



Harald Lange (Herausgeber)  
Lutz Nordmann (Herausgeber)  
**Spitzensport**  
Training – Ethik – Trainerbildung



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/660>

Copyright:  
Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,  
Germany  
Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>

*Peter Dewald & Harald Lange*

## **Herausforderungen des Spitzensports im Spannungsfeld zwischen Training, Ethik und Trainerbildung**

Der Spitzensport hat in der spätmodernen Gegenwartsgesellschaft eine herausgehobene Bedeutung. Er steht in engen Tauschbeziehungen mit den Massenmedien, der Wirtschaft und Politik, der Wissenschaft und den Bildungs- und Erziehungseinrichtungen. Der Spitzensport profitiert immens von seiner Umwelt, die ihm hohe Aufmerksamkeit und öffentliche Verbreitung, Finanz- und Einflussmittel, wissenschaftliches und technologisches Know-how und die Humanressource „Mensch“ zur Verfügung stellt. Umgekehrt profitiert die gesellschaftliche Umwelt vom Spitzensport, der ihr mit seinen anspruchsvollen, spannenden und ästhetischen Aufführungen hohe Einschaltquoten und Verkaufszahlen, gesellschaftliche Vorbilder und eine gehobene nationalstaatliche Bedeutung verheißt. Leistung und Gegenleistung sind also die Prinzipien, auf denen die herausgehobene gesellschaftliche Bedeutung des Spitzensports beruht (Anders 2008, S. 312ff.).

Für den Spitzensport als Leistungserbringer ergeben sich daraus besondere Herausforderungen, die im vorliegenden Sammelband unter den Aspekten des Trainings, der Ethik und der Trainerbildung reflektiert werden. Betrachten wir die Leistungen genauer, die die Gesellschaft vom Spitzensport erwartet, wird schnell deutlich, welche Herausforderungen sich hier ergeben. Aus den spitzensportlichen Wettkämpfen sollen spannende, anspruchsvolle, emotional bewegende und ästhetisch ansprechende Aufführungen entstehen. Mit seiner unbedingten Erfolgs- und Siegesausrichtung setzt der Spitzensport diese Forderungen um, die in dem Strukturmerkmal künstlicher Knappheit gipfelt (Bette & Schimank 1995, S. 29), also der Tatsache, dass es in allen Wettkämpfen immer nur einen Sieger geben darf. Genau hieraus gewinnt der Spitzensport seine gesellschaftliche Faszination, bringt die Athleten<sup>1</sup> zugleich dauerhaft in ein Konkurrenzverhältnis und treibt sie aufgrund dieser Konkurrenzsituation dazu an, permanent an einer Verbesserung des Leistungsstands zu arbeiten.

In unserer Leistungsgesellschaft stellen die Spitzenathleten mit ihrem unbedingten Leistungs- und Erfolgsstreben wichtige Vorbilder dar. Vorbildhaftes Verhalten von den Athleten erwartet die Gesellschaft aber auch noch auf einem zweiten Gebiet; sie fordert von den Athleten, dass sie auch von ihrem Charakter her vorbildlich agieren, fair im Umgang mit den

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der Einfachheit wird im Band auf die Nennung der weiblichen Form verzichtet, sie sei stets mitgedacht.

Kontrahenten und maßvoll im Umgang mit sich selbst. Die Gesellschaft möchte beim Spitzensport die faszinierenden Aufführungen des Menschenmöglichen erleben und dies zugleich in der Gewissheit, dass dieses Streben nach immer neuen Leistungsspitzen eingehegt sein möge von den Prinzipien der Fairness, der Gesundheitsverträglichkeit und der Natürlichkeit der Leistungserbringung. Kurz: der Spitzensport der spätmodernen Gesellschaft ist in seinem Kern ein widersprüchliches Phänomen.

Sind unbedingtes Leistungsstreben einerseits und eine um Maß und „natürliche“ Eingrenzung ringende Ethik andererseits im spitzensportlichen Alltag überhaupt vermittelbar? In vielen Diskussionen werden allen voran Fairness und Gesundheitsverträglichkeit als zwei Eckpunkte eines „humanen Spitzensports“ als schönklingende Dialektik abgetan, die in der Realität kaum mehr zu finden sind. Dennoch bleibt die grundsätzliche Frage wichtig, wie sich im alltäglichen Leistungshandeln der Trainer, Athleten und der weiteren Akteure des Spitzensports ethische Orientierungspunkte bewahren lassen (Meinberg 2006, S. 129ff.).

Im Kern wird damit die Frage aufgeworfen, welchen Spitzensport wir eigentlich wollen. Für Arturo Hotz, dem dieser Sammelband gewidmet ist, muss der Spitzensport, möchte er mehr als nur Spektakel, sondern kulturelle Errungenschaft sein, menschengemäß ausgerichtet sein.

Für Hotz ergeben sich aus einem am Menschen ausgerichteten Spitzensport Konsequenzen, die nicht nur den Alltag des Spitzenathleten bestimmen sollten, sondern ebenso die sportwissenschaftliche Ausrichtung wie auch die Sportpraxis bis in die Breitensportliche Basis hinein (vgl. Lange & Mengisen 2009). Hotz hat sein an einem ganzheitlichen Menschenbild ausgerichtetes Sportverständnis konsequent in sein Handeln und Wirken als Sportwissenschaftler und Ausbilder, als Athlet und Trainer einfließen lassen und weiterentwickelt und in die Vision einer Trainingsphilosophie übersetzt, die als Anstoßpunkt für die Trainingswissenschaft, die sportethische Auseinandersetzung wie auch die Trainerausbildung gelesen werden kann.

Mit dem Themenspektrum Training, Ethik und Trainerbildung greift der vorliegende Sammelband deshalb Kernanliegen von Arturo Hotz auf und möchte u.a. zur Auseinandersetzung um gegenwärtige Trainingsphilosophien anregen und zur aktuellen Diskussion über die Profession, den Sozialstatus und die Ausbildungsformen des Trainerberufs beitragen; zugleich spiegelt der Sammelband wider, dass das Projekt „Spitzensport“ keine rundweg gelungene gesellschaftliche Einrichtung ist, sondern der fortlaufenden ethischen Reflexion bedarf, die die Reise dieses faszinierenden und bisweilen abstoßenden Phänomens kritisch begleitet.

## 1 Zum Kern des Hotz'schen Ansatzes: Ein humanistisches Menschenbild

Da das Schriftenverzeichnis von Arturo Hotz bereits heute den Umfang einer eigenständigen Monografie erreicht hat, benötigen wir treffende Bezugspunkte, um diesen Fundus angemessen einordnen zu können (vgl. hierzu Lange 2009). Die Suche nach dem *integrierenden Moment* wird mit Blick auf die Differenziertheit des Werkes noch dringlicher, denn allein die als Bücher erschienenen Hauptwerke von Arturo Hotz betreffen nahezu alle Kerngebiete der Sportwissenschaft: neben der Sportpsychologie auch die Sportpädagogik, Sportdidaktik, die Trainings- und Bewegungslehre und vor allem die Sportphilosophie.

In Anbetracht dieser beachtlichen Spannweite bietet sich das Methodenthema als erster Bezugspunkt für ein Review an, in dem wir der Bedeutung eines humanistisch fundierten Menschenbildes für die sport- bzw. trainingswissenschaftliche Theoriebildung nachgehen. Fragen und Probleme des Lehrens und Lernens, des Trainierens, des Vorbereitens und Entfaltens, des Beobachtens, Beurteilens und Beratens, aber auch des Coachens, Reflektierens und ethisch geleiteten Kritisierens sport- und bewegungsbezogener Bildungsprozesse markieren den Kernbereich des sportwissenschaftlichen Wirkens von Arturo Hotz. Dabei sind sowohl der interdisziplinäre, geisteswissenschaftlich fundierte und mutterwissenschaftlich orientierte Zugang als auch die polysportive Praxisorientierung als besondere Markenzeichen dieser Arbeit hervorzuheben. Die sich hier konstituierende sportwissenschaftliche Position lässt sich deshalb auch trefflich durch Begriffe wie „*integrativ*“, „*anwendungsorientiert*“ oder „*praxisverbunden*“, aber auch „*kritisch*“, „*konstruktiv*“ und „*innovativ*“ kennzeichnen. Die genannten Begriffe verweisen auf eine charakteristische Breite und Tiefe des sportwissenschaftlichen Ansatzes und deuten auf ein permanentes, wissenschaftlich geleitetes „*Bewegt-sein*“ im Spannungsfeld zwischen verschiedenen sportwissenschaftlicher Zugängen hin.

### Qualitative Trainings- und Bewegungslehre

Das im Kern seines wissenschaftlichen Vorgehens befindliche Methodenthema wurde von Arturo Hotz in der in drei Auflagen erschienenen Monographie „*Qualitatives Bewegungslernen*“ (1986; 1988; 1997) konzeptionell verdichtet. Deshalb soll dieser Zweig seiner Arbeit im Folgenden näher betrachtet und gewürdigt werden. Der Versuch, den Gegenstand der qualitativen Bewegungslehre zu bestimmen, ist immer auch an die Frage nach dem jeweils zugrunde liegenden Menschenbild gebunden (Hotz 1978). In der wissenschaftstheoretisch ausgerichteten Bewegungsforschung fragt man denn auch nach den

Menschenbildern, die den Bewegungsbildern bewegungswissenschaftlicher Forschungsprogramme und -aktivitäten zugrunde liegen (vgl. hierzu u.a. Tamboer 1994; 1997). Wie dieses Interesse, das die qualitative Bewegungslehre dem Menschen entgegen bringt, letztlich ausfallen kann, spiegelt sich in der Arbeit von Arturo Hotz wider. In seinem trainings- und bewegungswissenschaftlichen Schrifttum ist die Orientierung an einem humanistischen Menschenbild konstituierend. Bereits 1978 hat er die daraus abzuleitende Konsequenz für die Konzeption der Trainings- und Bewegungslehre in einem Beitrag für die Neue Zürcher Zeitung festgehalten. Diese hat er dann einige Jahre später, 1991, im Vorwort zu seiner Monographie „Praxis der Trainings- und Bewegungslehre“ als Leitlinie für die Theorieentwicklung in diesem Feld vorangestellt:

*„Und wer im Mittelpunkt des Trainingsprozesses den Athleten als Menschen sieht, interessiert sich denn auch mehr für die oft vielschichtigen Probleme, die der Sportler beim Versuch, ein bestimmtes, ihm attraktiv scheinendes Ziel zu erreichen, lösen muss. Beispielsweise wie ein Athlet aufgrund des physischen und psychischen Engagements seiner noch zu formenden Persönlichkeit, seine Grenzen erfahren lernt. Sich auch unter Stress bewähren, Niederlagen und Erfolge verkraften lernen, Gesetzmäßiges und individuell Bedingtes in Belastung und in Formaufbau erspüren, sind mögliche wertvolle Beiträge auf dem Weg zur Individuation und Sozialisation: Sport als variationsreiches Übungsfeld mit Modellcharakter für menschliches Handeln insgesamt.“ (Hotz 1991, I; vgl. Hotz 1978)*

Der Umgang mit den eigenen Grenzen wird vom Lernenden selbst bestimmt und aktiv vollzogen. D.h., er findet selbst Interesse an der bewegungsbezogenen Sachlage, verwickelt sich in die Sache (z.B. *Hürdenlaufen* oder *Bälle jonglieren*), probiert ständig Neues aus und wagt sich mit seinem Bewegen immer wieder in neue Grenzbereiche vor; auch auf die Gefahr hin, Fehler bzw. Misserfolgserfahrungen zu machen. So etwas hat in diesem Sportverständnis keine existenziellen Konsequenzen, denn der Sport wird nicht für irgendwelche externen Interessen verzweckt. Er wird in diesem Kontext nämlich nicht als mehr, aber auch nicht als weniger verstanden als ein „*variationsreiches Übungsfeld*“, das in den Augen des Erziehers und Pädagogen „*Modellcharakter*“ trägt. Die hier enthaltene Perspektive für die Sportpädagogik wird im abschließenden Satz der oben zitierten Position von Arturo Hotz auf den Punkt gebracht: Sport wird als variationsreiches Übungsfeld für die menschliche Entwicklungsaufgabe gesehen. Dabei scheint das Lösen der sich dort stellenden Probleme bedeutsam und herausfordernd genug, so dass man dem Sport getrost auch „*Modellcharakter für menschliches Handeln insgesamt*“ unterstellen kann.

## **2 Ehrenkolloquium für Arturo Hotz**

Arturo Hotz war jahrzehntelang als Trainer und Wissenschaftler tätig. Ob als Trainer oder als Wissenschaftler, immer begegnete er dem Sport unter Leistungs- und zugleich ethischen Aspekten, er beschäftigte sich zum einen intensiv damit, wie sich Bewegung und Leistung von innen heraus formen und optimieren lassen, und dachte zugleich immer mit, dass optimale Bewegung und optimale Leistung nur dann gegeben sein können, wenn sie dem ganzen Menschen dienen. Das Spannungsfeld zwischen Leistungsgestaltung, -förderung und -optimierung einerseits und ihrer ethischen Werthaftigkeit andererseits bestimmen Sport und Spitzensport bis heute. Arturo Hotz sah sich diesem Spannungsfeld in seinem Wirken auf dem Trainingsplatz wie im Hörsaal beständig ausgesetzt. Er hat seine eigenen Schlüsse aus dieser Auseinandersetzung gezogen: so etwa, dass der Sport aus sich heraus, keine Werte vermittelt, er aber zweifellos als Orientierungspunkt und als Schule fürs Leben dienen kann; entscheidend dafür, welchen Sport und Spitzensport wir haben, ist für Hotz, welchen Sport und Spitzensport wir als Gesellschaft eigentlich wollen (siehe hierzu das Interview in diesem Band, S. 217), womit wir wiederum beim Menschenbild angekommen wären, das wir in Sport und Spitzensport zu realisieren suchen; ist es der Mensch auf der Naturebene, wo es noch um das Überleben, die bloße Durchsetzung geht, so fragt Hotz, oder ist es ein Sport auf der Kulturebene, wo er zur symbolischen Handlung gerinnt, hinter der das Streben nach Vervollkommnung der menschlichen Persönlichkeit steht (ebd., S. 219)?

Die Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes unter der Leitung von Lutz Nordmann veranstaltete im Juli 2009 ein Ehrenkolloquium für Hotz, einen ihrer profiliertesten Dozenten. Angestoßen durch die Vorträge und Diskussionen ist die Idee entstanden, die Ergebnisse des Kolloquiums für einen Sammelband aufzubereiten und darzustellen.

## **3 Zur Konzeption des Sammelbandes**

Mit der breit gefächerten Autorenauswahl, die sich aus Sportpraktikern – Trainern und Dozenten – und Wissenschaftlern (vielfältiger Fachrichtungen) zusammensetzt und der ebenso weit gesteckten Auswahl an Themen, spiegelt der Band im Kleinformat wider, was das Leben von Arturo Hotz mit dem Sport und Spitzensport kennzeichnete. Gegliedert sind die Beiträge in die Kapitel „Training“, „Ethik“ und „Trainerbildung“.

## **Training: Zur Frage nach der Qualität im Training**

Die Grundlage spitzensportlichen Leistens bildet das Training. Die Anforderungen an den Trainingsprozess haben sich in den letzten Jahrzehnten gewaltig verändert. Um für Zuschauer, Medien und Sponsoren noch attraktiver zu werden, fühlen sich viele Sportarten verpflichtet, ihren Wettkampfkalender auszuweiten und das eigene Reglement zu ändern. Die Konsequenz: Den Athleten wird einerseits stetig mehr Zeit für die Ausübung ihres Wettkampfsports abverlangt, während sie gleichzeitig ihre Zeitressourcen, die für das Training vorgesehen sind, immer ökonomischer dosieren müssen. Folglich kommt der Gestaltung des Trainings eine noch höhere Bedeutung zu. Vor diesem Hintergrund kommt der Diskussion um die Grundlagen der Trainingskonzeption die Aufgabe zu, den Weg zu weisen, den das Training im Leistungssport gehen sollte. Wegmarken für eine solche Debatte bieten Autoren an, die sich mit grundlegenden Fragen des Trainings vornehmlich aus pädagogischer, trainingswissenschaftlicher, psychologischer, aber auch aus sportpraktischer Sicht auseinandersetzen.

Im einleitenden Artikel geht *Arturo Hotz* der Frage nach, wie ganzheitliches Trainieren gelingen kann. Was aber heißt es, ganzheitlich zu trainieren? Nach Hotz ist dies dort gegeben, wo sich beim Lernen und Trainieren neue Möglichkeitsräume eröffnen, die als erfolgsversprechendes Potential der Lösung zukünftiger Aufgaben dienen. Dazu gilt es die Funktion, Struktur und Form einer Aufgabe bei der Bewegungsschulung stimmig zu integrieren, damit eine Bewegung effizient und harmonisch gelingen könne, was letztlich eines fortwährenden integrativen Koordinierens – dem optimalen Timen – bedürfe. Hotz plädiert für ein ganzheitlich ausgerichtetes Konditionstraining, das Quantität und Qualität ebenso vereine wie die physiologischen und psychischen Leistungsanteile. Dies zu erreichen gelinge nach Hotz nur, wenn man die Technik als integrativen Oberbegriff heraushebe. Konditionstraining gelte es daher entlang technischer Übungen neu zu konzipieren, da in die Technik immer die Aspekte der Energie und Steuerung und die der Emotionen und des Mental-Taktischen einfließen. Schließlich hebt Hotz die Bedeutung des Rhythmus heraus, der zum Maß der Orientierung bei der Bewegungsgestaltung wird, der Koordination und Kondition zusammenführe und so im Zentrum ganzheitlichen Trainierens stehe.

Anknüpfend an einen Leitgedanken von Arturo Hotz, nach dem ein erfolgreiches Training als qualitatives Trainieren mit deutlichem Lebensbezug zu verstehen sei, stellt *Harald Lange* in seinem Aufsatz eine erfahrungs- und subjektorientierte Auffassung von Training vor. Das individuelle Interesse am Trainieren, d.h. am „*Sich-Belasten*“ und am Herausspüren von

Grenzen und Widerständen, so führt Lange aus, müsste in einem solchen Ansatz bedeutungsmäßig über feste Trainingskonzepte gestellt werden, zugleich aber von leitenden Konzepten strukturiert werden. Nicht normative Belastungsparameter, sondern subjektive Erlebniskriterien, wie etwa der Flow und das Gespür für die Belastungswahrnehmung, rückten hier in den Mittelpunkt. Das *Wie* des Trainierens gewinne in solch einem Ansatz ein Übergewicht gegenüber den herkömmlichen naturwissenschaftlich ausgerichteten Trainingskonzepten, die mehr das *Wann* und *Was* in den Blick nähmen. Solch eine Neuausrichtung, so Lange, lege die qualitative Dimension des Trainings frei und finde ihr Ziel im autotelischem Charakter dieses Prozesses.

Auch *Silke Brand* beschäftigt sich mit der Frage der Trainingsqualität im Leistungssport. Ausgangspunkt ihrer Studie ist die Erkenntnis zahlreicher Untersuchungen, dass eine rein quantitativ betriebene Trainingssteuerung an Grenzen stößt. Anhand der Kriterien „enhancement“ und „empowerment“ weist Brand in ihrer empirischen Untersuchung nach, dass es im Trainingsprozess mit Leistungssportlern offenbar Diskrepanzen zwischen hoher Trainingszufriedenheit und geringer Selbstbestimmung gibt. Das Empowerment der Athleten berge ein großes Potenzial, das es in der Trainer-Athleten-Interaktion auszuschöpfen gelte; eine Aufgabe, die zuerst trainingsdidaktisch in der Trainerausbildung aufbereitet werden müsse.

Die geistigen Wurzeln der asiatischen Kampfkünste unterscheiden sich von denen des westeuropäischen Wettkampfsports grundlegend. Doch es gibt auch Berührungspunkte. Wo Trainingsphilosophie und Trainingspädagogik beim Leistungs- und Wettkampfsport – wie die Beiträge von Hotz, Lange und Brand zeigten – nach einem Zu-sich-selbst-Kommen, nach Optimierung, Flow oder Empowerment suchen, da steht analog dazu – so veranschaulicht *Frank Dieter Hörner* - in den asiatischen Kampfkünsten das Streben nach innerer Vervollkommnung, bei dem für die Zielerreichung ebenfalls, wie im westlichen Wettkampfsport, die Trainer-Athlet-Beziehung (hier die von Meister und Schüler) von entscheidender Bedeutung ist.

In diesem Sinne entschlüsselt Hörner in seinem Beitrag entlang des „Shu-Ha-Ri-Prinzips“ – übersetzt: „Bewahren, Schaffen, Verändern“- die asiatischen Kampfkünste als ein zutiefst pädagogisches Feld. Eingebunden in eine uralte Tradition mit religiösen und philosophischen Wurzeln, so beschreibt Hörner, ist in den asiatischen Kampfkünsten bestimmend, dass in ihnen Meister und Schüler gemeinsam den erzieherischen Weg zur charakterlichen Vervollkommnung beschreiten.