

Über die Erdverwurzelung im Sport

Horst Tiwald
6. 8. 1997

Das besondere Beachten des Bewegungssinnes, d.h. der **kinästhetischen** Sinnlichkeit, sowohl bei der *Körpererfahrung* als auch in der *Psychotherapie* und in *sportlichen Bewegungs- und Trainingstheorien*, hat zu vielen brauchbaren Erneuerungen geführt.

Zum Beispiel zum sogenannten "*Kinästhetischen Training*"¹, das bereits 1972 konzipiert und zur *Leistungsoptimierung* im Spitzensport vorgeschlagen wurde.

Dabei wurde die zentrale Bedeutung des *Gleichgewichtssinnes*, der die *sensorische Integration* besonders stark beeinflusst, herausgearbeitet.

Die Bedeutung der *Sensorik* für die Bewegungskoordination soll daher in keiner Weise geschmälert werden.

Es soll vielmehr die seit dem Wirken des Philosophen IMMANUEL KANT und insbesondere seit den empirischen Arbeiten des Kreises um VIKTOR VON WEIZSÄCKER allbekannte Tatsache in Erinnerung gerufen werden, dass uns unsere Sinne über den Raum und die Zeit an sich keinerlei Daten liefern.

Der für die *Bewegungskoordination* relevante Raum wird vielmehr vom Menschen selbst in einem subjektiven Akt unabhängig von der sinnlichen Erfahrung "*aufgespannt*".

*"Es gibt einen Raum nur, insofern der Mensch ein räumliches, d.h. Raum bildendes und Raum gleichsam um sich aufspannendes Wesen ist."*²

In diesen subjektiven Raum werden dann sozusagen erst die sinnlichen Daten eingetragen und koordiniert.

¹ HORST TIWALD: "*Sportler im Psycho-Training*". In: "*Bild der Wissenschaft*". STUTTGART 1972/12.

HORST TIWALD: "*Bewegungstheoretische Aspekte des Techniktrainings in Sportspielen*". In: KNUT DIETRICH/GERHARD LANDAU (Hrsg.): "*Beiträge zur Didaktik der Sportspiele II*". SCHORNDORF 1977.

² OTTO FRIEDRICH BOLLNOW: "*Mensch und Raum*". STUTTGART 1963.

In welcher Art nun in einem *vor-sensorischen* Akt der Mensch selbst seinen Raum aufspannt, das hängt natürlich von sinnlichen Anreizen bzw. kognitiven Verführungen ab.

Da nun die subjektive Raum/Zeit für jede Bewegungskoordination von fundamentaler Bedeutung ist, können "Fehler", die der Mensch beim Aufspannen seines subjektiven Raumes macht, die Bewegungskoordination erheblich stören, obwohl alle Sinnesleistungen und Bewegungskoordinationen "wie gewohnt" bestens funktionieren.

Es soll hier nun aber nicht der sehr wichtigen phänomenologischen Frage nachgegangen werden, wie sich der subjektive Raum entsprechend den Bedeutungen ändert, mit denen jeweils seine Orte "*geladen*" sind.

Es soll vielmehr sichtbar gemacht werden, wie der Raum nicht nur durch sein vom Menschen mitbestimmtes phänomenales Sein seine jeweilige Struktur bekommt, sondern wie er durch die ***variable existentielle Verankerung des menschlichen Daseins*** ganz fundamental sein Zentrum, d.h. seine "***ruhende Mitte***", zu der relativ jede Bewegung erscheint, verändern kann.

Beim Befassen mit dem geistigen Hintergrund fernöstlicher Kampfkünste trifft man auf die Ausdrücke "*Einhalten*" und "*Anhängen*" sowie auf die Ratschläge, einen "*erdverwurzelten Stand*" einzunehmen und die "*Mitte*" nicht zu verlieren.

Alle diese Ausdrücke und Ratschläge umkreisen das selbe Thema: das sogenannte "***Unbewegte Begreifen***".

DAISETZ TEITARO SUZUKI gibt in seinem Buch "*Zen und die Kultur Japans*"³ TAKUANS Brief über das *Unbewegte Begreifen* wieder.

Darin erklärt der Zen-Meister TAKUAN am Beispiel des Schwertkampfes das sogenannte "*Einhalten*".

In KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIMS Buch "*Wunderbare Katze und andere Zen-Texte*"⁴ erläutert REIBUN YUKI die Bewegungsphilosophie TAKUANS mit buddhistischen Begriffen.

³ DAISETZ TEITARO SUZUKI: "*Zen und die Kultur Japans*". HAMBURG 1958.

⁴KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM: "*Wunderbare Katze und andere Zen-Texte*". BERN/MÜNCHEN/WIEN 1975.

In dem hier folgenden Beitrag versuche ich nun das *"Unbewegte Begreifen"* aus der Sicht der von VIKTOR VON WEIZSÄCKER erarbeiteten *"Theorie des Gestaltkreises"*⁵ zu verdeutlichen.

Es handelt sich dabei um ein Phänomen, das für die Optimierung sportlicher Leistungen ganz große Relevanz hat.

TAKUAN beschreibt diese Erscheinung so:

"Du hast in deinem Schwertspiel etwas Dementsprechendes: wenn dein Gegner zum Streich gegen dich ausholt und dein Sinn ganz auf sein Schwert gesammelt ist, so bist du nicht mehr freier Herr deiner eigenen Bewegung, sondern stehst unter seinem Bann.

Dies nenne ich 'Einhalten', denn du bleibst an einer Stelle eingehalten.

Wenn du aber bemerkst, wie deines Gegners Schwert auf dich zufährt, aber deine Aufmerksamkeit nicht an dasselbe gefesselt stockt, so hast du deinerseits keinen gebundenen Plan, wie du ihm begegnen willst, sondern folgst dem Schwert einfach bis zur Person deines Gegners selbst, und das heißt:

ihn mit seinen eigenen Waffen schlagen.

In der Zen-Lehre gibt es einen Satz, der dasselbe meint:

'Ergreif des Feindes eigenes Schwert, kehr es um, und du schlägst ihn damit.'

Wenn deine Aufmerksamkeit auch nur einen Augenblick durch das Schwert in des Feindes Hand gefesselt ist, oder durch dein eigenes Schwert, dass du überlegst, wie du es führen sollst, oder durch Persönlichkeit, Waffe, Ziel oder Bewegung, so gibst du gewiss dem Feind eine Blöße, dich zu treffen.

Du darfst dich auch nicht um den Gegensatz zwischen dir und deinem Gegner kümmern, sonst gewinnt dieser einen Vorteil über dich.

Daher darfst du auch an dich selber nicht denken.

Möglichst auf der Hut sein, die Aufmerksamkeit bis zum äußersten Grad anspannen - das ist ganz recht für Anfänger, aber es führt dahin, dass dein Herz durch das Schwert hinweggerafft wird.

Sobald deine Aufmerksamkeit auf diese oder jene Weise gebunden ist, verlierst du deine Meisterschaft.

Dieses 'Einhalten' muss im Glauben so gut wie in deiner Fechtkunst überwunden werden.

In jedem von uns steckt so etwas, das Unbewegtes Begreifen heißt.

⁵ HORST TIWALD: *"Bewegen zum Selbst - Diesseits und jenseits des Gestaltkreises"*. HAMBURG 1997.

Dies gilt es zu üben.

Unbewegt soll nicht bedeuten, dass man wie ein Felsblock oder ein Baumstamm ohne Begreifen verharrt.

Unbewegtes Begreifen ist das beweglichste Ding der Welt:

es ist bereit, in jede denkbare Richtung zu gehen, und hat doch keinen Einhaltepunkt.

'Unbewegt' bedeutet ohne Aufregung sein, die Aufmerksamkeit nicht auf eine Stelle heften und sie dort 'einhalten' lassen, sonst könnte sie nicht sich anderen Stellen zuwenden, die ohne Unterlass aufeinander folgen. Sowie ein Gegenstand vor dir erscheint, wirst du ihn ganz von selber wahrnehmen, aber du darfst nicht bei ihm 'einhalten'.

Tust du aber dies, so häuft sich die Menge der Unterscheidungen in deinem Herzen, und jede will Herrschaft gewinnen.

Wenn du sie aber beruhigen und niederschlagen willst, so bleibt dein Herz erst recht in Verwirrung.

Bist du von Gegnern umringt, und jeder von ihnen zückt sein Schwert gegen dich, so parierst du und bewegst dich von einem Schwert zum anderen.

Du tust nicht 'Einhalt' bei einem einzelnen, das auf dich zufährt.

So kannst du mit allen gleich fertig werden.

Wenn deine Aufmerksamkeit auf eines allein sich heftet und nicht sogleich zu den anderen weitergeht, so bist du deinen Feinden auf Gnade und Ungnade ausgeliefert.

Ebenso musst du dein Herz frei machen, dass nicht ein einzelner Gegenstand es gefangen nimmt, und es seine angeborene Regsamkeit bewahrt.

Wenn deine Unbewegte Erkenntnis erwacht ist, so kehrst du gewissermaßen zu der Stelle zurück, von der du ausgegangen warst.

Erleuchtung ist letzten Endes ganz ähnlich der Unwissenheit selber.

In ihr gewinnst du deine ursprüngliche Unbefangenheit wieder.

....

Es gibt zwei Arten von Schulung, die eine im letzten Begreifen, die andere in der Methode.

Die erste ist, wie gesagt darauf gerichtet, den letzten Sinn der Dinge zu begreifen, für den keine vorgeschriebenen Regeln das Handeln beschränken:

da gibt es nur den einen Sinn, der seinen eingeborenen Weg geht.

Allein die Meisterschaft der Einzelmethode ist ebenfalls notwendig.

Hast du keine Kenntnis von ihnen, so weißt du nicht, wie du deine Aufgabe anfassen sollst.

In deinem Fall musst du wissen, wie das Schwert zu führen, wie ein Ausfall zu machen ist, welche Stellung während des Kampfes man einzunehmen hat und so weiter.

Beide Formen der Schulung sind notwendig, sie sind wie zwei Räder an einem Wagen."

Wie es durch das "Einhalten" zur Distanzierung von der Welt kommen kann, die einem dann nur mehr als Vorstellung im Bewusstsein gegenübersteht und so zum Nährboden für das Wuchern der Angst und des Ich-Wahns wird, wodurch ebenfalls die Bewegungskoordination erheblich gestört werden kann, das ist bereits ausführlich dargelegt worden⁶ und soll hier nicht eingehend wiederholt werden.

Nur eine kurze Bemerkung möchte ich hier einfügen:

Durch den Verlust der unmittelbaren Beziehung zur Welt wird ein Abrutschen in die Phantasie eingeleitet, in der dann Vorstellungen dominieren und die Orte des subjektiven Raumes mit spezifischen Bedeutungen "laden".

Dies kann die subjektive Raumstruktur der aktuellen Wahrnehmung erheblich verzerren.

Das "kognitiv kopflastige" Abdriften in antizipatorische Vorstellungen, die zum Beispiel mit Angst besetzt sind, kann daher die Bewegungskoordination ganz gravierend stören.

Für eine präzise Bewegungsleistung ist daher das "In-Form-sein", das mit der Welt "Eins-sein", also die Kohärenz mit der Welt, wie VIKTOR VON WEIZSÄCKER⁷ diese Verklebtheit von Subjekt und Objekt benennt, Grundlegend.

Diese grundlegende Unmittelbarkeit mit der Welt insgesamt darf daher durch das Einswerden mit dem speziellen Objekt nicht verloren gehen. Durch das "Einhalten" beim angepeilten Objekt geht jene aber verloren.

Was hier in diesem Beitrag herausgearbeitet werden soll, das ist die Tatsache, dass eine "einhaltende" Verklebtheit mit dem Objekt, zum Beispiel mit dem auf mich niedersausenden Schwert, noch weitere Tücken hat.

⁶ Horst Tiwald: *"Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen - Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegnlernen"*. HAMBURG 1996.

⁷ VIKTOR VON WEIZSÄCKER: *"Der Gestaltkreis"*. STUTTGART 1973.
VIKTOR VON WEIZSÄCKER: *"Natur und Geist"*. MÜNCHEN 1977.

Es kommt nämlich darauf an, wie ich in meiner Achtsamkeit das Objekt einverleibe:
 ob ich dabei meine Mitte und Erdverwurzelung verliere oder nicht.

Verliere ich meine Erdverwurzelung, dann kann die bestens funktionierende Bewegungskoordination zum Misserfolg führen:

je präziser sie "*eingeschliffen*" ist, um so größer kann sogar das Versagen sein.

So mancher überraschende und unerklärliche Misserfolg im Spitzensport findet darin seine Erklärung.

Die Entwicklung der sogenannten *koordinativen Fähigkeiten* hat im Anfängerbereich sicher große Bedeutung.
 Im Ernstfall kommen jene aber nur zum Tragen, wenn dort die *Erdverwurzelung* nicht verloren geht.

So gibt es sogenannte "*Trainingsweltmeister*" der *koordinativen Fähigkeiten*, die im Wettkampf relativ oft versagen, weil sie dort ihre *Erdverwurzelung* verlieren.

Im Tennis ist zum Beispiel dieses spektakuläre Versagen von Spitzensportlern kein seltenes Ereignis.

Es mangelt diesen WeltklassemSpielern dabei weder an *Kondition*, noch an ausgeprägten *koordinativen Fähigkeiten*, noch an *Technik* oder *Taktik*.

Das für sie meist unfassbare Versagen hat vielmehr in der situativ fehlgeleiteten Dynamik ihrer **Achtsamkeit** seine Ursache.

Gleiches gilt für viele Unfälle im Straßenverkehr.

Aber auch dieses Defizit wäre durch Training zu verringern.

Was ist unter *Erdverwurzelung* zu verstehen?

Es ist bekannt, dass alle unsere für die Bewegungssteuerung relevanten Sinnesdaten durch den *Gleichgewichtssinn* koordiniert werden.

Ein schlecht entwickelter oder ein zum Beispiel durch Drogen gestörter *Gleichgewichtssinn* beeinträchtigt die Bewegungskoordination erheblich.

Was macht der *Gleichgewichtssinn* ?

Er verschafft uns die genaue Kenntnis einer Erdräumkonstanten: der Schwerkraftrichtung.

Auf diese hin sind daher normalerweise alle unsere Bewegungen geeicht.

Der *Gleichgewichtssinn* verwurzelt uns sozusagen im Schwerkraftraum der Erde.

Für diesen Raum bildet die Schwerkraftrichtung eine unbewegte Koordinate.

Die Schwerkraftrichtung ist auf diese Weise für uns die ruhende **"Mitte"**.

Bei den Übungen, welche die *Erdverwurzelung* zu verbessern suchen, müssen zwei Anliegen klar auseinander gehalten werden, obwohl sie eng miteinander zusammenhängen:

- das *"integrativ sensorische"* Anliegen
- das *"existentiell verankernde"* Anliegen

Das *"integrativ sensorische"* Anliegen ist uns aus dem TAIJI und aus Körpererfahrungstechniken, wie sie zum Beispiel MOSHE` FELDENKRAIS⁸ vorschlägt, hinlänglich bekannt.

Es geht dabei darum, die reduzierte, *"sinnliche Kopflastigkeit"* unseres *Gleichgewichtssinnes* wieder aufzubrechen und diesen wieder zu einem *ganzkörperlichen Schwerkraftsinn* zurück zu entwickeln.

Alle unsere Sinnesorgane funktionieren ja nur, weil sie jeder jeweils einen oder mehrere ***spezielle motorische Partner*** haben, die simultan in ihrem Selbstbewegen wahrgenommen werden.⁹

So geht es im TAIJI zum Beispiel auch darum, die *Mitte* wieder dadurch zu gewinnen, dass man die *Kopflastigkeit des Gleichgewichtssinnes*, die vorwiegend auf die *vestibuläre Sinnlichkeit "hört"*, wieder zu einem *ganzkörperlichen Schwerkraftsinn* zu entwickeln.

Dies versucht man herbeizuführen, indem man einerseits die Vorstellung vermittelt, am Kopfe durch einen Faden aufgehängt zu sein, andererseits die *Achtsamkeit* besonders auf die Fußsohlen hinlenkt, wo die Schwerkraftwirkung deutlich empfunden werden kann.

⁸ MOSHE` FELDENKRAIS: *"Bewußtheit durch Bewegung - Der aufrechte Gang"*. FRANKFURT 1978.

⁹ OLAF HÖHNKE: *"Sehtraining und ganzheitlicher Anspruch"*. HAMBURG 1994.

FELDENKRAIS gibt ähnliche Aufgaben für das Liegen, wo mit der *Achtsamkeit* jene Punkte aufgesucht werden müssen, auf denen der Körper am Boden aufliegt, also jene Schnittstellen mit der Erde, wo die Schwerkraftwirkung besonders deutlich wahrzunehmen ist.

Durch achtsames leichtes Selbstbewegen wird dann die *Erdverwurzelung* und damit die eigene *Mitte* gefunden.
Dies führt zur "*existentiellen Verankerung*" mit der Erde.

Für das Verstehen der "*existentiellen Verankerung*" ist auch ein weiterer Gedanke hilfreich:

Wir wollen wieder mit dem "*integrativ sensorischen*" Aspekt beginnen.

Diesmal aber nicht mit dem **Erweitern des Gleichgewichtssinnes** zum **ganzkörperlichen Schwerkraftsinn** und dessen Verbindung mit dem **Selbstbewegen**, sondern das **Verknüpfen des Gleichgewichtssinnes** mit **anderen Modalitäten der äußeren Sinnlichkeit**.

Über den *Gleichgewichtssinn* orten wir, wie schon dargelegt, die Schwerkrafttrichtung.

In unserer Erfahrung ordnen wir dann später zum Beispiel auch die *visuellen* Sinnesdaten dieser Richtung zu.

Da wir als "*aufgerichteter*" Mensch aber nicht nur "*kognitiv kopflastig*", sondern auch "*sinnlich kopflastig*" geworden sind, "*hören*" wir dann später, wenn wir uns zum Beispiel in einem Zimmer befinden, gar nicht mehr vorwiegend auf unseren *Gleichgewichtssinn*, sondern wir lassen uns meist dominierend von unseren *optischen* Eindrücken und Vorstellungen leiten. Diese dienen uns dann meist als brauchbarer Ersatz.

Wir wissen ja aus unserer Erfahrung, dass die Wände in einem Zimmer senkrecht gebaut werden, also die Schwerkrafttrichtung markieren.

In unserer alltäglichen, "*sinnlich kopflastigen*" Lebensweise leben wir dann bald nicht mehr unmittelbar mit unserem *Schwerkraft- bzw. Gleichgewichtssinn*, sondern von einer **Sinnlichkeit aus zweiter Hand**.

Wir vertrauen dabei dem *visuellen* Sinn mehr als unserem *Gleichgewichtssinn*, was aber nicht ungestraft bleibt.

So kommt es oft zu "*aufklärendem*" Schwindel.

Zum Beispiel auf einem schwankenden Schiff.

Unsere **Sinnlichkeit aus zweiter Hand** lässt uns nämlich über das Auge die Bilder an der Wand der Kajüte als pendelnd erscheinen, während der aus **erster Hand** lebende erfahrene Seemann dagegen die Bilder unbewegt sieht und die Kajütenwände bewegt.

Wenn wir also am schaukelnden Schiff bei der Kajütenwand **"einhalten"**, uns dort mit unserer **Aufmerksamkeit** festkleben, dann können diese Wände für uns **nicht mehr bewegt erscheinen**.

Sie werden sozusagen durch unsere *kognitiv* geleitete **Achtsamkeit** festgehalten und werden so zur unbewegten Konstante eines neuen Raumes, den wir für uns bilden.

Dies führt dazu, dass sich die bisher unbewegte Schwerkraftrichtung in diesem neuen Raum für uns zu bewegen beginnt.

Unsere *Erdverwurzelung* geht dabei augenblicklich verloren und wir werden **schiffverwurzelt**.

Es ist also kein Wunder, dass dabei unsere auf die *Erdverwurzelung* aufgebauete und zur Gewohnheit gewordene *Bewegungskoordination* un-zweckmäßig, zumindest erheblich gestört wird.

Das Gleiche geschieht im Schwertkampf:

Wenn meine *Aufmerksamkeit* am bewegten Schwert des Gegners **"einhält"**, dann kommt dieses augenblicklich für mich zur Ruhe und ich fühle mich von ihm gleichsam angezogen:

also bewegt.

Diese scheinbare, nicht von mir gewollte Bewegung versuche ich nun zu **bremsen**, was zur **Verspannung** führt und mich **dem Gegner ausliefert**.

In jedem Falle ist mir jede Ziel- und Abwehrbewegung erschwert.

Oft kann man im Fernsehen Tennis-Spitzenspieler beobachten, wie sie die einfachsten Bälle verschlagen, obwohl sie viel Zeit zum Handeln haben und sie sich jene auch nehmen.

Aber gerade diese verfügbare Zeit bereitet offensichtlich Probleme und führt oft dazu, dass man beim bewegten Ball oder am selbst bewegten Schläger **"einhält"**.

In beiden Fällen wird für kurze Zeit ein neuer Raum aufgebaut, in welchem die erdverwurzelten Techniken nicht mehr optimal greifen.

Dies genügt meist, um Fehler zu machen.

Durch meine *Achtsamkeit* wird das angepeilte Objekt irgendwie **"einverleibt"**.

Die Person selbst bestimmt dabei meist, wenn sie nicht von außen **fasziniert** wird, was *ein- oder ausverleibt* wird¹⁰.

Das *Einverleibte* bekommt dann in beiden Fällen den Status des **"Seins"**, der **"Dauer"**, d. h. der **Bewegungslosigkeit**.
Es bleibt identisch wie mein Leib.

Das intensive Hinwenden meiner *Achtsamkeit* auf ein Objekt führt also augenblicklich zu dessen *Einverleibung*.

Verharre ich aber bei diesem *einverleibten* Objekt, halte ich bei ihm ein, dann dreht sich gewissermaßen der Spieß um.
Das Objekt, das durch meine *Achtsamkeit* für mich zur Ruhe kam, **zieht nun mich in seine Ruhe hinein und macht mir dadurch einen neuen, aber fremdbestimmten Raum**.

Meine mir vertraute und zur **Gewohnheit** gewordene **Grund-Kohärenz mit der Erde**, die den **dauernden Hintergrund** meiner **rastlos wandernden Achtsamkeit** bildet, geht dadurch verloren

Oft hört man davon, dass man sich im Kosmos einordnen, dass man beim Kampf einen *erdverwurzelten Stand* suchen müsse, dass man beim Tanz seine Richtung nicht verlieren dürfe.

¹⁰"...wir stellen also eine Grenzverschieblichkeit zwischen I (Individuum) und U (Umwelt) fest, was wieder bedeutet, dass I und U selbst als spaltbar in Faktoren, als dynamisch-labile Gebilde aufgefasst werden müssen.

Damit ist nun freilich wohl der einschneidendste Schritt für eine bisher nur entweder physikalisch oder physiologisch oder psychologisch orientierte Betrachtungsform getan, möge sich diese auf nur einen oder die Verbindung mehrerer dieser drei Bereiche eingestellt haben.

Denn die Betrachtung im Gestaltkreis, so zeigt sich jetzt immer deutlicher, hält diese drei Bereiche nicht durch feste Grenzen auseinander, und es ist so, als ob nicht die Überschreitung dieser Grenzen sondern die Verschiebung der Grenzen selbst das Eigentümliche dieser biologischen Darstellungsweise sei."

"Drückt man sich konkret aus, so heißt das: die Frage, wo mein leiblicher und seelischer Besitz beginne und meine Umwelt aufhöre ist nicht an Gegebenheiten der Erscheinung abzulesen, sondern sie ist nach der Dynamik der Vorgänge im Gestaltkreis zu beurteilen. "

Aus: VIKTOR VON WEIZSÄCKER: "Der Gestaltkreis dargestellt als psychophysiologische Analyse des optischen Drehversuches." In. Pflügers Archiv. Band 231. BERLIN 1933.

Damit ist so etwas wie eine *bewegungslose, ruhende Mitte* gemeint.

Eine *Mitte*, in der ich **mit der Welt eins bin**, in der ich **die Welt gleichsam einverleibt habe**.

Die Welt kann nun für mich nicht nur durch die Schwerkraft, sondern auch durch irgendeinen sinnlich wahrnehmbaren Ort markiert werden.

Dieser Ort bildet dann sozusagen den ruhenden Punkt des Koordinatenkreuzes, zu dem sich dann alles relativ befindet und bewegt.

In vielen *Meditationstechniken* wird das *Einswerden* durch Fixierungen, zum Beispiel auf den Lichtpunkt eines Räucherstäbchens, eingeleitet.

Mancher hat schon im Eisenbahnabteil aus dem Fenster auf den Zug am Nebengeleise geblickt und dort gedankenlos einen Ort ins Auge gefasst, d.h. sich diesen in einer *Kohärenz "einverleibt"*.

Dieser Ort kann sich dann, da er für **mich im Status des Seins einverleibt** ist, "für mich" überhaupt nicht mehr bewegen.

Er wird, sobald ich bei ihm "anhänge", "anhafte" bzw. "einhalte" für mich sofort zum ruhenden Maß für alle Verschiebungen.

Mir erscheint dann der eigene Zug als bewegt, obwohl der andere, jener mit meinem *einverleibten* Ort, zu fahren beginnt.

Was immer ich auch *einverleibe*, es bleibt "**für mich**" solange in Ruhe, wie ich es nicht wieder *ausverleibe*, wieder "opfere", bzw. es sich selbst *ausverleibt* und die *Kohärenz* zerreißt.

So kann es auch sein, dass mich eine **auf mich zukommende Gefahr** panisch fasziniert, ich deshalb bei ihr fremdbestimmt "einhalte" und mich dann von ihr angezogen erlebe, obwohl ich mich selbst nicht bewege.

Um nun meine scheinbare Bewegung zu "bremsen", leiste ich *isometrische* Muskelarbeit und erstarre.

Dies geschieht deshalb, weil mich die Gefahr in meiner *Betroffenheit* zum *Einverleiben* gezwungen hat und mich dort "festhält".

Darauf basieren einige magische *Manipulationspraktiken*, aber auch Täuschungen und Selbsttäuschungen im Sport und viele Unfälle in der Arbeitswelt und im Straßenverkehr.

Um diesen zu entgehen, muss ich die mich "anhaften" lassende *Kohärenz* zerreißen.

Ich muss mich lösen und einen anderen *kohärenten* Halt finden, damit ich der Gefahr, bzw. der *Manipulation* selbsttätig ausweichen kann.

So ist es eben auch beim *Schwertkampf* angebracht, nicht am auf mich zusaussenden Schwert "*anzuhängen*".

Das "*Anhängen*" bzw. das "*Anhaften*" würde zum "*Einhalten*" führen und für mich zum Verhängnis werden.

Ein bewegtes Objekt kommt, wie soeben dargelegt, "*für mich*" nämlich zum Stillstand, wenn ich es *einverleibe*.

Deshalb kann ich dann nicht mehr angemessen agieren, die Bedrohung mit Bewegung abwehren oder ihr ausweichen.

Wenn ich zum Beispiel auf das schwarze Zifferblatt meiner Armbanduhr schaue, auf dem keine Ziffern sind und sich nur drei bunte Zeiger bewegen, dann fasse ich fast immer unmittelbar mit dem deutlich bewegten Sekundenzeiger *Kohärenz*.

Dieser erscheint mir dann für einen Augenblick wie angehalten und setzt sich erst nach einer Verzögerung in Bewegung.

Man strebt also danach, immer irgendwie in der Welt "**verantwort**" zu sein, eine *ruhende Leibesmitte* in der Welt zu finden.

Der Haupt-Bezugsort der Welt kann aber wechseln.

Normalerweise ist er die Erde, mit der wir kohärent verwurzelt sind.

Sagt uns doch die Schwerkraft permanent wo sie ist.

Aber auch von der Erde können wir uns lösen.

Entweder zum Näheren, wie soeben dargelegt, oder zum Ferneren hin.

Eine *Meditationsübung* ist es zum Beispiel, sich beim Sonnenuntergang von der *einverlebten* Erde zu lösen und mit der Sonne *kohärent* eins zu werden, also die Sonne *einzuverleiben*.

Hingeführt wird man zu diesem *Kohärenz-Wandel* durch die Vorstellung, dass man auf einer Kugel sitzt, die sich von der Sonne wegdreht.

Dies entspricht ja auch der Realität.

Man erlebt in dieser Meditation dann den Horizont als bewegt.

Die Sonne geht nun nicht mehr unter, sondern sie wird vom sich hoch bewegenden Horizont allmählich verdeckt.

Man ist also hinausgewandert aus dem **Erdenraum** und eingetreten in den **Sonnenraum**.