

Ulrich Müller

## Übung

Als Übung wird die regelmäßige Wiederholung einer Handlung oder Fertigkeit bezeichnet, um sie zunehmend zu festigen, zu automatisieren, zu vertiefen und zu vervollkommen. Solches Üben ist möglich im Hinblick z. B. auf Fertigkeiten wie Tennis spielen, das Bedienen von Geräten oder die Ausübung einer Kampfkunst. Das Üben steht hier im Dienst eines übergeordneten Zweckes, nämlich dem Ziel, etwas sicher zu beherrschen.

Zum anderen aber kann Üben verstanden werden als die Arbeit an einer besonderen inneren Haltung oder Verfassung des Menschen, als Weg der Selbstentwicklung, als das Bemühen des Menschen um Vervollkommnung und persönliche Reife.

### Inhaltsübersicht

- 1 Ein Beispiel
- 2 Die Übung - keine Methode für die Weiterbildung?
- 3 Zu Ansatz und Struktur der Methode
  - 3.1 Ziele und Einsatzmöglichkeiten
  - 3.2 Didaktisch-methodische Hinweise
  - 3.3 Zur Gestaltung von Übungseinheiten
  - 3.4 Die rechte Übungshaltung
  - 3.5 Übungen anleiten
- 4 Zur anthropologischen und bildungstheoretischen Bedeutung des Übens

### 1 Ein Beispiel

In einem Kurs zur Einführung in die Kampfkunst Aikido demonstriert der Leiter den Teilnehmern eine Wurftechnik mehrmals und auf verschiedene Weise. Er erläutert die Form und gibt Hinweise auf besondere Schwierigkeiten. Anschließend finden sich die Teilnehmer paarweise zusammen und beginnen, die Technik zu üben. Einer übernimmt die Rolle des „Angreifers“, der andere die des „Verteidigers“.

Ersterer simuliert einen Angriff, woraufhin letzterer die Wurftechnik anwendet. Die Übenden führen die Bewegungen zunächst sehr langsam

aus. Nach jeweils zwei Wiederholungen wechseln sie die Rollen von Angreifer und Verteidiger ab. So folgen mehrere Übungsdurchgänge aufeinander.

Nach einiger Zeit bittet der Kursleiter alle wieder zusammen, macht zunächst die Technik als Ganzes noch einmal vor, um dann einen Aspekt herauszugreifen. Mehrmals zeigt er, wiederum sehr langsam, welche *Schritte* die Grundlage der Technik bilden. Er betont, wie wichtig eine genaue Ausführung der Schrittfolge für das Gelingen der Technik ist. Anschließend üben die Teilnehmer, mit einem anderen Übungspartner, nur die Schrittfolge. Nach einer weiteren Demonstration - nun wieder der gesamten Technik - folgt eine erneute Übungsrunde.

### 2 Die Übung - keine Methode für die Weiterbildung?

Üben - das scheint kein Thema für die Erwachsenenpädagogik zu sein. Weder findet sich in den gängigen Methoden-Sammlungen ein Stichwort "Übung", noch wird das Thema in theoretischen Abhandlungen erörtert. Allenfalls zum Stichwort "Training" kann man fündig werden. Etwas mehr Beachtung erfährt die Übung in der Schulpädagogik, wenngleich auch hier beklagt wird, dass sich in der didaktischen Literatur kaum Ausführungen zum Thema Üben und Wiederholen finden (vgl. z. B.: BÖNSCH 1993, S.11).

Welche Gründe lassen sich hierfür nennen? BOLLNOW sieht eine Ursache im Bestreben der Pädagogen, Unterricht fesselnd und abwechslungsreich zu gestalten, denn "langweilig zu sein ist die ärgste Sünde des Unterrichts" (HERBART 1887, zit. n. BOLLNOW 1991, S. 14). Das Interesse des Lernenden lässt sich am ehesten dadurch aufrecht erhalten, dass immer etwas Neues geboten wird. Die Übung aber verweilt beim schon Bekannten und wiederholt dieses bis zur Geläufigkeit.

Diese eher pragmatisch begründete Abneigung gegen die Übung findet eine theoretische Rechtfertigung in der Reformpädagogik zu Beginn des Jahrhunderts, deren vorrangiges Bestreben der

Entfaltung der schöpferischen Kräfte galt. Dem aber schien die Übung eher abträglich zu sein, ein lästiger Zwang, der die Unmittelbarkeit des schöpferischen Ausdrucks zerstört (vgl. BOLLNOW 1991, S.14 ff). In der Abkehr vom mechanischen „Drill“ der Pädagogik des 19. Jahrhunderts vernachlässigte man das Üben oder versuchte, es hinter spielerischen Formen zu "verstecken".

Ein dritter Grund mag in der Aufblähung der Lehrpläne liegen: Während aufgrund der Wissensexplosion laufend neue Unterrichtsinhalte hinzukommen, lassen vielfältige Fach- und Gruppeninteressen ein Entrümpeln der Lehrpläne nur in sehr viel langsamerem Tempo zu. Diese Zunahme neuer Inhalte führt zwangsläufig dazu, dass für das vertiefende Wiederholen, für das Üben, immer weniger Zeit bleibt (vgl. EISENHUT 1981, S.15).

Alle diese Gründe, die in der schulpädagogischen Literatur angeführt werden, lassen sich auch auf die Erwachsenenpädagogik übertragen. Insbesondere gilt das für die Abneigung gegen jede Form von „Drill“, der schon für das Lernen von Kindern, erst recht aber für das Erwachsenenlernen als gänzlich unangemessen einzuschätzen ist. Doch die Übung ist, recht verstanden, gerade kein Drill und unterscheidet sich ebenso deutlich von mechanistischen, auf simplifizierenden Annahmen zum Reiz-Reaktions-Lernen beruhenden Fehlformen des Trainings.

OTTO FRIEDRICH BOLLNOW hat in seinem überaus lesenswerten Buch "Vom Geist des Übens" den tieferen Sinn des Übens herausgearbeitet. Er geht über die didaktische Fragestellung hinaus "zur allgemeinen Frage nach der Funktion der Übung im Zusammenhang des menschlichen Lebens überhaupt, oder, anders gewandt, zur Frage, wie wir das menschliche Leben begreifen müssen, damit in ihm die Übung als eine sinnvolle und unentbehrliche Leistung erscheint, als etwas, in dem allein das menschliche Leben seine volle Erfüllung finden kann" (BOLLNOW 1991, S.18).

BOLLNOWS Überlegungen wurden in der Erwachsenenbildung meines Wissens bislang nicht rezipiert. In seinem Sinne verstanden wird jedoch die Übung zur Methode der Erwachsenenbildung par excellence, denn sie ist der Weg

zu deren zentralem Ziel: Dem Zu-sich-kommen des Menschen, der Personwerdung.

Im folgenden Beitrag sollen zunächst didaktische Aspekte des Übens dargestellt werden. Anschließend wird der weiterführende Gedankengang BOLLNOWS aufgegriffen und auf seine Bedeutung für die Erwachsenenbildung befragt.

### **3 Zu Ansatz und Struktur der Methode**

Für viele kognitive und manuelle Fertigkeiten ist Übung eine unabdingbare Voraussetzung für langfristigen Lernerfolg. Automatisierte, frei verfügbare Fertigkeiten bilden die Grundlage für anspruchsvollere Lernprozesse. Erst durch praktisches Üben erlangen die Teilnehmer die Sicherheit, das Gelernte auch tatsächlich zu beherrschen.

#### **3.1 Ziele und Einsatzmöglichkeiten**

Primäres Ziel der Übung ist es, ein bereits erworbenes Verhalten zu festigen, zu *vertiefen* und zu *vervollkommen*. Daher ist die Übung in aller Regel zu kombinieren mit Methoden, in denen zuvor das Neue erarbeitet wird. Im obigen Beispiel war dies die Demonstration/ das Vormachen. Das Erarbeiten des Neuen und das Üben gehen allerdings häufig ineinander über. Auch das lässt sich am obigen Beispiel zeigen: So ist für den Anfänger der erste Versuch mit der neuen Technik noch ein Erarbeiten, denn er muss sich die einzelnen Schritte, Handgriffe, den Einsatz der Körpermitte etc. erst aneignen. Für seinen möglicherweise schon fortgeschrittenen Partner handelt es sich bereits um Übung im engeren Sinne: er beherrscht die Schritte etc. schon, muss sich jedoch noch um eine geläufigere, schnellere und sicherere Ausführung bemühen.

Die Übung kann überall dort eingesetzt werden, wo es um ein konkretes Können geht, also z.B. bei allen Künsten (Musizieren, gestalterische Techniken...), Kampfkünsten (Judo, Aikido, Karatedo ...), beim Sport, in der Gesundheitsbildung (Entspannungstechniken, Autogenes Training, Yoga ...), aber auch in der beruflichen Weiterbildung, z.B. wo es um die Bedienung von Maschinen und Geräten (vgl. z. B. MÜLLER/PAPENKORT 1993) oder um kommunikative Kompetenzen (Rhetorik, Gesprächsführung) geht.

Im Hinblick auf die Phasierung von Lernprozessen ist der zentrale Einsatzort der Übung die Lernphase des Integrierens (vgl. MÜLLER/PAPENKORT 1998, S. 6) bzw. der Ergebnissicherung (vgl. MEYER 1989, Bd. I, S. 161ff). Bei der Aneignung neuen Wissens oder Könnens oder der Entwicklung einer neuen Haltung benötigen die Lernenden Zeit und Gelegenheit, das Neue sich „einzuverleiben“ und es anschließend so zu festigen, dass es sicher zur Verfügung steht. Das ist die grundlegende Aufgabe der Übung.

### 3.2 Didaktisch-methodische Hinweise

#### • Sozialformen

Die Aktionsform Übung kann mit allen Sozialformen (vgl. MÜLLER 1999) kombiniert werden, welche davon zum Einsatz kommt ist jedoch stark vom Themenbereich abhängig. In vielen thematischen Bereiche ist die Einzelarbeit die zentrale Übungsform: Niemand wird je ein Musikinstrument beherrschen oder Aquarellieren lernen, der nicht viele Stunden alleine geübt hat. Das Üben mit einem Partner oder in der Gruppe kann hier jedoch willkommene Abwechslung bieten.

In den Kampfkünsten ist das Üben mit einem Partner die reguläre Form. Auch hier jedoch ist es notwendig und sinnvoll, ergänzend alleine zu üben: Fallstudien, Konzentrationsübungen, die Bewegung aus dem Körpermittelpunkt heraus. Auch für das Üben kommunikativer Kompetenzen stellt die Partnerarbeit eine wichtige Sozialform dar, z.B. wenn es darum geht, die Methode des "aktiven Zuhörens" zu üben.

Hier besteht eine bewährte Übungsvariante darin, das übende Paar durch einen Dritten zur Gruppe zu erweitern: jeweils zwei führen ein Gespräch, der Dritte beobachtet und gibt nachher dem Übenden Feedback.

Das Üben im Plenum ist z. B. in einem Rhetorikseminar der Regelfall: Vor der ganzen Gruppe einen (Übungs-) Vortrag halten. Auch hier können jedoch zwischengeschaltete Partner- oder Gruppenübungen eine abwechslungsreiche Variante bilden (z. B. paarweise Gestik oder emotionalen Ausdruck zu üben) und die Übungszeiten, die dem Einzelnen zur Verfügung steht, deutlich erhöhen.

#### • Video-Feedback

Durch den Einsatz einer Videokamera können in vielen Fällen die Feedback-Möglichkeiten für den Übenden entscheidend erweitert werden: Die Selbstbeobachtung von "außen", durch das "dritte Auge" der Videokamera vermittelt oft dramatische (Selbst-) Einsichten und Erfahrungen (vgl. MÜLLER/SEITZ 1999).

Der Einsatz einer Videokamera ist in Rhetorik-Seminaren und ähnlichen Veranstaltungen weit verbreitet, lässt sich jedoch auch in vielen anderen Zusammenhängen gewinnbringend nutzen. So erhalten die Lernenden z.B. auch beim Üben einer Hebetchnik in der Alten- bzw. Krankenpflege wertvolle Hinweise, wenn man nach der Übung gemeinsam die Video-Aufnahme ansieht und gemeinsam bespricht. Das kostet Zeit, doch dieser Zeiteinsatz zahlt sich aus.

#### • Einführung der Methode

Alle oben angeführten Beispiele zeigen: Wenn auch phasenweise in Gruppenarbeit oder im Plenum geübt werden kann, häufig muss der einzelne letztlich doch alleine üben. Und auch für das Üben mit Partnern bedarf es geeigneter Strategien. Deshalb liegt unter didaktischen Gesichtspunkten der vielleicht wichtigste Aspekt eines Einsatzes der Methode in der *Einführung* und *Hinführung zum rechten Üben*. Das Üben im Seminar sollte daher stets auch unter dem Gesichtspunkt erfolgen, wie dadurch das Üben selbst gelernt und geübt werden kann.

Zu diesem Zweck werden im folgenden Abschnitt Übungsprinzipien vorgestellt, die sowohl für den Einsatz der Übung im Seminar, als auch für das Üben alleine Gültigkeit besitzen.

### 3.3 Zur Gestaltung von Übungseinheiten

Die folgenden Empfehlungen beruhen auf der Auswertung schulpädagogischer, allgemeinpädagogischer, fachdidaktischer, und lernpsychologischer Literatur. Darüber hinaus werden Erfahrungen aus der Übungspraxis verschiedener Künste berücksichtigt. Etliche, jedoch längst nicht alle dieser Prinzipien sind durch empirische Forschung gestützt.

Selbstverständlich lassen sich nicht alle Prinzipien immer und auf jeden Übungsgegenstand anwenden. Außerdem ist zu unterscheiden zwi-

schen einer Übungsphase, die vielleicht 90 Minuten dauert, und einer kurzen Übungssequenz von 10 bis 15 Minuten, sowie zwischen einer sich möglicherweise über Jahre erstreckende Übungspraxis in einer Kunst, und der nur einmaligen Übung zur Bedienung eines bestimmten Gerätes. Selbst in kurzen Übungsphasen lassen sich jedoch viele der nachfolgend dargestellten Anregungen umsetzen - und sei es auch nur in einer verknäpften, sehr konzentrierten Form. So ließe sich z.B. die Phase der Vorbereitung bei einer Übungseinheit an einer gefährlichen Maschine so gestalten, dass man vor dem Arbeitsschritt kurz innehält, sich die Gefährlichkeit der Maschine ins Bewusstsein ruft, und sorgfältig die Einhaltung der Arbeitsschutzbestimmungen überprüft.

Manche der Empfehlungen klingen wie Selbstverständlichkeiten - und werden in der Übungspraxis doch allzu oft vernachlässigt.

### Übungen gestalten

- (1) Vorbereitung
- (2) Aufwärmen
- (3) Konkrete Ziele setzen
- (4) In Teilschritte aufgliedern
- (5) Für Erfolgserlebnisse sorgen
- (6) Ergebnisse dokumentieren
- (7) Auf dem Erreichten aufbauen
- (8) Richtig üben = das Richtige üben
- (9) Langsam üben
- (10) Übungsformen variieren
- (11) Pausen machen
- (12) verteilte Übung - regelmäßig
- (13) Visualisieren

#### • Vorbereitung

Die richtige Vorbereitung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für gelingendes Üben, sie legt gewissermaßen das Fundament für den Übungserfolg. Die Vorbereitung betrifft die Gestaltung äußerer Rahmenbedingungen, der Lernumgebung (z. B. das Herrichten eines Übungsplatzes, des Übungsgerätes usw.), sowie die eigene physische, mentale und emotionale Verfassung. Die Vorbereitung markiert den Übergang

vom Alltag zur gewissermaßen herausgehobenen, geschützten Übungszeit. In den asiatischen Künsten wird dieser Übergang durch Rituale gestaltet, die helfen, sich von der Geschäftigkeit und Zerstreuung des Alltags zu lösen und sich bewusst auf das Üben einzulassen. Äußere Vorbereitungen, z. B. das Aufbauen von Bodenmatten, können eine wichtige Hilfe darstellen, sich mental auf das Üben vorzubereiten - wenn es denn gelingt, sie nicht als lästige Vorarbeiten, sondern als Chance für eine Zäsur zu verstehen. Eine kurze Phase der Konzentration oder Meditation schließt die Vorbereitung ab.

#### • Aufwärmen

Auch die Aufwärmphase dient noch der Gestaltung des Überganges. In physischer Hinsicht ist sie beim Sport und allen Bewegungskünsten unabdingbar, um die Muskeln aufzuwärmen und so u.a. der Verletzungsgefahr vorzubeugen. Doch auch in anderen Lernfeldern ist ein Aufwärmen notwendig.

In jedem Falle betrifft das Aufwärmen nicht nur die körperliche Seite, sondern auch die mentale und emotionale. So wie die Vorbereitung eine Zäsur markiert, so dient die Aufwärmphase als Pufferzone zum Alltag. Mental geht es darum, sich der eigenen Tagesverfassung bewusst zu werden, seine Aufmerksamkeit ganz an den Ort zu verlegen, an dem man trainiert, ganz auf das Üben zu richten, die Sorgen und Probleme des Alltags loszulassen.

Zum emotionalen Aufwärmen gehört es, sich in eine Gefühlsverfassung zu bringen, die das Üben stützt. Das kann beginnen mit einigen tiefen, beruhigenden Atemzügen, kann fortgesetzt werden, indem man sich bewusst an gelungene Übungseinheiten erinnert, an das Gefühl wohlgespannter Aufmerksamkeit und innerer Ruhe, das sich beim Üben anfangs gelegentlich, später regelmäßig einstellt (vgl. MILLMAN 1997, S. 149). Und schließlich umfasst das emotionale Aufwärmen, auch die Entwicklung einer Einstellung des Respekts und der Dankbarkeit dafür, üben zu dürfen, gesund und fähig zu sein, die jeweilige Kunst, das Handwerk, den Sport ausüben zu können. In den japanischen Kampfkünsten drückt man diese Haltung dadurch aus, dass man sich beim Betreten des Dojo, der Übungshalle verneigt (vgl. LIND 1992, S. 89ff).

- **Konkrete Ziele setzen**

Für jede Übungseinheit sollte man sich konkrete Ziele setzen: Was möchte ich heute erreichen? Die Wahl des richtigen Niveaus ist von entscheidender Bedeutung. "Richtig" heißt dabei meist, etwas über dem erreichten Stand liegend, um genügend Forderung zu erhalten, dennoch aber erreichbar zu sein. Von Fall zu Fall kann "richtig" jedoch auch heißen, sich gezielt zu überfordern um alle Kräfte zu mobilisieren, aber auch, einmal "einen Gang zurückzuschalten" und sich entspanntes Sichern fundamentaler Fähigkeiten auf niedrigerem Niveau zu gönnen. In der Regel sollte jedoch die Schwierigkeit nach und nach gesteigert werden.

Bei der Entwicklung von Übungsaufgaben müssen Anstrengung und Erfolgswahrscheinlichkeit so kalkuliert werden, dass es weder zur Über- noch zur Unterforderung kommt. Auch Übungen, die zu leicht sind, haben problematische Auswirkungen: sie untergraben die Motivation und geraten leicht zur lästigen Pflicht, die unkonzentriert, ohne Interesse und nur mechanisch ausgeführt werden.

- **In kleine, erreichbare Teilschritte aufgliedern**

Komplexe Fertigkeiten lassen sich nicht en bloc trainieren, anspruchsvolle Ziele nicht von heute auf morgen erreichen. Daher müssen Übungsziele in kleine, erreichbare Teilschritte gegliedert werden, die für sich geübt werden können. Für das Üben von Teilleistungen ist es wichtig, die einzelnen Schritte als sinnvolle Einheiten begreifen zu können und immer auch den Gesamtzusammenhang im Bewusstsein zu bewahren.

Es ist umstritten, ob die „Ganzheitsmethode“, also das Üben größerer Einheiten bzw. der ganzen Bewegungsabfolge in einem Stück, dem „Elementarisieren“, also dem Zerlegen in Einzelschritte überlegen ist, oder umgekehrt. So kommt es wohl auf den Einzelfall an: auf die Aufgaben, den Stand des Lernenden, die Lernphase usw. Beide Methoden sollten im Repertoire des Übenden bzw. des Übungsleiters vorhanden sein und situativ, je nach Bedarf zum Einsatz kommen. Häufig erweist sich bei Schwierigkeiten oder auf dem Lernplateau der Wechsel zur jeweils anderen Methode als hilfreich.

- **Für Erfolgserlebnisse sorgen**

Für die Motivation, regelmäßig zu üben, "am Ball zu bleiben", spielen Erfolgserlebnisse eine herausragende Rolle. Jeder Erfolg gibt uns Kraft und Energie für erneute Anstrengungen. Die Übungspraxis sollte deswegen so aufgebaut werden, dass Erfolgserlebnisse regelmäßig möglich sind. Die eben erwähnte "Strategie der kleinen Schritte" ist eines der wirkungsvollsten Mittel.

Das Erfolgserlebnis beinhaltet dabei zwei Aspekte: einen objektiven, nämlich das erreichte Ziel, und einen subjektiven, nämlich diese Zielerreichung als Erfolg tatsächlich zu erleben, d.h. eine positive emotionale Reaktion zu zeigen, die dem Erfolg entspricht - und nicht etwa gleich die Zielmarke höher zu setzen ("Eigentlich hätte ich mehr schaffen müssen"), den Erfolg äußeren Umständen zuzuschreiben ("... das war nur Zufall; wenn der Wind nicht so günstig gewesen wäre, hätte ich das nie erreicht") oder an irgendwelchen Nebensächlichkeiten herumzukritisieren ("... aber meine Haltung war nicht korrekt, ich hätte viel mehr ...").

- **Übungsergebnisse dokumentieren**

Für den Übenden ist es oft schwierig, die eigenen Fortschritte zu erkennen. Lange bleibt man scheinbar auf gleichem Niveau stehen. Es ist daher hilfreich, die Ergebnisse in einem Übungsjournal zu dokumentieren (vgl. ALSHEIMER/MÜLLER 1999).

Das ist überall dort relativ einfach, wo sich die Ergebnisse quantifizieren lassen (z. B. Jonglieren: Zahl der Würfe), schwieriger, wo es v.a. um qualitative Fortschritte geht (z. B. Kampfkünste: Bewegung aus der Körpermitte heraus). Doch auch hier kann man zu einer gewissen Einschätzung gelangen, die man festhalten sollte. Die Verschriftlichung von Übungserfahrungen erzeugt einen höheren Grad an Bewusstheit für das eigene Lernen.

- **Auf dem Erreichten aufbauen - Schwächen gezielt „weg-üben“**

Die Dokumentation des Übens vermittelt ein relativ genaues und realistisches Bild des eigenen Leistungsstandes. Die Übungsplanung sollte gezielt auf dieses Profil hin abgestellt werden. Das bedeutet, in einzelnen Übungsphasen den

Stand des Erreichten zu festigen und auf das bereits Gekonnte aufzubauen, in anderen Phasen sich bewusst die Schwachstellen herauszugreifen und "wegzuüben".

Beide Strategien - die Stärken ausbauen, die Schwächen ausgleichen - haben ihren Sinn. Auch hier ist von Fall zu Fall zu entscheiden. Wenn z.B. wegen einer Schwachstelle über einen längeren Zeitraum hinweg kein Fortschritt möglich ist, wirkt die Arbeit an diesem Handicap wie ein Hebel (z. B. Jonglieren: eine extra Übungszeit für die schwächere Hand). Andererseits kann man auch eine schlechte Tagesverfassung sinnvoll nutzen durch ein "Training entlang der Stärken".

### • Richtig üben = das Richtige üben

Das Einüben eines neuen Bewegungsmusters erzeugt im Gehirn neuronale Verbindungen. Die Wiederholung eines bestimmten Musters verstärkt die vorhandene "Gedächtnisspur" und stabilisiert so das Bewegungsmuster. Das gilt natürlich auch für falsche Bewegungen: Wenn wir eine Bewegung falsch üben, verstärken wir unsere Fähigkeit, die Bewegung falsch auszuführen. Daher kommt es entscheidend darauf an, die richtigen Bewegungsmuster so oft wie möglich zu wiederholen und die Wiederholung falscher Muster konsequent zu vermeiden.

Natürlich ist es unvermeidlich, dass wir Fehler machen. Fehler gehören zum Lernen dazu, sie haben sogar wichtige Funktionen (s. u.: „Fehlerkultur“). Aber wir sollten versuchen, die Wiederholung von Fehlern, das Einüben des Falschen zu vermeiden. MILLMAN schlägt deshalb vor, jedes mal bewusst etwas anderes falsch zu machen. So erkundet man alle Fehlermöglichkeiten und nähert sich dem optimalen Verlauf der Bewegung an, ohne sich etwas Falsches anzuewöhnen (vgl. MILLMAN 1997, S. 150 ff).

### • Langsam Üben

*"Der Weg nach 'schnell' führt über 'langsam'".*

Die wichtigste Strategie um Bewegungen von Anfang an richtig zu machen, ist Langsamkeit. Wenn wir eine Bewegung ganz langsam ausführen, kann unser Bewusstsein der Bewegung jeden Moment folgen. Erst wenn die Bewegung langsam 100%ig richtig ist, sollte man das Tem-

po steigern. Natürlich widerstrebt uns die Langsamkeit, erzeugt Langeweile und macht weniger Spaß. Aber Genauigkeit zahlt sich aus, während falsch Eingebühtes sich hartnäckig gegen Korrekturen sträubt.

### • Übungsformen variieren

Es ist beim Üben unvermeidbar, sich mit einer gewissen Gleichförmigkeit anzufreunden. Dennoch sollten Übersättigung und Langeweile nach Möglichkeit vermieden werden. Ein Hilfsmittel dazu ist die Variation von Übungsformen.

### • Pausen machen

Üben ist anstrengend und beansprucht Körper und Geist. Muskeln und Sinnesorgane benötigen nach einer Phase intensiven Übens Lockerung und Entspannung. Pausen sorgen für Ausgleich nach einseitigen Belastungen und helfen, eine günstige physiologische Ausgangslage wiederherzustellen.

Hinzu kommen lernpsychologische Gründe: Die Vorgänge der Informationsverarbeitung nach Übungsphase dauern noch an, wenn die äußere Handlung längst abgeschlossen ist. Diese „postmentalen Prozesse“, die den Lernenden größtenteils nicht bewusst sind, benötigen ausreichend Zeit. Wird die Verarbeitung und Konsolidierung des Gelernten überlagert durch die Aufnahme neuer Informationen, kommt es zu gegenseitigen Beeinträchtigungen (Lernhemmung durch zeitliche Nähe), insbesondere dann, wenn es sich um ähnliche Inhalte handelt (Ähnlichkeitshemmung). Je neuer - und damit unsicherer in der Ausführung - bestimmte Übungsinhalte sind, und je ähnlicher zu den nachfolgenden, umso mehr müssen sie durch wenigstens kurze Pausen voneinander getrennt werden.

Bei vielen Übungsinhalten, z. B. in den Kampfkünsten, müssen beide Körperseiten trainiert werden. Der Wechsel von einer Körperseite zur anderen stellt jedoch für viele Menschen eine große Schwierigkeit dar. Daher sollte dieser Wechsel erst dann erfolgen, wenn eine Seite sicher beherrscht wird. Eine - wenn auch nur kurze - Pause ist hier sehr hilfreich. Um Einseitigkeiten durch die Bevorzugung der „besseren“ Seite auszugleichen, kann es sinnvoll sein, eine neue Technik immer zuerst auf der schwächeren Seite zu üben.

Pausen sollte *rechtzeitig* erfolgen, vor der Erschöpfung oder Übersättigung, dann sind sie wirkungsvoller. Auch kurze Unterbrechungen von 2-3 Minuten können oft schon helfen, eine Übungssequenz wirkungsvoll von der nachfolgenden abzugrenzen und Möglichkeiten zur Erholung und zur Konsolidierung des Übungserfolges zu bieten.

- **Verteilte Übung - regelmäßige Übung**

Verteilte Übungen sind wirkungsvoller als gehäufte. Es ist daher sehr viel effektiver, täglich 10 Minuten zu üben als einmal pro Woche eine ganze Stunde. Zudem ist es günstig, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit zu üben, weil sich Körper und Geist dann schon automatisch auf das Üben einstellen. Wenn die Übung ausfällt, „fehlt etwas“.

- **Visualisieren**

Der Einsatz von Vorstellungskraft kann eine wirkungsvolle Hilfe beim Erwerb neuer Fertigkeiten darstellen. Aufgrund des ideomotorischen Gesetzes führen vorgestellte Bewegungen zur Innervierung der entsprechenden Muskelgruppen. Daher kann ein mentales Training den Erfolg konventionellen Übens wesentlich verbessern. Das Mentale Training ist eine eigene Übungsform, auf die hier nicht näher eingegangen werden kann (vgl. dazu PORTER/FOSTER 1987), auf die Möglichkeiten, Elemente des mentalen Trainings beim Üben mit einzubeziehen soll jedoch hingewiesen werden.

Visualisierung bedeutet, die auszuführende Bewegung in der Vorstellung durchzuspielen. Man entwickelt also bewusst ein inneres Bild der Bewegung. Der Vorteil dieser Art des Übens besteht in der absoluten Gestaltbarkeit des Übungsvorganges. Man kann z. B. kleinste Sequenzen des Bewegungsablaufes, die sich in der Realität gar nicht isoliert üben ließen, genau betrachten und oft wiederholen, etwa den Moment des Abwurfs eines Balles beim Jonglieren. Zudem ist es möglich, in der Vorstellung fehlerfrei zu arbeiten und auf diese Weise ein präzises Modell der Bewegung zu entwickeln.

Visualisierung kann als eigene Übungsphase eingesetzt werden, aber auch als ein nur kurzer Einschub vor der nächsten realen Übung: ein Jongliermuster zunächst in der Vorstellung wiederholen, bevor man es wirklich übt.

### 3.4 Die rechte Übungshaltung

*„Nicht so sehr auf das Üben der Technik kommt es an wie auf die Technik des Übens“*

(Franz Liszt zugeschrieben, vgl. GEORGH 1993, S. 7)

Die oben dargestellten Prinzipien der Übungsgestaltung beziehen sich in gewisser Weise auf die „äußere“ Seite des Übens. Entscheidender noch als diese ist jedoch die innere Haltung, mit der ein Lernender an seine Aufgabe geht. Dabei ist zu beachten, dass diese beiden - Haltung und Technik - zwei Seiten derselben Medaille darstellen und daher nur zu analytischen Zwecken getrennt untersucht werden können. Die „rechte Haltung“ ist zugleich Weg und Ziel des Übens, worauf unter 4. nochmals eingegangen wird.

#### Übungshaltung

- **Volle Aufmerksamkeit**
- **Entspannte Konzentration**
- **Fehlerkultur**
- **Innere Dialoge**
- **Lernplateaus genießen**
- **Sich der Schwierigkeit stellen**

- **Volle Aufmerksamkeit - selbstvergessene Hingabe**

Im Üben liegt die Gefahr, dass die Wiederholung des Immergleichen, wie es oftmals unvermeidbar ist, vom Üben als Monotonie erfahren wird, der er sich durch ein Abschweifen der Gedanken entziehen will. Gedankenloses, unkonzentriertes Üben schadet jedoch mehr als es nutzt. Denn ohne die nötige geistige Präsenz kann es z.B. geschehen, dass unbedacht eine falsche Bewegung eingeübt wird, die nur schwer wieder korrigiert werden kann.

Nicht die reine Zahl der Wiederholungen entscheidet also über den Übungserfolg, sondern die Zahl der *konzentriert* und *aufmerksam* ausgeführten Wiederholungen. Das Üben erfordert daher die volle Hingabe an das zu übende Tun und den nicht nachlassenden Willen, bei jeder Wiederholung eine Verbesserung zu erreichen. Durch dieses vorbehaltlose Sich-Einlassen auf das Geschehen kann der Übende nach und nach

einen Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen, der einerseits günstige Voraussetzungen für den Übungserfolg, andererseits aber auch ein wichtiges Ziel der Übungspraxis darstellt.

LEONARD berichtet von einer Künstlerin, die ihre Arbeit beschreibt: "Wenn ich anfangs zu malen, habe ich ein wunderbares Gefühl des Wohlbefindens. Ich mag es, wenn ich einfach so vor mich hin male. Wenn es gut geht, dann fühle ich, dass dies mein wirkliches Selbst ist. Diese Routine nährt mich". Der Psychologe MIHALY CSIKZENTMIHALYI (1992) beschreibt dieses Phänomen des Aufgehens von Menschen in einer Tätigkeit, diese vollständige Hingabe, als FLOW-Erleben.

Diese Haltung der vollen Hingabe zu erreichen erfordert eine gewisse *Disziplin*. Damit ist keine überzogene „Selbst-Zucht“ gemeint, sondern eine Ernsthaftigkeit im eigenen Tun, die dazu führt, zugunsten der Übung ggf. auch auf anderes zu verzichten. Disziplin bedeutet, mit Ausdauer und Beharrlichkeit an einer Sache zu bleiben und sie geduldig weiter zu verfolgen.

Diese Disziplin sollte durchaus gepaart sein mit einer gewissen Heiterkeit. Das Üben sollte „im Geist der Heiterkeit erfolgen. Wo diese Heiterkeit fehlt, wo sich die Übung dahinschleppt, kann keine erfolgreiche Übung gedeihen“ (BOLLNOW 1991, S. 117).

#### • Entspannte Konzentration

Das Ziel der Übung ist eine Vervollkommnung des Könnens. Viele Lernende neigen dazu, sich dabei zu sehr auf dieses Ziel zu fixieren. Doch ein krampfhaftes Anstreben von Übungszielen verhindert oft geradezu den Erfolg. Das übermäßige Streben nach Erfolg und Zielerreichung ist verbunden mit einer großen Angst vor dem Versagen. Diese Angst führt zu einem Zustand psycho-physischer Verkrampfung und Anspannung, der die Koordination von Körper und Geist nachhaltig beeinträchtigt.

Wenn es dagegen gelingt, sich vom (angestrebten) Ergebnis zu lösen und mit dem Vorgang als solchem eins zu werden, wird der Weg frei. Hilfreich ist dazu eine Haltung, die GELB/BUZAN als *entspannte Konzentration* bezeichnen (1994, S. 120ff).

Wie kann der negative Kreislauf von Angst - Verkrampfung - Misserfolg überwunden werden? GELB/BUZAN (S. 127f.) empfehlen, den angespannten Zustand und die eigenen Ängste zunächst einmal wahrzunehmen und ihre Ursachen zu erkennen. Wenn es in einem zweiten Schritt gelingt, die eigene Angst anzuerkennen und zu akzeptieren, kann sie zu einer erhöhten Konzentration und zu verschärfter Aufmerksamkeit führen. Durch Akzeptanz lässt sich die Angst zum „Verbündeten“ machen und in Begeisterung und Leidenschaft verwandeln (vgl. ebd.).

Schließlich geht es darum, in der Situation, die durch ihre Anforderungen Angst und Anspannung erzeugt, sich zu entspannen, locker zu lassen und auf diese Weise einen Zustand der „Wohlspannung“ zu erreichen. Es gilt, für jede Aufgabe genau das richtige Maß an Anstrengung zu finden.

#### • Fehlerkultur

Die in unserem Kulturkreis weitverbreitete Angst vor Misserfolgen, der Zustand sich ängstigender Angespanntheit angesichts von Anforderungen, hängt in hohem Maße zusammen mit einem verhängnisvollen Umgang mit Fehlern: Von klein auf werden wir kritisiert oder bestraft, wenn uns Fehler unterlaufen. So erfahren wir Fehler als etwas, was um jeden Preis vermieden werden muss. Bei vielen Menschen entsteht so eine „Fehlervermeidungshaltung“, die gravierende Nachteile für den Erfolg des Lernens in sich birgt:

- Wer Angst vor Fehlern hat, bleibt mit seinem Bemühen im Bereich des bereits Gekonnten, Vertrauten verhaftet. Er geht kein Risiko mehr ein - genau das aber ist nötig, wenn man vorankommen will: Neues wagen. Wer sein Können erweitern will, muss die Grenze zum (Noch-)Nicht-Gekonnten suchen. Es ist unvermeidlich, dabei Fehler zu riskieren.
- Wer Angst vor Fehlern hat, verschenkt deren diagnostisches Potenzial: Jeder Fehler kann wichtige Informationen darüber vermitteln, woran wir scheitern, was wir noch nicht können, was wir noch lernen müssen.

- Einen Fehler als Misserfolg zu definieren untergräbt die Motivation.

*„Ein Pfeil im Ziel ist das Ergebnis  
von 100 Fehlschüssen“*

(Japanisches Sprichwort)

Doch Fehler sind ein notwendiger Bestandteil eines jeden Lernprozesses. Nur wer nichts tut macht keine Fehler! Wer sich aber mit seinen Fehlern anfreundet und sie in Ruhe und vorbehaltlos genau betrachtet, lernt schneller und besser. Problematisch ist nicht der Fehler, sondern die *Wiederholung des Fehlers*, denn damit ist das Einüben des Falschen verbunden.

Um erfolgreich üben zu können sollte man sich daher um einen neuen Umgang mit Fehlern bemühen: Unsere ganze Einstellung gegenüber Fehlern muss sich ändern. Das Programm „Oh je, ein Fehler, wie schlimm!“ sollte ersetzt werden durch „Ein Fehler. Sehr gut: Was kann ich daraus lernen?“.

Üben ist eine ständige, nicht enden wollende Wiederholung von Versuch und Irrtum, von Erfolg und Fehlschlägen. Wer auf diesem Weg vorwärtskommen will, muss dem Fehlschlag die gleiche Berechtigung zumessen wie dem Erfolg, und ihn als natürlichen Bestandteil des Vorkommens akzeptieren.

Folgende Strategien können dabei helfen:

- Um die Angst vor Fehlern zu verlieren, kann es helfen, *absichtlich Fehler zu machen*: Wer Jonglieren lernt, kann zunächst nur auf seine Würfe achten und sich nicht um das Fangen kümmern. Man kann beobachten, wohin die geworfenen Bälle fallen und daraus Rückschlüsse auf das Werfen ziehen. Erst wenn alle Bälle in einen bestimmten Bereich fallen, versucht man, zunächst nur einen der Bälle zu fangen (FINNIGAN 1993). Wer eine Kampfkunst lernt, übt zunächst das Fallen. Die Fallstudie ist, gerade für Anfänger, eine wichtige Übung und hilft, die Angst vor dem Geworfenwerden zu verlieren.
- Eine Variante dieser Strategie ist es, jedes mal etwas anderes falsch zu machen, um sich auf diesem Wege dem richtigen Bewegungsablauf zu nähern. Wer auf diese

Weise verschiedene Fehler macht, gewöhnt sich nicht an ein einziges falsches Bewegungsmuster. Eine hilfreiche Strategie, denn die Wiederholung und das Einschleifen falscher motorischer Reaktionen stellt vermutlich eine der Hauptursachen für langsames Lernen dar (vgl. MILLMAN 1997, S. 151).

Die meisten Fehler beinhalten eine Komponente von "zu viel von ....", "zu weit nach ....". Das bedeutet etwa beim Jonglieren, die Bälle zu nahe beieinander zu werfen, so dass sie zusammenstoßen. Normale Korrekturversuche greifen dabei oft zu kurz, da sie sich zu nahe am bisher Praktizierten und Vertrauten orientieren. MILLMAN schlägt hier die Strategie der Überkompensation vor (vgl. MILLMAN 1997, S. 153 ff.). Auf unser Beispiel Jonglieren übertragen bedeutet das, die Bewegung gezielt zu übertreiben und merklich zu hoch zu werfen. In der Regel wird erst durch diese Übertreibung der Spielraum der Würfe entscheidend erweitert.

Wenn es um das Erreichen des rechten Maßes geht, ist es oft hilfreich, beide Extreme zu üben, also die Bälle einmal absichtlich zu weit auseinander zu werfen, ein andermal sich zu bemühen, den anderen Ball zu treffen. Wer rasch und erfolgreich lernen will, muss bereit sein, beide Extreme auszuprobieren.

#### • Innere Dialoge

Ein großes Problem im Zusammenhang mit dem Umgang mit Fehlern stellen *destruktive, übertrieben selbstkritische* innere Dialoge dar. Fehlschläge, misslungene Versuche werden bei vielen Menschen begleitet von negativen Gedanken wie "Du bist doch zu dumm dazu" - "Schon wieder der gleiche Fehler" oder ähnlichen Kommentaren, die dem Übungserfolg abträglich sind. Diese Art des Dialoges hat seinen Grund in der kindlichen Erfahrung des "Kritisiert-Werdens", die zur Verinnerlichung und Vorwegnahme der elterlichen Kritik führt. "Doch diese archaische Angewohnheit, sich selbst zu kritisieren, damit es niemand anderes tut, nützt einem im Erwachsenenalter nichts mehr. Denn wenn man Selbstkritik übt, trägt man immer noch die Last jener Eltern und Geschwister oder Schulkameraden auf seinen Schultern, die einen in der Kindheit so unfreundlich behandelt haben" (MILLMAN 1997, S. 82). Kritische innere

Dialoge untergraben die Motivation und Erfolgszuversicht und können einen Teufelskreis von Misserfolgserwartung, tatsächlich missglückten Versuchen, erneuter Selbstkritik, verstärkter Misserfolgserwartung ... einleiten.

Eine wichtige Aufgabe für erfolgreiches Üben besteht deshalb darin, sich seiner inneren Dialoge bewusst zu werden und sie gegebenenfalls zu modifizieren. Im Kern geht es darum, *konstruktiven Selbstgesprächen* mehr Raum zu geben<sup>1</sup>. Man muss sich dabei jedoch im klaren sein, dass die kognitiven Muster, die den inneren Dialogen zugrunde liegen, außerordentlich stabil sind. Die Entwicklung von Kognitionen, die für das Üben hilfreich sind, stellt daher eine eigene, nur unter langfristiger Perspektive aussichtsreiche Aufgabe dar. Auch diese inneren Dialoge gilt es zu üben!

Dazu kann es sinnvoll sein, die typischerweise ablaufenden Dialogmuster zu beobachten und eventuell schriftlich festzuhalten. In einem zweiten Schritt kann man versuchen, hilfreichere und freundlichere Formulierungen zu finden, die eher unterstützend wirken. Aus "Verflixt ich kann es nicht!" könnte die freundliche Feststellung werden: "Ich kann das noch nicht." Von da ist der Weg nicht mehr weit zur bestätigenden Feststellung "Ich kann das!".

Eine weitere interessante Strategie nennt FINNIGAN: "Der leichte Weg ist, so zu tun, als wärest du gerade sieben Jahre alt. Dann könntest du dich ständig beglückwünschen, angesichts der schwierigen Bewegungen, die du gelernt hast auszuführen" (FINNIGAN 1991, S. 94).

*„Versuchen Sie lieber Ihr bester Freund zu sein, statt sich zu bekämpfen. Gehen Sie nachsichtig mit sich um. Wenn Sie sich selbst keine bedingungslose Freundschaft entgegenbringen, wer soll es dann tun? Wenn Sie außer mit Ihrem Gegner im Spiel auch noch mit sich selber zu kämpfen haben, sind Sie in der Minderheit!“*

(MILLMAN 1997, S. 83)

### • Lernplateaus genießen

Der Erwerb neuer und die Vervollkommnung vorhandener Fertigkeiten durch Übung ist notwendig gekennzeichnet durch lange Phasen - sogenannte „Lernplateaus“, die mit stundenlangem, eifrigem Üben verbracht werden, ohne dass ein offensichtlicher Fortschritt erkennbar

wäre. Wer sich einer Kunst widmet, wird viele Stunden routinierten Übens auf dem Plateau verbringen - und er tut gut daran, diese lange Phase geduldiger Anstrengung ohne sichtbaren Erfolg zu schätzen, zu genießen oder gar zu lieben.

GEORGE LEONARD berichtet von seiner Erfahrung, als er dies nach langen Jahren des Übens lernte: "»Junge, Junge. Wieder eine Plateau. Gut, jetzt kann ich innehalten und weiter üben. Irgendwann wird es dann wieder aufwärtsgehen.« Dieser Augenblick war einer der schönsten in meinem Leben" (LEONARD 1994, S.42).

### • Sich der Schwierigkeit stellen

Üben bedeutet Wiederholen des bereits Gekonnten, jedoch keinen Trott. Um beständig besser zu werden, muss man beständig die Grenze des bereits Erreichten, Gekonnten suchen, gezielt den Punkt der Schwierigkeit aufsuchen, ihn erleben, erspüren, ja, ihn genießen. Durch beharrliches Üben kann die Grenze langsam verschoben, die Schwierigkeit überwunden werden. Was gestern noch unerreichbar schien, ist heute möglich.

Die hier beschriebenen Elemente einer "Übungshaltung" können Übenden nicht von heute auf morgen abverlangt werden. Sie stellen vielmehr selbst Übungsziele dar, die durch langjährige Übung erst erworben werden müssen.

### 3.5 Übungen anleiten

Die Anleitung und Begleitung von Übungen sowie die Hinführung zum eigenständigen Üben stellen wichtige Aufgaben für den Kursleiter dar. Jedoch ist in diesem Zusammenhang noch einmal daran zu erinnern, dass das Üben selbst den Lernenden nicht abgenommen werden kann. Offensichtlicher als bei anderen Methoden zeigt sich bei der Übung, dass man Lernen nicht „machen“ sondern eben nur ermöglichen kann. Die angeleitete Übung während eines Seminars muss daher vor allem auch dazu genutzt werden, den Teilnehmern zu vermitteln, wie sie ihre eigenständigen Übungsphasen zuhause sinnvoll gestalten können. Die Didaktik der Übung besteht wesentlich in der Vermittlung von autodidaktischen Fähigkeiten und Kenntnissen. (Wie baue ich eine Übungseinheit auf? Wie stelle ich mei-

nen bisherigen Stand fest? Wie dokumentiere ich Übungsfortschritte? ...).

Das beinhaltet auch, die Notwendigkeit häuslichen Übens einsichtig zu machen: Ob es sich um Yoga, Aquarellieren oder eine Entspannungsmethode handelt - nur durch die Teilnahme am wöchentlich stattfindenden Kurs wird man keine nennenswerten Fortschritte machen können.

#### • **Übungen vormachen**

Die Übung ist in den allermeisten Fällen kombiniert mit Aktionsformen wie Vormachen oder Demonstrieren. Da zu diesen Aktionsformen einer eigener Beitrag in dieser Loseblatt-Sammlung erscheint (vgl. MÜLLER in Vorbereitung), soll hier nicht näher darauf eingegangen werden. Ein zentraler Aspekt soll jedoch angesprochen werden.

Wenn ich Übungen so anleiten will, dass die Lernenden nach und nach zum eigenständigen Lernen befähigt werden, genügt es nicht, die Bewegungen lediglich korrekt vorzumachen. Vielmehr muss ich auch zeigen, wie man die Bewegung effektiv üben kann: Wie zerlege ich einen Bewegungsablauf in sinnvolle Einheiten? Wie füge ich diese Elemente später wieder zusammen? Mein Lehren besteht also in gewisser Weise in einem „Vorlernen“. Das beinhaltet auch, zu zeigen, wie man mit Schwierigkeiten umgeht, wie man sich selbst als Lernendem Geduld entgegenbringt, wie man sich - unerbittlich, aber nachsichtig - selbst korrigiert usw. Überlegungen zu diesen autodidaktischen Fragestellungen sollten daher im Kurs einen festen Platz bekommen.

#### • **Feedback geben**

Üben zielt auf die kontinuierliche Verbesserung eines Könnens durch beharrliche Wiederholung. Auf diesem Wege nähert man sich peu à peu einer korrekten Ausführung der angestrebten Bewegung an.

Dieser Prozess kann als ein Regelkreis beschrieben werden, in dem die Rückmeldung, die ein Lernender auf sein Verhalten bekommt, eine entscheidende Rolle spielt: Um Fortschritte zu machen, benötigen die Lernenden Informationen, inwieweit sie das Ziel schon erreicht wird. Wer diese Rückmeldung nicht erhält, hat keine

Chance zu lernen. Der Bogenschütze, der nach dem Schuss nicht sieht, ob er getroffen hat, wird seine Treffsicherheit nicht mehr verbessern können.

Nun verhält es sich so, dass bei vielen Lerngegenständen wichtige Informationen über die Ergebnisse den Lernenden nicht unmittelbar zugänglich sind, bzw. dass Anfänger den Grad der Zielerreichung gar nicht selbst beurteilen können. „Lehren“ bedeutet hier, für eine optimale Organisation der Rückmeldung zu sorgen. Das kann in machen Fällen durch technische Hilfsmittel unterstützt werden (z. B. Video-Feedback im Rhetorik-Training, vgl. MÜLLER/SEITZ 1999). Dennoch ist das vermutlich wichtigste Medium für Feedback der Trainer oder Dozent. Ob und wie er den Lernenden Feedback gibt, entscheidet maßgeblich über deren Lernerfolg.

#### **4 Zur anthropologischen und bildungstheoretischen Bedeutung des Übens**

Wie im abstract bereits dargestellt, kann die 'Übung' auf zweierlei Weise verstanden werden: Zum einen als die regelmäßige Wiederholung einer Handlung oder Fertigkeit, um diese zunehmend zu festigen, zu automatisieren oder zu vervollkommen. Zum anderen als die Arbeit *an einer besonderen inneren Haltung* oder Verfassung des Menschen, als *Weg der Selbstentwicklung*.

Dabei lässt das Üben im ersten Sinne, also die Ausübung einer Kunst oder eines Sportes, in den Dienst der Übung im zweiten Sinne gestellt werden: Um die "rechte Haltung" zu gewinnen, bedient man sich der Übung einer Kunst. Doch die Kunst wird nicht vorrangig um das Beherrschen des Könnens wegen geübt und ausgeübt, sondern um der inneren Wandlung wegen, die durch das Üben erreicht werden kann. In diesem Sinne hat die Übung in Verbindung mit zahlreichen Künsten wie vor allem den Kampfkünsten, aber auch der Kunst des Blumensteckens, des Aquarell-Malens oder der Tee-Zeremonie, im asiatischen Kulturraum, und hier vor allem in Japan, eine lange Tradition. Diese Künste werden dort als "Wege" bezeichnet (japan.: 'do'), was in Wortverbindungen wie Judo, Karatedo, Kendo, Aikido usw. zum Ausdruck kommt.

Das japanische Wort 'do' stammt aus dem Zen-Buddhismus, bedeutet Weg, Pfad, Grundsatz,

Leben, Philosophie, Richtung, Prinzip, Methode und bezeichnet ein Prinzip der asiatischen Weltanschauung. "Do ist ein Weg, in dessen Zentrum eine Übung ... steht, deren Ziel jedoch nicht das Erlernen irgendeiner Fertigkeit, sondern das Erweitern des im Menschen liegenden Potentials ist, durch das er zu seiner Sinnbestimmung wachsen und sein Leben mit Bewußtsein und Erkenntnis erfüllen kann" (LIND 1992, S. 15).

Das eigentliche Ziel des Übens ist die innere Wandlung des Menschen. Das Streben nach Perfektion gilt nicht dem Bemühen um Anerkennung in der Welt, sondern stellt einen "Kampf um persönliche Reife" dar. Der Mensch übt, um selbst zu wachsen (vgl. LIND 1992, S. 25). Die ausgeübte Kunst ist eine Möglichkeit, zu sich selbst zu finden. Die Kampftechnik - oder auch eine andere Disziplin - wird nicht zum Selbstzweck geübt, sondern dient dem höheren Ideal des Weges<sup>2</sup>: "Die Übung der Kampfkunst bedient sich der Technik, doch sie meint das Ich. In dem Maße, in dem das Können wächst, gilt es, den Selbstzweck zu überwinden und das egoistische Streben nach äußerem Glanz durch Demut, Anpassung und Bescheidenheit zu ersetzen. Budo ist eine Art zu leben, eine ständige Erfahrung im Umgang mit sich selbst, die den Menschen freier, gesünder und ausgeglichener macht. Auf einem solchen Weg übt der Mensch keine Technik zu irgendeinem Zweck, sondern er übt sich in der Bindung an das höchstmögliche Ideal" (LIND 1992, S. 27).

In diesem Sinne der Notwendigkeit des lebenslangen Bemühens und der dadurch zu erreichenden Erfüllung ist das asiatische Wort "Der Weg ist das Ziel" zu verstehen. Allerdings ist dieser "Weg" nicht auf den einzelnen Menschen zentriert, sondern erhebt, in seinem ursprünglichen, traditionellen Sinne verstanden, den Anspruch eines universalistischen Prinzips, das den Menschen in einen übergreifenden Zusammenhang einbindet (vgl. dazu z. B. UESHIBA 1993, S. 11).

Vor diesem Hintergrund betrachtet kann beim Erlernen einer Kampfkunst tatsächlich von einem *Bildungsprogramm* gesprochen werden, das dem Erwerb weitreichender allgemeinbildender Ziele dient (vgl. SCHEITGEN 1998).

Gedankengut, das einer bestimmten Kultur entstammt, kann nicht in andere Kulturen über-

nommen werden, ohne dass es zu Brechungen oder Verzerrungen kommt. Dennoch ist es möglich, von anderen Kulturen zu lernen, indem man versucht, die in der eigenen Kultur verwurzelten Vorstellungen weiterzuentwickeln - ange-regt durch das Gedankengut anderer Kulturen. So läßt sich meines Erachtens der in Europa verwurzelte Bildungsgedanke vor dem Horizont der asiatischen Philosophie des "Weges" weiterentwickeln<sup>3</sup>: Das japanische Prinzip des 'd' zeigt in seinem lebenslangen Streben des Menschen nach Vervollkommnung und persönlicher Reife sowie seiner Verpflichtung zu einer humanen Grundorientierung, Verwandtschaft zum Bildungsgedanken. Es stellt in seiner hohen Wertschätzung körperlicher Übung und alltagspraktischen Handelns aber auch eine wichtige Ergänzung dar. Denn auch wenn die Entfaltung aller menschlichen Kräfte als Ziel von Bildung gilt, auch wenn in der

Bildungsgeschichte immer wieder einzelne Pädagogen den erzieherischen bzw. bildenden Wert der manuellen Arbeit und des praktischen Tuns<sup>4</sup> hervorgehoben haben, so hat sich in Europa doch keine entsprechende Kultur des praktischen Übens entwickelt. Weder die Kunst des Künstlers, noch die des Handwerkers oder Sportlers hat in Europa eine dem japanischen 'do' vergleichbare kulturelle Wertschätzung erfahren. Bildung steht daher stets in der Gefahr der intellektualistischen Fehldeutung. In Verbindung mit dem japanischen Prinzip des 'do' ließen sich die bildenden Wirkungen von Künsten, Sport, alltagspraktischem Tun wiedergewinnen - und nicht zuletzt auch die bildende Wirkung der Arbeit<sup>5</sup>.

OTTO FRIEDRICH BOLLNOW hat in seinem Buch "Vom Geist des Übens" bildungsphilosophische Überlegungen zu der pädagogischen Methode des Übens angestrengt und sich dabei auch an asiatischen Vorstellungen des "Weges" orientiert.

BOLLNOW versucht, die japanische Philosophie des "Weges" - und folgt dabei EUGEN HERRIGELS Beispiel des Bogenschießens - für eine philosophische und pädagogische Anthropologie nutzbar zu machen und kommt auf diesem Wege zu einer hohen Wertschätzung der Übung: "Wenn wir das wahre Leben des Menschen mit dem Begriff der inneren Freiheit bezeichnen, dann ist die Übung der Weg - und zwar der ein-

zige Weg - auf dem der Mensch durch eigene Anstrengung zur inneren Freiheit gelangen kann" (BOLLNOW 1991, S. 12).

Auch BOLLNOW versteht so die Übung als Bemühung um ein Können in einem übergreifenden Sinne als Bemühung um eine innere Wandlung des Menschen und begründet in seiner Schrift, "dass der Mensch durch Übung und nur durch Übung zur vollen Entfaltung und Erfüllung seines Lebens kommt, dass die Übung also nicht nur als Vorbereitung zu betrachten ist, die ihren Zweck erfüllt, sobald das einzuübende Können erreicht ist, sondern dass sie in sich selbst schon eine nicht zu überbietende Erfüllung des Lebens bedeutet. In diesem Sinn bleibt der Mensch lebenslang ein Übender. Er verliert die Lebendigkeit seines Lebens und fällt der Erstarrung anheim, sobald er aufhört zu üben, so dass man mit gutem Recht das Schillerwort abwandeln kann: Der Mensch bleibt nur da ganz Mensch, wo er übt; er sinkt unter sein Menschsein hinab, wenn er sich nicht mehr übend bemüht. Die Übung gewinnt damit eine zentrale Stellung in einer um das Verständnis des Menschen bemühten philosophischen Anthropologie" (BOLLNOW 1991, S. 11).

BOLLNOW fragt nach dem anthropologischen "Ort" der Übung, wo also im menschlichen Leben die Übung erforderlich ist. Er unterscheidet dazu das Wissen und das Können und spricht damit die anthropologische Grundpolarität des theoretischen und praktischen Verhaltens an, der in der mittelalterlichen Überlieferung das Verhältnis von scientia und ars entspricht. In einer ersten Näherung bestimmt er das Verhältnis insofern, als das Wissen eingepägt, das Können aber eingeübt werden muss und identifiziert die Praxis als den "Ort des Übens": "Ein Üben ist ... dort und nur dort erforderlich, wo es sich um eine praktische Fähigkeit handelt, die der Mensch in sich ausbilden soll" (BOLLNOW 1991, S. 27).

Damit grenzt BOLLNOW den Bereich des theoretischen Wissenserwerbs aus und bestimmt das Üben näher als die Aufgabe, eine praktische Fertigkeit, eine "zunächst noch unvollkommene Leistung schrittweise zu verbessern, in diesem Sinne dann die Leistung einzuüben, bis sie geläufig ist" (ebd., S. 29). "Praktische Fertigkeit" bedeutet hier allerdings nicht ausschließlich ein manuelles Tun. Am Beispiel der Urteilsfähigkeit

verdeutlicht BOLLNOW das Verhältnis von Wissen und Können, das sich durch die dienende Funktion des Wissens kennzeichnen läßt. Im Anschluß an KANT hält BOLLNOW fest, dass die Urteilskraft ein Vermögen sei, welches gar nicht belehrt, sondern nur geübt werden könne und folgert daraus, auf den Bereich der Wissenschaft bezogen: "Wer die Wissenschaft gelernt hat, wer unter Umständen sogar imstande ist, seine Wissenschaft (etwa als Professor) zu lehren, ist darum noch nicht imstande, diese Wissenschaft als Arzt, Richter oder Staatskundiger anzuwenden. Wer die Theorie beherrscht, ist darum noch nicht brauchbar für die Praxis. Diese bekannte Tatsache findet hier ihre Begründung; denn die Ausübung der Praxis ist eine Kunst, die durch keinerlei Belehrung erworben werden kann, sondern nur durch Übung" (BOLLNOW 1991, S. 30).

Die auf das Können in der Praxis zielende Übung strebt dabei ein "immer-besser-können" an (vgl. ebd., S. 32f) beinhaltet also den Aspekt kontinuierlicher Verbesserung. In diesem Zusammenhang ist die Übung auch mit dem Qualitätsaspekt in Verbindung zu bringen: Qualität, ist am ehesten dort zu erwarten, wo sich Menschen um die Ausübung ihrer Arbeit im besten Sinne bemühen, sie also mit dem Bemühen um beständige Verbesserung ausführen - und sie als Chance auch zur persönlichen Weiterentwicklung erkennen. Qualität hängt in letzter Hinsicht von der Haltung ab, mit der Menschen an ihre Aufgaben herangehen. Wenn sie erkennen können, dass ihr Bemühen um qualitativ hochwertige Arbeitsergebnisse auch ihrer persönlichen Entwicklung dienen kann, besteht die Chance, dass sich individuelles Wollen und berufliche Aufgabe miteinander verbinden.

Bollnow vertritt die Auffassung, die Beziehung zu anderen Menschen wäre ein Bereich, dem die Übung unangemessen sei: "Das Üben in dem hier herausgearbeiteten strengen Sinn geschieht immer an einem zu formenden Material. Die Verhaltensweise zu einem anderen Menschen üben zu wollen, würde bedeuten, ihn als Material zu betrachten, das man nach eigenem Willen benutzen und formen wollte" (BOLLNOW 1991, S. 99). Ich halte diese Einschätzung jedoch für überbetont: Geformt wird nicht der Mensch, demgegenüber man handelt, sondern das eigene Handeln bzw. die eigene Haltung. Nimmt man auf das asiatische Prinzip des We-

ges und seinen Ursprung im Zen-Buddhismus Bezug, so kann man feststellen, dass dort gerade auch der Bereich des Verhaltens bzw. der Haltung gegenüber anderen Menschen im Üben inbegriffen ist. Das gilt sowohl in Bezug auf die Kampfkünste, die als ein wesentliches Anliegen haben, die aggressiven und destruktiven Kräfte im Menschen abzubauen und auch dem Gegner im Kampf mit einer wohlgesonnenen und wohlwollenen Haltung zu be-"gegnen". So wird z. B. beim Aikido das Ziel verfolgt, den Angriff des Gegners zu neutralisieren, ohne dem Gegner zu schaden, um ihm so die Möglichkeit zu geben, über das Unrecht seiner Handlung nachzudenken (vgl. TREVISAN 1995, S. 28). Um einem Angreifer in dieser wohlgesonnenen Haltung begegnen zu können, ist intensive Übung nicht nur der Technik, sondern auch des Geistes unabdingbar.

Auch in der buddhistischen Meditationspraxis geht es wesentlich um das "Üben" von Haltungen wie Mitgefühl, Geduld und Nachsicht gegenüber anderen Menschen, die sich im konkreten Handeln gegenüber anderen Menschen bewähren müssen (vgl. z. B. DALAI LAMA 1998, S.31ff).

Insbesondere im ZEN-Buddhismus kann jede Aktivität als Übung verstanden werden: "ZEN ist eine Methode, mit deren Hilfe man lernen kann, das Leben als Übung zu betrachten" (RITSKES 1993, S. 19).

Wir können "alles, was wir tun, als Übung verstehen ..., die uns hilft, uns möglichst umfassend zu entfalten. Jeder Augenblick, den wir verstreichen lassen, ohne ihn als Übung zu nutzen, ist ein verlorener Augenblick, denn wir sind ja nie zu alt, um noch etwas Neues zu lernen ... Wir können immer und überall etwas lernen. In diesem Zusammenhang ist unwichtig, was wir tun. Entscheidend ist, wie wir es tun" (ebd., S. 19f).

Gefordert ist dabei eine innere Haltung mit der ein Mensch an die Erfüllung seiner Aufgaben so herangeht, dass er in ihrer Erfüllung sich beständig darum bemüht, zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Diese Haltung lässt sich nur durch ein kontinuierliches selbstverantwortliches und eigenaktives Tun erwerben: durch beständiges übendes Bemühen. Die Übung kann also als Methode oder - und hier schließt sich der Kreis zwischen östli-

chem und westlichem Denken - als "Weg" verstanden werden, auf dem Menschen ein bestimmtes Können, eine Haltung und ihre Persönlichkeit entwickeln: die Übung als Methode der Selbstbildung.

<sup>1</sup> Bei den meisten der weltweit unter Wettkampfbedingungen ausgeübten Selbstverteidigungs-, „Sport“-Arten ist dieser Charakter des „Weges“ allerdings weitgehend verloren gegangen (vgl. ebd.).

<sup>2</sup> Das Bild des „Auf-dem-Wege-sein“ ist auch in der christlichen Tradition bekannt. So spricht GABRIEL MARCEL 1945 vom Menschen als „Homo Viator“, der sein Leben als Wanderung und sich selbst als Wandere durch die Schöpfung und auf dem Wege zum Schöpfer begreift (vgl. MARCEL 1949). Die asiatische Vorstellung des *do* unterscheidet sich jedoch von christlichem Verständnis des Weges durch eine stärkere Integration auch der körperlich-praktischen Ebene, wie es in der reichhaltigen Tradition des Übens von Künsten zum Ausdruck kommt.

<sup>3</sup> Vgl. besonders die Arbeitsschulbewegung, insbesondere die Bildungstheorie KERSCHENSTEINERS (1928)

<sup>4</sup> Zum Verständnis von Arbeit als Weg vgl. WHITMYER 1996

## Literatur

Alsheimer, Martin; Müller, Ulrich (1999): Tagebuch schreiben. In: Grundlagen der Weiterbildung. Praxishilfen. Neuwied, Kriftel, Berlin, Systemstelle 7.40.20.18

Alsheimer, Martin; Müller, Ulrich; Papenkort, Ulrich (1996): Spielend Kurse planen. Die Methodenkartothek (nicht nur) für die Erwachsenenbildung. München: Lexika

Bollnow, Otto Friedrich (1991): Vom Geist des Übens. Stäfa: Rothenhäusler

Bönsch, Manfred (1993): Üben und Wiederholen im Unterricht. Ehrenwirth: München

- Csikszentmihaly; Mihaly (1992): Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta
- Dalai Lama (1998): Der Mensch der Zukunft. Meine Vision. Wien: Barth
- Eisenhut, G.; Heigl, J. Zöpel, H. (1981): Üben und anwenden. Zur Funktion und Gestaltung der Übung im Unterricht. Bad Heilbrunn: Klinkhardt
- Finnigan, Dave (1993): Zen in der Kunst des Jonglierens. München: Barth
- Gellrich, Martin (1992): Üben mit Lis(z)t. Wiederentdeckte Geheimnisse aus der Werkstatt der Klaviervirtuoson
- Georgii, Walter (1993): Das Klavierbüchlein. Winke für den Klavierspieler. Schott - Piper: Mainz und München (1. Auflage 1953)
- Gruber, Matthias (1997): Jonglieren und Übungsprinzipien. Seminararbeit an der Universität Eichstätt (unveröffentlichtes Manuskript)
- Hatzelman, Elmar (1997): Keine Macht dem Stress! Handbuch für Entspannung und mentales Training. München: Humboldt
- Herrigel, Eugen (1992): Zen in der Kunst des Bogenschiessens. Bern: Barth (1. Auflage 1951)
- Leonard, George (1994): Der längere Atem. Die Meisterung des Alltäglichen. Wessobrunn: Integral
- Lind, Werner (1992): Budo. Der geistige Weg der Kampfkünste. Bern: Barth
- Marcel, Gabriel (1949): Homo viator. Philosophie der Hoffnung. Düsseldorf: Bastion
- Meyer, Hilbert (1989): Unterrichtsmethoden. 2 Bde., Frankfurt/Main: Scriptor
- Millman, Dan (1997): Die Kraft des friedvollen Kriegers. Bern: Ansata
- Müller, Ulrich (1998): Sozialformen. In: Grundlagen der Weiterbildung. Praxishilfen. Neuwied, Kriftel, Berlin; Systemstelle 7.40.12
- Müller, Ulrich (in Vorbereitung): Demonstration - Vormachen. In: Grundlagen der Weiterbildung. Praxishilfen. Neuwied, Kriftel, Berlin
- Müller, Ulrich ; Papenkort, Ulrich (1997): Methoden der Weiterbildung - ein systematischer Überblick. In: Grundlagen der Weiterbildung. Praxishilfen. Neuwied, Kriftel, Berlin; Systemstelle 7.40.11
- Müller, Ulrich; Seitz, Katja (1999): Video-Training. In: Grundlagen der Weiterbildung. Praxishilfen. Neuwied, Kriftel, Berlin; Systemstelle 7.40.20.19
- Pöhlmann, Rilo (1994): Motorisches Lernen. Bewegungsregulation, Psychomotorik, Rehabilitation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Porter, Kay; Foster, Judy (1987): Mentales Training. Der moderne Weg zu sportlichem Erfolg. München: BLV
- Reinmann-Rothmeier; Mandl, Heinz (1995): Lernen als Erwachsener. In: Grundlagen der Weiterbildung. Praxishilfen. Neuwied, Kriftel, Berlin; Systemstelle 6.10.10
- Ritskes, Rients R. (1993): Zen in der Kunst des Lernens. Freiburg: Bauer
- Schettgen, Peter (1998): Asiatische Kampfkunst als Bildungsprogramm. In: Erleben und Lernen, H. 1/1998, S. 11 - 16
- Siebert, Horst (1996): Didaktisches Handeln in der Erwachsenenbildung. Didaktik aus konstruktivistischer Sicht. Neuwied: Luchterhand
- Skowronek, Helmut (1990): Psychische Gegebenheiten. In: Grundlagen der Weiterbildung. Praxishilfen. Neuwied, Kriftel, Berlin; Systemstelle 5.50
- Steiner, Gerhard (1988): Lernen. 20 Szenarien aus dem Alltag. Bern: Huber
- Trevisan, Adriano (1995): Aikid. Das große Lehr- und Übungsbuch. München: Piper
- Ueshiba, Kisshmaru (1993): Der Geist des Aikid. Heidelberg: Kristkeitz
- Whitmyer, Claude (Hg.) (1996): Arbeit als Weg. Frankfurt/Main: Fischer