

# Alles eine Frage der Übung!

Ist Üben sinnvoll? | Vanessa Ohlig

**Das Üben hat in unserer Kultur einen schlechten Ruf. Schnell entsteht beim Thema Üben ein inneres Bild von Zwang und freudlosem Drill. Gleichzeitig weiß der Volksmund: „Übung macht den Meister“ und lässt damit den großen Wert des Übens deutlich werden. Doch warum ist das Üben heute so wichtig? Wie kann es zu einem freudigen und sinnvollen Erlebnis werden? Dieser Artikel beleuchtet diese Aspekte und zeigt beispielhaft anhand des fernöstlichen Übungssystems Yoga, in welcher Beziehung gelingendes Üben und Sinneswahrnehmung stehen. Diese Erkenntnisse sind auf die Kinesiologie übertragbar.**

## Was ist Üben? Was ist Training?

Das Üben ist ein Thema, welches jedem Menschen seit Kindesbeinen wohl vertraut ist. Nicht immer beliebt und recht verstanden, begleitet es uns ein Leben lang. Die sinnliche Wahrnehmung ist dabei Grundlage unseres Lernens. Doch gleichzeitig gilt:

*Nur, was geübt wird, wird auch gelernt (vgl. Prange 2005).*

Dies bedeutet, dass durch die wiederholte Ausführung einer bestimmten Tätigkeit Nervenverbindungen im Gehirn angelegt werden, die sich durch weiteres Üben ausbauen und erhalten. Was die bildgebenden Verfahren der Neurowissenschaften inzwischen darstellen können, weiß der Volksmund schon lange: Die Übung macht den Meister! Dennoch hat das Üben einen schlechten Ruf, und vielen Menschen ist es früh verleidet, sei es durch falsch verstandenes oder schlecht vermitteltes Üben. Es scheint mitunter, als wüssten selbst Lehrer und Pädagogen nicht, wie richtig geübt und damit auch sinnvoll gelernt wird.

*Es fehlt das Verständnis vom Wesen der Übung, so dass ein sinnvolles Anleiten nicht erfolgen kann.*

Allzu oft wird Üben und das aus dem Pferdesport stammende englische Training synonym verwendet. Offenkundig hat es die gleiche Zielsetzung: eine Tätigkeit soll ver-

bessert und gelernt werden. Doch gibt es zwischen Training und Übung ganz wesentliche Unterschiede. Ein kleines Experiment kann das verdeutlichen.

## Übung

1. Verlagern Sie bitte ihr Gewicht von einem auf den anderen Fuß. 8 Mal zu jeder Seite. Fertig? Gut.
2. Dann schütteln Sie ihre Füße kurz aus und stellen sich neu auf. Jetzt schließen Sie bitte die Augen oder richten alternativ den Blick leicht nach unten.

Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit zu den Füßen und spüren Sie Ihre Füße. Wie fühlen sie sich jetzt an? Sind sie warm oder kalt? Drücken die Schuhe? Wenn ja, dann können Sie die Schuhe gerne ausziehen.

Welche Bereiche der Fußsohlen sind in Kontakt mit dem Boden?

3. Verlagern Sie nun langsam und bewusst ihr Gewicht auf den linken Fuß, so dass Sie immer mehr Gewicht nach links verlagern, bis sie vollständig auf einem Fuß stehen. Nun spüren Sie, wie sich die Gewichtsverlagerung in Ihrem Körper auswirkt. Wo brauchen Sie Kraft, um das Gleichgewicht zu halten? Welche Bereiche des Körpers werden angesprochen? (Einen Augenblick halten, spüren.)
4. Wechseln Sie nun langsam und bewusst die Seite. Spüren Sie genau hin. Wie fühlt es sich an, das Gewicht auf den linken Fuß zu verlagern? Welche Bereiche der Fußsohle bekommen zuerst mehr Druck? Welche folgen?

Führen Sie die Bewegung ruhig, langsam und achtsam aus – mit allen Sinnen. So, dass Sie spüren können, wie Sie sich in Ihrem Körper anfühlt.

Wenn Sie das Gewicht ganz auf das linke Bein, den linken Fuß verlagert haben, spüren Sie wieder: Wo setzt sich die Haltung im Körper fort? Wo braucht es Kraft



EVFK – Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.  
Cunostr. 50 - 52  
D-60388 Frankfurt – Bergen  
E-Mail: [info@evfk.de](mailto:info@evfk.de)  
[www.kinesiologie-verband.de](http://www.kinesiologie-verband.de)

und Anspannung? Wo können Sie locker sein?

5. Und nun führen Sie die Bewegung bitte noch einmal ganz bewusst und achtsam zur anderen Seite aus. Anschließend beenden.

Nun spüren Sie noch einen Augenblick nach. Wie wirkt diese Übung auf Sie und Ihren Körper? Wie fühlen Sie sich jetzt im Vergleich zu „vor der Übung“? Wie können Sie nun Ihre Füße in Kontakt mit dem Boden spüren?

6. Tauchen Sie langsam wieder auf, bringen Bewegung in den Körper hinein, räkeln, recken und strecken Sie sich und öffnen auch wieder ihre Augen.

**Frage: Was, meinen Sie, war nun die Übung – und was war das Training?**

## Der Unterschied zwischen Training und Übung

Auf den ersten Blick haben Sie nun zwei Mal die gleiche Bewegung ausgeführt. Sie haben einige Male ihr Gewicht von einem auf den anderen Fuß verlagert.

Die erste Aufgabenstellung lautete: Verlagern Sie achtmal das Gewicht von einem auf den anderen Fuß. Die Anzahl der Bewegung war gleichzeitig das Ziel der Handlung.

Bei der zweiten Aufgabe hingegen wurden Sie dazu angeleitet, die Augen zu schließen. Dadurch wurde es möglich, den Blick nach innen zu richten und sich somit bewusst und

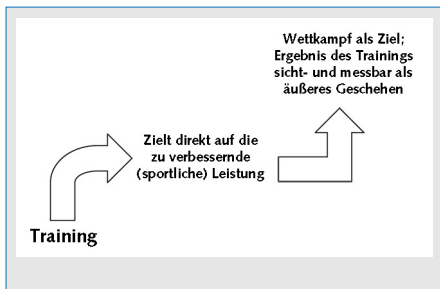


Abb. 1: Die Linearität des Trainings

mit allen Sinnen auf das Spüren des Körpers und der Bewegung einzulassen. Hier war nun die Handlung selbst das Ziel.

Geht es beim Training also im Wesentlichen um das Ergebnis, als Ziel der Handlung, so geht es bei der Übung um die Handlung selbst. Während das Training ergebnisorientiert verläuft, liegt die Aufmerksamkeit bei der Übung auf dem Prozessgeschehen.

*Demnach ist die innere Haltung des Menschen entscheidend, ob geübt oder trainiert wird.*

Am Beispiel zweier Abbildungen wird der unterschiedliche Charakter noch einmal

deutlich. Das Training hat einen linearen Charakter. Es ist auf eine messbare, äußerlich sichtbare Leistung und ein bestimmtes Ergebnis hin orientiert (siehe Abb. 1). Die Übung besitzt einen zirkulären Charakter. Das „Sich einlassen“ auf eine Tätigkeit führt – ebenso, jedoch eher beiläufig – zur Verbesserung dieser Fertigkeit.

*Gleichzeitig hat das Üben eine Vertiefung und Verinnerlichung zur Folge, welche durch die Hingabe an die Tätigkeit zu einer inneren Sammlung, in Anlehnung an die Existenzphilosophie, zum eigentlichen Menschsein führt (siehe Abb. 2).*

### Voraussetzungen für das Üben

Doch was braucht es, um die Wirkungen des Übens, das freudvolle Gelingen und das Gefühl von innerer Freiheit zu erfahren? Und was sind überhaupt die Wirkungen des Übens?

Otto Friedrich Bollnow, ein deutscher Philosoph und Pädagoge, hat sich intensiv mit dem Wesen der Übung beschäftigt. Neben existenzphilosophischen und anthropolo-

gischen Aspekten erforschte er u. a. die asiatische Kultur des Übens und erkannte dabei den verwandelnden und kontemplativen Charakter. Ihm zufolge lassen sich alle Fertigkeiten üben, die auf ein Können bezogen sind. Besonders geeignet sind dabei leibbezogene Fertigkeiten, da deren genaue Ausführung leicht zu überprüfen ist. Zum Beispiel sind das alle körperlichen, künstlerischen, handwerklichen Fertigkeiten, beispielsweise Übungen aus dem Brain Gym, dem Yoga, der Musik etc.

Neben der Hingabe an die geübte Tätigkeit sind es vor allem das immerwährende Streben nach Vollkommenheit der Ausführung sowie die sorgfältige und genaue Ausübung derselben. Das bedeutet wiederum nicht, dass Perfektion das Ziel ist, sondern Hingabe an die Tätigkeit und der stetige und immer wieder neue Wunsch nach Vervollkommnung der eigenen Handlung. Doch wie gelangt man gerade in unserer heutigen reizüberfluteten Welt zu einer solchen Hingabe?

Dazu braucht es verschiedene Voraussetzungen. Erstens braucht das Üben einen Freiraum, d. h. einen Zeitraum, der nur für das Üben freigehalten wird und zeitlich begrenzt ist. Zweitens, und hier scheint sich die Katze in den Schwanz zu beißen, braucht es Gelassenheit und Konzentration. Wie geht das, möchte man fragen? Und hier ist die Antwort: indem man übt. Denn die Übung benötigt **und** verschafft die gelassene Konzentration, welche die immer tiefere und genaue Hingabe an eine bestimmte Tätigkeit verlangt! Gehen wir noch einmal zurück zu unserer kleinen Anfangsübung. Für all diejenigen, die sich auf das Spüren der Bewegung einlassen konnten, wurde es zu einer freudvollen, erfrischenden und interessanten Erfahrung. Die Ausrichtung der sinnlichen Aufmerksamkeit führte zu einer Konzentration, die sich durch das genaue und immer wieder neue Spüren und Wahrnehmen der Bewegung langsam vertiefen konnte.

*Damit sind nun die drei wesentlichen Voraussetzungen des Übens benannt: die sinnlich-bewusste Hingabe an ein Tun, die genaue Ausführung und das immerwährende, sich immer wieder neu ausrichtende Streben nach Vervollkommnung der jeweiligen Tätigkeit.*

Gleichzeitig braucht es gerade zu Beginn eine sinnvolle Anleitung. Sinnvoll insofern, dass deutlich wird, wozu geübt wird und dass die genannten Voraussetzungen gleich

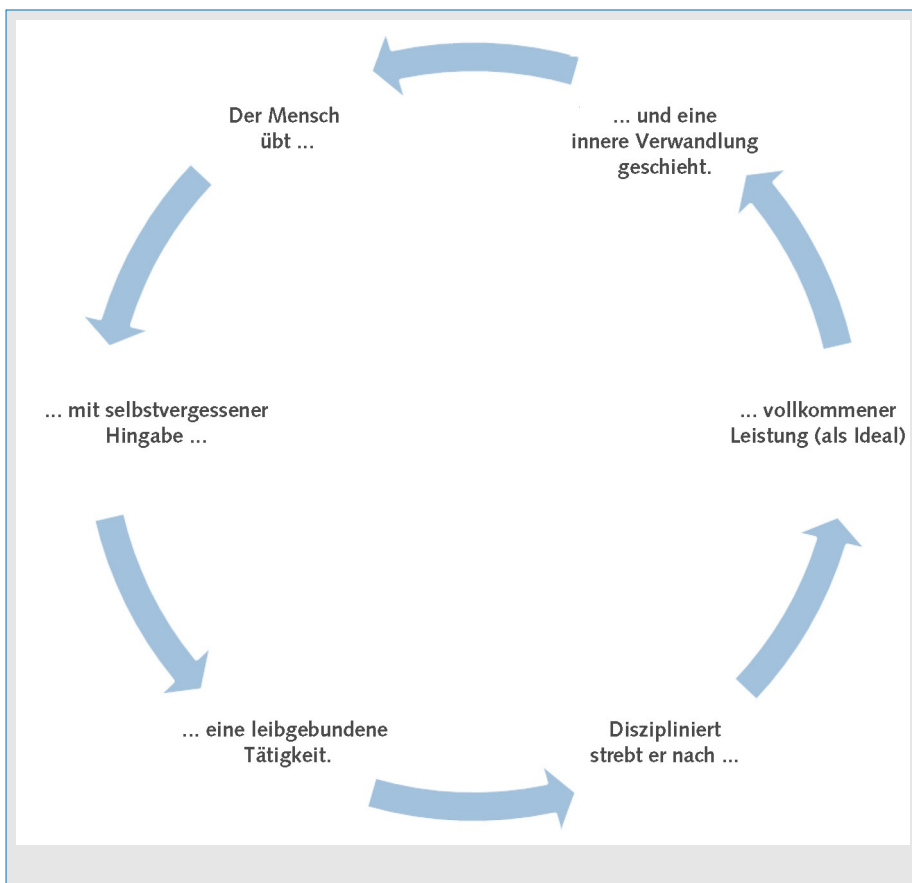


Abb. 2: Der Kreislauf des Übens

Tab. 1: Unterschied zwischen Training und Übung

Das Training	Die Übung
Ergebnisorientiert „bloßes“ Ausführen (einer Bewegung) Linearer Charakter	Handlungsorientiert Sinnlich-bewusste Hingabe Zirkulärer Charakter

von Anfang an vermittelt werden. Dass bedeutet, einen Freiraum schaffen, Zeiten des Übens festlegen. Welche Tätigkeit soll geübt werden und was wäre das Ideal dieser Tätigkeit?

Im Yoga ist es eine lange Tradition, Wissen mündlich weiterzugeben, von Meister zu Schüler. Dabei ist vor allem die eigene Erfahrung des Meisters eine entscheidende Wirkkraft. Sie ist für den Schüler, ob bewusst oder unbewusst, spürbar und wirkt bei der Vermittlung als Kraft im Hintergrund. Dies erscheint als ein großer Vorteil in der Vermittlung. Denn was selbst am eigenen Leib erlebt und verinnerlicht wurde, entwickelt auch in der Vermittlung eine andere Kraft als ein rein kognitiv erworbenes Wissen. Vielleicht wäre allein dieser Ansatzpunkt gerade für die Lehrerbildung wichtig, um den Schülern das Üben auf sinnvolle Weise zu vermitteln?!

## Die Wirkungen des Übens – heute

Doch nicht nur die Freude am gelungenen Können, ein Gefühl von innerer Freiheit (durch Selbstüberwindung und das Zurücktreten des übertriebenen Eigenwillens), sondern auch Gewohnheit, Halt und Struktur sind Ergebnis und Wirkungen des Übens.

*Durch eine regelmäßige Übungspraxis kann der Mensch immer mehr einen Halt in sich finden.*

Einen Halt, der durch die sozialen und strukturellen Veränderungen in den äußeren Formen (z. B. Familie oder Arbeitsplatz) während der letzten Jahrzehnte weggebrochen ist und den der Mensch in der schnelllebigen und von (medialen) Reizen und Veränderungen beherrschten Welt dringend braucht und benötigt. Daher kann die Übung als Hilfe zur Selbsthilfe verstanden werden, die jederzeit verfügbar ist und deren „Zustand beruhigten Lebens“ (Bollnow 1978) in den Alltag hineinwirkt.

Auch Patanjali, der Begründer des klassischen Yoga, schreibt, dass der Geist durch

jede Übung, die mit Wertschätzung und einer Haltung der Hingabe ausgeführt wird, zur Ruhe kommen könne. So lässt sich die Übung charakterisieren als die Hingabe an eine Tätigkeit, über deren genaue Ausführung der Mensch von seinem Alltags-Ich zu einer Erfahrung des Selbst, seines eigentlichen Wesen gelangen kann, sodass sie ihn positiv verändert.

In diesem Sinne wünsche Ich Ihnen viel Hingabe und Freude beim Üben – entdecken und genießen Sie die beschriebenen Wirkungsweisen.

## Literaturhinweis

Bollnow, Otto-Friedrich (1978): *Vom Geist des Übens. Eine Rückbesinnung auf elementare didaktische Erfahrung.* Freiburg  
Prange, Klaus (2005): *Die Zeigestruktur der Erziehung. Grundriss der operativen Pädagogik.* Paderborn.



### Vanessa Ohlig

ist Diplom-Pädagogin und Yogalehrerin. Sie lehrt die Yogastile Luna Yoga® und Hatha Yoga (nach Nele Schuy). Durch ihre jahrelange Yoga- und Meditationspraxis sowie ihre Erfahrungen im Reitsport gelangte sie zu einem tiefen Verständnis von Üben und deren Wirkung. Im Rahmen ihrer Diplomarbeit untersuchte sie die Bedeutung der Übung in einer postmodernen Lebenskunst.

**Kontakt:**  
vohlig@web.de

## Bachelor of Science (B.Sc.) Komplementärtherapie (Kinesiologie)

### Berufsbegleitender Studiengang Angeboten von der Steinbeis Hochschule Berlin (SHB)

#### Beginn:

28. Oktober 2013  
in Frankfurt am Main

#### Informationstage:

Mo, 22. April 2013 und  
Mo, 02. September 2013

Im Oktober 2011 startete das weltweite Pilotprojekt. Nach langer, intensiver Vorarbeit der Verbände für Atemtherapie, Kinesiologie, Shiatsu (Pädiatrie) und TouchLife wurde mit 30 Studierenden aus Deutschland und Österreich die Präsenzphase auf dem Mediacampus in Frankfurt eröffnet.

Universität und Fachschulen gehen mit diesem dualen Studiengang einen neuen Weg. Die Kombination der Fachausbildung in einer ausgewählten komplementären Methode – z.B. Kinesiologie – mit einem wissenschaftlichen Studium schafft die berufliche Kompetenz durch Theorie und Praxis.

Das dreijährige Studium ist modular aus Seminarblöcken mit Präsenzphasen aufgebaut und wird durch Online-Module, Fallbeschreibungen, Studienarbeiten, Klausuren und die Thesis abgeschlossen. und entspricht einem Leistungsumfang von 180 Credit Points nach Bologna-Kriterien.

Die Verbreitung der komplementären Methoden wie z. B. der Kinesiologie in den verschiedenen Bereichen unserer Gesellschaft – Medizin, Pädagogik, Wirtschaft, Psychologie, Kunst, Sport usw. – erfordert Anwender, die die Methoden sicher und souverän in Wort und Schrift sowie in der Anwendung, sowohl in der Öffentlichkeit als auch in der Forschung vertreten.

#### Weitere Informationen:

www.kinesiologie-verband.de