

*Dagmar Gerda Martha Dahl*

## **Zen in umetnost plavanja – estetska izkušnja kot nova perspektiva za tehniko vadbe**

Kratki znanstveni članek

UDK: 797.2:244.82

### **POVZETEK**

Zadnja leta narašča zanimanje za koncepte alternativnih gibanj. Zavedanje je dobro znano v športni psihologiji in mnoge športe propagirajo kot 'zen šport'. Tudi uporaba fraze 'zen in umetnost ...' je že postala vsakdanja. Ljudje, ki se učijo in ki poučujejo tehnike plavanja, se zaradi posebnih pogojev, ki jih povzroča voda, soočajo z edinstvenimi izzivi. Pristop, ki temelji na dožemanju plavanja kot zen športa ali kot umetnosti v smislu čutne estetske izkušnje in estetskega procesa učenja, lahko nudi nove priložnosti za učenje in poučevanje. Filozofske koncepte Gadamerja, Deweyja in Johnsona v kombinaciji s pristopi teorij utelešenja in teorij estetskega učnega procesa povezujemo s temeljnimi elementi Zena in dopolnjujemo ter pojasnjujemo s praktičnimi primeri.

**Ključne besede:** Zen, umetnost, plavanje, estetska izkušnja, učenje

## **Zen and the Art of Swimming – Aesthetical Experience as a New Perspective for Training Technique**

Short scientific article

UDK: 797.2:244.82

### **ABSTRACT**

The interest in alternative movement concepts has been on the increase in recent years. Mindfulness is well known in sports psychology, and many sports have been promoted as 'Zen sports'. The use of the phrase 'Zen and the Art of ...' has also become commonplace. People learning and teaching swimming techniques face unique challenges due to the special conditions that water provides. The approach based on looking at swimming as a Zen sport, or as an art in the sense of being a sensual aesthetic experience, and an aesthetic learning process, can provide new teaching and learning opportunities. Gadamer's, Dewey's, and Johnson's philosophical concepts combined with approaches of embodiment theories and theories of aesthetic learning processes (Storch, Stelter, Gallagher) have been brought together with the basic elements from Zen and supplemented and exemplified with practical examples.

**Key words:** Zen, art, swimming, aesthetical experience & learning

# Zen und die Kunst des Schwimmen–Ästhetische Erfahrung als neue Perspektive für das Techniktraining

## Einleitung

In den vergangenen Jahren ist allgemein das Interesse, gerade auch im Sport, an Spiritualität und östlichen Bewegungskonzepten gestiegen. Nicht nur Mindfulness wird inzwischen in der sportpsychologischen Praxis angewandt, sondern auch verschiedene Sportarten existieren mittlerweile als Zen- Running, Zen- Golf oder Zen- Swimming etc. Gleichzeitig sind Forschungsansätze der „Cognitive Science“ und der Verknüpfung von Neurowissenschaften, Psychologie und Lernprozessen verstärkt in den Vordergrund gerückt. Im postmodernen Zeitalter von Spezialisierung, Perfektionierung und Rationalisierung scheint eine eher ganzheitlich orientierte Betrachtungsweise des Ausübens von Sportarten, die den sporttreibenden Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet, in einer ansonsten hochtechnologisierten Welt, ein Desiderat zu sein und die traditionelle dualistische Sichtweise von Körper vs. Geist scheint mehr und mehr in Frage gestellt werden. Die am Zen neu orientierten Sportarten bieten offenbar eine Herangehensweise, die nicht nur dem Ausübenden eine neue, möglicherweise mehr zufrieden stellende Form der Aktivität ermöglicht, sondern die auch den neuesten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und der damit verbundenen Embodimentforschung entspricht (vgl. Storch et al., 2011). Oft werden die Zen-Sportarten mit ‚Zen und die Kunst des...‘ umschrieben. Welche Perspektive ergibt sich, wenn eine Sportart als ‚Zen‘ -aktivität oder als ‚Kunst‘ betrachtet wird? Welche Konsequenzen hat diese Form der Betrachtung für die Sportpraxis? In diesem Beitrag soll diese begriffliche Assoziation zur Kunst heuristisch benutzt werden, um eine alternative Perspektive für das Lernen und Trainieren von Schwimmtechnik zu präsentieren. In der synthetischen Betrachtung der Sichtweise aus dem Zen, einem erweiterten erfahrungsorientierten Begriff von Kunst und Ästhetik und damit nahe stehenden Aspekte aus der Embodimentforschung können Parallelen aufgezeigt werden, die für die Praxis neue Möglichkeiten eröffnet.

Besonders im Schwimmen zeigen sich Probleme beim Technikhlernen mittels rein biomechanisch orientierter Bewegungsbeschreibungen oder Instruktionen, die das ganzheitliche Erleben außer Acht lassen. Oftmals werden von Lehrenden bereits in der Vermittlung von Schwimmtechnik, daher zur Verdeutlichung Bild-Metaphern als Lernhilfen, oftmals spontan, eingesetzt. Auch wenn diese an sich auf eine Beeinflussung des von Gallagher (2005) als „Body Scheme“, also das unbewusste System der sensomotorischen Funktionen, abzielen, so wird die traditionelle trennende Sichtweise Verstand vs. Körper, Gefühl vs. Vernunft

dabei jedoch nicht in Frage gestellt. Eine bewusste Änderung der Lehreinrichtung von einem rationalen, differenzierenden, spezialisierenden, den Menschen in Körper und Geist trennenden Orientierung hin zu einer Betrachtungsweise, die berücksichtigt, dass Körper-Geist eine Einheit sind, ist anzustreben. Wie in kaum einer anderen Sportart ist beim Schwimmen der Mensch als Ganzes gefordert, da er/sie sich in einem ungewohnten Medium, dem Wasser, befindet, welches gänzlich anders physikalisch und physiologisch auf den Körper einwirkt, als im vertrauten Medium Luft. Die erlebte und sensomotorisch wahrgenommene Unsicherheit führt zu emotionalen Reaktionen die den Lern – und Trainingsprozess beeinflussen. Eine ganzheitliche Sichtweise intendiert, die verschiedenen Aspekte des Erlebens und Wahrnehmens zu integrieren und zielt somit auf ein positives emotionales Ergebnis ab.

In diesem Artikel soll sich einer ganzheitlichen Perspektive eines ästhetischen Erfahrens und Lernens von zwei Seiten aus angenähert werden: Zum einen sollen mögliche Verbindungslinien zu einer Zen-orientierten Betrachtung dargestellt werden. Sozusagen von einer „östlichen Perspektive“. Zum anderen soll unter Berücksichtigung von erfahrungs- und kommunikationsorientierten Konzepten des Kunst – bzw. Ästhetikbegriffes diskutiert werden, welche Möglichkeiten die Betrachtungsweise einer sportlichen Bewegung als Kunst, und damit ist hier gemeint: implizit Teil einer ästhetischen verkörperten („embodied“) Erfahrung, liefert. Dies wäre sozusagen eine „westliche Perspektive“. In der Schnittmenge beider dieser Herangehensweise soll herausgearbeitet werden, welche neue Perspektiven dies in Form von ästhetischem Erfahren und Lernen für die Praxis des Techniklernens und Techniktrainings im Schwimmsport eröffnet.

Wenden wir uns zunächst dem Zen-Buddhismus und seinen Verbindungen zum Sport zu, bevor erfahrungsorientierte Konzepte von Kunst in ihren Grundzügen präsentiert werden. Darauf folgend seien Parallelen aufgezeigt und schließlich auf die konkrete Situation in der Praxis hingewiesen werden.

## **Zen, Sport und Schwimmen**

Um was handelt es sich bei „Zen“? Und wo finden sich Verbindungslinien zum Sport und genauer zum Schwimmen? Was gemeinhin als „Zen“ in unseren Breiten verstanden wird, basiert sich auf die Meditationstechniken und die philosophische Basis des Zen -Buddhismus. Vermittelt als Technik des bewussten Gewahrseins, als „Mindfulness“-methode, ist Zen dann zumeist losgelöst aus seinem religiösen Kontext. Zum Verständnis von Körper, Bewegung und Zen, ist es jedoch nützlich ein wenig Hintergrundwissen über Zen im religiös-lebensanschaulichen Kontext zu haben. Der Buddhismus generell zählt, neben dem Hinduismus, zu den ältesten der gemeinhin als Weltreligionen aufgefassten Sinnsysteme, beide mit Ursprung in Indien, entstanden vor ca. 2500 Jahren. Im Laufe der Zeit hat dieser sich zu einem ausgesprochen vielfältigen Phänomen, mit unterschiedlichen Ausprägungen,

Schulen und Richtungen entwickelt (vgl. Dahl 2009). Basierend auf den Erfahrungen und Reflexionen von Siddharta Gautama, dem ersten „Buddha“ und somit Stifter, unterscheidet sich diese als ‚Erfahrungsreligion‘ erlebte Lebensanschauung, grundlegend von den monotheistischen Religionen wie Christentum und Islam, die von einem Gott als Schöpfer der Welt ausgehen. Daher empfinden viele gerade auch unter seinen Anhängern aus dem europäisch-amerikanischen Raum, den Buddhismus eher als Lebensphilosophie, denn als Religion. Gemeinsam für alle buddhistischen Richtungen, Zweige und Schulen ist die Grunderfahrung Buddhas, die in den sogenannten ‚vier edlen Wahrheiten‘ beschrieben ist.

Die Vier Edlen Wahrheiten: *Das Leiden existiert* bzw. die Erkenntnis, dass alles Anhaften an vergänglichen Dingen zur Frustration führt – die ‚Wahrheit vom Leiden‘. *Die Wahrheit von der Entstehung des Leidens*, d.h. man begreift, die Ursachen, die zu diesem Zustand geführt haben. *Die Wahrheit von der Überwindung des Leidens*, die Möglichkeit wird gesehen, die Ursachen des Leidens beseitigen zu können. *Die Wahrheit vom Weg zur Überwindung des Leidens*. Dafür gibt es bestimmte Mittel (Dahl 2009, 242)

Das Überwinden des Anhaftens, die Überwindung des Leidens und das Erreichen des Nirvanas, also des Freiseins und Erwachens von diesen Begierden sind das Ziel, welches jedoch nicht im westlichen Sinne als zweckorientiertes Ziel anzustreben ist.

Eine der Hauptlinien, der Mahayana –Buddhismus, ist die Basis für den zunächst in China im sechsten Jahrhundert n.Chr. als ‚Ch’an‘ entstandenen und später dann in Japan als ‚Zen‘- Buddhismus in Erscheinung tretende Richtung des Buddhismus. Der Name ‚Zen‘ leitet sich aus der japanischen Übersetzung des ursprünglich chinesischen Ch’an, welches sich wiederum von *dhyāna* (*sanskrit*) ableitet und für ‚tiefe Versenkung, Meditation‘ steht (vgl. Dahl 2009). Es geht dabei darum, mittels Konzentration des Geistes und die meditative Versenkung ein gegensätzliches, dualistisches Denken aufzuheben, sowie in einen Zustand des ‚Nicht-Anhaftens‘, des ‚Nicht –Festhaltens‘. Dem eigenen Erleben und Erfahren wird im hervorgehoben und das intellektuelle Erfassen der Lehre rückt in den Hintergrund. Erleuchtung im Sinne von Erkenntnis – Sartori –vollzieht sich im Erleben. Dieses Erleben von Leerheit und von der Einheit von Körper und Geist als „KörperGeist“, oder BodyMind (vgl. Johnson 2008) – das Samadhi –steht bei Zenmeditativen Techniken zentral.

Ziel ist es, den Geist vollkommen zu leeren, und so zum *samadhi* [sanskrit] zu gelangen, jenem Zustand, in dem keine Gedanken mehr existieren und absichtslos gehandelt wird. Die dualistische Sicht auf die Welt und ihre Dinge und damit der verzerrte Blick unter dem Aspekt des Nutzens sind im Samadhi überwunden, Subjekt und Objekt eins geworden, Ich und Selbst vergessen (Bottini 2006, 230).

Eine klassisches Gleichnis, das zur Verdeutlichung hier von Zen-Lehrerenden herangezogen wird, ist das von der Welle im Ozean: der sich zunächst als Individuum erlebende Mensch gleicht einer Welle im Meer. Diese entsteht, ändert sich ständig, nichts ist statisch oder kann festgehalten werden und ist dabei, trotz des individuellen Wahrnehmens, doch die ganze Zeit Teil des gesamten Ozeans, zu dem sie letztlich wieder dahinfließt. Die als Zen –Sport betriebenen Bewegungsaktivitäten, wie z.B. Zen –Running (vgl. Heidinger, 2008) haben diesen meditativen Charakter in die Sportaktivität

aufgenommen. In anderen Kombinationen ist die Betonung stärker auf den Weg zum Satori gerichtet, also eine Bewusstseins- und Einstellungsänderung mittels Bewegungsaktivität, weniger auf das Trainieren einer sportlichen Fertigkeit. Moegling beschreibt hierzu:

Ich weiß auch nicht, wie *Du Zen* in der Kunst des Sports erleben kannst. Vermuten kann ich allerdings, da es für meditatives Erleben im Sport günstige und weniger günstige Voraussetzungen geben kann. Wenig förderlich sind sicher ein übertriebener Ehrgeiz und eine mit sozialen Zwängen überlagerte sportliche Handlungssituation. In der freien Natur aber, ohne dass jemand eine Beaufsichtigung Deiner Bewegungen versucht, hast Du – wenn Du locker genug bist – eine gute Chance, einen Zipfel des Satori [„Erleuchtung,] zu erwischen (Moegling, 1987,36).

Meditatives Zen-Schwimmen findet traditionell in der Natur, im freien Wasser statt. Stevens verweist mit einem Auszug aus dem Buch der Shinden School of Samurai Swimming dabei auch auf den Symbolgehalt dieser Aktivität und unterstreicht somit den Ganzheitsaspekt.

Water is the source of wisdom; swimming is the mother of all the arts. (...) Body and mind must remain flexible. A calm mind is the single most important element of successful training. A swimmer must avoid struggling against the water, against him- or herself, or against others. A trainee must strive to harmonize him- or herself with the waves, becoming one with the body of water, be it a pond, lake, river, or ocean. Ride the waves with your mind as well as your body. (...) Swimming teaches us how to live properly. There is no way a solitary swimmer can impose his or her selfish will on the water. Swimming against the current will ultimately result in disaster. Swim with the flow without strain, resistance, confusion, or unnatural movement (Stevens 2001,61f.).

Inzwischen haben einzelne Akteure das Interesse für Zen aufgegriffen und auf das traditionelle Schwimmtraining in der Schwimmhalle adaptiert und mitunter als eigens Konzept vermarktet. Inwieweit dies dann noch der ursprünglichen Zen-Buddhistischen Philosophie entspricht, soll hier nicht weiter diskutiert werden. Zwei weitere Merkmale, die die Zenpraxis in sportlichen Bewegungen charakterisieren, sind Ziellosgigkeit („aimlessness“) und Zeitlosigkeit („timelessness“) die im Kontrast zur klaren Ziel- und Zeitorientierung im modernen Sport stehen (vgl. Dahl, 2009). Mit anderen Worten: eine Sportart praktiziert aus der Perspektive des Zen vermittelt ein Erlebnis von Losgelöstsein aus dem modernen Denken von Ziel, Zweck und Zeit. Einer der wohl bekanntesten Berührungspunkte des Sports mit dem meditativen Erleben aus dem Zen, dürfte das von dem Psychologen Csikszentmihalyi, im Übrigen ein Buddhist, dargelegte ‚Flow‘-Erleben im Sport sein. Psychologen beschreiben Flow als das emotionale Erleben des völligen Aufgehens in einer Aktivität und die damit verbundenen Gefühle von Glück und Lust. Dabei kann ‚flow‘ im Sport, aber auch im Rahmen von religiösen Erfahrungen erlebt werden Csikszentmihalyi (2005, 20) erläutert hierzu „als *flow* beschreiben Menschen ihren seelischen Zustand in Augenblicken, wenn das Bewusstsein harmonisch geordnet ist und sie etwas um der Sache selbst willen tun“. Er verweist dabei ausdrücklich auf den Zen- Buddhismus als Vermittler von Techniken die zu einem ‚Flow‘- erleben führen. Dieses Erleben ist immer ein prereflexives erste-Person-Erlebnis, d.h. ein unvermitteltes, direktes Erleben ohne eine Außenperspektive. Daher ist Flow zumeist gekoppelt an einen gewissen Grad von Können einer Bewegung, welches ein völliges Aufgehen in

dieselbe erleichtert. Solange eine Bewegung noch nicht gemeistert wird, wird im Bewegungsprozess oftmals eine Außenperspektive gedanklich oder durch einen anderen (Trainer/Lehrer) eingenommen und die Elemente der Bewegung reflektiert, d.h. eine komplette Verschmelzung von Tun und Sein, wie es im ‚Flow‘ erlebt wird, findet dann oftmals nicht statt. Wie im Abschnitt zum ästhetischen Lernen ausgeführt werden soll, kann aber in Form eines ästhetischen Lernprozesses, wie er hier präsentiert werden soll, auch ein(e) Anfänger\_in durchaus eine Flow-ähnliche Ganzheitserfahrung, ein Aufgehen im Sinnerleben vermittelt werden. Zu den grundlegenden Elementen der Zen –Meditationstechniken zählen die *Atmung* und das Bewusstwerden des Atmens. Sekida (2007, 70) bemerkt hierzu:

Gewöhnlich bringt man den Begriff SAMADHI mit Nirwana in Verbindung, in dem die Bewusstseinstätigkeit so gut wie ganz aufhört. Aber zum SAMADHI, das man mit dem Zählen der Atemzüge erreicht, gehört eine ganz klare Tätigkeit des Bewusstseins. Das ist dann also eine aktive Form von SAMADHI.

Ebenso zentral steht das Finden von *Balance*, sei es beim ausbalancierten Sitzen im Sazen oder dem balancierten Gehen im Kinhin, den beiden Hauptmeditationsformen, damit einhergeht die Auffassung des Energiezentrums Chi. Mindfulness, also aufmerksame Gewahrsein ist neben dem Erfassen von Leerheit, ein weiteres Element, welches in der Meditation Beachtung findet und diese kennzeichnet.

## **Kunst als Erfahrung und Kommunikationsprozess**

Auf die Frage nach dem Wesen von Kunst bzw. was Kunst ist bzw. was nicht, soll hier *kein* Antwortversuch unternommen werden. Vielmehr sollen zwei aus der Kunstphilosophie und der Philosophischen Ästhetik bekannte Ansätze hier Erwähnung finden, da sie ein Reframing, ein Neudenken auf die sportliche Bewegung ermöglichen und einen erweiterten Ästhetikbegriff implizieren, der sich nicht auf Kunst als vermeintlich subjektiv empfundenenes „schönes“ Kulturgut reduziert, sondern die sinnliche Erfahrung als solches beinhaltet. Insbesondere in rationalisierten sogenannten „Meter –Gramm- Sekunde“ – Sportarten, in denen es um das exakte mathematisch-physikalische Vermessen von Leistung im Sinne ihrer Wertschätzung geht, können durch eine solche radikale Perspektivänderung, wertvolle Ideen für eine optimalisierte Lern- und Trainingspraxis abgeleitet werden. Gadamer beschreibt in seinem Werk „Die Aktualität des Schönen“ verschiedene ontologische Aspekte von Kunst. Für ihn ist Kunst immer auch Aufgabe für Reflexion und Denken und das sinnliche Erfahren des Schönen und damit das Erkennen einer Art Wahrheit, die uns in diesem als schön Erlebten begegnet (Gadamer 2012). Die anthropologische Basis ist für Gadamer in einer so verstandenen, kommunikativen Kunst, zu finden in den Begriffen Spiel, Symbol und Fest. Hinsichtlich des Spieles stellt er den Unterschied des Zweckgerichtetseins unseres Alltagshandelns heraus und ordnet z.B. „eine Bewegung, die nicht an ein Bewegungsziel gebunden ist“ (Gadamer 2012, 37) dort unter. Gleichzeitig ordnet und diszipliniert sich der Mensch diese Spielbewegungen. Der Begriff Symbol verweist und repräsentiert

einen Bedeutungsgehalt, der eben auch in dem, was als Kunst erlebt wird, enthalten ist und somit einen „Zuwachs an Sein“ (ebd. 56) impliziert. Der Symbolcharakter des Schwimmens wurde sehr anschaulich deutlich aus dem Beispiel des Samurai Schwimmens und könnte sicher anhand weiterer Erlebnisse ergänzt werden. Der letzte von Gadamer's Begriffen ist ‚Fest‘ und zielt sowohl auf den Aspekt von Gemeinsamkeit, von Interaktion als auch auf ein andersartiges Zeiterleben ab. Wie im Abschnitt zum ästhetischen Lernen noch näher erwähnt wird, ist für die Sinnschaffung im Lernprozess das dialogisch-relationale Miteinander in der Praxisgemeinschaft wichtig. Parallel zu den Meditationserlebnissen im Zen oder auch im Flow, so hat Zeit eine andere Dimension, man erlebt, dass man sich gewissermaßen außerhalb des gewöhnlichen Zeitempfindens in Sekunden und Minuten befindet. Gadamer bezeichnet dieses Zeiterleben auch als „Eigenzeit“, die im Zusammenhang mit dem Erfahren von Rhythmus steht. Eine Auffassung, die durchaus relevant für das Schwimmzeiterleben ist.

Dewey geht noch weiter als Gadamer in seiner Reflexion: Für ihn ist Kunst verfeinerte und vertiefte Erfahrung und gehört daher zum Alltagsdasein. Er bezieht sich auf den ursprünglichen Sinn von Ästhetik, nämlich als der Lehre von der Wahrnehmung (vgl. Böhme 2001). In der ästhetischen Erfahrung wird das Gefühl von Harmonie, von Ordnung und Gleichgewicht angestrebt, um lebensbedingte zeitweilige Disharmonie und daraus resultierende Spannung für eine Weile zu überwinden und „Einklang mit der Umwelt“ (Dewey 2014) erleben. Dadurch, dass wir diesen Einklang immer wieder verlieren, sind wir fähig, Ästhetisches zu erfahren. Dabei entsteht innere Harmonie, „wenn auf die eine oder andere Weise Übereinstimmung mit der Umwelt erzielt wird“ (ebd. 25). Entscheidend bei der ästhetischen Erfahrung ist die volle Präsenz bei Aktionen mit allen Sinnen, „Bewegung [wird] zu Sinneswahrnehmung – Sinneswahrnehmung zu Bewegung“ (ebd. 25). Hier finden sich also sowohl Konnotationen zum oben erwähnten Zenmeditativen Erleben, aber auch zu dem noch zu beschreibenden ästhetischen Lernprozess. „Erfahrung ist das Resultat, das Zeichen und der Lohn einer jeden Interaktion von Organismus und Umwelt, die, wenn sie voll zum Tragen kommt, die Interaktion in gegenseitige Teilnahme und Kommunikation verwandelt“ (ebd. 32). Dabei sind Sinnesorgane und Bewegungsapparat Werkzeuge dieser Teilnahme. Auch hier begegnet einem ein alternatives Zeitverständnis: Zeit ist in diesem Ansatz gelenkter Wandel.

Es sollte in diesem Abschnitt eine erste Verbindung geschaffen werden zwischen den oftmals mit dem Begriff Kunst betitelten Zen-orientierten Bewegungsaktivitäten – und dem weiter unten ausgeführten ästhetischen Erfahrens und Lernens. Durchaus mit einbeziehend, dass der Begriff ‚Kunst‘ sich auf das Konzept vom ‚Weg‘ (vgl. Ilundáin-Agurruza, 2014) hin zum Samadhi bzw. Sartori bezieht. Der prozessuale Charakter des Weges trifft ja durchaus den ebenso prozessualen Charakter des ästhetischen Erfahrens und Lernens. Kunst hier also als heuristischer Begriff, um diese Ansätze zueinander zu bringen. Bevor sich dem ästhetischen

Lernprozess zugewandt wird als andere Perspektive zum Schwimmen, soll auf den Schwimmsport und seine Herausforderungen im Techniktraining und –lernen beleuchtet werden.

### *Techniklernen im Schwimmen –Herausforderungen*

Im Schwimmen hat man es mit verschiedenen Herausforderungen zu tun, die diese Sportart, diese Art der Bewegung deutlich von anderen Bewegungsaktivitäten abheben. Das Medium Wasser, das der Mensch seit seiner Geburt als Existenzmedium verlassen hat, bedingt durch seine 800-1000fache höhere physikalische Dichte als Luft und damit einhergehend höherem Druck, ein anderes Anforderungsprofil an den Menschen als es bei Bewegungen an Land vorherrscht. Anfänger haben nicht nur die erschwerte Fortbewegung, die durch den Wasserwiderstand entsteht, zu bewältigen, sowie verschiedene physiologische Reaktionen auf die physikalischen Eigenschaften des Wassers zu verarbeiten, sondern vor allem das Finden von Balance im Wasser und die Atmung sind Herausforderungen, mit denen vor allem der/die ängstliche(r) Schwimmanfänger\_in zu kämpfen hat. Erschwerend hinzukommend ist dann auch noch, die für uns aufrecht gehende Menschen, die ungewöhnliche horizontale Körperposition, die es verlangt, die Füße anzuheben, den festen, Halt gebenden Boden unter den Füßen zu verlassen und auf das Archimedes- Prinzip vom Schweben eines in Flüssigkeit niedergesenkten Körpers zu vertrauen.

Aber auch der Kontext von Training und Vermittlung spielt eine Rolle: Sport und somit auch der Schwimmsport sind generell gekennzeichnet durch eine Reihe Faktoren von Modernisierungsprozessen. Kennzeichen einer Post-Moderne mag hierbei sein, dass nunmehr eine Auseinandersetzung mit diesen Merkmalen der Moderne stattfindet und eine Gegenbewegung, eine Perspektivenerweiterung, um die es schließlich auch in diesem Artikel geht, eingesetzt hat. In der Konkretisierung des Modernisierungsbegriffes präsentieren Degele und Dries (2005) ein Modell von acht Faktoren vor. Zu diesen „Teilprozessen“ von Modernisierung gehören Rationalisierung, Individualisierung, Differenzierung, Domestizierung, Beschleunigung, Globalisierung, Vergeschlechtlichung und Integration. Dabei seien durchaus gegenläufige Tendenzen innerhalb dieser Prozesse eingeschlossen. Ohne den Begriff der Moderne und deren Prozesse hier näher diskutieren zu wollen, sollen bezogen auf das Schwimmen und die gängige Form des modernen Schwimmen Lernens, einzelne Begriffe hier konkretisiert werden:

*Differenzierung* im Sinne einer Spezialisierung und Intensivierung ist im Sport und auch im Schwimmen, zweifelsohne gegeben. Wo früher alle schwimm- und wasserbezogenen Aktivitäten in ein und demselben Verein oder derselben Gruppe ausgeübt wurden, haben sich spezielle Vereine und Trainerrichtungen entwickelt. So werden oftmals mit solcherlei differenzierten Herangehensweisen versucht, bewusst oder unbewusst, Trainingsprozesse im Sinne von verbesserter Effektivität zu erzielen. Nachdem die ersten Wasserbewältigungs- und Schwimmschulkurse absolviert sind, sieht man die wenigsten Sportschwimmer\_innen auf einem Sprungbrett, beim Tauchen oder Wasserballspielen. Oftmals ist auch die



Methodik in den Schwimmkursen der reinen Schwimmvereine auf die spätere Schwimmsportaktivität zielgerichtet gestaltet, z.B. durch sehr frühes, biomechanisch orientiertes Fokussieren auf die ‚stromlinienförmige Haltung‘ des Körpers und die vier Wettkampfschwimmtechniken. Eng damit im Zusammenhang steht der Aspekt der *Rationalisierung* als Systematisierung von Prozessen mit dem Ziel der Vorhersagbarkeit und Beherrschbarkeit, um zu einem gewünschten Leistungsziel zu gelangen. Einzelne Schwimmschulen operieren mit fertigen Unterrichtsplänen in Form von vorgefertigten, festen Materialien, die die einzelnen Lektionen wie in einem Kochbuch Schritt für Schritt vorgeben, um so ein standardisiertes, rationelles Vorgehen zu sichern. *Domestizierung* lässt sich als „Prozess der zunehmenden Unterwerfung der Natur durch die Menschen bei gleichzeitig wachsender Abhängigkeit von artifiziellen, technischen Umwelten, andererseits aber auch [als] die (...) fortschreitende menschliche Selbstkontrolle“ (Degele und Dries 2005, 25) beschreiben. Der Schwimmsport ist vornehmlich auf künstliche Schwimmbecken beschränkt, die Gegenbewegung hierzu findet sich jedoch inzwischen sowohl in den erwähnten Zen-Schwimmgruppen, die im Meer schwimmen und im verstärkten Interesse am Freiwasserschwimmen. Schließlich sei noch der Aspekt *Beschleunigung* erwähnt. Dieser beinhaltet das zentrale Motiv im Schwimmsport: Es geht darum, möglichst schnell zu schwimmen und in der modernen Gesellschaft, die an ein immer rascheres Tempo gewöhnt ist, wird bei Lern- und Trainingsprozessen ebenso ein zeiteffektives Regime erwartet. Diese Faktoren haben zusammen Einfluss darauf, wie modernes Schwimmen trainiert und vermittelt wird und haben zu den gängigen Formen des Schwimmunterrichts und -trainings geführt. Neuere Erkenntnisse aus der Embodimentforschung, den Kognitionswissenschaften und den Erfahrungen aus der Praxis alternativer Formen, wie dem Zen-Schwimmen, geben neue Impulse, wie mit den Herausforderungen im Schwimmlernprozess anders und möglicherweise dem Menschen mehr angemessen, umgegangen werden kann. Traditionell hat spätestens seit der Aufklärung das dualistische Menschenbild die Auffassungen hinsichtlich Körper und Geist geprägt. Descartes „Cogito ergo sum“ stellte den Geist über den Körper und folgte damit auch der gängigen Vorstellung innerhalb des Christentums, die bis ins 20. Jahrhundert die Haltung zu Körper, Seele und Geist prägte. Der Körper, der dem Geist vermeintlich untergeordnet ist bzw. die gedankliche Trennung der beiden überhaupt, die postuliert und als ‚wahr‘ über die Jahrhunderte akzeptiert wurde. Das Lernen von Schwimmtechniken, vor allem auch das Neulernen des Anfängers ist traditionell von dieser Sicht gekennzeichnet. Die traditionelle Schwimmunterrichts- und Trainingssituation ist geprägt von Rationalisierung, der künstlichen Umgebung, spezialisiert auf technische Details, orientiert am Schnellschwimmen und gemessen in Sekunden. Die Technikbeschreibungen zielen auf den Körper als Maschine, die nur ‚richtig‘ bewegt werden muss, damit die schnelle und effektive Bewegung gelingt. Doch im für den Menschen ungewöhnlichen Medium Wasser ist dies oftmals schwer umzusetzen. Viele Schwimmlehrer\_innen und Trainer\_innen

verwenden daher in ihren Technikinstruktionen ohne darüber näher reflektiert zu haben, Bildmetaphern, wie eine Umfrage im Rahmen der World Aquatic Development Conference 2014 in Lund zeigte. Für die Bewältigung des Mediums Wasser, scheint der Weg über die Imagination eines Bildes besonders hilfreich zu sein und hat sich auch in Feldstudien als geeigneter erwiesen, als eine rein mechanisch, an Bewegungsphasen orientierte Technikbeschreibung. Das heißt, hier wird über die Imagination eines Bildes, welches von ‚außen‘, d.h. von Trainer\_in/Lehrer\_in kommt, eine sensuelle Erwartungshaltung eingenommen, die während der Ausführung der Bewegung versucht wird zu erfüllen.

### *Ästhetisches Erleben, Lernen und Embodiment*

Es soll wie oben dargelegt, hier von einem offenen, auf die ästhetische Erfahrung abzielenden, offenen Kunstverständnis ausgegangen werden, dass weniger Wert auf eine Abgrenzung oder Bestimmbarkeit zu den typischerweise als Kunst aufgefassten Objektkategorien legt, sondern vielmehr auf die heuristische Funktion des Begriffes. Kunst als etwas, dass die Perspektive und die Bedeutung unseres Tuns im Sinne Gadamers und Deweys erweitert. Es geht damit um Verständnis von Ästhetik im ursprünglichen Sinne des Wortes: als Theorie der Wahrnehmung sinnlicher Erfahrung (vgl. Böhme 2001), ein Weg, ein Verständnis, Ästhetik nicht auf das ‚Kunst-Schöne‘ zu beschränken. Nach Johnson ist Ästhetik vielmehr „the study of everything that goes into the human capacity to make and experience meaning“ (2008). Insofern ist die enge Verflechtung im Zen, ‚Kunst‘ gleich ‚Weg‘ eine sehr treffende. Des Weiteren eröffnet die Integration des sinnlichen und damit körperlichen Erlebens für Verstehensprozesse eine Perspektivänderung, weg von einem dualistischen Ansatz von Erkenntnis- und Sinnprozessen, hin zu einem holistischen BodyMind-Verständnis von Sinnschaffung, wie es nicht nur aus dem Zen vertraut ist, sondern auch in neueren westlichen Ansätzen mehr und mehr Anerkennung findet. Gallagher (2005, 36). spricht vom „Body Scheme“ als dem holistischen und integrierten Konzept, welches die sensomotorischen Funktionen integriert, im Vergleich dazu steht „Body Image“, welches sich allein auf die kognitiv-psychologische Komponente erstreckt, Wie neuere Lerntheorien (vgl. Spitzer 2006), aber auch das grösser werdende Feld der „Cognitive Science“ und Vertreter der Embodimentforschung (Storch et al., 2011) zeigen, vollzieht sich Lernen immer über den Körper. Körper und Psyche, Körper und Geist sind eine untrennbare Einheit und beeinflussend einander. Grob erklärt: Wer mit hängenden Mundwinkeln, eingesunkenen Schultern, leicht gekrümmt steht, vermittelt nicht nur seiner Umwelt, sondern auch seiner eigenen Psyche eine traurige oder bedrückte Stimmung. Sobald derjenige sich aufrichtet und streckt und dabei lächelt, sendet durch die dadurch aktivierten Muskel- und Nervensignale, eine optimistische Botschaft ins Gehirn. Philosophen wie Johnson (2008) unterstreichen, dass „we are born into the world as creatures of the flesh, and it is through our bodily perceptions, movements, emotions, and feelings that meaning becomes possible and takes the forms it does“. Ein großes Problem der dualistischen Trennung in

Körper versus Geist, also einem „disembodied mind“ (ebd. xi) ist für Johnson die daraus folgende Abspaltung von Gefühlen vom Denken und die unzutreffende Überordnung von Denken gegenüber dem Fühlen. Bedeutung und Sinnerleben hat also seinen Ursprung in der ästhetischen Erfahrung. Der Körper ist der notwendige Mittler zur Welt und eine Trennung von Körper und Geist, ist wider die sinnvolle menschliche Existenz.

Human meaning concerns the character and significance of a person's interactions with their environments. The meaning of a specific aspect or dimension of some ongoing experience is that aspect's connections to other parts of past, present, or future (possible) experiences. Meaning is relational. It is about how one thing relates to or connects with other things (Johnson 2008,10)

Der sinnstiftende Lernprozess der zunächst in einer präreflexiven Erste-Person – Perspektive gemachten ästhetischen Erfahrung vollzieht sich dem Psychologen Stelter zufolge in dieser Relation, also in dem Dialog mit der Umwelt und im Dialog in einer Praxisgemeinschaft, d.h. im Austausch mit anderen Teilnehmern am Lernprozess (vgl. Stelter, 2006).

In Befragungen von Sportstudierenden an zwei norwegischen und einer dänischen Universität bezüglich ihres Erlebens vom Techniklernen des Schmetterlingsschwimmens, zeigt sich unter anderem die Schwierigkeit, die körperlich wahrgenommenen Erlebnisse in Worte umzusetzen. Bewegung geschieht zunächst vorsprachlich und präreflexiv im Körper. Gleichzeitig sind jedoch Worte und Beschreibungen parat, die deutlich werden lassen, wie eine kognitive Orientierung auf vorgegebene Technikanweisungen das Bewegungserlebnis hemmen kann. Die Konzentration auf die Lehreranweisung und der ständige Abgleich mit diesen während der Ausführung, führt bei vielen eher zu einer negativen Bewertung des eigenen Körpererlebens während der Bewegung. Hilfreich wurde von den meisten die Umsetzung von Bildmetaphern erlebt. Wie schon im vorhergehenden Abschnitt erwähnt, ist der Gebrauch von Bildmetaphern bei der Vermittlung von Schwimmtechnik eine gängige Methode. Möglicherweise hilft die visuelle Imagination eines Symbols für die Bewegung zu einer bewussten, ästhetischen Erfahrung der Wasserumwelt. Dabei beinhalten von Trainer\_innen/Lehrer\_innen vorgegebene Metaphern aus der Außenperspektive jedoch schon eine Lenkung der Sinnerfahrung. Aufgrund der Symbolhaftigkeit scheint die Umsetzung des Bildes jedoch weniger fixiert zu sein, als bei technisch-biomechanischen Instruktionen. Im Sinne eines ästhetischen Lernens entwickelt der Athlet bzw. der Lernende idealerweise die für ihn entsprechende Metapher selbst. Wie kann nun eine – wenn auch nicht notwendiger- und sinnvollerweise die ganze Zeit, sondern ggf. periodisch – alternative Betrachtungsweise, ein ‚Reframing‘ des Techniklernens im Sinne eines ästhetischen Lernprozesses in der Praxis gestaltet sein?

*Möglichkeiten für das Schwimmen mittels ästhetischer Erfahrung und Impulse aus dem Zen–Ideen für die Praxis*

Die Umsetzung in der Praxis auf der Basis der Ansätze und Erkenntnisse aus der Zen-Meditation und dem ästhetischen Lernen und Erfahren kann vielfältig sein und bietet Raum für individuelle Kreativität. Daher kann eben auch die Begriffsassoziation zur ‚Kunst‘ hilfreich sein. Man erhält so einen veränderten Blickwinkel, ein ‚Reframing‘, der einen im wahrsten Sinne größeren *Spielraum* eröffnet. Zentral stehen eine Erste-Person- Perspektive (vgl. Stelter, 2006), ein direktes, präreflexives Erfahren der Körper-Geist-Einheit mit der Umwelt, also dem Wasser. Abgeleitet aus der Zen-Meditation sind auch hier Atmung, Balance, und ein aufmerksames Gewahrsein (Mindfulness) im Hier und Jetzt wichtig. Hinzu kommen Elemente wie Rhythmus und im Sinne einer dynamischen Balance, im Schweben und Erleben von Auftrieb („Buoyancy“). Im Schwimmen auf hohem Fertigniveau ist vor allem die Konzentration auf die eigene Wahrnehmung, auf das Körper-Sein und das aufmerksame Gewahrsein im Hier und Jetzt, inzwischen geläufiger unter dem Begriff ‚Mindfulness‘, von Bedeutung. Die Übungen können hierbei sowohl einzeln für das rein präreflexive, individuelle Erfahren, aber auch dialogisch mit einem weiteren Schwimmer oder gegebenenfalls dem/der Trainer\_in praktiziert werden. Der Dialog, auch der mit sich selbst, der im Verlauf des Übens stattfindet, ist dabei gekennzeichnet von Nicht-Beurteilung, Nicht-Bewertung, d.h. einem schlichten ‚bloßem Wahrnehmen‘ und darüber berichten. In den Übungen, gewissermaßen als ‚Schwimm-Meditation‘, geht es immer wieder um das sinnlich-ästhetische Erfahren des eigenen Körpers als Ganzheit mit dem Geist und dem umgebenden Wasser. Die Gedanken sind somit immer wieder zu konzentrieren auf genau dieses Erleben.

Übungen zur Atmung können dann – nicht unähnlich der Zen-Meditation – z.B. ein Zählen der Atemzüge sein. ‚Einatmen über Wasser, Ausatmen Gesicht ins Wasser – eins! Einatmen über Wasser, Ausatmen Gesicht ins Wasser (ggf. ganz den Kopf eintauchen) – zwei!‘ usw. Weitere Möglichkeiten sind die Beobachtung der Luftblasen beim Ausatmen ins Wasser, das Wahrnehmen des Blubbers an Gesicht und Haut oder auch verschiedene Formen von Ausatmen: lang und ruhig, kurz und kräftig. Übungen zur Balance können zunächst ähnlich dem Kinhin, also der Gehmeditation aus dem Zen, ein bewusstes Schreiten durch das Lehrschwimmbecken sein, d.h. im noch stehetiefen Wasser in aufrechter Position. Bereits hier können sensorisch-ästhetische Erfahrungen gemacht werden, da aufgrund des höheren Widerstandes im Wasser die Balance bereits herausgefordert ist, der Trainierende also im Sinne Deweys immer wieder versucht eine Harmonie wiederzuerlangen. Für Fortgeschrittene empfehlen sich dann *Balance*-Übungen im Tiefwasser: Hier handelt es sich um Übungen, die auch das Schweben und den Auftrieb (buoyancy) erleben lassen, also eine dynamische Balance. Dies kann z.B. Schweben im Wasser in verschiedenen Körperpositionen, die selbstständig ausgewählt, ausprobiert und deren Auftriebsqualitäten erfahren werden, aber auch

verschiedene Arten von Wassertreten oder aktiv Auftrieb schaffen und erleben. Andere Möglichkeiten des ästhetischen Lernens und Erfahrens von Auftrieb und Balance vermittelt z.B. Lillian Madsen von der Universität Kopenhagen in Übungen, bei denen die Schwimmer auf ein oder mehreren Bällen und/oder auch mehreren Schwimmbrettern balancieren und verschiedene Kombinationen (Hände, Füße, ganzer Körper, liegend, stehend, sitzend etc.) selbstständig erkunden. Da ein Ball unendlich viele Achsen hat, lässt dieser Festkörper das Medium Wasser noch deutlicher auf den Körper als Herausforderung für den Balancesinn einwirken und verstärkt somit die sinnlichen Eindrücke. Etwas leichter ist das Balancieren auf Schwimmbrettern. Dieses kann im weiteren Üben dann auch für das Schwimmen, also die Fortbewegung und die Erfahrung einer guten Körperposition genutzt werden, indem zum Beispiel ein Brett unter dem Brustkorb, also dem Auftriebsmittelpunkt liegt, und während des Schwimmens erspürt werden soll, wie dieses in das Wasser gedrückt wird. Beim späteren Schwimmen ohne Brett kann diese Erfahrung dann hilfreich für die verbesserte Wasserlage sein. Übungen zum Erleben des Energiezentrums, Übungen zum Wassergefühl *und zur Wasserlage* sind immer auch Übungen zum „mindful“ schwimmen. Die Konzentration liegt auf der ästhetischen Erfahrung mit dem Wasser, nicht auf technischen Beschreibungen. Der Schwimmer soll mit Hilfe seiner Sinne erleben, wie sein Körper, seine Hände und Füße auf das Wasser einwirken und das Wasser wiederum auf diese. Er oder sie soll ein aufmerksames Gewahrsein auf die Körpermitte, das Energiezentrum in Interaktion mit dem Wasser richten. In der Praxisgemeinschaft, sei es in einer Lern – oder Trainingsgruppe, bietet sich dabei auch die gegenseitige Partnerbeobachtung an, wo im Dialog, nach dem Erlebnis, ein urteilsfreier Austausch darüber stattfindet. Andere Übungen eines ‚Mindful‘ oder ‚aufmerksam-gewahrtsamen‘ Schwimmens, geben die Möglichkeit die Einheit von Körper-Geist direkt über den Körper zu vermitteln, indem beispielsweise ungewohnte Körperpositionen, die Sinne herausfordern und schulen. D.h. der Körper (der nie getrennt ist vom Geist im Sinne einer Body-Mind-Einheit) lernt über die ästhetische Erfahrung, bevor und ohne dass der Schwimmer dies intellektuell reflektiert hat, sondern einfach durch das quasi Gadamer'sche spielerische Erleben. Ein Beispiel einer solchen Übung ist der Handstand im stehtiefen Wasser. Da der Mensch für gewöhnlich aufrecht geht, und eben auch der Auftriebsmittelpunkt sich oberhalb des gemittelten Körperschwerpunktes befindet, ist ein wiederkehrendes Thema für das Techniklernen die Wasserlage. Die inverse Haltung und das präreflexive Erfahren im Handstand, lehrt den Körper eine gegensteuernde Balanceposition, bevor bzw. ohne dass der Verstand dieses verarbeitet hat. Diese Beispiele sollen hier genügen, die Kreativität kann neue, weitere Formen schaffen. Wichtig ist hierbei: die Grundgedanken des ästhetischen Erfahrens, der Idee vom Schwimmen als Kunst oder als Weg im Zen sollten leitend sein, d.h. ein Herausgelöstsein aus einem modernen Zeitbegriff, eine gewisse Form von Absichts- oder Ziellosigkeit im Sinne eines spielerischen Herangehens, ein Nicht-Bewerten, Nicht –Urteilen, sondern

ein aufmerksam im Hier-und Jetzt Erleben. Dies beeinflusst die Gefühlssituation, die beim Lernen eine nicht unwesentliche Rolle spielt. Wenn Schwimmen als Kunst in diesem Sinne verstanden und praktiziert wird, kann gerade das moderne, auf rationalistische, auf Beschleunigung und Effektivität abzielende Denken von Trainer\_innen, Lehrenden und Lernenden geändert werden, und so eine gänzlich neue und Stress reduzierende Perspektive der Entspannung und damit eines Wohlfühlens beim Schwimmen wirksam werden: „Das Wesen der Zeiterfahrung der Kunst ist, dass wir zu weilen lernen“ (Gadamer 2012,47).

## Zusammenfassung

In den vergangenen Jahren ist das Interesse, gerade auch im Sport, an Spiritualität und östlichen Bewegungskonzepten gestiegen. Nicht nur Mindfulness wird inzwischen in der sportpsychologischen Praxis angewandt, sondern auch verschiedene Sportarten existieren mittlerweile als Zen- Running oder Zen- Golf etc.. Oft werden diese mit ‚Zen und die Kunst des...‘ umschrieben. Kann eine Zen-orientierte Betrachtungsweise einer sportlichen Bewegung unter dem Aspekt Kunst zu sein, und damit hier implizit Teil einer ästhetischen verkörperten („embodied“) Erfahrung, neue Perspektiven für das Technikkernen im Sport eröffnen? Zen als eine Richtung des Buddhismus, ist praktisch orientiert und wie bereits im Namen, der sich aus dem japanischen Wort für Meditation ableitet, angedeutet ist, wird besonderes Augenmerk auf meditative Praktiken gerichtet. Zielloses Ziel (d. h. ein Anstreben desselben, widerspricht diesem), ist das Erleben von Samadhi und Sartori: Ein aufmerksames Gewahrsein im ‚Hier und Jetzt‘, ein Leerheitserlebnis, das den Meditierenden im Erleben der Einheit von Körper und Geist aus dem Verhafteten und Festhalten an Dingen oder Begebenheiten des Daseins, die ohnehin nie Dauer haben, befreit. Konzepte von Kunst und Ästhetik westlicher Philosophen wie Dewey, Gadamer und Johnson, aber auch Ansätze aus der Embodimentforschung (Gallagher, Storch et al.) und dem ästhetischen Lernen (Stelter) werden zusammen mit grundlegenden Perspektiven aus dem Zen zusammengebracht und verglichen, um auf den Schwimmsport analysiert und angewandt zu werden. Schwimmen hebt sich von anderen Sportarten ab, da es den Ausübenden in ein ungewohntes Milieu zwingt, das es mit allen Sinnen zu bewältigen gilt. Im heutigen Schwimmsport sind Training und Lernen geprägt von Kennzeichen der Moderne, wie Rationalisierung und Beschleunigung. Diese schaffen zusammen mit dem tradierten dualistischen Menschenbild, oftmals einen Lernkontext, der nicht den ganzen Menschen in seiner Einheit von ‚BodyMind‘ (vgl. Johnson, 2008) anspricht. Mit der Auffassung von Ästhetik als Sinneswahrnehmung unterstreichen Gadamer wie auch Dewey Kunst als Erfahrung und kommunikativen Prozess. Wobei die Kommunikation sowohl die innere mit sich selbst, als auch die mit dem umgebenden Milieu und eventuellen Anderen umfasst. Johnson unterstreicht dabei die sinnstiftende Bedeutung des ganzheitlichen, „embodied“ Erlebens der Körper-Geist-Einheit (BodyMind) für die

ästhetische Erfahrung und das ästhetische Lernen. Im Zen -orientierten Sporttreiben finden sich hierzu adäquate Elemente. Fokus ist nicht das ‚Gewinnen um jeden Preis‘ oder ein ‚schneller-höher-weiter‘ Denken, sondern ein aufmerksam im Hier und Jetzt sein, die Konzentration auf die eigenen Sinne, das ästhetische Erfahren und Lernen im Wasser. Es gilt die Wahrnehmung der Ästhetik der Bewegung, ein Flow-Erleben, ohne sich an technischen, von aussen vorgegebenen Problemdetails ‚aufzuhängen‘. Im Dialog in der Praxisgemeinschaft kann dieses zunächst präreflexive Erleben aus der Erste-Person-Perspektive (vgl. Stelter, 2006), vertieft werden. Bei einer Befragung und Beobachtung von Studierenden während und nach dem Techniktraining zeigte es sich, dass die Umsetzung von schwimmtechnischen Elementen durch ein ästhetisch –ganzheitliches verkörpertes Erleben deutlich den Lernprozess erleichtert. Eine solche veränderte Perspektive eröffnet demnach neue Möglichkeiten sowohl für das Anfängerschwimmen aber auch für Techniktraining und Techniklernen, die den Schwimmer, die Schwimmerin öffnet für die eigene Wahrnehmung und das ‚gute‘ Gefühl im Wasser zu sein, orientiert an den eigenen Erfahrung, und einem positiven Ganzheitserleben von Körper und Geist. Die Ost-West-Annäherung, d.h. zwischen Zen und Kunst als ästhetische Erfahrung vollzieht sich auf der theoretischen Ebene über die Konzepte von Zeit und Sein und im Praxisfeld über die Parallelitäten der Übungen zur Atmung, zur Balance, Rhythmus und Mindfulness und dem Flow-erleben.

## LITERATUR

Bale, K. (2009). *Eстетikk*. Oslo: Pax.

Böhme, G. (2001). *Asthetik. Vorlesungen über Ästhetik als allgemeine Wahrnehmungslehre*. München: Wilhelm Fink.

Bottini, O. (2002). *Das grosse O. W. Barth-Buch des Zen*. München: Scherz.

Bottini, O. (2004). *Das grosse O. W. Barth-Buch des Buddhismus*. Frankfurt am Main: S. Fischer

Bottini, O. (2006). *Das grosse O. W. Barth-Buch der Meditation*. Frankfurt am Main: S. Fischer.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Flow – das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Dahl, D. (2009). *Zum Verständnis von Körper, Bewegung und Sport in Christentum, Islam und Buddhismus*. Berlin: Logos.

Degele, N., Dries, C. (2005). *Modernisierungstheorie*. München: Wilhelm Fink.

Dewey, J. (2014). *Kunst als Erfahrung*. Frankfurt: Suhrkamp.

Engel, Lis. Rønholt, Helle. Nielsen, Charlotte. Winther, Helle. ed. 2006. *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse*. København: Museum Tusulanums Forlag

Gadamer, H. G. (2012). *Die Aktualität des Schönen: Kunst als Spiel, Symbol und Fest*. Stuttgart: Reclam.

Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford: Clarendon press.

- Heidinger, G. (2008). *Zen Running – Sport als Lebensphilosophie*. Wien: Kneipp.
- Hüther, G. (2008). *Die Macht der inneren Bilder*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Ilundáin-Agurruza, J. (2014). Special Issue: Skillful Striving: Holism and the Cultivation of Excellence in Sports and Performative Endeavors. *Sport, Ethics and Philosophy*. Vol.8. Nr. 4: 343-584.
- James, W. (2006). *Pragmatismus und radikaler Empirismus*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Johnson, M. (2008). *The Meaning of the Body. Aesthetics of human understanding*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Moegling, K. (1987). *Zen im Sport*. Haldenwang: Schangrila.
- Sekida, K. (2005). *Zen Training. Methods and Philosophy*. Boston/London: Shambhala.
- Spitzer, M. (2006). *Lernen*. Heidelberg: Spektrum.
- Stelter, R. (2006). Idræt som æstetisk oplevelse i handling. In *Bevægelsens poetik – om den æstetiske dimension i bevægelse*, (ed.) Engel, Lis et al., 80–101. København: Museum Tusulanums Forlag.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2011). *Embodiment*. Bern: Huber