt **künstlich** neue *Zentren* und *spannt* von diesen her neue *Räume* auf. Dieses *Aufspannen* von *künstlichen Räumen* erfolgt von einem neu gesetzten *Zentrum* her.

---

<sup>17</sup> Die *Körper-Mitte* ist das *„relativ ruhende“ Zentrum* des *„Raumes des Atmens“*, d. h. jenes *Bewegens*, welches das *Atmen* realisiert.

Beim **achtsamen**<sup>18</sup> *Selbstbewegen* wird dieses *Zentrum* innerhalb des Körpers gesetzt. Der von dort her sich *weitende Raum* kann die *Körper-Grenzen* allerdings *transzendieren*, d.h. überschreiten.

Dieses **Transzendieren** unserer *Körper-Grenzen* ist uns bereits beim Aufbau unseres *Wirk-Raumes* erlebbar: Das sich **weitende Verschieben** der '**Grenzen des Körper-Raumes**' und das **verengende Annähern** dieser *Grenzen* an den *Körper-Schwerpunkt* schafft **pulsierend** den realen *Wirk-Raum* bzw. mein **„Aktions-Feld“**.

In diesen *Raum* hinein können wir uns mit unserer *Achtsamkeit*, über unsere *Körper-Grenzen* hinweg, **transzendieren**.

Wir **weiten** sukzessive diesen **„Wirk-Raum des Gestalt-Änderns“**, zum **„Lokomotions-Raum unseres Fortbewegens“** bis hin zum **„Zielungs-Raum“**, in den wir hinein werfen.

Beim **Tennis** können wir gut beobachten, wie unterschiedlich diese drei *Räume* bei verschiedenen Spielern ausgeprägt sind. Die einen kontrollieren als *Netzspieler* exzellent den **Wirk-Raum** ihres *Gestalt-Änderns*, andere beherrschen als *Grundlinienspieler* besonders laufstark den **Lokomotions-Raum** ihres eigenen Feldes. Ein dritter Typ wiederum setzt beim Aufschlag und im Spiel seine Bälle sehr gekonnt in seinen **Zielungs-Raum**, in das Feld des Gegners.

Hier wird deutlich, dass die Defizite ganz unterschiedlich gelagert sein können und dass für das erfolgreiche Spiel **alle drei Räume** mit blitzartig-präzisem **Wahrnehmen** und **Selbstbewegen** kontrolliert werden müssen.

Beim *aufrechten Stehen* ist alles noch mehr oder weniger im Lot und bedarf keiner *achtsamen* Festlegung. Die *Körper-Längsachse* stimmt mit der *Schwerkraft-Richtung* und der *Körper-Schwerpunkt* stimmt mit der *Körper-Mitte* überein. Es scheint fast gleichgültig, ob ich mich als *Weg-Typ* vorwiegend im *Erden-Raum* oder als *Ladungs-Typ* vorwiegend im *Körper-Raum* orientiere.

Erst wenn sich im *Selbstbewegen* diese Räume lebendig gegeneinander bewegen, ist **im Wahrnehmen** eine *achtsame Fest-Legung*, ein **künstliches** ‚Zur-relativen-Ruhe-Setzen‘ hilfreich.

Letztlich brauchen wir aber auch die Möglichkeit, uns in einem ebenfalls **künstlich** aufgespannten **semantischen Raum** zu bewegen.

Dort können wir in einer *symbolisch* von der *realen* **„Landschaft“** abgehobenen **„Landkarte“** unsere für das **brauchbare Handeln** erforderlichen **Gedankengänge** realisieren.

---

<sup>18</sup> *Faszinationen* führen oft dazu, dass ich das *Zentrum der Achtsamkeit* nicht in meinem *Körper* setze, sondern das faszinierende *Ding* außer mir oder eine *Vorstellung* in mir mich ‚anhaften‘ lässt. Ich kann daher meine *Mitte* nicht nur im Raum **außer mir**, in der *„Landschaft“*, sondern auch in meinem *künstlichen Raum* **in mir**, im selbst aufgespannten **semantischen Raum**, in der *„Landkarte“*, verlieren und dann *leiblich danebenstehen*.

vgl. Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Zur philosophischen Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&d Verlag. ISBN 3-7896-4522-2.

## VI.

Wir lernen hier einen neuen Raum kennen, nämlich einen, welchen unsere *Achtsamkeit* im *Wahrnehmen* für uns **künstlich** aufspannt. Das *achtsame Selbstbewegen* war es, das unseren **begrenzten** Körper-Raum zum *Wirk-Raum transzendierte*.

Durch unserer *Lebendigkeit*, als der Einheit von *Achtsamkeit* und *körperlichem Bewegen*, verschieben wir selbst, zum Beispiel durch unser Krümmen, die *Grenzen* unseres *Körper-Raumes* und bauen uns ein ‚*Aktions-Feld*‘ auf.

Wir selbst sind es auch, die mit *Achtsamkeit* **künstlich** unsere **Leibes-Grenze** aufziehen. Diese kann mit der *Oberfläche* unseres *Körpers* zusammenfallen, muss dies aber nicht tun. Wir können die *Leibes-Grenze* auch **autistisch** oder **depressiv** enger setzen, zum Beispiel bei Schmerzen, oder in die Umwelt hinaus versetzen und mit dieser ‚**eins werden**‘.

Wir können äußere *Dinge* in einer **Kohärenz** einverleiben. Wir können unseren *Leibes-Raum* in den *Erden-Raum* hinein und darüber hinaus aufspannen.

*Viktor von Weizsäcker* hat dies klar dargelegt und aufgezeigt, dass es **wir** sind, die Objekte *einverleiben* und sogar die **Orte** dieser *Objekte* zum **Zentrum** des *Inertial-Systems* unseres **Wahrnehmungs-Raumes** machen können.

Unsere Fähigkeit, mit unserer *Achtsamkeit* willkürlich ein *Zentrum* für unseren *Wahrnehmungs-Raum* zu setzen, indem wir im *Einverleiben* ein *objektiv Bewegtes* zur ‚*relativen Ruhe*‘ setzen und uns **dort** zentrieren, trägt bei zu jener souveränen **Freiheit des Wahrnehmens**, mit der wir **semantische Räume** bauen, die uns zum Beispiel in der Mathematik faszinierende *Erkenntnis-Möglichkeiten* eröffnen.

Wir können nämlich auf diese Weise das *Wesentliche* an *Unwesentliches* **symbolisch** binden und sogar versuchen, uns über das *Wesentliche* hinweg zu setzen. Mit der Welt können wir dadurch relativ frei **umgehen** –sie aber auch im *Erleben* verlieren!

## VII.

Die **Physik** folgt in ihrer *Bewegungs-Betrachtung* vorwiegend dem aristotelischen *Modell*, das auf einer ‚**Theorie bewegter Körper**‘ basiert. Im Vordergrund des *Gedanken-Ganges* von **Aristoteles**, der offensichtlich ein **Weg-Typ** war<sup>19</sup>, lag die Frage, wie sich **Körper** und **Raum** zueinander verhalten und was die **Grenze**, die den *Raum* vom *Körper* trennt, eigentlich sei.

---

<sup>19</sup> Für mich verkörpert besonders der griechische Philosoph *Parmenides* den *Weg-Typ* im Gegensatz zum ‚*feurigen*‘ *Heraklit*, den ich als *Ladungs-Typ* nacherlebe.

Da ein *Körper* aber nicht nur durch seine Grenze **definiert** sondern auch durch seine **inerte Mitte**, d. h. durch sein ‚*relativ ruhendes*‘ Zentrum **real bestimmt** wird, erfasste die aristotelische ‚*Theorie bewegter Körper*‘ nur eine Seite des *Bewegens*.

Was *Bewegung* ist, wird bei Aristoteles vom *Raum* und der *Zeit* her zu erfassen gesucht, obwohl *Raum* und *Zeit* (und letztlich sogar der *Körper* selbst) **reale** Folgen des *Bewegens* sind.

Dies kann man im *Erleben* konkret festmachen. Dort wird ganz deutlich, dass das *transzendierende Überschreiten* der *Grenzen* des *Körper-Raumes* erst den **kontinuierlichen Wirk-Raum**, bzw. das ‚*Aktions-Feld*‘ schafft, das **keineswegs als Körper definiert**, d.h. *begrenzt* ist. Der *Raum* ist uns ohne ein Bild der *Begrenztheit* erlebbar.

Die *Ferne* **verläuft** sich. Dieses sich *kontinuierlich weitende* *Bewegen* ist als ein **unbegrenzt**es *Dehnen* und *Spannung-Aufbauen* erlebbar.

Wir entdecken in uns aber auch ein ‚*unterscheidendes Bewegen*‘, das im *kontinuierlichen Wirk-Raum* *Richtungen*, *Orte* und **Grenzen** setzt.

Aber auch dieses ‚*unterscheidende Bewegen*‘ ist uns im realen Vollzug als *unbegrenzt* und *unendlich* erlebbar. Wir können immer wieder *Teilen*, *Unterscheiden*, neu *Zentrieren* und *Festsetzen*. Auch dieser Prozess **verläuft sich**, ohne dass ein *Ende* oder eine *Grenze* in Sicht kommt.

Es stellt sich überhaupt die Frage, was im *Erleben* eine **endliche** oder eine **begrenzte** *Bewegung* eigentlich sein soll. Ist eine *Bewegung* zur *Grenze* oder zum *Ende* gekommen, dann ist es eben kein *Bewegen* mehr!

Es ist das *Wesen* des *Bewegens*, **unmöglich** an einem **Ort sein zu können**. Es gehört aber auch zu seinem *Wesen*, immer ein **Vor-** und **Hinter-** *sich* zu haben. *Unendlichkeit* ist *Bewegung* bzw. *Bewegen*!

Eine **Unendlichkeit**, die als **Menge** zur *Ruhe* gebracht wurde, stellt einen Widerspruch dar, der **nach Bewegung schreit**.

Dies wird an dem Beispiel deutlich, das der Mathematiker *David Hilbert* gab:

*Hilbert* stellte sich ein Hotel mit **unendlich** vielen Zimmern vor, **die alle besetzt sind**. Plötzlich kommen zu diesem vollbesetzten Hotel **unendlich** viele Zimmersuchende.

Für einen Mathematiker ist es ein ‚*leichtes Spiel*‘, die gesamte **Menge** von **unendlich** vielen Zimmersuchenden in dem mit **unendlich** vielen Gästen bereits voll belegten Hotel unterzubringen.

Ganz einfach:

Man braucht die **unendliche Menge** von Hotelgästen nur **in sich** in **Bewegung** setzen.

*Hilbert* lässt den Gast aus dem ersten Zimmer in das zweite umziehen, den aus dem zweiten in das vierte, den aus dem dritten in das sechste und so weiter ... Auf diese Weise wird jedes zweite Zimmer (nämlich der ungeraden Nummern) für die *unendlich* vielen neuen Gäste frei.<sup>20</sup>

In diesem Beispiel von *David Hilbert* bekommen die *unendlich* vielen **Hotelgäste** Nummern: sie werden der **unendlichen Menge** der *natürlichen Zahlen* zugeordnet.

Daraufhin werden die **unendlich vielen Hotelgäste** aber in **zwei** jeweils **unendliche Mengen** geteilt:

- in die *unendliche Menge* der *geraden Zahlen*
- und in die *unendliche Menge* der *ungeraden Zahlen*.

Das Hotel mit den *unendlich* vielen Zimmern bekommt dadurch **zwei mal unendlich viele Zimmer**.

Nun zieht die *unendliche Menge* von **Hotelgästen** mit den **ungeraden Zimmer-Nummern** um, damit ihre *unendlich* vielen Zimmer für die *unendliche Menge* der **Zimmersuchenden** frei werden.

Wo zieht aber jene *unendliche Menge* hin?

Sie zieht in die *unendliche Menge* der **geraden Zimmer-Nummern**.

Diese *unendliche Menge* von Zimmern mit *geraden Zimmer-Nummern* sind aber besetzt.

Was tun?

Die Hotelgäste dieser Zimmer müssen keineswegs **zusammenrücken**. Im Gegenteil, sie müssen **auseinanderrücken**. Die *unendliche Menge* von Zimmern mit *geraden Zimmer-Nummern* muss sich strecken!

Es wird an das Hotel gleichsam **angebaut**.

In **unendlich ferner Zukunft** wird dieser Anbau fertig und die Umzugsaktion abgeschlossen sein.

Bis dahin bleibt alles in **Bewegung!**<sup>21</sup>

Da das **Modell der Mathematik** keine **Zeit** kennt, kann dieses **ewige Warten** der *Mathematik* auch egal sein.

Dem **Erleben** sind solche *Gedanken-Spiele* fremd. Was wir im *Erleben* entdecken, ist vorerst weder *Raum* oder *Zeit* noch eine ‚**definierende Grenze**‘. Wir treffen vorerst auf unser **lebendiges Selbstbewegen** und auf unsere **Mitte**.

Diese **Mitte** wird erlebbar als ein ‚**Blinder Fleck**‘, als eine ‚**zentrierte Grenze**‘, als eine festgesetzte ‚*relative Ruhe*‘, als ein *reales inertes Zentrum*.

<sup>20</sup> Vgl. Gerhard Schwarz: *Raum und Zeit als naturphilosophisches Problem*. Wien 1972, S. 161: Verlag Herder&Co. ISBN 3-210-24.439-1

<sup>21</sup> "Genau genommen kommt es gar nicht zur Bewegung!", würde der *Parmenides-Schüler Zenon* einwenden, weil der Umzug nicht, wie *David Hilbert* vorgibt, mit dem ersten Zimmer, sondern nur beim **ersten freien Zimmer**, also vom anderen 'Ende' her, begonnen werden kann. Ein *Mathematiker* würde natürlich erwidern: "Alle ziehen gleichzeitig um!"

Die unseren *Körper* nach außen *definierende Grenze* wird uns vorerst als *Schnittstelle* nur dann erlebbar, wenn unser *Selbstbewegen* dort auf **kräftigen**, bzw. **inerten Widerstand** stößt.

In meinem **Modell** erscheint das *Leben* als eine *komplementäre Einheit* von **energischer Lebendigkeit** und **pathischem Erleben**.

Die **Lebendigkeit** selbst ist durch die Einheit von **körperlichem Bewegen** und dem **Bewegen der Achtsamkeit** komplementär bewegt.

In der **Achtsamkeit** finden wir wiederum zwei **komplementäre** Formen des *Bewegens*:

- **das sich weitende, grenzüberschreitende und verbindende kontinuierliche Bewegen;**
- **das unterscheidende, zentrierende und grenzsetzende unendliche Bewegen.**