

Sportliches Sich-Bewegen als leibästhetische Erfahrung. Eine phänomenologische Skizze

Im Mittelpunkt der vorliegenden Skizze steht die Frage: Was tun wir eigentlich, wenn wir Sport treiben und was tun wir bei solch zweifelsohne akzentuiert körperlichen Aktivitäten mit unserem Körper? Nun ist diese Frage keineswegs neu und scheint wenig originell. Schließlich wurden – ohne dies hier im Einzelnen belegen zu müssen – schon viele Antworten auf diese Frage aus unterschiedlichsten Perspektiven und von unterschiedlichen sportwissenschaftlichen Disziplinen gegeben, von der Sportpsychologie z.B. mit der Motivationsfrage, der Sportpädagogik mit der Sinn- und Legitimationsfrage oder der Sportsoziologie z.B. mit der Frage der gesellschaftlich-kulturellen Formung von Körperbildern. Auch in der Sportphilosophie wurde, von Franke wiederholt (u.a. 2001; 2003; 2005; 2008), auch von Gerhardt (1995) und von Seel (1995), die Frage sportlichen Handelns als ästhetische Erfahrung diskutiert, ein Diskurs, an dem wir auch selbst beteiligt waren (z.B. Bietz, 2005; Scherer, 2015; Bietz & Scherer, 2017). Früh schon von Grupe (1965), später von Seewald (1996), von Schürmann (u.a. 2012; 2017) sowie von Gugutzer (2002) wurde auch das Problem der Körperlichkeit und Leiblichkeit aus Sicht von Anthropologie und Phänomenologie behandelt. Grund genug, die Frage ad acta zu legen, da sie hinreichend beantwortet ist? Aus unserer Sicht mitnichten. Denn, ohne die Erkenntnisse all dieser Beiträge in irgendeiner Weise in Frage stellen zu wollen, lässt sich doch folgendes festhalten: Der weitaus größte Teil dieser Beiträge, auch der phänomenologisch orientierten, beschränkt sich weitestgehend auf eine Diskussion von phänomenologischen Ansätzen wie z.B. von Merleau-Ponty, Plessner oder Schmitz im Rahmen je eigener Forschungsfragen. Die Ansätze kommen dabei jedoch nicht als *phänomenologische Instrumente einer Analyse konkreten sportlichen Handelns* zum Einsatz, so wie dies von den bezogenen Phänomenologen in Bezug auf Körper und Leib detailliert getan wird, etwa von Husserl, Schmitz oder Böhme zur Leiblichkeit oder von Merleau-Ponty zur Wahrnehmung. Daher ist eine konkrete und praxisbezogene Beschreibung und Klärung von Phänomenen sportlichen Handelns mittels phänomenologischer Theorien, also eine Antwort auf die eingangs gestellte Frage, nach wie vor weitestgehend Desiderat. Der vorliegende Beitrag möchte dieses Problem angehen und die Behandlung der Frage mit Hilfe philosophisch-phänomenologischer Ansätze auf die konkrete Ebene praktischen Handelns herunterbrechen, eben auf die Frage: Was tun wir eigentlich beim sportlichen Bewegungshandeln und wie kommt der Körper/Leib dabei zum Einsatz? In einem ersten Kapitel wird zunächst, in Zusammenfassung von Grundgedanken früherer Beiträge zu diesem Thema (Scherer, 2015; Bietz & Scherer, 2017), sportliches Handeln als ästhetisches Handeln und als Bereich ästhetischer Erfahrung charakterisiert. Fußend auf dieser Einordnung wird dann mit Bezug auf leibphilosophische Ansätze der Frage nachgegangen, wie der Körper in diesem Genre praktischen Handelns ins Spiel kommt.

1 Der Rahmen: Sportliches Handeln als ästhetisches Handeln und ästhetische Erfahrung

Sportliches Handeln ist seinem Wesen nach eine Form selbstzweckhaften Handelns, das in seinem Sinnkern frei von externen Zweckbezügen ist. Sport wird primär um seiner selbst willen betrieben, seine Ausübung stellt einen Eigenwert dar. Max Weber (1980) spricht in diesem Zusammenhang von wertrationalem Handeln, das er von zweckrationalen Alltagshandlungen abgrenzt. Seel (2003, 216) spricht von vollzugsorientierten Aktivitäten. Deren

„...primären Zwecke liegen im Vollzug des Handelns selbst, wie viele zweckhafte Verrichtungen innerhalb dieses Rahmens auch nötig sein und wie viele über diese Rahmen hinausreichende Zwecke mit ihm auch verbunden sein mögen.“ (Seel, 2003, 216).

In seiner Binnenstruktur mag wertrational-selbstzweckhaftes Handeln also durchaus zweckrational strukturiert sein – ohne ziel- und zweckorientierte Aktionen kein selbstzweckhaftes Fußballspiel – und es mag durchaus mit anderen Zwecken verknüpft sein, die über den eigentlichen Vollzug hinausweisen, etwa gesundheitlichen oder kommerziellen. Das Gesamt der vollzogenen und sichtbaren Handlungen jedoch bleibt der selbstreferenziellen Sinnstruktur des Vollzugs verpflichtet.

Ein Handeln frei von praktischen Zwecken und instrumentellen Zwängen, ebenso frei von Interessen begrifflichen Erkennens – und damit Kants Kategorie der „Zweckmäßigkeit ohne Zweck“ als Grundlage ästhetischer Urteile folgend (Kant, 1968) – kann man als Handeln in ästhetischer Einstellung bezeichnen. In ästhetischer Einstellung (Levingson, 2013) geht es primär um das prozessuale Erscheinen eines Gegenstandes, hier der sportlichen Handlung. Diese ist überhaupt nur in ihrem prozessualen Erscheinen existent und für den Akteur wie für den Zuschauer ebenso erscheinend wie vergänglich und in dieser Eigenschaft dem Musizieren vergleichbar. Im Vordergrund des Handelns im Sport stehen nicht, wie man bei oberflächlicher Betrachtung meinen möchte, motorische Verrichtungen – ebenso wenig wie beim Musizieren die tonerzeugenden Bewegungen. Vielmehr geht es um das mit den motorischen Aktionen hervorgebrachte flüchtige Produkt in je thematischer Einbindung und um das Erleben dessen.

Bei der Produktion unproduktiver Handlungen, die primär keinen anderen Zweck verfolgen als vollzogen zu werden, kann der Sinn letztlich nur im Erleben des Vollzugs und seiner unmittelbaren Resultate liegen. Man handelt also um des sinnlichen Erlebens eigenen Handelns willen, und dies begründet den Wert solch selbstreferenziellen Handelns und seine Bezeichnung als spezifische Form ästhetischer Anschauung als „... einer spezifischen Erfahrungs- und Erkenntnisweise von Welt“ (Franke, 2001, 24). Nur darin kann die „Sinnhaftigkeit der Sinnlosigkeit sportlichen Handelns“ (ebd., 16) gesucht werden. Sportliche Bewegungspraktiken haben sich als ästhetische Formen gleichsam selbst zum Thema und umfassen „alle Bereiche einer Wahrnehmung, die sich um ihrer selbst willen der sinnlichen, affektiven und imaginativen Prägnanz ihrer Gegenstände widmet“ (Seel 2007, 123).

Da beim sportlichen Handeln Wirken und Werk in eins fallen, ist darin auch eine besondere Form ästhetischer Präsenz begründet: Der agierende Mensch selbst wird zum ästhetischen Gegenstand. Letzteres ist unter der im zweiten Abschnitt zur Betrachtung kommenden leib-ästhetischen Perspektive sportlichen Handelns von grundlegender Bedeutung.

Werterträge solch an sich nutzlosen Handelns, die seine intrinsischen, nicht auf übergeordnete Zweckerfüllungen zielenden Werte begründen, liegen in seinen spezifischen Handlungsqualitäten. Hier fallen zunächst Muster ins Auge, die sich unter dem Begriff der „Tätigkeitsanreize“ (Rheinberg & Vollmeyer, 2012) subsummieren lassen, welche sich im Bereich des Bewegens in vielfältiger Weise eröffnen und die vorrangig im sinnlichen Erleben des Bewegens selbst liegen. Sie reichen von reiner Funktionslust (Bühler, 1965), der selbstbelohnenden Freude am „glatten Funktionieren“ einer Bewegung und am selbstwirksamen Erzielen bestimmter Effekte durch Bewegung, über multisensorische Sensationen, vermittelt durch außeralltägliche Bewegungen, bis hin zu kontemplativem Genuss des Sich-Einlassens auf pathische Momente des Bewegens. Auch dieser Aspekt wird unter leibästhetischen Aspekten zu vertiefen sein. Ein weiterer wesentlicher Faktor der wertmäßigen Aufladung selbstzweckhaften Handelns ist seine immanente Optimierungstendenz. Eine Optimierung lässt sich an

unterschiedlichen Faktoren des Handlungsfeldes festmachen, um den Wert der Handlung zu steigern und einer Routinebildung und einer damit verbundenen emotionalen Entwertung des Handlungsvollzugs vorzubeugen. Dies kann z.B. durch Erhöhung von Schwierigkeitsgraden der Durchführung und Zielerreichung, durch Steigerung messbarer Leistungen oder auch durch Verbesserung von Bewegungsqualitäten geschehen. In allen Fällen hat dies eine Intensivierung von Handlungsvollzügen zur Folge und eine damit immer wieder verbundene Verunsicherung des Handlungserfolgs. Wenn sich sportliches Handeln seinen Könnensgrenzen nähert, steht das Gelingen stets auf dem Spiel und erfährt einen Umschlag in ein instabiles, fragiles und störanfälliges *Geschehen*, das sich der intentionalen und bewussten Kontrolle tendenziell entzieht. Dies gilt gleichermaßen für das Misslingen wie auch für das Gelingen. Der Körper, den wir hier eigentlich Leib nennen müssen, wie im nächsten Kapitel noch zu belegen ist, scheint auf Autopilot zu schalten und weitgehend autonom ohne weiteres Zutun des Athleten zu funktionieren.

Spitzensportler bringen diese Erfahrung immer wieder zum Ausdruck: „Ein guter Sprung passiert dir einfach. Den wirst du nie abrufen können“ (Severin Freund, ehemaliger Weltmeister und Olympiasieger im Skifliegen, Süddeutsche Zeitung, 26.03.2014). Ähnlich die Weitsprung-Olympiasiegerin Malaika Mihambo: „So ein Sprung passiert dann einfach. Ich könnte auch nicht mehr genau sagen, wie sich der Anlauf in diesem oder jenem Moment angefühlt hat...“; und: „... man blendet alles aus, stellt den Körper auf Autopilot, so dass er alles richtig macht“; und: „...dass nur der gegenwärtige Moment entscheidend ist, Vergangenheit und Zukunft überhaupt nicht stattfinden“ (Süddeutsche Zeitung, 24.06.2022). Martin Seel beschreibt dieses Phänomen als „Verselbständigung des Leibes.“

„Der trainierte Körper verwandelt sich für einen Augenblick oder eine Phase in einen selbständig operierenden Leib. Die absichtsvolle Handlung des Sportlers verwandelt sich in den absichtslosen Schwung seines Leibes“ (Seel, 1995, 121-122).

In diesem Zitat kommt sowohl eine Differenz von Körper und Leib als auch ein Körper-Leib-Übergang zum Ausdruck, dessen grundlegende Bedeutung für das sportliche Bewegungshandeln aus leibphänomenologischer Sicht weiter zu vertiefen ist. Zunächst aber ist noch ein zweites Muster der Beschränkung intentional-bewusster Kontrolle des Handelns zu beachten, das letzterem diametral entgegengesetzt erscheint. In obigen Beispielen ist die Eingeschränktheit zielrationaler Kontrolle zwangsläufige Folge der Intensivierung des Handelns und komplex verursachter Schwankungen des körperlichen Geschehens in Grenzsituationen, die weiter unten als Phänomene erlebter „Verleiblichung“ erörtert werden (Kap. 2.3).

Die Reduktion von expliziter Kontrolle kann aber auch durchaus gewollt zugelassen werden, wofür die folgend sehr anschaulich beschriebene Erfahrung des Philosophen und ehemaligen Ruder-Olympiasieger Hans Lenk in seinem Buch „Sport als achte Kunst“ stehen mag:

„Der See ist spiegelglatt. Morgenstille. Ganz leichter Nebeldunst schwebt über dem Wasser. Ich rudere im Einer mein Programm. (...). Die Morgenstille wird durch das rhythmische `Pitsch´ des Wasserfassens aufgeteilt. Ich habe das Gefühl, über eine eisartige Fläche zu gleiten, mit zwei großen Löffeln Löcher in die Fläche zu schaufeln und eine große Perlenschnur von quallenartigen Wassergebilden aufgereiht hinter mir zu lassen (...). Die makellos glatte Wasserfläche verführt zum Erlebnis eines unendlichen Gleitens. Bei den Streckenschlägen der Vierziger-Steigerungen stellt sich das Gefühl ein, als werde ich vom Rhythmus allein getragen: Auf den Wellen des Schlagrhythmus fliege ich leicht dahin! Die glitzernde Fläche mit dunklen Quallenansätzen entschwindet gleichmäßig `abgetackt´, fast stetig fließend hinter mir. Gleichgewicht ist kein Problem. Gefangen, gefesselt in der rhythmischen Bewegung, überlasse ich mich ihr ganz (...). Das rhythmische Fließen gewinnt Eigenwert, verselbständigt sich scheinbar. Ich überlasse mich ihm, schwinde, `fließe´ mit auf der rhythmischen Bewegung, rudere in einem Zustand höchst

empfindsamer Hingegebenheit, Selbstvergessenheit, genieße die Trancephase, die sich in dem Schwingen einstellt. Ein Glückserlebnis der vollkommenen Bewegung teilt sich mir mit. Ich wähne mich im Paradies der als vollkommen erlebten Bewegung (...).“ (Lenk 1985, 79 f.).

Man kann sich der Bewegung ein Stück weit kontemplativ hingeben und überlassen, so man sie in ihrer jeweiligen Form „beherrscht“. Solches Bewegen kann pathische Momente aufweisen, die durch die Einstellung des „Sich-Lassens“ geprägt sind (Böhme, 1994). In solcher Einstellung mag man zwar durchaus Handlungsziele verfolgen, überlässt sich aber weitgehend der gegebenen Situation und lässt das Bewusstsein in leibliches Spüren und Genießen eintauchen. In Verbindung mit Naturerlebnissen, z.B. bei einer Kajakwanderung in stillem Gewässer oder bei einer Skitour in unberührtem Gelände, können solche pathischen Momente besonders prägnant zum Ausdruck kommen. Auch bewegungsspezifische Merkmale vermögen eine kontemplative Einschränkung der Handlungskontrolle zu begünstigen. Exemplarisch sei hier auf die unterschiedlichsten Bewegungsformen des Gleitens hingewiesen, die wir an anderer Stelle ausführlich beschrieben haben (Scherer, 2004; 2009; 2025).

Beiden Mustern eingeschränkter Handlungskontrolle ist gemeinsam, dass die Einschränkung zielorientierter Handlungskontrolle Räume für emergentes und als solches erlebbares Geschehen eröffnen. Es sind Möglichkeitsräume ästhetischer Erfahrung, die in der oben beschriebenen ästhetischen Einstellung des Handelns verankert sind und dem sinnlichen Erleben des Bewegungshandelns Raum geben. Der ästhetische Raum konstituiert sich durch seine Distanz vom Alltäglichen und, wie auch immer geartete, wertmäßige Aufladung des selbstreferenziellen Handlungsvollzugs. Das dabei als flüchtiger ästhetischer Gegenstand entstehende Geschehen besitzt einen evident prozessualen, emergenten und von Ambivalenz geprägten Charakter mit der Folge einer starken, nahezu zwingenden Bindung des Erlebens im Hier und Jetzt. Es sind ausgeprägte, spezifische sinnliche Qualitäten aufweisende Gegenwartsbezüge, die den ästhetischen Charakter sportlichen Handelns als Facette von *Präsenzkultur* (Gumbrecht, 2012) und als *Form des Erscheinens* in ästhetischem Kontext begründen. Wie Seel in seiner *Ästhetik des Erscheinens* (2003; 2007) mit explizitem Bezug auch auf Sport und Spiel (2003, 215 ff.) herausarbeitet, ist sportliches Handeln mit seinen konstitutiven Merkmalen der Flüchtigkeit und des „unwiederbringlichen Gegenwärtigseins“ (Seel, 2003, 219), des ausschließlich Prozessual-emergenten und Unproduktiven, als Exempel des Erscheinens par excellence zu sehen; des Erscheinens als fortlaufendem Entstehen und Vergehen, dem sich Akteure wie Zuschauer mit der Lust daran zuwenden, „...etwas in seinem Erscheinen und um seines Erscheinens willen zu vernehmen.“ (Seel, 2003, 220). Sportliches Handeln ist in erster Linie Produktion und Perzeption von Präsenz, die vom Akteur leiblich anschaulich erfahren wird, womit das Erscheinen lebhaftes und leibhaftige Prägnanz gewinnt und das Erleben im Hier und Jetzt bindet. Die hier aus ästhetik- und handlungstheoretischer Sicht charakterisierten Phänomene der Emergenz, des Gegenwärtig-Seins, der Flüchtigkeit und des ästhetischen Erlebens bilden nun den Rahmen für eine zweite Perspektive der Betrachtung, die versucht, mit dem Bezug auf phänomenologische Ansätze zur Leiblichkeit den Kern ästhetischen Handelns im Sport als leibästhetisches Erleben und Erfahren freizulegen.

2 Leibästhetische Erfahrung: Körper und Leib als Differenz, Einheit und Übergang

2.1 Grundlagen und Prämissen

Wenn, wie Seel (ebd.) schreibt, sich der Körper in einen selbständig operierenden Leib und eine absichtsvolle Handlung in den absichtslosen Schwung eines Leibes verwandelt, so spricht er damit Differenzen und Übergänge zwischen Körper und Leib an, die bei sportlichen Handlungen als „reflexiv körperlichen Bewegungsformen“ (Schürmann, 2018, 113) eine spezifische Zuspitzung erfahren. Denn Körper und Leib stehen zweifelsohne im Zentrum

jeglichen sportlichen Handelns. Gleich unter welcher Sinnperspektive wir Sport betreiben, ob in Form leistungs- und wettkampforientierten, ob in Form gesundheits- und fitnessorientierten oder in Form erlebnisorientierten Sports, ist immer der Körper Medium, Mittel oder Ziel des Handelns. Die durch die oben beschriebenen Intensivierungen, Verunsicherungen und Kontrollverluste beförderten Erfahrungen, Differenzen und Krisen treffen letztlich immer unser leiblich-körperliches „Zur-Welt-Sein“ (Merleau-Ponty, 1966) und damit unsere existenzielle Basis. Es sind körperlich-leibliche Erfahrungen, Differenzen und Übergänge, die im alltäglichen Routinehandeln meist im Verborgenen bleiben und die erst durch die unterschiedlichen Beanspruchungsmodi sportlichen Handelns evident werden und in prägnanter Weise zum Vorschein kommen. Wenn nun Körper und Leib in solch zentraler Rolle ins Spiel kommen, sollten sie einer eingehenderen Betrachtung wert sein. Um körperlich-leibliche Seinsweisen und Erfahrungspotenziale soll es daher in diesem zweiten Abschnitt dieser Skizze gehen. Dies soll überwiegend mit Bezug auf leibphilosophische Ansätze in Angriff genommen werden, deren Diskurspektrum jedoch den Sport kaum berücksichtigt, sieht man von wenigen, eher sportkritischen Randnotizen, etwa bei Böhme (2003), einmal ab. Es muss im Folgenden daher darum gehen, „sportfremde“ anthropologische und phänomenologische Ansätze auf sportliches Handeln im oben beschriebenen Sinne zu beziehen und ihre diesbezüglichen Klärungspotenziale auszuloten. Schon ein erster Blick auf unterschiedliche Begrifflichkeiten und Schreibweisen solcher Ansätze lässt erahnen, dass man sich dabei auf „vermintes“ Terrain begibt, wenn etwa von Körper und Leib als Einheit, Differenz oder deren Verschränkung die Rede ist, oder wenn Relationen in unterschiedlicher Schreibweise als Körperhaben und Leibsein, als Körper haben und Leib sein, als Körper-Haben und Leib-Sein oder als Körper-haben und Körper-sein bezeichnet werden.

Nun kann es hier nicht um eine Aufarbeitung leibphilosophischer Ansätze und deren unterschiedliche Schwerpunktsetzungen und Begrifflichkeiten gehen. Viele dort beschriebene Phänomene berühren das Bewegungshandeln allenfalls peripher, da das Gros leibphilosophischer Ansätze, etwa bei Schmitz oder Husserl, eher pathische leibliche Existenzweisen in den Blick nimmt und weniger die Leibverhältnisse eines aktiv handelnden Subjekts.

„Es sind nicht die Akte eines Ich, in deren Verfolgung der Leib auftaucht, vielmehr meldet er sich selbst in Angst und Schmerz, Hunger und Durst und den leiblichen Regungen, durch die die Gefühle spürbar werden“ (Böhme, 2003, 25).

Demgegenüber kommen im vorliegenden Kontext selbstredend vorwiegend Konzeptionen in den Blick, die den Leib (auch) als aktiven, handelnden Leib begreifen wie bei Plessner (1975) und Merleau-Ponty (1966), und wo dem Sich-Bewegen eine konstitutive Rolle bei der Transformation und Vermittlung körperlich-leiblicher Seinsweisen zuerkannt wird wie bei Böhme (2003; 2020). Womit wir bei der Bewegung wären, die ja nach diesem Verständnis die Basis dieser Seinsweisen ist und sie als solche erst hervorbringt. Grundsätzlich sehen wir in den folgenden Betrachtungen die Bewegung sowohl als Medium als auch als Mittel körperlich-leiblicher Phänomene. Letzteres setzt die Bewegung in eine instrumentelle Relation zu Leib und Körper, Bewegung ist hier Mittel zum Zweck körperlich-leiblicher Erfahrung. Ersteres dagegen begreift Bewegung als Medium spezifischer leiblicher Welterschließung und -erfahrung (Müller & Schürmann, 2012; Schürmann, 2018, 162 – 165). Im Unterschied zur Zweck-Mittel-Struktur umschließt hier die Bewegung leibliche Mensch-Welt-Beziehungen im Sinne einer Ermöglichungsstruktur, so wie das Wasser als Medium das Leben von Fischen ermöglicht (und nicht vermittelt!). Zusammengenommen also vermittelt sich leiblich-körperliche Erfahrung sowohl *durch* als auch *in* Bewegung. Sie vollzieht sich im Medium des Sich-Bewegens oder mittels Bewegung.

Die phänomenologische Perspektive der Betrachtung zeitigt einige Implikationen, die vorab kurz umrissen seien. Körperlichkeit und Leiblichkeit sind unter Maßgabe einer handlungsorientierten Prämisse Bereiche, die primär durch körperlich-leibliche Praxis zu erschließen sind. Während jedoch der Körper als physikalisches Objekt ebenso aus naturwissenschaftlicher Sicht analysiert werden kann, ist dies hinsichtlich des Leibes nicht möglich. Diese Differenz wird im nächsten Kapitel genauer zu belegen sein, muss jedoch hinsichtlich der phänomenologischen Implikationen hier bereits vorausgesetzt werden. Hier ist zunächst festzustellen, dass Leiblichkeit ein Bereich ist, der durch Praxis erschlossen werden muss, um überhaupt phänomenal werden zu können. In Umkehr bedeutet dies, dass die Phänomenologie die genuine Erkenntnisweise des Leibes ist. Über leibliche Phänomene kann man nur auf Basis von Erfahrungen sprechen, die man in leiblicher Praxis gemacht hat. Böhme (2003) spricht von der Phänomenologie des Leibes als einer Selbstthematization des Leibes, bei der es um Phänomene des Spürens geht. Phänomene leiblicher Erfahrung sind daher *subjektive Tatsachen*. Das Spüren und die Erfahrung von Kälte und Schmerz oder von Anstrengung und Leichtigkeit im Handeln sind untrennbar daran gebunden, dass man davon selbst leiblich betroffen ist. Leibliche Erfahrung ist Selbsterfahrung. Und dies wiederum „...hängt davon ab, wie man sich zu sich selbst qua Leib oder qua Körper verhält.“ (Böhme, 2003, 49). Leibliche Erfahrung ist immer auch ein Sediment individueller leiblicher Geschichte, welche wiederum in gesellschaftliche und kulturgeschichtliche Entwicklungen und Umfelder eingebettet ist, worauf Thiele in seiner Monografie zur Körpererfahrung, Bewegungserfahrung und leiblichen Erfahrung aufmerksam macht (1996, 257). Somit verändert sich leibliche Erfahrung auch im Laufe biografischer Ereignisse und ist im Lebenslauf fortlaufenden Wandlungsprozessen unterworfen, nicht zuletzt auch aufgrund somatologischer Veränderungen im Laufe des Lebens.

Weiterhin ist zu bedenken, dass, wenn man von subjektiven Tatsachen spricht, dies ja keineswegs die leiblich-körperlichen Phänomene selbst sind, sondern begriffliche Rekonstruktionen eines sprachlich oft nur schwer fassbaren Bereichs. Bereits leibliche Phänomene selbst sind aufgrund der untrennbaren Einheit von Sinnlichem und Sinn, wie Cassirer (1994) in seinem Konzept der symbolischen Prägnanz herausgearbeitet, symbolisch durchformt und artikulieren sich daher im unmittelbaren Wahrnehmungsprozess immer „als etwas“, sind also auf dieser ganz ursprünglichen Ebene bereits bedeutungsgeladen *vor* jeglicher bewussten Repräsentation und *vor* jeglicher Symbolisierung durch Zeichen gleich welcher Art.¹ In der sprachlichen Artikulation solcherart leiblicher Phänomene nun wird die Unmittelbarkeit und Ganzheitlichkeit des Phänomens aufgelöst, und es kommt gegenüber dieser bedeutungsdurchformten „Grundsicht“ der sinnlichen Wahrnehmung zu Bedeutungsverschiebungen durch dissoziierende und synthetisierende Prozesse (Böhme, 1993, 129-140). In der sprachlich-begrifflichen Rekonstruktion wird das Phänomen zwangsläufig in Merkmale und Relationen zerlegt, die das Phänomen konturieren, die gerade bei leiblichen Phänomenen aber auch „weiße Flecken“ der Unausprechbarkeit lassen. Zugleich können deren begriffliche Fassungen auch nicht ganz angemessene Merkmale transportieren, weil sie dem Begriff anhaften. Zwischen leiblichen Phänomenen und deren sprachlichen Beschreibungen bestehen daher zwangsläufig mehr oder weniger unscharfe Relationen. Die Schwierigkeit, Schmerzen zutreffend zu beschreiben, mag solche Probleme beispielhaft veranschaulichen.

Wenn wir also von subjektiven und unmittelbar leiblich-körperlich spürbaren Phänomenen sprechen, ist dies zu bedenken. Ein gewisser Grad an Objektivierung ist unumgänglich und

¹ In einer Reihe von Arbeiten wurde Cassirers Philosophie der symbolischen Formen auf das sportliche Bewegungshandeln bezogen. Zur Einführung und Vertiefung s. Bietz (2002; 2005) sowie Scherer & Bietz (2000).

die Annäherung an die Phänomene selbst daher problembehaftet. Das Faktum, dass es sich bei Phänomenen leiblicher Erfahrung um Rekonstruktionen subjektiver Tatsachen handelt, bedeutet jedoch nicht, dass phänomenologisch gewonnene Erkenntnisse nicht intersubjektive Geltung beanspruchen könnten und der Kommunikation nicht zugänglich wären.

Hierzu Böhme:

„Das, was erfahren wird, die entscheidenden Charakteristika und strukturellen Zusammenhänge können durchaus allgemein sein und man wird sich darüber auch intersubjektiv verständigen können. Die Subjektivität liegt eben *nicht* in speziellen Nuancen des Sachverhalts, sondern in der Involviertheit der jeweiligen Person. Das heißt aber auf der anderen Seite, dass die subjektiven Tatsachen allgemein und die subjektiven Tatsachen leiblichen Spürens im Besonderen nur sind, was sie sind, wenn man sich auf sie einlässt – das heißt aber, dass für die Frage, welche leiblichen Erfahrungen man macht, konstitutiv ist, wie man sich zu sich selbst verhält“ (2003, 48).

Es sind damit also nicht nur subjektive Tatsachen angesprochen, sondern zugleich Möglichkeitsräume leiblicher Erfahrungen, die sich bei entsprechendem Verhalten eröffnen. Nicht von ungefähr trägt das Werk Böhmes (2003) den Titel „Leibsein als Aufgabe“. Die folgende Betrachtung geht im letzten Kapitel über das rein anthropologisch-phänomenologische Spektrum von Körper-Leib-Verhältnissen hinaus. Da wir ja nicht nur mit einem phänomenalen Körper-Leib in einer phänomenalen Welt handeln, sondern zugleich – und zwar faktisch, nicht nur analytisch-perspektivisch – mit einem physikalischen Körper in einer physikalischen Welt (die erkenntnistheoretische Grundlage dessen an entsprechender Stelle), ist auch die Relation zum physikalischen Körper zu berücksichtigen. Im praktischen Handeln sind beide Ebenen der Mensch-Welt-Relation untrennbar verknüpft, wenn auch dort nicht erkennbar, so dass man von einer Betrachtung von Leib-Körper-Verhältnissen in einer doppelten Mensch-Welt-Relation beim sportlichen Handeln sprechen mag. Aus beiden Perspektiven lassen sich Brüche und Transformationen im Mensch-Welt-Verhältnis ausmachen, die qua Intensivierung beim sportlichen Handeln krisenhaft hervortreten können und die der permanenten Vermittlung im Sich-Bewegen bedürfen.

Wenn Körper und Leib im Kontext sportlichen Handelns thematisch werden, so kommt man nicht umhin, zumindest kurz in die Geschichte der Sportpädagogik zurückzublicken. Denn schließlich gab es in den 1980er Jahren mit dem Ansatz der Körpererfahrung einen sportdidaktischen Ansatz, der den Körper explizit im Titel trug. Da jedoch dieser Ansatz, ebenso wie andere sportpädagogische Bezugnahmen auf Körper und Leib, kaum etwas Substanzielles zur vorliegenden Problematik beizutragen vermögen, soll diese Aussage in einem kurzen Exkurs begründet werden²

Exkurs: Körper und Leib im Rahmen des Ansatzes der Körpererfahrung

Der didaktische Ansatz der Körpererfahrung wurde zunächst von Funke in den 1980er Jahren als sport- und gesellschaftskritischer Gegenentwurf zum etablierten, am klassischen Sport orientierten Sportunterricht entworfen. Im Wesentlichen begründet wurde der Ansatz mit der Körperverdrängung und Körperentfremdung in modernen Gesellschaften und dem Verlust primärer körperlicher Erfahrungen und entsprechenden Entwicklungsrisiken für Heranwachsende. Auf Seiten des Sports und eines Sportunterrichts, der diesen Sport abbildet, wird der instrumentelle und manipulative Umgang mit dem Körper kritisiert, welcher nicht zu einer Kompensation körper- und erfahrungsfeindlicher Tendenzen führt, sondern diese eher verstärkt. Solchen problematischen Tendenzen wird der Ansatz der Körpererfahrung entgegengestellt, der dem Körper durch vielfältige und genuine Erfahrungen des Körpers und Erfahrungen mit dem Körper zu seinem Recht verhelfen soll. Aufgabe des Sportunterrichts ist die Förderung der Erlebbarkeit des Körpers und der Körperbewusstheit durch vielfältige sinnliche Erfahrungen im Sich-Bewegen. Mag auch diese verkürzte Darstellung dem pädagogischen Anliegen des Körpererfahrungsansatzes nicht in Gänze gerecht werden, so lässt sich doch mit Bezug auf die gewählte Betitelung des Ansatzes als Körpererfahrung eine weitgehende Theorieabstinenz und begriffliche Unbestimmtheit konstatieren, wird doch weder der Körper- noch der Erfahrungsbegriff einer Explikation oder gar

² Zu weiterführenden kritischen Würdigungen s. Giese (2008) und Thiele (1996).

theoretischen Fundierung unterzogen – dies mit der Begründung möglichst großer Praxisnähe. Zwar bezieht sich Funke (1987) u.a. auch auf leibanthropologische Überlegungen Grupés (1980) und deren Betonung der Leiblichkeit als Mittler zwischen Ich und Welt, übernimmt aber nicht zumindest deren Unterscheidung des Leib- und des Körperbegriffs, was dem pädagogischen Anliegen sicherlich förderlich gewesen wäre. So sieht sich Thiele (1996, 125) zu der Bemerkung veranlasst, dass es angesichts der damit zumindest angedeuteten anthropologischen Bezüge schwer nachvollziehbar sei, warum das Konzept das Etikett der Körpererfahrung an Stelle der Leiberfahrung trüge. Dieser kurze Exkurs mag hinreichend begründen, weshalb und unter Absehung von weiteren Kritikpunkten der Ansatz der Körpererfahrung für die Klärung grundlegender Begriffe zu vernachlässigen ist. Die angesprochene leibanthropologische Perspektive bei Grupe wird weiter unten aufgegriffen.

2.2 Leib-Sein und Körper-Haben

Die Betrachtung von Körper und Leib in ihrer Differenz, ihrer Einheit und ihren Übergängen sei mit einer etymologischen Unterscheidung eingeleitet. Die Wortherkunft des Körper- und des Leibbegriffs deutet bereits den grundsätzlichen Unterschied beider Seinsweisen an: Das althochdeutsche „Lib“ als Wurzel des Leibbegriffs bedeutet Leben und meint den beseelten, belebten Körper. „Der Leib meint ... das Lebendige, das Gelebte und Gespürte, ebenso wie die lebendige Erscheinung, die „leibhaftige“ Gegenwart eines Menschen“. (Fuchs, 2015, 147). Hingegen geht der Begriff des Körpers auf das lateinische Wort „corpus“ zurück und meint den materiellen Gegenstand, den physikalischen Körper. Diese Unterscheidung spiegelt sich in zahlreichen alltäglichen Bezeichnungen wider, wenn wir z.B. von Körpergröße, Körperteil, Fremdkörper, Festkörper oder Himmelskörper auf der einen Seite sprechen und von leiblicher Mutter, von Leibarzt und Leibgericht, von leiblicher Erfahrung und leiblichem Wohl auf der anderen. Auf diesen etymologischen Wurzeln fußt letztlich die bekannte, auf Plessner zurückgehende Formel von Leib-Sein und Körper-haben: „Ein Mensch *ist* immer zugleich Leib ... und *hat* diesen Leib als diesen Körper.“ (Plessner, 1970, 43; zit. nach Fuchs, 2015, 147). Böhme erläutert diese Formel folgendermaßen:

„Der Mensch hat seinen Körper als einen Gegenstand, den er objektiv betrachten und behandeln lassen kann und den er als Instrument zu bestimmten Zwecken einsetzen kann. In diesem Sinne ist ihm sein eigener Körper immer etwas Äußerliches. Gleichwohl ist er noch immer dieser Körper, er identifiziert sich mit ihm, lebt durch ihn als Medium seiner Handlungen und seiner Wahrnehmungen. Der Körper als dieses Medium der Existenz wird deshalb terminologisch unterschieden und Leib genannt. Es ist nun offensichtlich, dass in der begrifflichen Differenz von Körper und Leib eine praktische Differenz enthalten ist: Der Mensch, der Leib ist, kann sich von seinem Leib auch distanzieren und ihn zum Gegenstand machen und insofern wird er dann Körper genannt“ (2003, 26).

Diese Interpretation enthält zwei für uns wesentliche Feststellungen: Zum ersten, dass die Differenz nicht nur eine analytische ist, sondern auch eine praktische Seite hat im Umgang mit Körper und Leib; zum zweiten, dass sich das Verhältnis des Menschen zu seinem Körper nicht allein als instrumentelles Haben realisieren kann, sondern auch in Form von Objektivierung, dies nicht nur in Form wissenschaftlicher Objektivierung, sondern auch durch Objektivierung im leiblichen Handeln selbst, was weiter unten im Kontext sportlichen Handelns Bedeutung erlangen wird.

Menschliches Handeln bewegt sich permanent im Spannungsfeld von Leib-Sein und Körper-Haben (Gugutzer, 2002) und oszilliert im Alltag zwischen beiden Seinsweisen, die in einer grundsätzlichen *Relationalität* der Mensch-Welt-Beziehung aufgehoben sind.

„Während der eigene Leib das stillschweigende Medium unserer Beziehung zur Welt darstellt, tritt der Körper als Objekt, das man „hat“ in den Vordergrund der Aufmerksamkeit. Im Alltag oszilliert das Erleben beständig zwischen dem vordergründigen und dem latenten Modus der Leiblichkeit“ (Fuchs, 2015, 147).

Beide Modi sind demnach nicht durch ein trennscharfes „Entweder - Oder“ gekennzeichnet. Vielmehr stellen sie Pole dar, zwischen denen sich menschliches Wahrnehmen und Handeln in wechselnden Zentrierungen bewegt.

„Der eigene Körper *ist* Leib, obgleich wir ihn auch als Körper *haben* können ... Der eigene Körper geht weder darin auf, dass wir ihn ausschließlich wie andere Körper auch haben können, noch darin, dass er nur Leib ist. Er begegnet uns dazwischen, schon und noch immer Leib zu sein, wo wir ihn doch als Körper haben können“ (Krüger, 2000, 292).

Oder mit Plessner: „Die wahre Crux der Leiblichkeit ist ihre Verschränkung in den Körper“ (1980, 368, zit. nach Krüger, 2000, 292). Die Frage, ob sich beide Weisen durch den Aspekt der Exzentrizität unterscheiden, ob also das Leib-Sein als zentrische und das Körper-Haben als exzentrische Positionalität zu interpretieren ist; oder ob nicht vielmehr die Exzentrizität eine grundlegende menschliche Wesensart ist, die beiden Ordnungen in ihrem unaufhebba-rem Doppelverhältnis zugrunde liegt und der Mensch daher immer schon gehalten ist, sich dazu in ein Verhältnis zu setzen (Schürmann, 2012), spielt für die vorliegende Fragestellung zwar keine vorrangige Rolle. Sie weist aber darauf hin, dass der Ausgleich zwischen Leib-Sein und Körper-Haben nicht einfach geschieht, sondern dass dieser Ausgleich zu gestalten ist (ebd., 220).

„Leibsein und Körperhaben sind ihm ein unaufhebbarer Doppelaspekt seiner menschlichen Existenz, weshalb er in jedem Moment seines Daseins genötigt ist, eine Balance zwischen Leibsein und Körperhaben herzustellen“ (Gugutzer, 2002, 67).

Die Herstellung der Balance ist als Kultivierung des Doppelaspekts zu sehen und der Sport stellt für diese Kultivierung ein spezifisches Handlungs- und Erfahrungsfeld zur Verfügung. Sportliches Handeln bietet besondere Anlässe, Anforderungen und Chancen sowohl für eine pointierte Profilierung beider Seinsformen als auch für deren Ausgleich und Balance. Diese sind in der Willkürlichkeit und Nicht-Natürlichkeit sportlichen Handelns begründet, darin, dass es, wie oben dargelegt, dem Kulturbereich ästhetischen Handelns zuzurechnen ist. Als nicht-natürliche leiblich-körperliche Praxis bringt es beide Seinsformen auf besondere und sehr prägnante Weise ins Spiel, das v.a. durch permanente und wechselseitige Übergänge zwischen Leib-Sein und Körper-Haben geprägt ist, die weiter unten als Formen der *Verkörperung* (Krüger, 2000) und *Verleiblichung* betrachtet werden. In diesen Formulierungen sollen die Übergänge zwischen den Polen des Leib-Seins und Körper-Habens zum Ausdruck kommen, in denen es „Inseln“ des Körper-Habens im leiblichen Zur-Welt-Sein gibt und vice versa Aspekte des Leib-Seins in instrumentellen Körper(-Welt)-Beziehungen. Ein einfaches Alltagsbeispiel mag die Verwobenheit beider Dimensionen verdeutlichen: Wenn ich sage, dass ich mir die Fingernägel meiner linken Hand schneide, so steckt das leibliche Ich offensichtlich und unausgesprochen in der rechten Hand, die, ebenso implizit, Instrument des Handelns ist. Die linke Hand ist das behandelte Objekt. Mit dem Wechsel der Hände wechseln diese Beziehungen die Seite. Dabei ist es nicht ungewöhnlich, dass aufgrund der Händigkeit das Schneiden mit der ungeschickteren Hand gewisse Probleme bereitet und erhöhte Aufmerksamkeit erfordert: Man konzentriert sich daher auf das Greifen der Schere und die Fingerbewegungen des Schneidens. Die Fingerbewegungen des Greifens und Schneidens werden repräsentiert und objektiviert. Eine Handlung, vier Körper-Leib-Beziehungen: Ich als Leib-Sein mit einem impliziten instrumentellen Anteil (Schneidehand als Instrument), Körper-Haben der behandelten Hand als Objekt und die Objektivierung der aktiven Hand und der Schneidebewegung. Diese Modi gilt es nun in Bezug auf sportliches Handeln zu betrachten.

2.2.1 Leibliches Zur-Welt-Sein

Im Modus des Leib-Seins geht der Mensch auf in seinen Tätigkeiten, der Leib ist dabei stillschweigendes und selbstverständliches *Medium* der Lebensvollzüge und bleibt als solcher im Hintergrund. Fuchs spricht vom *gelebten Leib* (2015, 148). Dieser vollzieht unsere Intentionen und Ziele, die wir mit unseren Handlungen verfolgen, ohne dass er dabei ins Bewusstsein rückt. Im Modus des Leib-Seins bleibt „...unser Körper in der „Anonymität“ des Selbstverständlichen verborgen“ (Grupe & Krüger, 1997, 194). So werden auch beim sportlichen Handeln Körper und Bewegung nicht als solche explizit und detailliert wahrgenommen, solange die körperlichen Möglichkeiten mit unseren Absichten übereinstimmen und die Bewegungen ihre Ziele erreichen. „Im Handeln und in der (gekonnten) Bewegung „unterscheiden“ wir uns nicht von unserem Leib. Wir „sind“ unser Leib ..., sind mit ihm identisch“ (Grupe & Krüger, 1997, 195).

Grupe und Krüger lehnen sich hiermit an ein aktives Leibverständnis an, wie es insbesondere bei Merleau-Ponty (1966) in seiner Phänomenologie der Wahrnehmung ausgeleuchtet wird. Sein Konzept des „Zur-Welt-Seins“ betont den medialen Charakter des Leibes als Mittler zwischen Mensch und Welt. Mensch und Welt sind leiblich verschränkt, insofern jeglicher Zugang zur Welt ein leiblicher ist und umgekehrt die Welt den Menschen nur über den Leib erreicht. In Anlehnung an Husserl spricht Merleau-Ponty auch von einem fungierenden Leib, der seine Rolle als Medium der Welthabe im Normalfall völlig unauffällig spielt. Das Leib-Sein kommt im alltäglichen Lebensvollzug nicht zu Bewusstsein, da man bei jeglichem Handeln und Wahrnehmen vorrangig auf die Welt und nicht auf sich orientiert ist. Insbesondere in seiner Analyse des berühmten Falles Goldstein (Merleau-Ponty, 1966, 165-169), der unter eine Apraxie litt, verdeutlicht er das Wesen leiblicher Intentionalität. Diese ist im praktischen Handeln nicht die Umsetzung eines „Ich denke“, sondern ein „Ich kann“, nicht Umsetzung eines bewussten Handlungsentwurfs, einer Vorstellung, sondern unmittelbar leibliche Gerichtetheit auf die Welt. „Bewusstsein ist Sein beim Ding durch das Mittel des Leibes“ (ebd., 167-168). Gugutzer fasst dieses „Zur-Welt-Sein“ qua leiblicher Intentionalität prägnant zusammen:

„Die ursprüngliche Intentionalität ist m.a.W. das leibliche, praktische Vermögen, zur Welt zu sein, was heißt, in je konkreter Situation deren Anforderungen vorreflexiv zu erkennen und sinngemäß zu handeln ... Intentionalität meint das einer bewussten Absicht Zugrundeliegende, Vorgängige oder eben, in den Worten Merleau-Pontys, Ursprüngliche. Eine ursprünglich intentionale Handlung ist somit zwar auch gerichtet, sinnhaft und also intentional, jedoch basiert diese Gerichtetheit nicht auf einer Bewusstseinsleistung, sondern auf dem leiblichen Vermögen, den Sinn einer Situation vorreflexiv zu erfassen. Das eigene Handeln ist in einer Sphäre ursprünglicher Intentionalität fundiert, und zwar dergestalt, dass in der Wahrnehmung bereits Sinn vorliegt, der der eigenen, aktiven, willentlichen Setzung vorausgeht“ (2002, 81).

Gilt nun das, was für den alltäglichen Lebensvollzug gilt, auch für sportliches Handeln? Wo sich doch dieses in seiner Sinnstruktur explizit vom Alltagshandeln abgrenzt und durch seine Intensivierungsmodi Alltagsroutinen intentional oder konsekutiv außer Kraft setzt? Sicherlich bleibt der Körper auch beim sportlichen Handeln über weite Strecken in der Anonymität verborgen und ist der Leib unmittelbares Medium der sportiven Welthabe, was sicherlich in besonderem Maße für situationsorientierte Sportaktivitäten und für hochkompetente Akteure zutreffen dürfte. Handlungssituationen und -anforderungen werden hier ebenfalls als ein „Ich kann“ repräsentiert und Körper und Bewegungen werden nicht explizit bzw. detailliert wahrgenommen. Aber eben durch die Alltagsferne sporttypischer Handlungssituationen, Anforderungen und Bewegungen entstehen auch sporttypische Brüche und Transformationen in Leib-Welt-Beziehungen, die sowohl in

Richtung einer Intensivierung der Körperwahrnehmung als auch in Richtung besonderer Ausprägungen von Leiblichkeit gehen.

2.2.2 Körper-Haben – Verkörperung³

Typischerweise bricht die Geschlossenheit von Leib-Welt-Beziehungen auf, wenn Handlungen ihr Ziel nicht erreichen, wenn Bewegungen misslingen, wenn die körperlichen Möglichkeiten überschritten werden, wenn sich das Körperliche durch Ermüdung oder durch Schmerzen in den Vordergrund schiebt u.ä. Dann kommt die körperliche Dimension des Leibes zum Vorschein, sie wird gespürt und drängt sich der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit auf. Körperliche Prozesse und Bewegungen können sich dabei objektivieren, indem sie selbst zum intentionalen Objekt und zum Gegenstand des Erlebens werden. In solcher Objektivierung deutet sich der Übergang zum Körper-Haben an. Körperliche Zustände und Prozesse rücken ins Bewusstsein immer dann, wenn Mensch-Welt-Beziehungen gestört oder gehemmt sind oder wenn aus anderen Gründen die Welt-Zentrierung einer Ich-Zentrierung weicht. Dem Körper steht man dann quasi gegenüber, man *hat* ihn als solchen und muss sich mit ihm auseinandersetzen. Oft wird der Körper als etwas Widerständiges wahrgenommen, das den Intentionen des Handelns nicht folgt. Zusammenfassend kann man sagen, dass im Modus des Körper-Habens der Mensch von seinem Körper in gewisser Weise distanziert ist: auf der Wahrnehmungsseite als der Gewährwerdung des Körperlichen, auf seiten des praktischen Tuns, indem er in Umweltbezügen als Mittel eingesetzt wird. Der Bezug zur Umwelt ist vermittelt über den Körper. Beim Leib-Sein dagegen vollzieht sich die Vermittlung von Mensch und Welt nicht durch den Körper als *Mittel*, sondern vermöge der Körperlichkeit als *Medium* (Schürmann, 2012, 217).

Formen des Körper-Habens und der Verkörperung in Form von *Instrumentalisierung* und *Objektivierung* sind in prägnanter Weise im sportlichen Handeln zu finden. Sie sind dort keineswegs nur als negative Transformationen unmittelbar leiblichen Zur-Welt-Seins zu sehen, sondern durchaus als teilweise essenzielle und weitgehend notwendige oder auch gewollte Dimensionen sportlichen Handelns. Wie bereits das obige Alltagsbeispiel zeigt, ist im Rahmen praktischen Handelns, so auch im Sport, der Umgang mit dem Körper letztlich fast immer ein instrumenteller, denn i.d.R. wird er in irgendeiner Weise zu Handlungszwecken eingesetzt. Die entscheidende Eingrenzung des *instrumentellen Körper-Habens* bzw. der Verkörperung ist die Tatsache, dass der Körper *intentional* als Mittel fungiert und sich nicht, wie beim Leib-Sein, die Umweltbeziehung im Medium der Leiblichkeit vollzieht. Der Körper verliert seinen medialen Charakter zugunsten eines instrumentellen, die Bezüge zur sozialen und materialen Umwelt ist nicht mehr unmittelbare, sondern durch den Körper vermittelte. Den intentionalen Einsatz des Körpers beim sportlichen Handeln mögen ein paar Beispiele verdeutlichen: In einem „körperbetonten“ Fußball- oder Handballspiel – allein dieser Begriff spricht für sich – wird der Körper zur Behinderung des Gegners „reingestellt“, der Gegner mit „robustem“ Körpereinsatz abgedrängt oder gerempelt und der Körper in die Flugbahn des Balles „geworfen“; bei Kampfsportarten wird der Arm oder das Bein als Hebel eingesetzt und das Körpergewicht als Last, um den Gegner zu Boden zu drücken; beim Eiskunstlauf wird der Körper der Partnerin durch einen Wurf zum kunstvollen Flugobjekt, für den werfenden Partner dagegen ist er eine geschickte zu beschleunigende Masse; der Kletteranfänger muss lernen, bei Kletterzügen seine Beine einzusetzen statt sich mit den Händen hochzuziehen; und wenn sich im Alltag ein schwerer Schrank nicht mit den Händen verschieben lässt, versucht man ihn im Sitzen mit den Beinen wegzuschieben. Überschreitet man den Bereich des

³ Den Begriff der Verkörperung benutzt Krüger (2000, 294) für den Übergang zum Körper-Haben.

physikalisch-instrumentellen Körpereinsatzes hin zu zwischenmenschlichen Beziehungen, so erweitern sich die instrumentellen Umgangsweisen mit dem Körper beträchtlich. Ob freilich die von Sportreportern vielzitierte „Körpersprache“ tatsächlich auf den Gegner wirkt oder eher die eigene Selbstwirksamkeitserwartung steigert, sollte aber einer psychologischen Betrachtung der Körperlichkeit vorbehalten bleiben.

Eine essenzielle Rolle spielen im Sport Formen der *Objektivierung* des Körpers, die man als die eigentliche Form der *Verkörperung* bezeichnen könnte. Objektivierungen können in zwei unterschiedlichen Varianten ausgemacht werden, (a) als (kognitive) Objektivierung im Handeln in Form von Fokussierung auf den Körper und (b) als *Behandlung* des Körpers als Objekt. Beide Varianten der Verkörperung finden sich beim sportlichen Handeln.

Fast zwangsläufig tritt eine Verkörperung in Form der Objektivierung beim Bewegungslernen auf, dann, wenn die Aufmerksamkeit auf die Ausführung von Bewegungen und auf einzelne Körperteile gerichtet wird. Krüger (2000, 293) spricht davon, dass im Regelfall hinter einer leiblichen Bewegung ihr früheres Erlernen als Verkörperung steckt. Dabei ist die Außenzentrierung der Weltgerichtetheit mehr oder weniger eingeschränkt zugunsten einer Innenzentrierung der Körpergerichtetheit. Oft tritt der Körper geradezu als Gegenspieler von Handlungsintentionen auf, wirkt ungelenkt, sperrig und stellt sich den Intentionen und der Umweltbindung in den Weg. Die erforderliche und durch didaktische Aufgabenstellungen beim Bewegungslernen oft geförderte Körper- und Bewegungszentrierung kann nicht nur in Konkurrenz zu Prozessen der Verleiblichung stehen (s. nächstes Kapitel), sondern sie kann auch in Konflikt mit impliziten, gleichwohl aber bestehenden und übergeordneten Handlungszielen von Lernenden geraten. Denn Lernende bewegen sich – auch bei und oft entgegen aller Bewegungs- und Körperzentrierung – immer in einer spezifischen Umwelt, auf deren Bewältigung ihre Handlungsziele gerichtet sind, dies oft mit spezifischen Geräten wie Ski oder Tennisschläger. Konflikte zwischen einem im Lernprozess oft erforderlichen *körperlichen Beisich-Sein* und *leiblichem Zur-Welt-Sein* sind daher fast unausweichlich. In der psychologischen Bewegungsforschung werden Konflikte solcher Art als Fragen der internen vs. externen Fokussierung und als Fragen der impliziten vs. expliziten Handlungskontrolle diskutiert (z.B. Ehrlenspiel & Maurer, 2007; Kibele, 2006; Munzert & Hossner, 2008).

Vergleichbare Probleme treten auf, wenn bei weitgehend automatisierten Handlungsabläufen bestimmte Bewegungen oder Details fokussiert werden und dabei – in kognitionspsychologischer Diktion – Automatismen kognitiv penetriert werden. Veranschaulichen kann man sich dies an einem Beispiel, das jede/r aus eigener Erfahrung kennen dürfte. Richtet man beim flotten Treppablaufen die Aufmerksamkeit auf das Treffen einer Stufe oder auf den Bewegungsablauf als solchen, läuft man Gefahr zu stolpern, zumindest aber kommt der Bewegungsfluss ins Stocken. Was in diesem Alltagsbeispiel deutlich wird, stellt sich beim Bewegungslernen und beim Techniktraining im Sport als permanent zu lösendes Problem dar: nämlich die Aufgabe, in oft weitgehend automatisierte Handlungsabläufe über Fokussierungen und Änderungen von (Teil-) Bewegungen einzugreifen. Die Probleme, die solche Eingriffe mit sich bringen, kennen Praktiker zur Genüge. Was sich aus bewegungswissenschaftlicher Sicht als Problem der kognitiven Penetration von Automatismen darstellt, hat aus leibphänomenologischer Sicht seine tiefere Ursache darin, dass hier zwei unterschiedliche Modi der Körper-Leib-Welt-Beziehung konfliktieren, die im praktischen Handeln nur schwerlich auszubalancieren sind. Ähnlich sind auch hier die Befunde aus der psychologischen Bewegungsforschung, die zeigen, dass wir nur entweder intern oder extern fokussieren können, nicht aber beides gleichzeitig. Die Verschränkung von Leib-Sein und Körper-Haben tritt krisenhaft zu Tage. Hierzu nochmals Plessner: „Die eigentliche Crux der Leiblichkeit ist ihre

Verschränkung in den Körper“ (1980, 368, zit. nach Krüger, 2000, S. 292). Ebenso wenig wie sich das Leib-Sein aus der Körperverschränkung lösen kann, kann dies das Körper-Haben aus seiner Leiblichkeit.

Auf einen zeitlichen Aspekt des Körper-Habens, der ebenfalls beim sportlichen Handeln von nicht unerheblicher Bedeutung sein dürfte, macht Fuchs (2015) aufmerksam. Der aus den leiblichen Weltbezügen herausgelöste Körper, auf den man reflexiv *zurückkommt*, ist ein bewusst gewordener und in seinem unmittelbaren Lebensbezug – zumindest für einen Moment – angehaltener und damit immer schon *vergänger* Leib. „Leib sein ist Werden, Körper haben ist *Gewordensein*“ (ebd., 149, Hervorhebung im Original). Diese zeitliche Fixierung auf das Gewordensein dürfte bei Körperzentrierungen im Verlauf dynamischer sportlicher Bewegungen ebenfalls für Störungen des Bewegungsflusses und anderer Bewegungsparameter verantwortlich sein. Solche Störungen sind demnach nicht etwa Folge mangelnder Fokussierung, sondern sie haben einen strukturellen Grund, der mit dem Ansatz der Leib-Körper-Doppelperspektive analytisch darstellbar wird. Auf physikalisch-physiologische Aspekte des aus der zeitlichen Ordnung der Leiblichkeit herausgelösten Körpers gehen wir in Kap. 2.4 ein.

Die andere Variante der Verkörperung ist die *Behandlung* des Körpers als Objekt körperbezogener Maßnahmen, wie sie insbesondere im fitness- und gesundheitsorientierten Sport zum Einsatz kommen. Hier ist der Fokus vollkommen auf den Körper gerichtet und Konflikte der Körper-Leib-Verschränkung werden möglichst minimiert. In der Regel kommen deshalb einfache, körperzentrierte Bewegungen ohne komplexe und bedeutsame Umweltbezüge zum Einsatz. Bewegungen orientieren sich an ihrer instrumentellen Funktion als Techniken der Körperbehandlung. Entsprechend mittelbar sind auch die Erfahrungsbereiche, die sich dabei erschließen lassen. Als (buchstäbliche) Verkörperungstechniken bedürfen sie oft der instrumentellen Kontrolle von Prozessen und Resultaten, sei es, dass Körperbewegungen vor dem Spiegel in ihren Abläufen genau kontrolliert werden oder sei es, dass Körperdaten durch technische Hilfsmittel vermittelt werden. Die Mittelbarkeit des Körper-Habens (Krüger, 2000, 294) ist dann durch die Verbindung der Objektivierung des Körpers mit der Technisierung seiner Kontrolle eine doppelte. Im mittlerweile weit verbreiteten „Self-tracking“ findet diese Form instrumenteller Verkörperung ebenso ihre Zuspitzung wie in Formen des Präsentationskörpers, des Körpers für den Anblick. Typische leibliche Erfahrungen sportlichen Handelns sind dabei freilich weitgehend ausgeschlossen, ja, die Aktivitäten sind durch ihre übergeordnete Zweckbindung der eigentümlichen sportspezifischen Zweck-Mittel-Struktur geradezu entgegengesetzt.

2.2.3 Leib-Sein – Verleiblichung

Demgegenüber ist die *Verleiblichung* auf den gegenüberliegenden Pol der Körper-Leib-Relation ausgerichtet. Neben den oben beschriebenen Phänomenen der Verborgenheit des Körpers in leiblichen Weltbezügen lassen sich auch hier Transformationen und Übergänge aufspüren. Eine erste Transformation wurde bereits in Bezug auf das Bewegungslernen mit der Feststellung angesprochen, dass in leiblichen Bewegungen in der Regel ihr früheres Erlernen in Form von Verkörperungen steckt. Mit steigendem Können tritt beim Bewegungslernen die Bewegungs- und Körperbezogenheit in den Hintergrund zugunsten einer leiblichen und unmittelbaren Handlungs- und Umweltzentrierung, wobei gelernte Bewegungen zunehmend *einverleibt* werden und als solche nicht mehr Gegenstand, sondern Mittel des Handelns sind. Man spricht von einem Wechsel von der „Ich- zur Weltzentrierung“ (Prohl, 2010, 227), der von Kohl aus gestalttheoretischer Perspektive bereits 1956 als „Problem der Zentrierungsverhältnisse im anschaulichen Gesamtfeld“ (Kohl, 1956, 3) beschrieben und empirisch

nachgewiesen wurde. Einen entsprechenden empirischen Befund berichtet Gröben (2000) im Kontext seiner Studien zur Wirkung unterschiedlicher Instruktionsformen. Im Verlauf von Lernprozessen zeigte sich dort ebenfalls ein Übergang in der Zentrierung und Gliederung des anschaulichen Gesamtfeldes von einer diffusen Körperorientierung zu einer gegliederten Umfeldzentrierung, die man im gegebenen Kontext als leibliches Zur-Welt-Sein im o.g. Sinne bezeichnen könnte⁴. Dass die Verleiblichung eines trainierten Körpers gar in eine Verselbständigung des Leibes münden kann, die das überschreitet, was bewusstes Handeln zu leisten vermag, beschreibt das obenstehende Zitat von Seel. Schürmann spricht von „... Grenzreaktionen menschlichen Tuns, in denen sich das Körper-sein⁵ gegenüber dem Körper-haben verselbständigt und der so gelockerte Leib-Körper für die Person auf eine Grenzsituation antwortet“ (2012, 217). Dies scheint auch der Kern von Grenzerfahrungen zu sein, wie sie an der Grenze des individuellen Leistungsvermögens gemacht werden können, im leistungsorientierten Sport von Aktiven gesucht werden und als tranceartige Zustände, die über das Selbst hinausführen, erlebt werden (Lenk, 1997, 156-157).

Eine weitere Überschreitung des Körperlichen äußert sich darin, dass sich das Leib-Sein in seiner Weltgerichtetheit über die Grenze des physischen Körpers hinaus erstrecken kann, indem Geräte und Umwelten einverleibt werden. Dieses Phänomen wurde bereits von Descartes am Beispiel des blinden Menschen beschrieben, der mit dem Blindenstock einen Stein ertastet und diesen in der Spitze des Stocks, nicht in den Fingern spürt. Der Stock wird in das leibliche Spüren einbezogen, im psychologischen Sprachspiel könnte man es als eine Form von *embodiment* bezeichnen (Böhme, 2020, 52). Insbesondere beim geübten Handeln werden Geräte als anschaulich verlängerte Körperglieder wahrgenommen und leiblich integriert. Für alle Sportaktivitäten, bei denen Instrumente eingesetzt werden, ist dieses Phänomen von Bedeutung und wesentlicher Bestandteil von Lernprozessen, z.B. beim Tennis und Tischtennis, Hockey und Eishockey, beim Golfspiel, beim Rodeln usw. Am Beispiel des Skifahrens sei der typische Prozess der Einverleibung veranschaulicht: Der Skisport ist an Instrumente gebunden, mit denen man sich fortbewegt. Skianfänger können die Transformation dieser zunächst fremden Lokomotionsgeräte zu einverleibten Instrumenten in überschaubarer Zeit erleben. Zu Beginn ihrer Lernprozesse stehen und bewegen sie sich *auf* ihren Skiern, die sie eher als ungefüge Fremdkörper empfinden. Sie werden als außerhalb ihres Körpers sich befindend wahrgenommen. Zwischen Körper und Gerät verläuft eine unsichtbare Linie, die das Innen vom Außen trennt. Der Ski ist ein externes Gerät ist eben noch kein Instrument. Mit zunehmender Bewegungserfahrung aber wird diese Grenze flüssig und es vollzieht sich eine bemerkenswerte Metamorphose: Die Skier werden nach und nach als Teile des Körpers empfunden, sie werden *einverleibt* und fungieren als verlängerte Glieder. Der Körper verwächst mit dem Gerät zu einem anschaulich erweiterten Leib. Gleich der Hand beim Greifen werden diese Gleitgeräte zu leiblich integrierten und als solche gespürten Instrumenten des Handelns. Im phänomenalen Erleben dreht der/die geübte Skifahrer*in nicht – gemäß dem physikalisch-objektiven Sachverhalt - mit einem instrumentellen Körper die Ski als Instrumente der Fortbewegung. Vielmehr legt er/sie sich in die Kurve und krallt sich mit seinen/ihren „langen und scharfkantigen Füßen“ im harten Schnee fest. Die Ski dienen ihr/ihm zugleich als Fühler, mit denen sie/er die Beschaffenheit des Schnees und den Griff der Kanten unmittelbar registriert. Feldexperimente, die wir mit versuchsblinden erfahrenen Skifahrer*innen durchführten, konnten diese Wahrnehmung der Ski als Fühler eindrucksvoll

⁴ Eine Zusammenfassung einschlägiger Studien zu diesem Problemkreis findet sich in dem Kapitel „Bildung und Strukturierung phänomenaler Handlungseinheiten“ bei Scherer & Bietz (2013, 85-93).

⁵ Schürmann wählt in diesem Beitrag für den Begriff des Leib-Seins den Terminus Körper-sein.

bestätigen: Aufgabe war es, blind eine Wellenbahn zu überfahren und per Zeichen zu signalisieren, wann die Wellen bemerkt werden. Die signalisierten Zeitpunkte lagen deutlich vor denen, an denen die Wellen mit den Füßen erreicht wurden. Zugleich gaben die Vpn zu Protokoll, dass sie die Wellen mit den Skischaufeln spüren und nicht, dem physiologischen Sachverhalt entsprechend, als Veränderungen von Druckempfindungen an den Füßen. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass die Neurobiologie hirnelektrophysiologische Korrelate solcher Einverleibungen nachweisen kann. In Experimenten mit Affen repräsentiert die neuronale Karte ihres Armes nach einem zweiwöchigen Training im Umgang mit einem Rechen auch den Raum, den sie mit dem Rechen erreichen können. Dies bedeutet, dass die Reichweite des Rechens in die neuronale Repräsentation ihres Armes integriert wurde (Beck, 2014, 136-137). Auch in der neuronalen Repräsentation im Gehirn verschiebt sich also die leibliche Grenze nach außen über die Körpergrenze hinaus. Instrumente können somit den leiblichen Raum erweitern und amalgamieren ihn zugleich mit dem Umgebungsraum, der in gleichem Prozess zum Handlungsraum wird.

Auch Räume werden der Bewegungshandlung einverleibt und strukturieren sich in leiblichen Maßen, ein Phänomen, das beim sportlichen Handeln von großer Bedeutung ist. Beachtenswert ist dabei eine grundlegende Differenz von phänomenalem und physikalischem Raum. Der leibliche Raum ist keineswegs ein objektiv-physikalischer Raum, der subjektiv erlebt wird, sondern er ist ein Raum von grundsätzlich anderer Art⁶. Die wesentlichen und das sportliche Handeln betreffenden Unterschiede seien kurz erläutert.

Grundlegend dürfte der Aspekt der (In-)Homogenität sein. Während der geometrische Raum homogen ist, d.h. alle Punkte in diesem Raum gleichberechtigt sind, trifft dies für den leiblichen Raum nicht zu. Hier gibt es ein Zentrum, nämlich das Hier (und Jetzt) der leiblichen Präsenz, auf das sich alle räumlichen Verhältnisse beziehen. Schmitz (2011) bezeichnet dieses Hier als absolute Örtlichkeit, die es im euklidischen Raum nicht gibt. Der leibbezogene Raum besitzt mit dem Vorne und Hinten, dem Links- und Rechtsraum und dem Oben und Unten eine leibtopologische Ordnung und Ausrichtung. Die leibliche Zentralität des Hier wird bereits daran deutlich, dass das Vorne und Hinten sowie das Links und Rechts bei räumlicher Veränderung invariant bleiben und z.B. bei Drehungen mitgenommen werden: Rechts bleibt im leibräumlichen Bezug auch nach einer 180-Grad-Drehung rechts und vorne bleibt auch dann vorne und beide werden durch die Drehung nicht zum links bzw. hinten.

Damit ist bereits eine weitere Eigenheit des leiblichen Raumes angesprochen: Im Gegensatz zum euklidischen Raum, der isotrop, d.h. ohne ausgezeichnete Richtungen ist, gilt dies für den leiblichen Raum nicht. Dieser ist anisotrop, im leiblichen Raum gibt es Unterschiede in den Ordnungen und Richtungen des Oben und Unten, des Links und Rechts und des Vorne und Hinten und diese sind von gegebenen Bewegungstendenzen geprägt (Böhme, 2020, 53). Am Beispiel des Vor- und Rückraums sei dies erläutert⁷. Vorne ist immer da, wo wir – letztlich aufgrund unserer biologischen Konstitution als „Vorne-Wesen“ mit nach vorne ausgerichteten Sinnes- und Lokomotionsorganen – hinschauen bzw. uns hinbewegen. Dieser Raum ist, wie noch genauer zu beleuchten ist, handlungsbezogen strukturiert. Hinten dagegen ist in der Regel der Raum der Nicht-Zugewandtheit bzw. der Raum, von dem wir uns

⁶ Eine ausführliche Analyse des bewegungsbezogenen Handlungsraums mit leiblicher Fundierung habe ich in einem früheren Beitrag versucht (Scherer, 2001/2018). Dort wird die Konstitution von Handlungsräumen im Fokus des sportlichen Sich-Bewegens beschrieben, während hier der bewegungsbezogene Handlungsraum aus der Perspektive der Leiblichkeit beleuchtet wird. Ein stärker praxisbezogener Beitrag zur Konstitution sportlicher Handlungsräume ist bei Bietz & Scherer (2000) zu finden.

⁷ Zu den leiblichen Koordinaten des Oben und Unten sowie des linken und rechten Raumes s. Scherer, 2018

wegbewegen. Er wird als unstrukturiert und diffus, unter Umständen auch als bedrohlich wahrgenommen, was man z.B. daran erkennt, dass man sich, alleine inmitten eines Raumes stehend, eher unwohl fühlt und geneigt ist, die Peripherie des Raumes aufzusuchen. Oder daran, dass wir ungerne einfach rückwärts gehen ohne visuelle Kontrolle. „Alle bemerkte Raumgliederung ist ins Vorfeld verlagert; das Rückfeld wird als strukturlose Weite verstanden...“ (Schmitz, 2011, 121). Eine diese strukturlose Weite aufhebende Strukturierung kann das Hinten als leiblicher Rückraum durch bestimmte Aktivitäten erfahren. Es gelingt z.B., so Schmitz (ebd.) „beim schwungvollen Rückwärtstanzen“. Schmitz zitiert hierzu eine Beobachtung von Erwin Strauß,

„...dass das Rückwärtsgehen unter normalen Bedingungen etwas mühsam und krampfhaft ausfällt, das Rückwärtstanzen dagegen gelöst und schwungvoll ohne Rücksicht auf Hindernisse. Beim Gehen halten wir uns an Lagen und Abstände im Vorfeld; der Rückwärtsgeher traut sich in ein unbekanntes Terrain hinein, in dem er die Gliederung, auf die er Rücksicht nehmen möchte, nicht erkennen kann. Der Rückwärtstänzer nimmt das Rückfeld dagegen so, wie man ständig unmerklich mit ihm vertraut ist, als reine Weite, die er erst durch seine Figuren mit einer Struktur versieht“ (Schmitz, 2011, 122).

Beim Tanzen wird meist die leibräumliche Polarität des Vorne und Hinten aufgehoben, es gibt keine herausgehobenen Raumrichtungen und der leibliche Raum wird „homogenisiert“: Man geht *durch* einen Raum, aber man tanzt *in* einem Raum. Das Vorne und Hinten, das Vorwärts und Rückwärts konstituieren sich in Maßen der Tanzbewegungen. „Drehend bewegen wir uns fort, im Rückwärtsgehen schreiten wir voran, voranschreitend kehren wir zurück...“, beschreibt Elisabeth Ströker (1977, 42) dieses Phänomen. Eine ähnliche leibräumliche Homogenisierung findet man z.B. auch im T'ai Chi, wo die Bewegungen nicht auf Raumüberwindung mit einer eindeutigen Raumrichtung, sondern auf Raumfüllung ausgelegt sind und das Kreisende und in sich Zurückkehrende mit dem Zentrum der leiblichen Mitte charakteristisch sind. Damit kommen wir zu einem letzten für uns wesentlichen Aspekt der leiblichen Ordnung des Raumes, nämlich seiner handlungsbezogenen Strukturierung.

Böhme (2020, 54) bezeichnet den leiblichen Raum als „*sphaera activitas*“, als Spielraum für Handlungen und Bewegungsmöglichkeiten. Dieser wird „...durch das Ausgreifen meiner selbst auf Bewegungsziele hin, auf zu behandelnde Objekte oder Personen hin, nach Richtungen und Intentionen artikuliert“ (ebd., 54). Der wahrgenommene Handlungsraum erhält seine Ordnung durch intendierte Handlungen. Dadurch heben sich Raumareale als Bereiche intentionaler Verfügbarkeit hervor ebenso wie Wege, die für die Handlungsrealisierung bedeutsam sind. Handlungsräume erfahren dadurch je spezifische Profilierungen, Ausrichtungen und Gliederungen, sie sind keine starren Gebilde, sondern plastisch und dynamisch. Bei Sportspielen z.B. wird eine Lücke in der Abwehr dann als solche wahrgenommen, wenn die Absicht eines Durchbruchs zum Tor oder Korb besteht. Geht es einem Spieler oder einer Mannschaft dagegen um Ballsicherung, geraten eher die gegnerischen Abwehrspieler als tendenzielle „Balddiebe“ in den Blick. Dabei sind insbesondere im Sport nicht nur gegebene Intentionen konstitutiv, sondern und im Wechselspiel mit diesen, auch aktionale Kompetenzen. Erst durch die Verfügbarkeit zielführender Aktionspotenziale erhalten Handlungsräume ihre konkrete leibliche Konfigurierung. Nur ein Fußballer, der über entsprechende Techniken der Ballführung verfügt, wird im umkämpften 16m-Raum einen erfolversprechenden Weg zum Tor sehen; nur der Kletterer, der entsprechende Klettertechniken beherrscht, einen Felsspalt als Griff; und nur das Beherrschen entsprechender Bewegungstechniken rückt eine zerfurchte Buckelpiste beim Skifahren in den Raum leiblicher Verfügbarkeit und eröffnet eine Fahrspur durch das Buckellabyrinth. In all diesen Fällen trägt der wahrgenommene und mit Aktionen betretene Handlungsraum eine absolut leibliche Prägung, die den Akteur

dessen Weite oder Enge, seine Areale oder Barrieren, seine Strukturiertheit oder Konturlosigkeit und andere Eigenschaften spüren lässt.

Handlungsgelegenheiten und räumliche Strukturen emergieren im Zusammenspiel von materiellen und sozialen Umwelten mit Intentionen und leiblichen Potenzialen des Akteurs. Die Metamorphose des Leibes durch Verleiblichung von Instrumenten findet ihr Pendant in der Verleiblichung des Raumes. Beide erwachsen aus der Bewegung und sind ohne diese nicht gegeben. Erst die Bewegung stiftet die Kohärenz von Gerät, Leib und Raum. Die geübte Tiefschneefahrerin verwächst nicht nur mit ihrem Ski zu einem erweiterten Leib, sondern zugleich auch mit ihrer antizipierten Fahrspur, die sich als virtueller Raum vor ihr auftut und die sie als reale Spur in den Schnee zeichnet – und die sie beim Blick zurück auf den befahrenen Hang als ihr Werk des Schwingens betrachten kann, in dem das Erlebnis der Verschmelzung von Leib, Gerät, Bewegung und Raum noch einmal nachschwingt.

Hier nun klingt eine Dimension an, die Fuchs (2015, 148) zwischen den beiden Polen des Leib-Seins und Körper-Habens als *erlebten Leib* ansiedelt. Zwar dem Leib-Sein zuzuordnen, bleibt hier der Leib jedoch nicht in der Anonymität des Gegebenen und Selbstverständlichen verborgen, sondern wird gespürt und erlebt. Der erlebte Leib ist deutlich präsent, wird aber nicht in Form des Körper-Habens vergegenständlicht und bleibt in unmittelbarer Kohärenz zur Welt, in der er agiert. Es ist der Leib

„...als der Ort des allgemeinen Befindens, Behagens oder Unbehagens, der Vitalität, Frische oder Müdigkeit, sodann der Anspannung und Entspannung, des Hungers und Durstes und anderer Leibesempfindungen; schließlich auch der Leib als Resonanzraum aller Stimmungen und Gefühle, die uns ergreifen, die uns weit oder eng, als gehoben oder gedrückt machen, uns vor Wut beben, vor Heiterkeit lachen oder vor Schmerz weinen lassen. Bei all dem ist die Leiblichkeit etwas, was einem widerfährt, was man an sich selbst spürt und wovon man betroffen ist; hier zeigt sich der Leib *als affizierbarer oder pathischer Leib*“ (Fuchs, 2015, 148; Hervorhebung im Original).

Beim sportlichen Handeln als ästhetischem Handeln, bei dem es um das Erleben eben dieses Handelns geht, schwingen solche Affizierungen immer mit und drängen sich zuweilen auf die Vorderbühne, etwa beim Genuss der Leichtigkeit des Gleitens beim Eislaufen oder beim entspannten Joggen in der Abendsonne. Der erlebte Leib tritt dabei zwar als solcher ins Bewusstsein, und solches Leiberleben kann intentional thematisch werden. Das Erleben bleibt aber ein ganzheitliches und die gesamte Mensch-Welt-Relation umschließendes und unterscheidet sich dadurch vom Körper-Haben. Um leibliches Erleben und Leibbewusstsein soll es im Folgenden gehen.

2.3 Leiberleben und Leibbewusstsein

Wir lehnen uns dabei in Grundzügen an die Ausführungen Böhmes (2003) in seinem Buch „Leibsein als Aufgabe“ an und versuchen, darin Spuren zu Erfahrungsbereichen sportlichen Handelns zu finden – womit wir uns allerdings sogleich in Widerspruch zu Böhme begeben, denn dieser sieht im Sport keinerlei Potenziale bewussten leiblichen Erlebens. Diese seine Einschätzung beruht jedoch auf einem recht engen Sportbegriff, der sich auf den Leistungssport und auf äußere Sportmerkmale begrenzt und eben nicht die phänomenale Erfahrung berücksichtigt, wie folgende Zitate belegen mögen:

„Ebenso ist das aktive Körperbewusstsein, das im Sport entwickelt wird und das ja zu einer hohen funktionalen und emotionalen Identifikation mit dem eigenen Körper führt, durch Leibvergessenheit bestimmt: es ist ja gerade auf die Leistung und die Perfektion körperlicher Verrichtungen gerichtet“ (Böhme, 2003, 121), und:

„So wird durch die gesellschaftliche und ökonomische Integration von Arbeit und Sport die Kompetenz im Umgang mit dem eigenen Körper zu dessen Instrumentalisierung. Die Bewertung der erbrachten

Leistungen führt zu einer Veräußerlichung des Körpers, also zu einer Missachtung der leiblichen Vermögen, die ihre Basis sind, zu einem Überspielen der leiblichen Erfahrungen, die die subjektive Seite des Geschehens ausmachen. Die Freude am Dasein stellt sich auch hier nicht im Vollzug, sondern erst über testierte Leistungen, Preise und Anerkennung her“ (ebd., 312).

Zunächst dürfte die Mehrzahl von Leistungssportlern mit Blick auf eigene Erfahrungen der Behauptung widersprechen, dass sich Freude am Dasein nicht auch im Vollzug finden ließe. Davon zeugen bereits die obigen Zitate. Diese Sicht auf den Sport übersieht – außer der Tatsache, dass es neben dem Leistungssport auch andere Facetten des Sports gibt, die Spielräume für leibliches Erleben bieten – weiterhin, dass auch im Leistungssport selbst der von Böhme angesprochene Wettkampf- und Bewertungsbetrieb nur den geringsten Teil des sportbezogenen Handelns eines Leistungssportlers ausmacht, den weit- aus größeren Umfang jedoch das Training einnimmt. Und dass eindrucksvolles leibliches Erleben durchaus zum Trainingsbetrieb gehören kann, belegt das obige Zitat von Hans Lenk eindrucksvoll. Hier kommt ein geradezu pathisches Leibbewusstsein zum Ausdruck, das mit der Wahrnehmung der Umwelt zu einer harmonischen Einheit verschmilzt. Im Unterschied zum fungierenden Leib, zum oben charakterisierten leiblichen „Zur-Welt-Sein“, bleibt der Leib jedoch hier nicht im Verborgenen, sondern tritt als erlebter und affizierter Leib ins Bewusstsein. Bewusstsein wiederum nicht i.S.v. kognitiver Kontrolle des Geschehens – schließlich haben wir das Zitat oben als Beispiel von handlungsbezogener Kontroll-*reduktion* angeführt – sondern als Eintauchen in leibliches Spüren und Erleben, als bewusstes Dasein im Hier und Jetzt. Mit Letzterem kommt man den Ausführungen Böhmes zum Leibbewusstsein recht nahe, wie noch zu zeigen ist.

Wenn man nun die obige Charakterisierung sportlichen Handelns als ästhetisches Handeln, dessen letztendlicher Sinn darin besteht, eben dieses selbstzweckhafte Tun zu *erleben* als Form reinen Erscheinens, wenn man also dieses auf prozessuales Erleben ausgerichtete Tun erweitert um die Dimension des Körperlich-Leiblichen, liegt eine Einordnung sportlichen Handelns als ein dem Grunde nach *leibästhetisches Handeln* nahe. Solches kommt nun keineswegs nur im Zitat des Philosophen und Olympiasiegers Hans Lenk zum Ausdruck, sondern spiegelt sich auch in Äußerungen von (Leistungs-)Sportlern wider, mit denen ich hin und wieder über ihre Erfahrungen spreche. Freilich wird von den Athleten i.d.R. nicht vom – aus dem alltagsprachlichen Gebrauch weitestgehend verschwundenen – Leib gesprochen, sondern meist vom Körper, auch dann, wenn in unserem Sinne leibliches Erleben gemeint ist. Um einige Beispiele zu nennen: Wenn ein ehemaliger Sprinter sich gerne an den Genuss des Fliegens über die Bahn erinnert oder daran, beim 200m-Lauf aus der Kurve auf die Gerade hinauszufiegen; wenn ein Gewichtheber das Gefühl der Kraftentfaltung beim Heben schwerer Gewichte als „geil“ bezeichnet; wenn eine Läuferin ihr „runners high“ damit umschreibt, dass die Leichtigkeit ihrer ganz von alleine laufenden Beine, ihr freier Atem und unbeschwerter Geist ihr ein Hochgefühl uneingeschränkter Freiheit vermitteln; wenn der Radsportler davon spricht, die Verschmelzung mit seinem Rad und die dynamische Umwandlung seiner Muskelarbeit in Geschwindigkeit körperlich intensiv zu empfinden; oder – auf der anderen Seite der Skala – das Ende seiner Kraft bei Ankunft auf einem schweren Alpenpass als ganzheitlichen psychophysischen, jedoch keineswegs negativ wahrgenommenen Schmerz bezeichnet, der bis in die letzte Faser vordringt und mit dem Glücksgefühl der Ankunft zu einem tiefen emotionalen Erleben verschmilzt (ähnlich dem Gipfelglück des Bergsteigers); wenn die passionierte Skifahrerin durch das als Schweben empfundene Schwingen im Tiefschnee zum Mitsummen der Schwungmelodie angeregt wird; wenn Fitnesssportler*innen „sich und ihren Körper mal wieder spüren wollen“; wenn Leistungssportler*innen empfohlen wird, bei der

Regeneration „in sich hineinzuhören“; oder wenn der ehemalige Bodybuilder Arnold Schwarzenegger gar mit der Aussage zitiert wird, dass „working out ist very similar to having an orgasm“ (zit. nach Bockrath, 2018, 212); dann sprechen solche Berichte für intensives leibliches Erleben und leibliches Bewusstsein. Darauf, dass solches Erleben durchaus in nachhaltigen Erfahrungen sedimentieren kann, gibt wiederum Lenk einen Hinweis, wenn er schreibt:

„Später erinnerte ich mich oft ... an dieses Trainingserlebnis, das freilich in der Rückerinnerung mit anderen ähnlichen Erfahrungen verfließt. Teilte sich das Erleben des „paradiesischen“ Rhythmus mir mit - oder erzeugte, projizierte ich es in die Bewegung hinein? Wie dem auch sei, das Erlebnis jedenfalls bereitete Glücksempfindungen, führte zum Wunsch, unendlich weiter so zu gleiten, mehr davon zu erleben, es häufiger zu genießen. Versenkung, Konzentration, geradezu meditative Bewußtheit und das Erleben eines vollständigen Einklangs von Ich und Rhythmus sowie wenigen Umweltsignalen führen zu einer Harmonie, die einem Trancezustand bei gleichzeitig erhöhter Aufmerksamkeit und Innenkonzentration gleichkommt“ (Lenk, 1985, 80).

Wenn man solches Erleben im phänomenologischen Sinne als „subjektive Tatsache“ akzeptiert, so kommt man kaum umhin, es dem Bereich eines prägnanten, oft stark affizierten leiblichen Erlebens und leiblichen Bewusstseins zuzuordnen, das man schwerlich als instrumentellen und leibentfremdeten Körpereinsatz bezeichnen kann; und das auch nicht als „Körper-Haben“ im oben charakterisierten Sinne einer Objektivierung des Körpers zu bezeichnen ist. Mag im Folgenden eine Zusammenfassung der Gedanken Böhmes zum Verständnis solcher Phänomene beitragen, auch wenn Böhme selbst eben dies nicht gesehen hat. Ausgangspunkt seiner Ausführungen zum *Leibbewusstsein* ist die Feststellung, dass unter den gegebenen Lebensbedingungen, die durch technische Abstraktion gekennzeichnet sind, leiblich-sinnliche Präsenz in konkreten elementaren Lebensvollzügen kaum eine Rolle spielt. Mit unserem Bewusstsein seien wir entweder erinnernd in der Vergangenheit oder vorgreifend in der Zukunft. Dadurch sei man mit dem Bewusstsein sowohl räumlich als auch zeitlich meist nicht bei den unmittelbaren Lebensvollzügen, sondern überspringe diese ständig. Böhme (2003, 117) bezeichnet dies als Daseinsverlust und prägt die Formel: „*Es kommt nicht darauf an, das Dasein zum Bewusstsein zu bringen, sondern darauf, das Bewusstsein zum Dasein zu bringen*“ (ebd., 116; kursiv im Original). Ein weiteres, leibliches Dasein be- und verhinderndes Faktum sei darin zu sehen, dass unser Bewusstsein i.d.R. ein intentionales Bewusstsein sei, das einen Gegenstand hat: Bewusstsein von etwas oder auf etwas gerichtet, das ebenfalls das Leibliche überspringt und sich im Gegenstand verdichtet. Diesem intentionalen, aktbezogenen Bewusstsein, das in einen Objekt- und einen Subjektpol zerfällt, stellt Böhme (2003, 119) ein Bewusstsein des Verweilens in der Gegenwart des Leiblichen entgegen, das sowohl die Ich-Instanz als Ursprung der Intentionalität („ich sehe, fühle, beabsichtige, plane, erinnere usw.“) abschwächt als auch die Gegenstandsgerichtetheit ausblendet. Die Differenz von Subjekt- und Objektseite löst sich bei einem entwickelten Leibbewusstsein auf.

„Dabei steigt das Bewusstsein in den Leib hinab und ist dann weder das Bewusstsein eines Ich noch das Bewusstsein eines Gegenstands. Eine gespürte Leibinsel – etwa die der Hand – ist nicht zu beschreiben durch den Satz *Ich spüre meine Hand*, vielmehr ist das, was gespürt wird, nämlich die Hand, nichts anderes als das Spüren selbst. Und dieses Spüren ist auch nicht das Spüren eines Ich, das die Hand zum Gegenstand hätte, sondern nichts als das bewusste Hand-Sein. Aber ein solches Bewusstsein ist nicht alltäglich, sondern muss eingeübt werden“ (ebd., 120; kursiv im Original).

Die übende Zuwendung zum Leibe beschreibt Böhme anhand des autogenen Trainings und anhand von Atemübungen. Insbesondere das autogene Training sieht Böhme als gangbare Brücke vom intentionalen, gegenstandsgerichteten zum nicht-intentionalen Leibbewusstsein. Die Brückenfunktion besteht darin, dass diese Technik der

Selbsthypnose von einem gegenständlichen, vorstellenden Bewusstsein ausgeht und mit zunehmender Übung sukzessive eine Umorganisation des Körperlich-leiblichen hin zum Leibbewusstsein bewirken kann. Das autogene Training geht mit Übungen wie der Schwere- und Wärmeübung zunächst von vorgestellten Körperteilen oder Körperregionen aus, die mit autosuggestiven Sätzen adressiert werden. In diesem Stadium liegt i.d.R. noch ein intentionales Körperbewusstsein vor, wenn man sich z.B. die Beine als Objekte der Schwere vorstellt. Die Kunst des Übergangs zu einem Leibbewusstsein besteht nun darin, diese Objektivierung mit fortschreitender Übung aufzugeben zugunsten eines direkten leiblichen Spürens von Leibinseln ohne Vorstellungsbrücken. Arme, Beine oder Sonnengeflecht (Bauchgegend) werden dann nicht mehr über gegenstandsbezogene Vorstellungsakte als Objekte angesprochen, sondern es stellt sich ein wahrnehmungsanaloges direktes Spüren von Schwere, Wärme oder Entspannung der betreffenden Regionen ein. Böhme spricht von einem Absteigen des Bewusstseins in den Leib in Form von Prozessen leiblichen Spürens, nicht eines intentionalen Bewusstseins von Körperregionen.

„Das bedeutet..., dass das Ich gewissermaßen in die Beobachterposition zurücktritt und damit der Leib aus seiner Funktionalisierung befreit wird und quasi in die Selbsttätigkeit entlassen“ (ebd., 127).

Durch den Abbau der Ich-Instanz wird deren Selbsttätigkeit als Subjekt von Gedanken, Vorstellungen und Intentionen aufgelöst. „Das Ich ist in den Leib hinabgestiegen“ (ebd., 127) und die Differenz von Subjekt und Objekt ist nicht mehr existent. Bewusstsein ist dann kein mentales Phänomen mehr, sondern ein Zustand des Leibes selbst (ebd., 128). Beim autogenen Training ebenso wie bei Atemübungen bedarf es einiger Übung für diesen Prozess.

Eben an diesem Punkt möchten wir nun sportliche Aktivitäten ins Spiel bringen. Hier bieten sich unter bestimmten Voraussetzungen viele und einfach zugängliche Möglichkeiten rein leiblichen Spürens. Einfacher ist der Zugang deshalb, weil leibliches Spüren im Unterschied zu autogenem Training, Atemübungen und ähnlichen Techniken nicht über (den Umweg von) Vorstellungen intentional, sondern durch Bewegung direkt und als Folge der Bewegungsaktivität eintritt. Weniger geeignet, wenn auch keineswegs ausschließend, sind dabei Aktivitäten, die eine eindeutig externe Fokussierung für ihre Ausübung erfordern, etwa Sportspiele, die eine hohe umgebungs- sowie mannschafts- und gegnerbezogene Aufmerksamkeit erfordern. Auch Wettkampfaktivitäten sind nur bedingt geeignet, denn sie richten die Aufmerksamkeit auf objektive Leistungen und Konkurrenz aus. Unter gewissen psychischen Bedingungen, etwa dem vielzitierten Flow-Zustand, können zwar bei allen sportlichen Aktivitäten, gleich unter welcher Sinnperspektive, durchaus leibliches Spüren und Leibbewusstsein auftreten und im Zusammenspiel mit der Amalgamierung von Umweltmerkmalen zu nachhaltigem Leiberleben führen. Um jedoch einen *Zugang* zu Leiberleben und Leibbewusstsein zu finden, sind Aktivitäten, die einen internen Fokus und ein Hinabsteigen in leibliches Spüren begünstigen, besser geeignet. Am Beispiel des Krafttrainings, das mittlerweile auch im fitness- und gesundheitsorientierten Sport eine bedeutende Rolle spielt, lässt sich dies erläutern. Geeignete Varianten sind z.B. Bodyweight-Übungen, Übungen mit Tubes und Bändern, aber auch Übungen an Geräten und – bei entsprechenden bewegungstechnischen Vorkenntnissen – auch mit freien Gewichten. Dabei sollte allerdings nicht die Bewältigung möglichst hoher Gewichte das Ziel sein, da dies einen produktorientierten Handlungsfokus begünstigt. Gleichwohl aber sollten die Belastungen durchaus zu hoher und deutlich spürbarer muskulärer Beanspruchung führen. Sehr effizient, nicht nur unter trainingsmethodischen Aspekten (s. hierzu z.B. Giesing, 2019), sondern insbesondere auch im vorliegenden Kontext, ist eine

langsam-dynamische Ausführung durch reine Muskelanspannung ohne schwing- oder ruckhafte Anteile. Hat man sich vom Ziel möglichst großer cgs-Leistungen erst einmal verabschiedet, wandert das Bewusstsein aufgrund des gegebenen Ausführungsmodus fast zwangsläufig hinab in intensives leibliches Spüren. Dieses kann sich bei entsprechender Belastungsdauer sukzessive von einem anfänglich angenehmen muskulären Spannungsfühl über anstrengende Widerstandsüberwindung bis hin zu Schmerzempfinden („Muskelbrennen“) und einer ganzheitlich wahrgenommenen leiblichen Grenzbelastung entwickeln. Das Beispiel des Krafttrainings wurde gewählt, weil es auch praktisch leicht nachvollziehbar ist und nicht an anspruchsvolle Bewegungstechniken gebunden ist. Vergleichbares Leibbewusstsein wird natürlich auch bei anderen Aktivitäten ermöglicht und gefördert, etwa bei Yoga-Übungen oder beim Thai Chi, hier freilich i.d.R. durch zusätzlich hohe koordinative Anforderungen bzw. durch die Charakteristik der Bewegungen. Grundsätzlich aber ist jegliche sportliche Aktivität mit genuin leiblichem Erleben verknüpft, wie die obigen Beispiele andeuten sollten. Leibliches Erleben kommt dabei lediglich eingebunden in unterschiedliche Komplexitäten des Handelns und damit mehr oder weniger explizit zu Bewusstsein oder eher implizit zum Erscheinen. Auch der fungierende und mehr im Hintergrund (aber keineswegs im Verborgenen wie i.d.R. bei Alltagshandlungen!) agierende Leib wird erlebt. Das Leibliche schwingt immer mit, auch wenn es nicht oder zumindest nicht immer im Vordergrund des Erlebnishorizonts steht. Auch Fußballer*innen verbinden einen gelungenen Pass mit dem leiblichen Erleben des satten und punktgenauen Treffens des Balles, lediglich der Fokus des Handelns und des Bewusstseins ist ein externer und eher auf das Resultat der leiblichen Aktion gerichtet.

Folgt man der dargelegten Auffassung, dass sportliches Handeln dem Grunde nach immer als leibästhetisches Handeln einzustufen ist, dürfte leibliches Erleben auch der letztendliche Grund sein, weshalb Menschen überhaupt und ausgerechnet sportlichen Aktivitäten gleich welchen Musters nachgehen, auch wenn andere Motive zunächst stärker im Vordergrund zu stehen scheinen. Solche Motive wie Leistung, Exploration, Spiel oder Gesundheit mögen dieses leibbezogene Grundmotiv gegebenenfalls durchformen. Sie sind aber nicht explizit und ausschließlich auf sportliche Aktivitäten verwiesen, sprich: Dem Leistungs- und Wettkampfmotiv kann man auch beim Schachspiel frönen, Gesundheit durch andere Mittel fördern und das Abenteuer bei einer automobilen Wüstensafari suchen. Zur Befriedigung dieser Motive bedarf es keiner körperlich-sportlichen Aktivität. Bei leibästhetischem Handeln dagegen ist der agierende Leib selbst Medium anschauend-ästhetischen Erlebens. In seiner vergleichenden Betrachtung von Sport und klassischen Künsten wie Schauspiel und Musik als ästhetischen Gegenständen formt Volker Gerhard die Metapher: „Wir sind das Instrument, das wir spielen“ (1995, 129) und spricht in diesem Zusammenhang von einer „elementaren Ästhetik“, die den leibhaften Lebensvollzügen verbunden ist. Nach unseren Ausführungen zum leiblichen Erleben mag man diese Metapher erweitern: Mit dem körperlichen Instrument, das wir qua Bewegung spielen, bringen wir den Leib zum Erklingen und man muss lernen, den leiblichen Klängen zuzuhören.

Jegliche Willkürbewegung basiert auf zwei Faktoren: Es ist zum einen die eingesetzte Kraft, die eine Bewegung hervorbringt und es ist zum zweiten die Dosierung der Kraft in ihrer Stärke und ihrer Wirkungsrichtung, in der Bewegungswissenschaft als räumlich-zeitliche Koordination bezeichnet. Keine gezielte Bewegung kommt ohne Kraft und deren zeitliche und räumliche Passung zustande. Die beiden Faktoren: Größe und Wirkungsrichtung von Kraft wurden auch in der neurophysiologischen Forschung als die Größen in der

Neuronenaktivität des primären Motorkortex identifiziert, die bei Willkürbewegungen – neben aufgabenspezifischen Muskelgruppen – globale Bewegungsmerkmale kodieren (Kandel et al., 2000). Kraft und ihr angemessener Einsatz prägen vielleicht nicht ganz zufällig auch das phänomenale Erleben. Insofern kann man die Kraft nicht nur als physikalisches und biologisches, sondern auch als phänomenales Urphänomen sehen, wobei, nebenbei bemerkt, historisch gesehen der physikalische Kraftbegriff von phänomenaler Erfahrung abgeleitet wurde. Wie typische Aussagen aus dem Sport zeigen, spielt der Kraftbegriff eine prägende Rolle im leiblichen Erleben: Wenn der Fußballmannschaft gegen Ende des Spiels die Kraft ausgeht oder der Marathonläufer keine Kraft mehr für einen Schlussspurt hat; wenn die Weitspringerin ihren kraftvollen Absprung spürt oder der Handballer einen kraftvollen Wurf ansetzt; wenn die Skifahrerin ihre ganze Kraft für den Kanteneinsatz auf eisiger Piste einsetzen muss oder der Ruderer mit letzter Kraft das Ziel erreicht. Aber auch geringer oder geschickter Krafteinsatz kommen zum Ausdruck leiblichen Erlebens, wenn der Judoka seinen Gegner mit Leichtigkeit zu Fall bringt oder wenn man von der gefühlten Leichtigkeit des Gleitens auf Schnee oder Eis spricht. Aus Sicht der Trainingswissenschaft oder Leistungsphysiologie mag man einwenden, dass manches dieser Beispiele ja in Wahrheit gar nicht die Kraft, sondern die Ausdauer betrifft. Bei genauem Hinsehen aber ist auch aus dieser Perspektive die Ausdauer nichts anderes als die Fähigkeit, Kraft über längere Zeit im Sinne gegebener Bewegungsziele einsetzen zu können, gleich welche physiologischen Stoffwechselforgänge dem zugrunde liegen. Die Entfaltung und Koordination von Kraft beim Sich-Bewegen kann man als *die* primäre Leiberfahrung bezeichnen, weil sie unmittelbar leiblich gespürt wird in Form kinästhetischer und taktiler Empfindungen.

Im subjektiven Erleben korreliert der Krafteinsatz eng mit dem Grad der Anstrengung. Eine Kletterroute, die einen hohen Krafteinsatz erfordert, wird als anstrengend empfunden, eine lange Steigung beim Radfahren als anstrengende Strecke. Mit dem E-Bike dagegen bewältigt man Steigungen ohne große Anstrengung. Kraft muss eingesetzt werden, um Widerstände zu überwinden, seien es äußere Widerstände in der Umwelt wie z.B. beim Gewichtheben oder sei es die Trägheit des eigenen Körpers wie beim Laufen, Klettern oder Radfahren. Bei hohen Widerständen, sei es durch eine hohe Last oder eine lang andauernde Beanspruchung, können Kräfte an Grenzen gelangen, an denen Widerstände auch mit höchster Anstrengung kaum noch überwunden werden können. Man stößt an seine Leistungsgrenzen. Dies gilt natürlich nicht nur für das absolute Maß an Kraft, sondern auch für ihre aufgabenbezogene räumlich-zeitliche Koordination, insbesondere bei Aktivitäten, bei denen die Beanspruchung vor allem im koordinativen Bereich liegt wie etwa beim Jonglieren. Immer wird in irgendeiner Weise die Widerständigkeit des Leibes wahrgenommen, verbunden mit leiblich-affektiver Betroffenheit. Im Sport sind dies selbstkonfrontative Erfahrungen, die letztlich, wenn auch nicht in jeder einzelnen Situation, so doch vom Ansatz her, aus freien Stücken provoziert werden. Solche Erfahrung ist aufgrund der Selbstbetroffenheit immer auch eine Selbstinfragestellung und eine Selbsterfahrung (Gugutzer, 2002, 215).

In Bezug auf das Leib-Körper-Verhältnis ist eine Grenzerfahrung nicht nur eine unmittelbare leibliche, sondern zugleich eine körperliche, denn es ist ja der physische Körper, der an seine Grenze stößt. Insofern erfahren wir an der Grenze unseres Leistungsvermögens – und nur dort – ein Stück Wahrheit über unseren physischen Körper, die uns ansonsten im praktischen Handeln verschlossen bleibt. Warum dies so ist, soll im Folgenden diskutiert werden.

2.4 Körper-Sein oder der nicht zu habende Körper und die Bedeutung der Bewegung

Sowohl das Leib-Sein als auch das Körper-Haben sind Seinsweisen der Mensch-Welt-Relation aus phänomenologischer Perspektive, über die der Mensch in seinem Handeln und Tun verfügen kann. Es sind Seinsweisen, zwischen denen menschliches Wahrnehmen und Handeln oszilliert und vermittelt. Zwar deuten Phänomene leiblicher Überschreitung des Körpers Grenzen der Verfügbarkeit an. Sowohl Leib als auch Körper bleiben dabei aber phänomenale Größen, die der menschlichen Wahrnehmung und Intention prinzipiell zugänglich sind. Jedoch handeln wir nicht allein mit einem phänomenalen Körper/Leib in einer phänomenalen Welt, sondern zugleich mit einem physikalischen Körper in einer physikalischen Welt, bzw. in der Sprache der Gestalttheorie: mit einem transphänomenalen Körper in einer transphänomenalen Welt (Kohl, 1956, 39; Tholey, 1981). Dieser Körper ist gemeint, wenn wir vom „Körper-Sein“ sprechen. Dies bedarf einer kurzen Erläuterung des erkenntnistheoretischen Hintergrunds.

Hier liegt die erkenntnistheoretische Unterscheidung zugrunde zwischen phänomenaler Wirklichkeit als erlebter Welt, in der wir handeln auf der einen und objektiver Realität als physikalischer Welt auf der anderen Seite (u.a. Nitsch, 2000, 97). Obgleich nach übereinstimmender erkenntnistheoretischer Auffassung – etwa des kritischen Realismus der Gestalttheorie ebenso wie nach Auffassung konstruktivistischer Ansätze – die transphänomenale Körper-Welt-Relation menschlicher Wahrnehmung nicht zugänglich ist, determiniert sie gleichwohl das Verhalten des physikalischen Körpers in der physikalischen Welt. Es agiert also ein physikalischer Körper, der zwar unzweifelhaft da ist und der wir sind („Körper-Sein“), der aber unserer Wahrnehmung nicht als solcher zugänglich ist und damit auch nicht im oben dargelegten Sinne „zu haben“ ist, in einer ebensolchen Welt. Zu allem Überflus erfahren wir – ohne hier auf die erkenntnistheoretischen Fragen des „Wie“ und „Was“ eingehen zu können⁸ – von dieser objektiv existierenden Körper-Welt-Relation, gebrochen im Fokus unseres phänomenalen Weltzugangs erst im Nachhinein, dann, wenn der physikalische Körper bereits agiert hat. Aus motorikwissenschaftlicher Sicht äußert sich die Verborgenheit der objektiven Körper-Welt-Beziehung z.B. in der Tatsache, dass die bewegungssteuernden motorischen Efferenzen dem Bewusstsein nicht zugänglich sind und auch keiner unmittelbaren Kontrolle unterliegen, obwohl sie unzweifelhaft als biologisch-physiologische Größen unsere Bewegungen steuern. Bewegungen können erst mit der zeitlichen Verzögerung neuronaler Laufzeiten über Reafferenzen vom Akteur registriert werden. Dies bedeutet, dass eigene Körperbewegungen erst dann wahrgenommen und „kontrolliert“ werden, wenn sie vom physikalischen Körper in der physikalischen Welt bereits zur Ausführung gelangt sind. Phänomenal agieren wir daher in Bezug auf die physikalische Realität in der Vergangenheit – ein Aspekt, der an der Grenze des Könnens in dynamischen Person-Umwelt-Beziehungen des Sports von besonderem Gewicht sein kann, bedenkt man, dass die Laufzeiten vieler sportlicher (Teil-)Bewegungen unterhalb der durchschnittlichen Reafferenzzeit von 200 ms liegen. Seels konstatiertes Unvermögen, „...seiner selbst physisch (und auch psychisch) Herr zu werden“ (1995, 124) erhält gwm. eine naturwissenschaftliche Bestätigung.

⁸ Auch wenn aus erkenntnistheoretischer Sicht unbestritten ist, dass wir die objektive Realität als solche im praktischen Handeln nicht wahrnehmen und erkennen können (es sei denn, man ist Verfechter eines naiv-realistischen Positivismus), besteht kein Zweifel daran, dass es sie gibt und dass unser Gehirn ein Bild von ihr konstruiert, das wir erleben und das für unser Dasein und Handeln viabel ist. Über das „Was“ und „Wie“ gibt die kognitive Neurobiologie aufschlussreiche Einblicke (z.B. Roth, 1995 und 2015).

Aus phänomenologischer Perspektive weist Böhme (2003) auf die Differenz von erlebtem Leib und objektivem Körper hin.

„Sich-Bewegen heißt für uns, die wir uns als Leib spüren, in der Welt als Körper zu agieren. Das Körper-Sein haben wir ja definiert als die Weise, wie wir anderen in objektivierter Weise gegeben sind, insbesondere als Gegenstände der Naturwissenschaft. Aber dieses Sein-für-Andere ist auch ein Sein-für-uns, weil wir in der Weise unserer Leiberfahrung uns auch als Körper unter Körpern bewegen müssen und darin den Gesetzen von Körperlichkeit ... entsprechen müssen²⁶⁷. Das Sich-Bewegen muss gerade die Vermittlung zwischen Leib und Körper leisten. Es ist damit eine charakteristische Weise, selbst Natur zu sein.

Diese Vermittlung ist nun keineswegs selbstverständlich... Vielmehr gibt es Schwierigkeiten und Brüche und die Einheit zu vollziehen erfordert Übung.“ (ebd., 292-293)⁹.

Im gegebenen Problemkontext ist zunächst hervorzuheben, dass Böhme die Differenz von objektivem Körper und erlebtem Leib als Problem sieht und dass er dem Sich-Bewegen die Aufgabe der Vermittlung zuweist, was er wenig später noch einmal unterstreicht: „Sich bewegen im wörtlichen Sinne ist...die Aufgabe, das Körperding, das wir auch sind, unter Leitung des leiblichen Spürens in Bewegung zu setzen“ (ebd., 294, Hervorhebung im Original). Eine wesentliche Rolle spielt für Böhme hier der „...Umgang mit den Gesetzen der Mechanik, die uns qua Körper regieren, der für Arbeit und Sport von großer Bedeutung ist“ (ebd., 296). An dieser Stelle scheint die Begrenzung auf die Mechanik zu eng gefasst und aus bewegungswissenschaftlicher Sicht wäre dies zu erweitern auf alle Bedingungen der objektiven Körper-Welt-Beziehungen, die das Bewegungsgeschehen beeinflussen, etwa physiologische Prozesse wie im obigen Beispiel der neuronalen Laufzeiten oder Wahrnehmungsgesetze. Diese Bedingungen stellen objektive „constraints“ dar, im Rahmen welcher sich die Vermittlung von Leib und Körper im Sich-Bewegen als Formungsprozess von Bewegungen vollzieht. Mit dieser Erweiterung kann man im Folgenden wiederum Böhme folgen, wenn er abschließend feststellt:

„Allgemein kann man wohl sagen, dass bewusstes Bewegen genau dies verlangt: durch leibliches Spüren körperliche Bewegungen zu formieren. Da aber leibliches Spüren und die Gesetze der körperlichen Bewegung nicht a priori einander entsprechen, bedarf es hier der Übung“ (ebd., 297).

Es ist also Aufgabe des Lernens und Übens, im Sich-Bewegen Leib und (physikalischen) Körper zu einer fungierenden Einheit zu vermitteln. Bei gelingender Vermittlung sind physikalische und phänomenale Welt im Einklang bzw. genauer: Man bewegt sich innerhalb der Grenzen der objektiven Viabilität. Erst in der Grenzüberschreitung, phänomenal als Scheitern wahrgenommen, teilt sich die objektive Realität unmissverständlich mit¹⁰. Dies ist das Thema der Grenzerfahrung, bei der man das Näherrücken der objektiven physikalischen Grenze und ggf. auch deren Überschreitung durch das Scheitern leiblich erleben kann. Aufgrund des körperlich-leiblichen Weltbezugs unter den zugespitzten und intensivierten Aufgabenbedingungen sportlichen Handelns stellt der Sport diesbezüglich einen besonderen Erfahrungsraum zur Verfügung.

⁹ In Fußnote 267 widerspricht Böhme der Auffassung von Merleau-Ponty, wenn dieser sagt: „Nie ist es unser objektiver Körper, den wir bewegen, sondern stets unser phänomenaler Leib...“

¹⁰ Watzlawick (1994, S. 14-15) bringt dieses Verhältnis zur objektiven Realität in der Metapher eines Seefahrers zur Anschauung, der nachts eine Meereseenge, die er nicht kennt, ohne Navigationshilfen durchfährt. Er wird entweder an einer Klippe scheitern oder jenseits der Meereseenge wohlbehalten ankommen. Stößt er an, so weiß er, welche Durchfahrt objektiv nicht möglich ist. Passiert er dagegen die Meereseenge, so weiß er lediglich, dass er nicht aufgelaufen ist, aber er weiß nichts über die wahre Beschaffenheit der Meereseenge und auch nichts darüber, ob sein Weg der beste war.

Literatur

- Beck, F. (2014). *Sport macht schlau. Mit Hirnforschung zu geistiger und sportlicher Höchstleistung*. Wien: Goldegg.
- Bietz, J. (2002). *Bewegungsvorstellung und Blindheit. Eine repräsentationstheoretische und symboltheoretische Grundlegung*. Schorndorf: Hofmann.
- Bietz, J. (2005). Bewegung und Bildung – eine anthropologische Betrachtung in pädagogischer Absicht. In J. Bietz, R. Laging & M. Roscher (Hrsg.), *Bildungstheoretische Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik* (S. 83-122). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Bietz, J. & Scherer, H.-G. (2017). Sportliches Bewegen zwischen Krisen des Handelns und ästhetischer Erfahrung. *Zeitschrift für sportpädagogische Forschung*, 5 (2), 67-86.
- Bockrath, F. (2018). Kraft, Muskeln und Geschlecht – historische Dekonstruktionen. In F. Bockrath & K. Schulz (Hrsg.), *Kraft, Körper und Geschlecht* (S. 199-214). Reflexive Sportwissenschaft Bd. 7. Berlin: Lehmanns Media.
- Böhme, G. (1993). *Am Ende des Baconschen Zeitalters. Studien zur Wissenschaftsentwicklung*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Böhme, G. (1994). *Weltweisheit, Lebensform, Wissenschaft. Eine Einführung in die Philosophie*. Frankfurt/M.: Suhrkamp Wissenschaft.
- Böhme, G. (2003). *Leibsein als Aufgabe. Leibphilosophie in pragmatischer Hinsicht*. Baden-Baden: Die graue Edition.
- Böhme, G. (2020). *Leib. Die Natur, die wir selbst sind* (2. Aufl.). Berlin: suhrkamp taschenbuch wissenschaft.
- Bühler, K. (1965). *Die Krise der Psychologie*. Stuttgart: Verlag Gustav Fischer.
- Cassirer, E. (1994). *Philosophie der symbolischen Formen. Teil 3: Phänomenologie der Erkenntnis* (10. Aufl.). Darmstadt: Primus Verlag.
- Franke, E. (2001). Die Sinnlosigkeit sportlicher Handlungen und das Freiwilligkeitspostulat – eine Herausforderung für die Sportpädagogik? In R. Zimmer (Hrsg.), *Erziehen als Aufgabe. Sportpädagogische Reflexionen* (S. 12-33). Schorndorf: Hofmann.
- Franke, E. (2003). Ästhetische Erfahrung im Sport – ein Bildungsprozess? In E. Franke & E. Bannmüller (Hrsg.), *Ästhetische Bildung* (Jahrbuch Bewegungs- und Sportpädagogik in Theorie und Forschung, Bd. 2, S. 17-37). Butzbach-Griedel: Afra.
- Franke, E. (2003). Dialog – ein passender Begriff? Anmerkungen zum Dialogischen Bewegungskonzept. In I. Bach, & H. Siekmann (Hrsg.), *Bewegung im Dialog. Festschrift für Andreas H. Trebels* (S. 25-36). Hamburg: Czwalina.
- Franke, E. (2005). Körperliche Erkenntnis – die andere Vernunft. In J. Bietz, R. Laging & M. Roscher (Hrsg.), *Bildungstheoretische Grundlagen der Bewegungs- und Sportpädagogik* (S. 180-201). Baltmannsweiler: Schneider.
- Franke, E. (2008). Raum – Bewegung – Rhythmus. Zu den Grundlagen einer Erkenntnis durch den Körper. In F. Bockrath, B. Boschert & E. Franke (Hrsg.), *Körperliche Erkenntnis. Formen reflexiver Erfahrung* (S. 15-39). Bielefeld: Transcript
- Fuchs, T. (2015). „Körper haben oder Leib sein“. *Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung*, 40 (3), 147-153.
- Gerhardt, V. (1995). Der Sport, das Leben und die Kunst – Drei historisch-systematische Skizzen. In V. Gerhardt & B. Wirkus (Hrsg.), *Sport und Ästhetik* (S. 127-151). Sankt Augustin: Academia.
- Giese, M. (2008). *Erfahrung als Bildungskategorie. Eine sportsemiotische Untersuchung in unterrichtspraktischer Absicht*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gießing, J. (2020). HIT, hochintensives Training neu und verbessert (6. Aufl.). Arnsberg: novagenics.

- Gröben, B. (2000). *Einheitenbildung im Bewegungshandeln. Zur phänomenalen Struktur des sportbezogenen Bewegungslernens*. Schorndorf: Hofmann.
- Grupe, O. (1984). *Grundlagen der Sportpädagogik* (3. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Grupe, O. & Krüger, M. (1997). *Einführung in die Sportpädagogik*. Schorndorf: Hofmann.
- Gugutzer, R. (2002). *Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität*. Wiesbaden: Springer.
- Gumbrecht, H.U. (2012). *Präsenz*. Berlin: Suhrkamp.
- Kandel, E.R., Schwartz, J.H. & Jessel, T.M. (eds.) (2000). *Principles of neural science* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kant, I. (1968). *Kritik der Urteilskraft*. In Kants Werk. Akademie Testausgabe, Bd. V. Berlin: de Gruyter (im Original 1790).
- Kohl, K. (1956). *Zum Problem der Sensumotorik*. Frankfurt a.M.: Kramer.
- Krüger, H.-P. (2000). Das Spiel zwischen Leibsein und Körperhaben. *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*, 48 (1), 289-317.
- Lenk, H. (1985). *Die achte Kunst. Leistungssport – Breitensport*. Zürich: Verlag A. Fromm.
- Lenk, H. (1997). Eigenleistung sportlich – athletisch. In V. Caysa (Hrsg.), *Sportphilosophie* (S. 142-171). Leipzig: Reclam.
- Levinson, J. (2013). Unterwegs zu einer nichtminimalistischen Konzeption ästhetischer Erfahrung. In S. Deines, J. Liptow & M.Seel (Hrsg.), *Kunst und Erfahrung* (S. 38-60). Berlin: Suhrkamp.
- Merleau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: de Gruyter.
- Nitsch, J. R. (2000). Handlungstheoretische Grundlagen der Sportpsychologie. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer, *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (S. 43-164). Schorndorf: Hofmann.
- Plessner, H. (1975). *Die Stufen des Organischen und der Mensch*. Berlin - New York: de Gruyter.
- Plessner, H. (1980). *Anthropologie der Sinne*. Gesammelte Schriften III. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Plessner, H. (2016). *Ausdruck und menschliche Natur*. Gesammelte Schriften Bd. VII. (2. Aufl.). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Prohl, R. (2010). *Grundriss der Sportpädagogik* (2., stark überarbeitete Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2012). *Motivation*. (8. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Roth, G. (1995). *Das Gehirn und seine Wirklichkeit. Kognitive Neurobiologie und ihre philosophischen Konsequenzen* (3. Aufl.). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Roth, G. (2015). *Aus Sicht des Gehirns* (4., neu bearbeitete Aufl.). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Scherer, H.-G. (2004). Gleiten. *Sportpädagogik*, 28 (6), 4-9.
- Scherer, H.-G. (2009). Gleiten, Fahren, Rollen. In R. Laging (Hrsg.), *Inhalte und Themen des Bewegungs- und Sportunterrichts. Basiswissen der Didaktik des Bewegungs- und Sportunterrichts Bd. 2* (S. 214-242). Baltmannsweiler: Schneider.
- Scherer, H.-G. (2015). Sportliches Bewegen als Krise des Handelns und Chance ästhetischer Erfahrung. In M. Pietraß (Hrsg.), *Krise und Chance: Humanwissenschaftliche Perspektiven* (S. 66-71). Kolloquienreihe Innovation und Nachhaltigkeit. Schriftenreihe der Universität der Bundeswehr München Bd. 09.
- Scherer, H.-G. (2018). *Brückenschläge. Interdisziplinäre Forschung zwischen Sportpädagogik und Bewegungswissenschaft* (Bewegungspädagogik Bd. 12). Baltmannsweiler: Schneider.
- Scherer, H.-G. (2025). Schneesport aus anthropologisch-phänomenologischer Sicht. In N. Eden (Red.), *Schneesport in Lehre und Forschung, Bd. 26* (S. 6-22). Hamburg: Czwalina.
- Scherer, H.-G. & Bietz, J. (2000). Zwischen Zeichen und primordialem Sinn – Bewegung als Bedeutungsproblem. In H.-G. Scherer & J. Bietz (Hrsg.), *Kultur – Sport – Bildung* (S. 117 – 148). Hamburg: Czwalina.
- Schmitz, H. (2011). *Der Leib. Grundthemen der Philosophie*. Berlin & Boston: De Gruyter.

- Schürmann, V. (2012). Max Scheler und Helmuth Plessner – Leiblichkeit in der Philosophischen Anthropologie. In E. Alloa, Th. Bedorf, Ch. Grüny & T.N. Klass (Hrsg.), *Leiblichkeit. Geschichte und Aktualität eines Konzepts* (S. 207-223). Tübingen: Mohr Siebeck UTB.
- Schürmann, V. (2018). *Grundlagen der Sportphilosophie* (Reflexive Sportwissenschaft Bd. 8). Berlin: Lehmanns Media.
- Seel, M. (1995). Die Zelebration des Unvermögens – Zur Ästhetik des Sports. In V. Gerhardt, & B. Wirkus (Hrsg.), *Sport und Ästhetik* (S. 113-125). Sankt Augustin: Academia.
- Seel, M. (2003). *Ästhetik des Erscheinens*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Seel, M. (2007). *Die Macht des Erscheinens*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Seel, M. (2014). *Aktive Passivität. Über den Spielraum des Denkens, Handelns und anderer Künste*. Frankfurt a.M.: Fischer.
- Ströker, E. (1977). *Philosophische Untersuchungen zum Raum*. (2. Aufl.). Frankfurt a.M.: Klostermann.
- Tenbruk, F.H. (1978). Zur Anthropologie des Handelns. In: Lenk, H. (Hrsg.), *Handlungstheorien interdisziplinär, Bd. 2.1*. Paderborn: Wilhelm Fink.
- Thiele, J. (1996). *Körpererfahrung – Bewegungserfahrung – Leibliche Erfahrung*. Schriften der Sporthochschule Köln Bd. 35. Sankt Augustin: Academia.
- Tholey, P. (1981). Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensumotorik aus gestalttheoretischer Sicht. *Sportwissenschaft, 10*, 7-35.
- Tholey, P. (1984). Sensumotorisches Lernen als Organisation des psychischen Gesamtfeldes. In E. Hahn & H. Rieder (Hrsg.), *Sensumotorisches Lernen und Sportspielforschung* (S. 11-26). Köln: bps.
- Watzlawock, P. (Hrsg.) (1994). *Die erfundene Wirklichkeit. Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben? Beiträge zum Konstruktivismus* (8. Aufl.). München & Zürich: Piper.
- Weber, M. (1984). *Soziologische Grundbegriffe* (6. Aufl.). Tübingen: Mohr.