

Florian M. H. Müller

Herausforderung angenommen

Sporteingangsprüfung an der Deutschen Sporthochschule Köln – ein Versuch, es leicht zu machen

Wie war das? „Wenn Du weißt, was in der Prüfung verlangt wird, kannst Du Dich darauf vorbereiten, wie es Dir am angenehmsten ist?“ Hmm... vielleicht nicht ganz getroffen, aber es machte mir Mut!

Um in Deutschland das Fach Sport an einer Universität zu studieren, muss man eine sportpraktische Eingangsprüfung bestehen. An der Sporthochschule Köln hat diese Prüfung einen gewissen Ruf, denn alle Disziplinen (Leichtathletik, Turnen, Schwimmen, Turmspringen, Mannschaftssport, Rückschlagspiel und Ausdauerstest) werden an einem einzigen Tag geprüft.¹ Von 20 Prüfungsteilen müssen 19 erfolgreich absolviert werden, ansonsten ist die Prüfung als Ganzes nicht bestanden.

Für mich war das entscheidende Prüfungsdatum der 6. Februar 2013, das ließ mir im Winter 2012/2013 vier Monate Zeit zur Vorbereitung. Meine Frage an mich selbst war: „Wie werde ich mich so vorbereiten, dass es angenehm ist, mir eher die Freude an den verschiedenen Sportarten erschließt und mich souverän bestehen lässt?“ Da ich mitten in der Ausbildung zum Feldenkrais-Lehrer bin, stellte sich für mich die Frage: „Kann man organisch lernend die ausschließlich objektiv festgeschriebenen Maßstäbe der Prüfung erfüllen, ohne sich selbst zu übergehen?“ Mit mir selbst habe ich daraufhin ausgemacht: „Wenn ich es nicht so schaffe, wie es mir angenehm ist, mir leicht fällt und für mich im Ganzen annehmbar ist, dann bin ich damit einverstanden, wenn ich es nicht schaffe. Ich schließe Zwang und Gewalt gegen mich selbst aus.“

Meine Vorbereitung und mein Vorgehen lassen sich leichter nachvollziehen, wenn man meinen Umgang mit dem Prüfungsteil „*Kopfsprung mit Anlauf vom Einmeterbrett*“ betrachtet. Das klang für mich eher nach Spaß und Freibadsommer als nach einer Herausforderung. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich jedoch noch nicht erfasst, wie streng die Vorschriften über die Ausführung eines Kopfsprungs sein können:

1. *Mindestens drei Schritte Anlauf*
2. *Absprung beidbeinig*
3. *Kopfsprung mit einer Flugphase in der Ausführung gestreckt, gehockt oder gehechtet*
4. *Eintauchen mit gestreckten, parallel geschlossenen Beinen, der Eintauchwinkel α zwischen 45° und 90° zur Wasseroberfläche*

Auch technisch ergab sich eine tückische Schwierigkeit: Das Federsprungbrett in der Prüfung ist sehr weich und jeder hat nur einen Probesprung. Genau dieses Brett konnte ich aber vor der Prüfung nicht ausprobieren. Und da sowohl die meisten dieser „Duraflex-Antiquitäten“ dem Wellness-Trend der öffentlichen Hallenschwimmbäder zum Opfer gefallen als auch die Freibäder im Winter bekanntlich geschlossen sind, blieb mir nur das mentale Üben allein in der Vorstellung ... (besonders BDB-Lektion 7 & 8)². Ich begann also damit, mir den Sprung vorzustellen und in meiner Vorstellung in all seinen Phasen, vom Angehen bis zum Eintauchen meiner Zehenspitzen, zu erforschen. Mich leitete dabei die Frage: „Was bewegt sich *wann, wie*, im Verhältnis *wozu*?“

Ich habe mich von meiner Feldenkrais-Erfahrung inspirieren lassen und so zunächst im Geiste den Abstand vom Absprung genau an meine persönliche Schrittlänge angepasst, mir vergegenwärtigt, wie die Augen in jeder Phase des Sprunges sehen werden, wie die Federkraft des Bretts durch mein Skelett geht, um mich für einen ganz kleinen Moment schwerelos zu machen, genau so lange, wie meine Kopfbewegung braucht, um eine Bewegung in meinen Hüftgelenken einzuleiten, die nach einer

¹ <http://www.dshs-koeln.de>

² Moshé Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*, S. 176, Nr. 15 & S. 188, Nr. 13

kurzen Klapp-Phase meinen Beinen erlauben würden, sich zu strecken, sodass ich für ein sanftes Eintauchen mit geschlossenen Beinen und gestrecktem Körper gut vorbereitet bin. Wow, fast fühlt es sich gerade jetzt so an, als wäre ich wirklich gesprungen! Aber ich sitze am Schreibtisch – im Trockenen.

In einem Vorort von Heidelberg fand sich dann doch noch ein wirklich altes „Duraflex“ mit ähnlichen Eigenschaften wie in Köln und dank der gründlichen Arbeit in der Vorstellung reichte ein Trainingstermin aus, um die nötigen Anpassungen an die Realität vorzunehmen. Endlich konnte ich meine Fortschritte auch messen (wie ja auch Moshé es vorschlägt³). Meine Schwester filmte mit ihrem Smartphone und ich konnte mich nach jedem Sprung überzeugen, wie viel „Platsch“ (Wasserspritzer) noch in der Bewegung war, es galt: „Was nicht spritzt, sitzt ...!“.

Da fing es an, richtig Spaß zu machen! Zuvor war ich der Versuchung erlegen und hatte mich dabei ertappt, es „besser“ machen zu wollen. Als ich dieses Hemmnis erkannte, übte ich nun auch „schlechte“, „falsche“ Sprünge und bemerkte dann, wie angenehm die „guten“ wurden, da ich nun keine Angst mehr hatte, einmal ungünstig einzutauchen. Ich musste fast über mich selbst lachen, als ich anfing mich zu fragen, ob es sich aufs Aus- oder Einatmen leichter abspringen ließe und ob es einen Unterschied machte, ob ich meine Augen ab einem bestimmten Punkt auf den Beckengrund richtete oder auf die Wasseroberfläche, um die Bewegung optimal zu Ende führen zu können. Auch das Federn wurde erheblich besser, als mir langsam klar wurde, was wirklich die Funktion des Federbretts ist: Ich musste mein Körpergewicht nur dem Brett überlassen, um es dann durch die entsprechend gestellten Gelenke als Ganzes zurückzuerhalten. So tastete ich mich langsam vor ... und hoffe nun, einige Leserinnen und Leser sind ermutigt, in die Schwimmbadsaison der Erforschung zu gehen!

Die Vielzahl von interessanten Erkenntnissen durch Bewusstheit

Dass es mit dem Kopfsprung so gut geklappt hatte, ließ mich nun freudiger an die anderen großen und kleinen Herausforderungen gehen. Die Erfahrung aus „Bewusstheit durch Bewegung“ war mir gegenwärtig und half mir in der weiteren Vorbereitung. Einige Beispiele mögen für die Vielzahl von interessanten Erkenntnissen stehen, die ich durch erhöhte Bewusstheit erleben konnte.

Da man mich nicht gerade als „kräftig gebaut“ bezeichnen würde, musste ich irgendeinen Weg finden, die 7,25 kg schwere Stahlkugel 7,60 m weit zu *stoßen*. Mir fiel ein: Große Muskeln für schwere Arbeit und dabei sollen die Muskeln der Körpermitte die Hauptarbeit leisten, die der Glieder übertragen deren Kraft lediglich auf die Kugel.⁴ Also erkundete ich noch einmal Lektionen 3 und 5 aus Moshés praktischem Buch mit der Idee, die Streckung und auch die Drehbewegung ganz fein aufeinander abzustimmen, um die Kugel wie eine „Drehfeder“ kräftig zu beschleunigen. Dann hatte ich noch den schönen Einfall, erst einmal nicht mit der Kugel anzufangen, sondern mit einem Tischtennisball, um mit genügend feinem Unterscheidungsvermögen und Wiederholungen die Bewegungselemente zusammenzufügen. Mit Erfolg: Schon bald flog die (echte) Kugel auch jenseits der 7,60 m-Marke und ich konnte mich um die anderen Aufgaben kümmern.

Als ich beim Turnverein, Volleyballverein oder bei den Leichtathleten anfragte, ob ich für eine Weile mittrainieren dürfe, war ich stets willkommen und habe viele interessante und humorvolle Menschen kennengelernt. Dabei ist mir aufgefallen, dass einzelne Prinzipien und pädagogische Elemente, wie sie in „Bewusstheit durch Bewegung“ und „Funktionaler Integration“ vorkommen, von den Trainern und Übenden angewendet werden. Der bedeutende Unterschied ist jedoch die Klarheit darüber, wie eine kumulative Umsetzung von Wissen in praktisches Vorgehen zu bewerkstelligen ist. Anders ausgedrückt: die Lektionserfahrung (ATM und FI) ermöglicht mir den Ausdruck meins derzeitigen Wissens um leichtes Lernen in meinen Handlungen, ohne dass ich sie wie einen konfuzianischen / „feldenkraisischen“ Lehrsatz anwenden müsste.

³ Moshé Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*, S. 114, Nr. 23

⁴ Moshé Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*, S. 126, Nr. 6

Das „Wippen“⁵ beim Atmen konnte ich als Bewegungswerkzeug immer gut gebrauchen, besonders beim Schwimmen und beim Turnen hat es geholfen, die Arm- und Beinbewegungen zu synchronisieren und unbemerkte überflüssige Anstrengungen aufzuspüren. Lektion 6 (Teile und Funktionen beim Atmen) habe ich als ganzes geübt und dann direkt begonnen, trocken mit einer schwimmähnlichen Lage⁶ zu experimentieren. Im Wasser ergaben sich spontane Änderungen in der Wasserlage. Die Möglichkeit, auch beim Schwimmen in Echtzeit verschiedene Atemrhythmen und Räume zu probieren, war durch die zeitnahe Lektionserfahrung erheblich leichter.

Eine besondere Art von Freiheit

Natürlich gab es auch Schwierigkeiten: Beim Schmetter im Volleyballtraining habe ich mir zweimal die Schulter- und Nackenmuskulatur durch eine ungeschickte Bewegung gezerzt oder auch beim Bodenturnen übertrieben. Doch durch ein bis zwei entsprechende Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“, direkt anschließend geübt, entstand immer wieder ein angenehmes Körpergefühl. Sich in solchen Fällen selbst helfen zu können, ist für mich eine besondere Art von Freiheit. Eine Freiheit, die zu finden, mich Moshé inspiriert hat.

Um die Felgrolle (Bodenturnen) zu erlernen, bin ich konsequent in sehr kleinen Schritten vorgegangen, d. h., ich habe beobachtet, welche verschiedenen Muster in der Bewegung vorkommen, um diese dann jedes für sich zu üben und zu differenzieren: die Rolle vorwärts & seitwärts & rückwärts, den Schulterstand⁷, rückwärts fallen mit gestreckten Beinen, den Kopfstand und nicht zuletzt aus dem Handstand geräuschlos zu landen. Dann habe ich die Bewegungen weiter in ihre Bestandteile zerlegt: Beuge- & Streckbewegungen der Wirbelsäule, die Arme als Unterstützung⁸ in der Rückenlage usw., um danach den umgekehrten Weg zu gehen und die Elemente Schritt für Schritt wieder miteinander zu verbinden, bis sich die Bewegung wie aus einem Guss anfühlte. Die Grundidee, analytisches und synthetisches Vorgehen zu integrieren, wurde hierin für mich sehr deutlich.

Oft ging es darum, zu merken, wo mir Körperteile aus meinem Handlungsbild verloren gingen, um beim nächsten Versuch eine Verbesserung zu erleben.⁹ Es forderte mir viel Mut ab, zu leichteren Schritten zurückzukehren, obwohl das „Schwierigere“ doch schon geklappt hatte, aber immer stellte es sich als wertvoll heraus.

Die Vorbereitung auf den Ausdauerlauf stellte eine besondere Herausforderung dar, denn der Lauf würde erst am Ende des Prüfungstages stattfinden, der mit der Anmeldung um 06.30 Uhr sehr früh beginnen und erst um circa 19.00 Uhr mit dem 2000-m-Lauf enden würde.

Mir war klar, dass ich lernen musste, leicht zu laufen, um auch mit verminderter Kraft am Ende des Tages noch gut am Ziel anzukommen. Eine bestimmte Ausrichtung meines Wahrnehmungsfokus war gefordert, da ich durch Ausprobieren folgende Entdeckung gemacht hatte: Der Lauf fiel mir dann leichter, wenn ich nicht daran dachte, endlich das Ziel zu erreichen oder eine bestimmte Zeitmarke zu überbieten, sondern ganz genau auf meine Empfindungen beim Laufen achtete. Auf diese Weise viel mir auch auf, dass ich barfuss um einiges geschmeidiger laufen konnte, da mir der Ballen ein Abfedern ermöglichte und der nächste Schritt als Folge dieses Federns entstand. Das wiederum war mir nur mit Schuhen die ein Barfuß-Laufgefühl ermöglichen, es also erlauben die Zehen einzeln zu bewegen.

Die Zeitmessung bei den Läufen war mir wichtig, allerdings nicht, um noch „schneller“ zu werden, sondern um objektive Unterschiede wahrzunehmen, je nachdem, wie ich lief, und mich zu motivieren, auf das nächste Laufen neugierig zu sein. Wie würde es morgen „laufen“?

Übrigens, auch nach der Prüfung laufe ich noch manchmal die 2000-m-Strecke, um zu sehen ob es womöglich jetzt noch leichter geht.

⁵ Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, S. 140, Nr. 5

⁶ Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, S. 166, Nr. 21 (sinngemäß auf Lektion 4 angewendet)

⁷ Dr. Moshé Feldenkrais in der Alexander Yanai Straße, BdB, S. 58, Nr. 11

⁸ Dr. Moshé Feldenkrais in der Alexander Yanai Straße, BdB, S. 88, Nr. 16

⁹ siehe auch Moshé Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, S. 177, Nr. 16

Integration und Selbstorganisation

Zum Ende der Vorbereitungszeit habe ich zunehmend auf integrative Weise mit mir gearbeitet, indem ich die Disziplinen mehr und mehr verbunden habe, d. h., ich bin morgens gelaufen, dann mit dem Rad zum Schwimmen gefahren und abends nach dem Turn-Training habe ich eine Stunde Volleyball gespielt. So konnte ich mich daran gewöhnen und erspüren, wie sehr es auch auf Leichtigkeit bei den einzelnen Bewegungen ankommt. Zwischen die Teile habe ich immer wieder Pausen mit dem intensiven Durchkämmen meines Körpers eingefügt.

Das Umfeld der Prüfung selbst wollte auch gestaltet sein. Für mich stand die Selbstorganisation im Vordergrund, einen guten Schafplatz bei Freunden in Köln zu finden, meine Nahrung entsprechend anzupassen, die Wege zu kennen usw. Da die Vorbereitung Spaß gemacht hatte, war ich auch am Prüfungstag froh gestimmt und bereit, mich nicht selbst aufzuhalten.

Schon bei der Anmeldung war es unglaublich voll (ca. 2200 Bewerber insgesamt) und ich lag geschätzt etwa zehn Jahre über dem Durchschnittsalter der anderen Prüflinge. Nach den ersten Disziplinen waren es schon viel weniger Leute, denn nur ein einziges Defizit in einer Teilübung ist gestattet, ansonsten war die Prüfung für denjenigen sofort beendet.

Die Fähigkeit auch in ungewohnter Umgebung zum Liegen auf dem Rücken zu kommen, ist für mich zu einer erstaunlichen Möglichkeit geworden, mich innerhalb weniger Minuten ausreichend zu erholen und bereit für die nächste Bewegung zu sein. Das war einer der Schlüssel zum guten Gelingen, denn der Rhythmus der Prüfung ist in etwa dieser: „**WARTEN – WARTEN – WARTEN – LEISTUNG – ZACK – ZACK – WARTEN – WARTEN – WARTEN – LEISTUNG – ZACK – ZACK** – usw.“. Es kam also besonders darauf an, jeweils auf den Punkt handlungsbereit zu sein.

Am Prüfungstag hat mir die zunehmende Gemeinschaft unter denjenigen, die noch „im Rennen“ waren, gut getan. Gefallen hat mir auch die Betreuung durch die studentischen Helfer, das war eine überraschende zusätzliche Hilfe. Wir haben uns gegenseitig motiviert und es wurde auch mal der eine oder andere Witz zur Auflockerung gemacht.

Am Ende war ich sehr zufrieden, denn ich war Mensch geblieben und habe mich selbst nicht überwunden. Bestanden oder nicht bestanden, das war nicht mehr das Wichtigste, sondern all die Erfahrungen und der Beweis, dass Leistung sich auf „leichte“ Weise erreichen lässt, haben aus der Herausforderung etwas sehr Freudvolles gemacht und meine Arbeit mit anderen inspiriert.

Kurzbiographie

Florian M.H. Müller (geb.1982) ist Dipl.Ing. für Nautik und die letzten Jahre als Navigationsoffizier zur See gefahren. Seine Liebe zu Bewegung zeigt sich vor allem im Training, in portugiesisch, am Berg, in den Wellen, beim Jagen im Meer und in BdB /FI. Moshés Lektionen faszinieren ihn seit 2006 täglich aufs Neue und FI seit er 2011 die FK-Ausbildung begann. Seine Lebensfrage: „Wie lernt der Mensch unbekümmert?“ leitet ihn bei seiner Suche nach Antworten. Seine derzeitige Mission: Selbständigkeit in Köln & Sportstudium.

Kontakt über:

www.feldenkraislernen.de

www.wingtsunkungfu.info

Schöllhorn Martin differentielles lernen

Bilder, evt. zur Gestaltung des Artikels. (Sie sind ausschließlich zur Verwendung im Zusammenhang mit dem Artikel gestattet)

