Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 1

Artikel: "Ein Herzstück unseres Daseins!"
Autor: Hotz, Arturo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992143

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: 07.07.2025

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

Gesteigerte Präsenz dank unserer Vorstellungskompetenz!

«Ein Herzstück unseres Daseins!»

Was uns Menschen von andern Lebewesen unterscheidet, ist das Bewusstsein. Aber was zum Teufel hat dies mit der Bewegungsvorstellung zu tun? Eigentlich eine ganze Menge!

Arturo Hotz

Dank der Qualität, bewusst zu sein, sind Menschen in der Lage, zu vergegenwärtigen und zu bedenken. Vergegenwärtigen heisst eine Art zeitlichen Transfer vornehmen. Zum Beispiel, etwas Vergangenes aktualisieren oder aber Künftiges vorwegnehmen. Beide «Operationen» – Reflexion und Antizipation – erfordern Bewusstsein und drücken sich in Vorstellungen aus.

« Vergegenwärtigen und Vorstellen sind zwei faszinierende Möglichkeiten, das Leben zu gestalten. »

Vergangenes und Künftiges vergegenwärtigen

Das Bewusstsein verschafft uns die Möglichkeit, das Jetzt mit einem erlebten Zuvor oder mit einem möglichen Danach zu vergleichen oder aber Vergangenes und Künftiges durch Vorstellung uns zu vergegenwärtigen. Und das ist genau das, was kognitive Prozesse letztlich auszeichnet: Denken und Vorstellen sind schliesslich charakterisierende Kernfunktionen unseres Bewusstseins.

Dank unserer Vorstellungskraft und kraft unserer Vorstellung können wir unser Herz öffnen und den Zeithorizont massgeblich erweitern. Zeit-Rückflüge in die Vergangenheit und Traumreisen in die Zukunft werden möglich, wenn auch die Gefahr besteht, noch Unbewältigtes zu verdrängen oder vor Unangenehmem zu flüchten und so nicht in der Gegenwart zu leben. Dennoch: Die Kraft unserer Vorstellung ermöglicht auch eine Zeiten übergreifende Identität im Hier und Jetzt, die es durch entsprechendes mentales Training im Hinblick auf die künftige Leistungserbringung stetig zu vervollkommnen gilt.

Kommt hinzu: Mit dem Vorstellen einer noch nicht realisierten Tat stellen wir ein Spannungsfeld zwischen Jetzt und dem anzustrebenden Ziel her, das, falls es hinreichend attraktiv ist, uns zu diesem Tun motiviert. Damit zusammenhängend können sich auch Absichten entwickeln. Und wenn wir diese wiederum verwirklichen wollen, entsteht Wille als Antrieb. Durch Vorstellen werden aber auch Planen und Auswerten möglich und das Vorwegnehmen sowie das Inbetrachtziehen der Wirkungen und Konsequenzen unseres Tuns.

«Wie soll ich nur diese Kugel in dieses Loch schubsen?» Die bange Frage verrät Zweifel und wenig Selbstvertrauen. Den einen ausräumen und das andere stärken – genau dies sind zentrale Funktionen einer präzisen Bewegungsvorstellung.

Foto: Daniel Käsermann

Gezieltes Wahrnehmen und Verarbeiten

Dank den kognitiven und emotionalen Vorstellungsprozessen sind wir in der Lage, irgendwelche Informationen gezielt wahrzunehmen und zu verarbeiten. Das heisst: Wir können Wahrnehmungen, Erinnerungen und Vorstellungen auch problemlösend in Beziehung setzen; wir können sie miteinander vergleichen, sie modifizierend weiterentwickeln und daraus auch handlungsrelevante Schlüsse ziehen.

Wir erkennen: Unsere Vorstellungskraft ist ein Herzstück unseres Daseins, das durch das Erlangen unseres Bewusstseins ungeahnte Bereicherungen erfahren hat. Unser Leben ist ohne Zweifel reicher geworden, aber auch anspruchsvoller, um nicht zu sagen: schwieriger! Wir haben das eine im Gegenwärtigen, das andere im Erlebten in der Vergangenheit oder aber das Erhoffte, vorgestellt in der Zukunft. Dies alles erweitert zwar den Blickwinkel, doch vieles wird auch verwirrlicher und komplexer sowie manches komplizierter.

Aus all dem entsteht eine neue Notwendigkeit: Wir müssen lernen, uns zu entscheiden! Entscheidung ist nur möglich, wenn Alternativen vorliegen. Die Vorstellungskraft verschafft uns die Alternativen. Die bestmögliche auswählen und sich für die situativ-optimale zu entscheiden, ist die eindeutige Herausforderung auch der Sporttreibenden.

Aufbauen – Präzisieren – Realisieren

Und so steht denn auch das Aufbauen, Präzisieren und Realisieren der Bewegungsvorstellung im Zentrum der Ich-Umwelt-Auseinandersetzung auch der sportbezogenen Lernprozesse. Alles, was der Lehrende an Lernrelevantem arrangiert, muss zur Vervollkommnung der Bewegungsvorstellung beitragen. Und alles, was der Lernende an gezielten, aber auch an eher unbewussten Optimierungsmassnahmen aufgreift, muss letztlich in seiner Bewegungsvorstellung buchstäblich repräsentiert werden.

So wird die Bewegungsvorstellung zur mentalen Repräsentation, zur Abbildungsebene und zur Grundlage unserer Orientierung, die es immer wieder von Neuem zu differenzieren und die es schliesslich in die technische Form zu integrieren gilt. Die Bewegungsvorstellung – ein Denkmodell par excellence! m