Zeitschrift: Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 98 (1989)
Heft: 4

Artikel: Konzentration
Autor: Helmle, Christian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-976075

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

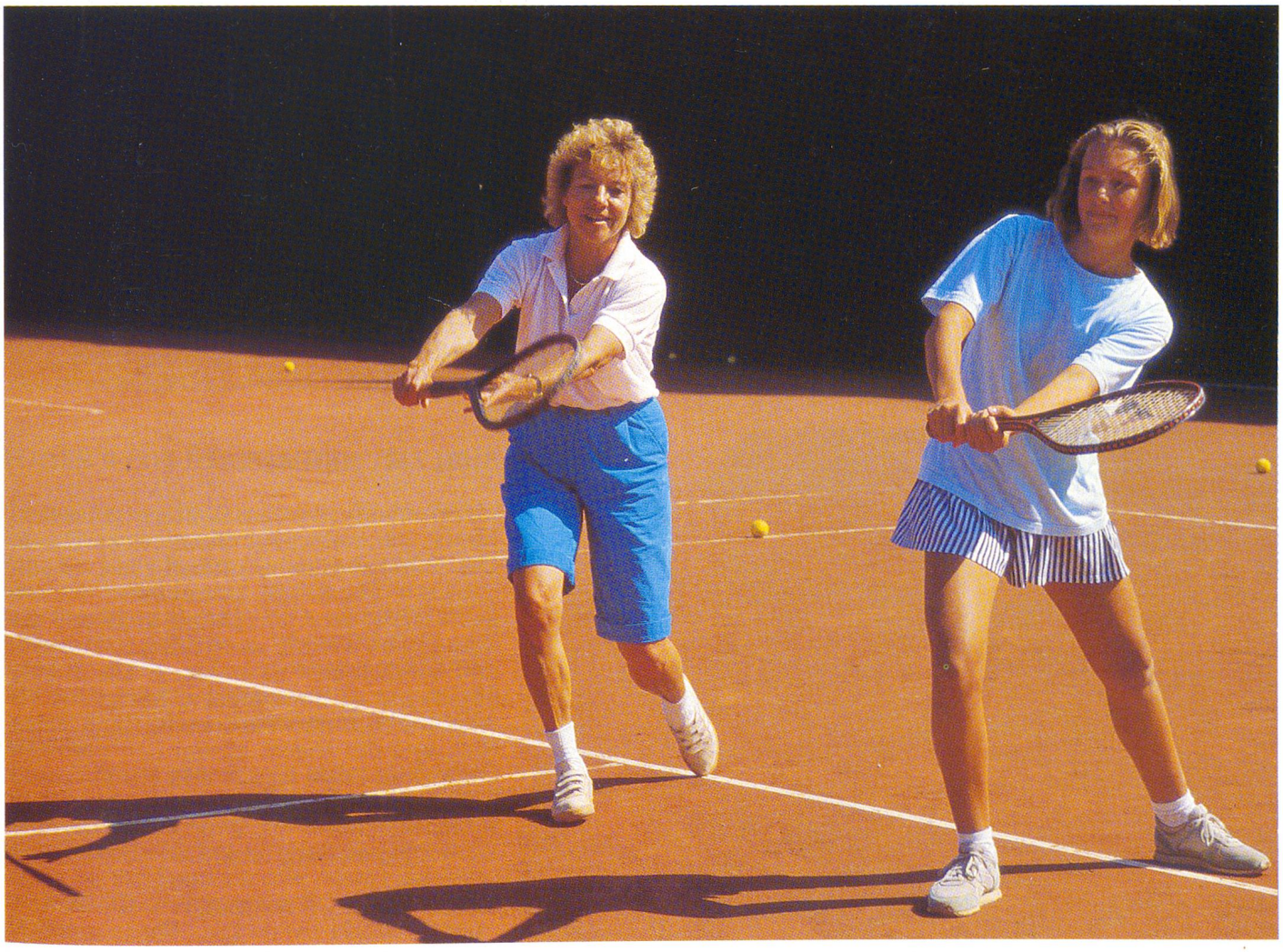
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.07.2025

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

KONZENTRATION

Was veranlasst Hunderttausende, ja Millionen von Menschen, in ihrer sauer verdienten Freizeit grosse Opfer an Geld und Schweiss zu bringen, um etwas zu lernen, das sie dann meist auch wieder Mühe kostet? Vielleicht hat die scheinbare Hektik, die sich hier entfaltet, einen ganz stillen Hintergrund. Vielleicht ist es die Sehnsucht nach der verloren gegangenen Mitte, der Wunsch nach echter Konzentration in unserem von den Medien beherrschten Zeitalter der Videoclips. Christian Helmle beobachtete Schüler und Lehrer. Er begegnete manchen Erkenntnissen, die auch im Alltag gelten.

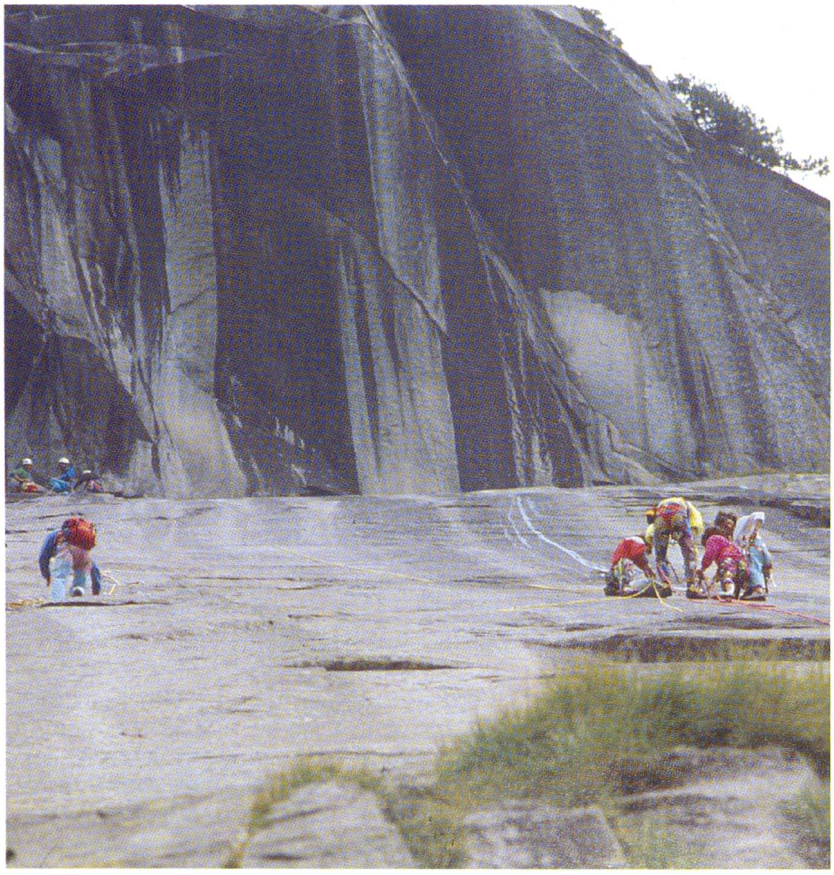


DIE MITTE TREFFEN

«Wesentlich ist das Gefühl für den Ball. Es ist ein schwieriger Sport. Wenn der Ball nicht in der Racketmitte getroffen wird, fliegt er völlig unkontrolliert irgendwohin. Dazu kommen Beweglichkeit und Reaktionsvermögen.»
Ruth Ott, Tennislehrerin

ALLES HARMONISIEREN

«Am meisten Mühe habe ich mit dem Aufschlag. Ich muss an so vieles gleichzeitig denken und alles zu harmonisieren versuchen. Das muss so oft geübt werden, bis der Aufschlag zu einer automatischen Bewegung wird.»
Masa Ghielmetti, Schülerin



SICH ZEIT NEHMEN

«Der Anfang von jedem Klettern ist das richtige Gehen, der richtige Gebrauch der Füsse. Der Schüler muss Standhaftigkeit, Standfestigkeit üben. Mit kurzen und breiten Schritten ist der Kraftaufwand klein und der Tritt sauber. Wichtig ist es, ruhig zu klettern, sich wirklich Zeit zu nehmen. Die Hände dürfen nie zu hoch greifen, höchstens bis Augenhöhe. Immer hat die eine Hand festen Halt, und die andere nimmt den nächsten Griff. Oder beide Hände und ein Fuss sind fix, und der zweite Fuss sucht den Weg weiter.»
Werner Hofer, Bergführer

ABENTEUER UND ANGST

«Beim Klettern bin ich draussen in der Natur und finde den Reiz des Abenteuers. Ich will schöne Kletterrouten auf gutem Fels machen. Angst habe ich dann, wenn ich von hoch über einem Haken weit ins Seil fallen könnte. Das Seil dient mir nur zur Sicherung und nicht als Fortbewegungshilfe. Wenn ich eine Route nicht kenne, fürchte ich mich vor der Ungewissheit, vor den Schwierigkeiten, die auf mich warten.»
Urs Wehrli, Maschineningenieur

WOHER WEHT DER WIND?

«In der ersten Stunde haben die meisten Segelschüler keine Ahnung, woher der Wind weht. An Land beobachtet man den Wind in den Baumwipfeln und in den Fahnen. Auf dem Wasser wird der Wind – und insbesondere Böen – sichtbar in Wellen, Gekräusel, Schattierungen auf der Wasseroberfläche und Schaum. Auf jedem Segelboot gibt es zudem Windspione: Schnüre oder kleinste Stoffbändel.
Einige Schüler haben auch Schwierigkeiten mit dem Steuersystem. Eine Bewegung der Pinne nach links bringt das Schiff in die entgegengesetzte Richtung, also nach rechts.
Segeln ist ein Sport für alle. Meine Schüler kommen aus allen sozialen Schichten. Auch ein Beamter mit zwei linken Händen kann ein guter Segler werden. Nach einem fünftägigen Grundkurs und einer weiteren Kurswoche kann die Segelprüfung abgelegt werden. Zu einem Segler wird man jedoch erst mit der Praxis.»
Res Bienz, Segellehrer

DIE WELT VERGESSEN

«Hier nehme ich an einem Bootsführerkurs teil. Die Segelprüfung habe ich schon hinter mir, und ich will noch einiges dazulernen und anderes vertiefen. Zum Neuen gehören Ankermanöver und Spinnakersegeln. Der Spinnaker ist ein grosses zusätzliches Vorsegel. Ich möchte auch generell noch mehr Sicherheit gewinnen.
Segeln erfordert die bestimmte Konzentration, die mich den Rest der Welt vergessen lässt. Ich beobachte unablässig den Wind und versuche, das Boot optimal nach dem Wind zu richten. Dieser Sport lässt mich an der Natur und den Elementen teilhaben.»
Franziska Lamirand

LANGSAME FORTSCHRITTE

«Golf lernen ist eine langwierige Sache und braucht viel Geduld. In der ersten Zeit macht es wenig Spass, weil Fortschritte nur langsam zu erkennen sind. Viele Menschen meinen, Golf sei eine einfache Sache. Es ist jedoch sehr komplex, weil vieles zusammenspielen muss. Die Wahl des Schlägers ist wichtig. Ein präziser, starker Schlag gelingt nur durch richtiges Timing, richtigen Rhythmus und einen optimalen Bewegungsablauf der Arme und Beine. Die Topographie muss in Betracht gezogen werden. Auf einem Golfplatz gibt es Hindernisse wie Wasser, Gräben, Sandbunker, hohes Gras, Baumgruppen oder Erhöhungen.
Golf kann im Gegensatz zu Tennis oder Skifahren auch im Alter noch gut gelernt werden. Ältere Menschen sind aber nicht mehr gewohnt, etwas zu lernen. Sie haben im Leben ihren Weg gemacht, ihre Position erreicht und haben nun Mühe, sich etwas sagen zu lassen. Mein jüngster Schüler ist sieben, mein ältester achtzig. Für die Jungen steht oft der Wettkampf im Vordergrund, für die Älteren ist Golf eher Spiel, Spaziergang und Erholung. In der Schweiz möchten viele gerne Golf spielen, doch hat es zu wenig Golfplätze. Ein- bis fünfjährige Wartezeiten zwischen Anmeldung und Spielbeginn sind üblich.»
Bernard Chenaux, Golflehrer

WIE EINE SUCHT

«Heutzutage kann man als Erwachsener gar nicht mehr spielen. Es gibt für uns keine Spielplätze und kein Spielzeug. Für uns ist Golf vor allem ein Spiel.»
«Ich bin nie sicher, ob ich treffe. Ein Treffer macht mir grosse Freude. Treffe ich nicht, wiederhole ich den Schlag und versuche es besser zu machen.»
«Golf erfordert mehr Geschicklichkeit als Kraft. Wir üben nun seit vier Jahren, aber es ist wohl ein ewiges Üben. Jedes Jahr kommen wir für drei Monate in die Schweiz. In dieser Zeit spielen wir Golf und machen Wanderungen. Der Golfplatz hier liegt in einer schönen Umgebung. Es hat Teiche voller Frösche, Schwäne, Enten und Rehe. Ringsherum die Schneeberge und darüber der blaue Himmel.»
«Uns ist der Wettkampf nicht wichtig, sondern der Spass an der Sache. Ich werde zwar wütend, wenn's nicht läuft, aber wütend über mich und nicht, weil der andere besser spielt.»
«Beim Golfspielen vergessen wir alles andere. Es ist wie eine Sucht, und am liebsten würden wir jeden Tag spielen.»
Li und Fred Vogel, Rentner

WILLE UND DISZIPLIN

«Karate ist für mich mehr als Sport. Es ist ein Lebensweg. Körper und Geist brauchen Schulung. Über längere Zeit muss regelmässig, mindestens zweimal pro Woche, trainiert werden. Wenn die Regelmässigkeit des Trainings nicht eingehalten wird, ist Karate nutzlos oder kann sogar schädlich sein. Widerstand und Unlust vor dem Training müssen mit Willenskraft und Disziplin überwunden werden. Unter Disziplin verstehe ich nicht Zwang und Druck, sondern Einsicht und Selbstverständnis. Karate ist eine Charakterschule, ein Spiegelbild des Lebens. Menschen, die Kampfkraft gewinnen wollen, um die Stärkeren sein zu können, sind am falschen Ort und steigen enttäuscht wieder aus. Wir praktizieren ein traditionelles, aus Japan stammendes Karate. Das Ausüben dieser östlichen Sportart bringt uns Verständnis für eine andere Lebenskultur. Für einige zählt der Wettkampf und für andere mehr Selbstausdruck und Selbsterfahrung. Beim Lernen im Dojo - Do heisst Weg und jo heisst Ort - kommen viele Menschen zusammen. Verschiedene Erfahrungsstufen werden durch farbige Gürtel symbolisiert. Jemand wird ermahnt oder auf etwas aufmerksam gemacht. Das geht immer den einen, aber gleichzeitig auch alle andern an.»
Bruno Trachsel, Karatelehrer

KÖRPER UND GEIST

«Seit fünf Jahren mache ich Karate und habe den ersten Dan, den ersten Meisterschaftsgrad. Ich trage den schwarzen Gürtel. Ich brauche viel Disziplin, wenn ich ermüde oder mir das Training einmal zuviel wird. Frauen und Männer trainieren hier zusammen. Karate ist nicht einseitig. Der ganze Körper wird eingesetzt; Körper und Geist arbeiten zusammen. Seit ich Karate mache, achte ich mehr auf meinen Körper und nehme meine Stimmungen besser wahr.»
Astrid Brügger, Sekretärin

EIGENE MITTE FINDEN

«Die Art Tanz, die ich unterrichte, zielt darauf ab, die eigene Haltung, die eigene Mitte zu finden. Anfänger haben ein schlechtes Körpergefühl. Wenn sie lernen, richtig dazustehen, kommt zunächst ein Gefühl der Verkrampftheit, weil die korrigierte Haltung noch ungewohnt ist. Oder es kann passieren, dass, während sie sich auf eine Stelle konzentrieren und dort entspannen, eine andere Körperpartie sich verkrampft. Es ist wichtig, dass der Schüler sich selber spürt, dass er nichts kopiert und sich nicht von aussen sieht. In meinen Unterricht kommen ausschliesslich Frauen, obwohl diese Bewegungsart auch für Männer geeignet wäre. Ich denke, dass das zu fein ist für Männer, dass sie so ihren Macho nicht leben können. Es kommen Frauen, die ihr Körperbewusstsein ändern und weniger Stress haben wollen.»
Deborah Le Grand, Gymnastiklehrerin

AUSDRUCK JENSEITS DER WORTE

«Mir gefällt die feine, langsame Art des Unterrichts und des Tanzes. So kann ich meinen Körper besser wahrnehmen. Jazztanz möchte ich nicht machen, weil das zu laut, mitreissend und showmässig ist. Äusserlichkeiten, das Gefallen, der Dress und so weiter, spielen eine zu grosse Rolle. Ich nehme seit fünf Jahren Tanzunterricht und arbeite an einem bewussteren Gefühl für meine Haltung und meinen Körper. Was mir auch gefällt, ist der körperliche Ausdruck, der mit Worten nicht möglich ist. Für mich ist auch das Gruppenerlebnis wichtig. Im Gruppenunterricht lerne ich andere Menschen auf eine neue Art kennen. Am Anfang braucht es Anregung durch die Lehrerin. Dann kann man selber nach neuen Formen suchen. Ich stosse immer wieder auf gleiche Muster, gleiche Bewegungsabläufe, und es ist sehr schwer, diese zu durchbrechen.»
Brigitte Anliker, Kindergärtnerin

GEFAHR: SELBSTÜBERSCHÄTZUNG

«In den ersten Übungsstunden haben die Schüler beim Start Mühe, weil sie immer auf ihre Füsse gucken. Sie dürfen nicht schauen, wo sie gehen und laufen, sondern sollen dauernd den Schirm beobachten, um darauf reagieren zu können. Es geht darum, das Schauen und Beobachten und die Arbeit der Arme und Beine zu koordinieren. Der Start ist das Schwierigste. Man rennt weiter, auch wenn der Schirm bereits die Hälfte des Körpergewichts trägt. Das ist ein komisches Gefühl, wenn man leichter und leichter wird und weiterrennt. Man darf sich nicht zu früh tragen lassen, sonst fällt der Schirm in sich zusammen und setzt dich ab. Je mehr Wind es hat, desto leichter ist der Start. Nur bei Rückenwind darf man nicht starten. Es ist auch fast nicht möglich, denn das ist ein Abwind, der einen zu Boden drückt. Auch wenn man einmal fliegt, muss man sich immer an der Lage des Schirms orientieren, auch wenn einem das Gefühl oder der Instinkt etwas anderes sagt. Das ist vor allem bei Gefahr wichtig, wenn extreme Winde auftreten, bei Hindernissen oder bei Wetterumschlag. Die grosse Gefahr bei dieser Sportart ist die Selbstüberschätzung. Fliegen bei extremer Witterung zum Beispiel.»
Adrian Müller, Gleitschirmfluglehrer

VIELE DINGE GLEICHZEITIG

«Ich mache hier eine Schnupperlektion. Ob ich mit der Ausbildung weiterfahre, wird sich noch zeigen. Bis jetzt bin ich noch nicht geflogen. Das muss etwas Schönes sein. Ich übe noch den Start. Das Schwierige daran sind die vielen Dinge, an die ich gleichzeitig denken muss. Ich könnte mir schon vorstellen, dass ich eines Tages eine Bergwanderung mache und anschliessend zurückfliege. Angst habe ich nicht.»
Susi Huwyler, Sekretärin