

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 2

**Artikel:** "Erleben" aus pädagogischer und didaktischer Sicht

**Autor:** Schüpbach, Jürg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992631>

#### **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:** 15.01.2026

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

# «Erleben» aus pädagogischer und didaktischer Sicht

Jürg Schüpbach, Technische Kommission des Interverbandes für Schwimmen IVSCH

## Vorbemerkung eins

Die im folgenden skizzierten Gedanken sind keinem Lehrbuch entnommen, auch nicht dem Theorieband «Turnen und Sport in der Schule». (Dort steht zwar auch etwas zu «Erleben» und «Begegnen», vor allem auf den Seiten 124/125; vielleicht kannst Du dem mehr entnehmen als ich.) Sie sind ergo persönlicher Art und durchaus auch so gemeint.

## Vorbemerkung zwei

Über «Erleben» schreiben oder referieren ist zwar nicht paradox, aber dennoch nicht unproblematisch. Wenn ich das hier trotzdem tue, dann aus der Überlegung, dass es auch gut tun kann, sich ab und zu über das Tun und Lassen im Schwimmunterricht ganz grundsätzliche Gedanken zu machen. Zum Beispiel wegen dem, was die Schüler erleben.

## Vorbemerkung drei

Es bleibe jedem unbenommen, die eigenen Überlegungen mit den vorliegenden zu kombinieren und so dem Thema ein persönliches Gepräge zu geben. Ich verstehe meinen Beitrag in diesem Sinn als Denkanstoss.

## Annäherungen an den Begriff «Erleben»

Im Gegensatz zu den in den letzten Jahren als Themen verwendeten Begriffen (Verstehen; Handeln; Korrigieren) geht das ERLEBEN «a ds Läbige», hat unser Thema – vom Wort her – etwas mit dem Leben zu tun. Allein schon dieser Aspekt ist für mich äusserst bedeutsam.

«...wart nume, du erläbsch de öppis, wenn dr Vatter heichunnt!» In dieser Wendung ist üblicherweise gemeint, dass jemand etwas derart erfahren werde, dass es sich dann einprägen werde, zum Beispiel, weil es schlimm sei.



**Hand** (Thema «Handeln») – **Kopf** (Thema «Verstehen») – ???

Was fehlt da nun schon wieder, wenn wir uns an die berühmte Triade unseres Nationalpädagogen Pestalozzi erinnern? Was ist das Dritte neben «Hand», «Kopf» – ? **Herz???**

## Eine Behauptung, in der das «Herz-mässige» anders bezeichnet und dadurch erfasst werden soll

Das Wort «Erleben» lässt sich nicht einfach in die Reihe von «Handlung» und «Verstehen» stellen; «Erlebnis» ist umfassender, irgendwie tiefer, es schliesst offenbar etwas Zusätzliches ein, nämlich das oben als «Herz-mässige» Bezeichnende. Ich leite daraus eine Behauptung ab:

«Erleben» umfasst als Wesensmerkmal auch die *gefühlmässige Dimension* (einfacher: das Gefühl).

Aber Achtung! Es heisst nicht: Erleben = Gefühl, sondern «...umfasst auch» die Gefühle. Mit andern Worten:

blosse (Routine-) Handlung ≠ Erleben (Beispiel 1)

übliches Verstehen ≠ Erleben (Beispiel 2)

dagegen: *Handlung+Gefühl* ≠ Erleben (Beispiel 3)

*Verstehen+Gefühl* ≠ Erleben (Beispiel 4)

## Beispiele:

1 Ich vollziehe x Handlungen, die keine Routine sind und die ich deswegen kaum als Erlebnis bezeichnen könnte: Zähneputzen, Türe schliessen, Treppensteigen... Was ist bei Dir alles Routine? Gehört «Schwimmunterricht er-teilen» auch dazu?

2 Wenn mir jemand erklärt, wie ich den Aufsatzsprung beim Wasserspringen ausführen soll und weshalb ich das so machen soll, dann verstehe ich es hoffentlich, aber dieses Verstehen allein ist für mich kein Erlebnis, ich erlebe eigentlich nichts dabei.

3 Wenn ich mich auf etwas freue, dann ist das ein gutes Erleben, dann ist das ein Tun (Handlung) mit einem Gefühl (Freude). Aber auch Angst oder Furcht kann eine Handlung zu einem, in diesem Fall unguten Erlebnis werden lassen.

Der Sprung vom Zehnmeter-Turm könnte dafür ein Beispiel sein.

4 Galileo Galilei verstand nach seinen Beobachtungen einige wichtige kosmische Gesetze; das war für alle Beteiligten ein sehr gefühlvolles Verstehen. (Allerdings von unterschiedlicher Ausprägung: Stolz und Genugtuung einerseits, Entrüstung und Entsetzen anderseits – Galilei bekam es zu spüren!) Das war ein «Aha-Erlebnis»!

Wir erleben dann etwas, wenn das, was wir tun oder – eher seltener – das, was wir verstehen, für uns persönlich mit Gefühlen irgendwelcher Art verbunden ist. Das Gefühl «färbt» quasi das Tun oder das Verstehen, es kommt als zusätzliche Dimension hinzu – mehr oder weniger stark, wie wir später sehen werden.

## Die Wissenschaft ist keine Erlebenschaft, und demnach weiss sie wenig über das Erleben

Bei der Wissenschaft geht es ums Wissen. Das Gefühl ist eher etwas Unwissenschaftliches. Das wird auch offenkundig, wenn wir die Psychologie betrachten: Psychologie ist heute fast explizit die «Verhaltenslehre», in der die «Seele» (von da kommt ja eigentlich das Wort «Psyche»!) oder das «Herz» kaum mehr einbezogen werden. Eher schon würden wir in der Psychiatrie oder beispielsweise in der Neurophysiologie fündig: Da werden Gefühle per elektromagnetische Impulse oder chemische Mittel verursacht oder verändert. Aus Liebe und Zuneigung werden – schwup! – Hass und Abneigung, aus verspannter Zerknirschung wird lockere Gelassenheit. Per Medikament wird eine depressive Stimmung (vorübergehend) in ein psychisches Hoch gewandelt.

Mit diesen Aspekten des Erlebens können wir uns nicht näher auseinandersetzen, unsere Mittel und Möglichkeiten sind nicht in Form von Kapseln und Pülverchen erhältlich. Immerhin seien noch einige Fremdwörter erklärt, die in der wissenschaftlichen Sprache zum Thema «Gefühl» und «Erleben» etwa verwendet werden. Statt Gefühle heißt es vielleicht einmal Emotionen, oder es ist die Rede von der affektiven Dimension des Verhaltens. Und im Extremfall gerät jemand in eine Ekstase. Das bedeutet:

- **Affekt:** Gemütsbewegung, stärkere Erregung
- **affektiv:** das Gefühlsleben betreffend
- **Emotion:** Gemütsbewegung, seelische Erregung, Gefühlszustand
- **Ekstase:** (rauschhafter) Zustand höchsten Lebensgefühls

*In der Wissenschaft geht es bekanntlich um «nackte Tatsachen», also um reines Verstehen, ohne Gefühl. Und aus meiner Sicht heißt das eben, dass damit das Erleben ausgeklammert wird. Wenn jemand sogenannt objektiv sein will, ist das vielleicht nötig und sinnvoll. Für den Unterricht ist es meines Erachtens in keinem Fall sinnvoll, weil wir als Menschen mit Menschen arbeiten.*

### **Das alltägliche und das besondere Erleben, mit einem kurzen Exkurs zu Erich Fromm**

Ich unterscheide zwei Arten von «Erleben»:

- diejenige des eher alltäglichen Erlebens, der Alltags-Gefühle
- diejenige des besonderen, aussergewöhnlichen Erlebens mit den entsprechenden Gefühlen.

#### **Das alltägliche Erleben**

Wir vollziehen jeden Tag viele tausend Handlungen, die – zum Glück! – zum allergrössten Teil automatisiert sind. Das heißt, dass wir nichts mehr dazu denken müssen, dass wir das eben automatisch tun. Essen gehört ebenso dazu wie Autofahren, Schreiben ebenso wie Crawlschwimmen – vorausgesetzt, wir können Autofahren und Crawlschwimmen. Im zweiten Abschnitt habe ich erwähnt, dass blosse Routinehandlungen wie die jetzt aufgeführten kaum ein Erlebnis darstellen, es sei denn, sie seien mit Gefühlen verbunden. Darum geht es jetzt: Dass auch in meinem Alltag so etwas wie ein Erleben mitschwingen kann, beispielsweise dann, wenn sich ein Kind auf den Schwimmunterricht freut. Nicht besonders oder aussergewöhnlich freut, weil es etwas Besonderes erwarten würde,

sondern einfach so freut, weil es ein gutes Gefühl hat, weil ihm wohl ist. Andererseits kann ein Kind auch ein latentes Unbehagen haben, es freut sich nicht, ist eingeschüchtert oder kommt einfach in die Stunde, weil es muss oder weil es sich in den Kurs eingeschrieben hat. Das sind die Alltagsgefühle, die viele unserer Handlungen begleiten, leicht färben oder leicht tönen. Ich gehe also davon aus, dass wir häufig auch im Alltag nicht einfach «neutral» gestimmt, sondern dass wir von einem «Grundgefühl» gestimmt sind, das unser alltägliches Erleben ausmacht.

#### **Das besondere Erleben**

Auf einmal geschieht etwas, das Dich trifft. Jemand beleidigt Dich; ein grosser Lastwagen hätte Dein Auto beinahe gerammt; Du verliebst Dich; Du hast einen Riesenkrach mit einem Kollegen. Das lässt Dich alles nicht kühl, Dein Gemüt kommt in Bewegung (siehe oben!). Ein Unterbruch der Routinehandlungen, zumindest emotionell – etwas Besonderes, Nicht-Alltägliches. Besonders heftige Gefühle, die Dich das erleben lassen: Seelischer Schmerz, Zorn oder Wut, Angst und Entsetzen, Ausgelassenheit und sprühende Freude gehören dazu. Wiederum sind es Situationen und Handlungen und Mitteilungen, die nun mit einem intensiven Gefühl verknüpft sind und dadurch das besondere Erleben hervorrufen. Jedes von uns kennt solche «Erlebnisse» und kann sie in der Regel auch später noch erzählen – sie haben sich wegen ihrer Intensität tief eingeprägt. Wenn es kein besonderes Gefühl gewesen wäre, hätte es nicht zu einem besonderen Erleben geführt, es wäre Routine und Alltag geblieben; eine Begegnung wie x-andere, ein Gespräch wie immer, Alltags-Strassenverkehr, ein Spruch wie üblich.

### **Alltägliches Erleben im Schwimmunterricht, mit einigen Rezepten fürs Lebenlassen**

Menschen (jeden Alters) lernen und trainieren besser, wenn ihre grundsätzliche, alltägliche Stimmung emotionell positiv ist.

«Emotionell positiv» heißt konkret:

- sich freuen, sich wohl fühlen
- sich bestätigt wissen und fühlen
- so sein dürfen, wie man nun eben mal ist
- sich akzeptiert fühlen (von den Kameraden und vom Lehrer)
- Vertrauen haben (in sich und in den Lehrer)
- offen sein dürfen, ohne verletzt zu werden

### **Aus dem Buch «Haben oder Sein» von Erich Fromm**

Erich Fromm unterscheidet «Freude» – «Vergnügen». «Vergnügen» geht in Richtung «... Es hat Spass gemacht!», im Englischen schreibt er *pleasure* oder *fun*. «Die Freudlosigkeit seines Lebens zwingt diesen Menschen, immer wieder nach neuen und noch aufregenderen Vergnügen zu suchen.» Das ist eine Art des Erlebens, die ich nicht anstreben möchte – es ist der Wahn, immer wieder etwas Besonderes erleben zu wollen im Gegensatz zur alltäglichen Lebendigkeit der Freude. Das längere Zitat lautet:

*«Die Voraussetzungen für die Existenzweise des Seins sind Unabhängigkeit, Freiheit und das Vorhandensein kritischer Vernunft. Ihr wesentlichstes Merkmal ist die Aktivität, nicht im Sinne von Geschäftigkeit, sondern im Sinne eines inneren Tätigseins, dem produktiven Gebrauch der menschlichen Kräfte. Tätigsein (...) bedeutet, sich selbst zu erneuern, zu wachsen, sich zu verströmen, zu lieben, das Gefängnis des eigenen isolierten Ichs zu transzendieren, sich zu interessieren, zu lauschen, zu geben. Worte sind Gefässe, die wir mit Erlebnissen füllen, doch diese quellen über das Gefäß hinaus. Worte weisen auf Erleben hin, sie sind nicht mit diesem identisch. (...) Daher ist Sein nicht mit Worten beschreibbar und nur durch gemeinsames Erleben kommunikabel. In der Existenzweise des Habens herrscht das tote Wort, in der des Seins die lebendige Erfahrung, für die es keinen Ausdruck gibt.»*

(Erich Fromm, «Haben oder Sein»/Zweiter Teil, Kapitel 5)

Ich erachte diesen Gedanken auch als Plädoyer dafür, erstens das sogenannte alltägliche Erleben nicht zu unterschätzen und zweitens das Erleben als solches als wichtigste Form menschlichen Seins wirklich ernst zu nehmen – auch im Unterricht oder im Training.

- ernst genommen werden, persönlich genommen werden
- Mensch sein dürfen (mit allen Zu- und Unzulänglichkeiten)

«Emotionell negativ» ist das Gegenteil und bedeutet konkret:

- Angst haben, sich fürchten (auch darvor, einer Forderung nicht gewachsen zu sein; das lernen täglich sehr sehr viele Schüler!)
- sich als fehlerhaft und deshalb abgelehnt empfinden
- misstrauisch sein müssen, weil das Vertrauen fehlt
- verschlossen sein, damit man nicht weiter gedemütigt wird
- nicht ernst genommen werden, eine Nummer sein (zum Beispiel, wenn der Lehrer den Namen nicht weiß und bloss «Du da!» sagt)
- das Mensch-Sein nicht lebendig werden lassen können/dürfen und dadurch in seinem (Er-)Leben verkümmern.

Daraus lassen sich einige Postulate in Rezeptform ableiten, wie man im Unterricht ein möglichst emotionell positives



Klima schaffen kann, das dem Schüler ein grundsätzlich gutes Erleben erlaubt. (Es ist allerdings eine Tatsache, dass es nicht so einfach ist, derartige Rezepte zu verwirklichen: Wir haben alle seinerzeit als Schüler auf der alltäglich-emotionalen Ebene einiges gelernt und gespeichert, das wir nun vielleicht unbewusst reproduzieren – obwohl wir es eigentlich anders im Sinn hätten... Und: Die jeweils konkrete Situation ist unter Umständen ganz anders... Immerhin: Überleg's dir mal!)

#### Grundsatz:

*Ich versuche als Lehrer, ein Unterrichtsklima zu schaffen, das es dem Kind ermöglicht, positive Gefühle zu erleben.*

#### Konkret:

- Die Schüler akzeptieren, wie sie als Menschen grundsätzlich sind
- Auf die Schüler eingehen und zwar auch persönlich
- Sich für die Schüler Zeit nehmen und zwar nicht nur schwimmtechnisch (Daniel hat neue Badehosen; Manuela ist bedrückt; Stefan scheint total aufgedreht; Susanne ist erstmals vom Brett ins Wasser gehüpft; Patrik hat Wasser geschluckt...)
- Ich «präpe» mal nicht vom Stoff und seiner Logik her, sondern vom Erleben der Kinder und deren Unlogik
- Ich versuche, diese und jene Kinder heute speziell zu beachten
- Ich beobachte mal mich selber (oder lasse mich beobachten): Mache ich eigentlich eher ein griesgrämiges oder aufgestelltes Gesicht? Wie oft spreche ich Kinder persönlich an? Erteile ich mehr Lob oder gebe ich mehr Fehler-Hinweise? (Aus dem Lob lernen wir alle mehr als aus den gutgemeinten Korrektur-Anweisungen!)
- Heisst für mich Beurteilung, dass ich die Leistungen der Kinder mit einer

Soll-Wert-Tabelle vergleiche – oder was denn?

- Was sage ich eigentlich als erstes zu den Schülern? Und: Wie grüsse ich sie? Haben sie nach dem Adieu-Sagen einen Grund, sich auf das nächste Mal zu freuen?

*Motto: Lass doch mal Deine Technik sausen und geh' darauf ein, dass die Schüler sich vielleicht gerne im Wasser herumtummeln – zu deinem Entsetzen: egal wie, ohne Technik, dafür mit Freude! Auf dass die Schüler etwas erleben... (und der Lehrer auch!).*

#### Besonderes Erleben im Schwimmunterricht, ohne Rezepte

Etwas ganz Besonderes erleben: ein Schwimmfest, einen Wettkampf, einen Wasserplausch – etwas Unalltägliches, vielleicht zwei-, dreimal im Jahr. Eine gute Vorbereitung, ein sinnvoller Aufbau, sorgfältige Korrekturen helfen mit, dass das Besondere nicht besonders frustrierend oder Angst machend, sondern besonders erfolgreich und besonders gut erlebt werde! Ansonsten meine ich, dass das Besondere meistens ungeplant und unangemeldet kommt, und ich verstehe uns Lehrer deshalb auch nicht als Animateure von Sensationen. Das bewusste Arbeiten im oben geschilderten Sinn (Abschnitt 5) erachte ich als wichtiger und fundamentaler.

*«Erleben» hat etwas mit dem zu tun, was tiefere Schichten unseres Seins (Lebens!) berührt, was auch etwas anderes ist als das rein «Verstandesmässige» und «Handlungsmässige»; es betrifft auch das «Herzmässige».*

#### Zusammenfassung: Gedanken und Denkanstösse zu «ERLEBEN»

- △ Erleben ist mehr und umfassender als Verstehen oder Handeln: Erleben hat etwas mit dem «Leben» zu tun – und damit wohl mit dem, was mir zuinnerst wichtig und bedeutsam ist.
- △ Erleben ist auch der Bereich des «Herzens» neben dem Kopf und der Hand; es ist der Bereich des Gefühlsmässigen, des Seelischen – und das schwingt in irgendeiner Form auch in jedem Unterricht und Training mit.
- △ Die gefühlsmässige Ebene kann vom verantwortlichen Lehrer oder Trainer beeinflusst werden; es ist vermutlich bereits wirksam, wenn er sich dieser Beeinflussungsmöglichkeit bewusst ist. Zudem kann er beispielsweise
  - sich mehr Zeit für die Schüler nehmen, stärker auf sie eingehen;
  - als Abwechslung eine Stunde statt vom Stoff vom Erleben der Schüler her gestalten;
  - sich selbst beobachten: Wie erlebt er eigentlich seinen Unterricht? In welcher Tonart spricht er mit den Schülern? usw.
- △ Alltägliches Erleben ist für die Schüler und für den Lehrer wichtiger (vor allem auch, weil es eben alle Tage vorkommt) als das «sensationelle Erleben» von etwas Besonderem. Umgekehrt: Jeder Tag ist wichtig hinsichtlich der Dimension des Erlebens, nicht nur besondere Veranstaltungen oder aussergewöhnliche Taten.
- △ «Alles Lernen [und Lehren] ist nicht einen Heller wert, wenn Mut und Freude dabei verloren gehen.» (Johann Heinrich Pestalozzi) Es ist Pestalozzi ernst damit: Alles Lernen ist nichts wert, wenn es freudlos geschieht. Die moderne Lernpsychologie kann diese Aussage bestätigen.
- △ «Sein ist nicht mit Worten beschreibbar und nur durch gemeinsames Erleben kommunikabel.» (Erich Fromm) Mit anderen Worten: Wir erleben beim Schwimmen nicht primär das Schwimmen, sondern uns und andere Menschen.
- △ Mit dieser Aussage wird nochmals die Bedeutung des Erlebens spürbar: Die Erlebnis-Dimension ist nicht eine fakultative Zugabe anderer Dimensionen, sondern der bedeutsamste Aspekt menschlichen Tätigseins – auch im Schwimmbad! Er macht uns klar, dass unsere Schwimmerinnen und Schwimmer vor allem immer Menschen sind. ■