Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 3

Vorwort: Sinn durch Sinnlichkeit

Autor: Altorfer, Hans

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sinn durch Sinnlichkeit

Text und Zeichnungen Wolfgang Weiss

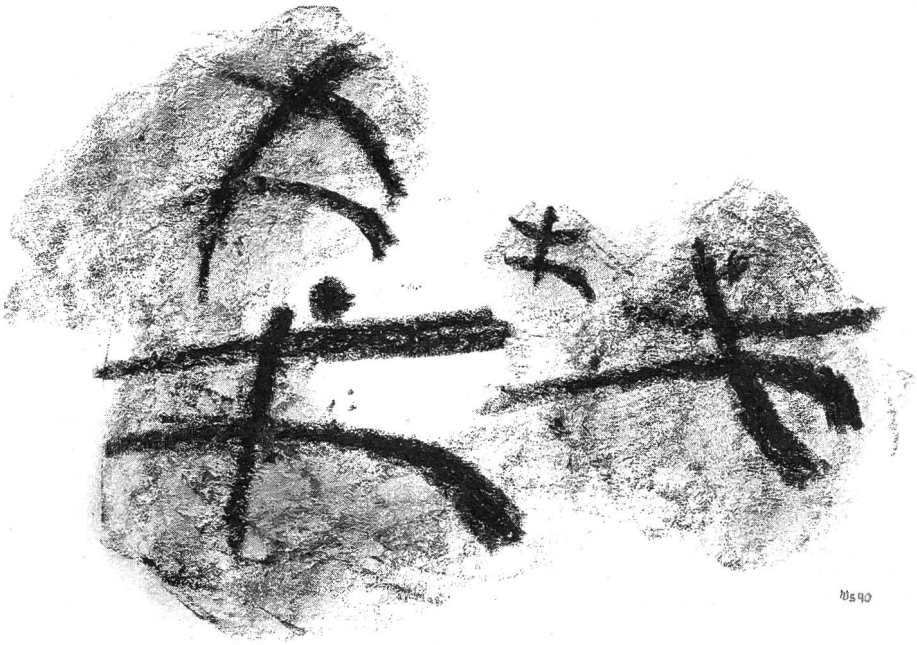
«Sinn durch Sinnlichkeit» hiess der Titel eines Referates von Hans A. Pestalozzi (gehalten an der Tagung für Berufsschul-Sportlehrer im September 1989 an der ESSM Magglingen).
Es hat sich gelohnt, dieses Referat anzuhören. Ich habe mir anschliessend einige Gedanken über den Zusammenhang mit dem Sport gemacht. Ich hoffe, dass es sich lohnt, sie zu lesen.

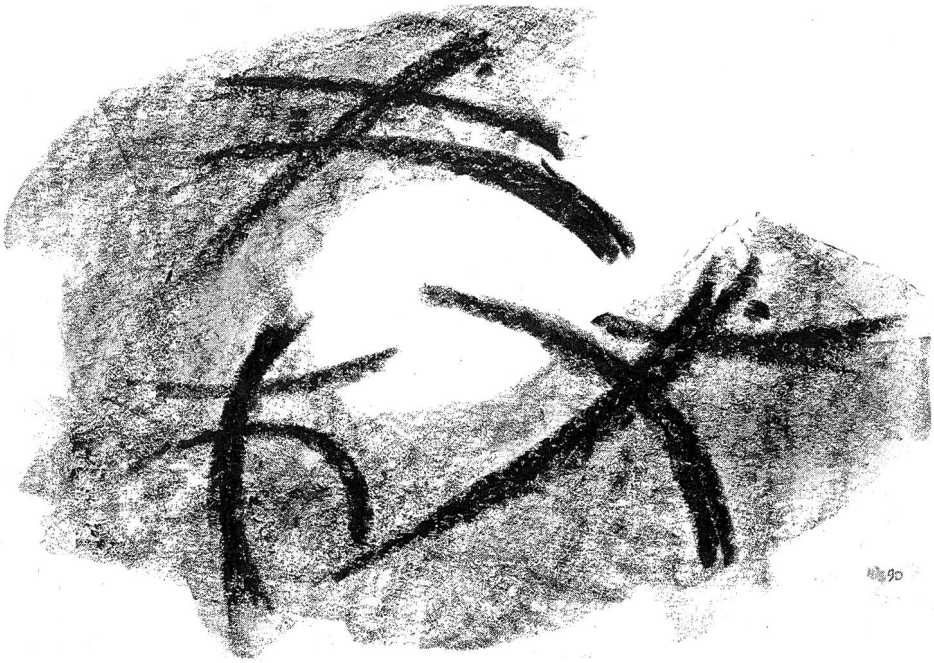
Wissen und Wahrnehmen

Wo wären wir ohne unser Wissen heute? Immer noch auf den Bäumen oder in der Steppe? Wahrscheinlich. Und wie leben wir mit unserem Wissen heute? Nun, das weiss der Leser selber. Oder besser: ich möchte, dass Sie selber versuchen *wahrzunehmen*, wie Sie mit ihrem *Wissen* in ihrem Leben umgehen. Aber das ist viel zu abstrakt. Ich will vom Sport reden und von mir selber.

Joggen

Wenn ich Joggen gehe, dann *weiss* ich, dass ich zwischen einer halben und einer ganzen Stunde laufen muss, wenn ich eine Trainingswirkung auf meinen Fitnesszustand erhoffen will, dass bei meinem Alter (57) die lohnende Pulsfrequenz zwischen 120 und 150 ist, dass ich kurze, runde Schritte machen muss, um meine Gelenke und meinen Rücken (!) zu schonen, dass es sich lohnt, entsprechende Joggerschuhe (Fr. 150.–) anzuziehen und dass meine Bänder (operiert) bei allzu unebenem Boden gefährdet sind . . .
Das ist alles wissenschaftlich belegtes Wissen. Ich kann mich darauf verlassen. Ich muss es nur befolgen – dann ist mein Joggen ein lohnender Trainingsreiz für meine Fitness. Ich weiss noch mehr: dass es im Herbst oft gefährlich kühl ist und ich lieber etwas mehr anziehen soll und dass es jetzt schön ist im Wald – obwohl die kranken Bäume bei dieser Trockenheit noch kränker werden – dass aber das Laub die Steine verdeckt, dass es im Herbst gesünder ist, im Wald zu laufen, weil es weniger Ozon hat und dass ich auf den Wegen bleiben soll, weil das besser ist für die Umwelt und dass Isostar für meinen Leistungsumsatz eigentlich nicht nötig ist . . .
Das ist eigentlich alles rasch in mein Handeln umgesetzt, und ich kann beim Laufen den Ärger von heute morgen wiederkäuen und meine Arbeitsplanung von morgen auf schwierige Punkte überprüfen und den Spaziergängern freundlich «grüezi» zurufen und dann merken, dass ich das Stretching vergessen habe und denken, dass ich das das nächste Mal wieder mache . . .
So geht es manches Mal. Aber heute war es anders. Die Herbstsonne in den farbigen Blättern hat meine Wahrnehmungsschwelle überschritten. Ich war fasziniert, hatte Lust, länger zu schauen und habe meinen Lauf angehalten. Das Farbenspiel war so schön, dass ich der inneren Aufforderung, weiterzulaufen, widerstand. Und da habe ich bemerkt, dass ich mich beim Laufen oft gehetzt fühle – und dann kam die Frage, warum ich das denn überhaupt tue und was mein Laufen für einen Sinn hat . . .
Die Zweifel waren heilsam. Ich fand rasch zurück zu dem, was ich beim Laufen empfinde. Ich machte einige Hüpfer, begann wieder zu traben, aber jetzt war ich «da», im Hier und Jetzt mit mir im Wald. Mein Atem hatte sich beruhigt, aber ich spürte mein Herz klopfen. Ich fühlte mich träge und lief in kurzen, langsamen Schritten. Aber ich wusste, dass ich das verändern kann. Ich begann mit Rhythmuswechseln (heisst das immer noch Fahrtspiel?) meine Lust am schnelleren Laufen zu wecken. Und sie kam. Bis ich bemerkte, dass ich meine Grenze des Wohlbefindens im Stadystate zu überschreiten begann . . . Ich brauche hier nicht weiter zu beschreiben, was es beim Laufen alles wahrzunehmen gibt zwischen Hochgefühl und lustvollem Leiden . . . Alle die laufen, kennen das – und wer nicht läuft und hier immer noch mitliest, der kann *das nicht wissen,* weil er es nicht selbst *wahrgenommen* und *erlebt* hat.
Und wir Läufer? Wir wissen, dass es das alles gibt. Das *Wissen* ist *überdauernd.* Aber die *Wahrnehmung* und das *Erleben* können nur *jedesmal* im *Hier und Jetzt* geschehen . . . Manchmal ist es einfach da, aber oft muss ich mich





überwinden, aus dem intellektuellen Funktionieren in bewusstes Empfinden, Wahrnehmen und Erleben umzusteigen.
Joggen bietet dafür eine gute Chance.

Skifahren

Die Ski-Physik ist so kompliziert, dass sie so ganz eigentlich noch nicht erforscht ist – oder sehr einfach: mein seitlicher Druck auf die Ski muss dem Schneewiderstand entsprechen . . . Alles andere ist Garnitur.
«Wer's nicht erfühlt, der wird es nicht erlangen . . .»
Schade, dass im Skiunterricht so lange «Technik» vermittelt wurde, anstatt Körperwahrnehmung.

Surfen

Haben Sie schon versucht, auf einem Surfbrett zu stehen? Wenn nein, dann sollten Sie es (nächsten Sommer) versuchen. Wenn ja, dann wissen Sie, dass nur völlig «wache Sinne» helfen können, das dynamische Gleichgewicht zwischen dem Brett, dem Körper, dem Segel, dem Wind und dem Wasser zu halten.
Nur wenn ich jeden Augenblick neu wahrnehme, «woher der Wind kommt», bleibe ich auf dem Brett – und vielleicht «hart am Wind».

Wahrnehmung und Wissen

Wissen, das ich von anderen gelernt habe und Wissen, das ich durch eigene Erfahrung erworben habe, sind gegenüber jeder Situation «Vor-Urteile». Erst meine Wahrnehmung in der Situation, kann mir helfen, altes Wissen und vielleicht neue Überlegungen angemessen und optimal einzubringen.
Ohne unser immer grösseres Wissen, können wir heute nicht mehr leben. Aber was machen wir mit unserer Wahrnehmung, mit dem Gebrauch unserer Sinne, mit der Sinnlichkeit im Sport?

Spiel im Sport

Das Spielhafte im Sport ist das Unvorhersehbare, das was man vorher nicht wissen kann, das was aus der Sinneswahrnehmung und dem gespeicherten Wissen oder der Intuition aus der Situation heraus als Handlung entsteht.
Wer spielen will, dem kann es eigentlich nur *darum* gehen; immer raffinierter vielleicht, aber *nur* um spannendes *Wahrnehmen, Handeln und Erleben im Hier und Jetzt.*
Dass es im Sport noch ganz andere Werte zu verfolgen gibt, darüber will ich hier nicht sprechen.
Wer aber das Lebendige, das Kreative, das Spielhafte im Sport sucht, der findet darin eine der grossen Chancen in unserer Lebensweise seine Sinne zu wecken, zu entwickeln und immer neu lebendig zu erleben.

Technik

Selbstverständlich geht es nicht ohne. Aber die Steuerung unserer Bewegungen erfolgt intuitiv, ganzheitlich.
Es wäre spannend darüber nachzudenken, wieweit der Sportunterricht hilft, die individuelle Wahrnehmung und Sinneserfahrung zu entwickeln – und wo er sie durch vorgegebenes Wissen verhindert . . .
Aber damit wäre ich wieder beim Referat von Hans A. Pestalozzi – und der hat ja fast nur peinliche Fragen gestellt . . . Sinn durch Sinnlichkeit? ■

Wenn die Blätter fallen . . .

Wald und Wald
und Gold darin
das Gold der Sonne
Blätter fallen, sinken
müd und welk und schwer dahin
verschmelzen sich zu farb'ner
  Pracht
in der Krone
auf dem Grund

Erde, weiche satte Erde
bedeckt mit toten Flügeln
rot und gelb
und braun und schwarz
zur Neige hängt das Jahr
geerntet ist, was einst gesät
und im Wald das Schweigen bleibt
darin ich geh' –

Leise setz' ich Fuss vor Fuss
in das Laub
das klagend auseinanderquirlt
dann schau' ich edle Tannen
himmelhohen Domessäulen gleich
sehe gleiten sie an mir vorbei
schnell und immer schneller
ich laufe, laufe
fliege dahin im Taumel
ich fühl den Körper
er fühlt sich leicht
er stürzt nach vorn
fängt sich auf
im Sturm der Schritte –

Blätter fallen
legen sich hin zum Schlaf
und sie kommen wieder dann
aus dem Saft des Stammes
aus des Holzes Neugeburt –
und ich laufe weiter
immer weiter
durch den Herbst
durch den Winter
durch den Wechsel dieser Zeiten
auf warmer Erde
im Gold der Sonne
unter sturmgepeitschten Wipfeln
ich spür' den Regen
fühle den Schnee im Wind
den Hauch der Ewigkeit –

Und im Wald das Schweigen bleibt
darin ich geh' –
das Schweigen, das Laufen
und das Leben –

Walter Müller