

Körpersensibilität und-wahrnehmung

Einordnung der mentalen und körperlichen Konstitution in Bezug auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

schriftliche Hinweise zur Videoreihe
von **Christine Zienc-Tomczak**

Damit das persönliche Leistungslevel konstant und nachhaltig aufrechterhalten werden kann ist es von großem Nutzen, wenn man sich darüber im Klaren ist, welche mentalen und körperlichen Ressourcen einem zur Verfügung stehen.

Vor allem für Trainer*innen ist es wichtig, in jeder Coaching Situation stets konzentriert und körperlich fit sein zu können.

Hierfür ist eine regelmäßige, ganzheitliche Überprüfung dieser Kapazitäten erforderlich.

Einheit von Körper und Geist

Um dies zu gewährleisten ist es zunächst einmal wichtig zu verstehen, dass Körper und Geist eine Einheit bilden. Die Psyche ist nicht von der Physis zu trennen und umgekehrt. Einige erleben das regelmäßig, wenn der Magen knurrt und man dringend etwas essen müsste. Der Körper ist unterzuckert, nimmt an Leistung ab und hält diesen Zustand längere Zeit an, wirkt sich dies auch auf unsere mentale Stärke aus. Andersherum kann aber auch ebendiese mentale Stärke dazu beitragen, dass man schier unglaubliche körperliche Leistungen erbringt, auch dann, wenn die Ressourcen eigentlich schon erschöpft sind. Dies zeigen uns enorme sportliche Erfolge immer wieder.

Einflüsse unserer Umwelt

Weiterhin gilt es, das Bewusstsein für die Einflüsse unserer Umwelt zu schärfen. Alles was wir tun geschieht innerhalb spezifischer sozialer Systeme (Familie, Sport, Kunst, Religion, Erziehung, Beruf, etc...)¹

Jedes System wiederum beinhaltet spezielle Anforderungen.

Die Systeme innerhalb derer wir uns bewegen sind zudem oft in ihren Grenzen fließend, bilden Synergien zu anderen Systemen und werden dadurch regelmäßig verändert.

¹ In Anlehnung an: Luhmann, Niklas (1987): Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie, F. a.M.

Faktor Zeit

Beeinflusst werden diese Systeme von einem für uns höchst relevanten Faktor: Die Zeit. Im philosophischen Sinne ist die Zeit in drei große Kategorien aufgeteilt:

Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft

Zur ganzheitlichen Überprüfung unserer mentalen und körperlichen Verfassung ist der Blick auf diese drei Kategorien überaus hilfreich.

Einteilung unserer mentalen und körperlichen Ressourcen

Hierbei geht es vor allem um eine sinnvolle, vorausschauende und nachhaltige Einteilung der vorhandenen mentalen und körperlichen Ressourcen.

Diese Einteilung ist jedoch nur möglich, wenn man nicht ausschließlich Bezug auf die Gegenwart – also dem ‚Hier und Jetzt‘ – nimmt, sondern seine Kraftressourcen vor dem Hintergrund der Einflüsse vergangener und zukünftiger Ereignisse bewertet und einsetzt.

Wenn man regelmäßig fit und gestärkt in ein Training und/oder eine Wettkampfsituation gehen möchte, kann man sich anhand der o. g. drei Kategorien folgende, beispielhafte Fragen stellen:

Vergangenheit:

- Blick allgemeine Biografie/ Lebensweg bis heute, prägt die Persönlichkeitsentwicklung
hier könnte man sich fragen, wie man generell gelernt hat mit spezifischen Situationen umzugehen und Ressourcen einzusetzen
- Blick auf das vergangene Jahr oder die letzten 3-5 Jahre
Welche Veränderungen und Entwicklungen haben stattgefunden und auf welche Weise haben diese mich in meinem Handeln beeinflusst? Beispiel: Umzug, Abschluss, neuer Job, Beziehung, Familie, etc...
- Blick auf die vergangene Woche oder auf die letzten 1-2 Tage
Was habe ich im Laufe der Woche oder gestern gemacht, dass es mich noch heute und/oder die nächsten Tage mental und körperlich beeinflusst?
- Blick auf die letzte Nacht, den Morgen
Wie habe ich geschlafen, wie bin ich am Morgen aufgewacht und in den Tag gestartet?

Gegenwart:

- Blick auf die Zeitspanne zwischen Vergangenheit und Zukunft
Die Gegenwart ist ein nicht näher definierbarer Zeitraum zwischen dem was war und dem was noch kommen wird. Dies kann sich im Rahmen eines Jahres, einer Woche oder eines Tages abspielen. In der Regel bedeutet Gegenwart für uns jedoch ‚im Hier und Jetzt sein‘. Dies kann also die Trainingssituation auf dem Sportplatz sein und hier gilt es zu fragen, welche mentalen und körperlichen Ressourcen in diesem Augenblick zum Einsatz gebracht werden bzw. werden können.

Zukunft:

- Blick auf das kommende Jahr oder die nächsten 3-5 Jahre
Welche Veränderungen werden in den nächsten Jahren auf mich zukommen? Welche Pläne verfolge ich für meine berufl. und private Entwicklung?
- Blick auf die kommende Woche
Was wird in der neuen Woche auf mich zukommen? Welche berufl. und/oder privaten Herausforderungen stehen an? Was sagt der Terminkalender?
- Blick auf den Tag
Was ist für den Tag geplant? Wie viele Termine stehen auf dem Plan und wieviel Ressourcen werde ich im Verlauf des Tages vermutlich benötigen/verbrauchen?

Weiterführende Informationen | Kontakt

Christine Zienc-Tomczak
Dipl. Sozialwissenschaftlerin & Musikwissenschaftlerin B.A.
Tel: +49 152 09060641

[Zur Videoreihe „Körpersensibilität“ auf schulsportwelten.de](https://schulsportwelten.de)

