

## VORWORT VON W. TIMOTHY GALLWEY: ZWISCHEN GEFÜHL UND TECHNIK

Seit der Veröffentlichung von *Inner Game of Tennis* im Jahr 1974 wird auch Skifahren grundlegend anders unterrichtet. Zu meiner Überraschung setzten sich viele Skilehrer intensiv mit den Ideen des Buches auseinander, sogar intensiver als die meisten Tennislehrer. Und noch bevor ich beschloss, gemeinsam mit Bob Kriegel *Inner Game Ski* zu verfassen, nutzten Skitrainer in Vail und Aspen die Prinzipien und Techniken des Inner Game für ihre Arbeit.

Damals wusste ich noch nicht, dass dieses Interesse vor allem von der pädagogischen Arbeit von Horst Abraham herrührte. Abraham, ein gebürtiger Österreicher, war Direktor für Ausbildung und Entwicklung an der Skischule in Vail. In gleicher Funktion arbeitete er dreizehn Jahre lang für den Nationalen Verband der Skilehrer in den USA (PSIA). Er stammte aus Wien und besaß sämtliche Trainerlizenzen in Österreich, Frankreich und Deutschland. Allerdings hatte er schon früh in seiner Karriere die Wirksamkeit des autoritären Stils im österreichischen Skitraining offen hinterfragt. Er verließ daraufhin seine Heimat unter dem Druck der österreichischen Ski-Granden, die sich seinen Wünschen nach Innovation widersetzen. In den USA wurden er und seine Ideen erfreut begrüßt, zunächst in Aspen, später auch in Vail. Er verband sein umfassendes Wissen über die Technik des Skifahrens mit Ideen von Psychologen wie Carl Rogers, Abraham Maslow und anderen aufgeklärten Denkern. Nach und nach erlebte die Skiwelt eine erfrischende Veränderung, weg vom rigiden Einheitsbrei der technikorientierten Skipädagogik, hin zu Lehr- und Lernmethoden, mit denen man natürliche Lernprozesse entdecken und ermöglichen konnte.

Eines Tages bat mich Abraham, den Skilehrern von Vail Mountain Inner Game zu präsentieren – einer Gruppe von mehr als zweihundert Personen. Ich versuchte zunächst zu erklären, wie Skilehrer das Prinzip der nicht-wertenden Aufmerksamkeit bei ihrer Arbeit nutzen könnten. Nach einigen Minuten bemerkte ich, dass die Skilehrer zwar zuhörten, doch ihre Körperhaltung drückte Abwehr aus. Ich ahnte den Grund und änderte sofort die Richtung. Ohne jeden Bezug zum Skifahren sprach ich nun darüber, was ich über das natürliche Lernen herausgefunden hatte, als ich Tennis lehrte. Sofort verschwand die Ablehnung. Meine Zuhörer lehnten sich in ihren Stühlen nach vorn und hingen an meinen Lippen. Sie begannen zu lachen und stellten die Verbindung zu ihren eigenen Erfahrungen her. Am Ende bekam ich stehende Ovationen.

Danach kam einer nach dem anderen auf mich zu und suchte das Gespräch. Ich hörte im Grunde immer dasselbe: „Weißt du, Tim, beim Skifahren ist es ganz genau so!“ – „Tatsächlich?“, antwortete ich und tat überrascht. „Inwiefern denn?“ Jetzt, da wir keine Konkurrenten in Sachen Skitraining mehr waren, konnten die Skilehrer offen mit mir über ihre Beobachtungen diskutieren: Wie effizient ist es tatsächlich, Kanten, Skier, Kurven und sogar Schwerkraft zu beobachten? Sie erzählten sogar Anekdoten, wie sich diese selbstkritische, überkontrollierende Stimme, die ich Selbst 1 nenne, auf der Piste als ebenso hinderlich erweist wie auf dem Tennisplatz. Es ist im Tennis wie beim Skifahren: Ein Sportler ist dann am besten, wenn der Geist ruhig und fokussiert ist. Dann erleben auch Skifahrer diese plötzliche Höchstleistung, die in allen Sportarten ein Charakteristikum von Selbst 2 ist. Es wurde klar, dass sowohl Trainer als auch Sportler lernen müssen, ihr wertendes, überanalytisches Selbst 1 ruhig zu stellen, um auf die angeborenen und geradezu magischen Fähigkeiten ihres Selbst 2 zugreifen zu können.

Man könnte glauben, dass diese Ideen zu jener Zeit ziemlich abgehoben klangen. Doch Abraham hatte ihnen längst den Weg geebnet. Zum Glück waren er und seine Kollegen im

Ausbildungsgremium offen genug, um mit Spezialisten aus Biomechanik, Erziehung, Kinesiologie und Psychologie zusammenzuarbeiten. In diesem Umfeld war es fast unmöglich, neues Denken und Handeln einfach zu ignorieren. Die Skilehrer experimentierten mit Ansätzen, die die Lernenden und ihre Art zu lernen ins Zentrum stellten. Viele fanden heraus, dass die Lernenden damit Frustration und Unsicherheit vermeiden konnten – Dinge, von denen man bisher geglaubt hatte, sie gehörten zwangsläufig zum Lernprozess beim Skifahren. Anstelle der Forderung, sich „richtig“ zu bewegen, wurden die Skischüler eingeladen, ihre eigenen Möglichkeiten zu entdecken. So kamen sie stärker mit ihrem Körper in Kontakt und ihre natürlichen Fähigkeiten zu lernen konnten sich besser entfalten.

Schon bald diskutierte die Skiwelt über fundamentale Prinzipien und Techniken, um die Kunst des Skifahrens zu lehren. Da Skilehrer untereinander engen Kontakt halten, konnten sie sich früher als Trainer anderer Sportarten mit dem Prozess des Lernens befassen und ihn verstehen. Im Gegensatz zu professionellen Golf- und Tennislehrern gehören Skilehrer meist zu Skischulen mit oft mehreren hundert Lehrern, die sich treffen, auf denselben Pisten unterrichten und täglich Gelegenheit haben, sich über ihre Ideen und Erfahrungen auszutauschen. Darüber hinaus kann die Lehrmethode einer Skischule zu ihrem Ruf beitragen und damit die Profitabilität des Skigebiets beeinflussen. An den Umsätzen zeigt sich, wie viele Anfänger eine Skischule anzieht und wie gut sie Kunden binden kann. Deshalb möchte jede Skischule im Ruf stehen, nach den fortschrittlichsten und effizientesten Lehrmethoden zu arbeiten.

Dennoch waren intellektuelle Führer und herausragende Lehrer wie Horst Abraham nötig, um die Ideen nachhaltig umzusetzen. Unter Abrahams Leitung entstand ein neuer Ansatz für die Skiausbildung, die „American Teaching Method“, kurz ATM. ATM kombinierte das Wissen über effektive Fahrtechnik mit Erkenntnissen über den menschlichen Lernprozess. Dieser Ansatz unterschied sich klar von dem alten österreichischen

Skitechnikdogma. Er bot der internationalen Skiwelt eine Alternative zu der bislang dominierenden europäischen Art, Skifahren zu vermitteln. Und er rückte den Menschen, der das Skifahren erlernt, stärker ins Zentrum.

Etwa zur selben Zeit erschien die erste Auflage unseres Buches *Inner Game Ski* und eroberte einen Platz auf der Sachbuch-Bestsellerliste des *New York Times Book Review*. Das Buch zeigte, wie man Skifahren aus der eigenen unmittelbaren Erfahrung lernen konnte, und vermittelte zwei Schlüssel zum Erfahrungslernen. Zum ersten Schlüssel gehört im Wesentlichen eine gesteigerte, nicht wertende Aufmerksamkeit in jedem Augenblick des Skifahrens. Diese Aufmerksamkeit erreichen Sie, indem Sie immer stärker darauf achten, was an jeder Stelle Ihres Körpers passiert, während Sie gleichzeitig beobachten, was der Ski auf der Piste genau „tut“. Der zweite Schlüssel ist nicht mehr als das *Vertrauen* in diese eigenen Fähigkeiten, die man unmittelbar aus der Erfahrung gewinnt. Skifahrer, die gelernt haben, sich selbst zu vertrauen, können ihre Fahrfähigkeit verbessern, ohne auf eine lange Liste von Anweisungen und Verboten ihrer Skilehrer zurückzugreifen. Ein Lehrer achtet in der Regel vor allem darauf, dass der *Körper des Schülers* sich so bewegt, wie es *aus Sicht des Lehrers* sein sollte. Um dieses Maß an Aufmerksamkeit und Vertrauen zu erreichen, muss der Skischüler die kritischen, überkontrollierenden Stimmen im eigenen Kopf ruhig stellen.

Es überrascht nicht sonderlich, dass die Skilehrer ganz unterschiedlich auf diese neuen Prinzipien reagierten. Es entwickelte sich eine lebhafteste Debatte über Themen wie nicht wertende Aufmerksamkeit für Körper und Ski, spielerisches Lernen, innere Bilder, Erfahrungslernen, Entdeckung, Begeisterung für die rhythmischen Bewegungen, Umgang mit Angst, Lernen ermöglichen, anstatt zu lehren, die eigenen Fähigkeiten entdecken, statt sture Technik zu vermitteln. Diejenigen, die das Phänomen des natürlichen Lernens kannten, begriffen auch die Gültigkeit der Prinzipien des Inner Game Ski. Sie entwickelten Lehrmethoden, die sowohl Skileh-

rer als auch Skischüler von hohem Druck befreien. Skifahrer und Skilehrer fühlten sich weniger eingeschränkt und konnten auf einmal erforschen, wie sich ihr eigener Körper und ihre Persönlichkeit im Skifahren und im Lehren ausdrückten. Auf diese Weise machte es nicht nur mehr Freude, Skifahren zu lernen, nein, Inner Game wurde auch zu einer Metapher für Freiheit und Autonomie, die man auch sonst in seinem Leben verwirklichen konnte.

Gleichzeitig gab es ablehnende und kritische Stimmen aus dem Lager jener Skilehrer, die nicht bereit waren, die standardisierten Lehrmethoden aufzugeben. Ihre Position wurde durch die Tatsache gestützt, dass es durchaus wertvoll ist, sich während des Lernprozesses auch mit der Technik des Skifahrens zu befassen. Die Debatte führte zu zwei entgegengesetzten Auffassungen: zum einen ATM, die Technik als Hintergrundwissen betrachteten und die Einfachheit des Ansatzes von Inner Game Ski favorisierten, zum anderen die Gruppe, die Skifahren ausschließlich über Technik vermitteln wollte. Für diese Gruppe gab es nur das Lehren nach Lehrplan, sie drängte auf Formalismen und lehrerzentriertes Unterrichten. Selbstverständlich gab es auch Skischüler, die sich Lehrer wünschten, die ihnen Anweisungen und Verbote zubrüllten. Schließlich haben die meisten von uns gelernt, dass man so lehrt, und genau dafür bezahlen wir viel Geld. Für viele Skilehrer war es schwierig, die Balance zu finden zwischen einem Ansatz, der vor allem die Bedürfnisse des Menschen in den Mittelpunkt stellt, und der harten Vermittlung technischer Disziplin.

Das Original von Inner Game Ski stand eindeutig auf der Seite der Befürworter des natürlichen Lernens. Auch jetzt finde ich nur wenig, was ich im Originaltext verändern möchte. Die Prinzipien und Techniken gelten heute ebenso wie zur Zeit der Erstausgabe. Heute jedoch sind Themen wie Körperbewusstsein, Vertrauen in den eigenen Instinkt, Lernen durch Aufmerksamkeit und die simple Freude am Skifahren für kaum jemanden neu. Und jeder kennt den gravierenden Unterschied, ob er etwas mit dem Kopf oder mit dem Körper

weiß. Doch noch immer kommen zu viele Anweisungen der Skilehrer und die zu starke Kontrolle der Skier den spontanen Höchstleistungen auf der Piste in die Quere.

Einer der Lehrermythen, die sich beim Skifahren genauso hartnäckig halten wie im Golf oder im Tennis, ist der Glaube, Sportler können und sollen die Profis imitieren. Also: Wenn Sie eine Kurve korrekt ausführen wollen, dann beobachten Sie, wie es ein Rennläufer an seinem besten Tag macht, und machen es nach. Videokameras mit Zeitlupenfunktion erleichtern die Beobachtung der Besten. Auch schnelle Bewegungen lassen sich so im Detail analysieren und beschreiben. Mithilfe derselben Technik können Skischüler und Lehrer auch ihre eigene Technik analysieren und den Unterschied zu den Besten herausfinden. Dann gehen sie zurück auf die Piste und passen die Bewegungen des Schülers entsprechend an.

Der Denkfehler liegt natürlich darin, dass das, was für den Leistungssportler richtig ist, nicht unbedingt für den Freizeitleufer stimmen muss. Selbst wenn eine Eiche das Potenzial hat, eine Eiche zu werden, heißt das noch lange nicht, dass sie dieses Potenzial verwirklichen kann, indem sie einen ausgewachsenen Baum nachahmt. So sieht man beispielsweise bei Rennläufern Bewegungen, die jeden langsameren Fahrer garantiert zu Fall bringen.

Horst Abraham und sein Team erkannten, dass diese neue Lehrphilosophie die meisten Skifahrer und viele Skilehrer eher verwirrte als förderte. Sie begannen daher, das System zu strukturieren, indem sie allgemeine Grundfähigkeiten wie dynamische Balance, Druckkontrolle, Kanteneinsatz und Drehbewegungen definierten. Diese Grundfähigkeiten sollen quasi die Spielwiese sein, wo Skischüler und -lehrer gemeinsam entdecken und erforschen können, wie der Schüler sein fahrerisches Können verbessert. Mit diesem Ansatz vereinfachten und inspirierten sie den Lernprozess. Der Lernansatz erwachte förmlich zu neuem Leben und erwarb sich innerhalb weniger Jahre auch internationalen Respekt.

Einige Jahre nach dieser flächendeckenden Akzeptanz ging der ursprüngliche Entdeckergeist mehr und mehr verloren. Die Ski-

lehrer konzentrierten sich auf die neuen Strukturelemente, als seien sie das Maß aller Dinge, und sie wurden so rigide und unflexibel wie früher. Milton Beens, Ausbildungsleiter des PSIA (Professional Ski Instructors of America), erklärte mir einmal, was hier vor sich ging: Sobald sich eine Lehrmethode durchsetzt und Lehrer und Trainer nach dieser Methode arbeiten müssen, um zertifiziert zu werden, lösen mechanisches Lernen und rigide Vorschriften die Kräfte ab, die ursprünglich zum Erfolg geführt haben. Unsere ergebnisorientierte Kultur lädt Teilzeitskilehrer geradezu ein, Dinge so zu lehren, wie die Lehrbücher es ihnen vorschreiben, anstatt selbst zu denken und die Dynamik des Lernens wirklich zu verstehen.

Und so schwingt das Pendel in kleineren und größeren Ausschlägen hin und her – vom *Feuer* des spontanen, lebendigen Lernens zur *Form* irgendwelcher Dogmen und Behauptungen. Da ich selbst nie „Skitechnik“ gelernt habe, haben mich Diskussionen darüber, welche dieser „Techniken“ aus welchem Grund besser sei, nie interessiert. Bei *Inner Game Ski* geht es darum, wie Sie am besten diejenige Technik erlernen, die Sie selbst erlernen möchten. In Kapitel 7, „Skitechnik entdecken“, zeigen wir einen einfachen Weg, um die Lücke zwischen natürlichem Lernen und Skitechnik zu schließen – unabhängig von der Technikscheule. Es geht darum, zu lernen und sich selbst nicht im Weg zu stehen. Dieses Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie Hinweise und (Selbst-)Beobachtungsaufgaben einsetzen können, um Ihre Fahrtechnik zu optimieren.

Doch nicht nur das Wissen über Lehren und Lernen ist gewachsen, auch die Skiausrüstung hat sich weiterentwickelt. Das hat erhebliche Auswirkungen auf den Lernprozess; auch die Fahrtechnik hat sich verändert. Änderungen beim Material oder bei Form und Größe des Sportgeräts führen dazu, dass Profis und Freizeitsportler bereit sein müssen, ständig Neues zu lernen und sich den Veränderungen anzupassen. Das gilt für Golf und Tennis ebenso wie für Skifahren. Ich persönlich heiße solche Entwicklungen sehr willkommen. Alles, was uns zwingt, uns anzupassen, uns zu verändern, weiterzulernen, hilft uns, die sehr menschliche Tendenz zum

Stillstand zu überwinden, und bereitet uns auf das lebenslange Lernen vor, ohne das wir in der heutigen Welt nicht bestehen können.

Es ist doch faszinierend und geradezu amüsant: Gerade als das Pendel der Lehrmethoden wieder zurückschlug zur rigiden, starren Seite, da landeten die Snowboarder auf den Pisten. Ungezwungen und unüberhörbar war ihr Ruf: „Hier sind wir! Und uns interessiert keine einzige Lehrmeinung. Wir erfinden eine völlig neue Art, uns im Schnee und in der Luft über dem Schnee zu bewegen.“ Natürlich hörten wir dies zuerst von den Jungen, den Unerschrockenen, den Ruhelosen, von denjenigen, die die Grenzen ihrer persönlichen Freiheit austesten wollten – oft um den Preis ihrer Sicherheit. Es gab anfangs keine Snowboardlehrer. Alle, die aus dem vorgegebenen Rahmen ausbrechen wollten, trugen dazu bei, Sport auf den Pisten neu zu „erfinden“. Jeden Tag entstanden neue Bewegungen, neue Sprünge, aufregende Tricks und eine ganz neue Sprache, um all das zu beschreiben und zu bejubeln. Gleichzeitig wurden Stiefel, Bindungen und Bretter von denjenigen optimiert, die sie benutzten. Snowboarder konnten nichts anderes tun, als aus Erfahrung zu lernen. Der Geist dieser neuen Sportart hat sich als ansteckend erwiesen und die Innovationsgeschwindigkeit war, vorsichtig ausgedrückt, stürmisch. Snowboard hilft uns, das Pendel, das schon eine ganze Weile auf der „Formalismus“-Seite stecken geblieben war, wieder in Richtung Freiheit zu bewegen.

Doch auch Snowboarden ist erwachsen geworden. Menschen jenseits der dreißig, jenseits der vierzig ziehen ihre Schwünge über die Pisten, auf Boards von etablierten, erfahrenen Herstellern. Hochglanzmagazine preisen Snowboardausrüstungen an, Lehrbücher erscheinen, und in jedem Skigebiet findet man auch Snowboardlehrer. Natürlich gibt es inzwischen auch nationale und internationale Verbände, die zwar regulieren und lenken, aber hoffentlich auch den innovativen Geist bewahren, der diesen noch immer schnell wachsenden Sport ins Leben gerufen hat.

Kapitel 9, „Snowboarden“, zeigt, dass jeder einfach und sicher lernen kann, Snowboard zu fahren, und dass sich die Mühe lohnt. Genau das, was das Snowboardfahren so schwierig macht, bringt uns auch abseits der Skipisten weiter. Pat McNamara war schon 53, als er anfang, Skifahrern den Spaß am Snowboarden zu vermitteln. Ich habe ihn einmal gefragt, was für Skifahrer beim Umstieg auf das Board das Schwierigste sei. Er erklärte mir, dass es mit dem Snowboard viel einfacher sei, Kurven zu fahren, doch dass erfahrene Skifahrer sich schwer damit täten, plötzlich wieder Anfänger zu sein. „Man braucht eine bestimmte Art von Demut, um bereit zu sein, wieder auf dem Idiotenhügel zu üben, wenn man schon schwierige schwarze Pisten locker im Griff hatte.“

Ein guter Snowboardschüler kann nur derjenige sein, der bereit ist, wieder zum Anfänger zu werden – egal, wie viel Erfahrung er hat. Die Bereitschaft, nichts zu wissen und sich mit diesem Nichtwissen wohlfühlen, ermöglicht Kindern und Erwachsenen entspanntes Lernen ohne Angst. Damit das möglich ist, muss ich die Vorstellung, kompetent zu sein, loslassen und bereit sein, ganz von vorn zu beginnen. Übrigens erleben viele Skifahrer ähnliche Übergänge auch an ihrem Arbeitsplatz, wenn neue Technologien und Reorganisationen ihnen plötzlich völlig neue Fähigkeiten abverlangen. Das moderne Leben ist nicht sehr freundlich zu Menschen, die sich zu sehr in eingefahrenen Gleisen bewegen. Es verlangt von uns, alte Handlungsweisen zu entlernen und sich Veränderungen anzupassen, ohne die innere Balance zu verlieren. Wir sind gefordert, unser angeborenes Talent zum Lernen wiederzuentdecken – auch wenn dazu Demut nötig ist. Daher geht es im Kapitel „Snowboarden“ weniger um das Snowboardfahren als ums Lernen. Es geht darum, wie und warum jemand auf die Idee kommen könnte, Snowboardfahren zu erlernen. Es geht darum, wie wertvoll es ist, nicht in eingefahrenen Gleisen stecken zu bleiben, sondern offen für Neues zu sein. Und es geht darum, so zu lernen, dass die eigene Sicherheit und die der anderen gewahrt ist. Ob Sie als Leser schon ein begeisterter Snowboarder sind oder ob Sie sich entschieden haben, Ihr Lebtage nicht zwei Füße seitwärts

auf ein einzelnes Brett zu schnallen – dieses Kapitel lädt Sie ein, Ihre Balance zu finden zwischen dem *Feuer* des Neuen und Spontanen und der *Form*, die aus dem Alten das Beste herauszufiltern versucht.

Für mich war Skifahren immer ein Ausdruck meiner Freiheit und erweiterter Bewegungsmöglichkeiten. Ob auf einem oder zwei Brettern, es ist immer aufregend, einen Abhang viel schneller hinunterzugleiten, als die Füße es je erlauben würden. Dies auch noch mit Grazie, Eleganz und Mut zu tun, ist und bleibt attraktiv. In keinem anderen Sport, den ich kenne, sind zu viele Vorschriften so schädlich wie beim Skifahren. Das ist kein Sport, den man praktizieren kann, indem man sich Grenzen und Vorschriften anpasst. Es ist ein Sport, bei dem jeder seine eigene Freiheit und das Vertrauen in die eigene innere Balance erfahren kann. Nur das kann die äußere Balance sicherstellen, die nötig ist, um sich mit hoher Geschwindigkeit zu bewegen.

Skifahren ist darüber hinaus eine Sportart mit hoher Verletzungsgefahr für sich und andere. Mit neuem, schnellerem, glatterem und schärferem Material sind Geschwindigkeiten möglich, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen können. Auf den gut präparierten breiten Pisten in den modernen Skigebieten nimmt man die eigene Geschwindigkeit gar nicht mehr wahr, bis man auf einmal anhalten muss, um einen Zusammenstoß zu vermeiden. Jeder Fahrer braucht erhöhte Aufmerksamkeit für die anderen auf der Piste und für die Grenzen seiner eigenen Fähigkeiten. In diesem Sinne ist der Skisport eine fantastische Metapher für das moderne Leben, in dem wir dauernd aufgerufen sind, uns sicher auf sich stets veränderndem, unerwartetem Gelände zu bewegen, während wir gleichzeitig aufmerksam genug bleiben müssen, um unsere eigene Sicherheit und die der anderen nicht zu gefährden.

Ich hoffe, dass diese neue Ausgabe von Inner Game Ski Ihre Freude an diesem wunderbaren Sport steigert und Ihr Wachsen und Lernen gleichzeitig leichter und effizienter macht – auf und überall neben der Skipiste.