

Otto Friedrich Bollnow, Vom Geist des Übens [ab Seite 54/55]

VII. Die seelische Verfassung beim Üben*

Inhalt

1. Die Vorbedingungen für den Erfolg des Übens 40
2. Die Förderung der Konzentration durch die Übung bei Fritz Loser 41
3. Die Erweiterung der Fragestellung: Die Übung als Weg zum richtigen Leben 42

1. Die Vorbedingungen für den Erfolg des Übens

Das Üben führt nicht in allen Fällen in gleicher Weise zum Erfolg. Wo der Mensch zerstreut oder unaufmerksam ist, wo er seine Übungen nachlässig betreibt, wo er von schwerem Kummer belastet ist, von dem er sich in seinen Gedanken nicht losreißen kann, aber auch wo er vor freudiger Erwartung auf ein kommendes Ereignis zittert, erst recht aber wo er in der Schule durch äußeren Zwang zu ihm langweiligen Übungen angehalten wird, gegen deren Zumutung er sich innerlich auflehnt, überall da ist das Üben sinnlos, weil es nicht zum Erfolg führen kann. Die Übung verlangt vielmehr die selbstvergessene Hingabe an das zu übende Tun, den nicht nachlassenden Willen, das Tun so gut wie möglich und bei jeder Wiederholung besser als das vorige Mal zu machen. Die Übung erfordert die Anspannung des ganzen Menschen.

Aber umgekehrt würde auch eine zu große, krampfhaft Anspannung den Erfolg des Übens gefährden. Wo um jeden Preis ein Ergebnis erzwungen werden soll, bleibt dieses grade aus, und zwar um so mehr, je verzweifelter sich der Mensch darum bemüht. Die im Üben erstrebte Leistung gelingt auf der andern Seite nur in einer gelösten Seelenverfassung. Diese beiden Seiten, Anspannung und Gelöstheit, müssen sich verbinden, wenn das Üben zum richtigen Ergebnis führen soll. Es ist ein Zustand stiller und gesammelter Heiterkeit, in der keine Sorge den Menschen beunruhigt und keine übermäßige Eile ihn vorantreibt. Nur in einem solchen ausgeglichenen Zustand kann der Mensch erfolgreich üben.

Marcel Müller-Wieland, der in seiner „Wandlung der Schule“¹ als einer der wenigen zeitgenössischen Pädagogen die Bedeutung des richtigen Übens erkannt hat, betont in diesem Sinn mit Nachdruck „die Heiterkeit des richtigen Übens“². Er fordert darum „die Wendung zur ästhetischen, aus künstlerischem Impuls und heiterer Grundstimmung heraus gewonnenen Übung“³. Diese ruhig-heitere Gemütsverfassung gilt es zunächst einmal zu gewinnen, wenn das Üben zum Ziel kommen soll, denn auf der anderen Seite [55/56] gilt: „Unruhiges, unmutiges Üben verdirbt die Lernkraft.“⁴ (Auf das im Zusammenhang damit genannte ästhetische Moment im Üben kommen wir später noch zurück.)

Insbesondere verhindert auch ein zu hastiges Vorwärtsdrängen den Erfolg des Übens. Wer richtig üben will, der muß ganz in seinem Tun aufgehen und muß sich von seinem Rhythmus

* Die Seitenumbrüche des Erstdrucks sind in den fortlaufenden Text eingefügt. Verweise auf andere Seiten des Werks beziehen sich auf die ursprüngliche Paginierung.

¹ Marcel Müller-Wieland, Wandlung der Schule, Schaffhausen 1976.

² Ebd. S. 111.

³ Ebd. S. 110.

⁴ Ebd. S. 114.

tragen lassen. Er darf seine Arbeit natürlich nicht lässig betreiben, aber er darf ebensowenig über sein Tun hinaus ständig auf das Ergebnis hinzielen und dieses in möglichst kurzer Zeit zu erreichen suchen. Er muß sich im Zustand völliger Gelassenheit befinden, die im gegenwärtigen Augenblick ruht und, weil sie ihrer sicher ist, sich auch im Üben die nötige Zeit nehmen kann.

So sind es sehr gewichtige und schwer zu erfüllende Voraussetzungen, die an das richtige Üben gestellt sind, und es ergibt sich die Frage, wie unter diesen Bedingungen ein erfolgreiches Üben überhaupt zustande kommen kann. Wer von der Unruhe des täglichen Lebens umgetrieben wird oder gar von schwerem Leid bedrückt ist, kann selbst dann, wenn er sich ernsthaft bemüht, nicht die Voraussetzungen erfüllen, die für ein sinnvolles Üben erfüllt sein müssen, und wird darum schwer zu einem befriedigenden Erfolg gelangen. So scheint der Erfolg des Übens nicht in der Macht des Menschen zu stehen, sondern von zufällig vorhandenen günstigen oder ungünstigen Umständen abzuhängen.

Das ist nun glücklicherweise nicht der Fall, und es zeigt sich die paradoxe Situation, daß das Üben, wenn es mit einem Minimum an gutem Willen erst einmal begonnen ist, dann schrittweise von sich aus die Vorbedingungen schafft, deren es zu seinem Gelingen bedarf.

2. Die Förderung der Konzentration durch die Übung bei Fritz Loser

Diese wechselseitige Abhängigkeit zwischen Voraussetzung und Erfolg der Übung hat Fritz Loser in der schon früher herangezogenen Arbeit am Problem der Konzentration im Schulunterricht sehr klar herausgearbeitet⁵. Wenn vom Schüler die Konzentration auf seine Übungen gefordert wird, so ist diese Konzentration nicht einfach die Vorbedingung, die erfüllt sein muß, ehe er mit seinem Üben beginnen kann, sondern sie bildet sich erst und wächst im Üben. „Üben fördert die Konzentration“⁶, faßt es Loser in einer Überschrift zusammen. Er betont in aller Schärfe, „daß nur die [56/57] Umkehrung des traditionellen Begründungszusammenhangs... zwischen Konzentration und Übung die bislang nur wenig beachtete pädagogische Bedeutung der Übung erkennen läßt, die darin zu suchen ist, daß sie ihre Voraussetzungen nicht nur akzeptiert und sich an ihnen ausrichtet, sondern diese selbst allererst mit hervorbringt“⁷. Oder dasselbe in einer etwas andern Wendung: „Offenbar ist die Konzentration nicht nur Voraussetzung einer sinnvollen Übungspraxis. Vielmehr ist sie auch eine Funktion der Übung, zumindest aber ist sie der Übung zugänglich.“⁸

Dabei ist die durch das Üben hervorgebrachte Konzentration nicht auf den einzelnen konkreten Fall beschränkt. Sie wirkt sich darüber hinaus auch für die Zukunft aus als gesteigerte Konzentrationsfähigkeit. Dies meint Loser, wenn er sagt, daß die Konzentration „übbar“⁹ ist; denn damit ist die Konzentrationsfähigkeit ein Können, das durch Üben hervorgebracht und erhalten wird.

Das ist ein Ansatz von fundamentaler Bedeutung. Man übt in diesem Fall nicht nur mit dem Ziel, eine bestimmte Fertigkeit zu erreichen, sondern auch und vielleicht sogar in erster Linie, um eine bestimmte innere Verfassung zu erlangen. Und es scheint darüber hinaus, daß diese innere Verfassung des Menschen, diese Konzentration der Aufmerksamkeit, die auf dem direkten Wege vorsätzlich nicht herbeigeführt werden kann, auf dem Umweg über die Übung, die man bewußt anstellen kann, also durch ein äußeres Tun trotzdem erreichbar wird. In die-

⁵ Fritz Loser, Die Übung im Unterricht, a.a.O. [vgl. Kap. I.]

⁶ Ebd. S. 160.

⁷ Ebd. S. 165.

⁸ Ebd. S. 164.

⁹ Ebd.

sem Sinn erklärt Loser, daß die Konzentration „der natürlichen Zerstreuung durch äußere Übungen und Exerzitien abgerungen werden kann“⁹.

3. Die Erweiterung der Fragestellung: Die Übung als Weg zum richtigen Leben

Was Loser hier am didaktischen Problem der Konzentration im Unterricht entwickelt hat, hat eine weit darüber hinausgehende Bedeutung. Dafür ist aber das, was hier in den didaktischen Perspektiven als Konzentration erscheint, in einen sehr viel allgemeineren Zusammenhang hineinzunehmen. Alles menschliche Leben befindet sich, so wie es im alltäglichen Dasein zunächst gegeben ist, in einem Zustand, wo es nicht so ist, wie es seinem Wesen nach sein könnte und sein sollte, in einem Zustand der Nachlässigkeit und Zerstreuung, mit Heidegger gesprochen: der „Uneigentlichkeit“ seines Daseins. Und der Mensch fühlt mehr oder weniger deutlich die Aufgabe, sich zu seinem „eigentlichen“, wirklichen [57/58] und wahren Leben zu erheben. Es scheint aber, daß diese Erhebung auf dem direkten Wege durch einen einfachen Willensentschluß nicht - oder wenigstens nur sehr schwer - möglich ist. An dieser Stelle setzt im Gegensatz zur Existenzphilosophie und ihrer Antizipation in der vorlaufenden Entschlossenheit die große anthropologische Bedeutung der Übung ein. Der Mensch kann sich selbst nicht ändern, aber ein bestimmtes äußeres Tun kann er sich vornehmen und es aus eigenem Entschluß durchführen. An einem solchen äußeren Tun setzt die Übung ein. Aber indem sie mit einem solchen äußeren Tun anfängt und sich ganz diesem Üben hingibt, vollzieht sich im Menschen selber, gewissermaßen im Rück-sinn dieses Tuns, eine Veränderung. Hier wird er wie von selbst in die Verfassung des richtigen Lebens hineinversetzt, zu der er auf andere Weise nicht gelangen könnte.

Dabei kann sich die Übung vom unmittelbaren Übungsziel, der im Üben zu erwerbenden Fähigkeit, weitgehend lösen, und was bisher als Nebenwirkung erschien, die Verwandlung des Menschen durch das Üben, kann zum eigentlichen Ziel werden. Dann aber ist die Übung nicht mehr ein bloß pädagogisch-didaktisches Problem. Sie ist ein existentielles Problem, das den Menschen in seinem innersten Kern trifft. [58/59]