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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 12

Artikel: Auf der Suche nach der verlorenen Einheit

Autor: Stephan, Beat A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992623

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: 12.07.2025

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

Curling

Auf der Suche nach der verlorenen Einheit

Beat A. Stephan
Fotos: Daniel Käsermann

«Kognitive Fähigkeiten der Kinder vergleichen mit den kognitiven Anforderungen, die Curling stellt, wie Antizipation oder strategisches Denken. Können Kinder Taktik verstehen? Wie bringen wir ihnen Strategie bei? Sicher nicht so wie Erwachsenen.» So lautete das Thema der folgenden Arbeit.

Die Ansätze zu kindgerechtem Vermitteln sind im Curling da: Statt Theorie zu predigen, versuchen Lehrer, Taktik durch Erfahrungen zu ersetzen, die Schüler sammeln können. Dadurch lernen sie nachhaltiger.

Beim Durchackern der Literatur wurde mir klar, dass ich das Thema anders angehen wollte. Nicht «beschränkte» Fähigkeiten der kleinen Cherry Rocker interessierten mich, sondern die Frage: Wie können Leiter das unbegrenzte Potential der Kinder wecken? Ich glaube, dass die «eingeschränkten» Fähigkeiten der Jungen eine Mär sind. Kinder sind unbeschränkt aufnahme- und lernfähig. Auf ihre eigene Art.

Für einmal sollten die «Objekte des wissenschaftlichen Interesses», die Kinder, nicht auseinanderdividiert, sondern als Ganzes gesehen werden. Nicht kognitive Fähigkeiten sollen bei den folgenden Erörterungen im Mittelpunkt stehen, sondern Menschen.

Ich plädiere für den Einbezug der Intuition ins Sportlernen. Das heisst jedoch nicht, dass die Analyse keinen Platz haben soll. Sie ist und bleibt wichtig. Doch: Kein Kind kann nur mit der Ratio eine Sportart erlernen.

Beim Curling sind nicht «nur» koordinative und kognitive Fähigkeiten wichtig. Auch die emotionalen Fähigkeiten spielen bei diesem Spiel eine grosse Rolle. Sie sollen deshalb nicht aus der Betrachtung ausgeklammert werden. Keine Wahrnehmung ohne emotionelle Einflüsse.

Ich versuche in der Folge, ausgehend von Thesen des Erfolgsimpulsgebers René Egli, die verlorengegangene Einheit wieder herzustellen. Ein heikles Unterfangen. Ich betrete dabei Neuland und bin mir bewusst, dass der Artikel nur ein Versuch sein kann. Ein erster Ansatz, mit dem Sie sich nur auseinandersetzen sollten, falls Sie bereit sind, vorurteilslos an ihn heranzutreten statt ihn sogleich zu verurteilen.

Loslassen und gelassen werden

Viele sportwissenschaftliche Theorien gehen davon aus, dass eine reale Welt existiere, die der Sportler «objektiv» wahrzunehmen und zu beurteilen (schlecht/gut) imstande sei. Doch ist diese dualistische Sicht der Dinge zwingend? Wie entsteht denn Welt? Wie entstehen unsere Bilder und Urteile?

Vorurteile bestimmen das Urteil

Oft sind Urteile das direkte Resultat von vorgefassten Meinungen. Das Vorurteil bestimmt das Urteil. Dies wird klar, wenn man sich mit optischen Täuschungen befasst. Es sind auch hier die Vorurteile, die Irrtümer generieren; das Wissen über Perspektiven beispielsweise. Nicht die «seiende» Natur und nicht die Wahrnehmung an sich produzieren den Irrtum. Es ist das Wissen, an dem das Gehirn krampfhaft festhält und dabei die «Illusion Realität» entstehen lässt.

Curling ist Meditation

Wer sich am Hergebrachten festhält, beschränkt sich. Das Festhalten verschliesst Fähigkeiten, die jeder Mensch hat: Phantasie und Eingebung. Sie sind das Gegenteil von Festhalten. Sie öffnen den Menschen, hin zur unbeschränkten Aufnahmefähigkeit, Leistungsfähigkeit und grenzenlosen Verantwortung für alles, was «geschieht». Jeder ist der Schöpfer seiner Realität.

Curling ist nicht nur ein Umsetzen von kognitiven Prozessen. Curling ist mehr. Es ist Meditation.

Gedankenleer werden

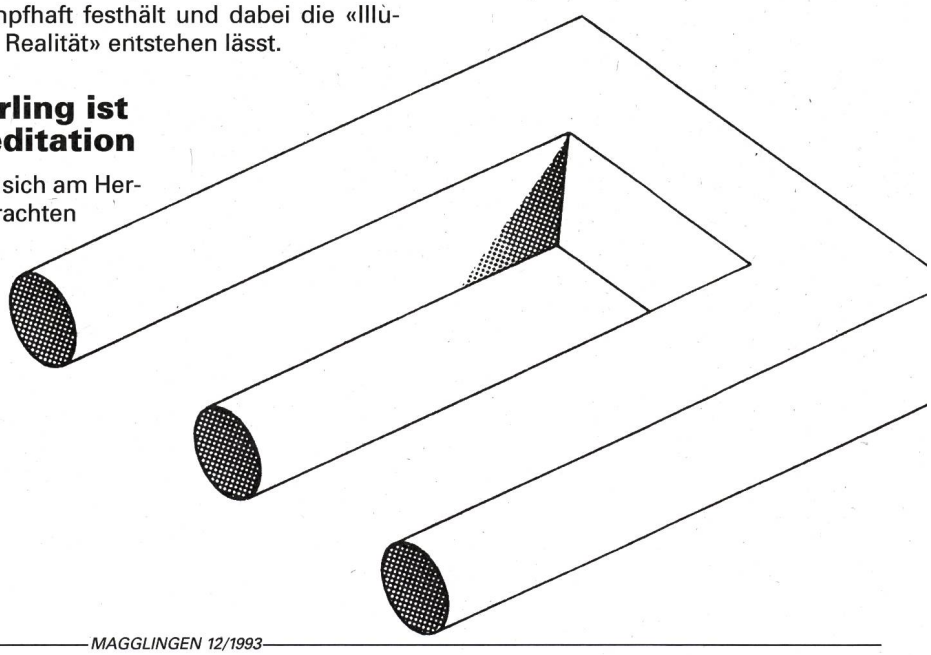
Während der gleitenden Abgabe, dem Sliding Delivery, befindet sich der konzentrierte Athlet in einem «Tunnel». Störende Einflüsse sind ausgemerzt. Nur die Handlung zählt.

Interessant wäre es, zu erforschen, wie viele Curler es schaffen, in einen über die Konzentration hinausgehenden Zustand totaler Wahrnehmung zu gelangen, in die sogenannte Achtsamkeit. Dabei werden sie eins mit allem: Dem Geräusch des Steins, dem Eis, dem Stein, dem Kitzeln an den Schuhen. Vergangenheit und Zukunft, Geschäft und private Probleme existieren nicht mehr, der achtsame Athlet befindet sich im fliessenden, konfliktfreien und gedankenleeren Zustand des bedingungslosen Hier und Jetzt. Am besten spielt sich's ungedacht.

Er IST. So formulieren Zen-Buddhisten diesen höchsten Zustand, die Weisheit.

Ratio kostet Energie

Alles, was Curler daran hindern kann, perfekt zu spielen, ist die Ratio. Sie ist nicht nur anstrengender und langsamer als die Intuition, sie gefährdet auch den Erfolg. Denn das Denken kann dem Curler in den letzten Sekundenbruchteilen der Abgabe einen Streich spielen, indem es Zweifel und Angst auftauchen lässt. Der Stein wird zum Fehlstein. Der einfache, aber spielentscheidende Stein



wird «versiebt». Es ist kein Zufall, dass solche simpeln, aber unter Druck schwierigen Steine Angststeine heissen. Die Angst verunmöglicht die Ausführung der automatisierten Abgabe.

Weltklassecurler spielen deshalb intuitiv, nicht bloss aufgrund der Ratio. Die schnelle, jederzeit, auch unter Stress verfügbare Intuition gibt Sicherheit und verhindert Angst.

Am besten spielt sich's ungedacht.

Ein grosser Teil der Sportwissenschaft ist dem dualistischen Denken verhaftet. Sie analysiert und erarbeitet Modelle, teilt Menschen in vermeintlich vereinfachende Elemente auf. Wie beispielsweise Emotionen und kognitive Prozesse. Doch die Sinne sind nicht zu trennen vom Geist.

Das Auseinanderdividieren von Einheiten führt zu komplizierten Resultaten, zu Modellen, die jede Forschergeneration der nächsten vererbt. Doch bringen sie auch etwas?

Ist Wahrnehmung ohne Emotion möglich? Darf die Kognition separat betrachtet werden? Tun wir dies, so entfernen wir uns vom Wesen des Menschen hin zu einem «Robotermodell». Die Gefahr besteht, dass die so gefundenen Erkenntnisse nur noch die Modelle beschreiben, nicht den Menschen, der als Einheit betrachtet viel einfacher zu verstehen wäre.

Die Analyse blockiert die Intuition. Sie erschwert aber auch das Begreifen, denn einzelne Backsteine sind noch kein Haus.

Vermehrt intuitiv entscheiden

Leiter tun gut daran, ihre älteren Schüler zu intuitiven Entscheiden zu ermuntern. Je erfahrener ein Curler wird, desto zuverlässiger wird seine Intuition für ihn arbeiten.

Grosse Skips verlassen sich in 99 Prozent der Fälle auf die erste, spontane Eingebung, selbst wenn sie in der Diskussion mit den Mitspielern zwischenzeitlich noch andere, «bessere» Varianten geprüft haben sollten. Ein aufgrund guter Argumente der Mitspieler «Contre-Cœur» gespielter Stein wird seltener zum Erfolg führen, als ein mit Überzeugung, von Herzen gespielter Stein.

Wir müssen unsere Schüler dazu bringen, dass sie ihrer Eingebung 100prozentig vertrauen. Dann trauen sie sich auch etwas zu.

Die Intuition ist unbegrenzt

Warum verlassen sich viele erfolgreiche Curler aufs Unterbewusstsein? Sie ahnen einerseits, dass das Unterbewusstsein einen Schatz birgt, der unendlich viel wert ist. Den Schatz unbegrenzter Möglichkeiten. Anderseits spüren diese Spieler aber auch, dass Gedanken und Gefühle mächtig sind. Sie sind stärker als die vermeintlich «unabänderliche» Faktenwelt.

Aufbauende Selbstgespräche fördern

Klasse-Curler führen deshalb oft aufbauende innere Monologe oder positiv verstärkende Selbstgespräche. Sie helfen, Fehler zu vergessen und sich wieder voll der aktuellen Aufgabe zu widmen.

Die Welt ist, was wir von ihr denken

Das Beispiel ist abgedroschen, aber dennoch hervorragend: Wer sich über ein halbvolles Glas freut, kommt mit der Welt besser zurecht, als einer, der sich über das gleiche halbleere Glas ärgert. Wir sind alle Schöpfer. Wir machen uns eine Welt!

Der Schweizer Lehrer Jürg Jegge arbeitet mit Kindern, die als lernschwach oder lernunfähig gelten. Er hat gesehen, dass diese Schwächen nicht irreversibel sind. Jegge konnte seine Schützlinge in unglaublichem Masse fördern. Seine Erkenntnis hat er in einem Bestseller formuliert, der den vielsagenden Titel «Dummheit ist lernbar» trägt.

Lehrer steuern denkend den Erfolg der Schüler

Wenn Dummheit lernbar ist, gilt nicht auch das Gegenteil? Ist Intelligenz, Talent, Begabung lernbar? Dazu eine Begebenheit, die Erfolgsimpulsgeber René Egli erzählt: Einem Lehrer, der eine neue Klasse übernahm, erzählten verschiedene Personen, dass Schüler Gérald ein Sprachgenie sei. Sein Talent sei enorm. Der neue Lehrer nahm dies erfreut zur Kenntnis und glaubte es auch. Ende des Schuljahres glänzte Gérald prompt mit hervorragenden Sprachnoten. Das Pikante an der Sache: Gérald war früher nie als sonderlich begabt aufgefallen.

Gedanken sind mächtig

Das Beispiel des «talentierten» Schülers zeigt: Der Trainer beeinflusst die Entwicklung der Schüler nicht nur mit seinen Worten, sondern auch mit seinen Gedanken.

Auch unausgesprochene Gedanken sind Energie und Materie, sie sind unvernichtbar und sie haben Kraft. Das behaupten unter anderem Physiker wie J.E. Charon.

Angenommen, die These stimmt: So weist sie dem Lehrer grosse Verantwortung zu. Durch sein Urteilen, schlimmer noch, Verurteilen, gefährdet er die Entwicklung seiner Schüler hin zu erfülltem, freudigem und damit auch erfolgreichem Tun.

Wer glaubt, gegen vernichtende Gedanken gefeit zu sein, soll sich einmal ehrlich prüfen. Welcher Leiter hat noch nie nach kurzer Zeit seine Anfänger beurteilt? Hat sich nie gedacht oder gesagt: «Bruno ist ein riesiges Talent. Er hat sofort begriffen und schnell gelernt. Mit Othmar habe ich mehr Mühe. Der ist ein richtiger ‹Gstabi›.» Dreimal können Sie raten, wie sich der «Gstabi» entwickeln wird.

Wer einen Schüler für untalentiert hält, macht ihn zum Versager.

Wie kann der Trainer wegkommen von verheerenden Gedanken? Am ehesten, indem er die Dualität, die künstliche Spaltung dieser Welt und die Urteile darüber vergisst – wie gut/schlecht, psychisch/physisch, emotional/kognitiv, schön/hässlich, talentiert/untalentiert (siehe auch «Wieso dieser Versuch?»).

Verurteilen kostet Energie

Wer kann denn wissen, ob das «Talent» nicht bald stagnieren und den Sport frustriert fallen lassen wird, während der «Gstabi» den «Knopf» auftun und einiges leisten wird? Gelassenheit, wie sie die Zen-Buddhisten postulieren, ist gefragt: Ist es gut, ist es schlecht, wer kann das sagen? Nur soviel steht fest: Es ist.

Gelassenheit hilft nicht nur dem Trainer, sie hilft auch dem Spieler. Denn Gelassenheit führt die Welt zur Einheit zurück. Sie nimmt dem Menschen die Brille der urteilenden Ratio ab und führt in die Welt der unbegrenzten Möglichkeiten.

Wer verurteilt, verliert die Souveränität. Lieber abwarten ohne zu urteilen. Denn nicht selten entpuppt sich selbst ein «Fehlstein» als Chance. Und wenn er tatsächlich sonst nichts bringt, so lehrt er wenigstens, wie man's nicht machen soll.

Management by Love statt Kampf

Bereits die Cherry Rocker sollen lernen, nie zu verurteilen. Dank der erhöhten Fehlertoleranz trainieren und spielen sie angstfrei. Ersetzen wir Angst und Machtkämpfe auf dem Eis durch aufbauendes «Management by Love». Das hilft Energie sparen.

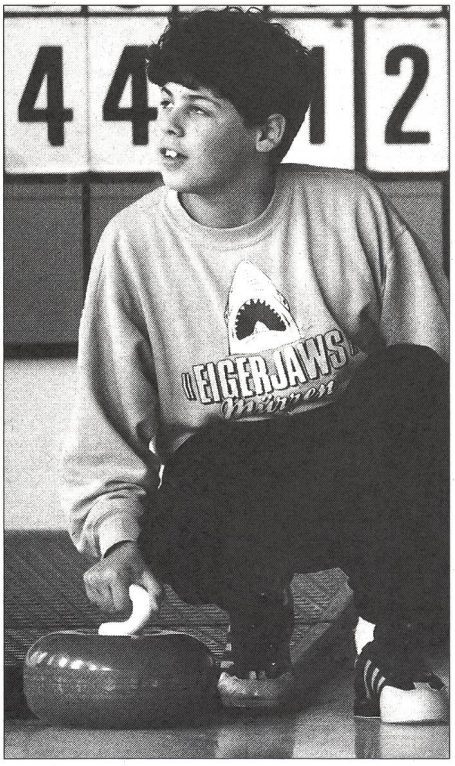
Aktion gleich Reaktion

Das Gesetz von Aktion und Reaktion gilt auch für Gefühle. Hassende Menschen erfahren selten Gutes. Verurteilende werden selbst verurteilt. Wer verurteilt, verliert seine Souveränität. Hassende Curler verlieren die Kontrolle über ihr Spiel. Nur wenige schauspielerisch begabte Sportler sind fähig, in scheinbar emotionell aufgewühltem Zustand hervorragende Leistungen zu erbringen. Die John McEnroes sind dünn gesät.

Stimmt die These, dass das Gesetz von Aktion und Reaktion auch für Gefühle und Gedanken gilt, so sollten wir uns davor hüten, Aggressionen der jungen Sportler im Hinblick auf den Erfolg zu fördern. Denn wer den Gegner hasst, zieht auch Hass auf sich. Radikal gesagt: Wer seinen Gegnern von Herzen ein schönes Spiel wünscht, wird selber ein schönes Spiel erleben (das alte Curling-Spiel hat diese Weisheit institutionalisiert: Die Teams wünschen sich gegenseitig ein schönes Spiel, der Sieger lädt den Verlierer zum Apéro).

Gelassenheit bringt Einheit

Eine weit verbreitete und akzeptierte Haltung unserer Gesellschaft ist das Festhalten: An Prestige, an Werten, an übernommenen Erkenntnissen. «Das haben wir immer so gemacht», beziehungsweise «das haben wir aber noch nie so gemacht», sind häufig gehörte Aussagen. Sie führen zum uninspirierten «Büechli-Curling» nach Schema F, dem Überraschungsmomente abgehen.



Doch das Festhalten führt nicht zur Besitzstandwahrung, sondern zum Verlust. Festhalten bewirkt Verkrampfung. Es verunmöglicht kreative neue Lösungen. Hätten immer alle nur festgehalten, so würden Curler heute noch ihre Steine aus dem Stand ungefähr Richtung Ziel schmettern. Das Sliding Delivery, die präzise, elegante Abgabe, wäre nie erfunden worden.

Loslassen ermöglicht Kreativität

Curling eignet sich hervorragend, um die Gefahren des Festhaltens zu illustrieren. Wer «gutes» Eis erwartet, wird mit «schlechtem» Eis nicht zu Rande kommen. Das gilt notabene auch für andere Sportarten: Oder waren jene Schweizer Skifahrer, die sich in Albertville über katastrophale Pisten beklagten, etwa erfolgreich? Obwohl hervorragend vorbereitet, haben sie durch das Festhalten an Erwartungen ihre Chancen vertan. Die Muskeln waren besser trainiert als der Geist.

Absichtslosigkeit ermöglicht Leistung

Dadurch, dass Curler – wie Schachspieler – immer abwechslungsweise einen Spielzug ausführen, werden die Spieler ständig mit veränderten Situationen konfrontiert. Wer sich, während der Gegner seinen Stein spielt, darauf festlegt, was passieren wird, wird Mühe haben, sich blitzschnell der veränderten Situation anzupassen, falls sie nicht seinen Erwartungen entspricht.

Nicht was passiert ist wichtig, sondern wie man darauf reagiert.

Die Enttäuschung über den nicht erwarteten «Glücksstein» des Gegners befördert einen gelungenen und wichtigen Stein vielleicht zu einem spielentscheidenden. Curling-Weltmeister Ed Lukowich hat diese Tatsache in folgendem Satz beschrieben: «Wichtig ist nicht, was passiert, sondern wie man darauf reagiert!»

Dem verkrampft festhaltenden Spieler fehlt die Kraft, dem Stein des Gegners Paroli zu bieten. Denn er hat, erwartend, zu viel Energie verloren. Lernt der Schüler, das Geschehen zu beobachten, aber nicht zu bewerten, sondern einfach hinzunehmen, so macht er einen grossen Schritt. Der Spielzug des Gegners oder des eigenen Teams ist weder gut noch schlecht, er IST einfach. Denn absichtslos Erwartende sind freier, «konfuzianisch» gelassen und damit leistungs-

fähiger. Dank dem Loslassen ersetzt der Absichtslose Konflikte durch Harmonie und Fluss.

Spass, Spass und Spass

Wie kann der Leiter die absichtslos-gleichmütige Haltung fördern? Unter anderem, indem er seine Ziele revidiert. Das Ziel soll nicht sein, den Gegner zu besiegen, sondern Spass zu haben am schönen Spiel (was übrigens genau dem vielzitierten «Spirit of Curling» entspricht).

Curling mit Cherry Rockern ist nicht Krampf und schon gar kein Kampf, sondern Spass. Denn wer mit Spass spielt, ist immer ein Sieger. Die Kinder können dank dieser Haltung den «Ernst des Lebens» vergessen, Druck und Verkrampfung sind weg, sie spielen locker und ihre Kreativität wächst ins Grenzenlose.

Was man anstarrt, wächst

Selbst namhafte Ökonomen vertreten die Ansicht, dass scheinbar reale Ereignisse wie «die Krise» nicht zwingend, sondern zu einem grossen Teil gemacht sind. Wer sich auf «die Rezession» konzentriert, steht vor einer ständig grösser werdenden Gefahr, gelähmt, wie der Hase vor der Schlange.

Leiter sollen aufbauend wirken

Was heisst das für Curlingleiter? Dieses universale Gesetz zeigt die Wichtigkeit des korrekten Umgangs mit den Schützlingen. Wer ständig «gut gemeinte» Korrekturen anbringt («gut gemeint» ist das Gegenteil von Kunst und Können), untergräbt mit seiner Kritik das Selbstvertrauen der Schüler. Sie konzentrieren sich in der Folge nur noch auf ihre vermeintlichen Schwächen, verkrampfen sich und verlieren schliesslich das Wichtigste: Den Spass.

Der erfolgreiche Leiter liebt seine Schüler. Er ist konsequent aufbauend. Er konzentriert sich auf die Stärken der Kinder, bestärkt sie in sinnvollem, korrektem Verhalten. Leitplanken setzen ist erlaubt und erwünscht, doch sollte der Lehrer dennoch versuchen, offen zu bleiben für andere Wahrheiten. Kinder brauchen Freiräume, um wachsen zu können. Durch einen gewissen Abbau von struktureller Autorität überträgt der Lehrer Kindern Verantwortung. Bloss keine Angst davor – die Kinder haben auch keine! ■

Der Autor: *Beat A. Stephan* lebt als freier Journalist in Zürich. Er spielt seit 23 Jahren Curling und studierte Psychologie, Philosophie und Germanistik. Die Basis für den Artikel bildete die Auseinandersetzung mit René Eglis LOLA-Prinzip. LOLA steht für «Loslassen», «Liebe» und «Aktion gleich Reaktion» auch im geistigen Bereich. Der Ökonom Egli enthüllt in seinem Institut für Erfolgsimpulse (ife) vornehmlich Managern die Geheimnisse des Erfolgs.

TIMING

Zeitmessgeräte – Video-Zeitmessung
Anzeigetafeln – Software für PC
Spielzeit- und Resultatanzeigetafeln

für alle Sportarten

ALGE-TIMING Peter Baer
4923 Wynau
Tel. 063 49 37 49 Fax 063 49 33 28