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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 3

Artikel: Gottfried Kellers "kognitive" Fähigkeiten

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992882

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: 16.07.2025

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

Gottfried Kellers «kognitive» Fähigkeiten

Arturo Hotz

Auf die Frage: «Was versteht man unter ‹kognitiven Fähigkeiten›?» hätte Gottfried Keller wohl keine Antwort gewusst. Und doch hatte er eine ganz klare Vorstellung von ihrer Funktion und ihrer Bedeutung, wie überhaupt von dem, worauf es letztlich (im Schiessen) ankommt: «(. . .) es ist gewiss, dass von zwei Schützen, die an Auge und Hand gleich begabt sind, der, welcher ans Nachdenken gewöhnt ist, Meister bleiben wird.»

Wer «nachdenkt», kann Meister werden

In der Tat ein vortreffliches Zitat! Es stammt übrigens aus der «Züricher Novelle» Kellers: *«Das Fähnlein der sieben Aufrechten»*. Vortrefflich ist es deshalb, weil damit das Schiessen nicht als Ausdruck *«männlicher Tugend»* und *«vaterländischer Liebe»* verherrlicht wird, sondern weil es vielmehr das sowohl *psychologische*, ja auch das *ganzheitliche* Moment des Schiessens – und stellvertretend des Sporttreibens – hervorhebt.

Aug- und Handfertigkeit sind praktisch in allen Sportarten wichtig: das Auge für das Erfassen der jeweiligen Situation, also die *Wahrnehmung* entscheidender Informationen und die Hand schliesslich für die *Ausführung* dessen, was der Schütze ins Visier genommen und geplant hat. Durch einen *«erfahrenen Schütz»* lässt uns Keller aber auch das Wesentlichere erkennen: nicht allein die Fertigkeit sei es letztlich, die über die Meisterschaft allein entscheide, auf das *«Nachdenken»* komme es an.

Damit ist weder das *«Studieren»*, noch das *«Grübeln»*, viel eher aber das *«Sinnieren»* und *«Reflektieren»*, das *«zielgerichtete Konzentrieren»* gemeint. *«Nach-Denken»* heisst hier *«Nach-Sinnen»* und schlägt so die Brücke zwischen Wahrnehmung (*«Informationsaufnahme»*) und Realisierung (*«Informationsumsetzung»*). Das Antizipierte, also das *«gedanklich Vorweggenommene»*, muss bewusst und gezielt verarbeitet (*«Informationsverarbeitung»*) und für die Realisierung vorbereitet werden. Mit *«handlungstheoretischen Zusammenhängen»* etikettieren wir heute dieses auch im Sport weiterführende Modell, wie Informationen aufgenommen, umgesetzt und vor allem kognitiv verarbeitet werden. So verstanden wird das *«Nachdenken»* in Kellers träfem Satz höchst bemerkenswert.

Gottfried Keller,
der Meister der deutschen Novellendichtung.
Geboren 19. Juli 1819 in Zürich, gestorben daselbst 16. Juli 1890.

«L'essentiel est invisible...»

Antoine de Saint-Exupéry (1900–1944) weist im «Kleinen Prinzen» darauf hin, dass das Wesentliche für das Auge unsichtbar sei (*«L'essentiel est invisible pour les yeux»*), und auch Gottfried Kellers *«Nachdenken»* weist überzeugend in diese Richtung:

Das vorwiegend muskelkraftabhängige Ausführen ist zwar das im sportlichen Handeln Sichtbare, doch am Ende vermittelt im Lehr-Lern-Prozess nicht die *Aussensicht* die relevanten Informationen, sondern die *Innensicht*, die unsichtbare, die es zu optimieren gilt. Die Herausforderung – nicht nur beim Schiessen – liegt oft darin, tatsächlich auch das realisieren zu können, was von der Aufgabe und der Zielstellung her erforderlich und entscheidend, weil erfolgsversprechend, ist. Dieses *«Gewusst-wie»*, dieses *Wissen* muss dem praktischen Können gewissermassen als *«Legislative»* und *«Programm»* der *«Exekutive»* (also den Ausführungsorganen) zur Verfügung gestellt werden. Die kognitiven Fähigkeiten stellen diese Voraussetzungen bereit, nämlich das, was bewusst zugänglich gemacht – eben *gewusst!* – werden muss und worauf es schliesslich ankommt: Das *«Nachdenken»* ermöglicht das *Erkennen* von Zusammenhängen zwischen «Aug'» und «Hand». Und in diesem Sinne sind die kognitiven Fähigkeiten für diese Optimierung der *«mentalen Vorbereitung der Aug'-Hand-Koordination»* massgeblich verantwortlich: die kognitiven Fähigkeiten als eigentliche *Wegbereiter* des Erfolgs.

Weder das «Zielen» noch das «Abdrücken» machen letztlich die Faszination des Schiessens aus, denn sie sind, gemessen an dem, worauf es wirklich ankommt («Wiederholungsgenauigkeit»), ein Kinderspiel.

Das Entwickeln eines zwar zweckmässig präzisen und doch situativ-variablen sowie jederzeit verfügbaren Programms, das *gedankliche Vorwegnehmen*, das *selektive Bewusstmachen* und auch das *gezielte Vorausdenken*, indem beispielsweise die Wind- und Lichtverhältnisse, ja sogar der «störende» Herzschlag miteinbezogen werden, genau das ist es, was Schiessen – auf Meisterniveau! – zum *Denk-Sport* macht.

Die konditionell-energetischen Fähigkeiten (die klassischen *Konditionsfaktoren*) und die vielzitierte «ruhige Hand» als jene Voraussetzungen, die allgemein als zentral eingestuft werden,

> Der Mensch beginnt nicht leicht zu denken; sobald er aber erst einmal den Anfang damit gemacht hat, hört er nicht mehr auf. Wer gedacht hat, wird immer denken, und der Verstand vermag, wenn er einmal im Nachdenken geübt ist, nie wieder in Untätigkeit zu verharren.
>
> J.-J. Rousseau (1712–1778), «Emile»

aber im Grunde genommen doch eher selbstverständlich sind, rücken in diesem Zusammenhang aus dem Blickfeld. Im Zentrum des Interesses stehen eindeutig die *kognitiven Fähigkeiten*, was der subtile Beobachter *Gottfried Keller* (1819–1890) schon längst klar erkannt hat. Auch der ökonomische (energiesparende!) Aspekt dieser im Endeffekt leistungsbestimmenden *Kopfarbeit* blieb ihm nicht verborgen:

«Das spart Pulver und Schuh'!»

Was Sportwissenschafter heute im Rahmen der Trainingswissenschaft gezielt mit dem «Erkennen von Zusammenhängen zwischen realem Üben sowie intensivem Vorstellen» und «gezieltem Überlegen» im Hinblick auf eine Leistungssteigerung als Durchbruch der modernen kognitiven Wissenschaft bezeichnen mögen, haben als *Einsicht* die kognitiven Fähigkeiten *Gottfried Kellers* schon vor mehr als 125 Jahren zutage gefördert. Beispielsweise auch die positiven Erfahrungen mit dem *«Lernen durch Beobachten»* sowie die Vorteile mit den *«Gedankenübungen»* und den *«Imitationsübungen»:*

Im *«Fähnlein der sieben Aufrechten»* schien Vater Hediger, der alles, *«was er war und konnte, nur durch Fleiss und angestrengte Übung erreicht»* hatte, *«die Welt auf den Kopf gestellt»*, als sein Sohn Karl *«eine Reihe ziemlich guter Schüsse abgab»*, obwohl er angeblich *«noch nie geschossen»* habe. Karl versuchte seinen skeptischen Vater zu überzeugen: *«Heimlich habe ich wohl schon geschossen, aber ohne Kosten!»* Und dann verriet er sein Geheimnis, das im Grunde genommen nichts anderes war als das, was wir heute als *«Lernen durch Beobachtung»* und *«mentales Training»* charakterisieren:

«Ich habe schon als Junge oft dem Schiessen zugesehen, aufgemerkt, was darüber gesprochen wurde, und seit Jahren schon empfand ich eine solche Lust dazu, dass ich davon träumte und, wenn ich wach im Bette lag, in Gedanken die Büchse stundenlang regierte und Hunderte von wohlgezielten Schüssen nach der Scheibe sandte.»

Der Vater konnte es noch immer nicht fassen und *«je öfter und besser Karl traf, desto mehr schüttelte der alte Hediger das Haupt»* und sagte mit ironischem Unterton:

«Das ist vortrefflich! Da wird man in Zukunft ganze Schützenkompagnien ins Bett konsignieren und solche Gedankenübungen anordnen; das spart Pulver und Schuh'!» ■

VEREINS-TRAINER

- modisch
- funktionell
- Spezialfarben
- Nachliefergarantie
- Kinder + Erwachsene

Verlangen Sie den Katalog

SOLASPORT
8132 Egg / Zürich
Tel. 01 / 984 05 08
Fax 01 / 984 05 25

Spende Blut. Rette Leben.

Freie Turnlehrerstelle für Mädchenturnen

Oberstufe Malters/LU
7. bis 9. Schuljahr

Wochenpensum:
21 bis 24 Stunden

Unterrichtsbeginn:
20. August 1991

Voraussetzung:
Diplom Turnlehrer I

Malters liegt 10 km von Luzern entfernt an der Bahnlinie Luzern–Bern.

Auskunft erteilt:
L. Düggeli, Rektor
Tel. 041 97 10 27 oder 041 97 27 25

Bewerbungen mit den üblichen Unterlagen sind an das Rektorat Malters, 6102 Malters zu richten.

Sport/Erholungs-Zentrum Frutigen 800 m ü. M.
berner oberland

Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/ 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer – Aufenthaltsräume – Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf – Kunststoffplatz: für Hand-, Korb- und Volleyball und Tennis.
Vollpension ab **Fr. 29.–.**
Für **Sport- und Wanderlager, Skilager.**

Ihr Partner für alle Zeitmessfragen

Zeitmessgeräte – Video-Zeitmessanlagen – Zeitmesszubehör – Anzeigetafeln für Resultat und Spielzeit – Software für Rennauswertung **für alle Sportarten.**

Alge-Timing
Peter Baer, 4923 Wynau
Telefon 063 49 37 49
Telefax 063 49 33 28

ISSF-Kurse Frühling/Herbst 1991

Fitness-Trainer I, Juni 1991, Total 52 Stunden

dipl. Fitness-Trainer II mit IDEA-Foundation Standard, Mai 1991
Total 69 Stunden mit Prüfungsabschluss

New Fitness-Seminare – richtig Aerobic unterrichten
8.3.–10.3. / 12.4.–14.4. / 30.8.–1.9. / 4.10.–6.10.

Workshops: starker Bauch – gesunder Rücken 23.3.
Krafttraining in Prävention und Rehabilitation 22.6.
Bench-Step 7.9. / Aqua Trim 21.9. / Fitness und Ernährung 19.10. / Leadership und Motivation 16.11.

INTERNAT. SCHULE FÜR SPORT UND FREIZEIT

Info-Bon

Ich interessiere mich für die ISSF Aus- und Weiterbildungsangebote und bitte um Unterlagen für:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Einsenden an: Sekretariat ISSF, c/o PROMOTION AG
Asylstrasse 71, CH-8030 Zürich MA