

Schmerz und die Freude anzunehmen, die dieses Bewußtsein mit sich bringt, das größere Spiel, das Spiel der Spiele spielt;

► der schließlich am ehesten als Vorbild und Führer auf unserer Entwicklungsreise dient.

Von diesem Ideal, das ein nie beendigter Versuch bleiben muß, ist niemand infolge leiblicher Gebrechen ausgeschlossen. Der (die) allzuleibte, seßhafte Mann (Frau) mittleren Alters wird zu einem heldenhaften Menschen, indem er (sie) ein erstes mühsames, ja qualvolles Wegstück auf dieser Bahn zurücklegt. Ein halbes

oder ganzes Jahr später gibt dieser Mensch, viele Pfunde leichter, mit leuchtenden Augen, vielleicht ein Modell dafür ab, was in einem jeden von uns an noch nicht entwickelten Kräften steckt. Und, um noch einen Schritt weiterzugehen: Wenn der betreffende Mensch mit offensichtlich verändertem Leib, Gemüt und Geist diese Erfahrung zum Antrieb dazu nimmt, weiterhin zu forschen, Grenzen zu überwinden und die Bewußtheit zu steigern, kann man von ihm sagen, daß er das höchste athletische Ideal in sich verkörpert⁹.

¹ Francis Bauer, *Life in Abundance: A Contemporary Spirituality* (Paulist, 1983), 256.

² Eugen Herrigel, *Zen and the Art of Archery* (Pantheon Books, 1983). Deutsches Original: *Zen in der Kunst des Bogenschießens* (Scherz-Verlag, Weilheim 21983).

³ Ebd. 80.

⁴ David Steindahl-Rast, *Gratitude, the Heart of Prayer* (Paulist Press 1984) 40.

⁵ Ebd. 40. 41.

⁶ Ebd. 39-59.

⁷ John Carmody, *Holistic Spirituality* (Paulist Press, 1983) 77. 78.

⁸ F. Bauer, aaO. 84. 85.

⁹ George Leonard, *The Ultimate Athlete* (Avon, 1974) 287. 288.

Aus dem Englischen übersetzt von Dr. August Berz

THOMAS RYAN

1946 in Minneapolis, Minnesota (USA) geboren. Mitglied der Missionsgesellschaft der «Paulist Fathers». 1975 zum Priester ordiniert. Studien am Don Bosco College (USA), bei der Washington Theological Union und am Ökumenischen Institut in Bossey bei Genf. Direktor des Centre Canadien pour l'Écumenisme in Montréal, Québec. Herausgeber der internationalen Quartalschrift «Ecumenism». Veröffentlichungen u. a.: *Fasting Rediscovered: A Guide to Health and Wholeness for Your Body-Spirit* (Paulist Press 1981); *Tales of Christian Unity* (Paulist Press 1984) = *Sur les chemins de l'unité* (Fides 1985); *Wellness, Spirituality and Sports* (Paulist Press 1986); *A Survival Guide for Ecumenical Minded Christians* (Novalis 1989); Anschrift: Centre Canadien pour l'Écumenisme, 2065 rue Sherbrooke Ouest, Montréal, Québec H3H 1G6, Kanada.

Hans Lenk

Sport zwischen Zen und Selbst

Das Erlebnis des «Fließens» und die meditative Dimension im Sport

«Mit jedem Lauf erschaffst du das Erleben eigener Erfahrung», meint Fred Rohé, ein Zen-Guru des Laufens. Mag man diesen Satz noch einfach alltäglich verstehen, so werden doch weitere Aussagen zu einer meditativen Lebensphilosophie hochstilisiert: «Die Erfahrung des meditativen

Laufens hat mir die Möglichkeit gezeigt, mein ganzes Leben meditativ zu leben. Und mir scheint, daß ich ruhig, mutig, aufgeweckt und energiegeladen bin; so ist mir jeder Augenblick des Lebens bewußt, bis es eines Tages in diesem Körper endet. Ein Gesichtspunkt des meditativen Laufens ist deshalb die Freude des Augenblicks, ein anderer Gesichtspunkt ist der Lernprozeß, in welchem Laufen nur als Sinnbild steht für alles, was Leben bedeutet.» . . . «Es gibt keinen Maßstab und keine Siege, nur die Freude des Lebens im Tanz deines Laufs. In jedem Leben gibt es Freude; nur im Augenblick — jetzt. So wirst du im Fließen deines Tanzes auch wissen: Du kannst nicht laufen für zukünftigen Lohn; alles, was dein ist, erhältst du *jetzt!*»

Zen im Sport ist große Mode. Yoga-Techniken werden zum mentalen Training hinzugenom-

men. Das Tao und die Kunst des Nicht-Handelns, des fließenden und sich anpassenden Gewährenlassens, werden auch dem Sportler empfohlen.

Besonders die Zen-Kultur fand nach der Pionierarbeit «Zen in der Kunst des Bogenschießens» von Eugen Herrigel Eingang in modische Trainingslehren, die vom traditionellen Lehrweg abweichen. Suzukis Deutung der Zen-Lehre in der altjapanischen Schwertkunst spielte dabei eine besondere Rolle. Die Grundidee ist: «rein technische Übung ist nicht genug», wie Suzuki (56, 59 u.a.) wiederholt betont. Ein Meister «muß die letzte Stufe geistiger Übung erreicht haben, nämlich den Zustand des Nicht-Herzens», der «Ichlosigkeit», der «Nichtspiegelung», des «Nicht-Denkens», des völligen Aufgehens und reflexionslosen Versinkens in der Übung: «Keine Festlegung, kein «Einhalten», kein Überlegen und kein Unterscheiden» (61, 53). Den wirklichen Meister macht nicht «die rein technische Beherrschung einer Kunst» aus, «sondern er muß zugleich tief in ihren Geist eingedrungen sein». «Dieser Geist aber ist erst dann erfaßt, wenn sein Herz in vollkommenem Einklang mit dem Prinzip des Lebens selber steht, das heißt, wenn er den geheimnisvollen Seelenzustand erreicht, der als ... «Nicht-Bewußtsein» bezeichnet wird ... An diesem Punkt mündet eine jede Kunst in Zen»: in ein «unbewegtes Begreifen», «eine Art unbewußtes Wissen», eine intuitiv erlebte nicht-begriffliche Erleuchtung (47f, 58): «Wendet man dies auf die Meisterschaft in der Schwertkunst an, so ist der höchste Grad der Vollendung erreicht, sobald dein Herz sich nicht mehr darum bekümmert, wie der Gegner zu treffen ist, und doch das Schwert in der wirksamsten Weise zu führen weiß, wenn du ihm gegenüberstehst. Du streckst ihn einfach zu Boden und denkst nicht darn, daß du ein Schwert in der Hand hältst und daß einer vor dir steht. Da ist kein Gedanke an ich und Du mehr — alles ist Leere, der Gegner, du selbst, das gezückte Schwert und die schwertführenden Arme, ja, sogar der Gedanke der Leere ist nicht mehr da. Aus solcher absoluten Leere entspringt die wunderbarste Entfaltung des Tuns ... Dasselbe kann man auch von der Tanzkunst sagen. Du nimmst einfach den Fächer in die Hand und stampfst mit den Füßen auf, indem du dich umherbewegst. Sowie du aber von dem Gedanken besessen bist, wie du deine Arme und Beine richtig und wirk-

sam bewegen sollst, so ist dein Herz festgehalten, und dein Tanz ist verdorben. Vollkommene Hingabe bedeutet ein vollkommenes Vergessen des Ich und aller Dinge, die mit ihm zusammenhängen», so zitiert Suzuki (55) des klassischen Meisters Takuan Brief über die Verbindung von Zen und der Schwertkunst.

Die Sätze über das Tanzen enthalten bereits die Lehre von Kleists «Marionettentheater»: Bewußtes Erfassen der Bewegung zerstört deren graziöse Vollkommenheit (vgl. A. Schwidder). Die Geheimlehren der Fechtschulen, der japanischen Fechtschulen nach Musaki enthalten die folgenden Kurzgedichte (zit. bei Suzuki 60f.):

*«An einer Seele, die völlig frei von Gedanken
und Erregung ist,
Findet selbst der Tiger keine Stelle,
seine Krallen einzuheften.»*

*«Sieg gehört nur dem Einen,
Vor des Kampfes Beginn schon,
Der seines Ichs nicht gedenkt,
Der im Ursprung, im Nicht-Ich wohnt.»*

Aufgabe des Ich, völlige Hingabe an das Geschehenlassen der Handlung sowie Üben, Üben, Üben ist auch die einzige Weise, wie Herrigel das Bogenschießen nach einem halben Jahrzehnt erlernt. «Sie müssen das rechte Warten erlernen», bedeutet der Bogenmeister dem Adepten Herrigel (42). «Und wie erlernt man das?» «Indem Sie loskommen von sich selbst, so entschieden sich selbst und all das Ihre hinter sich lassen, daß von Ihnen nichts mehr übrigbleibt als das absichtslose Gespanntsein.» — «Dieser Zustand, in dem nichts Bestimmtes mehr gedacht, geplant, erstrebt, erwünscht, erwartet wird, der nach keiner besonderen Richtung zielt und dennoch aus unabgelenkter Kraftfülle sich zu Möglichem wie Unmöglichem geschickt weiß — dieser Zustand, der von Grund aus absichtslos und ichlos ist, wird vom Meister als eigentlich «geistig» bezeichnet. Er ist in der Tat mit geistiger Wachheit geladen und wird daher auch «rechte Geistesgegenwart» genannt» (48). Herrigel lernte es allmählich, «die Zeremonie ohne Bogen und Pfeil zu tanzen, daß wir uns schon nach wenigen Schritten ungewöhnlich konzentriert fühlten, und dies um so mehr, je entschiedener wir darauf bedacht waren, durch leicht herbeigeführte körperliche Lockerung den Vorgang der Konzentration zu erleichtern. Nahmen wir im Unterricht dann wieder Bogen und Pfeil zur Hand, wirkten diese

häuslichen Übungen so ausgiebig nach, daß wir auch da mühelos in den Stand der ‹Geistesgegenwart› glitten» (78). Diese Kunst des Gewährenlassens, des Wartens, der Ich-Aufgabe, in der Ich, Du und Dinge, Meister und Nicht-Meister nicht mehr getrennt scheinen, geht ‹als bewegungslose Bewegung, als tanzloser Tanz — in das Zen über› (79) und verändert den Menschen innerlich zutiefst.

Bogen und Schwert sind keine Instrumente des Sieges, keine Waffen, sondern — wie Suzuki (44) meint, ‹Gegenstände der Begeisterung›. Er sieht dieses intuitive Wissen, diesen Nicht-Ich-Zustand auch in einer Kampfbeschreibung des Stierkämpfers Belmonte: ‹Bei dem letzten Stier gelang es mir zum ersten Mal in meinem Leben, mit Leib und Seele mich der reinen Freude des Kampfs hinzugeben, ohne daß die Zuschauer in meinem Bewußtsein überhaupt noch vorhanden waren. . . Ich war so berauscht, so außer mir selber, daß ich es kaum bemerkte› — nicht einmal die eigene Verwunderung (57f.). (Man vergleiche diesen Bericht mit dem von Billie Jean King.)

Das Üben, hebt Dürckheim hervor, ist nicht Mittel zur Zielerreichung, zum äußerlichen Erfolg, zum Sieg, sondern führt den Menschen zu sich selbst hin, ist ein Weg der Selbstwerdung: ‹Üben hört auf, nur ein Mittel zur Ausbildung eines Könnens zu sein. Es wird zum Weg, sich selbst oder dem andern zu helfen, durchzustoßen zum Wesen oder es Gestalt werden zu lassen in der Welt. So verstanden, wird Übung zu einem Medium aller echten Führung des Menschen.›

‹Eines Tages rief der Meister im Augenblick, in dem mein Schuß sich löste›, schreibt Herrigel (75ff., 74, 77), ‹Es ist da! Verneigen Sie sich!› Der Meister, der im Dunkeln den ersten Pfeil mitten ins Schwarze gesetzt hatte, den zweiten in die Kerbe des ersten Pfeils, diesen zersplitternd und neben ihm ins Schwarze treffend, meint: ‹Ich jedenfalls weiß, daß nicht ‹Ich› es war, dem dieser Schuß angerechnet werden darf. ‹Es› hat geschossen und hat getroffen. Verneigen wir uns vor dem Ziel als vor Buddha!› ‹Verstehen Sie jetzt›, fragte mich einmal der Meister nach einem besonderen guten Schuß, ‹was es bedeutet: ‹Es› schießt, ‹Es› trifft?›

Die neue Zen-Deutung im Sport wurde Mode. Gallwey schrieb Bücher über das ‹innere Tennisspiel›, Rohé über ‹das Zen des Laufens›. Andere

möchten Zen im Skilanglauf anwenden (Blackburn u.a.) oder Yoga-Techniken im Skilauf (Leuchs u.a.), wie es auch bei Spitzenskiläufern heute Verwendung findet. Selbst das Training im amerikanischen Football und in anderen Sportarten wird der Zen-Mode unterworfen (Shaw, Sekida). Leonard (40ff.) zitiert mehrere Langstreckenläufer, Golfer, Basketball- und Footballspieler sowie den Ozeanflieger Charles Lindbergh, die den ichlosen traumgleichen Zustand höchster Konzentration erlebten. Aus eigenen Erfahrungen im Aikido, einem japanischen Selbstverteidigungssport, und beim Tennis spekuliert er (60ff., 98ff., 94) über einen ‹Energiekörper in Aktion› beim Athleten, plädiert er für eine Ausdehnung, Flexibilität und Vielfalt des Bewußtseins in den sportlichen Übungen. Er spricht sogar vom ‹Fließen der Energie› und mit seiner Tennistrainerin vom ‹Tennis-Fließen› (101, 105). Das Leben selbst wird ihm zum großen Spiel des Fließens, zum ‹Game of Games› (151f.), das jeder spielen kann: ‹Jeder sei ein möglicher Athlet.› Der Preis liege im Spiel selbst und in dessen Wahrnehmung (167f.). ‹Am Ende ist das Laufen sein eigener Lohn› (189), und dies gelte für jeden Sport. Das Laufen habe mythische Wurzeln, wiederhole eine einfachere Form des Lebens, bestätige unsere Verwandtschaft mit anderen Säugetieren, fordere uns zu ‹den höchst lebendigen Lebenshandlungen auf: ‹Unsere Vorfahren rannten nach Nahrung und Liebe›: Die mythische Jägerin Atalante, konnte ‹nur von Männern gewonnen werden, Menschen oder Göttern, die sie einholen konnten› (178).

Die ‹mythische Qualität› des Sports sieht Leonard überall, ‹das spielähnliche Wesen der menschlichen Existenz› im Spiel des Lebens selbst — im Außergewöhnlichen, aber auch im Gewöhnlichen. Der ‹letzte›, der große Athlet (‹The Ultimate Athlete›), ein ‹Modell- und Leitbild, muß mythisch bleiben›, stellt ein allgemeingültiges ‹Ideal› dar, in dem Körper, Geist und Mut sich ‹im Tanz der Existenz› vereinen, der ‹Grenzen überwindet›, das innere wie das äußere Wesen erforscht (250, 255f.).

Auch etwas nüchterner läßt sich feststellen: Sport verhilft zur Selbsterforschung. In ihm kann man die Grenzen körperlicher und psychischer Fähigkeiten austesten. ‹Hier können die Menschen ihre Suche nach Erregung, Herausforderung und Risiko ausleben, indem sie sich absichtlich Bedingungen auferlegen, die sie dann

wieder zu überwinden versuchen können. Menschliche Wesen lieben es, sich als kompetent und selbstbestimmt zu fühlen. Und dies ist einer der Gründe, warum sie Herausforderungen suchen, um diese zu überwinden. Eine große Befriedigung kommt aus der wirklichen Erfahrung (oder dem Gefühl), fähig zu sein, diese Herausforderungen zu bewältigen und zu beherrschen». Orlick (12f.) fährt fort: Angesichts der «köstlichen Ungewißheit» werde «das Erleben selbst das Ziel»: «Jeder sucht sein eigenes Anspruchs- und Leistungsniveau». Als Wildwasserkanute «erobert man nicht einen Fluß, sondern man erfährt ihn»: «Das kalkulierte Risiko, das Bedeutsamkeit empfinden im Augenblick, die Stärke des Erlebnisses gestattet es einem, gelöst und erheitert und irgendwie mit besserem Erleben herauszukommen. Es ist eher eine Suche nach Selbsterfüllung als eine Jagd nach Sieg über andere oder über den Fluß.

Viele Sportarten können auf diese selbe Weise gesehen werden.» «Der Sport ist ein Medium, das den Sinn für Zweck und ständige Herausforderung öffnet wie auch einen Gefühlsbereich, der nur schwierig anderswo erfahren werden kann.» Mallory, der legendäre Mount-Everest-Besteiger der zwanziger Jahre, der dort am Berge blieb, ohne daß jemand weiß, ob er ihn «bezwang», «nutzte das Klettern als ein Medium der Introspektion», der Erforschung seines eigenen «Geistes», seiner Reaktionen, und «besonders der Beziehung zwischen Gefühl und Muskelkoordination». Über die Besteigung des Mount-Everest meinte Mallory: «Wen haben wir erobert? Niemand außer uns selbst. Haben wir ein Königreich gewonnen? Nein und ja. Wir haben eine letzte Befriedigung gewonnen, eine schicksalshafte Aufgabe erfüllt. Zu kämpfen und zu verstehen, niemals ist dieses letztere ohne das andere möglich» (zitiert bei Orlick 14f.).

Ohne die pathetischen Ausmalungen der Zen-Mode beschreibt der Verhaltenswissenschaftler Csikszentmihalyi (21f., 24ff., 30, 32ff., 35ff., u.a.) die innere Form und innerliche Befriedigung von Tätigkeiten, die reiner Selbstzweck sind, um ihrer selbst willen oder des mit ihnen verbundenen Erlebens wegen gesucht werden, manchmal sogar sozusagen mit Suchterscheinungen.

Csikszentmihalyi (36ff.) bezeichnet das «ganzheitliche Erleben, das Leute fühlen, wenn sie mit völliger Hingabe handeln, als *Fließen*». Die Per-

son ist ihrer Handlungen gewahr, aber nicht dieses Gewahrseins selbst und nicht einer Trennung von Handlung und Selbst; die Aufmerksamkeit zentriert sich auf einen begrenzten Reizbereich; die Person vergißt sich selbst, verliert Selbstbewußtheit; klare Handlungsaufgaben stehen in klarer Rückkopplung mit den Handlungen (38–46). Die Person kontrolliert ihre Handlungen und die Umgebung. Das Erlebnis des Fließens entsteht aus dem Prozeß, hängt nicht vom Ergebnis oder Zuschauen ab (42, 76). Entdeckung von Neuem, Annahme und Ausforschung einer Herausforderung, Problemlösung und die Konfrontation persönlicher Geschicklichkeit und Fähigkeit gegenüber «physischen oder symbolischen Handlungsgelegenheiten» sind nach Csikszentmihalyi (30ff., 181) charakteristisch für Handlungen, die zum Erlebnis des Fließens führen können. Dieses Erlebnis kann z.B. bei völlig engagierender beruflicher Arbeit, etwa kreativer Tätigkeit, aber auch etwa bei Chirurgen (123ff.) in gleicher Weise auftreten: Die traditionelle Trennung von Spiel und Arbeit wird hier irrelevant. Im Zustand des Fließens «konzentrieren» die Handelnden «ihre Aufmerksamkeit auf ein begrenztes Reizfeld, vergessen persönliche Probleme, verlieren Zeitsinn und den Sinn für sich selbst, fühlen sich kompetent und unter Selbstkontrolle und haben einen Sinn für Harmonie und Vereinigung mit ihrer Umgebung» (182). Das Erlebnis des Fließens ist auch bei einer möglichen «Fließ»-Tätigkeit nicht jedem und keineswegs jederzeit zugänglich. Es kann aber auch bei Alltagshandlungen als «Mikro-Fließen» auftreten (140ff.).

Neben dem Rock-Tanzen wird besonders das Fels-Klettern — nicht das spektakuläre Besteigen von Gipfeln (dies wäre eine äußerlich anerkannte Leistung) — als Beispiel einer sportlichen Tätigkeit untersucht, die zu rhythmischem «Fließen» führen kann (74ff.).

Beim Felsklettern, so berichten Interviewte bei Csikszentmihalyi (81f, 85f), schwinden Erinnerungen und Alltagsprobleme. Das Klettern «wird zu einer Eigenwelt, nur für sich selbst bedeutsam. Es ist Angelegenheit einer Konzentration. Wenn du in der Situation bist, ist sie unglaublich wirklich, und du wirst sehr gefordert. Es wird deine ganze Welt». Die Außenwelt wird «ausgeschlossen». Das Klettern «katalysiert dich selbst ... Die Bewegungen ... erzeugen einander». «Es ist ein ästhetischer Tanz.» Die Bewe-

gungen «werden *eine* Bewegung». «Handlung verschmilzt mit Gewärtigkeit»: «Es ist ein angenehmes Gefühl totaler Einbezogenheit. Man wird wie ein Roboter . . . nein, mehr wie ein Tier. . . , verliert sich in der kinästhetischen Empfindung. . . Ein Panther, der sich auf dem Fels duckt und anspannt.» Man muß «sich selbst völlig dem Klettern hingeben; man verschmilzt sein Denken mit dem Fels. Es ist das Höchste an Engagement im Sport, an Teilhabebemühungen. Es ist das Zen-Gefühl, wie Meditation und Konzentration. Man strebt, den Geist auf einen Punkt zu richten. . . Aber wenn die Dinge automatisch werden, ist es gewissermaßen wie ein ichloses Ding. Irgendwie wird die richtige Sache getan, ohne daß man darüber nachdenkt oder überhaupt etwas tut. . . Es passiert eben. Und doch ist man konzentrierter.» Ein Matterhorn-Besteiger (Eberl, ebd. 86) spricht so von «einem jener seltenen Momente fast orgiastischer Einheit, als ich mich selbst vergaß und in der Handlung verlorenging».

Das Erlebnis des Fließens ist selten, wird als Ausnahme, gar als religiöse, transzendente bedeutungsschwere Tätigkeit erlebt, die symbolischen Gehalt hat. Von manchen Bergsteigern (z.B. dem berühmten Everest-Verschollenen Mallory) wird ihr Sport deshalb als «Kunstform» bezeichnet: «Bergsteiger sind alle künstlerisch. . . , weil sie emotionale Erfahrung um ihrer selbst willen kultivieren» (ebd. 90). Die symbolische Bedeutung kann die Verbundenheit mit der Natur oder die Selbstdeutung oder eine Gesellschaftskritik umfassen. Die normalen Alltagsnormen sind sozusagen außer Kraft gesetzt; man betritt erst zu konstruierendes Neuland, das vom anscheinend unstrukturierten Erlebnis des Fließens vorstrukturiert werden kann (Turner).

Csikszentmihalyi beschreibt die Erfahrung des, Fließens beim Felsklettern im Gegensatz zu denen des normengeleiteten Normallebens in einer Liste (96f.): «Punktgerichtetheit des Geistes; Klarheit, Beherrschbarkeit von Grenzen, Anforderungen, Entscheidungen, Rückkopplungen; Verschmelzen von Handlung und Gewährwerden; offensichtliche Gefahr, die der Wertung und Kontrolle unterliegt; Glücksvisionen, Gesundheit; Zeitlosigkeit; Prozeßorientierung; Bezug auf Selbstzweck und intrinsische Belohnung; Eroberung des Nutzlosen; Integration von Geist und Körper; Verstehen des wahren

Selbst, Selbstintegration; direkte und unmittelbare Kommunikation mit andern Gleichgestellten; wahre und vollkommene Abhängigkeit von anderen; Sinn für die Stellung des Menschen im Universum; Einheit mit der Natur; Übereinstimmung von Psychologie und Ökologie; Tiefendimension «dort oben»; Begegnung mit letzten Fragen.» Kurz: Das Klettern wird im Erlebnis des Fließens als Höhepunkt, Zentrum des Lebens und als eine Tätigkeit erlebt, die am höchsten bewertet wird, das Leben prägt und ändert, völlig «Körper und Geist mit einer machbaren Aufgabe verbindet, die das Können, ja die Existenz des Handelnden selbst, bewertet» (99) und als solche innerer Lohn genug ist.

An anderer Stelle habe ich solche hochaktiven Trance-Zustände intrinsisch motivierender Art, wie Gabler sie nennt, auch für eine normale Sportart wie das Rudern aus eigenem Erleben beschrieben.

Das eigene Leben läßt sich nicht bezweifeln oder rein theoretisch verstehen, es ist existentiell und ästhetisch zugleich getönt. Die Tätigkeit erfaßt die ganze Person. Diese *ist* zeitweilig die Handlung, das Fließen der Bewegung, anscheinend ihr aktives Zentrum.

Auch die existenzphilosophischen Deutungen des Sports (besonders Slusher) beziehen sich auf solche Erlebnisse, deuten sie aber gerade als die «Eigentlichkeit», die «authentische» Existenz oder deren Ausdruck. Für Slusher (68, 105f., 86ff., 90ff.) ist Sport «*nicht* eine Ergänzung des Lebens, vielmehr ein wesentliches Phänomen der Existenzeigenschaften»: Fast sei man «versucht zu sagen, daß der Mensch ganz ist nur dann, wenn er sich im Sport engagiert»: «Sport enthüllt die menschliche Grundexistenz», bietet eine Chance, persönliche Existenz zu verwirklichen, indem die eigene Individualität und Persönlichkeit ausgedrückt, das Ich erprobt, entdeckt, gesteigert, bestätigt, verwirklicht wird, zur Existenz und zum Hinauswachsen über das Alltägliche, zur Selbstentdeckung und -forschung herausgefordert wird. Innere Eigentlichkeit und «Wahrheit des Seins» kann nach Slusher (61, 159, 27, 201f., 107, 161, 125, 204ff.) nur durch Handeln und Entscheidungen erreicht werden, in denen die persönliche Existenz gefordert oder sogar gefährdet ist.

Die Gefahr der Niederlage oder gar des Todes angesichts eigener Handlungen und Entscheidungen erhöht, ja, ermöglicht erst die «innere

Authentizität», die das persönliche Sein *ist*. «Sein ist Risiko» (217). In riskanten Sportarten besiegt der Mensch symbolisch den Tod, indem er Todesfurcht überwindet (192ff.). «Sport fordert den Menschen und fordert ihn heraus, das Ganze einzusetzen» (151). Im Sport wird nicht nur «emotionaler Sinn», sondern «Seinssinn» ausgebildet und erschlossen (95ff.). In ihm «kann man nicht weglaufen oder sich selber täuschen»; im Wagnis der Niederlage oder des Scheiterns, Bestehens, Aushaltens, Hervorragens, im Überwinden falscher Halbgötter kann der Sportler seine Freiheit nutzen und zum «authentischen *Sein*» und zur persönlichen «wahren Existenz» gelangen (156ff.).

Ein kühner, ein pathetischer Versuch, den Sport zum Zentrum des Seins in existentieller Deutung zu machen. Slusher (174, 205, 5, 83) bringt einige wenige aussagekräftige Selbstberichte von Läufern, eine gehaltvollere Stellungnahme einer Skifahrerin zu ihrem entscheidenden Sturz beim Olympia-Ausscheidungsrennen — und besonders die Stellungnahme eines Surfers, van Dyke: «Sportler betreiben das Surfing, um ihr Ich zu stützen, um etwas zu ersetzen, was sonst in ihrem Leben fehlt . . . Sie haben ein untergründiges Gefühl, daß sie nicht etwas mit einer (bestimmten) Bedeutung tun. Der Mensch braucht ein Ventil, das ich-befriedigend ist. Surfing gibt einem ein Gefühl einer Leistung, doch das Gefühl ist in vier Sekunden vorüber, und dann muß man schon wieder starten. Wellenreiten sollte Spaß sein. Es ist keiner. Es ist absoluter Terror. Surfer in hohen Wellen . . . müssen hinausgehen, um sich zu beweisen, daß sie keine Angst haben . . . Als einmal mein Brett zerbrach . . ., wußte ich, daß ich dem Letzten konfrontiert war . . . Dann merkte ich, was für eine völlige Farce es war. Ich surfe noch, weil ich ein Opfer meiner Kultur bin. Ich kann sie nicht transzendieren» (83).

Abgesehen von der Pathetik der Ausdrücke ist bei Slusher immer allgemein von *dem Sport* die Rede; die existentielle Analyse wird nicht — wie es nötig wäre — auf unterschiedliche Sportarten verschieden bezogen. Die Untersuchung bleibt also zu allgemein und abstrakt, wenn sie ästhetische Sportarten wie Turnen mit harten Kampfsportarten wie Boxen oder Football mit denselben existentiellen Erlebnisausdrücken analysiert. Zudem bestimmt und beschreibt Slusher «Authentizität» nicht genauer. Das Eigentliche

bleibt somit im Dunkeln. Die Frage ist auch, ob die existentielle Betroffenheit so charakteristisch ist oder ob nicht nur sehr wenige Athleten sie empfinden. Und warum soll gerade der Sport *das* hervorragende oder einzige Existential des Selbst sein? Sollten nicht — wie bei Csikszentmihalyi — andere Tätigkeiten, die außergewöhnliche Erlebnisse vermitteln, ebenso zentral für die existentielle Selbstdeutung sein?

Die existentialistische Philosophie ist radikal individualistisch; sei vernachlässigt nahezu ganz die auch existentiell wesentliche Bedeutung der Gesellschaft und des Sozialen. Dies überträgt sich auch auf die existenzphilosophische Deutung der sportlichen Tätigkeit: Auch sie gerät zu individualistisch, könnte allenfalls für einen Einzelsport zutreffen. Sie müßte um soziale Aspekte ergänzt werden. Hyland (a) hat zwar versucht, auch das Basketballspiel entsprechend der Philosophie Heideggers existentialistisch zu deuten, jedoch wirkt es künstlich, Todesangst und Todesvorahnungen, ja, überhaupt Existenzangst in dieses Spiel hineinzudeuten. Das Ende des Spiels ist kein symbolisches Ende der Existenz. Allenfalls das «Sich-Voraussein» des Spielers im Spiel läßt sich formal übertragen. Hyland selbst sieht Schwierigkeiten, manche Begriffe wie «Einsamkeit», «Sorge», das allgemeine «Man» auf die Deutung des Basketballspiels zu übertragen.

Die Bezogenheit auf den Tod, das Sich-selbst-Voraussein bei Heidegger sind charakteristisch dafür, daß die Existenzphilosophie das Hohelied des Individuums ist. Hier wird die Einzigkeit der Person extrem betont. Es gibt keine Zeithobenheit, keine Selbstvergessenheit. Radikale Individualität und Einzigkeit des Erlebens in der Zeit sind charakteristisch. — Dies nimmt sich jedoch ganz anders aus als die Selbstvergessenheit, Zeithobenheit, wie sie Csikszentmihalyi im Erlebnis des Fließens etwa beim Bergsteigen oder Rocktanzen ausmachte. Dasselbe wäre für die Selbstvergessenheit im Zen-Erlebnis zu sagen. Trotz der Bezogenheit auf die persönliche Existenz, der gemeinsamen Gefühlsbetontheit, des Höhepunktbewußtseins, des völligen Engagements, des Ernstes der Bindung an die Tätigkeit, der Erlebnishaftigkeit, der Subjektivität sowie der pathetischen Ausdrücke, die sich etwa in der zenphilosophischen Deutung ähnlich wie in der existenzphilosophischen finden, besteht doch ein grundlegender Unterschied: Die existentialistische Deutung ist

radikal individualistisch, die zen-philosophische sieht gerade von der Individualität ab. Beide Deutungen sind insofern unvereinbar oder beziehen sich auf unterschiedliche Eigenschaften oder Phasen der sportlichen Tätigkeit.

Beim Bergsteigen, das ja eine besonders existentiell getönte Sportart ist, wird dieser Unterschied deutlich: Hier stehen die Person und ihre Existenz auf dem Spiel, Todesnähe erhöht das Bewußtsein der Individualität, der Einzigkeit — insofern etwa Grenzerfahrungen des «Hinausgehaltenseins ins Nichts» kennzeichnend sind. Das Erlebnis des Fließens beim Felsklettern vernachlässigt gerade diese «Seinswahrheit» im existentiellen Risiko, verdrängt die drohende Gefahr und das individualistische Einzigkeitserleben. Man «transzendiert die Individualität» geradezu, wie Maslow (65) meinte.

Wenn so unvereinbare Ansätze zugleich beanspruchen, die Höhepunkte des Sportlerlebens zu erfassen, so können sie nicht umfassend gelten, sind einseitig oder auf verschiedenartige Höhepunkte eingeschränkt. Dabei haben sie alle etwas Plausibles an sich: Die Totalität des Engagements im Hochleistungssport, das ständige Risiko des Scheiterns, das Gefordertsein von Person und Sinn, die nahezu völlige Konzentration auf den Sport — all dies läßt den Leistungssport für Athleten als besonders lebenswichtig erscheinen. Er ist mehr als die «wichtigste Nebensache der Welt» (Peets). Das Training, die Motivation, der Kraft- und Zeitaufwand erfordern heute, daß der Spitzensportler die sportliche Leistung für eine große Spanne seines Lebens zu einer «Hauptsache» macht, an der er mit allen seinen Gedanken, seinem Erleben, gleichsam mit allen Fasern seiner Existenz hängt. Er lebt im Sport, glaubt, lediglich im Sport zu leben. Sport bedeutet ihm mehr als nur Sport. Diese eingebildete, aber als «wirklich» erlebte Gewichtigkeit des Sports sowie die Bedeutung körperlich-seelischer Grundbefindlichkeiten geben dem Sportlerleben vieler Hochleistungssportler in der Tat eine existentielle Tönung mit erhöhter Ich-Konzentration und scharfer Betonung der Zeitlichkeit.

Demgegenüber steht das beschriebene Erlebnis des Fließens mit seiner Ichlosigkeit, Zeitenthabenheit, Eingebettetheit in die Umgebung. Dies jedoch sind einzelne Höhepunkte der Zeit- und Selbstvergessenheit. Die Erlebnisse des Fließens sind einzelne, als einzigartig erlebte Aus-

nahmeereignisse, die zwar die Gesamtbefindlichkeit und Stellung gegenüber der eigenen Tätigkeit und der eigenen Person prägen, mit einem besonderen Akzent versehen, aber nicht allgemein erfassen können. Auch das existentialistische Erleben der Vereinzelnung kann nicht alles am sportlichen Erleben und Handeln umschreiben (es vernachlässigt, wie erwähnt, die soziale Dimension — und ebenso die rationale).

Die unterschiedlichen Ansätze liefern also nur Teilaspekte. Als solche freilich sind sie von beträchtlicher — begrenzter — Bedeutsamkeit. Der pathetischen Sprache sollte man beide entkleiden. Und auch des Alleinvertretungsanspruchs bei der Deutung des Sports. (Die zen-philosophische wie die existenzphilosophische Bedeutung retten sich beide in paradoxe Beschreibungen wie «kunstlose Kunst», «tanzloser Tanz», «bewegungslose Bewegung» (Herrigel 79) oder Aussagen wie: im Sport «transzendiere der Mensch sich selbst» und könne potentiell mit der Selbsterdeckung wieder auftauchen, das «Jetzt» sei im Sport «mehr . . . , als es ist»; Slusher (89ff., 206) betont ferner, «daß der Mensch der realen Welt entfliehen und in den künstlerischen Bereich des Sports eintreten muß, um sein authentisches Sein zu bestimmen.» Als dialektische, in paradoxalen oder widersprüchlichen Bestimmungen formulierte Ansätze scheinen sie das Ungenügen der Sprache zur Erfassung der sportlichen Handlungen zu entlarven — wie Goethes Faust es feiner formulierte: «Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen. Wenn es nicht aus der Seele dringt . . . » und: «Gefühl ist alles — Name ist Schall und Rauch.»

Ist die Sprache wirklich zu schwerfällig, ein ungeeignetes Instrument, Handlungserlebnisse darzustellen? Im Ansatz des Fließens ist dies doch geglückt, selbst wenn man auch hier sich auf eine Metapher verläßt und die Interviewten zu ähnlichen paradoxen Formulierungen Zuflucht nahmen.

Gemeinsam ist den Ansätzen jedenfalls, daß sie, wie Csikszentmihalyi (181) betont, im Umgang mit dem Ungewöhnlichen «bedeutungsvolle Herausforderungen für den einzelnen», «schöpferische Entdeckungen oder Entwürfe von Neuem» und «zu lösende Probleme» und «Schwierigkeiten» betreffen, die nur durch äußerste Anstrengung persönlicher Fähigkeiten in einem innerlich befriedigenden Selbstzweckhandeln gelöst werden können. Die Untrenn-

barkeit von Handeln und Selbst, wie sie Bergsteiger in Csikszentmihalyis (39, 81ff., 86ff.) Untersuchung betonen, kommt im existentialistischen Ansatz der Selbstüberhöhung ebenso zum Ausdruck wie im zen-philosophischen der Selbstvergessenheit. Im Handeln liegt der Sinn, im Handeln liegt das eigene Sein.

Auch die gleichsam orgiastische Ausnahmesituation, die überhöhte Gefühlsintensität, drückt sich in beiden Ansätzen aus. Auf dem Höhepunkt des existentiellen Gefühlserlebnisses verschwimmen intensivste Selbsterfahrung und Selbstenthobenheit ineinander — so etwa im Orgasmus. Nach seinem Weltrekordstoß erklärte der amerikanische Kugelstoßer vor einigen Monaten im Fernsehen, er habe einen wahrhaften «Throwgasm» dabei erlebt.

Juri Wlassow, 1960 Olympiasieger der schweren Klasse im Gewichtheben (der übrigens auch Gedichte schrieb), schilderte das Erlebnis der höchsten sportlichen Anstrengung so: «Wenn das Blut in deinem Kopf hämmert, wird es urplötzlich still in dir. Alles scheint viel klarer und weißer als zuvor, so, als wenn große Scheinwerfer auf dich gerichtet werden. In solch einem Augenblick bist du davon überzeugt, daß du alle Kräfte dieser Welt besitzt, daß du zu allem fähig bist, daß du Flügel hast. Es gibt keinen wertvolleren Augenblick im Leben als diesen einen.» (FAZ 3.8. 83)

In gewisser Hinsicht münden die unterschiedlichen Ansätze ineinander: Training und Tech-

nik sind wichtig, aber nicht alles. Das wesentliche Gefühlserleben — besonders im Zustand extremer Leistungsanforderung oder Handlungsintensität — läßt sich nicht darauf reduzieren. Zweckfreiheit und intrinsische Motivation, intensives Gefühlserleben, Freude an der gelungenen Aktivität, an der Gewinnung von «Eigentlichkeit» (sei diese nun individualistisch oder selbstenhoben im Rhythmus des «Fließens») — all dies kann sich bei den Höhepunkterfahrungen sportlichen Handelns einstellen, wie im Erleben des Spiels oder der Kunst oder in sonstigen ekstatischen Erfahrungen.

Kann sportliches Handeln wie die japanische Schwertkunst oder die Kunst des Bogenschießens intensive Eigenerlebnisse vermitteln, die diesen Handlungen die Freude des Besonderen geben? «Über Langeweile und Angst hinaus», wie Csikszentmihalyis Buchtitel formuliert — und auch jenseits der Besorgtheit und äußerer Belohnung? Für den Könnler tragen alle solchen Selbstzwecktätigkeiten ihren Lohn in sich selbst. Eigenmotiviert und frei von äußeren Zwecken kann so das sportliche Handeln seinen tieferen Sinn im Prozeß und im Erleben, im völligen Engagement finden.

«Solange du dich nicht in des Tigers Höhle wagst, wirst du nie ein Tigerjunges fangen», sagte der Zen-Mönch Yüan-Wu (nach Suzuki 125). Und in der Apostelgeschichte (Kap. 26, V.24) lesen wir schon: «Die große Kunst macht dich rasend.» Ist Sport eine Kunst?

Verwendete Literatur:

Cranston, Toller: Zitiert in Frankfurter Allgemeine Zeitung vom 3. 8. 1983.

Csikszentmihalyi, M., *Beyond Boredom and Anxiety* (San Francisco/London 1975).

Herrigel, Eugen, *Zen in der Kunst des Bogenschießens* (Verlag O. W. Barth, Weilheim ¹²1965).

King, Billie Jean: Zitiert in Frankfurter Allgemeine Zeitung vom 3. 8. 1983.

Kleist, Heinrich von, *Über das Marionettentheater*. In: *Werke*.

Leonard, G., *The Ultimate Athlete* (New York 1974).

Orlick, Terry, *In Pursuit of Excellence* (Champaign, Ill., 1980).

Rohé, Fred, *Zen des Laufens* (Oldenburg ⁵1982).

Slusher, Howard, *Man, Sports and Existence* (Philadelphia 1967).

Suzuki, D. T., *Zen und die Kultur Japans* (Hamburg 1958).

Wlassow, Juri: Zitiert in Frankfurter Allgemeine Zeitung vom 3. 8. 1983.

HANS LENK

1935 in Berlin geboren. Studium der Philosophie, Mathematik, Soziologie, Psychologie, Sportwissenschaft in Freiburg und Kiel. Derzeit o. Prof. für Philosophie an der Universität Karlsruhe, Professor für Wissenschaftstheorie der Sozialwissenschaften und Planungswissenschaft an der Faculté Européenne des Sciences du Foncier, Strasbourg. Neue Veröffentlichungen: *Zwischen Wissenschaftstheorie und Sozialwissenschaft* (1986); (als Hg.:) *Zur Kritik der wissenschaftlichen Rationalität* (1986); (als Mitherausgeber:) *Zwischen Sozialpsychologie und Sozialphilosophie*, 1987; *Technik und Ethik* (1987); *Kritik der kleinen Vernunft* (1987). Anschrift: Prof. Dr. Hans Lenk, Universität Karlsruhe (TH), Institut für Philosophie, Kollegium am Schloss II, Postfach 6980, D-7500 Karlsruhe.