



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Be strong to be useful“ -
Beweggründe, Selbstverständnis und
Vermittlungskonzepte von Instruktoren in Parkour“

verfasst von / submitted by

Pios Nashandasse

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2016 / Vienna, 2016

Studienkennzahl lt. Studienblatt / degree
programme code as it appears on the student
record sheet:

A 190 020 482

Studienrichtung lt. Studienblatt / degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Lehramtsstudium UF Bewegung und UF kath. Religion

Betreut von / Supervisor:

Univ. Prof. Mag. Dr. Michael Kolb

Danksagung

Zunächst möchte ich an dieser Stelle Romana Hofmann, Michèle Feidner und Dominik Hürner meinen Dank für das Lektorieren aussprechen.

Anschließend möchte ich mich bei allen sieben Interviewpartnern bedanken. Danke für eure Zeit und Offenheit. Ich hoffe, ihre Darstellung in der Arbeit nach bestem Wissen und Gewissen repräsentiert zu haben.

Und zu guter Letzt möchte ich mich bei Hr. Prof. Mag. Dr. Kolb für das ehrliche Interesse an dem Thema, sowie der leitenden Betreuung bedanken!

Kurzfassung

Parkour, Freerunning oder „L'art du déplacement“ (dt.: „die Kunst der Fortbewegung“) ist zu einem weltweiten Phänomen geworden. Entstanden in jungen Herzen in den Banlieues vor Paris, übt sie große Faszination auf Menschen in aller Welt aus. Haben sich zu Beginn Jugendliche unkonventionell auf den Straßen der Städte getroffen, um gemeinsam der Bewegungskunst nachzugehen, fasst diese mittlerweile auch in Vereinen und Schulen Fuß. Die Idee und in weiterer Folge der Rahmen von Parkour wurden nicht systematisch erdacht und als neue Bewegungskunst präsentiert, vielmehr hat es sich aus einfachen Lebensgeschichten heraus entwickelt.

Während sich klassische Sportarten über Konkurrenz, Wettbewerb und ein klares Reglement definieren, steht in Parkour die Freiheit in Hinblick auf die Bewegungs- als auch Organisationsformen und die eigene motorische sowie mentale Entwicklung im Vordergrund. Es sind kein Mitgliedsbeitrag, kein Trainer und kein spezielles Equipment nötig, um es auszuführen.

Sieben langjährige Traceure und Freerunner, welche auf die eine oder andere Art als Instrukturen wirken, wurden mithilfe eines Leitfadeninterviews befragt. Themen stellen dabei dar: die Faszination an der Bewegungskunst, der organisatorische Rahmen des eigenen Trainings sowie beim Anleiten, die Haltungen, welche für sie mit Parkour in Verbindung stehen sowie die Kernfrage nach der Motivation, über Jahre hinweg viel Zeit in das eigene Training und in das (freiwillige) Anleiten zu investieren.

Einer vorangehenden hermeneutischen Bearbeitung der Inhalte, wird eine empirische Analyse folgen, die diese hinterfragen und weiterführen soll.

Abstract

Parkour, also called freerunning or “L’art du déplacement” (engl: “the art of locomotion”) has developed into a worldwide known phenomena. Its roots can be found in the banlieues of France and from there its popularity has been spreading all over the world and has been fascinating many people. It started with youths meeting unconventionally on the streets of cities to perform various styles of artistic locomotion, and nowadays Parkour has already gained ground in schools and in sport clubs. The idea and the concept of Parkour was not systematically invented and presented as new form of sport, instead it has evolved from ordinary life stories of young people.

Classic forms of sport are featured by competition and a clearly defined system of rules, whereas in Parkour the freedom of locomotion and form of organization, as well as the person’s own development of movement and mental strength are foregrounded. People do not have to pay membership fees, they do not need a trainer and no special equipment to perform it.

Seven Traceurs and Freerunners who are doing Parkour since a long time and have gained a lot of instructional experience, got questioned according to a guided interview. Themes thereof are: what their fascination about the art of this way of locomotion is, how the organizational frame during their own work outs as well as during instructing others looks like, and which moral concepts they connect with parkour. Another main point is, what motives they have had for spending this much time for years on their own work outs as well as on the (voluntary) instruction of others.

These topics are analyzed in a hermeneutical way first, then the empirical analysis follows and the outcome will be questioned and compared with the insights gained from literature.

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	4
2. Einleitung.....	4
2.1 Forschungsfragen.....	6
2.2 Aufbau der Arbeit.....	7
3. Faszination Parkour.....	7
3.1 Etymologie.....	8
3.2 Historische Entwicklung und Protagonisten.....	9
3.2.1 Georges Hébert (1875 – 1957)	10
3.2.2 Raymond Belle (1939 – 1999).....	12
3.2.3 David Belle.....	13
3.2.4 Yamakasi.....	16
3.3 Entwicklung von Parkour in Österreich	17
3.3.1 Parkour Vienna	18
3.3.2 Ape Connection	20
3.3.3 Team Obsession.....	21
4. Aspekte in Parkour	21
4.1 Personale Aspekte.....	22
4.1.1 Parkour eine Lebenseinstellung?	22
4.1.2 Die innere und äußere Freiheit des Traceurs.....	25
4.1.3 Die Bedeutung von Angst	26
4.1.4 Entwicklung von Selbstwirksamkeitsüberzeugung durch Parkour	27
4.2 Raumaspekte	29
4.2.1 Die Aneignung des urbanen Raums	30
4.2.2 Das Spiel in und mit der Umgebung.....	32
4.3 Soziale Aspekte	34
5. Motivationale Grundlagen	35
5.1 Zur Etymologie von Motiv und Motivation	36
5.2 Intrinsische und extrinsische Motivation	37
5.3 Motive zum allgemeinen Sporttreiben	38
5.4 Beweggründe junger Freerunner.....	39
5.5 Freiwilligenarbeit in Parkour.....	42
5.5.1 Mögliche Beweggründe freiwilliger Instruktoren in Parkour	43

„Be strong to be useful“ – Selbstverständnis, Vermittlungskonzepte
und Beweggründe von Instruktoren in Parkour

6. Forschungsmethode	45
6.1 Quantitative und qualitative Methoden	46
6.2 Grundlagen der qualitativen Forschungsmethode	48
6.3 Qualitative Erhebungsmethoden	49
6.4 Das leitfadengestützte Experteninterview	50
6.5 Hinweise für ein gelungenes Leitfadeninterview	51
6.6 Auswertungsmethode	54
7. Ablauf der empirischen Studie	57
7.1 Kontaktaufnahme	57
7.2 Akteure	58
7.3 Interviewleitfaden	58
8. Darstellung der Akteure	62
8.1 Erstes Interview (Sophie, 28)	63
8.2 Zweites Interview (Pierre, 29)	64
8.3 Drittes Interview (Amaniel, 30)	66
8.4 Viertes Interview (Laura, 21)	68
8.5 Fünftes Interview (Tarik, 36)	69
8.6 Sechstes Interview (Sara, 29)	71
8.7 Siebentes Interview (Matteo, 25)	72
9. Horizontale Analyse	74
9.1 Sportbiographien & Zuwendung zu Parkour: „Ich habe wirklich versucht alles Mögliche auszuprobieren“ (Pierre, Z. 16)	74
9.2 Trainingsalltag & organisatorischer Rahmen: „Irgendwer schreibt einfach in die Whatsapp Gruppe: ,16:00. Park. Trainieren. Wer Lust?““ (Matteo, Z. 67-68)	77
9.3 Freunde und die Community: „Das gemeinsam trainieren verbindet ganz einfach.“ (Laura, Z. 123)	80
9.4 Freerunning versus Parkour: „(...) das Freerunning dieses Akrobatische ist und das Parkour das Effiziente ist (...)“ (Pierre, Z. 87-88)	82
9.5 Parkour Vision & die Passanten: „Diese Parkour Augen, wo du jeden Ort als urbanen Dschungel, als Spielplatz wahrnimmst.“ (Matteo, Z. 218-219)	86
9.6 Leidenschaft & Bewegungsrepertoire: „(...) dass es meine Möglichkeiten so viel erweitert mich zu bewegen.“ (Sophie, Z. 231-232)	88
9.7 Die Vermittlungskonzepte: „Grundsätzlich wäre mein Wunsch, dass ich nur Impulse geb´ und jeder entwickelt sich von selbst.“ (Amaniel, Z. 197)	91
9.7.1 Offene Konzepte	92
9.7.2 Angeleitete Konzepte	94
9.7.3 Methodisch-didaktische Vermittlungskonzepte	96

„Be strong to be useful“ – Selbstverständnis, Vermittlungskonzepte
und Beweggründe von Instruktoren in Parkour

9.7.3.1 Stundenabläufe	96
9.7.3.2 Innere Differenzierung.....	98
9.7.3.3 Unterstützung selbstgesteuerter Lernprozesse	100
9.7.3.4 Unterstützung durch die Community	102
9.7.3.5 Umgang mit Risiko und Entwicklung von Risikobewusstsein.....	103
9.8 Beweggründe des (freiwilligen) Anleitens: „(...) dass mir dort so viel gegeben wurde. (...) dass ich sage ich möchte auch meinen Teil dazu beitragen.“	105
10. Zusammenfassung	110
11. Ausblick	112
Literaturverzeichnis	114
Primärliteratur	114
Sekundärliteratur	114
Online Verzeichnis	115
Abbildungsverzeichnis	116
Tabellenverzeichnis	117
Anhang	118
Lexikon einiger Parkour- und Freerunning Moves.....	118
Transkription zweites Interview (Pierre, 29)	119
Erklärung	12929

1. Vorwort

Mit Parkour im weiteren Sinne hat mein Lehramtsstudium begonnen und hört es auch wieder auf. In meiner ersten Übung am Institut für Sportwissenschaften hat mich ein Kollege, nachdem er sah, wie ich abseits der gestellten Aufgaben kreativ im Turnsaal herumsprang, darauf angesprochen, ob ich nicht an einem USI Freestylemoves-Kurs teilnehmen möchte.

In meinem weiteren Studienverlauf entschied ich mich, eine Seminararbeit über die Thematik zu schreiben. Was mich sehr faszinierte und zugleich verwunderte, war, dass sich hinter der Bewegungskunst weitaus mehr (an Gedanken und Geschichte) verbarg, als ich je wahrgenommen hätte. Über eine Freundin kam ich schließlich auch auf die Community Parkour Vienna und lernte so das reine Outdoortraining kennen.

So lag es für mich nahe, mich bei der Diplomarbeit diesem Thema zu widmen. Wichtig war mir jedoch innerhalb des Rahmens Parkour und Freerunning eine Forschungsfrage zu finden, welche neu ist und gleichzeitig eine Leidenschaft in mir erweckt.

Bereits als Kind sah ich mit großen Augen Breakdancern und Akrobaten zu, wie sie am Stephansplatz ihre Kunststücke aufführten. Dabei musste ich meine Mutter stets, wenn sie weitergehen wollte, bitten, dass sie „kurz“ warten solle. Ich war angetan von Actionfilmen, in welchen Bruce Lee oder Jackie Chan mitspielten. Insgeheim wollte ich damals schon ein Stuntman werden.

Zwei größere Verletzungen und auch private Gründe ließen es aber phasenweise nicht zu, dem Training konsequent nachzugehen. Da ich nun kein Stuntman mehr werde, sei somit die vorliegende Arbeit als eine Aufmerksamkeit an die Parkour und Freerunning Szene gedacht.

2. Einleitung

Parkour, Freerunning oder „L’art du déplacement“ (dt.: „die Kunst der Fortbewegung“) erfreut sich mittlerweile großer Beliebtheit. Viele Teams haben sich gebildet und auch weite Teile der Gesellschaft sind in Videos oder in Parks und Spielplätzen bereits auf Traceure und Freerunner gestoßen. Jedoch handelt es sich bei der Bewegungskunst nicht nur um eine akrobatische „Hindernisbewältigung“ im urbanen Gelände: dahinter stecken Geschichte, (persönliche) Haltungen und zahlreiche Communities, welche sich selbst organisieren. Diese Aspekte sind aber kaum jemandem bekannt.

Der (Leistungs-)Sportgedanke trägt ins sich als Kern die Idee von Wettbewerb und Ausschluss, wie es Gruber zugespitzt formuliert:

„Der Begriff der Bewegung erfährt in der Antike einen Ganzheitscharakter, wobei der heutige Begriff des Sports nur einen Unterbegriff darstellt. (...) Die Messbarkeit von sportlichen Leistungen in Zentimetern und Sekunden hilft der Ermittlung von Siegern. Das Metermaß und die Stoppuhr sind heutzutage Symbole, die auf unsere leistungsorientierte und leistungsfordernde Gesellschaft umgemünzt werden können. Leistungssteigerung mit allen Mitteln führt zu künstlich herbeigeführten Leistungen, die erstens gesundheitsschädlich und zweitens Selbstbetrug sind.“ (Gruber 2007, S. 51f)

Parkour stellt hier mit seinem normfreien und unkonventionellen Stil nicht nur eine spannende Gegenbewegung, sondern auch eine für junge Menschen faszinierende Alternative zu den klassischen Sportarten mit ihren Prinzipien und vorgegebenen Reglements dar.

Erst in den 1990er Jahren in Frankreich entstanden, hat Parkour in den letzten zwei Jahrzehnten weltweit und so auch in Österreich Fuß gefasst und einen immensen Aufschwung erhalten. Waren es zu Beginn nur vereinzelte Personen, welche die Bewegungskunst betrieben, oft noch ohne die Hintergründe, geschweige denn die Bezeichnungen für die Moves¹ zu kennen, hat in den darauffolgenden Jahren ein regelrechter Boom eingesetzt (vgl. Witfield, Gerling & Pach, 2012, S. 28; Friedrich, 2015, S. 30ff; Wolf, 2010, S. 5). Communities entstanden, der Einzug in den Schulunterricht ist dabei, sich durchzusetzen² und die Nachfrage nach Kursen und Workshops, aber auch das Interesse der Medien und der Werbung nach der Bewegungskunst, hat sich vervielfacht.

Innerhalb der Szene haben sich mehrere Richtungen herausgebildet, was sich auch an den unterschiedlichen Begrifflichkeiten von Parkour und Freerunning zeigt, die beide ihren Ursprung in „L’art du déplacement“ finden. Sehen die Einen Parkour abseits von institutionellen Strukturen und Reglements primär als Outdooraktivität, arbeiten die Anderen mit verschiedenen Organisationen zusammen und vertreten ein sehr offenes Bild von Freerunning. Legt die eine Richtung vermehrt Wert auf Geschichte, Tradition und Philosophie der „Kunst der Fortbewegung“, sieht es die andere in einer

¹ Als Move wird eine Parkour- oder Freerunningspezifische Bewegung bezeichnet. Eine Auswahl derselben wird im Anhang inklusive einer kurzen Beschreibung angeführt.

² Für Parkour im Schulunterricht sind im deutschsprachigen Raum drei Werke von besonderer Bedeutung:

- Rochhausen, S. (2010). *Parkoursport im Schulturnen : Le Parkour und Freerunning, Praxishandbuch für das Hallentraining mit Kindern und Jugendlichen*. Norderstedt: Books on Demand.
- Schmidt-Sinns, J., Scholl, S., Pach, A. (2010). *Le Parkour & Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Friedrich, M. (2016). *Parkour und Freerunning: der Weg ist das Ziel. Ein methodischer Leitfaden für den Schul- und Vereinssport*. Schorndorf: Hofmann.

steten Entwicklung und will sich nicht in ihren körperlich-kreativen Ausdrucksmöglichkeiten einschränken lassen.

Praktisches Anleiten von Parkour ist (auch im Unterricht von Bewegung und Sport) noch größtenteils unbekannt, mit jedoch großem Potential wie unter anderem Witfield, Gerling & Pach erläutern (vgl. 2012, S. 29ff). Es gibt viele Möglichkeiten in Richtung Differenzierung, Vermittlungskonzepte und Gelegenheiten, es nicht nur Indoor, sondern ebenfalls auch Outdoor durchzuführen. Die Arbeit will demnach auch ihren Teil dazu beitragen Hintergründe, Selbstverständnis von Instruktoren und didaktische Überlegungen näher zu beleuchten.

2.1 Forschungsfragen

Als Forschungsfrage ergibt sich daher: *„Was sind Selbstverständnis, Vermittlungskonzepte und Beweggründe von Instruktoren in Parkour?“* Als Hintergrund dient hierbei ein genauer Blick in die Geschichte, strukturelle Überlegungen und motivationalen Grundlagen für die Bewegungskunst.

Die Fragestellungen lassen sich konkret in folgende Aspekte zerlegen:

1.) Worin besteht das Selbstverständnis und das Profil von Traceuren im Gegensatz zu herkömmlichen Sportarten?

Die Themen befassen sich hierbei mit Freiheit, Möglichkeiten der Ausdrucksformen, Wahrnehmung auf den urbanen Raum sowie der Potentiale der Selbstwirksamkeit aufgrund der Ausübung von Parkour. Persönliche Haltungen zur Bewegungskunst sowie die Frage nach positiven Transferleistungen auf das alltägliche Leben fallen ebenso in diese Frage hinein.

2.) Welche Möglichkeiten ergeben sich im Hinblick auf Vermittlungskonzepte, ohne dem unkonventionellen Selbstverständnis von Parkour zu widersprechen?

Die Spannung des „wieviel an Anleitung darf sein?“ wird näher beleuchtet, indem verschiedene Konzepte und Meinungen vorgestellt werden. Wie sehr und wann die eigene Praxis mit dem Vermitteln verschwimmt, ist ein Thema, welches einer näheren Analyse bedarf. Die Möglichkeiten auch Outdoor Workshops anzubieten, werden in ihrer Vielfalt aufgezeigt.

3.) Worin bestehen die Beweggründe für die Leidenschaft an Parkour? Es selbst auszuüben, wie es (freiwillig) an andere weiterzugeben?

Was die einzelnen Traceure in der Bewegungskunst an Potentialen und an Positivem sehen, steht im letzten Teil zur Frage. Des Weiteren wird erfasst, worin die Motivation liegt, es auch ohne - oder zumindest mit geringen - finanziellen Anreizen an andere weiterzuvermitteln.

2.2 Aufbau der Arbeit

Nach der Einleitung mit der Präsentation der Forschungsfragen folgt ein ausführlicher hermeneutischer Teil. Dieser behandelt unter dem Titel „Faszination Parkour“ die Etymologie und Geschichte des Parkour. Danach folgen Strukturmerkmale, eine philosophische Aufbereitung der Thematik sowie die Analyse von motivationalen Grundlagen.

Diesem grundlegenden Teil folgt die Darstellung der Forschungsmethode als qualitative Sozialforschung. Hierbei wurden die „Stationen der qualitativen Forschung“ von Flick (2008) für die Vorgehensweise und die „Einführung in die qualitative Sozialforschung“ von Mayring (2002) als Darstellung der Methode sowie die „Tipps für ein gelungenes Leitfadeninterview“ von Richartz (2008) als praktische Ideen für die Befragungen verwendet.

Im Hauptteil folgt der empirische Teil, welcher aus der Analyse sieben geführter Interviews besteht. Nach einer Einführung und Vorstellung der konkreten Arbeitsweise folgen die Darstellung der Personen sowie anschließend eine horizontale Untersuchung dieser. In diesem Teil werden die Akteure kurz vorgestellt und anschließend auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede hin untersucht und mit dem hermeneutischen ersten Teil der Arbeit verglichen.

Als Abschluss der Arbeit dienen eine Zusammenfassung der Ergebnisse sowie ein Ausblick auf die „Kunst der Fortbewegung“.

3. Faszination Parkour

„But now they’re gliding, in full flight. They run and leap over a railing with the utmost flexibility, skillfully maneuver up a wall, drop down gracefully and roll on the ground. One of them climbs up the stairs on all fours and then crawls down backwards, his muscular shoulders rippling in the sun. A girl decides to take the ramp: she walks with a sense of balance and assurance you’d expect from a circus tightrope walker. Or maybe a cat. It makes you aware of your animal instincts ... of something primal. (...) It reminds you of a movie chase scene you’ve seen a thousand times. Crooks and cops, spies and assassins, sprinting and leaping from rooftop to rooftop, exciting but also disturbing.“ (Thibault, S. 20)

Parkour gleichermaßen neu wie unkonventionell, nützt die urbanen Begebenheiten um sich in Harmonie zu ihr zu bewegen. Kein Mitgliedsbeitrag, kein eigenes Equipment, keine Einverständniserklärung, keine Angewiesenheit auf spezielle Wetterverhältnisse oder Trainingspartner können den Traceur aufhalten, wenn er sich fließend durch die Straßen über Geländer, auf Mauern oder um Stangen herum fortbewegt. Es ist eine Kunst, eine körperliche Ausdrucksform, die aus einer Spannung aus bereits Erlerntem und Bestehendem sowie kreativ-neuerdachten Bewegungen, angepasst auf die gerade gegenüberstehenden urbanen Verhältnisse, besteht.

3.1 Etymologie

L'art du déplacement entstammt dem Französischen und wurde ursprünglich als Synonym für den Begriff *Le Parcours* verwendet. Dieser wurde von Georges Hébert durch die so genannte *Méthode Naturelle* geschaffen. Raymond Belle, welcher nach dieser Methode trainierte, gab den Begriff und die dazugehörige Kunst seinem Sohn David weiter. Dieser wiederum ersetzte später das „c“ mit einem „k“ um ihm einen individuellen Charakter zu geben und machte so *Parkour* daraus: „David's friend Hubert Kunde suggested to him that he change the name and make the practice his own, he could replace the 'c' in ‚parcour‘ with a 'k'. David did this and the word became known as 'Parkour' (Angel, 2010, S. 37).

Parkour geht zurück auf die französischen Wörter *parcourir* bzw. *parcours*. *Courir* bedeutet laufen. *Parcours* selbst bezeichnet eine Strecke. Die sportspezifische Verwendung erfolgte durch den von Georges Hébert geschaffenen *parcours du combattant*, welches eine Hindernisbahn oder ein Hindernisrennen meint (vgl. Gruber, 2007, S. 59).

2001 formulierte Sébastien Foucan, einer der Mitbegründer von Parkour, für den Dreh des Filmes „Jump London“ den Begriff *Freerunning*, um es ebenso den englischsprachigen Zuschauern verständlicher zu machen. Er entwickelte seinen eigenen Stil unter der Prämisse des „Follow your way“, indem auch individuelle akrobatische, tänzerische und kreative Elemente aus anderen Sportarten hinzugefügt werden konnten. Die Definition von Parkour hingegen bezieht sich eher, wenn auch nicht ausschließlich (!) auf möglichst effiziente Fluchttechniken. Es geht hierbei darum, möglichst schnell durch Bewegungstechniken wie Springen, Hangeln, Klettern, Balancieren etc. von A nach B zu gelangen (vgl. Witfield, 2010, S. 24). Doch selbst David Belle sah die Definition nicht so eng, wie man sehen konnte, als er bereits in seinem allerersten Video „Speed air man“ einen Rückwärtssalto von dem berühmten Monument Dame du Lac in Frankreich heruntermachte (DavidBelleVideo, „Speed air man“, 2008).

Kurz gesagt, vertritt also Parkour im Gegensatz zu Freerunning ein Verständnis, welches primär effiziente Bewegungen einschließt, wohingegen es Freerunning auf akrobatische und weitere Freestyle Elemente ausweitet. In der Praxis aber verschwimmen die zwei Arten oftmals, da Traceure in ihrem Training auch akrobatische Elemente einfließen lassen und Freerunner in einem run³ auf die Grundbewegungen des Parkour angewiesen sind. Schließlich stammen beiden Arten auch aus dem einen *L'art du déplacement* (vgl. Angel, 2010, S. 37).

Der Begriff *Traceur*, der die Parkour ausübende Person bezeichnet, geht auf das französische Wort *tracer* (dt.: skizzieren, aufzeichnen, rasen) und *traceur* (*traceur du courbes* = Kurvenschreiber) zurück (vgl. Gruber, 2007, S. 59). Es beschreibt anschaulich den Läufer, der sich durch die Parkourtechniken so effizient und schnell wie möglich einen Weg durch das Gelände bahnt.

Da die Bezeichnung Parkour die heute – besonders im deutschsprachigen Raum – geläufigere der gemeinsamen Bewegungskunst darstellt, werden in der Arbeit in Folge die Bezeichnungen abgewechselt, jedoch vermehrt diese Bezeichnung verwendet, auch wenn dabei das was man gemeinhin unter Parkour und Freerunning versteht und seinen Ursprung in der Kunst der Fortbewegung hat, gemeint ist.⁴

3.2 Historische Entwicklung und Protagonisten

Will man *L'art du déplacement* in unserer Zeit verstehen, muss man einen Schritt zurück in die Geschichte machen. Weniger haben heutige Akteure eine eindeutige Definition als vielmehr die (Lebens-)Geschichte sowie die Aussagen der „Gründer“, die sie in ihrer Ausübung und Philosophie von Parkour beeinflussen.



Abb 1.: Parkour: Mauern überwinden in Gaza (faz.net, 2012)

³ Ein so genannter „run“ bezeichnet die Aneinanderreihung von Parkour und Freerunningmoves, in einem Lauf.

⁴ Dies auch um einen Schritt hin zur Beilegung, der Auseinandersetzungen der verschiedenen Richtungen, nach dem welche Bewegungsausführungen erlaubt sein sollen und welche nicht, zu setzen (vgl. Kap. 9.4).

Es ist eine vergleichsweise sehr junge Bewegungsart. In den 1990 Jahren in Frankreich rund um Paris entstanden, erfährt sie mittlerweile weltweite Verbreitung. Von Amerika über Korea und Österreich findet man selbst aus Palästina Berichte, wo Jugendliche Parkour für sich erkannt haben und bezeichnenderweise über Mauern klettern und über Einschlagslöcher springen. So hat 2012 die Frankfurter Allgemeine Zeitung einen Bericht über „Parkour: Mauern überwinden in Gaza“ geschrieben (faz.net, 2012). arte.tv machte im November 2014 eine Dokumentation mit dem Titel „Die fliegenden Jungen von Gaza“ (arte.tv, 2014). Die Bewegungsformen, die dabei durchgeführt werden, gibt es jedoch schon seit allen Zeiten: Hangeln, Laufen, Springen, Rollen, Balancieren, Schwingen etc.. Athleten verschiedener Epochen haben das vielfältige körperliche Training früh für sich entdeckt und hart an sich trainiert. Selbst in der Steinzeit fand man Felszeichnungen, welche kultische körperliche Leistungen (Schwimmer in langer Kette, Saltoschläger, Gaukler und Tänzer) darstellen (vgl. Schmidt-Sinns, Scholl & Pach, 2010, S. 21).

Mit der heutigen Bezeichnung Parkour bezeichnet man den Fokus im diesbezüglichen Training jedoch erst seit Kurzem. Wohl sind viele Bewegungen vergleichbar mit solchen, welche durch die Zeitgeschichte stets ausgeführt worden sind, aber erst seit den Gründern in den 90er Jahren gibt es hierfür spezifische Namen. So hat Freerunning eine grobe Definition und eine ganze Philosophie mit sich gebracht und so auch zu seiner raschen Verbreitung beigetragen.

Was zu seiner heutigen Bekanntheit sicherlich ebenso förderlich war, sind die medialen Möglichkeiten sowie der unkonventionelle Charakter, welcher es außerhalb klassischer Rahmenbedingungen, der Mitgliedschaft in einem Verein, der Notwendigkeit von Ausrüstung oder der Begrenzung durch ein rigides Reglement möglich macht, Parkour im Urbanen Gelände auszuführen.

Für all dies waren Lebenswege bezeichnend. Nicht eine Idee hat die Bewegungskunst geschaffen, sondern bewegende Lebensgeschichten.

3.2.1 Georges Hébert (1875 – 1957)

Georges Hébert gilt als der Begründer der *Méthode naturelle*. Er lernte auf seinen Reisen durch Afrika die gute körperliche Verfassung sowie das Bewegungsgeschick der Naturvölker kennen und entwickelte so seine „natürliche Methode“ zum Training von Körper und Geist. Seine Idee war das Training von natürlichen Bewegungen in der Natur, zur Vervollkommnung des ganzen Menschen (vgl. Schmidt-Sinns,

2010, S. 30). Einerseits beeindruckt von den effizienten Fortbewegungsmöglichkeiten der Einheimischen und ihren durchtrainierten Körpern, war er gleichzeitig erschüttert von der Trägheit der westlichen industrialisierten Gesellschaft.

Als zweite prägende Erfahrung im Leben des Hébert ist ein Vulkanausbruch auf der Insel Martinique in der Karibik 1902 anzuführen. Als französischer Marineoffizier half er mit, hunderten von Menschen das Leben zu retten. Aus diesen Erfahrungen entstand sein berühmter Satz „être fort pour être utile“ (dt.: „sei stark, um nützlich sein zu können“) (vgl. Lenzhofer, 2010, S. 10). Georges Hébert bezog also das Training immer schon auf einen (sozialen) Mehrwert.

Die Afrikareisen sowie die Rettungsaktionen bei dem Vulkanausbruch inspirierten ihn, eine Methode zu entwickeln, die den ganzen Menschen mit einbezog und in der Natur zur Anwendung kam. Sie kann in drei Komponenten eingeteilt werden:

1.) die physikalische Komponente: diese besteht aus den zehn klassischen Bewegungsfamilien: Gehen, Rennen, Springen, Klettern, Tragen, Werfen, Balancieren, Selbstverteidigung, Schwimmen und die Quadrupedie (Laufen in allen Richtungen auf allen Vieren).

2.) die moralische Komponente, welche einschließt: Mut, Hilfsbereitschaft, Beharrlichkeit und Tapferkeit.

3.) die energetische Komponente: Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Resistenz (methodenaturelle.de, 2016).



Abb. 2.: Disziplinen der Methode Naturelle
(methodenaturelle.de, 2016)

Fast in Vergessenheit geraten, gibt es in einigen Ländern wieder Gruppen, die nach den Grundsätzen von Hébert trainieren. In Deutschland kann man z.B. über „methodenaturelle.de“ Gleichgesinnte finden, die sich zu regelmäßigen Terminen treffen und Outdoor, jedoch ausschließlich in der Natur, gemeinsam laufen, klettern, schwimmen, etc.

George Hébert inspirierte nicht nur das „natürliche Turnen“, welches in Österreich entstand, sondern auch das französische Militär, welches die Methode in sein Trainingskonzept aufnahm:

„Die natürlichen Hindernisse wichen aber mit der Zeit einer ‘Parcoursstrecke’, die mit künstlichen erbauten Hindernissen im Gelände (...) bestückt waren. Laufen, Springen, Klettern,

Balancieren und mit nackten Oberkörper und viel Gesang gehörten zu seinem Trainingsprogramm. (...) Das französische Militär übernahm diese Trainingsformen von Hébert, die auch noch heute angewendet werden.“ (Schmidt-Sinns, 2010, S.30f)

3.2.2 Raymond Belle (1939 – 1999)

Raymond Belle wurde im Krieg in Vietnam bereits in jungen Jahren zum Soldaten ausgebildet. Geboren 1939 in Indochina, hatte er neun Geschwister. Der Vater stammte aus Frankreich und die Mutter aus dem Vietnam. Er wurde aufgrund des Vietnamkrieges von seinen Eltern getrennt und lebte in Folge bei seinem Onkel, bis er sieben Jahre alt war. Da er von seinem Onkel sexuell missbraucht wurde, kam er in eine französische Militärschule in Dalat, Vietnam, welche ihm ein neues zu Hause gab. In Folge begann er hart, körperlich und mental zu trainieren, nicht nur aufgrund der Schule, sondern auch aufgrund seiner schmerzlichen Erfahrungen, die er erlebt hatte. Er wollte in Zukunft stark genug sein, um sich in allen Situationen verteidigen zu können:

„As a consequence and reaction to the abuse, Raymond Belle decided to build a 'strong shell' as a coping-strategy, creating an impenetrable exterior so no one would be able to touch him again.“ (Angel, 2011, S. 17)

Mit 15 Jahren kam Raymond nach Frankreich, wo er weiterhin die Militärschule besuchte. Mit dem Abschluss begann er bei den *sampiers de pompier*, einer Eliteeinheit der Pariser Feuerwehr, zu arbeiten, wo er viele Auszeichnungen bekam. Er wurde nicht nur wegen seiner körperlichen Fähigkeiten, sondern auch wegen seines Wagemutes bekannt:

„Oft gelobt für seine Coolness, seine Courage und seine Selbstaufopferung war Sergeant Belle eine der Führungspersonen seiner Zeit, und ein inspirierendes Vorbild für junge Leute. Seine vielen Rettungen, Medaillen und Heldentaten, gaben Raymond einen wohlverdienten Ruf als außerordentlicher Pompier.“ (Gruber, 2007, S. 60)

Raymond nützte also sein jahrelanges hartes Training, um seine Dienste der Feuerwehr zu Verfügung zu stellen. Beeinflusst von der „natürlichen Methode“, mit der er im französischen Militär in Berührung kam und dem disziplinierten eigenen Training, stellte er nun seine Fähigkeiten im Dienste der Rettung von Menschen:

“He choose to apply all of his training to rescuing and saving lives, rather than to fight and kill.”
(Angel, 2011, S. 18)

Er lebte später mit Teilen seiner Familie, welche ebenso aus dem Vietnam floh, in Sarcelles, welches sich im Norden von Paris befindet, zusammen. Viele der Verwandten gingen im Haus ein und aus und er

begann mit ihnen in den Wäldern die Bewegungsfertigkeiten, welche er sich selber im Laufe der Jahre angeeignet hatte, zu üben. Sie lernten von ihm wie sie bei Angriff und Flucht möglichst schnell, leise und effizient sein konnten. Mit der Zeit kamen noch andere Verwandte hinzu sowie später Freunde, die gemeinsam trainierten und umherstreunten. Nach der Schule waren also die Wiesen und Wälder der Ort, wo sich Teile der Verwandten und deren Kinder aufhielten. Anstatt sie zurückzuhalten, ermutigte sie Raymond zu klettern, laufen, springen und einfach zu entdecken:

„They were not children who were told to stay away from the edge, but – on the contrary – to explore it, to know it, to be careful of it but not fear it. Moving and exploring movement was the family’s way of spending time together outside: the male and female members of the family all took part, aunts and sisters, as well as, uncles and brothers.” (Angel, 2011, S. 18)

3.2.3 David Belle

David Belle ist einer der frühen Protagonisten, von dem man heute Parkour als urbane Fertigkeit kennt. Es gab zwar ebenso Geschwister, Cousins und Cousinen sowie Freunde und Freundinnen, welche sich in den Vororten von Paris aufhielten, in welchen sie nicht nur spielten, sondern im wahrsten Sinne des Wortes ihren Körper und ihren Willen stählten, David Belle jedoch galt als derjenige, welcher es am meisten forcierte (vgl. Lenzhofer, 2012, S. 12).



Abb. 3.: David Belle (worldwidejam.tv, 2012)

Als Sohn von Raymond wuchs er jedoch nicht in Sarcelles, sondern gemeinsam mit seiner Mutter und seiner Schwester in Lisses, welches sich im Süden von Paris befindet, auf. Er hörte viele Geschichten von seinem Vater. Diese beeinflussten ihn so sehr, dass er begann, hart zu trainieren und dahinter nicht nur eine körperliche Ertüchtigung zu sehen, sondern gleichfalls eine Aufgabe: „The influence of David’s father was more than just an introduction to Hébertism however; he also instilled in his son the roots of what would go on to become the philosophy of Parkour.” (parkourgenerations.com, 2015)

Als David schließlich tatsächlich seinen Vater traf, begann er viele Bewegungsfertigkeiten konkret und anschaulich von ihm zu lernen und wandte sie sodann auch bei sich in Lisses und Évry, welches ebenso im Süden von Paris liegt und ihren anliegenden Wäldern an. Raymond brachte ihm nicht nur bei, seinen Körper auf die Natur und die umliegende Umgebung anzupassen, sondern stets bereit zu sein. Stets bereit zu sein, um anderen im Notfall helfen zu können. Dies schloss hartes Training mit ein, mental als auch körperlich. Durch seinen Vater kam schließlich erstmals die Bezeichnung *Parcours* auf. Denn als David ihn fragte, wie er es schaffte, einer Frau, die im Begriff war Selbstmord, zu begehen, durch einen Sprung zu retten, entstand der folgende Dialog:

“‘When I was young I was doing parcours’. David asked ‘Parcours? What is parcours?’ David recalls his father replied ‘Parcours it’s like in life, you have obstacles and you train to overcome them, you search for the best technique, you try all techniques, you keep the best, you repeat it and then you get better.’” (Angel, 2011, S. 19)

Diese Weiterführung der ursprünglich von Georges Hébert geschaffenen Idee “*etre fourt para ut etre utile*” ließ David nicht los, so dass auch er darin maßgebliche Motivation für sein konsequentes Training fand. Doch war es nicht nur die Familie Belle, die eine Initialzündung auf eine fokussiertes körperliches und mentales Training setzte und es läuferisch auf die Umgebung anwandte, daneben gab es zeitgleich noch einige andere Protagonisten, wie die **Familie Hnautra**:

Yann Hnautra war ebenso der Sohn eines Vaters, welcher eine militärische Laufbahn hinter sich hatte. Er wuchs in den Wäldern von Neukaledonien auf, in welchen er bereits verschiedene sportliche Techniken und unterschiedliche Trainingsmethoden zur körperlichen Ertüchtigung erlernte, die er später in Frankreich, genauer in Évry, umsetzte. Évry liegt gleich neben Sarcelles, was es möglich machte, dass sich Teile der Familie Belle und Hnautra früh kennen lernten. Évry galt ähnlich wie die umliegenden Vororte von Paris als sozialer Brennpunkt, weshalb sie auch heute gemeinhin als die *banlieues* Frankreichs bezeichnet werden, wo soziale Unruhen und Gewalt zum Alltag gehören.

Hinzu kam, dass die Familie Hnautra als einer der ersten Schwarzen in der Stadt galt. Es gab viele Straßenkämpfe, Gangs und Probleme in den *banlieues*. Yann jedoch, welcher sich selbst in seinen jungen Jahren als wild und frei bezeichnete, galt mit seiner Familie als stark und ausdauernd.

David und Yann begannen also gemeinsam in den Vororten von Paris zu trainieren. Sie münzten die Übungen, welche sie ursprünglich in den Wäldern erlernten, auf das urbane Gelände um und so entstanden die Vorstufen von Parkour. Zu den zwei „wilden und freien“ Jugendlichen kamen noch weitere Freunde und Verwandte, wie Sébastien Foucan, hinzu (vgl. Lenzhofer, 2012, S. 14).

Allen gemeinsam war die Suche nach etwas Besonderem, nach einer Alternative heraus aus den Problemen und Straßenkämpfen der Pariser Vororte. Sie fanden in der Kunst der Fortbewegung ein Ventil zum rauen Umfeld, eine Freiheit und eine Gemeinschaft, die sie zusammen stärker wirken und zusammenwachsen ließ. Was als Spiel entstand, wurde immer mehr zu einer Art Philosophie, wie es Parkourgenerations sehr bildlich formuliert:

„It was when they learnt to take their childhood games seriously and develop their skills that the Yamakasi began to outline what would become, within two decades, a global movement. From children playing in order to alleviate their boredom they developed into teenagers with a goal in mind, a sense of purpose and inspiration taken from many sources, including the philosophy of Taoism via the works of Bruce Lee, the acrobatic antics found in Jackie Chan movies, and perhaps even the urban shamanism of the wild man of Paris, Don Jean Haberey. But at its core, Parkour was already far more than just a childhood game that simply grew to maturity alongside its creators.“ (Parkourgenerations, 2015)

Sie inspirierten sich in ihren Moves gegenseitig, indem jeder das übte, was er in der Vergangenheit bereits erlernt hatte und es den anderen zeigte und beibrachte. Hinzu gehörten insbesondere Kampfsportarten, welche speziell Châu und Yann betrieben, als auch Leichtathletik, welches Laurent und Sébastien in jungen Jahren ausführten oder aber auch das bloße Üben von Handständen auf Anhöhen, welches Frederick Hnautra David Belle beibrachte.

Sie pushten sich gegenseitig und versuchten ihre eigenen Grenzen zu überwinden. Sie wussten, dass dies nur durch intensives Training möglich war. Was also als eine Art Spiel begann, wurde ein Weg der Herausforderung, sich selbst an Limits zu bringen und zu versuchen, diese zu überwinden. David zum Beispiel trainierte dabei so hart, dass er, als er beim französischen Militär war, diesen als „amusement park“ (Angel, 2011, S.22), bezeichnete.

In dieser Phase gab es noch keine speziellen Bezeichnungen für die Bewegungen. War es zunächst das reine Kraft- und Ausdauertraining, was ebenso die mentale Konfrontation mit Angst und Grenzen beinhaltete, ging es mit der Zeit vermehrt darum, sich möglichst effizient und leise zu bewegen sowie einen „Flow“ in seinen „run“ zu bekommen. Der „Flow“ drückt dabei aus, wie gut die einzelnen Parkourelemente ineinandergreifen, sodass dadurch ein run entsteht, bei dem möglichst wenig Zeit verloren geht und verschiedene Moves als Hindernisüberwindung aneinandergehängt werden. William Belle, der jüngste der Gruppe, trainierte oft alleine, da er sich nicht auf demselben Leistungslevel befand wie die anderen. So begann er verschiedene Bewegungen immer wieder auszuführen, so dass sich der Körper schließlich an diese anpassen konnte. Auch versuchte er bei den Sprüngen möglichst sanft zu sein, sodass die harte Wirkung auf den Körper möglichst gering gehalten wird und eine Harmonie im Lauf

entstehen kann (vgl. Belle W., 2009, 8:28-13:00). Für die Grundidee des Flows war somit William Belle verantwortlich.

3.2.4 Yamakasi

Yamakasi war der Name, den sich die jungen Männer selber gaben, als sie bei einer öffentlichen Show der Feuerwehr in Paris teilnahmen. Francois Belle, welcher wie sein Vater Raymond Feuerwehrmann wurde, ermöglichte es der Gruppe bei der Aufführung, ihre Fähigkeiten zu zeigen. Yamakasi heißt so viel wie „strong-man“ oder „strong-spirit“ und ist aus dem Lingala, einer Sprache aus dem Kongo entlehnt (vgl. Thibault, S. 151), woher einer der neun Mitglieder, Guylain N'Guba-Boyeke, stammte. Teilgenommen hatten des Weiteren Yann Hnautra, Châu Belle-Dinh, Williams Belle, David Belle, Laurent Piemontesi, Sébastien Foucan, Charles Perrière und Malik Diouf, allesamt Freunde, welche zusammen trainierten, sich inspirierte und sich halfen in ihrer (individuellen) Bewegungskunst besser zu werden.

Die Mitglieder waren zwischen 15 bis 25 Jahre alt und aus multiethnischer Herkunft. Sébastien kam bei der Show auf die Idee, ihr Tun als *L'art du déplacement* zu benennen. Das französische Fernsehen entdeckte sie daraufhin mit der Hilfe von Francois und filmte eine Reportage über sie. Es folgten weitere Aufträge, wie in einem französisch-kanadischen Musical mit dem Namen „Notre-Dame de Paris“ mitzuspielen. Die Medien hatten die jungen Bewegungskünstler entdeckt, woraufhin eine schnelle Verbreitung des *L'art du déplacement* ermöglicht wurde.

Ebenso war dies aber auch die Zeit, in der die Gruppe begann, getrennte Wege zu gehen. Yamakasi⁵ bestand in ihrer Ursprungskonstellation nur etwa ein Jahr. David Belle und Sébastien Foucan verließen sie als erster. David wollte Schauspieler werden und machte hierfür einen eigenen Showreel, genannt „Speed Air Man“, welches zwar nicht für eine Rolle in „Spiderman“, wofür er sich bewarb, reichte, jedoch viele junge Leute aus aller Welt faszinierte und animierte, ebenso zu trainieren (vgl. Kap. 9.2. & 9.3). Sébastien wiederum wollte die Bewegungskunst weitervermitteln. Er wurde in Folge Schauspieler und spielte unter anderem bei Casino Royale, einem James Bond Actionfilm mit, bis er schließlich die „Foucan Freerunning Academy“ gründete, welche sich bis heute der Verbreitung und der Vermittlung von Freerunning verschreibt und seinen Sitz in London hat (foucan.com, 2016).

⁵ 2001 wurde unter dem Namen „Yamakasi – die Samurai der Moderne“, ein Parkour-Actionfilm gedreht. Einige der Gründer spielten dabei auch mit, wie Yann Hnautra, Williams Belle, Châu Belle u.a.m.

Châu Belle-Dinh, Williams Belle, Yann Hnautra und Laurent Piemontesi begannen ebenso mit dem Training von kleinen Gruppen. Sie versuchten dieses jedoch mehr an die Teilnehmer anzupassen und weniger militärisch zu gestalten, wie sie es selbst gelernt hatten und wie es David Belle noch im Fokus hatte (vgl. Angel, 2011, S 38).

Alle neun ursprünglichen Mitglieder machten also weiter mit „der Kunst der Fortbewegung“. Die Einen als Schauspieler in Filmen und die Anderen als Trainer und Begründer von Akademien. Diese Geschichte ist nicht zu Ende und wird noch heute weitergeschrieben. Es erscheint sogar so, dass das, was aus *L’art du déplacement*, Parkour und Freerunning wird, in den Händen der heutigen Akteure liegt. Die Geschichte steht somit offen und der Auftrag liegt in den Ausführenden selbst verankert, sensibel mit der Geschichte, der Idee, der Philosophie und der Ausführung einer einst in jungen Herzen entstandenen, von Schweiß und Blut durchtränkten passionierten Form des Trainings und der Entwicklung einer Bewegungsform, umzugehen:

„(...) the project is articulated in such a way that it invites rather than coerces, leaving people free; it is available for inter-objective validation rather than calling for blind faith; it opens up a future which inspires to action rather than relying upon nostalgia or guilt; and the thinking involved and the practice acknowledge the unfinished and open-ended nature of the project.“
(Angel, 2011, S. 41)

3.3 Entwicklung von Parkour in Österreich

Durch das rege Interesse der Medien an Parkour sowie umgekehrt der Ausführenden am Erstellen von Videos, wurde eine rasche digitale internationale Verbreitung ermöglicht. Junge Menschen aus aller Welt sahen und sehen in Filmen und Clips spektakuläre Moves und woll(t)en diese nachahmen. Andererseits hatten sich seit der Trennung der Yamakasi die Mitglieder auf verschiedene Länder (zunächst insbesondere auf England) verstreut, wo sie Freerunningakademien und Parkourcommunities gründeten. So kam es dazu, dass es sich global und somit auch in den letzten 10-15 Jahren in Österreich verbreitete.

Dennoch ist es schwierig, wenn nicht gar unmöglich, die genauen geschichtlichen Daten der Entwicklung in Österreich nachzuzeichnen. Dies liegt in erster Linie am unkonventionellen Charakter der Bewegungskunst. Viele wussten damals noch nicht, dass es Freerunning als solches überhaupt gibt und hatten einfach Sprünge, Salti und ähnliche akrobatische Elemente im urbanen Raum durchgeführt, welche sie in Filmen, aber auch im Showreel von David Belle, gesehen hatten. Viele kamen also erst mit

der Zeit darauf, dass das was sie selbst auf den Straßen probierten und trainierten, eigentlich eine Art der *Kunst der Fortbewegung* darstellt.

Da es in der Anfangszeit auch noch keine ausgeschriebenen Kurse oder gar Vereine gab, ist es schwierig, genau zu sagen, wie viele und wann diese bereits Freerunning in Österreich kannten sowie selbst ausführten.

Mit der steigenden Anzahl an Traceuren kamen mit der Zeit auch die ersten Communities in Österreich auf. Dies stellte zunächst meist einen einfachen Zusammenschluss mehrerer Personen, welche sich verknüpfen und organisieren wollten, dar. Besonders in der Anfangsphase konnten diese sich über regen Zulauf erfreuen (vgl. Lenzhofer, 2012 S. 17).

Auf zwei der Communities, welche bereits in der Anfangsphase entstanden sind, wird im Folgenden näher eingegangen, als auch auf ein Team, welches erst seit wenigen Jahren besteht, jedoch zurzeit in Linz stark Fuß fasst. Diese drei wurden deshalb für eine nähere Darstellung ausgewählt, da sich alle sieben Interviewpartner einer von diesen zugehörig fühlen. Die in Folge dargestellten Communities stellen jedoch bloß eine Auswahl dar. Es wird daher im Folgenden keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

3.3.1 Parkour Vienna

Parkour Vienna wurde bereits 2004 gegründet. Als online Plattform ging es 2006 ins Netz. Mit tausenden registrierten Nutzern ist die Vernetzung zwischen ihnen über das Forum sehr einfach. In dieses werden hauptsächlich Termine hineingeschrieben, zu welchem Zeitpunkt jemand an einen Spot⁶ trainieren geht. Vollkommen frei und unkonventionell kann hier jeder mitkommen und auch zur angegebenen Zeit mitmachen. Es gibt auf der Homepage jedoch nicht nur das „Forum“, sondern auch „Artikel zu Parkour“, eine „Spot map“ sowie einen „Meeting Kalender“. In dem Meeting Kalender werden die fixen Termine für die gemeinsamen Trainingseinheiten hineingeschrieben. Zu diesen zählt das wöchentliche Treffen zum so genannten „Forum Meeting“,



Abb. 4.: Logo Parkour Vienna
(parkour-vienna.at, 2010)

⁶ Spot ist ein Ort, welcher gut geeignet ist um zu springen, zu balancieren und zu klettern, also um Parkour auszuüben. Es gibt nicht nur gute bekannte Spots, wo man immer wieder auch andere Freerunner antrifft, sondern es werden stets auch neue gefunden, welche man sodann auf Parkour Vienna posten kann.

welches jeden Sonntag ab 13:00 Uhr stattfindet. Treffpunkt ist der Schwedenplatz in Wien und von dort geht es weiter zu einem auserwählten Spot. Beim Forum Meeting gibt es, nach dem gemeinsamen Aufwärmen, einen so genannten „Beginnerworkshop“, wo alle Anfänger mitmachen können.

Ein weiterer Fixtermin der Community stellt die so genannte „Evening Madness“ dar. Diese findet jeden Donnerstag ab 19:00 Uhr statt. Auch bei dieser sucht man sich einen geeigneten Spot in Wien und trainiert gemeinsam. Dabei geht es jedoch primär um ein spezifisches Krafttraining für Parkour. Der ausgewählte Ort wird immer im Vorhinein auf der Homepage veröffentlicht. Die Zeit ist demnach jedes Mal gleich, für den Ort muss auf die Homepage geschaut werden oder man ist in diversen Whatsapp oder Facebook-Gruppen, wo es ebenso gepostet wird.

Als weiteren Fixpunkt gibt es das so genannte Frauentraining, welches gegründet wurde, um mehr Frauen für Parkour zu gewinnen und ihnen den Einstieg zu erleichtern. Dieses findet in den Wintermonaten (November bis Februar) jeden Dienstag von 18:00 - 20:00 in einer Halle und in den Sommermonaten (April bis Oktober, exklusive Juli und August) einmal im Monat jeweils an einem Samstagnachmittag Outdoor statt (vgl. Parkour Vienna, 2016).

Um alles zu organisieren sowie die Homepage als auch den Facebookauftritt auf dem neuesten Stand zu halten, hat sich als Kernteam die so genannte „Connect the Community“, kurz CtC herausgebildet. Diese besteht aus freiwilligen Mitarbeitern, welche beim Forum Meeting den Beginnerworkshop anleiten, Email-Anfragen beantworten, den Online-Auftritt gestalten und diverse angefragte Workshops eigenständig durchführen. Des Weiteren gibt es auf der Parkour Vienna Seite, für die Anfänger einen „Parkour-lernen“ Bereich. Hier wird im Groben erläutert, was die Bewegungskunst ist, wie sie durchführbar ist und es wird zu den Trainingseinheiten eingeladen. Bei den „Artikel zu Parkour“, handelt es sich um Beschreibungen und Hintergründe desselben und um News und aktuelle Diskussionen, welche hierin aufgearbeitet werden.

Auch sind auf der Homepage Links zu anderen Workshops und Kursen zu finden. Die Homepage lebt in erster Linie von ihren Mitgliedern. Sie sind es, die posten und kommentieren, sich aber vor allem vernetzen und untereinander ihre Trainingszeiten, Tipps und Tricks für verschiedene Moves austauschen.

3.3.2 Ape Connection

Die Ape Connection hat zwar eine eigene Homepage, doch findet man darauf nicht viele Informationen. Vielmehr sind ihre Mitglieder als Trainer bei den so genannten Freestylemoves USI Kursen⁷ anzutreffen. Die Banane im Logo bezieht sich auf das englische Wort „apes“, da ja bekanntlich Affen gerne Bananen essen, hangeln, klettern und springen. Connection meint die Gemeinschaft dahinter. Sie bietet nicht nur Freestylemoves Kurse an, sondern entwirft auch Kleidung, macht Fotoshootings und ist für Shows und Stunts zu buchen.



Abb. 5.: Logo Ape Connection
(apeconnection.com, 2012)

Arbeitet Parkour Vienna vermehrt mit der Homepage, ist die Ape Connection bzw. ihre eng und entfernteren Mitglieder auf Facebook sehr aktiv. Dort werden neben den Kursen auch Events gepostet. Des Weiteren schreiben Freerunner in den Facebook Gruppen, wann sie ins Freie oder in eine Halle trainieren gehen. Dies läuft ähnlich unkonventionell wie bei Parkour Vienna. Jemand postet wann er wo hinaus oder auch - wenn eine zur Verfügung steht - in eine Halle geht und andere können sich dann nach Lust und Laune anschließen. Der Name Freestylemoves ist insofern bezeichnend, weil es bei den Einheiten nicht ausschließlich um Parkour geht, sondern auch viele weitere akrobatische, koordinative und tänzerische Elemente mit hineinfließen. Die Ape Connection hat mit ihren Kursen solch einen Aufschwung erlangt, dass sie mittlerweile mit der Anzahl der Boden- und Geräteturnkurse vergleichbar sind (im Sommersemester 2016 waren dies 12 Freestylemoves- zu 15 Boden- und Geräteturnkursen, vgl. usi.at, 2016). Trainiert wird in den Hallen des Zentrums für Sportwissenschaft und Universitätssport in Wien, „auf der Schmelz“ und in denen der Spitalgasse.

Auffallend bei den praktischen Einheiten ist nicht nur die Vielfalt an Bewegungen, die geübt werden, sondern auch das spielerische Moment in der Einheit. Die Spaßkomponente hat einen hohen Stellenwert, gemeinsam mit den gruppendynamischen Übungen. Einmal im Jahr veranstalten Trainer der Ape Connection auch ein Freestylemoves Camp, in welchem neben Parkour und Freerunningelementen auch Jonglieren, Schwimmen, Spielen (Volleyball und „kleine Spiele“) etc. an der Tagesordnung stehen.

⁷ USI steht für **U**niversitäts **S**port **I**nstitut. Dieses bietet in Wien Sport Kurse in verschiedensten Richtungen, für Studierende und Akademiker an (siehe www.usi.at).

3.3.3 Team Obsession

Das Team Obsession wurde 2012 in Linz gegründet. Mittlerweile gibt es fast jeden Tag Trainingseinheiten zu Parkour & Freerunning und Akrobatik. Diese finden im Freien statt, außer im Winter und bei Schlechtwetter, da wird auf die anliegende Halle ausgewichen. Jedoch wird nicht im urbanen Gelände trainiert, sondern im so genannten *Freerunning Park*, einem Gelände der



Abb. 6.: Logo Team Obsession (teamobsession.at, 2015)

Sportunion, wo sich das Team einen eigenen Outdoorpark realisiert hat. In diesem befinden sich als Hindernisse Paletten, Matten und Gerüste, auch so genannte „Cubes“. Einen Cube bezeichnet einen Holzblock in Form eines Quaders, über welchen gesprungen, geklettert, gerollt etc. werden kann. Das Team Obsession arbeitet mit der Sportunion als Dachverband zusammen. Über sie bieten sie auch eine Übungsleiter- und eine Instruktor:innenausbildung zu Parkour und Freerunning an. Auch wird immer wieder ein so genannter Jam⁸ veranstaltet, wo Traceure und Freerunner aus der nahen Umgebung, aus ganz Österreich und vermehrt auch bekannte Größen aus anderen Ländern zusammentreffen und gemeinsam trainieren. Die Jams sind meist breit aufgestellt, so dass auch Tanz, Kampfsport und Slacklinien vorgestellt werden. Sie zeichnen sich durch einen Mix aus eigenem Training und angebotenen Workshops in einer entspannten und ungezwungenen Atmosphäre aus.

4. Aspekte in Parkour

Wird davon ausgegangen, dass Körper und Geist zusammengehören und somit alles, was wir mit unserem Körper machen, einen Einfluss auf unseren Geist bzw. auf unsere Psyche ausübt, wie andererseits alle Einstellungen, Haltungen sowie unser Selbstbewusstsein die Leistung und Ästhetik in unseren Bewegungen mitprägen, zeigt sich die klare Wechselwirkung zwischen diesen beiden Elementen. Der Geist als Belebendes und der Körper als Ausführendes. Das Eine kann ohne das andere

⁸ Ein Jam meint ein Treffen von vielen Freerunnern. Diese werden international häufig veranstaltet, um gemeinsam zu trainieren und um sich auszutauschen. Hierbei herrscht eine familiäre Atmosphäre, sodass z.B. meist Schlafmöglichkeiten etc. von den Gastgebern zur Verfügung gestellt bzw. organisiert werden.

nicht bestehen, sondern trägt unter anderem auch zu dessen Entwicklung bei. Insofern kann es gar nicht anders sein, als dass die regelmäßige und konsequente Ausführung einer Bewegungsart einen Einfluss auf unseren Geist und unsere Psyche hat. Gruber (2007, S. 53) schreibt hierzu: „Die Dominanz des Geistes bei Parkour stellt die mentale Komponente in den Vordergrund, da psychische Stabilität und Belastbarkeit über Erfolg und Misserfolg entscheiden.“ Auch die Gründer von Parkour und Freerunning hatten die Offenheit, den Zusammenhang von Körper und Geist zu artikulieren. Beeinflusst von fernöstlicher Philosophie und asiatischen Kampfkünsten als auch der Ideen der Methode Naturelle, lag es den Mitgliedern der Yamakasi fern, ihr Training alleine als körperliche Ertüchtigung oder als bloße Show zu betrachten (vgl. Wolf, 2010, S. 27ff).

4.1 Personale Aspekte

Die personalen Aspekte behandeln die Auswirkungen der Ausübung von Parkour und Freerunning auf die Lebenseinstellung, auf Perspektiven von Freiheit und auf die Einstellung zur Angst. Des Weiteren werden die Möglichkeiten der Ausbildung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, welche sich aufgrund der Bewegungskunst entwickeln, untersucht. Da Parkour sich zum Großteil im normfreien und unkonventionellen Rahmen abspielt und Traceure meist sehr viel Zeit damit verbringen, bestehen Wechselwirkungen auf das „gewöhnliche“ Leben, im Hinblick auf Verhalten und Einstellungen der Ausführenden. Diese möchten im Folgenden näher analysiert werden.

4.1.1 Parkour eine Lebenseinstellung?

“Everything that I am today is because of parkour.” (redbulletin.com, 2014) Dieser Satz von David Belle ist wohl für viele Traceure, welche intensiv trainieren, wenn auch nicht in dieser Radikalität, zutreffend. Stephane Vigroux, vormals Leiter von Parkourgenerations, artikuliert es folgendermaßen: “For the moment the problem is that we have a misunderstanding of what is really. It’s not just about doing a backflip to impress your friends. It’s a school of life. It’s an art where we practice everyday, not only physically but mentally also.” (Stephane Vigroux, zit. n. Angel, 2011, S. 203).

Auch Sébastien Foucan formulierte zwölf Werte, welche anschaulich über ein rein motorisches Training hinausgehen. Diese seien in der folgenden Tabelle angeführt:

Original in Englisch	Deutsche Übersetzung
Freerunning Values	Freerunning-Werte
Follow your way.	Folge deinem Weg.
Always practice.	Trainiere immer/ dein ganzes Leben lang.
Respect others in their practice.	Respektiere das Training/ die Ausübung von anderen.
Be an inspiration for others.	Sei eine Inspiration für andere.
Be positive and look for positive environments.	Sei positiv und suche nach einer positiven Umgebung.
Respect your environment.	Respektiere deine Umgebung.
Feel free to try other disciplines.	Nimm dir die Freiheit, andere Disziplinen auszuprobieren.
Don't take it too seriously.	Nimm es nicht zu ernst.
The journey is more important than the goal.	Der Weg ist wichtiger als das Ziel.
There is no good or bad, right or wrong but what is important is what you learn from your experiences through your practice.	Es gibt kein Gut und Schlecht, kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist, was du aus deinen Erfahrungen durch dein Training lernst.
Freerunning is not an elite discipline, but for people who love and continue to move.	Freerunning ist keine Elitedisziplin, sondern für Menschen, die es lieben, sich zu bewegen und am Bewegen dranbleiben.
Channel your energy in a good way, a way to be better.	Kanalisiere deine Energie in einer guten Weise, einer Weise, immer besser zu werden.

Tab. 1.: Zwölf Werte im Freerunning (Witfield, Gerling & Pach, 2010, S. 32)

Sébastien prägte den von ihm bekannten Satz „Overcome to become“ (foucan.com, 2016), was meint: wie durch das Überwinden von Angst und mentalen Begrenzungen wird ein Weiterkommen ermöglicht, sodass der Ausführende an Stärke gewinnt. Durch das Bewältigen von Hindernissen wird erst gelernt, nicht davor zurückzuschrecken, sondern darauf zuzugehen. Barrieren stellen somit kein Problem mehr

dar, sondern sind als eine Herausforderung zu betrachten. Wolf (2010, S. 28ff) spricht hier verschiedene Aspekte an, welche wichtig sind, um die eigenen Grenzen zu bezwingen: Der Traceur lernt sich selbst einzuschätzen. Er weiß um sein Können, aber auch um seine Schwächen. Aufgrund von kreativen Wegen aber findet er seinen Pfad, der ihn an das gewünschte Ziel bringt. Auch bringt er Selbstdisziplin mit, indem ihm die Wichtigkeit von Praxis bewusst ist. Er übt immer wieder die gleiche Bewegung, um darin besser werden zu können. Er ist konsequent in seinem Training. Er befreit sich von Einengungen, welche als gegeben erscheinen, doch durch Mut, Übung und kreativem Denken überwindbar sind. Dies führt ihn aufgrund des Besiegens von Grenzen, welche ihm zuvor wie eine sinnbildlich zu hohe Mauer erschien, zu einer Horizonterweiterung (vgl. Thibault, 2013, S. 42).

Hierfür aber braucht es mentale Fähigkeiten wie Selbstvertrauen, Entschlossenheit, Anpassungsfähigkeit, Respekt und Bescheidenheit (vgl. Wolf, 2010, S. 27): Selbstvertrauen, um es sich zuzutrauen, Sprünge zu wagen, Entschlossenheit, Bewegungen hundertprozentig durchzuführen, Anpassungsfähigkeit an die Umwelt und an die urbane Umgebung, um diese in die Bewegung miteinzubeziehen, Respekt vor den eigenen Grenzen und das schrittweise Herantasten und Ausweiten derselben sowie vor anderen Freerunnern und ihrem Weg als auch der Umwelt gegenüber. Bescheidenheit, denn Hochmut im Parkour kann fatal ausgehen.

All diese Eigenschaften gelebt nehmen auch einen Einfluss auf unsere gedankliche Beweglichkeit ein und auf unsere Einstellungen zu Grenzen und fixen Normen: „Der Traceur ist also auch eine Figur der Störung, die gegen die Trägheit des Raumes, des menschlichen Körpers und festgefahrener Perspektiven rebelliert.“ (Lauschke, 2010, S. 48) Freerunner geben den Dingen einen neuen Sinn, sie denken nicht nur einlinig, sondern kreativ beweglich. Sie erschaffen Potentiale und ziehen nicht vorschnell Mauern auf, wie das Zitat von Sébastien Foucan aufzeigt: „Some people explore and know the boundaries, while others just put boundaries everywhere because they are afraid to explore.“ (vgl. foucan, 2016) Parkour bedeutet Entdecken, neue Wege gehen und sich etwas zutrauen. Der Gegner dabei ist man selbst bzw. das Hindernis, welches es zu

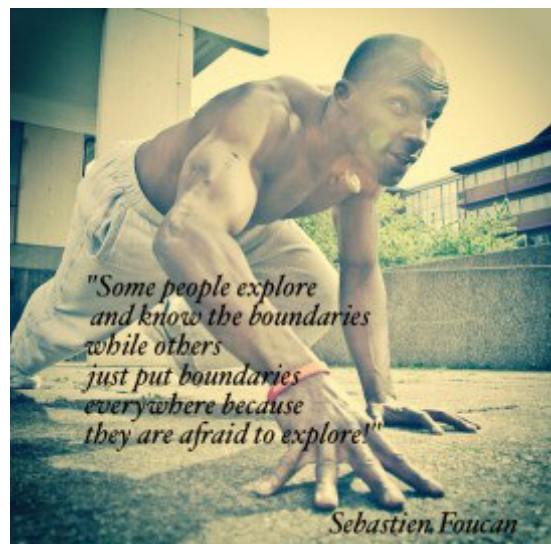


Abb. 7.: The core of exploring (foucan.com, 2016)

überwinden gilt. Wird ein Move nicht von Erfolg gekrönt, kann nicht den Mitspielern oder einem anderen Team die Schuld zugesprochen werden, die Verantwortung ist selbst zu tragen:

„David Belle vergleicht Parkour mit der Kampfkunst, bei der es darum geht, den Gegner zu schlagen. Beim Parkour ist der Gegner das Hindernis, das man nur in Abhängigkeit der eigenen physischen und psychischen Fähigkeiten überwinden kann.“ (Wolschendorf, 2010, S. 44)

Dies alles geschieht aber in Respekt vor der Umgebung sowie den anderen Freerunnern gegenüber (vgl. Witfield, Gerling & Pach, 2010, S. 31). In Anbetracht dessen, dass der Weg das Ziel ist, hat jeder seine Geschwindigkeit des Lernens und seine Art der Ausführung von Moves. Es gibt nicht die eine perfekte Bewegung. Es sind durchaus Beschreibungen zu diesen vorhanden, doch sollten sie stets mit dem je eigenen individuellen Stil ausgeführt werden. Dieser kann sodann auch als Inspiration für Andere dienen. Dadurch entstehen neue Moves, welche in Parkour als Erweiterung im Horizont der unzähligen Bewegungsmöglichkeiten gelten.

4.1.2 Die innere und äußere Freiheit des Traceurs

Vincent Thibault, der Mitbegründer der “Quebec Parkour Academy“, beschreibt in “Parkour and the Art du déplacement. Strength, Dignity, Community” (2013), die in Freerunning viel gepriesene Freiheit als eine Haltung. Es meint dabei nicht frei sein, alles tun zu können, sondern ein erhebendes Gefühl im Wissen um die eigenen Potentiale. Dieses kann entstehen durch das sukzessive Aneignen der oben genannten Eigenschaften und somit durch das stete Lernen, sich selbst zu überwinden:

„If we were to randomly ask people for their definition of freedom, we would find that the notion that freedom is the ability to do anything you want, where and when you want, is widespread, especially among young people. (...) this kind of ‘freedom’ would lead to nothing but chaos and pain. (...) True freedom is above all a state of mind. (...) It’s not hard to write about, but actually achieving such a state of freedom is the work of an entire lifetime. (...) This is why we say that the destination is the path itself.“ (Thibault, 2013, S. 33ff)

Innere Freiheit stellt daher primär eine Geisteshaltung dar und meint einen ehrlichen Umgang mit sich selber. Das Kennenlernen, Akzeptieren und Weiterführen der eigenen geistigen, wie körperlichen Fähigkeiten, um als Ziel in Harmonie mit sich und der Umgebung zu leben:

„At it’s optimal level, this harmony with the sorrounding environment is only possible if one is vigilant, patient, open, sensitive and courageous – not qualities of the body but rather of the heart and mind. Hence the link established by this discipline between the two freedoms, inner and outer.“ (vgl. Thibault, 2013, S. 37).

Der Freerunner erschafft sich äußerliche Freiheit durch das Neudenken von festgefahrenen Strukturen oder anders ausgedrückt, von vorgegebenen Bestimmungen urbaner Gegebenheiten. Er anerkennt Konventionen, denkt sie jedoch weiter. Durch das Entdecken und Ausprobieren von Möglichkeiten stellt er eine Antithese zu einer überregulierten Gesellschaft dar:

„As well as involving physical explorations in the environment, parkour encourages participants to enquire, experiment and explore the social controls exerted on the body in relation to how, when and where to move; how, when and where to play; what is social or antisocial and what should happen in private and public spaces. Parkour actively promotes a physical, psychological, spatial and social questioning of what is considered as normal – and who has defined it as such – challenging the unspoken rules of social control and not always choosing to conform.“ (Angel, 2011, S. 147)

Ist dem Menschen in der industrialisierten Welt oft vorgegeben, was er wann und in welchem Ausmaße zu tun hat oder nicht tun darf, wie und wo er sich bewegen kann und wo und wie nicht, bricht der Freerunner aus diesen Vorgaben aus. Jedoch nicht aufgrund der Rebellion an sich, sondern aufgrund der dahinter steckenden Potentiale:

„Chomsky asserts that there is a universal human need for creative activities and free inquiry, and that the modern urban society stifles this need, and it is the social society to blame.“ (Rabinow, 1991, S. 5, zit. n. Angel, 2011, S. 148).

Der Traceur befreit sich aus den vorgegeben und vermeintlich selbstverständlichen Lösungen (vgl. Wolf, 2010, S. 28) und versucht eigene Pfade zu sehen und zu gehen. In gewissem Sinne ist er wie ein Kind, welches Neues entdeckt und ausprobiert, dies jedoch mit einer gereiften Selbsteinschätzung.

4.1.3 Die Bedeutung von Angst

Durch Parkour gerät man an die Grenzen seiner körperlichen Fähigkeiten. Diese einschätzen und respektieren zu lernen stellt einen äußerst wichtigen Aspekt dar. Jedoch geht es ebenso darum, sich den Ängsten zu stellen und die Herausforderungen von Gefahren und neuen Bewegungen verantwortungsvoll anzunehmen:

„Our discipline [Parkour; Anm. d. Verf.] (...) provides a workspace, a way to make friends with our fears, to come to know our personal limitations, to explore their textures and experience their rationale. The general practice is to try to escape from fear, to flee anything that we believe will affect our fragile equilibrium, to stay all wrapped up in the comfort of familiarity. But to achieve true happiness and not an artificial or ephemeral substitute, we need insight. (...) We need to face the world. Experience the world.“ (Thibault, 2013, S. 77f)

Thibault stellt die Begegnung von Angst und Gefahren, ähnlich wie Foucan mit seinem Merksatz „Overcome to become“, als ein körperliches und gleichzeitig mentales Überwinden dar, anhand dessen der Mensch reift. Nicht gemeint ist damit ein Ausblenden oder Ignorieren von Angst, sondern das sich ihr Stellen. Die eigenen Grenzen kennenzulernen und sukzessive zu erweitern stellt einen essentiellen Grundpfeiler in Parkour dar. William Belle spricht davon, dass es darum geht, die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu behalten (vgl. Angel, 2010, S. 166). Schließlich nützt es nichts, in einer brenzligen Situation die Nerven blank liegen zu lassen. Selbsteinschätzung und die Oberhand über die eigene Gefühlswelt zu bewahren ist wichtig, werden in Freerunning Wagnisse eingegangen, wie das Balancieren auf Geländern oder das Springen von einer Mauerkante auf eine andere.

Auf Zuschauer mag der Eindruck entstehen, dass es sich bei der Bewegungskunst um eine Risikosportart handelt, für Traceure selber sind es gewohnte Bewegungen, welche sie durchführen. Durch jahrelanges Training verschärfen sich die Wahrnehmung sowie die Kenntnisse von dem, was individuell möglich ist. Des Weiteren entwickelt der Körper durch das immer wieder Ausführen von bestimmten Moves eine Belastungsverträglichkeit. Muskeln wachsen und stützen den Körper. Anpassungsmerkmale in den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten entstehen und lassen den Freerunner robust und reaktionsschnell werden. Was daher für Passanten als äußerst gefährlich aussehen mag, kann für diesen alltägliches Training bedeuten:

„Obwohl die in den Medien gezeigten spektakulären Ausprägungen von Parkour und Freerunning oftmals die Wahrnehmung der breiten Öffentlichkeit prägen, dass es sich bei dieser Bewegungskunst um eine risikobehaftete und gefährliche Sportart handelt, teilen Athletinnen und Athleten diese Darstellung in keinsten Weise. Das Erlernen der Grundtechniken sowie die Aneignung der Belastungsverträglichkeit ist ein jahrelanger Prozess.“ (Friedrich, 2015, S. 59)

Dem muss jedoch hinzugefügt werden, dass zwischen dem Ansehen eines Videos und (im Gegensatz hierzu) dem Beobachten des alltäglichen Trainings von Traceuren ein großer Unterschied liegt. In Filmen werden Ausschnitte gezeigt und zusammengeschnitten, wofür dieselbe Person oft monatelang trainiert.

4.1.4 Entwicklung von Selbstwirksamkeitsüberzeugung durch Parkour

Selbstwirksamkeit bezeichnet die Kompetenz, seine eigenen Fähigkeiten gut und positiv einschätzen zu können. Auch bei spontan auftretenden Schwierigkeiten oder neuen Aufgaben kann sich die Person mithilfe von Selbstwirksamkeit an die neue Situation anpassen. Sie sieht sich selbst als Ursache ihrer Wirkungen und Leistungen. Sie kann auch hohe Anforderungen mit Ausdauer und Ehrgeiz verfolgen und

erfolgreich gestalten: „Selbstwirksame Personen setzen sich höhere Ziele und sind resistenter gegen Hindernisse und Misserfolge.“ (Sygusch, 2007, S. 60)

Selbstwirksamkeit meint also die Gewissheit aufgrund eigener Kompetenzen, gewünschte Handlungen erfolgreich ausführen zu können. Dadurch herrscht die Erwartung, als Person gezielt Einfluss auf die Welt und ihre Herausforderungen nehmen zu können.

Der langjährige Traceur Dan Edwards stellt durch seine Erfahrungen eine enge Verbindung zwischen dieser und dem erfolgreichen Ausüben von Parkour dar:

„As a physical practice it [Parkour; Anm. d. Verf.] has dominated my personal training since I discovered it, filling up a gap that I was unaware existed in my own development, and as a vehicle for psychological challenge it has pushed me further than I ever thought possible. However, far more important than what it has done for me personally is what I have seen it do for countless others in an endless variety of scenarios and situations.“ (Dan Edwards, zit. n. Thibault, 2013, S. 11)

Er spricht davon, was die Bewegungskunst in ihm selbst bewirkt hat, zu was es ihm gemacht hat und von den zahlreichen positiven Auswirkungen, welche er bei anderen Freerunner beobachten durfte.

Durch die Notwendigkeit des Traceurs, sich selbst einzuschätzen und seine Fähigkeiten in Konfrontation mit den urbanen Verhältnissen zu stellen, wächst mit der Zeit die Gewissheit darüber, was alles möglich ist. Der Körper gibt im Parkour Feedback an das Selbst, sodass dieses sich besser kennenlernen kann. Durch den Usus der Differenzierung und der Vielseitigkeit in Freerunning sind schnell auch kleine Erfolge erreichbar, was einen positiven Einfluss auf die Selbstwirksamkeit haben kann:

„Parkour ist eine vielseitige Bewegungsart, welche die verschiedenen motorischen Fertigkeiten beansprucht und trainiert. Es ermöglicht so, die unterschiedlich vorhandenen und ausgeprägten Fertigkeiten der Schüler derart zu üben, dass jeder individuell gefördert aber auch gefordert wird. Die dabei erreichten Fortschritte stärken das Selbstwertgefühl und lassen die Schüler auch mit eventuellen Rückschlägen besser umgehen.“ (vgl. Wolf, 2010, S. 54f)

Friedrich (2015, S. 51) führt aus, dass es durch den Ausbau von Fertigkeiten und Fähigkeiten möglich ist, seine Ängste zu überwinden und dadurch eine (Macht-)Position in Gesellschaft, ihren Regeln und hierarchischen Konzepten, zu etablieren. Die Problemlösungs- und die Wahrnehmungskompetenz sowie die Erweiterung des Bewegungsrepertoires werden durch Parkour geschult. Erstes durch ein stetes Neudenken aufgrund der Bewältigung von Hindernissen oder aufgrund von Differenzierungen im Geräteaufbau in einer Turnhalle, zweites durch das Lernen, sich einzuschätzen. Das Wahrgenommene muss beurteilt werden und der Körper dementsprechend darauf reagieren können. Schließlich entsteht als drittes eine positive Entwicklung in den Bewegungsfähigkeiten, sodass alle drei Aspekte sich positiv auf den ganzen Menschen auswirken:

„(...) but we can also learn to run, jump, and climb, in the infinite variations offered by the human body, when we are ready to truly enjoy our environment. And nothing that with greater control of our bodies, nothing to prove to others and armed with a palette of techniques, we'll be able to take everyday obstacles in stride, contemplate entirely new horizons and change our perspective when the need arises. All this provides a tremendous sense of freedom.“ (Thibault, 2013, S. 39)

Durch die Erweiterung des Repertoires an körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten entsteht eine Grenzverschiebung. Dem Menschen ist ein auf Fortschritt und Zukunft gerichtetes Denken inhärent, somit gelten Hindernisse im Freerunning oder Barrieren im Leben auch als Triebkraft, diese zu überwinden:

„Dieses Omnipotenzgefühl der potentiellen Machbarkeit treibt den Menschen im Sport als auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen zu Veränderungen an. Die Überwindung neuer Hindernisse und Grenzen wird dann Teil der Identitätskonstruktion des Subjekts, das sich als individuell, als anders und besonders profitieren möchte.“ (Lauschke, 2010, S. 61)

Wichtig dabei ist es, die Motivation aufrecht zu erhalten. Dies gelingt einerseits aufgrund des Findens der rechten Mitte zwischen Unter- und Überforderung. Ebenso bedeutsam ist jedoch auch ein für sich selbst entdeckter Sinn. Dieser erst kann die Willenskraft beflügeln und sich zu weiteren Fähigkeiten aufschwingen.

Durch die Nichtvereinheitlichung der Vorschriften von Geräteaufbauten und Bewertungsrichtlinien der Bewegungen im Freerunning ist ein Mehr an Individualisierung und Differenzierung möglich. Friedrich schreibt bezugnehmend auf den Unterricht von Bewegung und Sport:

„In Bezug auf die individuelle Förderung der Schülerinnen und Schüler gilt es in einem ersten Schritt die Planung der Inhalte an die unterschiedlichen Hintergründe hinsichtlich möglicher bestehender Vorerfahrungen, persönlicher Interessen, Motive und Erwartungen, körperlicher und geistiger Reife und Fähigkeiten, etc. anzupassen.“ (Friedrich, 2015, S. 53)

Eine gute Einschätzungsfähigkeit kann schließlich, bei gleichzeitig weder unter- noch überfordernder Herausforderung, zu Freude und Selbstwirksamkeit durch Erfolgserlebnisse in Parkour und Freerunning führen.

4.2 Raumaspekte

Der Traceur führt seine Bewegungen im natürlichen urbanen Raum aus. In einem Umfeld, welches nicht speziell für die Bewegungskunst erbaut wurde, sondern bereits besteht und von Passanten genutzt wird. Die städtischen Gegebenheiten, besitzen für den gewöhnlichen Anrainer einen klaren und begrenzten

Nutzen: ein Gehsteig ist für das Gehen, eine Bank für das Sitzen, ein Geländer für das Festhalten, eine Laterne für die Beleuchtung, eine Mauer für eine Begrenzung, etc. gedacht. Der Freerunner jedoch besitzt nicht nur den beschriebenen pragmatischen Blick auf die Elemente, sondern erkennt, dass man sich ebenso kreativ über diese hinweg bewegen kann. Er entwickelt eine so genannte „Parkour Vision“, welche es ihm ermöglicht, die Stadt mit anderen Augen zu sehen, solchen welche die urbanen Elemente für die Bewegungskunst dienlich macht.

4.2.1 Die Aneignung des urbanen Raums

Immer wieder neu reagieren sowie die erlernten Fähigkeiten auf die verschiedenen urbanen Verhältnisse anzupassen, ist für den Freerunner besonders wichtig. Sind im Boden- und Geräteturnen die Bestimmungen klar definiert, die Vorgaben für Geräte vereinheitlicht und die Bewegungen nach einem genauen Katalog, nach welchem sie bewertet werden, beschrieben, sind es im Freerunning stets neue Situationen und verschiedenartige urbane Gegebenheiten oder Gerätelandschaften, an welche sich der Freerunner anpassen muss:

„Um ein möglichst hohes Maß an Autonomie und Freiheit der Bewegung zu erlangen, werden die baulichen Einschränkungen und Begrenzungen der Stadt im Parkour und Freerunning aktiv erschlossen und überwunden. Dabei werden nach und nach die körperlichen Grenzen und psychischen Barrieren erweitert und abgebaut und zunehmend herausfordernde Erfahrungen gesucht.“ (Friedrich, 2015, S. 44)

Der Traceur ist ein Entdecker, er lernt die Stadt mit eigenen Augen zu sehen und sich stets neu zu ihr in Verhältnis zu setzen. Thibault (2013, S. 43) beschreibt ihn als einen Touristen, welcher die eigene Stadt erforscht und die in ihr wohnenden Begebenheiten aktiv nutzt. Er gibt sich nicht zufrieden mit den gewohnten Wegen, Straßen und Gebäuden, sondern ist stets auf der Suche nach neuen Spots und somit nach neuen Möglichkeiten. Angel (2010, S. 133) spricht von der so genannten *Parkour Vision*, den eigenen Blick auf die Stadt, welche Freerunner bekommen, wenn sie über einen längeren Zeitraum die Bewegungskunst ausüben. Eine Wand ist dann nicht mehr nur eine Wand, eine Stange nicht mehr nur eine Stange, ein Geländer nicht mehr nur ein Geländer. Die Wand kann genutzt werden für einen „Wall run“, die Stange um sich um sie herum zu schwingen, das Geländer um auf ihm zu balancieren und alle drei Elemente können bestenfalls zu einem run verbunden werden: „The empty potential of walls, rails, gaps, drops and edges is transformend and created into playgrounds of effort, activity and encounters through Parkour.“ (Angel, 2010, S. 134)

Doch jeder Traceur nimmt die Umgebung mit eigenen Augen wahr, sodass die erblickten Möglichkeiten von Person zu Person verschieden sind: unterschiedlich je nach Ideen sowie eigenem Könnens-Level. Je länger aber trainiert wird und je weiter das Niveau steigt, umso mehr prägt sich die *Parkour Vision* aus. So entsteht durch ein Anwachsen der Bewegungserfahrungen auch ein Ansteigen der (zu entdeckenden) Möglichkeiten, diese anzuwenden.

Auch wenn die einzelnen Elemente als Hindernisse artikuliert werden, handelt es sich um eine Begegnung zwischen Traceur und (urbaner) Landschaft. Ziel ist es, seine eigenen Fähigkeiten an die Umgebung anzupassen und sich in Harmonie zu ihr zu bewegen (vgl. Thibault, 2013, S. 72). Schließlich ist man auf diese angewiesen und ermöglicht sie erst das Ausführen der Bewegungskunst. Es entsteht eine Art Kommunikation: „Williams Belle commented that every time he does l’art du d’placement it is like saying ‚hello‘ to the environment and similarly when he watches someone else move, it is their dialogue that he witnesses.“ (Angel, 2010, S. 136) Friedrich (2015, S. 44) formuliert es sehr praktisch, wenn er von der Begegnung zwischen Traceur und städtischem Raum schreibt:

„Ein besonderer Fokus wird hier auf die Distanz und den Höhenunterschied zwischen Absprung- und Landeflächen sowie auf die Griffigkeit des Untergrunds und mögliche Beschädigungen gelegt. Durch diese aktive Interaktion mit der Umwelt entwickeln sich zunehmend ein Verständnis und eine Wertschätzung der Vielfältigkeit des urbanen Raums, dem sich Athletinnen und Athleten zugehörig fühlen.“

Wertschätzung und Respekt gegenüber der Umwelt werden groß geschrieben, im Bewusstsein, dass es erst die (urbane) Landschaft ist, die Parkour ermöglicht.

Gleichzeitig stellt die Aneignung des Raumes einen Protest gegen das Alltägliche und gegen eine Verregelung dar, die eingrenzt und vorgibt, was zu tun ist. Sie stellt eine Aufhebung der Routine dar:

„Parkour konstituiert sich also als urbane Praktik der Appropriation, der Umschreibung von Funktionen und Umnutzung von Raum und Architektur, als Reaktion auf die Verregelung der Stadt, auf die Zwänge des Alltäglichen. Genauso wie die Stadt durch Bewegungen des Traceurs kritisiert wird, ist es eine Bejahung der Qualitäten des Urbanen, eine Affirmation des Bestehenden.“ (Lauschke, 2010, S. 82f)

Doch genau dieses Widersetzen der vermeintlichen Vorgaben führt immer wieder zu Konfrontationen mit Passanten, Securitys oder gar der Polizei. Aus Unverständnis oder Angst kann es zu Platzverweisen kommen. Ähnlich wie es in der Stadt Verbotsschilder für diverse Sportarten gibt, sind an manchen Orten extra welche gegen Parkour anzutreffen. Ziel dabei ist es, alles unter Kontrolle zu bringen. Auch liegt der Grund an dem Fremden und der Unbekanntheit von Freerunning und ihrer Philosophie, wertschätzend mit ihrer Umgebung umzugehen sowie der Traceur selbst, sich zunächst schrittweise an gefährliche Moves heranzutasten (vgl. Witfield, Gerling & Pach, 2012, S. 33).



Abb. 8: Parkour Verbotstafel in Wien
(le-traceur.net, 2011)

Jedoch muss gesagt werden, dass mit zunehmenden gesellschaftlichen Wissen um die Bewegungskunst inklusiver der oben genannten Haltungen, wie Respekt vor der Umgebung, der Dialog erstarbt und die Sorge der Anrainer vermehrt der Faszination für die Bewegungskunst weichen (vgl. Kap. 9.5).

4.2.2 Das Spiel in und mit der Umgebung

Als Konsequenz der Freiheit lernt der Traceur, mit der Umgebung zu spielen:

“Skilled ways to overcome obstacles, to grow from our encounters with them and to ‘play’ with them, to have fun with them, rather than avoid them. Ways, as we shall see later, to enchant our everyday world and to let our childhood spirit take flight.” (vgl. Thibault, S. 38)

Lauschke (2010, S. 138ff) beschreibt die Formen des „Game“ und des „Play“ und ordnet Parkour eher Letzterem zu. Er begründet dies, indem er „Game“ als etwas mit fixen Regeln beschreibt und in welchem es darum geht, zu gewinnen oder in die nächste Runde aufzusteigen. Im „Play“ hingegen geht es um das Im-Moment-sein, um die Sache an sich und um die Bewegung, welche gerade ausgeführt wird. Es gibt zwar in Freerunning ebenso Regeln, doch sind diese nicht primär: sie sind nicht dazu da, einzugrenzen, sondern sich selbst und seine Gesundheit zu schützen. Im Spiel geht es darum, in diesem aufzugehen, jedoch kontrolliert. Parkour meint trainierte Kreativität, immer wieder auf neue Situationen reagieren können, als kontrolliertes Spiel im und mit dem Raum (vgl. Lauschke, 2010, S. 140).

Während es als normal gilt, wenn Kinder auf Spielplätzen auf Bäume klettern, auf Pfosten balancieren oder auf Rutschen hinaufgehen, mag es befremdlich anmuten, wenn Erwachsene ähnliches tun. Es sind

Konventionen, welche vorschreiben, für welches Alter welche Verhaltensweisen passend sind. Der Freerunner aber erteilt diesen Konventionen eine Absage. In gewissem Sinne bleibt er dieses Kind, nur dass er fokussierter „spielt“. Er trainiert die Bewegungen und bringt sich selbst schrittweise auf ein anderes, besseres Niveau. Angel beschreibt es mit folgenden Worten:

„For a child to explore or climb onto a wall is not questioned, accepting this as healthy curiosity and an extension and exploration of their physical capabilities, yet to view an adult or young person even who is not a ‘child’ explore and climb; play with their capacity for balance or strength especially in a city, is not valued or considered as ‘normal’ practice. It is regarded as suspicious or inappropriate for an adult to be involved in child’s play, especially when practiced in areas not specified in such activities.“ (Angel 2010, S. 180)

Das Spielen stellt eine Art Selbstvergessenheit dar. Es ist der Rausch, der in Freerunning entstehen kann und welcher einen alles vergessen lässt. Es zählt nur noch der eine Move, der gerade im Fokus ist, der run, der fertig absolviert werden möchte. Es entsteht als eine Art Trancezustand ein „Flow“, welcher eine triste alltägliche Welt ausblendet und die eigene körperliche wie mentale Konfrontation mit der Umgebung in den Vordergrund rückt:

„Der Traceur scheint in seiner Bewegung einen Flow oder einen Rausch erleben zu können. Indem er das Alltägliche negiert und sich als ‚Immer-In-Bewegung‘ inszeniert, indem er im Parkour-Lauf ein Immer-Weiter suggeriert, kann er einen Zustand einer gewissen Selbstvergessenheit erreichen. Aus dem Spaß an der Bewegung heraus bezieht der Traceur seine Motivation aus der Aktivität selbst.“ (Lauschke, 2010, S. 64)

Es geht nicht primär darum, ein geographisches Ziel zu erreichen, sondern darum, in der Bewegung selbst aufzugehen. Der Traceur sucht im spielerischen Möglichkeitsraum sein Eigentliches. Die alltägliche Erfahrungswelt wird einerseits zurückgelassen und andererseits eröffnet sich gerade durch das Tun ein Versuchsraum für die Welt:

„Dieser Raum zeichnet sich durch seine Offenheit aus, wie auch in seinem Charakter als Ausgleichsraum oder Proberaum für die Welt des Nicht-Spiels. (...) Das Spiel Parkours ist ebenso durch die reale Erfahrungswelt geprägt, wie es diese in Frage stellt.“ (Lauschke, 2010, S. 137)

Daher liegen zweierlei Effekte in dem einen Tun. Einerseits im Aufgehen durch das sich Bewegen, durch das Spielen mit dem und in dem Raum sowie andererseits aufgrund einer Übertragbarkeit auf das alltägliche Leben:

„Die Fähigkeit Hindernisse möglichst effizient zu überwinden wird demnach von Athletinnen und Athleten nicht nur als Bestandteil von Parkour und Freerunning als Bewegungsform sondern als hilfreiches Werkzeug im Umgang mit Problemen im Alltag gesehen. Die im Training erworbenen mentalen Fähigkeiten, wie etwa das gesteigerte Selbstvertrauen, können somit in die Lebenswelt abseits der Disziplin Parkour und Freerunning transferiert werden.“ (Friedrich, 2015, S. 40)

Analog zum „Game“ kann hingegen der Begriff des Sports angesiedelt werden, da er sich durch das sich gegenseitig Messen und damit durch den Wettkampf definiert. Bewegungskunst setzt nicht das Leistungsprinzip primär, sondern die Entfaltung durch die körperliche Tätigkeit, das „Sich vergessen“ durch das Aufgehen im Spiel. Ähnlich wie im Tanz liegt der Fokus hierbei im Tun selbst und nicht im Ergebnis. Ein Freerunner trainiert demnach nicht um besser zu werden, sondern um besser zu sein (vgl. Auer, 2011, S. 24).

4.3 Soziale Aspekte

Selbst wenn Parkour eine Bewegungskunst darstellt, welche alleine betrieben wird, treffen sich Traceure für gewöhnlich zum gemeinsamen Training. Die Community spielt dabei eine wichtige Rolle, da durch die Ausübung ein gemeinsames Ziel verfolgt wird. Möglicherweise ist es genau die individuelle Art der Bewegungskunst, welche eine Sehnsucht nach Gemeinschaft aufkommen lässt. Gleichmaßen dürfen gruppendynamische Aspekte nicht außer Acht gelassen werden, welche ausschlaggebend sind. Es wird intensiv und mit anderen über einen längeren Zeitraum trainiert: „The friendships and mutual respect that are forged by two days of blood and sweat seem to create a ‚community‘ aspect to parkour that i think stems from the inclusive and progressive philosophy of the sport.“ (Angel, 2011, S. 171)

Spannend ist, dass Parkour in Hinblick auf die Teilnehmenden einen sehr offenen Rahmen lebt. Jung trainiert mit Alt, Student mit Flüchtling, Bankier mit Sozialarbeiter:

„Parkour encourages affinity with diversity in a world where, for example, the financial analyst trains alongside the unemployed seventeen year old, the professional and amateur, the muslim and the aetheist, male and female, sharing an experience a utopian cross-cultural parkour ‚differential space‘.“ (ebd., S. 167)

Sind viele durch die teilweise eklatanten Niveauunterschiede unter den Freerunnern eingeschüchtert, können Geduld und gegenseitige Hilfestellungen die Community zusammenwachsen lassen:

„The idea is to be strong, not to be the strongest; to grow in order to help others grow, to grow without stomping on your neighbour’s foot; in short, to keep on learning and to ensure that learning takes place not only over time but also in the community.“ (Thibault, 2013, S. 118)

Schließlich spricht bereits Hébert davon, dass es nicht darum geht, selber der Beste zu sein, sondern seine erlernten und erkämpften Fähigkeiten in den Dienst der Anderen zu stellen, wenn er bezugnehmend auf die Leitprinzipien der Methode Naturelle sagt:

„Methodisches steigerndes (progressives) und kontinuierliches Handeln (Übung, Training) von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter mit dem Zweck die Entwicklung einer ganzheitlichen physischen Entwicklung sicherzustellen; Steigerung der organischen Widerstandsfähigkeit; die Fähigkeiten in allen Arten der natürlichen Übungen und der unabdingbaren Fertigkeiten (Gehen, Laufen, Springen, Auf-allem-Vieren-gehen, Klettern, Balancieren, Werfen, Heben, Verteidigung, Schwimmen) zur Geltung zu bringen; die Energie und alle die anderen Qualitäten (Ergebnisse) des Trainings (der Ertüchtigung) oder der Erstarkung zu entwickeln; schlussendlich alles physisch und gefestigt (mannhaft) Erreichtes einer dominierenden Idee zu unterwerfen: dem Altruismus.“ (1937, S. 16f, zit. und übers. n. Wolf, 2010, S. 24)

Somit können sich heutzutage mit Blick auf Hébert Hilfsbereitschaft (z.B.: durch Sicherungen), Vorbildwirkung, Toleranz (dem Training und dem Weg der anderen gegenüber) und Geduld (im Anleiten) als mögliche Ideen der Umsetzung ergeben.

Die Kommunikation und Verbindungen zwischen den einzelnen Traceuren unterteilt Dworak in seinem Skript für die Jugendarbeit „Parkour. Sprünge wagen und landen“ (2003, S. 7) in lokal, regional und global. Lokal meint damit die eigene Szene, die Freunde mit denen gemeinsam trainiert wird. Regional kommt dann zustande, wenn Jams organisiert werden, welche die weitere Umgebung mit einschließen und global läuft größtenteils über das Internet ab. Hier dienen die Parkour und Freerunning Plattformen für den gemeinsamen Austausch. Hin und wieder werden jedoch auch Treffen organisiert, welche international aufgestellt sind.

5. Motivationale Grundlagen

Wenn es weder Geld noch Macht sind, was bewegt dann den Traceur Unmengen an Zeit zu investieren, um für sich besser zu sein? Was sind Motive und wie können solche geschaffen werden, sodass unterschiedliche Menschen sich dem Parkour und somit dem Ausbilden von vielseitig motorischen Fähigkeiten widmen? Was stellt den Grund von Instruktor:innen dar, die Bewegungskunst weiterzuvermitteln, große internationale Jams zu organisieren und somit unzählige Stunden mit etwas zu verbringen, was finanziell wenig ertragreich ist? Was also motiviert sie, sich und andere Menschen zu bewegen?

Ein Abriss möglicher Interpretationen sei in diesem Kapitel zur Diskussion gestellt, angefangen mit einer einleitenden Etymologie zu den Begriffen Motiv und Motivation über breitensportliche Motive des Sporttreibens bis hin zu Beweggründen für die Freiwilligenarbeit in Parkour und Freerunning.

5.1 Zur Etymologie von Motiv und Motivation

Motive bezeichnen den Grund, während Motivation die Aktivierung für das Handeln, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, meint. Alle Menschen verfolgen in unterschiedlicher Intensität, in wandelnder Prozesshaftigkeit und in verschiedener Ausdauer Ziele. Diese werden durch das Erzeugen von bestimmten Situationen sowie durch das Entscheiden von Handlungsmöglichkeiten angestrebt (vgl. Auer, 2011, S. 28). Gänzlich ohne Ziele kann ein Mensch nicht leben, da er sodann vollkommen antriebslos wäre, da der Sinn für das Tun fehlen würde. Heckhausen definiert Motive folgendermaßen:

„Motive stehen hier als Sammelname für so unterschiedliche Bezeichnungen wie Bedürfnis, Beweggrund, Trieb, Neigung, Streben, etc. Bei allen Bedeutungsunterschieden im Einzelnen verweisen alle diese Bezeichnungen auf eine ‚dynamische‘ Richtungskomponente. Es wird eine Gerichtetheit auf gewisse, wenn auch im Einzelnen recht unterschiedliche, aber stets wertgeladene Zielzustände angedeutet; und zwar Zielzustände, die noch nicht erreicht sind, deren Erreichung aber angestrebt wird, so vielfältig auch die Mittel und Wege dahin sein mögen.“ (Heckhausen, 1980, S. 24)

Ein Motiv kann demnach aus einem Bedürfnis, einer Neigung, einem Trieb etc. bestehen, etwas erreichen zu wollen. Das Ziel bzw. der Zielzustand besitzt eine Wertigkeit für die jeweilige Person, welches das Streben daraufhin begründet. Es wird dabei angenommen, dass der Zielzustand angenehmer oder wünschenswerter ist, als der bestehende, was den Grund für das Motiv darstellt. Das Ziel ist noch nicht erreicht, es wird aber durch zu Hilfenahme von verschiedenen Wegen und Mitteln versucht dorthin zu gelangen.

Stellt das Motiv die dynamische wertgeladene Richtungskomponente dar, bedeutet die Motivation die tatsächliche Aktivierung des Handelns aufgrund dessen. Heckhausen formuliert Motivation folgendermaßen:

„Die Motivierung des Handelns durch ein bestimmtes Motiv wird als ‚Motivation‘ bezeichnet. Motivation wird als Prozess gedacht, der zwischen verschiedenen Handlungsmöglichkeiten auswählt, das Handeln steuert, auf die Erreichung motiv-spezifischer Zielzustände richtet und auf dem Wege dahin in Gang hält.“ (Heckhausen 1980, S. 25)

Die Motivation hält demnach den Weg zum Zielzustand aufrecht und treibt ihn immer wieder an. Motivation meint ein zielgerichtetes Handeln, während das Motiv den Grund oder die Gründe hierfür bereitstellen. Dies läuft in Prozessen ab, in denen die zielgerichtete Handlungsfähigkeit einmal stärker und einmal schwächer ausgeprägt ist. Vor allem vor und nach einer Handlungsausführung wird eine selbstregulatorische Funktion angestoßen und die Motive und die Erreichung derselben überprüft. Es wird eine Auswahl zwischen verschiedenen Handlungsmöglichkeiten gesetzt und die Intensität und die bereitgestellte Ausdauer der eingeschlagenen Handlungen kontrolliert (vgl. Heckhausen, S. 25).

Dies bedeutet, dass gesetzte Taten automatisch auf ihre Effizienz hinsichtlich der Erreichung des Zieles überprüft und möglicherweise durch andere oder erweiterte Handlungen reguliert werden.

Der intendierte Zielzustand muss einen Wertcharakter für die Person besitzen. Er dient als „Bekräftiger“ (vgl. Heckhausen, S. 173). Ereignisse, Personen oder Elemente auf dem Weg zu diesem haben dabei eine besondere Bedeutung in positiver oder in negativer Hinsicht.

Die Motive, ein/en Ziel(-zustand) zu erreichen, können sowohl intrinsisch als auch extrinsisch verortet werden.

5.2 Intrinsische und extrinsische Motivation

Verhalten kann entweder von innen heraus (intrinsisch) oder durch einen externen Verstärker von außen her (extrinsisch) angestoßen sein. Die intrinsische Motivation meint etwas anzustreben, ohne dafür einen externen Lohn zu bekommen oder solchen zu erwarten. Die extrinsische hingegen verfolgt ein Ziel aufgrund eines Gegenwertes. Eine Handlung wird dabei gesetzt, im Wissen, im Gegenzug Geld oder einen anderen Wert zurück zu bekommen.

Heckhausen (1980, S. 608ff) beschreibt verschiedene Konzeptionen intrinsischer und extrinsischer Motivation. Die für diese Arbeit wichtigsten werden im Folgenden kurz dargestellt:

- Alle zweckfrei erscheinende Aktivitäten werden von der Sache her angestrebt, wie das autotelische Aufgehen im Spielen. Schneider schreibt hierzu:

„In Anlehnung an Heckhausen geht Gabler davon aus, dass intrinsisch motiviertes Handeln dann vorliegt, wenn Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch übereinstimmen. Dabei kann zum einen der Vollzug des Handels motivierend wirken und zum anderen, kann es ein Anreiz sein, das Handlungsziel zu erreichen, da die Handlung und das Handlungsziel in engem Zusammenhang stehen.“ (Schneider 2012, S. 18)

Dies soll heißen die Handlung liegt schon im Handlungsziel, das Tun ist somit bereits Zweck an sich.

Von außen angestoßen sind dem gegenüberstehend Verhaltensweisen, welche auf Geld, Macht, Leistung, etc. abzielen. Hier ist das Mittel dazu da, den Zweck zu erreichen.

- Eine primäre Motivation besteht darin, sich als Verursacher von Veränderungen auf seine Umgebung zu erleben. Umso mehr man sich daher als Herr seiner selbst sieht, hat man Freude an der eigenen Aktivität und benötigt keine externen Verstärker. Je stärker jedoch äußere Kräfte einen wie einen Spielball wirken lassen, desto mehr benötigt es Einwirkungen von außen für die Motivierung derselben Handlungen.
- Eine dritte Konzeption beschreibt das Aufgehen in einer Sache aufgrund der Hingabe an dieselbe. Es wird dadurch ein „handlungsbegleitendes Erleben“ erzeugt, welches entsteht durch das Absorbiertwerden in der Handlung. Hier fällt das Spielen hinein, schließt aber auch andere Aktivitäten mit ein, welche Zeit und Raum als nebensächlich oder gänzlich verschwindend erscheinen lassen:

„Was sich dabei als zentraler Beschreibungsbegriff herauschälte, nennt er „Fluß“ (flow). Fluß ist ein freudevolles Aktivitätsgefühl, das völlig in der Sache, mit der man sich beschäftigt, aufgeht; eine Aufmerksamkeit, die ganz von der Sache absorbiert wird und die eigene Person vergessen lässt (...).“ (Heckhausen, 1980, S. 611)

Wichtig ist dabei, dass Tüchtigkeit und Schwierigkeit in einem ausgeglichenen Maße zueinander stehen. Wenn das Erstere das Zweitere weit übersteigt, erzeugt es Langeweile, andersherum Angst. Vorteilhaft ist daher das leichte Übersteigen der Schwierigkeit oder der Herausforderung gegenüber der Tüchtigkeit. Dies stellt die Bedingung für das Flußerleben dar und entspricht dem bevorzugten Anspruchsniveau Erfolgsorientierter Personen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass „Sporttreiben - intrinsisch - um seiner selbst willen betrieben werden kann oder aber extrinsisch, da durch das Sporttreiben Ziele angestrebt werden, die außerhalb der sportlichen Handlung liegen.“ (Schneider, 2012, S. 18)

5.3 Motive zum allgemeinen Sporttreiben

Im Folgenden ist der Fokus auf Motive zum Breitensport gelegt, da hier im Gegensatz zum Leistungssport vermehrt Ähnlichkeiten zum Ausüben und Anleiten von Parkour gefunden worden sind. Die Problematik an dieser Stelle liegt jedoch darin, dass Motive nicht beobachtbar sind. Genau genommen existieren sie

nicht, man kann ihnen (im ontologischen Sinne) kein Sein zusprechen. Sie sind nur anhand der gesetzten Handlungen und Prozessen analysierbar (vgl. Heckhausen, 1980, S. 26).

Hilfreich ist es daher eine repräsentative Anzahl an Menschen in ihrem Sporttreiben zu beobachten und zu hinterfragen: Empfinden sie dabei Freude? Sind sie ausdauernd? Gibt es einen sichtbaren Lohn für ihr Tun? Sind sie von dem Erreichen eines Lohnes angetrieben oder liegt die Freude in der Bewegung selbst?

Auch kann es helfen, sie nach ihren Gründen zu befragen. Gabler (2002, S. 12f, zit. n. Schneider, 2012, S. 19) hat nach den Motiven von Personen gefragt, welche im Alltag Sport treiben und hat die Antworten in folgende Kategorien zusammengefasst:

1. „Die Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen und an ästhetischen und kinästhetischen Erfahrungsmöglichkeiten.
2. Die Lust an Bewegung, am spannenden Geschehen und am Spiel.
3. Die Suche nach Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis sowie nach körperlicher Herausforderung, Selbstüberwindung, Risiko und Abenteuer.
4. Das Streben nach Leistung zur Selbstbestätigung und sozialen Anerkennung.
5. Die Möglichkeit zur Präsentation der eigenen Person und zum Erreichen von Prestige und Macht.
6. Das Streben nach Gesundheit, Fitness, Abwechslung und Naturerlebnis, Geselligkeit und Kameradschaft, aber auch nach materiellem Gewinn und sozialem Aufstieg.“

Es gibt viele unterschiedliche Motive, welche persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen darstellen. Diese können sich aufgrund unterschiedlicher Situationen ändern. Somit sind Motive auch nicht für immer gegeben, sondern unterliegen einem Lernprozess sowie einem Auf- und Abschwung (vgl. Schneider, 2012, S. 20).

Spannend ist es nun herauszufinden, welche Beweggründe Traceure dazu führen, einerseits Parkour selber auszuführen sowie es andererseits anderen beizubringen.

5.4 Beweggründe junger Freerunner

Für die Darstellung dieses Kapitels wurden die Forschungen bzw. Ergebnisse der Interviews von Friedrich (2015), Auer (2011) und Gradner (2011) zu Hilfe genommen. Friedrich befragte 12 Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren und Auer fünf im Alter von 15 bis 19 Jahren nach ihren Beweggründen,

Freerunning auszuüben, Gradner Studierende, welche bei den Freestylmoves USI Kursen teilnahmen. Die Motivationen werden in Kategorien unterteilt dargestellt:

Freiheit und Unnormiertheit

Bei allen drei Autoren geht hervor, dass das Unkonventionelle etwas Besonderes für die Teilnehmer darstellt. Auer (2011, S. 81ff) zum Beispiel hat herausgefunden, dass alle fünf von ihr interviewten Personen in keinem Verein lange eine einzige Sportart ausübten. Gradner (2011, S. 136ff) beschreibt die alternativen Bewegungsformen als für die Probanden ansprechend. Es handelt sich um Bewegungen, welche weder im Alltag noch in einer anderen Sportart durchgeführt werden und welche grenzenlos im Freerunning wirken. Friedrich (2015, S. 78ff) hat herausgefunden, dass die Interviewpartner die Freiheit in den Bewegungen schätzen, ohne den steten Wettbewerbsdruck, wie sie ihn beispielsweise im Kunstturnen erlebt haben (vgl. ebd. S. 84f).

Bewegungskunst

Sprechen die Probanden, welche Auer (2011, S. 82.) befragt hat, von „kreativ, stylish und spektakulär soll es aussehen“, sind es bei den von Friedrich (Friedrich, 2015, S. 80) interviewten Jugendlichen die Grenzen des eigenen Körpers, welche erfahren und verschoben werden möchten. Bei Gradner (2011, S. 138) antworten die Studierenden mit der Herausforderung sowie dem Ausprobieren der Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers, welches sie schätzen.

Es stellt somit für die Mehrheit eine kreative Kunst der Bewegung dar, in welcher es gilt, sein Repertoire an körperlichen Möglichkeiten zu erweitern und hierbei stets erfinderisch zu bleiben sowie sich an die motorischen Grenzen zu bringen.

Erfolgslebnisse

Die Freude durch Leistung wird von Gradner (2011, S. 140) als auch von Friedrich (2015) im Sinne von Erfolgslebnissen dargestellt: „Als sehr positive Charakteristika von Parkour und Freerunning sahen [zwei Interviewpartner; Anm. d. Verf.] das selbstständige Schaffen von Erfolgslebnissen, was durch die Möglichkeit sich selbst Ziele zu setzen, erheblich erleichtert wird.“ (ebd. S. 85)

Auer (2011, S. 85ff) beschreibt die Wichtigkeit für Jugendliche ihre Identität zu finden und spricht davon, wie es Freerunnern hilft, sich durch Gestaltung, Darstellung und Selbstinszenierung selbst weiterzuentwickeln. Erfolgslebnisse stellen dabei einen Teil in einer positiv erlebten Entfaltung dar.

Coolness- und Spassfaktor

Alle drei Autoren sprechen in verschiedenen Artikulationen vom „Coolness Faktor“ (Friedrich, 2015, S. 85). Eine wichtige Rolle spielen hierbei für einige der befragten Jugendlichen die spektakulären Videos, als auch die Selbstinszenierung (vgl. Auer, 2011, S. 86). Ebenso wirkt der Spassfaktor hinein. Das Ausüben bereitet nicht nur Freude an sich, sondern es ist auch die Community, mit der es unterhaltsam ist. Für die von Gradner interviewten fortgeschrittenen Freerunner steht der „Spass“ sogar an erster Stelle (vgl. Gradner, S. 141). Dieser entsteht sowohl durch Erfolgserlebnisse als auch durch das Treffen von Freunden und das gemeinsame Training mit ihnen.

Conclusio

Bei den Befragungen der drei Autoren kommen sehr ähnliche Antworten zum Vorschein. Solche, welche spezifisch für die Bewegungskunst sind, wie zum Beispiel das Ansprechende am Spaß oder die Freiheit und Normfreiheit in den Bewegungen. Es stellt sich dabei jedoch die Frage, ob es Parkour an sich ist, welche die Ausübenden mit der Zeit so denken und werden lässt oder ob es sich um solche Charaktere handelt, welche gerne in einem „unkonventionellen Rahmen“ leben und trainieren und deshalb die „Kunst der Fortbewegung“ für sich entdeckt haben. Aufgrund der Recherche der dargestellten Interviews bei Gradner (2011), Auer (2011) und Friedrich (2015) lässt sich eher auf das Zweite schließen. Doch darf der Einfluss der Community auf die Einzelnen nicht unterschätzt werden, da die Gemeinschaft von einem Großteil der Befragten als sehr intensiv erlebt wird, als auch das Lernen voneinander eine große Rolle spielt (vgl. Gradner, 2011, S. 140). Es kann daher davon ausgegangen werden, dass nicht nur Ideen und Tipps für die Durchführung der Moves ausgetauscht werden, sondern dabei stets auch eine Atmosphäre und ein Stil mitschwingen, welche bezeichnend für die Szene sind und so auch die Charaktere beeinflussen.

Einen weiteren Aspekt stellt die Entwicklung der Probanden dar. Auer (2011, S. 86) spricht von dem wichtigen Weg der Jugendlichen hin zu Identität. Aufgrund der wenigen Regeln, des Ernstnehmens bei gleichzeitigem Austesten von motorischen Grenzen, der Selbstdarstellung und der Freude an Erfolgserlebnissen, kann von Wechselwirkungen zwischen der körperlichen Ausübung und der Entfaltung des Menschen durch Parkour ausgegangen werden.

Interessant ist, dass die Beweggründe der jungen Freerunner sich zu einem großen Teil mit den in Kapitel 5.3 erwähnten Breitensportlichen Motiven decken. Der Fokus von Gewinnen, Geld und Macht, wie es teilweise im Leistungssport Alltag geworden ist, steht dabei nicht im Vordergrund und spielen eine eher untergeordnete Rolle. Somit hat in der Ausübung für Freerunning die intrinsische Motivation eine

maßgebliche Bedeutung. Dass Trainer solches in ihren methodischen Überlegungen mitbedenken sowie den Ausbau der inneren Beweggründe bei den Teilnehmern anstoßen, stellt daher einen wichtigen didaktischen Aspekt im Freerunning dar⁹.

5.5 Freiwilligenarbeit in Parkour

Es werden die unentgeltlichen Tätigkeiten mit Bezug zu Parkour bewusst nicht als Ehrenamt bezeichnet, da es sich nicht um ein Amt handelt, sondern in den meisten Fällen vielmehr um einen Dienst, Freerunning anzuleiten. Es gibt dabei weder Funktionäre noch spezielle Kodizes, an welche sich die Instruktoren halten müssen. Vielmehr gelten ungeschriebene Verhaltensweisen und methodische Vorgehensweisen, welche die Szene selbst lebt und ihre Gründer angestoßen haben, für tragend.

Auch ist die Bezeichnung Trainer nur in einem begrenzten Maße stimmig. Je nachdem, ob es sich um das bloße Treffen und Parkourausüben mit Freunden, um das Anleiten bei einem Meeting oder einem Jam, Workshop oder einem Kurs oder um das Unterrichten an einer Schule handelt und auch wie dabei die methodische Vorgehensweise gehandhabt wird, kann der Begriff von Lehrer über Instruktor bis Coach passender sein.

Ziel dieses Kapitels ist es, die freiwillige „Arbeit“ von Traceuren die Bewegungskunst anderen weiterzugeben, theoretisch aufzubereiten. In der unten folgenden horizontalen Analyse der durchgeführten Interviews werden die Beweggründe in Kapitel 9.8 nochmals konkret vorgestellt und interpretiert.

Heinemann und Schubert (1992, S. 14, zit. n. Lojka, 2012, S. 5) definieren Freiwilligenarbeit folgendermaßen:

- „‘Freiwillig‘ bedeutet, dass die Mitarbeit ohne physische, rechtliche und ökonomische Zwänge geschieht.
- ‚Unentgeltlich‘ heißt, dass Freiwilligenarbeit nicht unter vertraglich vereinbarten, monetären Gegenleistungen erbracht werden muss.
- ‚Erstellung von Leistungen‘ impliziert, dass die Freiwilligenarbeit a) produktiv ist, b) außerhalb von privaten Haushalten erstellt wird und c) nicht in sich selbst, sondern wegen des Nutzens den

⁹ Dies kann geschehen, indem man Teilnehmende eigene Ziele formulieren lässt, oder indem der Rahmen für eigenständiges Trainieren geschaffen wird.

sie vermittelt wertvoll ist. Daher können Leistungen auch über den Markt, also von Dritten erzeugt werden.

- ‚Für und in Organisationen‘ bezieht sich auf die Freiwilligenarbeit und die Ziele und Zwecke der jeweiligen Vereinigung. So kann die öffentliche Funktion der sich die Vereinigung widmet, erfüllen [sic!] werden.“

Freiwilligenarbeit meint daher eine außerhäusliche produktive Leistung, welche auch über den Markt erzeugt werden könnte und der kein maßgeblicher monetärer Nutzen gegenübersteht. Trotzdem aber muss die Tätigkeit nicht aus rein altruistischen Motiven erfolgen.

Im englischen, woraus der deutsche Begriff vermutlich entstanden ist, wird die Bezeichnung „voluntary work“ oder „voluntary labour“ benutzt (vgl. Lojka, 2012, S. 5). Zur Freiwilligkeit können je nach Richtigkeit die Bezeichnung Arbeit, Tätigkeit oder Engagement angehängt werden. Tätigkeit bezeichnet neutrale Handlungen, Arbeit betont den produktiven Charakter und Engagement setzt die innere Motivation für das Tun ausschlaggebend.

Legen wir diese Beschreibungen auf das unentgeltliche Anleiten und Organisieren von und in Freerunning um, ist sicherlich das Wort Engagement am besten geeignet. Trotzdem soll in Folge der übliche Begriff Freiwilligenarbeit verwendet werden, da dieser eine fest umrandete Definition besitzt, auch wenn die Bedeutung von Engagement mitgedacht werden soll.

5.5.1 Mögliche Beweggründe freiwilliger Instruktoren in Parkour

Nach Braun (2011, S. 41), welcher unentgeltliche Aktivitäten im Sportbereich analysiert hat, gaben 2009 mehr als zwei Drittel der untersuchten Personen auf die Frage nach dem Warum ihres Engagements an, mit anderen Menschen zusammenzukommen. Gemeint sind hierbei Sportler, welche gemeinsame Ziele verfolgen und welche für sie als sympathisch gelten. Tragend ist hierbei die Sichtweise, wie sehr ein einzelnes Mitglied in der Organisation, Verein etc. sich einerseits selbst als volles Mitglied sieht und diese als Gesamtes als Gemeinschaft erlebt. Soziale Interaktionen spielen daher für die Freiwilligenarbeit eine essentielle Rolle (vgl. ebd., S. 43).

Des Weiteren sind solche Charaktere vornehmlich in freiwilligen Tätigkeiten anzutreffen, welche die Gesellschaft mitgestalten möchten. Sie sehen in ihrem Tun also einen Mehrwert, welchen sie weitergeben möchten, auch wenn dabei keine Gegenleistung zu erwarten ist. Wohl aber erhoffen sie

sich eine für sie empfundene positive Entwicklung für die Sache, welche durch ihr Handeln angestoßen wird. Es geht daher um eine gesellschaftliche Mitgestaltung in Sozialzusammenhängen, aus der subjektiven Perspektive heraus aktiv etwas realisieren zu können. Das reine Kosten-Nutzen-Kalkül spielt hierbei demnach eine geringe Rolle (vgl. ebd. S. 44).

Hingegen wichtige Qualifikationen zu erwerben sowie Sinn und Befriedigung durch die Tätigkeit zu erlangen, kommt in der Befragung nach Braun einen hohen Stellenwert zu. Auch ist die Erwartung, eigene Kenntnisse und Erfahrungen erweitern zu können, groß. Schließlich aber spielt in der Freiwilligenarbeit im Sport auch der Aspekt des Spaßes eine maßgebliche Rolle:

„Gerade das Sporttreiben gilt als eine Gegenwelt zum ‚ernsthaften‘ Leben (...) bei dem es vor allem um Spaß, Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung gehen kann. Man engagiert sich demzufolge, um in seiner Freizeit Spaß, freudvolle Abwechslung und persönliche Befriedigung jenseits der zahlreichen ‚durchrationalisierten‘ Lebensbereiche wie Schule, Ausbildung oder Beruf zu finden.“ (Braun, 2011, S. 44)

Vor diesem Hintergrund lässt sich auch vieles an freiwilligem Engagement in Parkour erklären, wie die eigene Leidenschaft an der Bewegungskunst anderen weiterzugeben, in der beheimateten Community mitarbeiten zu dürfen, eigene Fähigkeiten im Anleiten und Erklären durch das Tun zu entwickeln, sich zu einer „Familie“ zugehörig zu fühlen und diese mitzugestalten oder als Motivation einfach den Spaß und das selber Mitmachen erleben zu wollen.

Auch ist zu bedenken, dass die Bewegungskunst kein traditionelles Trainerbild kennt. Dies meint, dass Instruktoren oftmals selbst mitmachen oder als „Teilnehmer mit speziellen Fähigkeiten“ gelten. Coaching ist häufig anzutreffen, was bewirkt, dass es sich nicht um ein striktes Schüler-Lehrer Verhältnis handelt, sondern beide Seiten, wenngleich die eine erfahrener ist, voneinander lernen und profitieren können.

Des Weiteren mag für diejenigen, welche die Geschichte und lebensanschaulichen Aspekte hinter Parkour kennen, dieses ebenso einen Ausschlag für die Freiwilligenarbeit bieten, ganz im Sinne von Georges Hébert „be strong to be useful“, tätig und behilflich zu sein und so mit ihnen die Freude an der Bewegungskunst zu teilen.

6. Forschungsmethode

In diesem Kapitel sei die Forschungsmethode für die folgende empirische Analyse dargestellt. Der hermeneutische Teil wird daher, nach der Vorstellung der Methode, durch einen empirischen Teil untermauert.

Forschung strebt danach die Welt und ihre Gesetzmäßigkeiten besser zu verstehen. Sie ist, um mit Gläser & Laudel zu sprechen:

„(...) ein kollektives Unternehmen von Menschen, die gemeinsam Wissen über die uns umgebende Welt und über uns selbst erarbeiten. (...) Der Gegenstand ihres gemeinsamen Unternehmens ist nämlich ein gemeinsamer Wissensbestand, der in Form von Theorien, Methode, Daten und Artefakten – z.B. Forschungsinstrumenten oder Computerprogrammen existiert. Auf diesen Wissenstand beziehen sich Forscher, wenn sie – jeder für sich – Forschungsprobleme formulieren, nach Lösungen suchen und diese Lösungen in den gemeinsamen Wissensbestand einordnen.“
(Gläser & Laudel, 2009, S. 23)

Es wird somit von bereits bestehendem Wissen bzw. bestehender Theorien ausgegangen und anhand dieser neue Forschungsfragen erörtert. Werden die Ergebnisse publiziert, können sich wiederum weitere Untersuchungen anhand dieser ergeben. Die Forschung stellt daher einen fortschreitenden zirkulären Prozess dar.

Um aber die Ergebnisse im richtigen Licht interpretieren zu können, ist es notwendig, die dafür verwendete Methodik im Vorfeld zu erläutern:

„Methodologische Prinzipien sind also allgemeine Forderungen an die Untersuchungsstrategien und Methoden eines Wissenschaftsgebietes. Ihre Einhaltung stellt sicher, dass das durch einzelne Wissenschaftler und Forschungsgruppen produzierte Wissen auch zum gemeinsamen Wissenskörper passt und sich die anderen Wissenschaftler auf die Ergebnisse verlassen können.“
(Gläser & Laudel, 2009, S. 29)

Je nach Forschungsgegenstand erweisen sich unterschiedliche Methoden als sinnvoll, um diesen bearbeiten und zu einem erwünschten Ergebnis gelangen zu können.

Der Gegenstand der sozialwissenschaftlichen Forschung ist der Bereich unserer Welt, der durch das menschliche Handeln konstituiert wird. Sie will dieses deutend verstehen und ursächlich begreifen. Es gibt zwei Arten von Sozialforschung, die theoretische und die empirische. Erstere geht von Wissensbeständen aus und entwickelt sie weiter, indem sie Folgerungen hieraus ableitet und zu anderen Theorien in Beziehung stellt. Die zweite beobachtet einen ausgesuchten Ausschnitt der sozialen Welt und möchte anhand dieses zur Weiterentwicklung von Theorien beitragen. Auch wenn empirisch mit „auf Erfahrung beruhend“ übersetzt wird, wird von Theorien ausgegangen und es besteht das Ziel darin,

anhand der durchgeführten Beobachtungen weiterführende theoretische Schlüsse zu ziehen (vgl. Gläser & Laudel, 2009, S. 24).

Als methodischen Möglichkeiten der empirischen Sozialforschung ergeben sich quantitative und qualitative Verfahren.

6.1 Quantitative und qualitative Methoden

Quantitative Methoden

Quantitative Methoden in der Sozialforschung zielen auf die Messbarkeit ab. Die zu untersuchende menschliche Realität wird messbar gemacht, Ergebnisse statistisch ausgewertet. Als Rahmen fungiert hier die Objektivität und Zuverlässigkeit. Objektivität meint, dass verschiedene Forscher bei Verwendung derselben Methoden zu den gleichen Resultaten kommen. Zuverlässigkeit oder Reliabilität sagt aus, dass auch bei mehrmaligen Messungen dieselben Ergebnisse erzielt werden. Hierzu ist ein standardisiertes Verfahren vonnöten, welches stets gleich vorgeht. Subjektivität spielt dabei jedoch keine Rolle, sondern muss vielmehr so weit als möglich außen vor gelassen werden (vgl. Gradner, 2011, S. 17).

Qualitative Methoden

Qualitative Methoden in der Sozialforschung wollen hingegen einen möglichst realistischen Einblick in eine soziale Realität, in einen bestimmten, für gewöhnlich neuen Sachverhalt gewinnen. Ein Vorteil der Methode ist die bessere Untersuchbarkeit von Einzelfällen. Diese können in Folge die Grundlage für quantifizierende Verfahren bilden. Daher sind die zwei genannten Methoden auch nicht strikt voneinander zu trennen. Einerseits gibt es nicht die rein quantitative Untersuchung, welche ohne jegliche Interpretationen arbeitet, schließlich steht hinter jeder Forschung ein Subjekt mit einem bestimmten Interesse. Andererseits stellen auch bei qualitativen Methoden Zahlen- und Mengenangaben ein wichtiges Kriterium für die Untersuchung dar (vgl. Gläser & Laudel, 2009, S. 25).

Als Richtlinie für die Auswahl des geeigneten Verfahrens beschreibt Lamnek (2005, S. 3, zit. n. Gradner, 2011, S.17) folgende Punkte:

- „Geringe Probandenanzahl: wegen des hohen Aufwands an finanziellen, zeitlichen und personellen Mitteln.

- Keine echten Probandenauswahl nach dem Zufallsprinzip: geringe Anzahl an Probanden schließt eine echte Zufallsstichprobe aus.
- Keine metrischen (gleichzusetzen mit quantitativen) Variablen: spielen in der qualitativen Methodologie eine untergeordnete Rolle.
- Keine statistische Auswertung: reduzierte Daten oft nur für Informationsgewinn.“

Werden diese Aspekte erfüllt, ist von einer qualitativen Methode auszugehen. Jedoch müssen nicht alle Punkte zu 100% in jedem Fall auftreten.

Bezogen auf die Inhaltsebene will die qualitative Sozialforschung in die Lebenswelt der Probanden verstehend eintreten, um diese bestmöglich aus dem Blickwinkel ihrer Augen sehen zu können. Sie will erkennen wie und warum diese so handeln, wie sie handeln. Hierzu ist es wichtig nachzuforschen, wie Menschen ihre Umwelt, ihre Situationen und ihren Alltag wahrnehmen (vgl. Auer, 2011, S. 14).

Anhand der folgenden Punkte wurde daher für die vorliegende Arbeit die qualitative Forschungsmethode als die geeignetste ausgesucht:

- Die Probandenanzahl stellt mit sieben befragten Personen eine geringe für quantitative Methoden nicht repräsentative Anzahl dar.
- Es werden kaum metrische Verfahren verwendet. Nicht die Messbarkeit von Daten steht im Vordergrund, sondern das Verstehen und Einordnen von Lebensbiographien und Handlungsmustern von einzelnen Menschen.
- Die Ergebnisse werden nicht statistisch ausgewertet, sondern für weitere Interpretationen und Forschungen offen gelassen.
- Die Forschungsfrage zielt auf das Selbstverständnis, die Vermittlungskonzepte und Beweggründe von Instruktoren in Parkour ab. Sie geht daher von Einzelfällen aus und verlangt einen Einblick in die je individuelle Lebenswelt der Befragten Personen. Der Fokus stellt somit Meinungen und Äußerungen der Akteure dar sowie das Nachvollziehen, „wie diese Menschen gewisse Situationen, ihren Alltag und alles was um sie herum passiert, wahrnehmen“ (Auer, 2011, S. 13).

6.2 Grundlagen der qualitativen Forschungsmethode

Für die Grundlagen der qualitativen Forschungsmethoden wird auf die Theorie des qualitativen Denkens nach Mayring (2002, S. 19-39) rekurriert und diese für unsere Forschungsfragen bezugnehmend erläutert. Hierbei werden fünf Postulate vorgestellt und erklärt:

„**Postulat 1:** Gegenstand humanwissenschaftlicher Forschung sind immer Menschen, Subjekte. Die von der Forschungsfrage betroffenen Subjekte müssen Ausgangspunkt und Ziel der Untersuchungen sein.“ (Mayring, 2002, S. 20)

Es geht nicht primär um die Vereinheitlichung von Aussagen, sodass sie statistisch auswertbar werden, sondern es ist vom Einzelfall auszugehen. Erst das Ergebnis kann sodann in Beziehung zu anderen gesetzt werden. Es handelt sich daher um einen induktiven und nicht um einen deduktiven Schritt.

Die sieben Interviewpartner:innen sind somit zunächst für sich selbst zu betrachten und können danach in Bezug zu den anderen gesetzt werden.

„**Postulat 2:** Am Anfang einer Analyse muss eine genaue und umfassende Beschreibung (Deskription) des Gegenstandsbereiches stehen.“ (ebd., S. 21)

Wichtig ist es, die befragten Personen in ihrem Kontext zu betrachten und nicht unter Ausschluss derselben. Denn erst dieser lässt Aussagen und Verhaltensweisen besser verstehen.

Beispielsweise sind folgende Fragen als deskriptiver Rahmen zu klären - Wie sieht die individuelle Sportbiographie aus? Welcher Community ist die Person zugehörig? Wie oft trainiert sie? - um auf weiterfolgende Deutungen (wie etwa deren von Beweggründen in Parkour) schließen zu können.

„**Postulat 3:** Der Untersuchungsgegenstand der Humanwissenschaften liegt nie offen, er muss immer auch durch Interpretation erschlossen werden.“ (ebd., S. 22)

Da Menschen immer von subjektiven Intentionen geleitet sind, gilt es diese miteinzubeziehen. Eine Handlung beispielsweise kann für die agierende Person eine ganz andere Bedeutung haben, als wie sie von den Beobachtenden gedeutet wird. Somit sollten zum Beispiel Fragebögen, welche die Lebenszufriedenheit ermitteln wollen und mit einer Einteilung von „gar nicht“ bis „vollkommen“ arbeiten, näher erläutern, was dies für die betroffene Person bedeutet.

Was kann es daher für die Akteure, als Trainer oder Coach tätig zu sein, bedeuten? Wie ist die Bezeichnung konkret gemeint und wie wird sie gelebt? Erst danach ist es möglich zu sehen, in welchem Licht zum Beispiel die Freiwilligenarbeit interpretiert werden kann.

„**Postulat 4:** Humanwissenschaftliche Gegenstände müssen immer möglichst in ihrem natürlichen, alltäglichen Umfeld untersucht werden.“ (ebd., S. 22)

Empirische Sozialforschung steht in der Herausforderung, Menschen zu untersuchen, welchen bewusst ist, dass sie gerade beobachtet oder systematisch befragt werden. Verhaltensweisen und Antworten werden demnach anders aussehen und gegeben werden als im alltäglichen Leben. Nichtsdestotrotz oder gerade deshalb muss versucht werden, eine möglichst authentische und gewohnte Situation zu schaffen.

Vorteil der Befragungen für den Forscher war die vorige Bekanntheit der Interviewpartner. Die Kommunikation war somit eine gewohnte. Auch die Erklärungen der Forschungsvorgehensweise im Vorhinein erweckte ein Gefühl für Vertrauen, was der offenen Beantwortung der Fragen zuträglich ist.

„**Postulat 5:** Die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse humanwissenschaftlicher Forschung stellt sich nicht automatisch über bestimmte Verfahren her; sie muss im Einzelfall schrittweise begründet werden.“ (ebd., S. 23)

Einzelne Ergebnisse können nicht auf alle Fälle übertragen werden. Eine Verallgemeinerbarkeit ist daher stets zu begründen und anschaulich zu machen.

Auch wenn viele Traceure kaum in Vereinen Mitglied waren, kann damit nicht auf alle geschlossen werden. Tendenzen jedoch sind darzustellen, müssen aber begründet und differenziert werden.

6.3 Qualitative Erhebungsmethoden

Wurden im vorigen Kapitel allgemeine Grundlagen, welche bei der qualitativen Sozialforschung zu beachten sind, dargestellt, werden im Folgenden Methoden, um an solche Daten heranzukommen, vorgestellt.

In der Literatur werden meist drei verschiedene Untersuchungsmöglichkeiten erwähnt:

1.) die teilnehmende Beobachtung: bei dieser werden die Untersuchungssubjekte in ihrer natürlichen Umgebung belassen und Daten darüber festgehalten. Der Forscher interagiert mit den Menschen (er nimmt an dem zu erforschenden Ausschnitt der sozialen Realität aktiv teil) und protokolliert anschließend die wahrgenommenen Geschehnisse (vgl. Gläser & Laudel S. 39).

2.) die Gruppendiskussion: viele Informationen lassen sich besser in Diskussionen als in Interviews eruieren, da sie an soziale Zusammenhänge gebunden sind. Der Forscher oder Diskussionsleiter fungiert hier in erster Linie als diejenige Person die die Diskussion, durch eine provokante Aussage, einen Film o.Ä. anstößt und anschließend die Auseinandersetzung beobachtet. Sie soll während der Diskussion möglichst wenig eingreifen.

3.) die Interviewform: bei einem solchen werden geeignete Person für einen zu untersuchenden Gegenstand befragt. Sie werden anhand der verschiedenen Grade ihrer Standardisierung unterschieden: Das narrative Interview gilt als offenste Form, in welcher vornehmlich versucht wird (Stehgreif-)Erzählungen zu erzeugen. Nur das Thema gibt dabei die Richtung vor. Das Leitfadeninterview gilt als halb- oder teilstandardisierte Befragung, da ein Leitfaden die Abfolge und die Impulse für die Fragestellungen vorgibt, welcher jedoch nicht zwingend in der erstellten Reihenfolge eingehalten werden muss (vgl. Flick, 1995, 158). Des Weiteren erwähnt Mayring (2002, S. 67ff) das problemzentrierte Interview als ebenso halbstrukturierte Form, welche um eine spezifische Problemstellung kreist.

Werden erforschte Subjekte befragt, welche professionelles oder spezielles Wissen in dem untersuchten Feld besitzen, spricht man auch von Experteninterviews.

Da es das Ziel der vorliegenden Arbeit ist, fünf klar umgrenzte Themen zu behandeln und gleichzeitig eine möglichst natürliche und offene Situation der Befragung bei einem gleichzeitig kontrollierten Vorgehen der Impulsfragen zu erreichen, wurde als geeignetste Methode das leitfadengestützte Experteninterview für die Forschungsmethode gewählt. Als Experten dienen hierbei Akteure, welche einerseits bereits über viele Jahre Parkour und Freerunning selber betreiben, als auch andererseits als Instruktoren für die Bewegungskunst wirken.

6.4 Das leitfadengestützte Experteninterview

Beim leitfadengestützten Experteninterview macht der Forscher eine Liste offener Fragen (Impulsfragen) zur Grundlage des Gesprächs. Ein solches wird verwendet, wenn mehrere Themen behandelt werden, die durch das Ziel der Untersuchung, jedoch nicht durch die Antworten des Befragten bestimmt werden (vgl. Gläser & Laudel, 2009, S. 111). Die Impulsfragen werden in zugehörige Kapitel unterteilt. Ziel ist es, anhand des Leitfadens ein möglichst natürliches Gespräch entstehen zu lassen. Stockt dies oder verlangt ein Bereich mehr Informationen, sind bereits im Vorhinein Nebenfragen zu formulieren. Diese werden verwendet, wenn durch die Impulse kein zufriedenstellender Erzählfluss entsteht. Auch können nicht aufgelistete, jedoch im Gespräch entstandene (Nach-)Fragen gestellt werden, wenn sie sich für das Interview als hilfreich erweisen und dabei der Fokus auf das Thema nicht verlorengeht:

„Wie bereits mehrfach angedeutet, wird die Übersetzung eines Erkenntnisinteresses in Interviewfragen kaum durch methodische Regeln unterstützt. Die spontane Operationalisierung im Interview ist weitgehend dem Geschick des Interviewers überlassen, und auch bei der Leitfadenkonstruktion kann man sich nur auf wenige allgemeine Regeln stützen (...) Dem Prinzip

der Offenheit wird dadurch Rechnung getragen, dass die Fragen so formuliert werden, dass sie dem Interviewten die Möglichkeit geben, seinem Wissen und seinen Interessen entsprechend nach zu antworten.“ (Gläser & Laudel, 2009, S. 115).

Als Experten werden solche Personen herangezogen, die Teil ihres Handlungsfeldes sind, den Forschungsgegenstand ausmachen und über feldspezifische Informationen und Prozesse verfügen. Je nach Interesse und Fragestellung werden daher bestimmte Akteure für die Interviews ausgewählt. Gläser & Laudel erklären dies in ihrer Einführung folgendermaßen:

„Schließlich gibt es eine Art besonderes Wissen, über das eigentlich jeder von uns verfügt. Es ist das Wissen über die sozialen Kontexte in denen man agiert. (...) Nur die unmittelbar Beteiligten haben dieses Wissen, und jeder von ihnen hat aufgrund seiner individuellen Position und seiner persönlichen Beobachtungen eine besondere Perspektive auf den jeweiligen Sachverhalt.“ (Gläser & Laudel, 2009, S. 11).

Für die Suche geeigneter Experten muss daher überlegt werden, welche für die Rekonstruktion notwendiger Informationen verfügen. Um die Breite desselben zu beachten, ist es essentiell, mehrere Akteure zu befragen, um genügend Daten zu bekommen und informelle Lücken schließen zu können. Auch berichtet jeder Akteur aus seiner persönlichen Perspektive und der Einfluss dieser auf die durch das Interview erhaltenen Informationen kann erst durch Vergleiche der Antworten von verschiedenen Personen zur gleichen Thematik beurteilt werden (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 117).

6.5 Hinweise für ein gelungenes Leitfadeninterview

Für die Durchführung der sieben Experteninterviews wurden bestimmte Punkte beachtet, um die Gesprächssituation angenehm zu gestalten sowie eine größtmögliche Ehrlichkeit und Offenheit bei der zu untersuchenden Person zu erreichen. Maßgebliche Hilfe dabei stellten Tipps aus dem Artikel „Wie bekommt man was man verdient? Faustregeln zum Führen qualitativer Interviews“ von Richartz A. (2008) sowie die „Einführung in die qualitative Sozialforschung“ von Mayring P. (2002, S. 19-39), dar. Im Folgenden seien Auszüge davon vorgestellt und interpretiert:

- „Sei vorbereitet!“

Das Erstellen eines Leitfadens ist unabdinglich. Dieser hilft nicht nur, wenn das Gespräch ins Stocken kommt, sondern fordert auch dazu auf, sich animierende Fragen zu überlegen und zu formulieren. Des Weiteren ist es kurz vor einem Interview essentiell, sich nochmals Gedanken darüber zu machen, was das genaue Erkenntnisinteresse darstellt und dieses während des

Gesprächs präsent im Hinterkopf zu bewahren. Der Forschungsprozess soll also trotz seiner Offenheit methodisch kontrolliert ablaufen (vgl. Mayring, 2002, S. 28).

- „Engagiere dich!“

Ein weiterer wichtiger Punkt besteht darin, Zeit und Engagement für die Beziehung zum Interviewpartner zu investieren. Dies beginnt mit der Kontaktaufnahme, die nicht ohne die nötige Portion Charme und Freundlichkeit geschehen sollte und führt über zu der Behandlung der Themen, welche nicht abgehakt, sondern tatsächlich zu erforschen sind. Dem Erzählfluss ist also genügend Raum zu geben. Kurzum, der Interviewpartner muss merken, dass ihm ehrliches Interesse und emotionales Engagement entgegengebracht wird:

„Es braucht Zeit, Kontakt herzustellen, einen freundlichen und geeigneten Ort zu finden und gemeinsam mit dem Partner in die Interviewsituation hineinzufinden. Diese Vorbereitungen haben erhebliche Auswirkungen auf die Etablierung einer konstruktiven Interview-Beziehung. Im Interview selbst ist die Investition von Zeit und Interesse unausgesprochen immer auch ein Ausdruck von Wertschätzung des Gesprächspartners – oder seiner Geringschätzung wenn man sie unterlässt“ (Richartz, 2008, S. 17).

Richartz (2008) spricht in diesem Zusammenhang auch von einem zu schaffenden „Arbeitsbündnis“ (ebda, S. 24) zwischen dem Forscher und dem Befragten, mit dem gemeinsam erstrebten Ziel, der Forschungsfrage auf den Grund zu gehen. Die Aufgabe des Interviewers ist es, dieses Bündnis grundzulegen und aufrecht zu erhalten. Hierbei ist zu beachten: 1.) Die Integrität des Befragten wird geschützt, indem Meinungen und Weltsichten des Befragten nicht in Frage gestellt werden und 2.) das Selbstvertrauen und Wohlbefinden des Akteurs wird nicht durch das Zur-Schau-Stellen von Langeweile, Müdigkeit oder Geringschätzung seiner Ansichten von Seiten des Interviewers beschädigt (vgl. ebda, S. 25f.).

- „Erzeuge Erzählimpulse!“

Es ist so zu fragen, dass Erzählsituationen entstehen können. Dies schließt ein, keine geschlossenen Fragen zu stellen, da diese meist nur mit Ja oder Nein beantwortet werden können und so dem Erzählfluss nicht dienlich sind. Bei einer offenen Fragestellung hingegen wird ein Impuls zum freien Reden gegeben und implizites Wissen angeregt. Antworten auf Nebenfragen werden automatisch gegeben, ohne das extra nachgehakt werden muss:

„Sie [die vorgestellte Technik; Anm. d. Verf.] besteht darin, den Interviewpartner nicht mit standardisierten Fragen zu konfrontieren, sondern ganz frei zum Erzählen zu

animieren. Es gibt – so die Grundidee – subjektive Bedeutungsstrukturen, die sich im freien Erzählen über bestimmte Ereignisse herauschälen, sich einem systematischen Abfragen aber verschließen würden.“ (Mayring, 2002, S. 72)

Es besteht dabei zwar die Gefahr des vom-Thema-Abschweifens, jedoch ist es die Aufgabe des Interviewers, bei der folgenden Analyse das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen sowie den roten Faden für das Thema nicht zu verlieren (vgl. ebda, S. 74).

- „Erzeuge emotionale und sachliche Transparenz!“

Immer wenn Anzeichen von Ärger, Irritationen, Unwohlsein oder Langeweile aufkommen, ist der Interviewer angehalten, darauf zu reagieren. Es kann sein, dass man das Thema schon zur Genüge ausgereizt hat und zu einem anderen übergehen sollte, eine kurze Pause vonnöten ist, die Formulierung falsch gewählt war, sodass eine folgende Erklärung wichtig ist etc.. Auf Seiten des Forschers ist zu empfehlen, die eigenen Gefühle auszudrücken und verkrampfte Situationen aufzulockern. Richartz (2008, S. 28) fasst es folgendermaßen kurz zusammen, wenn er auffordert: „Halte das Gespräch lebendig. Bekämpfe taktvoll die Ursache, wenn Du Langeweile, Müdigkeit oder Kopfschmerzen bemerkst oder wechsele das Thema!“

Im Hinblick auf die sachliche Transparenz ist im Vorhinein dem Interviewten die Forschungsmethode zu erläutern. Es ist zu erklären, welches Thema Ziel der Untersuchung ist, wie lange das Gespräch in etwa dauern wird, ob es anonymisiert durchgeführt wird und welche technischen Geräte als Hilfsmittel verwendet werden. Auch kann es ratsam sein, dem Befragten zu sagen, dass nicht alles beantwortet werden muss, wenn es Dinge gibt, die zu privat oder (noch) nicht spruchreif sind.

- „Forsche (Vor-)urteilsfrei!“

Die Gefahr, das Gespräch absichtlich in eine Richtung zu lenken, Sätze des Befragten zu Ende zu sprechen, ihn zu unterbrechen oder Erklärungen für sein Verhalten anzubieten, ist groß, aber dem gewissenhaften Forschen abträglich. Auch wenn man bereits Ideen über das Thema und Vermutungen, in welche Richtung das Interview gehen wird, hat, ist man angehalten, sich überraschen zu lassen:

„Der Forscher muss offen für etwaige neue Entwicklungen und Dimensionen sein. Eine qualitative Untersuchung soll flexibel genug sein, um auf Veränderungen reagieren zu können. Sie soll eine gewisse Flexibilität haben, um zum Beispiel auf eine andere Forschungslinie überwechseln zu können.“ (Gradner, 2011, S. 18)

6.6 Auswertungsmethode

Eine Tonbandaufnahme diene dem Festhalten der erworbenen Daten. Die Interviewpartner wurden im Vorhinein über die Vorgehensweise der Befragung in Kenntnis gesetzt, um eine gute Vertrauensbasis zu schaffen und eine möglichst natürliche Gesprächssituation zu erreichen. Flick (1995, S. 161) erklärt dies folgendermaßen: „Nachdem die Beforschten zunächst über Sinn und Zweck der Aufzeichnung aufgeklärt wurden und ihre grundsätzliche Einwilligung gegeben haben, hofft der Forscher, dass sie das mitlaufende Gerät einfach vergessen und das Gespräch ‚natürlich‘ abläuft - auch an heiklen Punkten.“

Um eine tiefgehende Analyse zu ermöglichen, wurden die Interviews transkribiert. Die Niederschrift ist für die folgende Auswertung unabdinglich, wie Mayring (2002, S. 89f) schreibt. Aufgrund dessen, der Fokus in der Forschung auf der inhaltlich-thematischen Ebene liegt, wurden die geführten Interviews ins Schriftdeutsch übertragen sowie zur leichteren Verständlichkeit des Textes sprachliche Korrekturmaßnahmen bei der Niederschrift vorgenommen:

„Um mehr Lesbarkeit zu erreichen muss man sich jedoch stärker vom gesprochenen Wort weg entfernen. Die Übertragung in normales Schriftdeutsch ist dabei die weitestgehende [sic!] Protokolltechnik. Der Dialekt wird bereinigt, Satzbaufehler werden behoben, der Stil wird geglättet. Dies kommt dann in Frage, wenn die inhaltlich-thematische Ebene im Vordergrund steht, wenn der Befragte beispielsweise als Zeuge, als Experte, als Informant auftreten soll.“
(Mayring, 2002, S.91)

Da der Fokus nicht primär auf den Personen, sondern auf der inhaltlich-thematischen Analyse liegt sowie der Datenschutzes einzuhalten ist, wurden die Interviews anonymisiert. Im Sinne der besseren Lesbarkeit wurden frei erfundene Namen für die Akteure ausgewählt.

Nach der Verschriftlichung der vertikalen Analyse wurde diese an den jeweiligen Interviewpartner verschickt, um eine inhaltliche Zustimmung zu seinen Aussagen einholen zu können (vgl. Flick, 1995, S. 168).

Um die gewonnenen und verschriftlichten Daten zu interpretieren, wurde als Auswertungsverfahren die „Qualitative Inhaltsanalyse“ nach Mayring (2002, S. 114-121) verwendet, um die Interviews zu analysieren und die Ergebnisse anschließend zu präsentieren.

Bei dieser werden die Daten in Einheiten zerlegt und nacheinander bearbeitet. Im Zentrum steht dabei ein entwickeltes Kategoriensystem, welches die Aspekte herausfiltert, die näher bearbeitet werden möchten. Zunächst wird als deduktiver Schritt Gegenstand und Ziel der Untersuchung bestimmt, danach werden die Daten durchgegangen und jedes Mal, wenn zu einer Kategoriendefinition eine passende

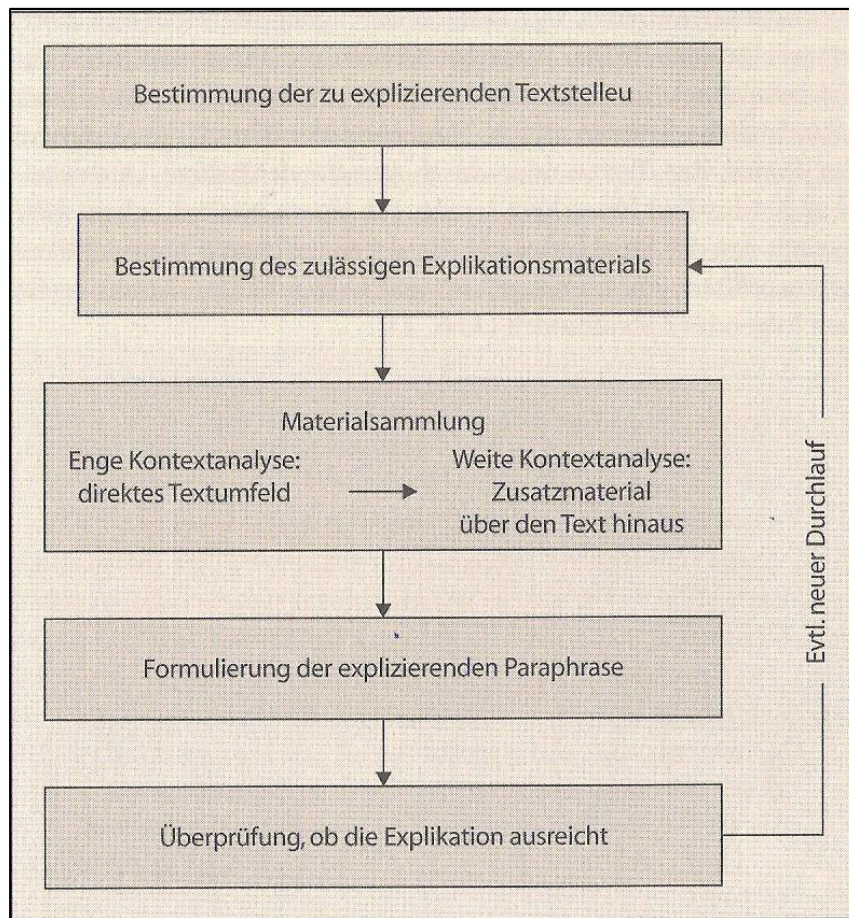
Textstelle auftaucht, eine geeignete Kategorie konstruiert. In der vertikalen Analyse bestehen diese aus den einzelnen Überschriften, in der horizontalen wurden Zitate herausgesucht, welche ein zur Fragestellung passendes Thema umschreiben.

Findet sich bei der weiteren Such, bzw. bei einem anderen Interview wieder ein dazugehöriger Passus, wird er ebenfalls der Kategorie zugeordnet (Sumpsumption). Wenn eine neue Stelle die Definition erfüllt, aber nicht zugeordnet werden kann, wird eine weitere Kategorie gebildet. Wenn das Material durchgegangen und Kategorien erstellt worden sind, werden die zugeordneten Daten überarbeitet. Es muss darauf geachtet werden, dass keine Überlappungen vorkommen und der Abstraktionsgrad auf die Fragestellung abgestimmt ist. Für gewöhnlich sind hier in etwa nur 10-50% des Materials verwendbar (vgl. Mayring, 2002 S. 117).

Resultierend entsteht ein Set aus Kategorien, zu denen passende Textstellen zugeordnet sind. Danach folgt die Analyse, welche rein qualitativ durchgeführt wird, jedoch für die zu Hilfenahme auch quantitative Darstellungsmöglichkeiten wie Tabellen zum Einsatz kommen können. Inhaltlich ähnliche Aussagen werden dabei innerhalb einer Kategorie gezählt und tabellarisch aufgelistet (vgl. Kap. 9.1 und 9.2).

Die darauffolgende Explikation erfolgt, indem die Textstellen näher erläutert werden. Dabei kann einerseits ein enger Textkontext hergenommen und definierend bis antithetisch zu dem jeweiligen Passus verwendet werden oder andererseits ein weiter Textkontext, welcher Informationen die über das schriftliche Material hinausgehen beinhaltet, angeführt und expliziert werden. Dies meint, dass Angaben über den Akteure, sein soziales/kulturelles Umfeld, Organisationen/Vereine, in welchen er tätig ist, Entstehungssituation des Interviews etc. dabei ebenso für die Interpretation herangezogen werden (vgl. Mayring, 2002, S. 118).

Als Abschluss werden erklärende Paraphrasen gebildet. Die Textstellen werden also näher erläutert, umschrieben, definiert und erklärt. Ist diese Explikation nicht ausreichend, müssen weitere Suchvorgänge im Kontextmaterial sowie bei den anderen Interviews durchgeführt werden, bis eine Paraphrase als (argumentativ) fertig erstellt gelten kann. Die folgende Tabelle veranschaulicht diese Vorgehensweise:



Tab. 2.: Ablaufmodell explizierender qualitativer Inhaltsanalyse (Mayring, 2002, S. 119)

Klingt die Vorgehensweise in der Theorie kompliziert, ist es in der Praxis recht simpel: es gibt ein spezifisches Forschungsinteresse. Die Interviews werden durchgegangen und die für die Fragestellungen wichtigen Stellen herausgestrichen. Nun werden Kategorien gebildet, zu welchen die Passagen zugeordnet werden. Kann eine nicht eingeteilt werden, wird eine neue Kategorie eröffnet. Es muss dabei darauf geachtet werden, dass sich diese inhaltlich nicht überlappen, sondern der Umriss klar abgegrenzt ist. Danach werden die Stellen paraphrasiert und expliziert. Reicht dies als argumentative Darstellung, kann zur nächsten Kategorie übergegangen werden, ist es noch nicht zufriedenstellend, werden weitere passende Textstellen in den Interviews gesucht, hinzugefügt und ebenso interpretiert, bis eine zufriedenstellende Explikation erreicht ist.

7. Ablauf der empirischen Studie

Der empirische Studienablauf beschreibt in chronologischer Abfolge das Finden und die Auswahl der Interviewpartner, Eckdaten derselben und das Zusammenstellen des Leitfadens und bildet so die Grundlage für die danach folgende Darstellung der Akteure sowie der horizontalen Analyse.

7.1 Kontaktaufnahme

Alle sieben Interviewpartner waren im Vorhinein (mehr und weniger gut) dem Forscher bekannt. Durch das Besuchen von diversen Parkour und Freerunning Kursen, Workshops und Meetings war es demnach nicht allzu schwer, geeignete Personen bezogen auf die Forschungsfragen zu finden. Den Rahmen für die Auswahl der Akteure markierten im Wesentlichen drei Punkte:

- 1.) die Person muss schon länger selber aktiv Parkour betreiben. Damit ist jahrelanges und konsequentes Training gemeint.
- 2.) Sie muss in irgendeiner Art und Weise selbst als Trainer, Coach oder Instruktor wirken.
- 3.) Sie hat bereits oder führt gerade Kurse, Workshops oder Meetings unentgeltlich durch¹⁰.

Der Hintergrund für den dritten Punkt liegt im Ziel der Untersuchung abseits eines primär finanziellen Anreizes, die Beweggründe, als Instruktor wirken zu wollen, erschließen zu können. Diese sind schließlich offensichtlicher bei Personen, die einen Mehrwert in der Kunst der Fortbewegung sehen, welcher über eine monetäre Motivation hinausgeht. Alle Interviewpartner üben demnach bereits seit etlichen Jahren Parkour aus und wirken (unter anderem freiwillig) als Trainer oder Coach auf verschiedene Arten und in unterschiedlichen Bereichen in der Szene. Auch gehören viele von ihnen zu den Ersten, welche es in Wien und Linz betrieben und so es erst ermöglicht haben, einem breiteren Publikum hierzulande zugänglich zu machen.

Die Anfrage für die Interviews erfolgte unterschiedlich: In erster Linie per Nachricht über Facebook, andererseits per Email, aber auch im persönlichen Kontakt oder in einem Fall auch telefonisch. Bei der Kontaktaufnahme wurde versucht, die Details für das Interview gleich abzuklären, was meint, dass gleich zu Beginn mitgeteilt wurde, was das genaue Thema ist, um welche Art der Befragung es sich handelt und

¹⁰ Damit ist nicht gemeint, dass alle Tätigkeiten als Freiwilligenarbeit durchgeführt wurden oder werden, sondern dass eine repräsentative Anzahl davon ohne finanzielle Vergütung stattfand bzw. zur Zeit stattfindet.

wie lange es in etwa dauern wird. Bezüglich Treff- und Zeitpunkt wurde darauf geachtet, auf die Akteure einzugehen, so dass ein gewohnter oder wohnnaher Ort ausgesucht wurde und der Forscher sich zeitlich nach den Möglichkeiten der Befragten richtete.

7.2 Akteure

Alle Akteure gehören den in Kapitel 3.3 vorgestellten Vereinen, bzw. Communities an. Auch sind die Traceure dabei, welche dieselben gegründet haben. Alle bis auf zwei von ihnen sind bereits im „Berufsleben“, wobei dieses bei dreien von ihnen mittlerweile unter anderem aus Parkour und Freerunning besteht. Damit ist gemeint, dass sie so viele Kurse anleiten oder Anfragen für Shows, Werbungen und Filme bekommen, dass sie bereits davon leben können. Die befragten Personen sind zwischen 21 und 36 Jahre alt. Die Traceure sind einem breiterem Spektrum in der Szene zuordenbar, was heißt, dass darauf geachtet wurde, Instruktoren zu finden, welche vorwiegend Outdoor trainieren und anleiten und solche, welche vornehmlich Indoor beheimatet sind. Auch ist einer unter ihnen, der Kurse über einen Sportdachverband organisiert. Hierbei Unterschiede aufzuzeigen und Brücken zu schlagen wird eine Aufgabe der Analyse werden.

7.3 Interviewleitfaden

Der erstellte Interviewleitfaden besteht aus sechs Kapiteln, wobei das letzte unter anderem als offener Abschluss zu betrachten ist, wo es dem Befragten ermöglicht wird, noch einmal zu bestimmten Fragen näher Stellung zu beziehen oder Unausgesprochenes zu erläutern.

Der erste Teil behandelt die „Sport- und Parkourbiographie“. Nach einem kurzen Einstieg über die Person (Studium, Arbeit), geht es weiter mit der Sportbiographie. Hier wird erzählt, welche Sportarten der Protagonist früher betrieben hat, ob institutionell oder unkonventionell, wie lange und wie intensiv. Danach werden die Analogien dieser zum Betreiben von Parkour analysiert sowie die Hintergründe, wie und warum man darauf gestoßen ist, unter die Lupe genommen.

Im zweiten Kapitel geht es um den organisatorischen Rahmen beim Training mit Freunden sowie alleine: Wie viele Stunden und an welchen Orten wird trainiert? Findet es hauptsächlich Indoor oder Outdoor statt? Wer ist dabei und wann und wo wird Parkour ausgeübt? Fragen über das Erlernen von neuen

Moves werden behandelt, als auch darüber, welche Rolle hierbei Videos und die Vorbildwirkung anderer Teilnehmer spiel(t)en.

Der dritte und größte Aspekt widmet sich dem Lifestyle von Traceuren. Hier lautet die grundlegende Frage: „Was macht für dich das Faszinierende an Parkour aus?“ Anhand dieser wird nach dem Einfluss auf das alltägliche Leben nachgefragt, speziell, ob das jahrelange Training auch im mentalen Bereich sowie im alltäglichen Leben hilft, „Hindernisse“ zu überwinden. Ein weiterer Teil bezieht sich auf die Veränderung in der Wahrnehmung des urbanen Raumes. Ein wichtiges Thema nimmt das nach den persönlichen Haltungen, welche mit Freerunning verbunden werden, ein. Gibt es spezielle, welche der Befragte damit assoziiert und wie sehen diese aus? Auch auf das Thema des Verletzungspotentials wird eingegangen. Wie geht man mit Angst und Gefahren um und gibt es Verhaltensweisen, eine gute Mitte zwischen übervorsichtig und waghalsig zu finden?

Das vierte Kapitel behandelt die Vermittlung von Parkour. Nach der Frage der Anzahl der angeleiteten Kurse in der Woche bzw. des Umfangs an Investition von Zeit für das Coaching und Gestalten von Meetings und Jams soll der organisatorische Rahmen bei diesen näher erläutert werden. Auch wird untersucht, welche Kurse unentgeltlich organisiert und angeleitet wurden und noch werden. Ein weiterer Aspekt in diesem Teil fragt nach den Zielen bei der Vermittlung sowie nach der erlebten Atmosphäre bei den Kursen.

Im fünften Teil wird auf die Suche nach Beweggründen für die Vermittlung eingegangen. Die begrenzten Möglichkeiten der zeitlichen Vereinbarkeit von Studium, Arbeit, eigenem Training und dem Vermitteln werden eruiert. Worin sich der Mehrwert für die Teilnehmenden und ihrer Entwicklung aus dem Blickwinkel der Instruktoren zeigt, stellt die Grundfrage in diesem Kapitel dar.

Als sechstes Kapitel und Abschluss soll zur Sprache kommen, wo sich die Traceure in zehn Jahren selbst sehen und was die Visionen für die eigene Zukunft sind. Auch wird am Ende Raum gelassen, eigene Anliegen zu den behandelten Themen zu erwähnen und Unausgesprochenes zu artikulieren.

Der konkrete **Interviewleitfaden** sieht demnach folgendermaßen aus:

„Be strong to be useful“ – Selbstverständnis, Vermittlungskonzepte
und Beweggründe von Instruktor:innen in Parkour

Thema	Impulsfragen	Nebenfragen
Sport- und Parkour Biographie	• Erzähl mir etwas von deinem Leben (Arbeit, Studium, etc.)! • Wie sieht deine Sportbiographie aus, angefangen von der Kindheit an! • Wie bist du auf Parkour gestoßen und seit wann übst du es aus?	• Was arbeitest / studierst du? • Wie hast du dich vor Parkour sportlich betätigt? • Siehst du Analogien zum früheren Sporttreiben und deiner jetzigen Ausübung von Parkour? • Wo ist der Unterschied für dich zwischen Parkour und Freerunning? • Was hat dich dazu bewogen mit Parkour zu beginnen und wann war das?
Der Trainings-Alltag eines Traceurs	• Wie sieht ein klassisches Parkour Training bei dir aus? • Wenn du dich mit Freunden zum Training triffst, wie sieht da der organisatorische Rahmen in Bezug auf Ort, Zeiten und Teilnehmer aus?	• Wie oft trainierst du in der Woche? • Wie intensiv trainierst du und hast du dabei spezielle Ziele die du erreichen möchtest? • Wie lernst du neue Moves? Gibt es dabei für dich eigene Workshops, Videos oder Vorbilder? • Trainierst du hauptsächlich in der Halle oder Outdoor? • Wie sieht der organisatorische Rahmen eines Meetings / Kurses in Bezug auf die Abmachung von Ort, Treffpunkt, Zeitpunkt und die Kommunikation(-smethoden) mit den anderen Traceuren aus?
Das Selbstverständnis von Traceuren	• Was macht für dich das Spezielle / die Faszination an Parkour und der Ausübung desselben aus? • Welchen Einfluss hat Parkour auf dein alltägliches Leben (Selbstbewusstsein, Wertvorstellungen, etc.)?	• Was für Analogien bzw. Wechselwirkungen zwischen der Durchführung von Parkour und dem alltäglichen (privat- wie beruflichen) Leben kannst du erkennen? • Wie hat sich deine Wahrnehmung aufgrund von Parkour auf den urbanen Raum verändert? • In der Halle: was fasziniert dich am

„Be strong to be useful“ – Selbstverständnis, Vermittlungskonzepte
und Beweggründe von Instruktoren in Parkour

	• Wie gehst du mit dem Verletzungs- sowie Gefahrenpotential um? • Was meinst du: wie hat sich Parkour seit der Entstehung entwickelt und wie glaubst du, wird es sich in den kommenden Jahren weiterentwickeln?	Bewegen über verschiedene Geräte? Outdoor: Was fasziniert dich an der Bewegung in der Stadt (im Kalten, im Ungewissen, im nicht präparierten)? • Wie wichtig ist für dich die mentale Vorbereitung vor einem Training oder einem schwierigen Move? • Gibt es Wertvorstellungen in Parkour, die für dich eine Rolle spielen? • Wie groß schätzt du vergleichsweise zum Turnen oder zu Ballsportarten die Verletzungsgefahr in Parkour ein?
Die Vermittlung von Parkour & Freerunning	• Welche und wie viele Parkour Meetings und Kurse hast du angeleitet und welche führst du heute noch durch? • Wie vermittelst du Parkour, wie sieht dabei der organisatorische Rahmen aus? • Was sind deine Ziele bei der Vermittlung (kurzfristig und langfristig)? • Wie würdest du die Dynamik und Atmosphäre bei solch einem Meeting bzw. Kurs beschreiben?	• Wieviel Zeit investierst du á Woche als Instruktor in die Organisation und Durchführung von Parkour Meetings und Kursen? • Welche und wie viele davon sind freiwillig und für welche bekommst du eine finanzielle Entlohnung? • Werden diese vornehmlich Outdoor oder Indoor durchgeführt? • Bei der Durchführung Indoor: wie kommst du / kommt ihr zu den Hallen? Bei der Durchführung Outdoor: wie erfährst du von guten Spots? • Wie ist im Outdoorbereich das Verhältnis zu den Passanten? • Wie sieht deine Vorbereitung auf ein Meeting / einen Kurs aus? Was sind die (sportlich-, gruppendynamischen) Zielperspektiven dabei? • Wie sieht ein klassisches Meeting bzw. Kurs, im Hinblick auf Methodik und den organisatorischen Rahmen aus? • Wer darf als Instruktor wirken?
Beweggründe für die Vermittlung von Parkour & Freerunning	• Welche Beweggründe gibt es für dich Parkour Meetings und Kurse anzubieten? • Beschreibe kurz die Atmosphäre und Dynamik, so wie du sie wahrnimmst, bei	• Wie sehr kannst du das (freiwillige) Anleiten von Parkour mit deinem Beruf / deiner Ausbildung zeitlich und finanziell vereinbaren? • Steckt eine „höhere“ Idee dahinter Parkour (auch) freiwillig anzuleiten?

„Be strong to be useful“ – Selbstverständnis, Vermittlungskonzepte
und Beweggründe von Instruktoren in Parkour

	einem angeleiteten Kurs! • Wie gehst du mit der Verletzungsgefahr bei den Teilnehmern um?	• Wie sehr denkst du, ändert sich das Sporttreiben und die Persönlichkeit der Teilnehmer wenn sie Parkour über einen längeren Zeitraum durchführen? • Wie gehst du damit um, wenn sich ein Teilnehmer verletzt?
Abschließende Fragen	• Wenn du in die Zukunft blicken könntest: Wie sieht dein Leben in 10 Jahren aus? • Gibt es noch etwas bestimmtes, was du zu dir und Parkour sagen möchtest?	• Wie denkst du, wird sich die Szene (weiter) entwickeln? • Denkst du, dass du in 10 Jahren selbst noch Parkour ausüben wirst? • Wirst du in 10 Jahren noch freiwillige Meetings und Kurse organisieren? • Gibt es eine Frage, die du dir abschließend noch selbst stellen würdest?

Tab. 3.: Interviewleitfaden

8. Darstellung der Akteure

Bei der folgenden Darstellung der Akteure, wird jede einzelne interviewte Person für sich beschrieben. Gegliedert wird sie in drei Teile: Eine kurze Einführung mit Daten zur Person danach die Sport- und Parkourbiographie und abschließend der Trainingsalltag des Akteurs. Dies dient als Grundlage und Hintergrundinformationen für die darauffolgende horizontale Analyse. Die vorliegende Reihenfolge der befragten Traceure, entspricht der chronologischen Abfolge der geführten Interviews. Wie bereits erwähnt werden aus Datenschutzgründen die Interviews anonymisiert dargestellt, jedoch mit einem erfundenen Namen versehen um eine ansprechende Lesbarkeit zu erzeugen.

Die dafür erstellten Transkriptionen und gespeicherten Audiofiles der Tonbandaufnahmen liegen beim Verfasser auf und können jederzeit eingesehen werden. Jedoch wird eine Verschriftlichung, zur Veranschaulichung am Ende der Arbeit angehängt.

8.1 Erstes Interview (Sophie, 28)

Das Interview fand nachmittags am 29. Novembers 2015 in Wien Donaustadt statt. Der Leitfaden wurde kurz vorher der Befragten gezeigt, sodass sie sich ein Bild von den Kapiteln machen konnte. Es dauerte exklusive einer kurzen Pause insgesamt 93 Minuten.

Sophie studiert Biomedical Engineering, wo sie auch schon einige Praktika absolviert hat. Des Weiteren ist sie in der Kerngruppe bei Connect the community dabei, in die sie in etwa 2-3 Stunden pro Woche investiert, um Anfragen zu bearbeiten, die Facebookseite zu gestalten oder angefragte Freerunning Workshops anzuleiten (vgl. Z. 369).



Abb. 9: Sophie, Cat leap (Copyright by Michaela Mejta)

Sport- und Parkourbiographie

Sophie hat als Kind und Jugendliche nicht viel Sport getrieben. In der Unterstufe hat sie Basketball gespielt und vor einigen Jahren hat sie für zwei Jahre Sportschießen ausgeübt.

Auf Parkour ist sie im Jahre 2011 über eine Freundin und Studienkollegin gestoßen, welche sie zum so genannten Frauentraining mitnahm. Sie war sofort begeistert, da die Coaches sehr gut waren, die Atmosphäre positiv und man „gemeinsam viel Spass hat“ (Z. 30). Durch dieses hörte sie vom Forum Meeting und anderen Trainingsmöglichkeiten in der Szene. Sie ist seitdem regelmäßig dabei: „Und ich bin dann eigentlich nach der ersten Woche zu jedem Training gegangen. Hab’ also glaub ich viermal die Woche Parkour gemacht, weil ich’s halt geil gefunden habe.“ (Z. 35ff) Sie entwickelte daraufhin solch eine Leidenschaft dafür, dass sie bis heute regelmäßig dabei ist (vgl. Z. 34).

Trainingsalltag

Sophie trainiert pro Woche etwa viermal. Sie ist für gewöhnlich beim sonntäglichen Forum Meeting und bei der Evening Madness am Donnerstag dabei. Auch stellt das Frauentraining ein Fixpunkt für sie dar, da mittlerweile sie die Organisation hierfür übernommen hat. Dieses findet in den Wintermonaten (November - Jänner) jeden Dienstagabend für zwei Stunden in der Halle und in den Sommermonaten (April - Oktober, exkl. Juli und August), als so genannter Girls Jam einmal im Monat Outdoor statt. 1-2

mal die Woche trifft sie sich noch spontan mit Freunden für ein privates Training. Sophie macht Parkour lieber im Freien, da es sich für sie echter anfühlt. Bestimmte Moves aber probiert sie vorher in der Halle, bevor sie sich im Urbanen Gelände an diese heran traut. Welche Bewegungen sie fokussiert übt, ist vom jeweiligen Ort abhängig, aber auch davon, „was sie an einem bestimmten Spot gerade anlächelt.“ (Z. 83)

Der organisatorische Rahmen der Trainingseinheiten ist unterschiedlich aufgebaut. Das Frauentraining, bei dem in den Wintermonaten auch der Ort immer der gleiche ist, findet zu einer fixen Uhrzeit statt. In den Sommermonaten wechseln Zeit und Ort, da es aber bereits im Vorhinein organisiert wird, werden diese auch früh genug bekanntgegeben. Beim Forum Meeting und bei der Evening Madness wiederum ist die Zeit immer die gleiche, welcher Spot jedoch gewählt wird, ist unterschiedlich. Die privaten Parkour-Einheiten mit Freunden werden spontan per SMS oder Anruf abgesprochen.

8.2 Zweites Interview (Pierre, 29)

Das Interview wurde am Abend des 7. Dezembers 2015 im Sparkys in Wien Innere Stadt durchgeführt. Es dauerte 73 Minuten. Pierre arbeitet als Systemadministrator im Banken- und Finanzbereich, nachdem er die HTL mit Schwerpunkt IT beendet hatte. Pierre ist hauptverantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit sowie die Homepage von Parkour Vienna und die Organisation dahinter. Diese ist eine „Herzensangelegenheit“ (Z. 372) für ihn.



Abb. 10.: Pierre, Deep Vault (Copyright by Pierre)

Sport- und Parkourbiographie

Pierre hat sich stets viel bewegt, wobei er verschiedene Sportarten durchprobierte. Er war eine Zeit lang im Fußballverein, dann im Basketballverein und durch den Turnlehrer ist er auf das Rugbyspielen gekommen: „Ich habe wirklich versucht alles Mögliche auszuprobieren!“ (Z. 16), wie er selbst von sich sagt. Später kam er auf die Leichtathletik, wo er auch sehr gut war und im Verein anfangen wollte. Da die Schulnoten darunter litten, ließ er es wieder sein. Mit dem Fußball Training machte er jedoch konsequent weiter. Die Motivation zu dem vielen Sporttreiben ging von ihm selber aus: „Aber der Antrieb ging schon von mir aus. Ich konnte nie lange herumsitzen. Ich merke es auch jetzt gerade, dass ich ‚kribblig‘ bin, dass ich einfach Bewegung brauche in meinem Leben!“ (Z. 30-32)

Mit Parkour startete Pierre im Jahre 2004, angestoßen durch das „Speed air man“ Video von David Belle, welches er im Internet fand. Er war derart begeistert von dem Clip, dass er begann, mit einem Klassenkollegen Outdoor die Bewegungen nachzumachen und zu trainieren. Damals fand man kaum Informationen zu Freerunning, auch gab es noch kein Youtube, wo man sich mehr Videos hätte ansehen können. Aber es bestand bereits eine internationale Community, die sich online untereinander austauschte. So begannen auch Pierre und der Klassenkollege eigene runs zu machen, welche sie filmten und ins Internet stellten. Dabei bemerkten sie, dass von der internationalen Freerunningcommunity schnell Feedback zurückkam (vgl. Z. 60-64). In dieser Anfangszeit bestand für sie Parkour somit primär aus selber Ausprobieren als auch aus Nachmachen von dem, was sie sahen:

„Also wir hatten niemanden der uns das gezeigt hat. Wir waren auch – meines Wissens nach – nur eine Handvoll Leute in Wien. Es gab also noch keine große Community, es war also wirklich das Nachmachen anhand von Videos. Es gab auch noch keine Tutorial Videos. Es war einfach ‚trial and error‘.“ (Z. 72-75)

Der Trainingsalltag

Die Zeiten, die Orte, aber vor allem der Fokus des Trainings veränderte sich im Laufe der Zeit bei Pierre. War es in der Anfangsphase nur sporadisch, gab es eine Zeit, wo er jeden zweiten Tag Parkour ausübte. Jetzt geht er 2-3mal in der Woche hinaus, je nachdem, wie es sich mit der Arbeit vereinbaren lässt. Insbesondere aber hat sich sein Fokus verändert. Früher war es ihm wichtig, dass er selber schneller, stärker und besser wird, heute sieht er sich vermehrt als Trainer oder Coach für andere. Seinen primären Part sieht Pierre demnach heute darin, anderen den Einstieg in Freerunning zu erleichtern sowie selbst Freude daran zu haben, wenn andere etwas erreicht haben (vgl. Z. 124-129).

Der organisatorische Rahmen eines Trainings ist bei ihm in drei Arten zu unterscheiden: 1.) er geht alleine hinaus, 2.) er macht mit Freunden Parkour oder 3.) er ist beim Forum Meeting dabei. Wenn er alleine trainieren geht, übt er für sich und kann neue Spots ausfindig machen. Beim Forum Meeting gibt es immer eine fixe Zeit und oftmals ist er eingeteilt, um das Aufwärmen oder den Beginnerworkshop anzuleiten. Mit Freunden redet er sich spontan zusammen. Spannend ist es jedoch, wenn Traceure aus dem Ausland anwesend sind. Diese bringen stets neue Ideen ein, so dass Pierre wieder eine neue Wahrnehmung auf einen Spot bekommt, von dem er dachte, bereits alles zu kennen:

„Wenn du zum Beispiel Besuch aus dem Ausland hast, dann ist es immer wieder geil, bei Locations wo du eh schon lange trainierst neue Sachen zu sehen. Auf neue Ideen zu kommen. Neue Techniken zu lernen. Es bringt einfach eine neue Wahrnehmung hinein, an die man selbst gar nicht gedacht hat!“ (Z. 139-141)

In der Anfangszeit waren sie meist den ganzen Tag über im Freien und übten verschiedene Moves, heute jedoch sind es für gewöhnlich ein paar Stunden mit einem klaren Beginn und einem offenen Ende (vgl. Z. 146ff).

8.3 Drittes Interview (Amaniel, 30)

Das Interview wurde mittags am Freitag, den 11. Dezember 2015, nach dem Freestylemoves USI-Kurs im Café Berg im neunten Wiener Gemeindebezirk durchgeführt. Amaniel könnte man als „kreativen Lebenskünstler“ bezeichnen. Schließlich hat er mit Freunden die Ape Connection gegründet, macht selbst Musik, malt - vornehmlich nach Aufträge Wände an, ist freiberuflicher Fotograf, spielt hin und

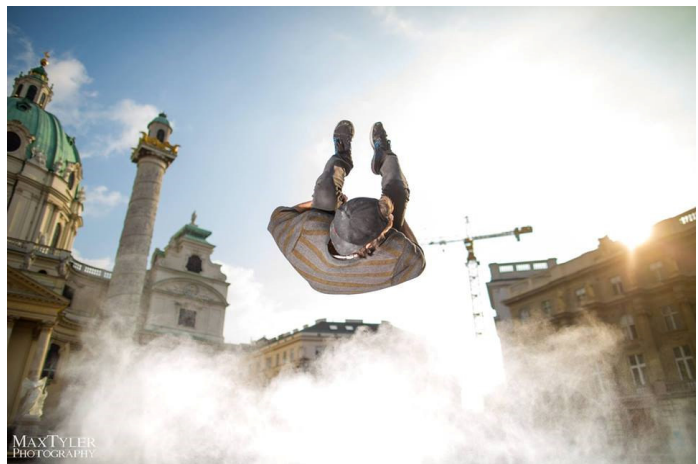


Abb. 11.: Amaniel, Side Flip (Copyright by Max Tyler Photography)

wieder im Theater und leitet viele der Freestylemoves USI Kurse. Seit 2014 ist die Ape Connection nicht mehr nur eine Community von Freerunnern, sondern gilt auch als ein eingetragenes Gewerbe, wo er zu 50% als Geschäftsführer tätig ist. Über dieses organisiert er die verschiedenen Projekte im Kreativ- sowie Sportbereich (vgl. Z. 2-19).

Sport- und Parkourbiographie

Amaniel fing bereits als Kind mit dem Skateboarden an. Dies macht er auch heute noch, jedoch nicht mehr so intensiv, wie damals. Vereine mied er als Kind und Jugendlicher, im Freien trieb er aber trotzdem oft und gerne Sport. Nur Volleyball spielte er konsequent und konventionell. Hier kam er bis in die zweite Bundesliga. Mit siebzehn entdeckte er schließlich Parkour, was ihn nicht mehr losließ und worauf er dann seinen Fokus legte (vgl. Z. 39-46).

Mit einem Schulkollegen machte er als Jugendlicher des Weiteren Capoeira und spielte Hacky Sack¹¹. Mit diesem ist er durch dritten Freund auf das Video „Speed air man“ von David Belle gestoßen. Dieses hat

¹¹ Hacky Sack ist ein Sport, bei dem ein kleines mit Granulat oder Sand gefülltes Stoffsäckchen allein oder zu mehreren mit Beinen und Füßen gespielt wird. Dabei wird hauptsächlich versucht, das Säckchen volley, also in der Luft zu halten.

beide so sehr fasziniert, dass sie das, was sie gesehen hatten, selber (nach-)machen wollten und so auch im urbanen Gelände ausprobierten. Damit stießen sie 2003 auf Parkour.

Analogien zu früheren Sportarten und dem jetzigen Ausüben von Freerunning sieht er am ehesten mit dem Skateboarden gegeben: „So dieses einfach rausgehen und probieren. Und du musst es einfach lange machen, du musst geduldig sein und du musst akzeptieren, dass technische Sportarten einfach viel Zeit brauchen.“ (Z. 68-70)

Der Trainingsalltag

Da Amani selbst viele Freestylemoves Kurse anleitet, besteht sein Training hauptsächlich darin, mitzumachen, wenn es möglich ist. Auch geht er hin und wieder Outdoor trainieren. Dabei redet er sich mit Freunden über Whatsapp zusammen. Immer wieder schnappt er auch sein Skateboard und führt mit diesem Kunststück auf der Straße auf oder er übt zu Hause Handstände. So kommt er insgesamt auf 3-4 Stunden Bewegung täglich (vgl. Z. 78-81).

Der vollkommene Athlet ist, was Amani im Blick hat, wenn er von Freerunning spricht. Insofern besteht es für ihn auch nicht nur aus Springen, Balancieren, Klettern und in der Akrobatik, sondern es spielen für ihn auch viele weitere Eigenschaften und Tätigkeiten mit, welche der allgemeinen körperlichen Ertüchtigung auf möglichst vielfältige Weise zu Gute kommen: „Da kommt dann aber auch dazu, ich mach´ noch Handstände daheim, ich geh´ skaten oder so. Das ist ja für mich auch alles dasselbe. Das würde ich alles zu Freerunning zählen, weil das macht mich alles zu einem vollkommeneren Athleten.“ (Z. 83-85) Dies ist wohl auch der Grund, warum die Freestylemoves-Kurse nicht als Parkoureinheiten tituliert werden, da sein Fokus auf ein möglichst weites Bild und Verständnis der Kunst der Fortbewegung liegt.

8.4 Viertes Interview (Laura, 21)

Wir trafen uns an einem Dienstagmorgen des 5. Jänner 2016 in einem kleinen Café in der Nähe der U-Bahn Station Hietzing für das Interview. Dieses dauerte 63 Minuten.

Laura studiert Umwelt- und Bioressourcenmanagement. Sie arbeitet gelegentlich als Schulprojektwochen- begleitung. Bei Parkour Vienna macht sie bei Connect the community mit. Auch hat sie in den letzten Semestern Freerunningworkshops auf der Marswiese für Kinder angeboten.

Sport- und Parkourbiographie

Sie hat früh mit dem Tanzen angefangen. Hier hat sie die ganze Palette von Jazz und Ballett über Videoclipdancing ausprobiert. Heute macht sie noch einmal in der Woche Zeitgenössischen Tanz, dieses jedoch als reines Hobby (vgl. Z. 10-15). Auch hat sie schon als Kind mit dem Reiten angefangen, womit sie aber mit neunzehn wieder aufgehört hat, da ihr Pferd gestorben ist. Neben Parkour macht sie seit einem Jahr auch das so genannte Aerial Silk¹². Dieses wird zu Deutsch auch als Luftakrobatik bezeichnet.

Als Laura mit achtzehn Jahren zufällig eine Dokumentation im Fernsehen über Parkour Vienna sah, war sie von der Philosophie dahinter sehr angesprochen, was dazu führte, dass sie zum Forum Meeting ging, um sich die Kunst der Fortbewegung näher anzusehen. Seitdem ist sie engagiert dabei.

Trainingsalltag

Ein fixer Punkt stellt für sie das Forum Meeting am Sonntag dar. Auch beim Frauentraining und bei den Girl Jams ist sie dabei. Oftmals geht sie spontan mit Freunden hinaus, um zu trainieren. Dieses erfolgt durch das Zusammenschreiben per SMS. Bei solch einem Treffen wird entweder gemeinsam oder alleine aufgewärmt und dann übt jeder für sich, wobei man sich gegenseitig austauscht und Feedback gibt. Ab und an, wenn das Wetter schön ist, geht sie auch mit ihnen einfach spazieren, auf der Suche nach neuen Spots in Wien. Wie oft sie Parkour ausübt, ist somit sehr unterschiedlich und kann von 2-5mal in der Woche reichen (vgl. Z. 42-46).



Abb. 12: Laura, Präzi (Copyright by Laura)

¹² Aerial Silk ist eine Form der Luftakrobatik, welche im Zirkus im Einsatz ist und bei der man durch Wicklungen im Tuch verschiedene Figuren ausführt.

8.5 Fünftes Interview (Tarik, 36)

Das Interview wurde am 16. Jänner 2016 durchgeführt. Wir hielten es bei mir zu Hause im 15ten Wiener Gemeindebezirk ab. Es dauerte, ohne Unterbrechungen, 75 Minuten.

Tarik, welcher Sportwissenschaften studiert hat, unterrichtet viele der Freestylmoves USI Kurse. Er hilft jedoch auch bei anderen USI Einheiten (wie Breakdance, Capoeira, Krafttraining) aus, da seine Erfahrungen und sein Bewegungsrepertoire sehr breit gestreut sind. Des Weiteren hat er vor drei Jahren eine Yogalehrerausbildung in Indien absolviert und macht zurzeit die Ausbildung zum Pilatestrainer. Auch kann man ihn über eine Agentur für Stunts buchen (vgl. Z. 87-90). Tarik ist also ein sehr vielfältiges Bewegungstalent.



Abb. 13.: Tarik, Macaco (Copyright by Tarik)

Sport- und Parkourbiographie

Tarik ist als Kind in Bosnien aufgewachsen. Er sagt von sich selbst, dass er immer ein „quirliges, aktives Kind [war; Anm. d. Verf.], was immer alles ausprobiert hat“ (Z. 9). Bereits als Sechsjähriger war er oft im Freien, wo er die Gegend erkundet und viel gespielt hat. Mit Freunden ist er schon früh über Mauern, Zäune oder über den Bach gesprungen und hinaufgeklettert, wo es möglich war. Kurz, er hat „(...) das was man heute Parkour nennt, damals schon gemacht“ (Z. 15). Für sie war das alles wie ein Spiel. Es gab damals auch Cliques, worüber er heute sagt: „Es gab auch so Rivalitäten und was weiß ich Kindereien, Kämpfe und so. Also wenn du eine zwei Meter Mauer hinunterspringen kannst, bist du safe oder wenn du eine drei Meter Mauer hochklettern kannst. Also ich muss sagen, die Landschaft dort ist auch ein bisschen anders, es ist verwilderter, das heißt die Mauern hatten Beulen, die waren schräg (...).“ (Z. 36-40)

Als er jedoch mit zehn Jahren nach Wien kam, war die Zeit des unbekümmerten Spielens vorbei und er begann mit Volleyball, worin er auch sehr gut war, sodass er später in das Nationalteamtraining eingeladen wurde. Nachdem er sich dabei aber verletzte, wollte er nicht mehr und startete mit Kung Fu. Nach Meinungsverschiedenheiten mit dem Verein ist er auch hier wieder gegangen und begann mit

Skateboard- und BMX-fahren. Letzteres hat er länger betrieben. Erst mit dem Sportstudium aber beschäftigte er sich professioneller mit dem Training. Hier startete er auch mit Boden- und Geräteturnen sowie mit Capoeira (vgl. Z. 61-74).

Schließlich ist er mit einem Freund, der Turner und Kampfsportler ist, auf die Straße gegangen und gemeinsam haben sie die erlernten Bewegungen auf die urbane Umgebung umgemünzt. Zu der Zeit war Freerunning noch nicht bekannt, trotzdem aber haben sie Flick Flacks die Straße hinuntergemacht oder Backflips auf der Wiese geübt (vgl. Z. 107-116). Sie hatten damals auch begonnen, in den Hallen Situationen nachzustellen, also Hindernisse aufzubauen, wie sie sie Outdoor vorfanden und zunächst Indoor ausprobiert, bevor sie diese auch im Freien machten. Sie ließen sich von Videos inspirieren, wo sie die Bewegungen nachahmen wollten. Youtube und Facebook gab es damals noch nicht, genauso wenig wie man Parkour kannte, trotzdem aber fanden sie im Internet viele Akrobatikclips, welche sie inspirierten, bis schließlich die Professoren im Boden- und Geräteturnen ihnen sagten, dass es Freestyle sei, was sie hier machten, sodass sie es schlichtweg „Turnfreestyle“ für sich nannten. Erst 1-2 Jahre später wurde Parkour und Freerunning auch öffentlich in Wien und Österreich bekannt (vgl. 5, 150-159).

In dieser Zeit hat er mit Kollegen begonnen, die Freestylemoves USI Kurse ins Leben zu rufen. Sie legten Wert auf diese Bezeichnung, um es bewegungstechnisch möglichst frei und offen gestalten zu können:

„Ich wollte es nicht Parkour oder Freerunning Kurs nennen, weil es war es ja dann auch nicht. Wir haben ja auch Breakdancer gehabt und haben halt auch andere Sachen trainiert. Ich hab mir gedacht es passt einfach nicht, es soll ja frei sein und frei bleiben und ich möchte mich hier nicht einschränken.“ (Z. 163-169)

Der Trainingsalltag

Tarik unterrichtet selbst zwanzig Stunden in der Woche auf der USI. Der Unterricht findet in den Turnhallen des Universitätssportinstituts „auf der Schmelz“ und in der Spitalgasse statt. Wenn er sich fit fühlt, macht er beim Training aktiv mit, sonst fokussiert er sich auf das Anleiten. Er ist daher hauptsächlich Indoor beheimatet, im Sommer geht er aber auch des Öfteren für das eigene Training hinaus. Da er viel mit dem Fahrrad fährt, kann es auch vorkommen, dass er auf dem Weg geeignete „Obstacles“ sieht, anhält und spontan Präzisionssprünge¹³ macht (Z. 176-181).

¹³ Ein Präzisionssprung, kurz auch Präzi genannt, meint einen Sprung von einem Hindernis auf das andere, wobei es wichtig ist auf dem zweiten Element präzise zu landen.

8.6 Sechstes Interview (Sara, 29)

Das Interview wurde am Abend des 15. März 2016 in der Europa Bar in der Zollergasse 8 durchgeführt. Es dauerte 51 Minuten.

Sara hat bereits einige Male beim so genannten Red Bull Art of motion, teilgenommen. Dieses ist ein von Red Bull organisierter internationaler Freerunning/Freestyle Contest, welcher alljährlich stattfindet. Die letzten Jahre auf der Insel Santorini in Griechenland. Hier hat sie unter der Rubrik „best female Award“ auch schon den ersten Platz erreicht.

Sara macht seit geraumer Zeit Parkour und Freerunning professionell. Davor hat sie Sportwissenschaften studiert und im Marketing Bereich bei Rapid gearbeitet. Seitdem sie aber



Abb. 14: Sara, Webster (Copyright by Sara)

viele Anfragen für Shows und Werbungen als Stuntfrau bekommt, begann sie sich selbstständig zu machen. Sie ist somit als selbstständige Künstlerin gemeldet und auch selbstversichert. Sie hat bereits eigene Freestylmoves Kurse nur für Frauen angeleitet, konzentriert sich jedoch zurzeit auf das eigene Training und die Anfragen, welche sie für Auftritte oder das Halten von Workshops bekommt (vgl. Z. 10-11).

Sport- und Parkourbiographie

Sara hat mit neun Jahren mit dem Kunstturnen begonnen, welches sie auch leistungssportlich bis zur Matura ausübte. Während des Studiums ist sie auf den USI-Kurs Freestylmoves gestoßen, welchen sie sodann besuchte und mittrainierte: „Und ich bin dann dort in die Halle gekommen und da waren ganz viele Jungs, die sehr viel von Plateaus heruntergesprungen sind und so. Und ich hab dann halt einfach mitgemacht und ich bin dann einfach herumgeflippt mit denen.“ (Z. 27-30)

Da sie von der freien Bewegungsform und den vielfältigen Möglichkeiten in Freerunning sehr fasziniert ist, ist sie auch heute noch dabei und versucht sich stets zu verbessern (vgl. Z. 41-46). So fährt sie unter anderem auf internationale Jams, wo sie sich mit anderen Freerunnern austauscht und sich von ihnen inspirieren lässt. Herausfordern ließ sie sich von den alljährlichen Red Bull Art of motion Contests, wo man ein Qualifikationsvideo als „Bewerbung“ online stellen muss, wenn man teilnehmen möchte. Bei dem Wettbewerb sitzen in der Jury allesamt Athleten, die nach den Kriterien, Flow, Kreativität,

Ausführung und Schwierigkeit die akrobatischen Elemente der Teilnehmer, welche sich über das urbane Gelände von Santorini bewegen, bewerten¹⁴. Um daher ein anspruchsvolles Video von sich selbst zu schaffen, braucht es eine gute Portion an Disziplin, Ehrgeiz und eben Kreativität bereits im Training und sodann in der Vorführung.

Trainingsalltag

Der Trainingsalltag von Sara ist schwer zu beschreiben, da er sehr unkonventionell ist. Sie geht hinaus zum Üben, wenn es für sie organisatorisch gut möglich ist. Wo und wie lange sie trainiert, ist unterschiedlich, da es davon abhängt, auf welche Moves sie sich fokussieren möchte. Sara ist gleichermaßen in der Halle wie Outdoor beheimatet, wobei sie in der Ersteren mehr Salti und akrobatische Elemente übt und im Freien mehr effiziente Bewegungen ausführt. Sie versucht jeden Tag zu trainieren und kommt im Schnitt auf ca. 3-4 Stunden pro Tag (vgl. Z. 49-63; 79).

8.7 Siebentes Interview (Matteo, 25)

Da Matteo in Linz lebt, haben wir unser Interview per Skype geführt. Datum hierfür war der 16. März 2016 um 8 Uhr früh. Das Interview dauerte 54 Minuten.

Matteo hat Bewegung und Sport und Englisch auf Lehramt studiert. Des Weiteren hat er an der Bundessportakademie, kurz BSPA, vier Instruktorenausbildungen, größtenteils mit Bezug zum Kinder und Jugendsport sowie eine staatliche Trainerausbildung absolviert. Er versucht diese nun beruflich miteinander zu kombinieren. Was heißt, dass er Personal Trainings gibt und jede Woche sechs Parkour und Freerunning Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Abb. 15.: Matteo, Auerbachsalto. (Copyright by Matteo)

abhält. Er hat in Linz eine eigene Community mit dem Namen Team Obsession gegründet. Über diese sowie die Sportunion Oberösterreich finden die Einheiten sowie Aus- und Fortbildungen in dem Bereich

¹⁴ Das Video vom letzten Art of motion (2015) kann unter folgenden Link nochmals nachgesehen werden: Redbull.at (2015). Abgerufen am 12. April 2016 unter: <http://www.redbull.com/at/de/stories/1331752774380/redbull-art-of-motion-2015-animated-gif-action>

statt. Auch organisieren sie alle paar Monate einen Jam, wo nicht nur Bewegungskünstler aus Wien, sondern mittlerweile auch internationale Traceure kommen und Workshops anleiten.

Matteo hat letzten Sommer seine Diplomarbeit über Parkour und Freerunning geschrieben und fand nun einen deutschen Verlag, welcher ihm die Arbeit als Buch drucken wird.

Sport- und Parkourbiographie

Als Kind und Jugendlicher machte er verschiedene Sportarten wie Handball, Fussball und Schifahren, aber keine von diesen wirklich intensiv (vgl. Z. 28-30). Im Alter von 16/17 Jahren übernahm er, da ein Trainer im Kinderturnen ausgefallen ist, die Gruppe. So bekam er den Ansporn, mehr zu trainieren: „Da habe ich dann gemerkt, dass es sehr lustig ist das Unterrichten und dann habe ich angefangen, dass ich trainiere“ (Z. 26). Dadurch, da ihm das Anleiten sehr gut gefallen hat, ist er auf die Idee gekommen, Bewegung und Sport zu studieren und konsequent selber zu trainieren, um die Aufnahmeprüfung für die Universität auch zu schaffen (vgl. Z. 40).

Gleich im ersten Semester hatte Matteo in Wien, wo er sich inskribierte, Freerunning entdeckt. In einem Boden- und Geräteturnkurs hat er andere Studierende gesehen, welche abseits des gewöhnlichen Übungsbetriebes verschiedene akrobatische Bewegungen ausprobierten. Matteo gefiel das und machte auch gleich mit. Da Mitglieder von der Ape Connection dabei waren, ist er mit der Zeit über diese auf Freerunning und sein breit gefächertes Angebot gestoßen.

Trainingsalltag

Körperlich ist Matteo bereits stark ausgelastet, da er sechs Kurse in Linz anleitet. In den Ferien aber versucht er 3-4mal in der Woche Krafttraining und 1-2mal Parkour zu machen. Früher war es umgekehrt, sodass er viermal die Woche Freerunning gemacht hat und einmal Krafttraining. Aufgrund von Knieoperationen liegt der Fokus nun aber am Krafttraining um die Gelenke, um bei den hohen Belastungen, die in der Akrobatik auf den Körper wirken, besser schützen zu können (vgl. 7, 60-64).

Den Freeruning Park, welchen sich das Team in Linz erbaute, nützt er regelmäßig auch privat. Dann schreibt er sich mit Freunden zusammen, wo sie gemeinsam aufwärmen und trainieren und dabei auch viel „quatschen“ (vgl. Z. 70-75).

9. Horizontale Analyse

In der Darstellung der Personen wurden die einzelnen Akteure hinsichtlich ihres jetzigen Lebens (Studium, Arbeit, etc.), ihres Bezugs zu Parkour sowie zur Sportbiographie und zu ihrem Trainingsalltag analysiert. Im darauffolgenden Vergleich sollen danach die einzelnen Athleten untereinander auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede hin untersucht werden.

Ziel der folgenden horizontalen Betrachtung ist es, ein besseres Bild der Szene zu bekommen, Haltungen darzustellen, Vermittlungskonzepte aufzuzeigen sowie Gründe für das (teilweise) unentgeltliche Anleiten unter die Lupe zu nehmen. Die einzelnen Kapitel werden, um sie möglichst lebensnah darzustellen, mit einem Zitat der Freerunner titulierte.

Ein weiterer Aspekt liegt auf den Vergleich und die mögliche Weiterführung der Ergebnisse der aufbereiteten wissenschaftlichen Literatur im hermeneutischen Teil der Arbeit über Parkour der Kapitel 3, 4 und 5. Es wird sich weisen, wie stark sich die Annahmen über Aspekte und Motivation mit dem Leben und den Aussagen heutiger Akteure, decken.

9.1 Sportbiographien & Zuwendung zu Parkour: „Ich habe wirklich versucht alles Mögliche auszuprobieren“ (Pierre, Z. 16)

Der Beginn der horizontalen Analyse stellt einen Vergleich der Sportbiographien dar. Im Folgenden ist eine Tabelle angeführt, die alle Sportarten auflistet, welche die Interviewpartner ausgeübt haben, bevor sie auf Parkour gestoßen sind:

Name	Sportart
Sophie	Basketball, Sportschießen
Pierre	Basketball, Rugby, Fußball, Leichtathletik
Amaniel	Skateboarden, Volleyball, Capoeira, Hacky Sack
Laura	Tanz, Reiten, Aerial Silk
Tarik	„Kinderparkour“ ¹⁵ , Volleyball, Kung Fu, BMX Fahren, Skateboard fahren, Capoeira
Sara	Kunstturnen
Matteo	Handball, Fussball, Schifahren, Kinderturnen

Tab. 4.: Sportbiographien

Man kann bei allen, außer bei Sara, sehen, dass sie in ihrer Kinder- und Jugendzeit mehrere Sportarten betrieben hatten. Dies kommt in dem Sinne dem Ausüben von Freerunning zu Gute, da hierbei eine Ertüchtigung des ganzen Körpers vonnöten ist und vielfältige Transferleistungen, welche sich aufgrund früher betriebener Sportarten ergeben, sich positiv auf die Ausübung dessen auswirken. Zum Beispiel zeichnen sich die koordinativen Fähigkeiten, welche beim Skateboarden erlernt werden, vorteilhaft auf das Balancieren sowie auf akrobatische Elemente aus (vgl. Amaniel, Z. 68-70). Bei Sara ist der Sonderfall gegeben, dass die Bewegungen, welche im Turnen erlernt werden sowie das körperliche Training stark dem des Freerunning ähneln. Hier sind also von Natur aus viele Überlappungen gegeben.

Auffällig ist, obwohl alle durchgehend mehr oder weniger intensiv Sport getrieben haben, nur zwei von ihnen kontinuierlich in einem Verein waren. Ausnahmen sind hier Sara, welche konsequent Kunstturnen betrieben hat und Laura, welche dem Tanzen treu geblieben ist. Dies ist wohl am ehesten mit der Wertigkeit von Freiheit und dem Gefühl des Ungebundenen und Unnormierten zu erklären, welches sich im Parkour wiederfindet und sich oftmals nicht mit klassischen Vereinsstrukturen und -regeln

¹⁵ Die Bezeichnung „Kinderparkour“ wurde deshalb verwendet, da Tarik als Kind in Bosnien bereits einige Grundbewegungen des Parkour ausführte, ohne es selbst zu wissen, dass es solche sind. Dazu gehören Sprünge über Bäche, Klettern auf Bäume, Sprünge von Mauern herab, etc. Auch hat er es im Interview selbst als solches bezeichnet (vgl. Tarik, Z. 33-40).

vereinbaren lässt. Pierre sagt hierzu: „Ungewohnt, aber ich war immer schon ein bisschen Anti! Alles was nicht Mainstream ist, hat mich immer schon interessiert. Ich wollte immer schon bisschen anders sein als die anderen (...).“ (Pierre, Z. 264-266) Und Matteo erwähnt auf die Frage, was ihm an Parkour gefällt: „Dass es sehr ungebunden ist. Du hast in keinsten Weise Normen und Strukturen an die du dich halten musst. Du wirst nicht von irgendeiner Überinstanz kontrolliert oder verbessert oder korrigiert, außer du willst das.“ (Z. 86-88) Der Grund, welcher sie erst gar nicht oder nicht länger in Vereinen gehalten hat, könnte daher mit den Charakteren zusammenhängen, welche sich lieber selber oder mit Freunden bewegen, ohne einem Verein oder einem Trainer Rechenschaft ablegen oder regelmäßig Mitgliedschaftsbeitrag zahlen zu müssen.

Im Hinblick auf den Beginn der Hinwendung zu Parkour schreiben drei Akteure, Amanuel (Z. 39-46), Tarik (Z. 106-118) und Pierre (Z. 55-64), dass sie ohne jeglichen institutionellen Rahmen begannen, sich Outdoor akrobatisch zu bewegen. Damals gab es Parkour und Freerunning mit diesen Bezeichnungen auch noch nicht. Alle drei wurden angespornt von Videos, wie dem des „Speed air man“ von David Belle. Der Ursprung ist demnach zu sehen im Nachmachen und selber ausprobieren. Keiner von ihnen trainierte aber alleine, stets waren bestimmte Freunde dabei und machten mit. Dies ist insofern interessant, da Parkour eine sehr individuelle Bewegungskunst darstellt, jedoch die Gemeinschaft eine wesentliche Rolle spielt (vgl. Kap. 4.6). Dass sie aufgrund von Filmen auf Freerunning gestoßen sind, zeigt auch die Wichtigkeit der Präsentation in Videos auf. Einerseits handelt es sich dabei um eine Darstellung der eigenen Fortschritte, andererseits können diese auch als „Tutorial“ dienen, sodass andere hiervon lernen können.

So stieß auch Laura aufgrund einer Dokumentation von Parkour Vienna auf die Bewegungskunst und kam, nach dem anfänglichen Ausprobieren, nicht mehr davon los (Laura, Z. 22-26).

Matteo (Z. 45-54) und Sara (Z. 27-30) entdeckten über das Indoortraining die Bewegungskunst. Doch markierte auch hier den Einstieg nicht das Einschreiben in fixe Kurse, sondern vielmehr das Zusehen von anderen Freerunnern, welche in Boden- und Geräteturnkursen alternative akrobatische Elemente ausführten: „Und ich bin dann dort in die Halle gekommen und da waren ganz viele Jungs, die sehr viel von Plateaus heruntergesprungen sind und so. Und ich hab dann halt einfach mitgemacht und ich bin dann einfach herumgeflippt mit denen.“ (Sara, Z. 28-30)

Bei Sophie schließlich erwies sich der geschonte und familiäre Rahmen der Frauentrainings für ausschlaggebend. Sie wurde über eine Freundin mitgenommen, und obwohl sie davor schon mit Parkour

in Berührung kam, begann sie erst bei diesen speziellen Einheiten, regelmäßig der Bewegungskunst nachzugehen (vgl. 27-37).

Resümee

Der Großteil der Traceure hatte sich nie ausschließlich auf eine Sportart fokussiert. Vielmehr haben sie vieles ausprobiert, bis sie auf Parkour und Freerunning gestoßen sind. Die vielen motorischen Möglichkeiten in der Bewegungskunst können somit einen Ausschlag für die Hinwendung dazu spielen.

Videos als auch das eigenständige Üben auf der Straße wurden ausschlaggebend für einige. Es ist davon auszugehen, dass die Akteure eine kindliche Neugierde und das selber Probieren nicht verloren haben. Auch warteten sie nicht auf einen geordneten (Vereins-)Rahmen mit einem definierten Trainer, welcher ihnen genau sagt, was wie zu üben ist, sondern gingen einfach hinaus und trainierten.

9.2 Trainingsalltag & organisatorischer Rahmen: „Irgendwer schreibt einfach in die Whatsapp Gruppe: ‚16:00. Park. Trainieren. Wer Lust?‘“ (Matteo, Z. 67-68)

Das folgende Kapitel behandelt den Trainingsalltag der Traceure sowie den organisatorischen Rahmen bei einem Parkour Treffen mit Freunden. An dieser Stelle sei aber erwähnt, dass es schwierig ist, das eigene Training von angeleiteten Kursen klar zu trennen, da die Vermittlungskonzepte vielfach verschwimmen. Aufgrund des offenen Charakters von Freerunning ist es bei Meetings, Workshops, etc. oftmals Usus, dass auch die Instruktor:innen aktiv mitmachen. Schließlich fallen hierarchische Elemente, welche bei vielen Sportarten gegeben sind, in Parkour zu einem großen Teil weg, sodass auch die Positionen von Trainer, Coach und Teilnehmender sich wechseln können (vgl. Tarik, Z. 298-230; Sophie, Z. 376-378). Somit seien in diesem Kapitel auch angeleitete Kurse erwähnt, auch wenn der Fokus am eigenen (und privaten) Ausüben liegen wird.

Um den Trainingsalltag der Akteure besser zu veranschaulichen, wurde eine Tabelle erstellt. Links steht der Name des Traceurs, in der Mitte die verschiedenen Trainingsarten, welche regelmäßig durchgeführt werden und rechts die Anzahl bzw. die Zeit, welche hierfür (im Gesamten) investiert wird. „Privates Training“ meint dabei das ungebundene Treffen mit Freunden, um Outdoor gemeinsam der Bewegungskunst nachzugehen.

Name	Trainingsarten	Anzahl/Zeit (insgesamt)
Sophie	Forum Meeting, Evening Madness, Frauenhalle, privates Training	3-4 mal á Woche
Pierre	Forum Meeting, Evening Madness, privates Training	2-3 mal á Woche
Amaniel	Freestylemoves USI Kurse, privates Training, Skaten	täglich 3-4 Stunden
Laura	Forum Meeting, Frauenhalle, Tanz, Aerial Silk, privates Training	3 mal á Woche
Tarik	Freestylemoves USI Kurse, privates Training	täglich ca. 3 Stunden
Sara	Privates Training, Aushelfen bei USI Kursen	täglich 3-4 Stunden
Matteo	Anleiten von Parkour & Freerunning Einheiten, privates Training	täglich ca. 3 Stunden

Tab. 5.: Trainingsalltag

Sophie, Pierre und Laura sind für gewöhnlich am Sonntag beim Forum Meeting dabei, welches um 13:00 beginnt und zwei bis vier Stunden dauert. Sophie und Laura gehen ebenso in den Wintermonaten in die Halle zum Frauentraining für zwei Stunden bzw. zu den allmonatlichen Girl Jams in den Sommermonaten. Sophie und gelegentlich Pierre sind beim Evening Madness donnerstagabends anzutreffen, welches im Schnitt eineinhalb Stunden in Anspruch nimmt. Laura macht des Weiteren Aerial Silk und einmal in der Woche geht sie tanzen (vgl. Laura, Z. 12-16).

Amaniel und Tarik leiten beide so viele Freestylemoves USI Kurse an, sodass, um dem Körper auch genügend Regenerationszeiten zu gewähren, wenig anderweitiges Training möglich ist. Amaniel geht aber auch hin und wieder Skateboarden und Tarik springt, wenn es die Zeit zulässt, als Instruktor für andere USI-Kurse, wie für Breakdance, Capoeira oder Calisthenics ein (vgl. Amaniel, Z. 37; Tarik, Z. 98-99).

Matteo bietet sechs Parkour- und Freerunning-Kurse in der Woche an. Auch er ist damit schon sehr ausgelastet. Jedoch macht er nebenbei vermehrt Krafttraining für die Beinmuskulatur, um dadurch seine

Kniegelenke besser stützen zu können, da für diese, aufgrund von zwei Operationen, spezielle Übungen wichtig sind (Matteo, Z. 60-64).

Alle sieben Traceurs führen private Trainingseinheiten durch, wo sie mit Freunden Outdoor der Bewegungskunst nachgehen. Insbesondere Sara hat sich speziell auf diese Art fokussiert (vgl. Z. 55-61). Sie hilft aber auch bei Boden- und Geräteturnkursen aus, um dort zum Beispiel das Aufwärmen zu gestalten.

Es ist erkennbar, dass für alle Akteure die Kunst der Fortbewegung viel Zeit in Anspruch nimmt und dass bei Matteo, Tarik, Amani und Sara diese bereits zu ihrem Beruf gehört. Tarik und Amani führen größtenteils Freestylmoves USI Kurse durch, Matteo leitet Parkour und Freerunning Einheiten in Linz und Sara nimmt Filmaufträge wahr und organisiert Jams, Workshops und ähnliches. Der Trainingsalltag ist somit zu einem zeitintensiven und wesentlichen Teil in ihrem Leben geworden.

Organisatorischer Rahmen der privaten Trainingseinheiten

Da die Strukturen bei den Freestylmoves USI Kursen, dem Forum Meeting, der Parkour- und Freerunningeinheiten und der Workshops in Schulen und Jugendzentren im Abschnitt über die Vermittlung (vgl. Kap. 9.7) nochmals näher dargestellt werden, beschränken wir uns hier auf den organisatorischen Rahmen der privaten Trainingseinheiten.

Diese zeichnen sich grundsätzlich durch die Flexibilität hinsichtlich Ort und Zeit aus. Was meint, dass es weder einen fixen Zeit- noch Treffpunkt gibt, sondern dass dieser einmal mehr und einmal weniger spontan ausgemacht wird. Alle sieben Traceurs haben Freunde, mit denen sie regelmäßig trainieren gehen. Sara, Matteo, Tarik und Amani sind hier in so genannten Whatsapp-Gruppen dabei. Wenn also einer Lust hat, trainieren zu gehen, schreibt er zum Beispiel: „16:00. Park. Trainieren. Wer Lust?“ (Matteo, Z. 67-68) Diejenigen, welche Zeit und Muße haben, antworten positiv und schreiben dies in die Gruppe hinein. Die, bei denen es nicht zutrifft bringen entweder einen anderen Vorschlag oder antworten schlichtweg nicht. Die obige Anfrage ist bereits sehr konkret formuliert. Meist jedoch wird zunächst festgestellt, wer dabei ist und danach ausgehandelt, wo und wann es starten soll (vgl. Amani, Z. 94-96).

Bei Sophie, Pierre und Laura funktioniert dies ähnlich, nur schreiben diese vermehrt SMS oder sie telefonieren miteinander und besprechen die zeitlichen Möglichkeiten für ein gemeinsames Training. Welcher Ort gewählt wird, wird oft noch besprochen, ansonsten klappt es sehr unkompliziert und ohne viele Diskussionen, wie Sophie näher beschreibt:

„Also die Regel ist, dass einfach jemand von meinem näheren Parkour Freundeskreis einfach jemandem schreibt, ob man z.B. morgen um 17:00 Lust hat sich zu treffen. Meistens kommt dann auch schon ein Spot Vorschlag. Meistens sagt man dann einfach ja oder nein. Und das variiert dann ziemlich. Wer fragt und wann wer fragt. Es kann auch sein, dass zwei Wochen niemand fragt. Und dann kann man einfach selber was initiieren. Ja und wir machen das einfach per SMS oder Anruf oder wenn wir ein Training haben, dann fragt man einfach: und wie sieht es bei dir aus, hast du übermorgen auch Zeit?“ (Sophie, Z. 312-318)

Bei einer privaten Trainingseinheit gibt es, je nach Akteur, unterschiedliche Grade des gemeinsamen oder eigenständigen Bewegens. So erzählt Matteo, dass sie immer zusammen aufwärmen, meist auch spezifisch, da sie danach die gleichen oder ähnliche Moves üben. Manchmal dehnen sie am Ende noch aus oder machen als Abschluss ein Krafttraining (vgl. Matteo, Z. 72-75). Bei den anderen Akteuren wird meist gemeinsam aufgewärmt, danach übt jeder für sich selbst. Auch gibt es kein angeleitetes Abwärmen, außer es wird eigenständig durchgeführt: „Und da gibt es auch keinen fixen Endpunkt. Da trainieren die Leute einfach solange wie sie wollen.“ (Pierre, Z. 247-248)

Resümee

Freerunning nimmt sehr viel Zeit für die Akteure in Anspruch. So viel, dass es bei vier der sieben bereits zu ihrem „Beruf“ gehört.

Es gibt offensichtlich nicht die eine Art des Trainings. Je nach Organisations- und Definitionsform können auch bei angeleiteten Kursen, die Instruktor*innen verschieden intensiv selber mitmachen. Nur die privaten Trainingseinheiten stellen eine explizite Form dar, in welcher jeder für sich selbst übt.

Die Rahmenbedingungen dafür sind offensichtlich einfach. Da für Parkour weder ein spezielles Equipment noch eine Halle benötigt wird, schreiben sich die Traceure zusammen und treffen sich an geeigneten Spots, an denen sodann alleine oder gemeinsam aufgewärmt wird und jeder selbstständig seine Moves übt.

9.3 Freunde und die Community: „Das gemeinsam trainieren verbindet ganz einfach.“ (Laura, Z. 123)

Selbst wenn in Parkour und Freerunning letztlich jeder für sich selbst trainiert, spielt in der Szene die Community eine wichtige Rolle. Viele finden durch sie Anschluss an eine Gemeinschaft, mit der sie nicht nur ein gemeinsames Interesse teilen, sondern welche ihnen auch Halt gibt. Laura erwähnt, dass sie

durch die Community schnell neue Freunde kennen gelernt hat. Auch kann diese den einzelnen Freerunnern helfen und gegenseitig stützend wirken:

„Das gemeinsam trainieren verbindet ganz einfach. Das fällt glaub´ ich allen auf, dass du sehr schnell das Gefühl hast, Leute schon sehr lang zu kennen. Und ich glaube das liegt daran, dass du halt sie in allen Situationen siehst. Du erlebst sie wenn sie Erfolg haben und du erlebst sie wenn sie traurig sind und wenn sie scheitern. Und du unterstützt sie. Und das verbindet halt sehr schnell.“ (Laura, Z. 123-128)

Ebenso wie Laura, spricht Pierre von dem Anschluss an eine, wie er es nennt „soziale Gesellschaft“ (Z. 288). Viele finden Freunde durch Parkour: „Es ist einfach ein Einstiegspunkt, wir haben sehr viele Leute die kommen aus dem Ausland und trainieren jetzt mit uns und haben da einfach etwas was sie mit anderen Leuten verbindet und ein gemeinsames Hobby.“ (Pierre, Z. 290-295)

Dadurch, da es keine geschlossene Community darstellt, finden auch schnell neue Traceure Zugang. Durch den wertschätzenden Umgang miteinander sowie durch gegenseitige Hilfestellungen wird eine förderliche Atmosphäre geschaffen:

„Ich merke auch, dass durch den sozialen Umgang, der bei uns ein sehr freundlicher und positiver ist, also ich bekomme viel Feedback das Leute beim Forum Meeting, dass sie unglaublich überrascht sind wie positiv, wie gut sie aufgenommen werden. Dass du gleich eine Umarmung bekommst am Anfang. Dass du gleich Sachen erklärt bekommst. Und dass die Leute hilfreich sind und aufeinander aufpassen.“ (Pierre, Z. 204-207)

Auch Tarik spricht von einer „Kultur- und Jugendbewegung“, welche Halt gibt (vgl. Tarik, Z. 247). Jedoch meint er, dass die Ideen dabei keine neuen sind. Er vergleicht die Philosophie in Freerunning mit den Kampfsportarten, in welchen es stark um Respekt geht (vgl. Tarik, Z. 247-251). Einen weiteren bedeutenden Aspekt stellt die Toleranz vor dem Weg der Anderen und seinen Ansichten dar. Damit schließt Tarik auch ein, dass Streitereien zwischen verschiedenen Gruppierungen oder Bewegungsausführungen nicht zielführend sind. Er sieht in der Freestyle- und Outdoorszene viele Gemeinsamkeiten und so sollten sie auch an einem gemeinsamen Strang ziehen, wie er selbst sagt:

„Du meinst Erziehung? Ja im Endeffekt reicht einfach Respekt. Respekt und Toleranz für Andersdenkende oder anders Aussehende (...) Also es ist eine wunderschöne Community und eine tolle Sache und ich sehe Parkour und Freerunning und dieses ganze Bewegen im urbanen Raum, das wird noch viel mehr!“ (Tarik, Z. 354-358)

Ausspielen und gegenseitig konkurrieren soll nicht sein, vielmehr können die verschiedenen neuen Freestylebewegungen voneinander lernen.

Sara kommt im Hinblick auf die Community auf das Coaching zu sprechen, wenn sie sagt: „(...) dass du dem anderen hilfst, das Repertoire zu erweitern und das ist für mich eine ideale Wertvorstellung.“ (Sara,

Z. 210-211) Sie erläutert dies weiter, indem sie sagt, dass sie es schön findet, wie man sich untereinander Moves zeigt und sich dabei hilft, besser zu werden (vgl. Z. 201-209).

Amaniel sieht die positiven Zuschreibungen über Parkour und seine Community differenzierter und möchte sich hüten, zu viel hineinzuzinterpretieren. Auch er findet, dass vieles, was in Parkour vorgefunden werden kann, ebenso in anderen Sportarten oder Gemeinschaften anzutreffen ist:

„Es ist auf jeden Fall eine offene Community, also zwischenmenschlich offen. Aber ich glaub schon, dass es viele so ‚lost souls‘ gibt, die halt da Hilfe suchen und sich da wieder finden und da aufleben. Was voll gut ist, aber was über viele Jahre dem Sport den Touch gibt, dass es der Sport war, der das gemacht hat. Was eigentlich gar nicht stimmt. Weil es ist ja eher die Community dahinter. Aber es kann ja auch sein, dass wenn man sich trifft zum Acapella singen und dann sagt man ‚Wow Acapella singen, das ist sooo eine Community‘. Mittlerweile schreibt man es der Sportart zu, aber das hat vielleicht auch nur zum richtigen Zeitpunkt, mit die richtigen Leute, viel Bewegung, frischer Luft und was auch immer, es können viele Faktoren sein, zu tun. Aber ich wäre vorsichtig mit dem sagen, das war Parkour jetzt.“ (Z. 143-151)

Resümee

Die Offenheit im Umgang bleibt bezeichnend und wirkt offensichtlich ansprechend, besonders auf neue Traceure. Schließlich werden durch die Community Lebensräume eröffnet. Sie bietet ein „Zuhause“ und gibt Halt. Freunde können durch sie gefunden werden. Es wird voneinander gelernt und miteinander Ideen und Tipps ausgetauscht. Wichtig bleiben jedoch der Respekt vor und die Toleranz gegenüber anderen Freestylebewegungen sowie der eigenen Szene.

9.4 Freerunning versus Parkour: „(...) das Freerunning dieses Akrobatische ist und das Parkour das Effiziente ist (...)“ (Pierre, Z. 87-88)

Wie bereits im Kapitel zu Geschichte von Parkour beschrieben, entstand zunächst der Begriff Parkour und aus diesem heraus der des Freerunning sowie des „L’art du déplacement“ (der Kunst der Fortbewegung). Dies wurde zum Vorwand genommen, dass in der Szene international vermehrt über Ursprung und Haltungen diskutiert sowie gestritten wurde, welche Bezeichnung welche Bewegungsausführungen beinhalten darf und welche nicht (vgl. Amaniel, Z. 48-66; Pierre, Z. 89-96). Ziel dieses Kapitels ist es nun, heutige Akteure zu der Diskussion selbst zu Wort kommen zu lassen sowie mit Missverständnissen aufzuräumen.

Will man die Definitionen zu Parkour und Freerunning ernst nehmen, verschwimmen in der Praxis die Bedeutungen, da eines ohne das andere auszuführen kaum möglich ist, wie Matteo sehr anschaulich beschreibt:

„Du findest keinen reinen Freerunner, weil das wird dann wohl ein Tricker¹⁶ sein, weil im Endeffekt um auf eine Wand hinaufzukommen, muss ich einmal auf eine Wand hinaufkommen und dann muss man dann definieren, ist das hinaufkommen nicht von a nach b und macht man da nicht Parkour und beim hinunterkommen na gut, macht man halt einen Salto. Das heißt er fliegt mit dem Helikopter hinauf, macht einen Flip hinunter und dann ist er Freerunner.“ (Z. 108-113)

Was Matteo hier überspitzt ausdrückt, ist, dass es müßig ist, eine strikte Trennung vorgeben zu wollen. Was aber sehr wohl möglich ist, ist ein Unterschied in der Tendenz zu erkennen. Dies bedeutet, wenn der Fokus des Ausübenden primär in der Effizienz/der Schnelligkeit liegt, werden vermehrt Parkourelementen darin zu finden sein, liegt er an der Akrobatik/dem Ausdruck, werden es größtenteils Freerunningbewegungen sein.

Alle sieben Interviewpartner haben, auf je verschieden intensive Weise, artikuliert, dass sie die eingrenzenden Ideen und Auseinandersetzungen an den Begrifflichkeiten stören und dass die Streitigkeiten eigentlich dem widersprechen, was die Bewegungskunst ausmachen soll: die Freiheit in der Ausübung. So sagt zum Beispiel Sara, auf die Frage, worin für sie die Unterschiede bestehen:

„Hmm, das ist genau das was ich mein mit systematisch werden und Sachen erdenken und Regeln erfinden und so Sachen. Das ist ja genau das was ich eigentlich genieße was nicht so ist. Wenn das Ganze ... weiß ich nicht ... Spagetti Bolognese heißen würde, dann mache ich halt das. Also es ist ein Begriff den es gibt, der für mich aber nicht viel bedeutet, weil ich weiß, ok man braucht einen Begriff damit die Leute sich was vorstellen können. Aber ich mache halt trotzdem das was ich mach´ und wenn sie es jetzt umbenennen würden und die sagen würden das ist das und das ist das, dann würd ich trotzdem meines machen.“ (Z. 324-330)

Pierre macht einen diplomatischen Schritt, indem er die verschiedenen Strömungen als eine große Familie bezeichnet, wo das Ziel letztlich an der Freude im Tun liegen soll:

„Das ist alles eine große Familie, wir sollten alle an einem Strang ziehen und nicht auf einzelnen Begriffen herumhacken, warum nennen wir die eine Bewegung x und nicht y, warum ist eine Rose, Rose und nicht ein Dampfschiff, sondern ganz einfach das machen was einem Spaß macht und Freude daran haben und deswegen gehe ich ganz einfach gar nicht mehr auf so die Differenzierung ein.“ (Z. 95-98)

¹⁶ Tricking ist eine Sportart die ebenso wie Parkour und Freerunning in den 1990er Jahren entstanden ist. Sie beschreibt alle möglichen akrobatischen Elemente (primär solche aus dem Kampfsport, Breakdance sowie aus dem Turnen), welche jedoch auf dem Stand bzw. einer begrenzten Fläche ausgeführt werden.

Auch bei Laura, Sophie, Tarik und Amaniël kann man ähnliche Antworten finden. Der Grundtenor ist, dass Parkour und Freerunning in der Ausübung letztlich verschwimmen und dass man sich nicht an den Begrifflichkeiten aufhängen sollte (vgl. Tarik, Z. 238-243; Amaniël, Z. 49-66; Laura, Z. 28-34; Sophie, Z. 214-220).

Jedoch zeigt Laura auch Bedenken, wenn sie sagt:

„(...) man kann es wahrscheinlich schon in Parkour und Freerunning teilen, wenn man Wert darauf legt, dass Parkour wettkampffrei ist, was ich schon wichtig finde, dass es offiziell so ist, du misst dich mit dir, du misst dich nicht mit anderen. Und halt in den Bewegungsarten. Ich glaube es gibt in der Philosophie sehr wohl Unterschiede, aber in der Ausübung verschmilzt es dann sehr.“ (Z. 29-32)

Auch wenn Wettkampf und Show nicht im Fokus bei Parkour und Freerunning stehen (vgl. Kap. 4.1 und 4.3), kann es gelegentlich im Freerunning angetroffen werden. Die Ursache hierfür liegt sicherlich unter anderem in den vielfältigen Möglichkeiten der Performance, welche durch Salti und andere akrobatische Elemente spektakulärer wirkt. Die Darstellungsmöglichkeiten sind im Freerunning somit vielfältiger, was attraktiver für die Durchführung von Showelementen wirkt.

Konkurrenz und Wettkampf

Matteo spricht sich positiv dafür aus, mit Kindern immer wieder Wettbewerbe wie Staffelläufe durchzuführen, da es dem Spaß und der Motivation dient. Jedoch hat „Konkurrenz in Parkour selten einen Platz“ (Z. 160), wie er sagt. Er sieht Vorteile darin, aufgrund von Contesten mehr an medialer Präsenz zu gewinnen, was wiederum zu der Verbreitung von



Abb. 16.: Red Bull Art of motion (redbulletin.com, 2014)

Freerunning beitragen kann: „Ich bin kein großer Fan von immer Konkurrieren zu müssen und ich finde dass es im Training keinen Platz hat, aber um die Leute zu erreichen, ist es einer der besten Mittel.“ (Z. 181-183)

Sara, welche bereits bei einigen Art of motion Contests teilgenommen hat, sieht dabei nicht den Wettkampf im Vordergrund. Sie erzählt, dass, wenn sie ihre international bekannten Freerunning

Freunde trifft und diese in der Zwischenzeit neue Moves gelernt haben, sie sich gegenseitig austauschen und nicht die neuen Fähigkeiten für sich behalten, um es für die Möglichkeit eines besseren Ergebnisses auszunützen. Des Weiteren beschreibt sie die Atmosphäre vor Ort als sehr freundschaftlich, dass sie sich sicher ist:

„(...) wenn ich einmal gewinnen würde und die Lucy nicht, würde sie mir trotzdem gratulieren und wäre glücklich für mich (...) natürlich probiert jeder das Beste, aber es ist keine große Konkurrenz. Also es würde niemand jemand anderen einen schlechten run wünschen.“ (Sara, Z. 237-241)

Sophie kennt die Versuchung, sich selber auf ein Podest stellen zu wollen, wenn sie etwas gut kann. Jedoch möchte sie es nicht forcieren und besonders bei der Vermittlung betonen, dass Wettbewerb keinen Platz haben soll. Schließlich kennt sie die Situationen, in welchen andere eingeschüchtert sind, wenn sie sehen, dass erfahrenere Traceure bestimmte Moves besser können. Umso wichtiger findet sie es, mit Lob oder Applaus zu honorieren, wenn jemand etwas Neues schafft oder persönlich weitergekommen ist (vgl. Sophie Z. 416-422).

Pierre und Sophie haben angemerkt, dass Parkour konkurrenzlos ist und würden es deshalb nicht als Sport, sondern als „Kunst der Fortbewegung“ bezeichnen. Das ist auch einer der Punkte, welcher Pierre gut gefällt, dass es um einen selbst geht und nicht um das Gewinnen (vgl. Pierre, Z. 182-185).

Das obige Zitat von Laura aufgreifend, kann gesagt werden, dass tendenziell Traceure vermehrt nicht nur gegen Konkurrenz sind, sondern auch keine Wettbewerbe veranstalten möchten. Freerunner sehen die Ausübung ebenso als Kampf mit sich selbst, um besser zu sein, vertreten jedoch ein offeneres Bild, sodass das gegenseitige Messen, so doch einen Platz - wenn auch nur einen begrenzten - bekommen darf, wie man es am Beispiel von Art of motion Contests sehen kann.

Wichtig bleibt demnach die Haltung: eine solche, dass es sich auch bei Wettkämpfen letztlich nicht primär um das Gewinnen drehen darf:

„Und die Atmosphäre ist dort [beim Art of Motion; Anm. d. Verf.] wie gesagt sehr freundschaftlich. Für mich sehe ich zum Beispiel keine Konkurrenz in irgendjemanden und fühl mich auch selbst nicht als Konkurrentin zu jemand. Das heißt wenn ich dort hinkomme, weiß ich wir genießen das. Wir wollen dann dort beim Event natürlich das Beste geben, einfach um den Leuten zu zeigen was wir eigentlich draufhaben und zu zeigen, was man kann und was man gerne macht.“ (Sara, Z. 226-230)

Resümee

Alle sieben Akteure sehen die Zusammenhänge zwischen Parkour und Freerunning und sind es müßig, sich bezüglich der Begrifflichkeiten zu streiten. Sie wissen, dass zumindest in der Ausführung keine klare Trennlinie gezogen werden kann. Doch muss bedacht werden, dass in der engeren Bezeichnung des Parkour nicht nur andere Bewegungsarten fokussiert trainiert, sondern vermehrt auch Wettkampf und Show abgelehnt werden.

9.5 Parkour Vision & die Passanten: „Diese Parkour Augen, wo du jeden Ort als urbanen Dschungel, als Spielplatz wahrnimmst.“ (Matteo, Z. 218-219)

Dieser Teil behandelt die Aneignung des urbanen Raumes. Werden von gewöhnlichen Passanten Straßen, Gehsteige, Zäune, Mauern, Stangen, Bänke, etc. als pragmatische Infrastruktur betrachtet, als Mittel zum Zweck, um zum Beispiel ein geographisches Ziel zu erreichen, sehen Traceurs dasselbe Stadtbild mit ganz anderen Augen. Sie nehmen es nicht nur anders wahr, sondern begegnen ihm anders, sie treten in eine Beziehung zu ihm. Sie spielen mit und in ihm und verleihen ihm einen weiteren Sinn.

Die Interviewpartner erwähnen die „Parkour Vision“, den eigenen Blick, welchen derjenige bekommt, der über einen längeren Zeitraum Outdoor trainiert und die infrastrukturellen Gegebenheiten nutzt, um damit eine persönliche kunstvolle (akrobatische) Landschaft zu „zeichnen“. Ein Gelände wird sodann beispielsweise nicht mehr als etwas gesehen, woran man sich festhält, sondern als etwas, um darauf zu balancieren. Es verändert sich somit der Blick auf den Raum, hinsichtlich der unbegrenzten Vielfältigkeit an Möglichkeiten. Er bekommt mehr Potential: „Wenn du jetzt einen abgefackten Stiegen Aufgang siehst, ist es plötzlich nicht nur mehr ein abgefackter Stiegen Aufgang, sondern ein Ort wo du halt coole Sachen machen kannst. Wo du dich ewig beschäftigen könntest.“ (Laura, Z. 98-100).

Sara zum Beispiel sieht, seitdem sie intensiv Parkour macht, weniger auf den Boden oder auf Schaufenster von Geschäften als auf die Dächer:

„Also ich bin am Anfang durch die Stadt gegangen, habe eher so durch die Schaufenster geschaut was gibt es neues zum Kaufen, was gibt es für neue Schuhe. Und jetzt interessiert mich das überhaupt nicht, ich schau eher auf die Dächer und denk mir ‚Ok könnte ich da drüber springen. Da ist ein neuer Spot, da gibt es enorm viele Präzis. Oder da könnte ich vielleicht raufklettern, da könnte ich was cooles filmen (...)‘ Du hast einfach viel mehr Möglichkeiten, viel mehr Optionen.“ (Sara, Z. 190-199)

Die Stadt wird zu einem großen Spielplatz, zu einem „urbanen Dschungel“, wie es Matteo (Z. 219) ausdrückt. Er vergleicht die Blickweise, welche man bekommt, mit der eines Kindes, welches einfach

herumtollen möchte und sich nicht einschränken lässt von wohlgemeinten Vorgaben, die nur die eine Möglichkeit der Benützung zulassen. Durch diese kindlichen Augen lernt man wieder spielen, zu spielen mit der natürlichen Umgebung (vgl. Matteo, Z. 218-222).

Doch genau dieses „Herumtollen“ ruft immer wieder den Unmut so mancher Anrainer auf den Plan. Viele empfinden es zunächst als gefährlich und störend. Für einige Anrainer wirkt es auch seltsam. Auch wenn die Reaktionen anfangs gelegentlich Befremden ausdrücken, lösen sie sich bei längerem Hinsehen oftmals in Verständnis oder gar Wohlwollen auf: „Wir haben aber auch schon Leute gehabt, die haben ihre Kids runtergeschickt und die haben gleich mitgemacht. Ich muss aber sagen, das Feedback ist primär positiv.“ (Pierre, Z. 255-256) Da Parkour kein ungeschriebenes Blatt mehr ist und es eine Aufgabe von Traceuren darstellt, auf ihre Umwelt und die Passanten zu achten, schaffen es viele Passanten bereits, wertschätzend mit der Bewegungskunst und ihren Akteuren umzugehen, wie Sara schreibt: „Es wird also schon sehr viel positiv aufgenommen, weil die Leute einfach wissen um was es geht und um was nicht. Und weil sie wissen, dass wir keine Rebellen sind die irgendetwas zerstören.“ (Z. 314-316)

Da Freerunner sich von ihrer Umgebung und der in ihr liegenden Potentiale anregen lassen, entwickeln sie eigene Augen, die so genannte „Parkour Vision“, die die Infrastruktur anders wahrnimmt und als „urbanen Dschungel“ erkennt. Mit diesem sich-in-Verhältnis-Setzen aber schwingt auch eine Beziehung mit, eine solche, welche die Achtsamkeit gegenüber den genutzten Gegenständen als auch der anwesenden Passanten miteinschließt (vgl. Pierre, Z. 276-277).

Resümee

Durch regelmäßiges Trainieren im urbanen Gelände entwickelt der Traceur als „Kurvenzeichner“ (vgl. Kap. 3.1) für sich ein neues kreatives Stadtbild. Er sieht die Potentiale für vielfältige Überwindungsarten in der urbanen Umgebung als auch für konditionelle und koordinative Übungsmöglichkeiten. Die Stadt wird demnach als ein großer Spielplatz betrachtet. Die Akteure beschreiben diesen neuen und veränderten Blick, berichten aber auch von Konfrontationen mit den Passanten. Jedoch reagieren diese heutzutage bereits vielfach positiv, sogar so, dass manche ihre Kinder zum Mitmachen in den Hof hinunterschicken, wie Pierre zu berichten wusste (Z. 255).

9.6 Leidenschaft & Bewegungsrepertoire: „(...) dass es meine Möglichkeiten so viel erweitert mich zu bewegen.“ (Sophie, Z. 231-232)

Auf die Frage hin, was für die Akteure das Spannende und das Faszinierende an Parkour und Freerunning ausmacht, wurden von allen sieben Interviewpartnern ähnliche Antworten gegeben. Einheitliche Sicht ist, dass es unter anderem die verschiedenen Ausdrucksformen von Freiheit sowie die vielen kreativen Bewegungsmöglichkeiten sind, welche die Traceure schätzen:

„Das was mich schon am Anfang so begeistert hat, war dass es mal was ist, wo du selber entscheiden kannst, wie du das machst. Das du sehr große Freiheit hast was du machst, wie du es machst, wo du auch für dich selbst verantwortlich bist, wenn du was nicht kannst. Oder wenn dich Dinge nicht reizen, dann lässt du es halt. Es ist das deinen eigenen Weg gehen, was mir wichtig ist und auch die Tatsache dass du dich nicht vergleichst.“ (Laura, Z. 83-87)

Für sich selbst verantwortlich zu sein und keine „Noten“ für sein Tun zu bekommen wird demnach geschätzt. Wichtig scheint es, seinen eigenen Weg in seinem individuellen Tempo zu gehen. Grenzen stellen dabei die eigenen Limits, aber kein von außen vorgegebenes Reglement, dar:

„Und du hast die Möglichkeit, dass du dich selbst verwirklichst ohne, dass du in irgendeiner Art und Weise vor jemandem Rechenschaft ablegen musst. Das heißt solange du die Umwelt und dich selbst respektierst, bist du eigentlich frei. Und das ist halt das extrem Schöne daran, dass du wirklich deiner Kreativität freien Lauf lassen kannst und dass du deinen Körper, ohne irgendwelche Grenzen trainieren und bewegen kannst.“ (Matteo, Z. 89-94)

Amaniel spricht auf die Frage nach den Gründen seiner persönlichen Faszination in Parkour vom „vollkommenen Athleten“, welcher ein Körpergefühl entwickelt, welches „limitless skills“ mit sich bringt. Er vertritt hier eine sehr weite und optimistische Sicht. Für ihn bedeutet Parkour so vielseitig zu trainieren, dass man auf unterschiedlichste motorische Situationen reagieren kann:

„Ja sich so vielseitig bewegen zu können. Wurscht ob mit oder ohne ‚obstacles‘, Instrumenten, Hindernissen, Geräten was auch immer. Also ‚limitless skills‘ wahrscheinlich. Weil wenn man koordinativ und stark und beweglich ist, dann muss man viel können. Und das ist dann für mich Parkour.“ (Z. 127-131)

Amaniel führt des Weiteren die Kontrolle und Selbstbeherrschung an, welche durch das Ausüben von Freerunning wächst. Ein echter Freerunner entwickelt seine Fähigkeiten so weit, dass er ebenso mit einem Ball umgehen wie mit einem Skateboard oder mit einem Fahrrad fahren kann. Schließlich bringt er die nötigen koordinativen und konditionellen Kompetenzen mit, wodurch so breit gestreute Transferleistungen durch die Bewegungskunst gegeben sind, welche auch für andere motorische Aktivitäten genützt werden sollten (vgl. Amaniel, Z. 120-125).

Sophie spricht an dieser Stelle die Wechselwirkungen zu ihrem „gewöhnlichen“ Leben an. Durch Parkour hat sie gelernt, wo ihre Grenzen sind. Auch fühlt sie sich durch die Ausübung desselben psychisch besser und physisch stärker:

„Parkour hat mich so gut gelehrt was meine Grenzen sind. Und dass die viel weiter draußen liegen, als ich anfangs gedacht habe. Dass ich einfach viel mehr kann, als ich gedacht habe. Grad’ am Anfang: das Bewegungsgedächtnis nimmt so viel auf und man fühlt sich wie ein ‚Superhero‘. Es geht so unglaublich viel weiter und ich bin quasi unbesiegbare, ich kann alles erreichen wenn ich will.“ (Sophie, Z. 234-238)

Sie schließt hier mit dem so genannten „runners high“ an, also dem Flow, der im run entstehen kann. Dieser wird erzeugt, wenn die Stimmung passt, alles vergessen wird und nur noch der Lauf zählt. Dies beschreibt sie als ein Glücksgefühl, welches den Alltag hinter sich lässt (vgl. Sophie, Z. 238-244).

Sara sieht das Faszinierende daran, dass sie zu der Generation gehört, welche Parkour noch mitbegründen darf. Sie sieht sich als Part davon, welches es mitgestalten und mitentwickeln kann (vgl. Sara, Z. 115-119). Auch hält sie die Freiheit hoch, wo man sich Regeln selber geben muss und somit auch daran wächst:

„Und dass ist das coole in Parkour & Freerunning: es ist am Entwickeln, mach’ deine eigenen Regeln und entdeck’ für dich das Bestmögliche. Und das ist auch der Parallelweg zum Leben und der Sportart, weil ich weiß die Sportart ist am Entwickeln, genauso wie ich mich selber auch noch entwickel’ und schauen muss, wie kann ich eigentlich ohne einen fixen Beruf und ohne fixes Einkommen durchs Leben kommen, so dass ich halt glücklich bin.“ (Sara, Z. 122-127)

Selber Verantwortung in die Hände nehmen und an der eigenen Entwicklung arbeiten, Eigenschaften, welche offensichtlich für Parkour wie für das Alltagsleben essentiell sind - all das macht Parkour für sie so besonders.

Tarik schließt an Amani an, wenn er die Vielfältigkeit in der Bewegungskunst anspricht. Für ihn verschmelzen die verschiedenen Möglichkeiten mit dem steigenden Level der Körperbeherrschung. Insofern sagt er von sich selbst, dass er nicht primär Parkour oder Freerunning macht, sondern dass es eine Kunst der Bewegung ist:

„Die Bewegung. Vielleicht würdest du eine andere Antwort bekommen, wenn du jemanden fragst, der sich nicht das ganze Leben mit Sport auseinandergesetzt hat. Es sind verschiedene Aspekte, ich weiß es nicht in was, aber ich sehe die Faszination in der Bewegung. (...) Für jemanden der sich auf einem hohen Level bewegt, also ich hab schon das Gefühl, dass ich mich auf einem Level bewege, wo das alles verschmilzt.“ (Tarik, Z. 220 – 229)

Was er hier sagen möchte, bezieht sich nicht mehr nur auf die Hindernisbewältigung, sondern er sieht die Größe darin, sich so vielfältig wie möglich körperlich zu bilden und so auch fähig zu sein,

verschiedenste motorische Bewegungen durchführen zu können. Die Analogien zu Amaniël und seiner Idee des „vollkommenen Athleten“ sind bei Tarik offensichtlich.

Pierre spricht auf die Frage, was ihn an Parkour fasziniert, gleich mehrere Dinge an, wenn er zunächst die organisatorische Einfachheit erläutert: „(...) es ist zum Beispiel dass man kein Equipment braucht, dass es so eine niedrige Einstiegshürde hat, wenn man damit anfangen will. Du kannst das immer machen. (...)“ (Z. 168-170) Auch erwähnt er, dass es nicht möglich ist, sich in Parkour etwas vorzulügen. Hier zählt nur der Mensch und die Umgebung: „In vielen anderen Sachen kannst du das kaschieren, in Parkour kannst du das nicht, wenn du einen schlechten Tag hast, dann hast du einen schlechten Tag und du musst darauf aufpassen dass du dich nicht wehtust. Dass finde ich in Parkour auch eine sehr ehrliche Sache. Du beschäftigst dich mit dir selbst.“ (Z. 181-184)

In anderen Sportarten ist es möglich das Verlieren oder eigene Fehler auf anderes oder andere abzuschieben. Zum Beispiel, indem der Schiedsrichter das Wetter oder das eigene Team etc. dafür verantwortlich gemacht wird. In Parkour aber stehen sich im Akt der Ausübung nur der Traceur und das jeweilige Hindernis gegenüber. Klar gibt es auch schlechte Wetterbedingungen oder Ähnliches, jedoch gehört dies zu den herausfordernden Bedingungen, welche in das Training integriert werden wollen:

„Es wurde noch nie ein Meeting abgesagt. Wir haben immer Training. Bei Minus 15°, bei Hagel, bei Regen, bei Sturm, das Forum Meeting findet immer statt. Weil man kann auch das Training so adaptieren, dass man auch trainieren kann. Wenn zum Beispiel alles vereist ist, dann macht man halt ein Gleichgewichts- und Krafttraining. Also es gibt immer Möglichkeiten. Es gibt einen fixen Zeitpunkt und das wird auch wahrgenommen. Also auch wenn schlechtes Wetter ist, sind wir mindestens 15 Leute, wenn nicht mehr. Ich find das einfach wichtig, dass wir nicht zu Schönwettertraceuren werden, also abgesagt ist es noch nie worden.“ (Pierre, Z. 160-166)

Resümee

Es ergeben sich zusammenfassen folgende Beweggründe der Faszination an der Bewegungskunst:

- Die Freiheit in den Bewegung(-sausführungen) und dem selber Setzen von Grenzen.
- Der „vollkommene Athlet“, welcher durch Freerunning „limitless skills“ bekommt, welche sich vorteilhaft auf verschiedene Sportarten auswirken.
- Der Einfluss auf das Leben, welcher durch den „runners high“ ein Glücksgefühl verleiht, welches den Alltag vergessen lässt.

- Die Notwendigkeit, für sich und dem eigenständigen Erlernen und Verbessern von Moves Verantwortung zu übernehmen. Dies kann schließlich unterstützend wirken, sein Leben vermehrt selbst in die Hände zu nehmen.

9.7 Die Vermittlungskonzepte: „Grundsätzlich wäre mein Wunsch, dass ich nur Impulse geb´ und jeder entwickelt sich von selbst.“ (Amaniel, Z. 197)

Die folgenden Vermittlungskonzepte sind je nach gesetztem Rahmen zu trennen: Das offenste stellt das reine Coaching, also eine Eins-zu-Eins-Hilfestellung durch Tipps und Tricks, etc. dar: „Teilweise wenn wir trainieren im Park, kommen einfach Leute vorbei und fragen ‚Können wir mitmachen?‘ Dann sagen wir ‚Ja sicher trainiert einfach mit! Probiert mal das und das!‘ Und dann ergibt sich das einfach.“ (Sara, Z. 292-294) Anschließend sind die Forum Meetings zu erwähnen, wo es das gemeinsame Aufwärmen sowie den Beginnerworkshop gibt, ansonsten aber jeder für sich selbst trainiert (vgl. Pierre, Z. 256-263). Bereits mehr Struktur weisen die Freestylemoves USI-Kurse auf. Bei diesen handelt es sich, analog zum Boden- und Geräteturnen, meist um einen Stationenbetrieb. Die Einheit ist demnach größtenteils angeleitet. Von der Struktur her ähnlich laufen die Parkoureinheiten des Teamobsession ab, wobei diese Outdoor im Freerunning Park trainieren. Auch sind sie durchgehend angeleitet, abgesehen vom Ende einer Einheit, wo Raum für freies Training gegeben ist (vgl. Matteo, Z. 250-261). Am meisten Rahmen bieten Workshops in Schulen oder Jugendzentren, aber auch speziell angeleitete Kurse auf diversen Jams (vgl. Laura, Z. 193-196).

Spannend ist zu sehen, dass in Parkour verschiedene Altersgruppen gemeinsam trainieren, dies jedoch variierend je nach Weite oder Enge des Konzepts. So ist zum Beispiel bei den Frauentrainings beobachtbar: „Gerade in der Frauenhalle ist die Atmosphäre super finde ich. Weil es kommen Mädels von den unterschiedlichsten Ecken. Es kommen Leute von Parkour Vienna, es kommen erwachsene Frauen, also schon um die 40 oder so und es kommen Anfängerinnen und es kommen auch Frauen von der Ape Connection.“ (Laura, Z. 297-300) Ebenso bei Outdoorkursen oder aber auch bei Jams treffen sich unterschiedliche Altersklassen, wie auf dem folgenden Bild bei einem Freerunning Contest des Team Obsession im Frühjahr 2016 zu sehen ist:



Abb. 17.: Freerunning Contest Frühjahr 2016 des Team Obsession (teamobsession, 2016)

9.7.1 Offene Konzepte

Das Coaching stellt die einfachste Art der „Vermittlung“ dar. Dieses ist im Parkour sehr weit verbreitet aufgrund von gegenseitigen Hilfestellungen mit Tipps, Tricks und Sicherungen. Da die Situation im Freerunning herrscht, dass einerseits für sich selbst trainiert wird, zumeist aber trotzdem andere Freunde und Traceure dabei sind, liegt es nahe, sich Bewegungen abzuschauen oder nach Hilfestellungen zu fragen. Es gibt aber auch bekannte Freerunner, welche per Nachricht um spezielle Tipps gebeten werden oder ein Feedback auf ein erstelltes Video geben sollen:

„Die meisten schreiben mich auf Facebook an. Und schreiben ‚Hey könnten wir uns mal treffen oder könntest du mir was zeigen?‘ Ich geb´ auch viele Informationen nur über Facebook, weil mich viele Leute anschreiben und sagen ‚Hey was könnt´ ich besser machen?‘ Oder ‚Schau dir mal mein Video an, kannst du mir was dazu sagen?‘ Also ich coach´ teilweise über Nachrichten.“ (Sara, Z. 274-278)

Das Coaching hat eine sehr flexible Art mit großen Anteilen an Gegenseitigkeit. Flexibel, da es keinen eingegrenzten Zeitrahmen oder Ort besitzt und Gegenseitigkeit, weil der Coacher im Tun selbst auch viel lernen kann. Schließlich ist das Erklären oft mit dem Vorzeigen verbunden, was verlangt, es so zu üben, dass es selbst so gut beherrscht wird, um es anderen erklären und zeigen zu können.

Das Forum Meeting kann ebenso unter einem offenen Konzept betrachtet werden. Dieses ist gekennzeichnet durch ein - auf den Rahmen bezogen - organisiertes und - auf den Stil bezogen - gemeinsam-individuelles Training. Damit ist gemeint, dass die Struktur vorgegeben ist, andere Teilnehmer dabei sind, jedoch das Ausüben primär eigenständig stattfindet. Ziel ist es hierbei, Gleichgesinnte, welche sich auf einem ähnlich guten Level befinden, kennenzulernen und mit diesen gemeinsam die verschiedenen Parkourmoves auszuprobieren und sich so weiter zu entwickeln:

„Mir ist es wichtig, dass die Leute Spots kennen lernen in Wien, dass sie wissen wo kann ich was machen, dass die Leute Personen und Trainingspartner kennen lernen. Und dass die Leute einen sicheren Einstieg haben in Parkour. Und dass die Leute von sich gegenseitig lernen können.“
(Pierre, Z. 253-256)

Das Frauentraining wurde ins Leben gerufen, um vermehrt auch Frauen diesen Weg in die Parkourszene zu eröffnen. Die Stadt Wien hat mit einer Förderung geholfen, sodass eine Halle zur Verfügung gestellt wurde. Trainer von Parkour Vienna haben das wöchentliche Training angeleitet, bis es die Frauen zur Gänze selbst in die Hand nehmen konnten. Heute stellen sie die Instruktor:innen und tragen die Organisation und die Finanzierung etc. eigenständig (vgl. Sophie, Z. 39-44). Da manche von ihnen ebenso bei „Connect the community“ dabei sind, ist eine natürliche Nähe zu Parkour Vienna gegeben und viele der Teilnehmer:innen sind auch am Sonntag beim Forum Meeting anzutreffen. In der Halle können sie somit, in einer geschonten Atmosphäre, Elemente üben, welche sie sodann auch Outdoor mit anderen Traceuren ausprobieren.

Als Äquivalent dazu gibt es in den warmen Monaten die so genannten „Girls Jams“, wo im Freien gemeinsam Parkour getrieben wird. Da hier keine Halle notwendig ist, kommt man einfach dazu und macht gemeinsam mit den erfahrenen Instruktor:innen mit.

Das Frauentraining Indoor und Outdoor ist als „offenes Training“ artikuliert, was meint, dass gemeinsam aufgewärmt und danach eigenständig gesprungen, balanciert und geklettert wird. Auch dieses Konzept fällt somit vorwiegend unter den Aspekt des Coachings: „Ja, weil es auch als freies Training artikuliert ist.“

Aber man lernt ja voneinander. Man kann immer jemanden Fragen und der hilft im Normalfall auch.“
(Sophie, Z. 349-350)

9.7.2 Angeleitete Konzepte

Die Freestylmoves USI-Kurse, welche in den Hallen des Universitätssportinstituts stattfinden, besitzen eine ausgeglichene Mischung aus Angeleitetem und Selbstständigem. Auch wenn ein gemeinsames Aufwärmen mit folgenden Stationenbetrieb den gewöhnlichen Ablauf einer Einheit darstellen, steckt mehr an Ideen dahinter, als angenommen werden möchte:



Abb. 18.: Bild nach einem Freestylmoves USI Kurs (apeconnection.at, 2013)

„Grundsätzlich wäre mein Wunsch, dass ich nur Impulse geb’ und jeder entwickelt sich von selbst. Aber das Problem ist, ich biete es an und du hast dann schon die Erwartung ich bring’ es dir bei. Und dann kann ich mich auch nicht hinstellen und sagen ‚Mach’ einfach!‘ Kurz zusammengefasst: Ich mach’ das seit ca. 12 Jahren und ich hab schon meine Entwicklung und bin glücklich darüber und bin da wo ich bin, weil ich diese Entwicklung gegangen bin. Und jetzt sagen wir, ich bin jetzt auf Level dreißig und ich hilf dir so schnell wie möglich auch auf Level dreißig zu kommen. Aber dann hast du vielleicht dieselben Skills, aber das ist ja dann nicht Level dreißig. Sondern du hast alles umgangen, was mich zu dem gemacht hat, was ich bin. (...) sondern ich will den verspielten Rahmen schaffen, wo jeder Spass hat und noch viel vielseitiger trainieren kann als ich das gemacht hab’.“ (Amaniel, Z. 197-208)

Zwar gibt es demnach sehr wohl einen Plan davon, welche Ziele und welche Fähigkeiten in einer Einheit oder über einen Stundenblock hinweg fokussiert beim Training durchgenommen werden, trotzdem aber entsteht vieles erst spontan, wie Tarik auf die Frage nach den Vermittlungskonzepten erwähnt:

„Das ist unterschiedlich. Also wir sprechen uns oft direkt davor ab und dann kommt es wieder anders. Manchmal kommen auch Nachfragen oder so. Das Semester ist so zusammengestückelt, dass koordinative, kräftigende, technische Elemente durchgenommen werden. So ist jede Stunde auch ein bisschen anders.“ (Tarik, Z. 326-329)

Die Spontanität ist möglich, da alle Instruktoren verschiedene Sportarten und so auch unterschiedliche didaktische Konzepte beherrschen. Sie besitzen dadurch einen großen Pool an Ideen und Möglichkeiten, auf welchen sie aufgrund der breitgestreuten Erfahrungen zurückgreifen können. Als Fundament dient demnach der Rahmen des Stationenbetriebs, inklusive einem Semesterplan, welche in Blöcke die verschiedenen Übungen durchnimmt. Auf diesem Ausgangspunkt können nun spontan Spiele, etc. in einer konkreten Einheit eingebaut werden. Es ist also stets genug Freiraum für Improvisation gegeben, wie auch Möglichkeiten für die Teilnehmenden, eigenständig Moves weiterzuentwickeln:

„Also wenn alle kommen wärmen wir gemeinsam auf, es muss immer viel Spaß dabei sein. Und dann die Methodik danach, so gut wie möglich immer was anderes machen. Auch wenn die Leute aufbauend trainieren wollen, sie enttäuschen und wieder was anderes machen. Ich will ein vielseitiges Ding haben, weil wenn sie eineinhalb Jahre wieder diesen Move machen, können sie ihn auf einmal und wissen nicht warum, weil sie einfach so viele andere Bewegungen dazwischen gemacht haben.“ (Amaniel, Z. 239-244)

Die **Parkour und Freerunning Kurse**, welche das Team Obsession anbietet, sind ähnlich aufgebaut, nur dass es vermehrt Outdoor stattfindet und auf die jeweilige Altersklasse zugeschnitten ist. Ein grober Ablauf sieht hierbei folgendermaßen aus:

„Dann Aufwärmen, allgemein und spezifisch. Dann der Hauptteil, dann 10 Minuten freies Training. Außer bei die ganz Kleinen da mach' ich das nicht. (...) Und danach Cool down. Kommt aber nicht immer vor. Ab und zu mach ich als Cool down noch einen kurzen Kraftblock, z.B. für den Mittelkörper ... Ein kleines Abschlusspiel ...“ (Matteo, Z. 253-259)

Das Team Obsession bietet verschiedene Einheiten an, je nach Altersklasse und je nach Fokus auf Krafttraining, Akrobatik, Parkour und Freerunning oder auf das Üben von Parkourbasics. Dadurch da sie viele Kinder und Jugendliche als Teilnehmende haben, sind die Kurse auch stets mit Spielen bestückt, um grundlegende konditionelle und koordinative Fähigkeiten in einem verspielten Rahmen zu erlernen.

Workshops und Kurse für Schulen und Jugendzentren

Immer wieder kommt es vor, dass Anfragen von Schulen oder der Stadt Wien für Jugendzentren die Traceure oder ihre Communities erreichen, mit der Bitte, einen Workshop bei ihnen anzuleiten. Die Bezahlung sowie der Ort und der Termin werden mit den jeweiligen Instruktoren ausgemacht (vgl. Sophie, Z. 21-24). Wichtig ist es, zu beachten wie viele Kinder dabei sind und welches sportliche Niveau sie mitbringen. Diese Kurse sind aufgrund des Sicherheitsaspekts und der Heterogenität des motorischen Levels der Kinder durchgehend angeleitet.

Solch ein Workshop besitzt demnach einen geregelten Ablauf. Auch ist es für Laura wichtig, einführende Worte zu Parkour zu erläutern und auf den Gemeinschaftsaspekt hinzuweisen. Es werden bei den Workshops vorwiegend runs und nicht einzelne Moves für sich geübt, um die Motivation aufrecht zu halten.

9.7.3 Methodisch-didaktische Vermittlungskonzepte

In diesem Kapitel werden die unterschiedlichen Möglichkeiten, Parkour und Freerunning konkret zu vermitteln, anhand der Ergebnisse der Interviews vorgestellt. Wesentliche Aspekte, welche spezifisch zu der Bewegungskunst dazugehören und in der Anleitung beachtet werden sollten, werden hier vorgestellt.

9.7.3.1 Stundenabläufe

Sophie ist konsistent in ihrer Art, so dass die Teilnehmenden mit der Zeit lernen sollen, was essentiell ist, wenn sie eigenständig hinausgehen um Parkour zu treiben. In einer Einheit leitet sie zunächst Übungen an, welche den Kreislauf in Schwung bringen, danach folgt eine, auf den Inhalt der Einheit bezogene Kräftigung und als Hauptteil die Parkourspezifischen Bewegungen. Auch versucht sie beim Aufwärmen, durch Gruppenübungen mehr Spaß in die Einheit zu bringen:

„Ich bin sehr konsistent in meinen Methoden. Grad was das Aufwärmen betrifft, schau ich immer zuerst das der Kreislauf in Schwung kommt. Und erst wenn man warm ist die Gelenke rotiert und danach erst das spezifische Krafttraining macht. (...) Ich hab auch das Ziel das es nicht fad ist.“ (Sophie, Z. 387-393)

Amaniel betrachtet das Krafttraining ebenso als wichtig. Er möchte die Teilnehmenden vielseitig körperlich ausbilden und dazu ist ein differenziertes Aufwärmen für ihn unersetzbar. Ebenso wie Sophie, betont er aber den Spaß, den die Teilnehmenden dabei haben sollen:

„Für mich ist wichtig, dass die Leute sich körperlich ausbilden und die wenigsten haben das. (...) Dass du einfach den Leuten das Gefühl gibst (...) du musst Krafttraining machen, du musst stark werden, du musst belastbar werden und das dauert einfach sein Zeit. Also das Aufwärmen was wir machen, ist ganz viel Koordinations- und Krafttraining. Für eineinhalb Stunden dauert das die Hälfte in unserm Kurs. (...) es muss immer viel Spaß dabei sein.“ (Amaniel, Z. 231-240)

Das Krafttraining wird von Amaniel deshalb als sehr wichtig eingestuft, da erst dadurch der Körper belastbar wird. Belastungsverträglichkeit aber stellt eine Voraussetzung für die Freerunningspezifischen

Bewegungen dar. Auch geht mit dieser eine Verletzungsprophylaxe einher. Denn erst starke Muskeln können den Körper auch gut stützen.

Auch Tarik erwähnt die Kräftigung als wesentlichen Aspekt im Aufwärmen. Er erzählt von den Freestylemoves USI Kursen und wie er versucht bei der Umsetzung differenziert und kreativ heranzugehen:

„Es gibt ein gemeinsames Aufwärmen und dann gibt es drei Schwerpunkte. Ich mach seit zwei Jahren bewusst mehr, dass ich halt paar Sachen aufbau´ und nicht nur eine auf meiner Station. Also nicht nur Hindernisüberwindung, sondern auch etwas zum Kräftigen. (...) Das Niveau ist auch gestiegen und dann fordert uns das auch mehr noch kreativere und noch bessere Sachen zu machen und das ist auch geil.“ (Tarik, Z. 303-309)

Er spricht davon, wie er seine Planung an die Leistung der Teilnehmenden anpasst. Auch erwähnt er, dass er Geräte aufbaut, welche speziell für das Krafttraining gedacht sind. Neben dem Stationenbetrieb können sich also die Freerunner auf diesen kräftigen.

Sara stellt den Ablauf, einer von ihr angeleiteten Einheit, folgendermaßen dar:

„So beginn´ ich mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Dass sie mal mich kennen lernen. Dass ich kurz beschreibe um was es geht. Dann mach ich ein Aufwärmspiel, je nachdem was am besten passt und dann natürlich die Hindernisüberwindungen, also Parkour besser kennen lernen. Und dann einen Abklang. Dann besprechen wir noch einmal kurz, „Ja was habt ihr cool gefunden? Oder machen wir jeder noch einen coolen run!“ (Sara, Z. 262-267)

Sie betont den kommunikativen Aspekt, indem sie bei einer Vorstellungsrunde kurz selbst von sich erzählt und am Ende der Einheit die Teilnehmenden nach Feedback und Ideen für einen Stundenabklang fragt.

Parkourspezifische Bezeichnungen und wesentliche Haltungen zu vermitteln, ist Laura bei einem angeleiteten Workshop wichtig. Auch die Bedeutung von gegenseitigen Hilfestellungen und die Haltung des gemeinsamen Trainierens werden von ihr in einführenden Worten erläutert:

„(...) schnappen uns die Kinder und wärmen auf. Nein vorher gibt es noch ein paar einführende Worte, eben zum Thema Respekt, den eigenen Weg gehen. Wir sagen dann eben auch dazu, dass wir kein ‚Haha du kannst das nicht.‘ haben wollen, sondern dass man immer wenn es nötig ist sich gegenseitig unterstützen soll. Wir erklären ihnen meistens zunächst die Namen, weil man die immer wieder braucht und dann zeigen wir ihnen meistens einen run, also Moves die du zusammenhängst. (...) Und am Ende tun wir meistens ausdehnen und nachbesprechen wie es war.“ (Laura, Z. 189-196)

Sie erwähnt, ähnlich wie Sara, den kommunikativen Aspekt als wesentlich. Sie möchte, dass die teilnehmenden Personen lernen was Parkour ausmacht. So stellt sie in einleitenden Worten nicht nur die

Bezeichnungen für die spezifischen Bewegungen vor, sondern mahnt auch den gemeinschaftlichen Aspekt der Bewegungskunst ein.

Resümee

Das Krafttraining wird von der Mehrheit der Instruktoren als essentiell für eine Parkoureinheit betrachtet. Auch der Spaß darf, in Form von Gruppenübungen, oder lustigen Spielen, nicht zu kurz kommen.

Ein Verständnis für die Bewegungskunst mahnen Sara und Sophie ein. Für sie ist es wichtig, dass die Teilnehmenden wissen, um was es sich bei Parkour handelt und dass sie auf Haltungen, wie dem gegenseitigen Unterstützen achten.

Ein Stundenablauf sieht bei allen ähnlich aus, so dass zunächst der Kreislauf in Schwung gebracht werden möchte, anschließend Kräftigungsübungen durchgenommen werden und danach als Hauptteil die Parkour und Freerunningspezifischen Bewegungen geübt werden. Der Hauptteil unterscheidet sich jedoch nach offenen oder angeleiteten Konzepten. Am Ende wird entweder ausgedehnt, oder als offenes Ende noch ein run absolviert.

9.7.3.2 Innere Differenzierung

Ein wichtiger Punkt in Parkour stellt die Differenzierung dar. Die Bewegungskunst bietet sich dabei gut an, da Geräte in der Halle so aufgebaut werden können, dass die Stationen verschiedene Arten der Bewegung zulassen. Outdoor ist es wichtig, zunächst die Parkourbasics wie die Roulade, das Balancieren, verschiedene Vaults etc. zu lernen, welche dann, auf variabel schwierige Weise und somit auf das individuelle Könnens-Level angepasst, auf die Umgebung angewandt werden können. Dies unterstützt unter anderem die Motivation, da die Einen dabei nicht unterfordert und die Anderen nicht überfordert werden: „(...) was ich definitiv



Abb. 19.: Matteo beim Sichern
(teamobsession.at, 2015)

probiere, ist dass ich versuche zu differenzieren und individualisieren, weil die Sportart sich extrem dazu anbietet, dass jeder dort abgeholt wird, wo er gerade steht.“ (Matteo, Z. 266-268)

Sara spricht sehr allgemein von der Differenzierung, wenn sie sagt:

„Das ist natürlich abhängig von den Teilnehmern selber. Ist es drinnen ist es draußen. Sind es Anfänger, sind es Profis. Je nachdem such´ ich dann die ganzen Bedingungen so anzupassen, dass jeder aus dem Workshop rausgeht und sagt: ‚Hey das war cool, das möchte ich nochmal machen!‘“ (Sara, Z. 249-252)

Das Zitat drückt sehr wohl aus, dass die Teilnehmenden nicht nur als Ausführende, sondern auch selbst als Protagonisten betrachtet werden. Auf die unterschiedlichen Altersklassen bezogen, spricht Sara weiter:

„Das heißt wenn es Kinder sind mach´ ich sehr viele Mutproben und sehr viele lustige Sachen und ganz viele Spielereien. Da muss ich nicht Aufwärmen und Krafttraining machen, da reicht es wenn du Laufspiele machst. (...) Wenn du Ältere hast, bzw. Profis dann wärm´ ich natürlich auf und mach´ ein gescheites Krafttraining. Die wollen was erreichen, die wollen wissen wie man besser wird. (...) da mach´ ich Challenges, da fordere ich sie richtig heraus und wenns dann viel ältere sind. (...) Da ist einfach so gemütliches ‚warm up‘, ein kennen lernen der Geräte. Wie komm ich da leicht drüber. Da spielt wahrscheinlich das Kreative eine Rolle (...).“ (Sara, Z. 252-260)

Wichtig ist es also, die Einheiten auch ganz spezifisch auf das Alter und das Niveau der Teilnehmenden abzustimmen. Schließlich soll die Bewegungskunst auch langfristig Freude und Nachhaltigkeit mit sich bringen. So sprechen alle Interviewpartner von der Wichtigkeit, Lust zur Bewegung bei den Ausführenden zu erzeugen und von dem Vorteil der Differenzierung. Einige von ihnen sehen auch das Eine mit dem Anderen verschmolzen:

„Wichtig ist, dass sie auch weiterhin motiviert sind. Man muss hier also so arbeiten, dass man für Leute denen es viel zu leicht ist Steigerungsmöglichkeiten hat und gleichzeitig die die sich schwerer tun, beim leichteren bleiben können. Man sollte es also so aufbauen, bezüglich der Geräte und dem methodischen, dass es verschiedene Leistungsstufen zulässt. Es gehört aber auch zu einem Trainer dazu, dass er sieht was ein Ausübender kann und was er nicht kann. (Pierre, Z. 310-313)

Pierre nimmt hier die Instruktoren in die Pflicht. Sie sollen nicht nur lernen Geräte so aufzubauen, dass bei der Durchführung verschiedene Schwierigkeitsstufen möglich sind, sondern auch erkennen, auf welchem Niveau die einzelnen Teilnehmer stehen. Die Trainer können so die Ausführenden motivieren, indem sie auf Bewegungen und Möglichkeiten hinweisen, welche auf das Könnens-Level des jeweiligen Traceurs zugeschnitten ist.

Resümee

Es lässt sich erkennen, dass die Teilnehmenden von den Instruktoren nicht passiv gehalten werden möchten. Wichtig ist es, sie als eigenständige Protagonisten ihrer Bewegungen und ihres Fortschritts zu sehen und ihnen auch dieses Bild zu vermitteln. Auch sollen die Einen nicht überfordert und die Anderen nicht unterfordert werden. Aufgrund der vielen Differenzierungsmöglichkeiten bietet sich Parkour gut an, unterschiedliche motorische Könnens-Level anzusprechen.

9.7.3.3 Unterstützung selbstgesteuerter Lernprozesse

Das autodidaktische Lernen ist ein spezifisches Kennzeichen in Parkour. Brauchen die Einen vermehrt einen fixen Rahmen und das externe Pushen, kommen die Anderen durch das einfache Ausprobieren und Nachmachen schneller voran, alle aber müssen damit zurechtkommen, dass in Freerunning eine offene Struktur gelebt wird, welches ein gutes Maß an Autotelie und Selbstständigkeit von seinen teilnehmenden Personen abverlangt. Dass dies oftmals nicht einfach zu leben ist, da wir in unserem (Bildungs-)System größtenteils verlernt haben, einfach auszuprobieren, beschreibt Amaniël:

„Wenn du zum Beispiel zu einem Spielplatz gehst. Und du gehst einfach hin und weißt einmal nicht so recht, was wo ist. Und in unserem Fall erwartest du, dass wir dir sagen, was du wo machen kannst. Aber ich will, dass du dort reingehst und dich gar nicht zurückhalten kannst und ich dich bremsen muss und sag‘: ‚Ok jetzt rei dich einmal bisschen zusammen, weil andere wollen auch!‘“ (Amaniël, Z. 216-219)

Anreize geben, so dass die Teilnehmenden selber auf Ideen kommen und Moves ausprobieren, spricht Amaniël in diesem Zitat an. Er möchte nicht alles vorgeben, sondern den Rahmen bieten, indem Entwicklung geschehen kann. Hierzu braucht es jedoch auch Kreativität und Mut der Ausführenden, selbstständig neues auszutesten.

Das Schaffen von eigenen Erfolgserlebnissen, kann für die Selbstwirksamkeit sehr zuträglich sein. Hierbei Situationen und Rahmenbedingungen zu schaffen, welche dies vermehrt ermöglichen, stellt eine Aufgabe des Instructors dar:

„Und was ich auch probiere, dass sie sich selbst Erfolgserlebnisse schaffen. Dass sie frei sind, indem was sie machen und einfach probieren können und durch positive Verstärkung merken: ‚Hey dass was ich mir jetzt selber ausgedacht hab und probiert hab, das hat super funktioniert!‘ Also oftmals ist es gut zu versuchen Sachen aus ihnen heraus zu kitzeln, ohne dass man es erwähnt oder ihnen sagt, was eigentlich dein Ziel ist dahinter.“ (Matteo, Z. 271-276)

Die eigene Kreativität zu fördern, spielt bei allen Instruktor:innen eine wichtige Rolle in der Vermittlung. Sophie zum Beispiel möchte im Anleiten den Teilnehmenden „Handwerkszeug“ mitgeben, sodass sie auch eigenständig wissen, was für Übungen für das Aufwärmen geeignet sind (vgl. Sophie, Z. 282-285). Sara spricht von der Wichtigkeit, den eigenen Weg zu finden und zu gehen, sodass die Kinder herausfinden, was ihre Schwächen und Stärken sind und lernen, ihre Kompetenzen zu erweitern. Dies kann jedoch nur durch eine solche Begeisterung, die man selber mitbringt und welche auf die Teilnehmenden überspringt, geschehen (vgl. Sara, Z. 296-304).

Auch Laura spricht von der Wichtigkeit, das Training so zu gestalten, dass die Teilnehmenden für sich ein Erfolgserlebnis erreichen können: „Motorisch hab ich gern, dass jeder ein zumindest kleines Erfolgserlebnis hat, dass jeder etwas schafft, wo er nicht geglaubt hat, dass er es schafft (...).“ (Laura, 208-210)

Diese Erlebnisse helfen wiederum den Ausführenden weiterzumachen und mehr auszuprobieren. Der selbst erreichte Erfolg, gibt die Bestätigung aus eigener Kraft etwas erreichen zu können.

Matteo fällt auf, dass Kinder durch das Training „aus sich herauskommen“. Er spricht davon, dass besonders in der Anfangsphase eine Steigerung des Selbstbewusstseins bemerkbar ist:

„Was ich schon gemerkt habe, ist dass sie teilweise extrem aus sich heraus kommen. In der ersten Einheit sind noch alle voll zurückhaltend, die Mama muss noch mitkommen. Oder der Papa schaut zu. Und die haben teilweise schon nach zwei Monaten ein Selbstbewusstsein, dass ein Wahnsinn ist.“ (Matteo, Z. 370-373)

Das Selbstbewusstsein muss richtig eingeordnet werden. Oftmals können besonders junge Teilnehmende sich noch nicht richtig einschätzen und neigen dazu, sich zu überschätzen. So spricht z.B. Pierre vom „Boost an Selbstvertrauen“ (Z. 323), wo man den Leuten sagen muss, bevor sie übermütig werden „So und jetzt reicht!“ (Pierre, Z. 326). Praktisch hat er folgende Ideen hierzu:

„Wenn z.B. einer glaubt er ist der Beste, dann lass ich ihn gleich einmal anlaufen. Nicht dass er sich verletzt, aber ich zeig´ ihm, was viel Kraft und Technik benötigt, damit er gleich sieht, uff das ist gar nicht so leicht wie ich es mir gedacht hab, oder wie es im Fernsehen aussieht.“ (Pierre, Z. 234-237)

Auf der anderen Seite bezeugt er, dass zuvor schüchterne Menschen plötzlich selbstsicher werden: „Sehr ruhige und zurückhaltende Leute und Leute die einfach nicht so viel Selbstbewusstsein gehabt haben, wissen was sie wollen und was sie tun. Das kommt im Parkour extrem.“ (Pierre, Z. 325f)

Pierre spricht hier Wechselwirkungen auf das alltägliche Leben an. Durch die Freude an der Bewegungskunst und das Wachsen an den Herausforderungen, zeigen sich positive Auswirkungen auf

das Selbstbewusstsein und auf das gewohnte Leben. Sie wissen vermehrt was und wohin sie wollen. Auch schrecken sie nicht so schnell vor Schwierigkeiten zurück.

Resümee

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass durch das selbstständige Lernen auch die eigene Zuschreibung, etwas erreicht zu haben, größer wird und so der Entwicklung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen zuträglich ist. Der Rahmen bei einer Einheit möchte daher so gehalten werden, dass die Teilnehmenden auch selbstständig Bewegungen ausprobieren und so lernen sollen, eigenständig Ziele anzustreben, zu erreichen und sich selbst als Verursacher dieser zu sehen.

9.7.3.4 Unterstützung durch die Community

Die Gemeinschaft in Parkour kann helfen, die Stimmung zu lockern, den Spaß zu heben und Halt zu geben. Dies wird oft schon beim Aufwärmen in Form von gruppendynamischen Übungen erzeugt: „Und dass ich auch, wenn die Leute sich nicht kennen und Berührungängste haben, wenn es irgendwie noch so kalt ist, dann lass ich sie oft was in Zweier bis Dreier Gruppen machen, dass sie mal auftauen.“ (Sophie, Z. 393-395) Es werden also Spiele und Kräftigungsaufgaben gestellt, welche als Partner- oder Gruppenübung durchgeführt werden müssen. Dies erzeugt eine gemeinschaftliche und lockere Atmosphäre.

Laura spricht von gegenseitigen Hilfestellungen und davon, dass die Traceure lernen sollen, aufeinander zu schauen und auf sich gegenseitig aufzupassen: „Mir ist es wichtig, dass wenn sie gemeinsam trainieren, dass sie gemeinsam trainieren, auch wenn jeder für sich tut. Und nicht um sich zu beweisen, dass ich wilde Sachen kann und dass sie aufeinander aufpassen sollen.“ (Laura, Z. 205-207)

Speziell auf die Vermittlung zugeschnitten, kann die Community unterstützend helfen, indem zum Beispiel applaudiert wird, wenn jemand etwas erreicht hat oder dass er ermutigt wird, wenn etwas nicht so gut klappt. Ein positiver Einfluss kann auch erreicht werden, wenn wertschätzend mit den Talenten umgegangen wird: „Und was mir noch einfällt: auch wenn ich etwas anleite. Möchte ich nicht, dass sie mich auf einer anderen Stufe sehen. Also dass ich auch mal zu ihnen kommen kann und sag´: „Hey kannst DU mir das mal zeigen.““ (Sophie, Z. 402-404)

Sich selbst einschätzen lernen und damit auch Neinsagen können, stellt einen wichtigen prophylaktischen Sicherheitsaspekt im Freerunning dar. Somit muss auch bei Contesten oder wenn etwas bewiesen oder hergezeigt werden möchte, die nötige Unterstützung durch das Team da sein, dass bei einem schlechten Gefühl auch Bewegungen unterlassen werden oder dass sich die ausführende Person die Zeit nimmt, den Move nochmals für sich methodisch aufzubauen. Matteo nimmt hier die Gruppe in die Pflicht, wenn er sagt:

„Also bewusst Situationen schaffen, wo sie entscheiden können, ob sie das wollen oder nicht. Und es ist ja nichts Negatives wenn nicht. Und dass muss dann auch von der Gruppe so respektiert werden. Das heißt es muss vom Zusammenhalt so funktionieren. Und es muss auch vom Trainer verstärkt werden, dass es gut ist wenn jemand sagt ‚Nein das will ich noch nicht machen!‘“ (Matteo, Z. 280-283)

Resümee

In den angeleiteten Einheiten können gruppendynamische Übungen zu mehr Spaß und Zusammenhalt führen. Auch sind die Teilnehmenden angehalten, sich gegenseitig zu helfen, nicht nur im Sinne von Sicherungen, Tipps und Tricks, sondern auch im mentalen Bereich, indem sie gelobt werden, wenn sie etwas schaffen, ermutigt werden, wenn etwas nicht klappt und zur Vorsicht angehalten werden, wenn sie beginnen, übermütig zu werden. Auch die Fähigkeit, auf die innere Stimme der Vorsicht zu hören, soll von der Gruppe so unterstützt werden, dass jeder seine Zeit bekommt, um bestimmte Moves auszuführen oder sich eben (noch) nicht daran wagt.

9.7.3.5 Umgang mit Risiko und Entwicklung von Risikobewusstsein

Das Schwierige am Sicherheitsaspekt ist es, einerseits den Teilnehmenden Mut zuzusprechen und sie zu fördern auch neue Dinge zu wagen und andererseits den Rahmen so abzustecken, dass die Verletzungsgefahr möglichst gering gehalten wird. Die wichtigsten Punkte markieren bereits erwähnte Aspekte, wie das Erlernen, sich richtig einzuschätzen, das Herantasten an einen komplexen Move, Sicherungen durch Andere, aber auch das Erlernen von Parkourbasics wie der Roulade und von Niedersprüngen. Doch auch klare Regeln können, insbesondere bei angeleiteten Kursen und Workshops, wichtig sein:

„Wenn ich einen Schwerpunkt zum Beispiel habe, mit irgendetwas mit nicht Saltos und sie machen Saltos, dann wird das geahndet. Also ich hab da schon meine festen Regeln. Das heißt keiner hüpfte auf den Mattenwagen rauf, keiner sitzt am Kasten oben, während der Fahrt. Klassiker die man im Turnsaal braucht bei Kindern. Aber auch wenn wir Hindernisüberwindungen

machen, dann sage ich oft explizit „Da wird jetzt kein Salto in den Weichboden hineingemacht, weil es ist jetzt nicht das Ziel!““ (Matteo, Z. 381-386)

Im Hinblick auf leichte Verletzungen, wie Schürfwunden, Kratzer und Schrammen meint Pierre: „(...) da sollen die Leute sich ruhig spüren. Denn Schmerz ist der beste Lehrer, in vielen Fällen.“ (Z. 351-352) Gemeint ist damit, dass durch das Spüren der Mauern und Straßen und ihrer Ecken und Kanten der Respekt vor Wagnissen gelehrt wird. Auch geben die leichten Verletzungen Feedback zum Eigenkönnen und zur Beschaffenheit der urbanen Elemente.

Sowohl Matteo als auch Pierre sprechen sich beide dafür aus, dass man Teilnehmende nicht an der „Hundeleine“ führen sollte (Matteo, Z. 390-392; Pierre, Z. 347). Denn genau die Dinge, die verboten sind, wirken interessant. Wirksamer ist es daher, in ihnen ein Bewusstsein für den eigenen Körper und die Gefahren zu schaffen sowie mit anderen zu trainieren, welche aufeinander aufpasst.

Sara erwähnt an dieser Stelle auch die Wichtigkeit, nach einer Verletzung wieder in Parkour einzusteigen. Oftmals gibt es die Hemmung, genau den gleichen Move nochmals auszuführen, doch da sollte dem Ausführenden durch verschiedene Ideen wieder Mut zugesprochen werden. Am besten ist es, hier einen (oder auch mehrere) methodische(n) Schritt(e) zurück zu machen, um für sich selbst die Sicherheit zu bekommen, es doch (noch) zu können:

„Aber viel wichtiger ist, dass er wieder ins Training so einsteigt, dass er sagt er traut sich das noch einmal machen. Oder er traut sich da wieder anzufangen. Also es ist gefährlich am Anfang, aber man lernt das ja mit der Zeit. Wenn sich zum Beispiel jemand beim Flick springen verletzt und sich dann nie wieder Flick springen traut, dann muss man einfach einen Schritt zurück. Dass man sagt, man nimmt halt mehr Polsterung, bis er es halt wirklich kann.“ (Sara, Z. 388-392)

Resümee

Im Sinne des Risikobewusstseins ist es wichtig, um sein Eigenkönnen Bescheid zu wissen und die Objekte, seien es im Turnsaal die Geräte oder Outdoor die Geländer, Straßen und Mauern, zu kennen. Dies aber bedarf einiger Erfahrung und somit eines Prozesses, welcher von kundigen Personen geleitet werden sollte. Weder Übervorsicht noch Übermut sind hierbei geeignete Wege.

Auch ist es wichtig, zunächst die Parkourbasics wie die Roulade zu üben, um das richtige Abrollen zu lernen und speziell bei Workshops allgemeine (Sicherheits-)Regeln einzuführen. Schließlich ist nach einer Verletzung wieder in das Training zu finden eine Aufgabe des Ausübenden, welche durch den neuerlichen Aufbau von methodischen Schritten und der Unterstützung durch die Gruppe bestärkt werden soll.

9.8 Beweggründe des (freiwilligen) Anleitens: „(...) dass mir dort so viel gegeben wurde. (...) dass ich sage ich möchte auch meinen Teil dazu beitragen.“

Das letzte Kapitel der horizontalen Analyse behandelt die Hauptfrage der vorliegenden Arbeit: was stellen für die Instruktoren die Beweggründe für das Anleiten von Parkour und Freerunning dar und worin wird der Mehrwert gesehen, es auch als Freiwilligenarbeit anzubieten?

Es gibt immer wieder Jams, welche keinen oder bloß einen geringen finanziellen Rückhalt bieten. Workshops und Meetings werden angeboten, ohne vergütet zu sein. Auch das unkonventionelle Coaching „auf der Straße“, wenn ein Traceur zufällig auf andere trifft und er ihnen mit Tipps und Tricks zur Seite steht, soll hier erwähnt werden.

Die motivationalen Grundlagen und Beschreibungen zur Freiwilligenarbeit, wie sie im Kapitel fünf bearbeitet wurden, sollen hier in Erinnerung gerufen werden und im Hinterkopf bewahrt bleiben.

Des Weiteren muss bedacht werden, dass vieles, was die Interviewpartner bereits in den Kapiteln über die Leidenschaft an Parkour, die Community, die Parkour Vision und zu Ähnlichem gesagt haben, hier ihren Widerhall findet. Was selbst als positiv erlebt wird, möchte nun auch gerne weitergegeben werden (vgl. Laura, Z. 266; Sara Z. 361; Sophie Z. 456; Pierre, Z. 216)

Pierre beginnt auf die Frage nach seinen Beweggründen des Anleitens von der Freude zu erzählen, die er empfindet, wenn er sieht, dass durch Parkour Menschen geholfen wird, ihren Körper kennenzulernen und sie so lernen, ihn vielfältig einzusetzen. Er erzählt weiter von angebotenen Workshops für „Refugees“, wo sie Spaß erleben und von einem langweiligen Alltag wegkommen (vgl. Pierre, Z. 171-177).

Er sieht demnach einen sozialen Mehrwert darin, durch die Bewegungskunst Anderen zu Spaß und zu Freude zu verhelfen, sodass sie aus einem tristen Alltag herausgeholt werden. Besonders für Menschen, welche kaum finanzielle Möglichkeiten und Anschluss an eine soziale Gesellschaft haben, ist es nach Pierre unkompliziert, mit der Bewegungskunst zu beginnen (vgl. Pierre, Z. 169).

Er erläutert weiter, dass er gerne noch mehr mit Parkour machen würde, eventuell auch beruflich und erwähnt das Feuer in ihm, welches er dabei verspürt:

„Sondern wenn du Interesse daran hast und in den Leuten diese Freude auch entstehen lassen kannst, dann ist es das Richtige für dich. Und da muss man nicht bezahlt werden dafür. Klar ist es ein wichtiger Punkt, für mich natürlich auch in Zukunft, wenn ich damit leben will, aber wichtig

ist es vor allem, dass du das Feuer spürst und wenn du das Feuer in anderen spürst, dann läuft einfach was ab, was anderes.“ (Pierre, Z. 393-396)

Der Absatz stellt dar, dass Pierre eine solche Leidenschaft für Parkour empfindet, dass er es schlichtweg gerne weitervermittelt. Wenn er zusätzlich noch merkt, was sich dadurch in anderen tut, motiviert es ihn umso mehr.

Nach Sophie sind die Beweggründe in einen egoistischen und in einen altruistischen Part zu teilen. Der erste meint, dass durch das Anleiten selbst viel gelernt werden kann. Sie spricht von der Ausprägung von Führungsqualitäten und davon, dass die Vermittlungsmöglichkeiten einer Spielwiese gleichen, in welcher sie probieren kann, was gut ankommt und was nicht. Des Weiteren kommt ihr das Organisieren der Frauenhalle auch selbst zu Gute, da sie dadurch auch selbst in der Halle trainieren kann (Sophie, Z. 444-458). Die Motivation für den altruistischen Part hingegen stellt Sophie folgendermaßen dar:

„(...) beim Forum Meeting, dass mir dort so viel gegeben wurde. Das ich solch eine gestiegene Lebensqualität, Freude an der Bewegung, Freunde und so fort bekommen habe, dass ich sage ich möchte auch meinen Teil dazu beitragen, dass es für andere auch Realität sein kann, so wie es das für mich war.“ (Sophie, Z. 459-462)

Ähnlich spricht sich Laura aus, indem sie erklärt, dass sie sich, als sie selbst mit Parkour begann, in der Community so gut aufgehoben fühlte, dass sie dieses Gefühl weitergeben möchte. Sie hebt hier die Hilfsbereitschaft hervor, dass sich auch die, welche bereits auf einem anderen Level trainieren, nicht zu schade sind, einem etwas zu erklären (vgl. Laura 266-270). Sie fährt weiter fort, indem sie erzählt: „Und dass alle unglaublich freundlich sind und zuvorkommend und hilfsbereit und dass du gleich am Anfang schon so geschätzt wirst wie du bist, dass du nicht das Gefühl hast du bist jetzt so schlecht und alle anderen sind besser, sondern dass es toll ist was du schaffst. Und ich will dass das weiterläuft, weil ich finde dass das eine echt coole Sache ist.“ (Laura, Z. 270-274)

Laura erwähnt primär die Community als ausschlaggebend, sich freiwillig zu engagieren. Sie hat sich, als sie begann, so gut aufgehoben gefühlt, dass sie aus Dankbarkeit auch Anderen ähnliche Erfahrungen ermöglichen möchte.

Die Spaßkomponente spielt nach Matteo eine wesentliche Rolle. Parkour soll den Teilnehmenden Freude bereiten und sie in ihrer Entwicklung unterstützen. Auch das Spielen soll nicht verlernt werden. Im Alltag wird die Ernsthaftigkeit hochgehalten, in der Bewegungskunst soll jedoch vermehrt das Vergessen der alltäglichen Verpflichtungen zum Tragen kommen. Des Weiteren stellt Freerunning eine Plattform für all jene, welche aus klassischen Vereinsstrukturen herausfallen, dar:

„Die Möglichkeit Kindern und Jugendlichen den Weg zu ebnen für ein langfristiges und nachhaltiges Sporttreiben, welches lustvoll betont ist, das Spaß macht, das motivierend ist. Vor allem wenn man sich Jugendliche anschaut, die gerade in der Pubertät aus Vereinen herausfallen, weil es für sie nicht mehr mit dem Identitätsfindungsprozess übereinstimmt. (...) Und im Endeffekt, der Hauptbeweggrund ist, dass ich will das Menschen von der Kindheit an bis in das Erwachsenenalter einfach Kind bleiben. Wieder lernen, bzw. das Spielen aufrechterhalten. (...) Weil man verpasst so viel wenn man nur die ganze Zeit, ans Geld denkt, ans Erwachsen Sein denkt, an das Reif-Sein denkt.“ (Matteo, Z. 325-336)



Abb. 20.: Eingangsbereich Team Obsession (Eigenaufnahme)

Matteo führt weiter aus, dass durch die Bewegungskunst auch die Gesundheit gestärkt wird: Durch das Erlernen einer Parkourrolle bekommen die Teilnehmer eine Sturzprophylaxe mit. Durch die vielen Sprünge im Freerunning werden die Muskeln gestärkt, was wiederum den Erhalt bzw. der Verbesserung der Knochenmasse dient und somit eine Vorbeugung gegen Osteoporose darstellt (vgl. Matteo, Z. 342-348). Die vielfältigen Bewegungen dienen somit dem Erhalt der Gesundheit und der körperlichen Fähigkeiten auch in das Alter hinein. Auch alltägliche Aufgaben werden im Alter leichter zu bewältigen sein, da durch das Training differenziert konditionelle wie koordinative Fähigkeiten angesprochen und erlernt werden (vgl. Matteo, Z. 346-348).

Ebenso wie Matteo spricht Sara von der Freude an der Bewegungskunst, welche sie anderen vermitteln möchte. Auch ist es ihr wichtig, dass andere wissen, was Freerunner machen und dass sie Respekt dafür entwickeln: „Die Beweggründe sind für mich ganz klar. Einfach Leute dazu bringen, Freude an der

Sportart zu bekommen und mehr Interesse dafür zu entwickeln und dann auch mehr Verständnis dafür zu entwickeln für das was wir machen und das respektieren und auch selbst Freude daran haben.“ (Sara, Z. 348-350)

Ob Sara etwas auch unentgeltlich anbietet, macht sie davon abhängig, wer die Anfrage stellt. Wenn es zum Beispiel eine Gruppe ist, die es sich tatsächlich nicht leisten kann oder wo es sich einfach im Zuge des Trainings ergibt, macht sie es gerne freiwillig. Wenn Firmen oder Privatschulen Anfragen stellen, verlangt sie etwas (vgl. Sara, Z. 359). Hier trifft sie sich mit Amanuel (Z. 188) und Pierre (Z. 302), die ähnlich auf die Frage nach der Freiwilligenarbeit antworten: „Wenn aber BMW kommt und sagt, wir haben da und dort eine Veranstaltung, dann ist es auch klar, dass ich das jetzt nicht für den jetzt mach’, weil er so toll ist, sondern dann ist das für mich ein Job. Dann will ich dementsprechend das Geld haben für meine Provision.“ (Amanuel, Z. 188-190)

Sara erzählt weiter, dass sie Freerunning auch gerne in der Gesellschaft bekannter machen möchte: „Oder wenn du zum Beispiel in ein Land fährst wo du weißt, ok die haben das noch nie gesehen, denen ist das alles wildfremd, dann machst du das natürlich sowieso. Auch einfach um es denen zu zeigen, weil es ja auch viel Spaß macht.“ (Sara, Z. 354-356)

Auch Amanuel spricht vom Spaß. Sich selbst auszudrücken und es anderen weiterzugeben. Er wird sehr philosophisch, wenn er sagt:

„Ich will dass sich was entwickelt und alles was sich entwickelt fördert die Entwicklung, in irgendeiner Art und Weise. (...) Es macht Spass mich zu entwickeln und es macht Spass mich auszudrücken in irgendeiner Form. Und wenn ich das in einer Form von etwas großem mach’, dann entwickelt sich das große weiter und ich hab mehr Spielraum mich auszudrücken und zu entwickeln und ganz viel davon ist ja freiwillige Arbeit, wobei das ja dann nicht wirklich Arbeit ist.“ (Amanuel, Z. 172-182)

Ihm geht es somit um die Entwicklung - welche genau lässt er offen. Er sieht aber Entwicklung an sich bereits als positiv. Möglicherweise meint er, dass durch das Anleiten ein größeres Publikum erreichbar ist, welches wiederum die Bewegungskunst voranbringt. Dies kann sodann auch ihm wieder helfen, indem er von ihnen neu erfundene Moves kennenlernt. Oder dadurch, dass damit die Community mehr Fuß in der Gesellschaft fasst und er hierin ein Teil davon sein darf.

Resümee

Um die Beweggründe des (freiwilligen) Anleitens anschaulich darzustellen, seien sie hier in einzelne Punkte zusammengefasst:

- Es wird anderen geholfen, ihren Körper besser kennenzulernen und einzusetzen.
- Parkour und Freerunning spricht die motorischen Fähigkeiten so vielfältig an, dass auch im Alter alltägliche motorische Aufgaben leichter zu bewältigen sind. Auch dient zum Beispiel das Erlernen der Parkourrolle einer Sturzprophylaxe. Durch das Springen wird die Knochenmasse verstärkt, was wiederum eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose darstellt.
- Die Aufnahme in der Community wurde selbst als so positiv empfunden, dass dieses Gefühl auch an andere weitergegeben werden möchte.
- Die Bewegungskunst bereitet Spaß.
- Durch das Anleiten wird Entwicklung gefördert. Auch ist man Teil eines Ganzen und spielt darin eine wichtige Rolle.
- Menschen, welche keine oder kaum (finanzielle) Möglichkeiten besitzen, wird ein einfacher Zugang zur Bewegungskunst vermittelt. Sie werden damit aus einem tristen Alltag herausgeholt.

Es kann gesehen werden, dass sich die Punkte zu einem großen Teil mit denen im hermeneutischen Teil von Kapitel 5.5.1 decken: Instruktoren sehen sich als Verursacher von Veränderungen. Sie können Einfluss auf die Gesellschaft nehmen. Die Freude an der Bewegung, welche in derselben wie in einem Spiel aufgehen lässt, so dass ein trister Alltag vergessen werden kann, spielt eine große Rolle. Die Akteure sehen sich eingebunden in eine Gemeinschaft, in welcher sie sich wohlfühlen und welche ihnen einen stützenden Rahmen bietet. Auch können Qualifikationen wie Führungs- oder Organisationsqualitäten erworben werden.

Auch wenn die Beweggründe für jeden Instruktor etwas Persönliches und Individuelles darstellen, treffen sie sich in vielen Punkten. Des Weiteren darf aber nicht vergessen werden, dass je nach Konzept das Trainerbild vom „Lehrer“ bis zum „Coach“ schwimmt und so auch die eigenen Vorteile unterschiedlich gewichtet werden müssen. Allen aber ist die Leidenschaft an der Bewegung gemeinsam, sodass sie alleine deshalb schon einen Mehrwert darin sehen, die dabei empfundene Freude auch in anderen entzünden zu lassen.

10. Zusammenfassung

Anhand der in der Einleitung aufgestellten Forschungsfragen soll nun versucht werden, durch den hermeneutischen und den empirischen Teil eine Antwort auf die eingangs aufgeworfenen Fragestellungen zu geben.

1. Forschungsfrage: *„Worin besteht das Selbstverständnis und das Profil von Traceuren im Gegensatz zu herkömmlichen Sportarten?“*

Mit unkonventionell, frei, unnormiert und konkurrenzlos sind Aspekte erwähnt, welche ein Spezifikum in der Bewegungskunst darstellen. Der Traceur benötigt nichts außer sich selbst, um im urbanen Raum trainieren zu können. Es zählt nicht Erfolg und Macht, wie oftmals erfahrbar im Leistungssport, sondern das Aufgehen und Weiterkommen im immer wieder Üben. Hindernisse sind dazu da, um sie zu überwinden. Die Grenzen, an welche sich der Freerunner herantastet und welche er überwinden möchte, stellen keine fixe Größe dar, sondern werden verschoben. Diese Grenzverschiebung kann auch im alltäglichen Leben helfen, sein Leben selbst in die Hände zu nehmen und Herausforderungen anzunehmen.

Die Differenzierung in Parkour stellt eine wesentliche Rolle dar. Sie bedeutet nicht nur, dass jeder seinen eigenen Weg hat und dieser an die Hindernisse angepasst gehen soll, sondern eröffnet auch einen erweiterten Blick auf die Vielfalt an Traceuren und Freerunnern. In gewöhnlichen Sportarten wird nach Alter und Könnens-Level getrennt, in der Bewegungskunst jedoch vermehrt gemeinsam trainiert. Zwar mag dies einige überfordern, doch kann hier die Idee des „Be strong to be useful“ helfen, sich gegenseitige Hilfestellungen zu bieten.

Traceure bewegen sich unkonventionell. Nicht vorgegebene Moves zählen, sondern das Weiterentwickeln derselben. Auch ist das gemeinsame Trainieren unter Freunden im Hinblick auf Zeit und Ort oft der Spontaneität und Kreativität der Beteiligten überlassen.

Es geht um das Spiel mit der Umgebung und um das Aufgehen im Tun. Durch Parkour kann ein „Flowgefühl“ entstehen, welches in der Bewegung Aufgehen lässt und den Alltag in den Hintergrund rückt.

2. Forschungsfrage: *„Welche Möglichkeiten ergeben sich im Hinblick auf Vermittlungskonzepte, ohne dem unkonventionellen Selbstverständnis von Parkour zu widersprechen?“*

Grundsätzlich muss gesehen werden, dass Parkour seinen Ursprung und sein Wesen im Urbanen sowie im Nichtnormierten hat. Wird es also zum Beispiel in der Schule unter Anleitung einer Lehrperson in einer Halle durchgeführt, mag dies eine weitere Art darstellen, sollte jedoch von der Ersteren unterschieden werden. Aber auch in der Schule soll nicht davor zurückgeschreckt werden, Outdoor die Bewegungskunst mit den Schülern auszuführen, da sie hierdurch Ideen und einen Anstoß für eine außerschulische motorische Betätigung bekommen. Didaktisch ergeben sich hier viele Möglichkeiten, die Bewegungskunst ansprechend zu gestalten. Die Differenzierung spielt eine maßgebliche Rolle. Stationen werden demnach so aufgebaut, dass sie verschiedene Schwierigkeitsgrade wie Möglichkeiten offen lassen. Im Urbanen können an einem „Hindernis“ verschiedene Überwindungsformen vorgezeigt werden. Sicherlich ist es hilfreich, die Kinder zu coachen, aufeinander zu achten und voneinander zu lernen, um dem Aspekt der Community Genüge zu tun. Des Weiteren sollte bewusst gemacht werden, dass es nicht um Konkurrenz geht und somit der Raum für eigene Ideen und Entwicklungen frei gelassen wird.

Um die Motivation aufrecht zu halten, ist es wesentlich, den Teilnehmenden kleine Erfolge zu ermöglichen. Sie sollen erkennen, dass es sich um eine Bewegungskunst handelt, in welcher schrittweise das nötige Körpergefühl und die Wahrnehmung für die Umgebung wie für die Bewegungen erlangt wird. Wichtig sind ebenso Spaß und Spiel. Diese Komponenten können sowohl erreicht werden durch gruppendynamische Übungen sowie durch das „Spielen lassen“ in einem sicheren Rahmen als auch durch gegenseitiges Anfeuern.

3. Forschungsfrage: *„Worin bestehen die Beweggründe für die Leidenschaft an Parkour? Es selbst auszuüben, wie es (freiwillig) an andere weiterzugeben?“*

Zusammenfassend für die Beweggründe für das eigene Ausüben kann der „vollkommene Athlet“ sowie das Gefühl der Freiheit und der „runners high“ erwähnt werden. Der „vollkommene Athlet“ spricht die Fähigkeiten im Freerunning an, ganzheitlich zu trainieren und so eine enorme motorische Bewegungskompetenz zu entwickeln. Das Gefühl der Freiheit, sich nicht einschränken zu lassen sowie mit der Zeit einen Blick zu bekommen, welcher Mauern nicht mehr als unüberwindliche Barrieren erscheinen lässt, sind ebenso als Motive zu benennen. Durch die aktive Hindernisüberwindung kann Freude sowie das Gefühl eines „Flows“ entstehen, der den „runners high“ als Glücksgefühl umschreibt.

Bei der (freiwilligen) Vermittlung muss auf die Ideen der Freiwilligenarbeit aufgrund von intrinsischer Motivation aus Kapitel fünf (insbesondere Kap. 5.5.1) Bezug genommen werden. Diese rekapitulierend, können mit Bezug auf die Aussagen der Akteure folgende Punkte als ausschlaggebend für die Vermittlung von Parkour ermittelt werden:

- Die Gemeinschaft: Das Gefühl, sich als Teil von etwas, von einer Community zu sehen, wo auch merklich etwas bewirkt werden kann. Hierin zählt der Spaß dazu, welchen man mit und durch die anderen erlebt. Auch kann durch das Angebot von Workshops und Meetings anderen ein Sozialraum eröffnet werden, indem neue Freundschaften gefunden und geschlossen werden.
- Die Gesellschaft: Diese möchte mitgestaltet werden. Die Instruktoren sehen im Tun einen sozialen Mehrwert. Selbstwirksamkeit kann durch die Vermittlung bei den Teilnehmenden angestoßen werden. Es ergeben sich positive Auswirkungen auf die Gesundheit beispielsweise aufgrund der Osteoporose- sowie Sturzprophylaxe.
- Die eigenen Erfahrungen: Diese werden erweitert durch das Erwerben von Kompetenzen in Richtung Didaktik. Auch wird durch das Organisieren der Frauenhalle oder diversen Meetings die Möglichkeit für die Instruktoren eröffnet, selber mitzumachen.
- Das Trainerbild: Dieses verschwimmt in vielen Fällen, insofern als Instruktoren oftmals ebenso mitmachen, aber als „Traceure mit besonderen Fähigkeiten“ gelten.

11. Ausblick

Da es weder Funktionäre noch einen allgemeingültigen Regelkanon zu Parkour gibt, liegt es in den Händen heutiger Traceure, die Bewegungskunst weiterzugeben und beizutragen, dass wesentliche Haltungen direkt oder indirekt weitervermittelt werden.

Dies meint unter anderem, eine Kunst der Bewegung weder dem Markt noch dem reinen Leistungsgedanken zu opfern. Wobei hier nicht die Frage im Vordergrund stehen sollte, ob Wettbewerb erlaubt ist oder ob mit Sponsoring gearbeitet wird, sondern aus welchen Gründen Parkour und Freerunning betrieben und aus welchen Motiven heraus es weitergegeben werden möchte. Dass dadurch auch Geld verdient werden kann als auch Wettbewerbe zu mehr Ehrgeiz beitragen, ist per se nicht verwerflich, wird jedoch die Bewegungskunst als bloßer (!) Zweck für etwas hergenommen, sollten die Motive genauer hinterfragt werden.

Es gibt innerhalb der Szene mehrere Richtungen, welche sich entwickelt haben. Besteht ein Grundsatz darin, respektvoll mit dem eigenen Körper wie mit der Umgebung umzugehen, sollte dieser auch auf Andersausübende angewandt werden, solange diese sich im Rahmen des Möglichen als auch des Parkour bzw. Freerunningspezifischen bewegen.

Grenzen wahrnehmen, einordnen, angreifen, im Falle des Möglichen überwinden und sie wieder neu bestimmen. Die Bewegungskunst will nicht stehen bleiben in ihrer Entwicklung, wie in derer der Ausführenden, so soll auch nicht der Traceur und Freerunner träge werden, seine Potentiale sukzessive auszuschöpfen. Er soll besser sein/werden (gleichermaßen als Ziel, wie auch als Weg) um anderen bei ihrem Training behilflich sein zu können. Will Parkour für viele sein, muss der „Meister“ sich beugen, um den „Schüler“ auf seinem Wege geduldig zu (ge-)leiten, sodass beide ein Mehr an Erfahrung wie auch an Freude empfangen können.

Literaturverzeichnis

Primärliteratur

- Angel, J. (2011). *Ciné parkour. A cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour*. Wrocław.
- Auer, A. (2011). *Urban Freestyle – Beweggründe jugendlicher Freerunner*. Diplomarbeit: Universität Wien.
- Dworak, M. (2015). *Parkour. Sprünge wagen und landen*. Wien: ctc-movement.at
- Friedrich, M. (2015). *Parkour & Freerunning – Der Weg ist das Ziel. Ein methodischer Leitfaden für den Schul- und Vereinssport*. Diplomarbeit: Universität Wien
- Gruber, S. (2007). *Le Parkour – Struktur, Philosophie und Erscheinungsformen einer neuen Bewegung in Österreich*. Diplomarbeit: Universität Wien
- Lauschke, A. (2010). *Parkour. Subversive Choreographien des Urbanen*. Marburg: Tectum
- Lenzhofer, J. (2012). *Eine didaktisch-methodische Evaluierungsstudie zum Stellenwert und zu den Vermittlungsstrategien von Trendsportarten (Parkoursport und Slacklines) im Unterricht Bewegung und Sport*. Diplomarbeit: Universität Wien
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. (5. Überarbeitete Auflage). Weinheim und Basel: Beltz
- Richartz, A. (2008). *Wie man bekommt, was man verdient. Faustregeln zum Führen qualitativer Interviews*. In: Miethling, W.-D./Schierz, Matthias (Hrsg.) *Qualitative Forschungsmethoden in der Sportpädagogik*. Schorndorf: Hofmann
- Schmidt-Sinns, J., Scholl, S. & Pach, A. (2010). *Le Parkour & Freerunning. Basisbuch für Schule und Verein*. Aachen: Meyer & Meyer
- Thibault, V. (2013). *Parkour and the Art du déplacement. Strength, Dignity, Community*. Montréal: Baraka Books
- Witfield, J. Gerling, I., Pach, A. (2010). *Parkour & Freerunning. Entdecke deine Möglichkeiten!* Aachen: Meyer & Meyer
- Wolf, N. (2010). *Le Parkour – Zur Entwicklung einer Trendsportart. Einer neuer Sport? Ein neuer Trensport? Ein neuer Extremsport?* Saarbrücken: VDM Verlag

Sekundärliteratur

- Braun, S. (2011). In: Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft 2011 / 03. *Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement im Sport*. Köln: Strauß
- Flick, U. (1995). *Stationen des qualitativen Forschungsprozess*. In: Flick, U., Ernst v. Kardoff, Keupp H., Lutz von Rosenstiel und Wolff, S. (Hrsg.). *Handbuch Qualitative Sozialforschung*. (2. Auflage). Weinheim: Psychologische Verlags Union.

- Gläser, J. & Laudel, G. (2009). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse*. (3. Überarbeitete Auflage). Wiesbaden: VS Verlag
- Lojka, E. (2012). *Ehrenamt im Sport – unter dem Gesichtspunkt ehrenamtlicher Führungskräfte*. Diplomarbeit: Universität Wien.
- Rochhausen, S. (2010). *Parkoursport im Schulturnen*. (3. Ergänzte Auflage). Norderstedt: Books on demand.
- Schneider, A. (2012). *Sportliche Identität und Motivation – Ein Vergleich österreichischer Amateurspieler im American Football und im Fußball*. Diplomarbeit: Universität Wien.
- Sygusch, R. (2007). *Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein Sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann
- Wolschendorf, F. (2010). *Besser als der Ruf: Parkour im Schulsport*. Sportpraxis 51 (9+10), 43 – 51.

Online Verzeichnis

- Arte.tv (2014). Die fliegenden Jungen von Gaza. Abgerufen am 2. Februar 2016 unter <https://www.youtube.com/watch?v=bSc5C1YhNZc>
- Belle William (2009). Parkour Generations, Rendezvous 4 Q&A, part 1. Abgerufen am 12. April 2016 unter <https://www.youtube.com/watch?v=owXGhQclhTc>
- DavidBelleVideo Speed Air Man (2008). Abgerufen am 15. Februar 2016 unter <https://www.youtube.com/watch?v=kWJHSyJVMY8>
- Faz.net (2012). Parkour: Mauern überwinden in Gaza. Abgerufen am 2. Februar 2016 unter <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/parkour-mauern-ueberwinden-in-gaza-11894580.html>
- Foucan.com (2016)
- Methodenaturelle.de (2014). Methode Naturelle Überblick. Abgerufen am 15. Februar 2016 unter <http://www.methodenaturelle.de/methode-naturelle/overview/>
- Parkourgenerations.com (2014). Parkour or Freerunning? A note to on terminology. Abgerufen am 6. Februar 2016 unter <http://parkourgenerations.com/note-terminology/>
- Parkourone.de (2016). Kurse/Workshops Berlin. Abgerufen am 8. Mai 2016 unter <http://parkourone.com/regionen/deutschland/berlin/kurse-workshops/>
- Parkour-vienna.at (2016). Frauenhalle. Abgerufen am 11. April 2016 unter <https://www.parkour-vienna.at/community/calendar/event/320-frauenhalle-freies-training/>
- Redbulletin.com (2014). This is parkour. Abgerufen am 22. April 2016 unter <https://www.redbulletin.com/us/us/lifestyle/david-belle-this-is-parkour>

- Wfpf.com (2016). A brief and basic history of parkour. Abgerufen am 23.3.2016 unter <http://www.wfpf.com/history-parkour/>

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1.: Parkour: Mauern überwinden in Gaza. Zugriff am 2. Februar 2016 unter http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/parkour-mauern-ueberwinden-in-gaza-11894580.html	9
Abb. 2.: Disziplinen der Methode Naturelle. Zugriff am 15. Februar 2016 unter http://www.methodenaturelle.de/methode-naturelle/overview/	11
Abb. 3.: David Belle. Zugriff am 15. Februar 2016 unter http://www.worldwidejam.tv/Pilgrimage/pilgrimage.parkour.1.html	13
Abb. 4.: Logo Parkour Vienna. Zugriff am 10. Februar 2016 unter http://www.parkour-vienna.at	18
Abb. 5.: Logo Ape Connection. Zugriff am 12. Februar 2016 unter http://www.apecconnection.com	20
Abb. 6.: Logo Team Obsession. Zugriff am 12. Februar 2016 unter http://www.teamobsession.at	21
Abb. 7.: The core of exploring. Zugriff am 23. März unter http://www.foucan.com	24
Abb. 8: Parkour Verbotstafel in Wien Zugriff am 5. Mai 2016 unter http://www.le-traceur.net/parkour-board.php?show_msg=1871	32
Abb. 9: Sophie, Cat leap (Copyright by Michaela Mejta)	63
Abb. 10.: Pierre, Deep Vault (Copyright by Pierre)	64
Abb. 11.: Amanuel, Side Flip (Copyright by Max Tyler Photography)	66
Abb. 12: Laura, Präzi (Copyright by Laura)	68
Abb. 13.: Tarik, Macaco (Copyright by Tarik)	69
Abb. 14: Sara, Webster (Copyright by Sara)	71
Abb. 15.: Matteo, Auerbachsalto. (Copyright by Matteo)	72
Abb. 16.: Red Bull Art of motion. Zugriff am 22. April 2016 unter https://www.redbulletin.com/us/us/lifestyle/david-belle-this-is-parkour	84
Abb. 17.: Freerunning Contest Team Obsession im Frühjahr 2016. Zugriff am 10. April 2016 unter http://www.teamobsession.at/blog/	92
Abb. 18.: Bild nach einem Freestylemoves USI Kurs. Zugriff am 9. Mai 2016 unter http://apecconnection.com/	94
Abb. 19.: Matteo beim Sichern. Zugriff am 9. Mai 2016 unter http://www.teamobsession.at/education/	98
Abb. 20.: Eingangsbereich Team Obsession. (Eigenaufnahme)	107

Tabellenverzeichnis

Tab. 1.: Zwölf Werte im Freerunning (Witfield, Gerling & Pach, 2010, S. 32)	23
Tab. 2.: Ablaufmodell explizierender qualitativer Inhaltsanalyse (Mayring, 2002, S. 119)	56
Tab. 3.: Interviewleitfaden	62
Tab. 4.: Sportbiographien	75
Tab. 5.: Trainingsalltag	78

Anhang

Lexikon einiger Parkour- und Freerunning Moves

Englisch	Deutsch	Erklärung
Cat Balance	„Katzenbalance“	Balance im Vierfüßlergang auf schmaler Unterstützungsfläche
Flag	Fahne	Kraftbalance mit Griff der Hände an eine senkrechte Stange, hierbei die Arme, den Oberkörper und die Beine in einer möglichst waagrechten Position halten.
Cat walking / Quadrupédie	Vierfüßlergang	Fortbewegung auf Händen und Füßen gleichzeitig
Drop Jump	Sprung zum Boden	Niedersprung von erhöhten Ebenen auf den Boden
Precision	Präzisionssprung	Präzisionssprünge aus dem Stand
Running precision		Präzisionssprung aus dem Anlauf
Tic tac	Wandlauf	Die Füße werden nacheinander an der Wand aufgesetzt.
Demi Tour	Halbe Drehung / Hockwende	Absprung zum Stütz und mit halber Drehung über das Hindernis springen, zur Landung im Parallelstand.
Lazy Vault	Laufkehre	Schersprung gestützt. Der Rücken ist hierbei zum Hindernis gewandt.
Kong Vault	Stützsprunghocke	Stützsprunghocke aus dem Anlauf und mit einbeinigem oder beidbeinigem Absprung zur einbeinigen Landung und weiterlaufen.
Speed Vault		Stützsprung über das Hindernis nach Anlauf. Der Körper ist hier seitlich zum Hindernis.
Dash Vault	Diebsprung	Ähnlich wie Kong nur die Beine gehen zuerst über das Hindernis.
Palm Spin 360°	Stützsprung- drehhocke	Stützsprung-Drehhocke, mit Landung dem Hindernis frontal zugewandt.
Cat Leap	Armsprung	Sprung an ein Hindernis in den Hang mit Landung der Füße an der vertikalen Wand und Griff an der oberen Kante oder anderer Griffmöglichkeit am Hindernis.

„Be strong to be useful“ – Selbstverständnis, Vermittlungskonzepte
und Beweggründe von Instruktor:innen in Parkour

Wall run		Anlauf, einbeiniger Absprung vor der Mauer. Schritt und Tritt gegen eine Mauer um Höhe zu gewinnen. Stütz der Hände mit direktem Aufhocken oder Überhocken an der Mauer.
Roulade	Abrollen	Die Parkourrolle rotiert (ähnlich der Judorolle) um die Körperschrägachse.
Underbar	Durchbruch	Durchqueren von Hindernissen im Hang mit oder ohne Fußkontakt zum unteren Hindernisbereich.
Side Flip	Seitwärtssalto	Salto seitwärts mit Absprung aus der Schrittstellung und Schwungbeineinsatz.
Wall Back Flip	Wandsalto	Salto rückwärts aus einem Abdruck von einer vertikalen oder leicht schrägen Wand.
Wall Spin	Kreishockwende in der Vertikalen	Wandhockdrehung mit Stütz an der Wand oder ähnlicher Vertikalen.

(vgl. Witfield, Gerling, Pach, 2010, 294-309)

Transkription zweites Interview (Pierre, 29)

Dick gedruckt: der Interviewer

Dünn gedruckt: Pierre (der Interviewte)

Ich werde dich jetzt ein paar Fragen zu PK & FR fragen. Es ist alles ziemlich „easy going“. Es ist ein Leitfadeninterview. Vielleicht beginnen wir gleich mit dir selber, dass du mir erzählst, hast du was studiert und was hast du studiert? Arbeitest du, wie sieht sonst dein Leben aus?

Also mein Name ist Pierre, ich bin 29 Jahre alt, habe die HTL im IT Bereich gemacht. Habe dann auch im IT Bereich als Systemadministrator begonnen, war also sehr systemlastig unterwegs und das hat mich dann auch dazu gebracht die Website zu starten Parkour Vienna. Es war schon die Richtung, die ich machen wollte, aber arbeite eben im IT im Banken- im Finanzbereich.

Das heißt du hast nicht studiert?

Nein, ich habe nicht studiert. Ich hab gleich nach der HTL zum Arbeiten angefangen, weil ich gleich nach der Schule finanziell auf eigenen Beinen stehen wollte und Unabhängig sein wollte, das war mir immer schon ein Anliegen von früh an. Und Studium und nebenbei arbeiten, wäre für mich schwierig gewesen, weil ich nicht der beste Schüler war.

Ok, kommen wir gleich zur nächsten Frage: Bevor du mit PK & FR begonnen hast, was hast du sportlich gemacht?

Ich war immer relativ sportlich. Ich habe allen möglichen Sport durchprobiert: ich war im Fussballverein, ich war im Basketballverein. Ich habe wirklich versucht alles Mögliche auszuprobieren. Mein Turnlehrer war in der Nationalmannschaft von Rugby, das heißt ich bin auch zum Rugby spielen gekommen. Also wirklich verschiedenste Sportarten. Hab auch versucht LA auszuprobieren. Hab mich hier auch ganz gut

angestellt, hab mir auch überlegt, ob ich im LA Verein anfangen soll, aber mit der Zeit hat sich einfach herauskristallisiert, dass die Noten immer schlechter geworden sind und die Zeit für Sport und so weiter nicht mehr da war. Das heißt dann drei-viermal in der Woche Fußballtraining ist sich nicht mehr ausgegangen, das heißt ich habe mich dann mehr auf die Schule konzentrieren müssen, dass ich da durchgekommen bin und so ist es dann ein bisschen zurückgegangen. Ich habe immer schon ein gutes Potential gehabt im Sport, aber ich hab nicht Leistungssport betrieben.

Das heißt dein Hauptfokus war Fußball und Leichtathletik?

Ich hab immer sehr gerne experimentiert, das heißt alles möglich durch, aber so klassische Sportarten, wie man sie als Jugendlicher mitbekommt, so wie Fußball in Österreich.

Wurdest du dabei finanziell unterstützt?

Auf das Fußball bin ich durch Klassenkollegen gekommen. Die Eltern haben hier, wo ich elf Jahre alt war, haben die Vereinsgebühren übernommen. Aber der Antrieb ging schon von mir aus. Ich konnte nie lange herumsitzen. Ich merke es auch jetzt, dass ich da kribblig wird, sondern dass ich einfach Bewegung brauch in meinem Leben.

Siehst du da Analogien zwischen den Sportarten die du früher gemacht hast und dem jetzigen Parkour ausüben?

Eigentlich nicht. Ich sehe da nicht viele Analogien, zu den früheren so zu sagen Vereinstätigkeiten und dem was ich jetzt mache. Es war spaßig, es war lustig, aber ich hab in keiner Weise mich darin verliebt wie das jetzt in Parkour ist. Also das ist eine ganz andere Kategorie von Leidenschaft die ich dafür hab. Wie bei den damaligen Freizeitaktivitäten, da habe ich auch nicht lange mit den Wimpern gezuckt um aufzuhören, da hab ich einfach keinen Bock mehr gehabt und wollte nicht mehr. Wo ich dann gemerkt hab, dass ich mehr für die Schule machen muss, hab ich halt aufgehört. Und das war immer schon eine Sache, die ich sehr gut können habe, dass ich mich konzentrieren habe können auf Sachen die mir wichtig sind. Das heißt du musst jetzt mehr Zeit hier rein stecken, weil mir ist jetzt die Schule und der Schulabschluss wichtiger, als jetzt jeden Elfmeter zu treffen. Bei mir war das immer schon fokussieren, ok du musst jetzt da Zeit reinstecken, weil du brauchst eine gescheite Ausbildung in deinem Leben.

Aber siehst du sportliche Analogien?

Nein eigentlich nicht. Gut ich hab z.B. in Leichtathletik den 60m Rekord in der Unterstufe aufgestellt und solche Sachen. Wo – glaube ich - auch Lehrer gesagt haben, ob ich nicht im Weitspringen mehr machen will. Aber Leichtathletik in Wien ist nicht unbedingt so, dass es leicht ist von den Möglichkeiten her. Im IT hab ich aber schon recht früh gewusst dass ich das machen will. Dass ist auch etwas wo ich weiß, dass kann ich noch mit 50zig 60zig bis in die Pension machen, aber mit Sport ist das natürlich eine andere Geschichte, da ist man da nicht so locker dabei bei der Weltklasse dass man davon leben kann, sondern ich glaube, das ist ein etwas härteres Brot.

Wie bist du überhaupt auf Parkour und Freerunning gestoßen?

Also ich habe 2004 damit gestartet und ich habe da einfach Videos dazu gesehen. Ich weiß gar nicht mehr ob es Youtube war oder irgendeine andere Seite. Ich habe da eben Videos von David Belle gesehen, das war das „Speed Air man“ Video. Das ist eines der ersten Videos, wo ich später erst erfahren habe, dass es gar nicht gedacht war online zu gehen, sondern es war ein Werbevideo von David Belle, weil er bei einem Spiderman Film mitspielen wollte. Und so bin ich mit einem Freund daraufgekommen, das war ein Klassenkollege von mir, wo wir einfach die Bewegungen nachgemacht haben. Das war wirklich „trail and error“, da hat es keinen deutschen Wikipedia Eintrag zu Parkour gegeben und nicht wirklich viel Informationen dazu, sondern einfach rausgehen und nachmachen. Wir haben gleich auch

gefilmt, online gestellt und publiziert, weil wir es auch mitbekommen haben, dass das ich mach was und zeig es her und die weltweite Community gibt dir ein Feedback dazu.

Das heißt ihr habt am Anfang einfach selber ausprobiert?

Ja genau, wir wussten auch noch nicht wie die Techniken heißen und so. Also viele Sachen, die ich noch auf meinen Videos habe, würde ich heute nicht mehr machen, ganz einfach weil das irrsinnige Höhen und Sachen sind, wo ich mir denke, da sind mir jetzt meine Gelenke wichtiger, als das ich das öfters mach. Aber das sehe ich auch bei vielen Anfängern, dass sie sofort irgendwo runterspringen wollen, und da hab ich einfach schon die Erfahrung oder das Wissen. Am Anfang war es mehr noch das die Grenzen ausloten.

Aber hast du über die Videos genügend Inputs bezüglich der Bewegungen bekommen.

Also wir hatten niemanden der uns das gezeigt hat. Wir waren auch – meines Wissens nach – nur eine Handvoll Leute in Wien. Es gab also noch keine große Community, es war also einfach wirklich nachmachen, anhand der Videos. Es gab da auch noch gar keine Tutorial Videos. Es war also einfach „Trail and Error“.

Gibt es für dich einen Unterschied zwischen Parkour und Freerunning und wo ist für dich der Unterschied? Und würdest du dich eher als Traceur oder als Freerunner bezeichnen?

Also bis vor drei Jahren herum, war mir die Differenzierung zwischen Parkour und Freerunning sehr wichtig. Also Parkour ist dieses schnelle, effiziente und davonlaufen und Freerunning ist halt dieses akrobatische, diese Showelemente im Prinzip. Das war mir ganz wichtig diese Definition früher. Dann habe ich mich mehr mit der Thematik beschäftigt. Habe ich auch in London den Sébastien Foucan getroffen und mit ihm darüber geredet, der eben direkt in dem involviert war, in diesem Freerunningbegriff der entstanden ist in England, ca. 2003 / 2004 mit Jump London. Mit Jump London ist das Freerunning auch in GB losgestartet. Der Regisseur hat damals gesagt, Parkour das klingt so französisch, wir brauchen irgendetwas hippestes. Und dann hat er gesagt ok wir nehmen Freerunning. Und so ist der Begriff entstanden im Prinzip. Und dann ist es eigentlich losgegangen. Die Internetcommunity, hat durch Leute die zu viel Zeit haben, einfach diese Definition entstehen lassen, dass Freerunning dieses akrobatische ist und das Parkour das Effiziente ist und so ist dann der Split gegangen in die eine und in die andere Richtung. Und Leute haben sich dann online beschäftigt, was Parkour ist und was es nicht ist und den Leuten die das wirklich erfunden haben und damit involviert waren, Sébastien Foucan und David Belle, denen ist das eigentlich egal wie man das nennt an sich. Ihnen ist es wichtig, dem David Belle zum Beispiel, dass es ihn sehr viel mit seinem Vater verbindet und das er ihm das gezeigt und wie man es schlussendlich nennt ist ihm ziemlich egal. Deswegen bin ich dann auch übergegangen, wie ich die Geschichte so gehört habe, warum verbringen wir so viel Zeit damit das zu differenzieren wie die Begriffe heißen und so weiter und so fort. Das ist alles eine große Familie, wir sollten alle an einem Strang ziehen und nicht auf einzelnen Begriffen herumhacken, warum nennen wir die eine Bewegung x und nicht y, warum ist eine Rose Rose und nicht ein Dampfschiff, sondern ganz einfach das machen was einem Spass macht und Freude daran haben und deswegen gehe ich ganz einfach gar nicht mehr auf so die orge Differenzierung ein. Wie gesagt, das hab ich auch eine Zeitlang gebracht – ziemlich lange sogar – um zu sehen, dass es eigentlich nicht so wichtig ist.

Aber gab es eine Auseinandersetzung zwischen David Belle und Sébastien Foucan bezüglich Parkour und Freerunning?

Es gab eine Auseinandersetzung, aber ich glaub nicht wegen den Begrifflichkeiten, sondern einfach generell. Wobei ich kenn die genauen Hintergründe nicht, warum. Aber glaub ich da sind große Egos im Spiel, das sind Leute die auch viel finanzielles Interesse dahinter haben. Für mich ist auch der

Trainingsstil ein komplett unterschiedlicher. Ich hab jetzt auch mit einem Yamakasi in London trainiert, der glaub ich sehr nach dem David Belle Stil trainiert, was ein sehr militärischer ist, also wirklich ein Blut, Schweiß Tränen Training. Also aufs äußerste das du dich fast ankotzt. Und bei Sébastien Foucan ist es ein sehr spaßiges Training. Er ist wie ein 40jähriges Kind. Er ist einfach klein geblieben im wahrsten Sinn des Wortes. Mit ihm hast eine „Mordsgaudie“ und es ist superspaßig, aber es ist halt ein ganz ein anderer Ansatz und ich glaub jeder sollte seinen eigenen Ansatz finden. Jeder sollte seine eigene Technik finden, jeder sollte seinen eigenen Zugang finden, sein eigenes Ding finden, wo er Spaß dran hat. Mir war das militärische auch nicht so ganz meins. Und das rein spaßige ist auch nicht so ganz meins. Ich habe da irgendwie so mein Mittelweg zum Beispiel. Und ich glaube deswegen wird es da auch Reibungspunkte gegeben haben zwischen den Leuten, aber ich glaub im Grundelement werden sie schon noch gute „Buddies“ sein.

Wie sieht so ein Parkour und Freerunning Training bei dir aus? Wie oft trainierst du? Wie fokussiert trainierst du?

Das hat sich natürlich auch entwickelt. Ganz am Anfang war es sehr sehr sporadisch. Dann gab es eine Zeit wo ich extrem viel trainiert habe, wo ich auch wirklich jeden zweiten Tag draußen war. Jetzt geht es sich freizeittechnisch nur so aus, dass ich zwei-dreimal in der Woche dazukomme. Also es hängt schon sehr davon ab, wie deine Lebenssituation gerade ist, ob du gerade Schüler bist, ob du Student bist, ob du arbeitest, ob du Vollzeit arbeitest. Also das ändert sich natürlich mit der Zeit. Und das ist dann natürlich auch eine Zeiteinteilungssache und wie hoch die Priorität ist. Für mich ist es aber gut, dass ich jeden Sonntag das Forum Meeting habe, was für mich ein Grundanker ist. Aber die Anzahl der Trainings und der Sinn hinter dem ganzen hat sich im Laufe der Zeit geändert. Also im Anfang war es, ich möchte schneller, stärker werden, die Sachen gut können, dann war eine Phase wo mir die Philosophie sehr wichtig wurde, fast schon zu wichtig, wo ich schon zu viel herumphilosophiert habe, auch über die Begrifflichkeiten was ist Parkour und so. Und heute ist es eher in die Richtung übergegangen „Teacher“ zu sein. D.h. es anderen beibringen, Freude haben wenn andere was erreichen, den Einstieg erleichtern, das ist jetzt eher mein Part. Vielleicht ist es in zwei Jahren auch wieder anders. Aber ich find das sehr schön zu sehen, dass man findet woran man Spaß hat und manchmal erkennen kann, ok so wie früher gefällt es mir eigentlich nicht mehr so. Also ich glaub jeder entwickelt sich weiter und muss sehen, wo die Potentiale sind.

Erzähl mir mal den organisatorischen Rahmen wenn du mit Freunden trainieren gehst?

Es ist unterschiedlich ob ich alleine trainieren gehe oder in Gruppen. Wenn ich alleine trainieren gehe, dann ist der Vorteil, dass ich sehr, sehr schnell trainieren gehen kann. Ich trainiere hier einfach für mich, da kann ich Techniktraining machen, da kann ich Krafttraining machen, da kann ich neue Spots erkundigen. Ja und in Gruppen ist es ganz einfach gemeinsam absprechen und dann trainieren gehen. Das ist auch immer wieder interessant, wenn du Leute dabei hast mit denen Du nicht regelmäßig trainierst. Wenn du z.B. Besuch aus dem Ausland hast. Da ist es immer wieder geil, bei Locations wo du eh schon lange trainierst neue Sachen zu sehen. Auf neue Ideen zu kommen, neue Techniken zu lernen. Einfach eine neue Wahrnehmung reinbringen, an die man selbst gar nicht gedacht hat.

Ok aber wie macht ihr euch die Zeit und den Spot, etc. aus?

Manchmal geht's ad hoc, dass jemand einfach eine SMS oder eine Nachricht schreibt. Also manchmal geht's sehr kurzfristig, manchmal ist es sehr langfristig zum planen. Wenn du z.B. Besuch aus dem Ausland hast, dann muss man eher langfristig planen. Die Trainings sind mittlerweile von der Zeit her kürzer geworden. Früher haben wir uns oft getroffen und haben den ganzen Tag trainiert. Jetzt sind die Zeiten immer kürzer geworden.

Und wie ist es beim Forum Meeting?

Den Ablauf haben wir über die Jahre entwickelt. Im Prinzip haben wir einen fixen Treffpunkt, das ist um 13:00 am Schwedenplatz. Also früher war es um 11:00, dann haben manche gesagt „ah da hab ich noch so einen Kater vom Vortag“ und dann haben wir es auf 13:00 verschoben. Das war immer schon der fixe Treffpunkt. Wir warten dann vor Ort ca. 10min. Dann geht's los zum Spot. Die Leute können aber auch schon im Internet im Vorhinein Vorschläge machen, wo es hingehen soll. D.h. es gibt Vorschläge und man kann dann sagen, was man möchte. Es wird aber darauf geachtet wie viele Leute kommen und wie das Wetter ist und endgültig wird es dann vor Ort entschieden.

Habt ihr eigentlich auch Meetings die abgesagt werden?

Es wurde noch nie ein Meeting abgesagt. Wir haben immer Training. Bei minus 15°, bei Hagel, bei Regen, bei Sturm, das Forum Meeting findet immer statt. Weil man kann auch das Training so adaptieren, dass man auch trainieren kann. Wenn z.B. alles vereist ist, dann macht man halt ein Gleichgewichts- und Krafttraining. Also es gibt immer Möglichkeiten. Es gibt einen fixen Zeitpunkt und das wird auch wahrgenommen. Also auch wenn schlechtes Wetter ist, sind wir mindestens 15 Leute, wenn nicht mehr. Ich find das einfach wichtig, dass wir nicht zu Schönwettertraceuren werden, also abgesagt ist es noch nie worden.

Was macht für die die Faszination, das Spezielle an Parkour aus?

Es ist schwierig es punktuell zu greifen. Es ist einfach so viel. Es sind Punkte wie: es ist z.B. dass man kein Equipment braucht, dass es so eine niedrige Einstiegshürde hat, wenn man damit anfangen will. Du kannst das immer machen. Du kannst anderen Leuten helfen damit. Eben in Notsituationen, wie auch einfach wenn du mental stark bist, dass du anderen helfen kannst. Das fängt an bei Leuten die man auffangen kann bei der Rolltreppe wenn sie da stürzen. Oder sich selbst retten, ich hab mal einen Motorradunfall gehabt und hab mich „gesafed“ im Prinzip, weil durch Parkour stärkst du den Körper und hast auch ein Körpergefühl. Oder Leute die von einem Auto angefahren worden sind oder sonstige Situationen. Also schon viel davon gehört von Leuten, die anderen helfen konnten dadurch. Aber man kann auch Leuten helfen, die z.B. jetzt „Refugees“ sind und ihnen einen Spass an Bewegung vermitteln und sie so aus dem Alltag rausholen kannst. Man kann den Leuten also auf so vielen Ebenen helfen und ich sehe Parkour auch als Werkzeug, das man an vielen Ebenen anwenden kann. Du kannst es anwenden um dich selbst zu stärken, du kannst es anwenden um deine eigenen Grenzen kennen zu lernen, du kannst dir nichts vorlügen, weil du hast immer einen Spiegel vor dir, dem du nichts vorlügen kannst, du merkst auch immer in welcher Tagesverfassung du bist. In vielen anderen Sachen kannst du das kaschieren, in Parkour kannst du das nicht, wenn du einen schlechten Tag hast, dann hast du einen schlechten Tag und du musst darauf aufpassen dass du dich nicht wehtust. Dass finde ich in Parkour auch eine sehr ehrliche Sache. Du beschäftigst dich mit dir selbst. Ich bin zwar nie „competitive“ getrieben, sondern du musst immer schauen dass du für dich besser wirst. Also das spezifische, dass du dich nicht mit anderen vergleichst. Das ist auch eine Sache die ich in anderen Sportarten nicht gefunden habe. Und das gibt's in Parkour nicht: es gibt keinen Wettkampf, es gibt keine Regeln. Deswegen bezeichne ich Parkour auch nicht als Sport sondern, als „Kunst der Fortbewegung“. Es ist für mich eher eine Kunstform und weniger eine Sportart per se.

Wie hat sich deine Wahrnehmung auf den urbanen Raum verändert?

Du bekommst klarerweise den urbanen Raum mit einer anderen Wahrnehmung zu sehen. Also du siehst die Umgebung ganz anders. Ich habe schon Situationen gehabt, wo ich z.B. in der U6 gefahren bin und hab mich umgeschaut und mir gedacht „Wahnsinn was gibt es für Möglichkeiten“ und jeder sitzt vor seinem Display und das Kind quengelt und es wird trotzdem nicht auf das Kind eingegangen. Und keiner

nimmt diese geile Umgebung wahr und was da alles möglich ist. Und ich denke mir, das hat sich bei mir nur durch Parkour ergeben. Das ich einfach dieses andere Auge dafür bekommen habe. Also man bekommt schon eine andere Wahrnehmung und man lernt die Umgebung mehr schätzen. Du passt auch mehr darauf auf. Wir haben z.B. auch Aufwärmspiele, wo wir auf allen vieren rumlaufen und dabei den Boden aufklauben und den Mist dann wegschmeißen. Es gehört eben zu Parkour auch dazu, dass du deine Umgebung nicht veränderst und dass du auf deine Umgebung aufpasst. Weil wir wollen ja auf sie aufpassen und sie weiter benutzen können.

Was für eine Rolle spielt für dich das soziale bei den Meetings?

Mein sozialer Circle ist fast primär aus Leuten die ich durch PK kennen gelernt habe. Also ich habe wirklich ein Haufen Leute dadurch kennen gelernt. Auch ein Haufen an verschiedensten Sachen kennengelernt. Weil jeder hat andere Interessen. Der Eine macht gern Breakdance, der andere geht gerne Klettern, so kommst du in die verschiedensten Gruppen hinein und kannst die Sachen einfach ausprobieren. Ich finde es ist wahnsinnig toll, dich mit den verschiedenen kreativen Sachen auseinanderzusetzen. Ich merke auch, dass durch den sozialen Umgang, der bei uns ein sehr freundlicher und positiver ist, also ich bekomme viel Feedback das Leute beim Forum Meeting, dass sie unglaublich überrascht sind wie positiv, wie gut sie aufgenommen werden. Dass du gleich eine Umarmung bekommst am Anfang. Dass du gleich Sachen erklärt bekommst. Und dass die Leute hilfreich sind und aufeinander aufpassen. Und dass die Leute nicht erwarten, dass das Ganze gratis ist. Das Du einfach gratis miteinander draußen trainieren kannst das ist heute nicht mehr gang und gebe und das wird sehr positiv aufgenommen.

Gibt es für dich spezifische Wertvorstellungen in Parkour & Freerunning?

Wie gesagt anfangs war es so dass ich in erster Linie für mich trainiert habe. Also etwas egoistisch. Und jetzt will ich den Leuten eher was beibringen. Aber nicht als Paket, das sagt so ist das und nicht anders, sondern das die Leute die Sachen das selbst adaptieren müssen. Ich kann nur einen Anreiz dafür geben. Ich kann ihnen was von meinem Know How weitergeben, wie sie z.B. schneller an ihre Ziele kommen können oder wie sie besser auf ihre Gesundheit achten können.

Wie sieht der organisatorische Rahmen aus bei Trainings die du anleitest?

Zunächst war das Forum Meeting einfach draußen gemeinsam trainieren. Und vor ein paar Jahren, haben wir bemerkt, dass wir schon eine ziemliche Größe erreicht haben und damit haben wir dann angefangen zu schauen, dass wir eine Instruktorenausbildung machen, auch dass die Qualität erhalten bleibt. Auch zu schauen, dass wir eine Erste Hilfe Ausbildung anbieten. Wir haben ja z.B. auch Leute dabei die studieren Medizin, die kennen sich damit aus. Auch das sie Grundpfeiler haben, so dass sie wissen um was es geht, z.B. auch um die Physiologie. Wir haben zum Glück Leute die kennen sich da auch aus. So dass die Instruktoren hierin auch geschult werden. Und sich dann auch um die Anfänger kümmern können. Bei mir war es zunächst auch, dass ich die Homepage kreierte habe. Wenn man nachsieht im Internet findet man es gleich und kann auch kommen um es auszuprobieren. Das war mir ein wichtiger Punkt, dass die Leute einen möglichst sicheren Einstieg haben, wo sie auch sehen was das ist.

Das Schöne am Meeting ist, es ist ein Experimentierpool. Sachen können auch mal daneben gehen. Das finde ich auch sehr schön. Beim Anleiten hab ich auch schon alles Mögliche versucht. Wenn z.B. einer glaubt er ist der Beste, dann lass ich ihn gleich einmal anlaufen. Nicht dass er sich verletzt, aber ich zeig' ihm, was viel Kraft und Technik benötigt, damit er gleich sieht „uff das ist gar nicht so leicht wie ich es mir gedacht hab oder wie es im Fernsehen aussieht“. Zum Beispiel einen Planche machen und sich danach an der Wand hochziehen. Also es ist weder in meinem Sinn, dass ich die Leute überfordere, noch

das ich jemanden dazu zwingen Parkour zu machen. Das muss aus jemandem selbst herauskommen. Ich kann nur einen Anreiz schaffen „Schau das könnte es sein und schau ob es dir schmeckt“. Aber es ist nicht in meinem Sinne, dass ich möglichst viele Leute rekrutiere. Sondern mein Ziel ist es, dass es viele Leute ausprobieren können und sie schauen können ob es ihnen taugt oder nicht taugt. Und mir sind die Leute, die einfach regelmäßig dabei sind, lieber als mit denen die es einfach ausprobieren und nie wieder kommen. Mir ist also Qualität wichtiger als Quantität.

Ok und wie sehen die 2-3 Stunden bei einem Forum Meeting konkret aus?

Ja also wir fahren auf einen Spot. Wir wärmen gemeinsam auf. Wobei wir hier nicht mehr so viel Krafttraining haben. Wir haben, dass auch ausgelagert in die Evening Madness jeden Donnerstag, wo wir für die die wollen gemeinsam Krafttraining machen. Also es wird gemeinsam aufgewärmt, dann gibt es für die Anfänger einen Beginnerworkshop, den die Instruktor:innen leiten, die auch die Ausbildung gemacht haben. Sie machen je nach Lust und Laune runs mit ihnen oder sie zeigen Bewegungen her, je nachdem nach was die Leute auch Lust haben und was sich ergibt und die anderen Teilnehmer können im Prinzip einfach frei trainieren. Und da gibt es auch keinen fixen Endpunkt. Da trainieren die Leute einfach solange wie sie wollen. Weil PK ist etwas Freies und Natürliches. Mir ist es wichtig, dass die Leute Spots kennen lernen in Wien, dass sie wissen wo kann ich was machen, dass die Leute Personen und Trainingspartner kennen lernen. Und dass die Leute einen sicheren Einstieg haben in Parkour. Und dass die Leute von sich gegenseitig lernen können. Dass sind so die Grundpfeiler im Forum Meeting.

Habt ihr schon Probleme Outdoor mit den Passanten gehabt? Oder gibt's auch Leute die schon mitgemacht haben?

Alles Mögliche. Wir haben Leute gehabt die haben die Polizei angerufen und haben gesagt „Da sind Einbrecher“. Wir haben aber auch schon Leute gehabt, die haben ihre Kids runtergeschickt und die haben gleich mitgemacht. Ich muss aber sagen, das Feedback ist primär positiv. Am Anfang haben noch viele gesagt „Hmm was ist das, das ist komisch.“ Jetzt kennens schon die meisten Leute. Die Leute wissen was Parkour ist was Freerunning ist. Heute bist du überhaupt nix auffälliges mehr wenn du Parkour machst. Und das war auch eines meiner Ziele, als ich damit angefangen habe, dass es zur Normalität gehört, dass es zum Stadtbild dazugehört. Dass es genauso angesehen wird wie Skateboardfahren oder wie Fußball spielen. Wenn Kinder Fußball spielen, wird auch nicht gleich die Polizei gerufen.

Hat dich das aber am Anfang nicht abgeschreckt, dass Leute sich immer wieder beschwert haben?

Gar nicht. Ungewohnt, aber ich war immer schon bissi Anti! Alles was nicht Mainstream ist, hat mich immer schon interessiert. Ich wollte immer schon bissi anders sein als die anderen und deswegen war das für mich gar nicht so das Problem. Also ich trainier' schon immer wieder mit Leuten, die sich unwohl fühlen, wenn sie beobachtet werden. Das lenkt auch ab, aber daran muss man sich gewöhnen. Ich finde das gehört zum Training auch dazu: sich fokussieren, sich nicht ablenken lassen von irgendwelchen äußeren Einflüssen. Das ist generell wichtig, weil immer etwas passieren kann was dich ablenken kann und das darf dich aber nicht in deiner Konzentration ablenken. Aber generell Passanten primär positiv.

Gibt es Unterschiede ob du alleine trainieren gehst oder in einer größeren Gruppe?

Ja es gibt spezielle Locations, da würde ich nicht mit einer großen Gruppe hingehen. Weil bevor wir da jedes Mal diskutieren müssen und dann noch die Polizei gerufen wird und wir einen Platzverweis bekommen – was übrigens noch nie passiert ist bei einem Forum Meeting – meiden wir solche Orte einfach. Wir nehmen natürlich auch Rücksicht. Wir zeigen wir nutzen den öffentlichen Raum anders, aber wir wollen niemanden provozieren. Da bin ich kein Revoluzzer.

Hast du bestimmte Ziele bei der Vermittlung?

Dass die Leute verschiedene Spots kennen lernen. Dass sie sich untereinander kennen lernen. Dass sie wissen worum es geht. Deswegen haben wir auch viele Informationen auf unserer Webseite. D.h. wenn sich die Leute inhaltlich damit beschäftigen wollen, mit was ist Parkour, wo kommt es her und so weiter und so fort, dann haben sie die Informationen gleich auf der Webseite. Es soll somit einfach eine generelle Einstiegsstelle sein um Parkour kennen zu lernen.

Und wo sind die Ziele die du durch Parkour in Leuten erzeugen kannst?

Wird sicher passieren. Es gab vor ein paar Jahren auch eine Bachelor Arbeit wo Leute aus der Community interviewt worden sind und da sind wahnsinnige Sachen drin vorgekommen, von Leuten die grobe Probleme gehabt haben über Selbstvertrauen über verschiedenste Situationen einfach und wo ihnen Parkour einfach sehr viel gegeben hat. Sehr viel Selbstsicherheit, dass sie eben wieder einen Anschluss gehabt haben, an eine sozusagen soziale Gesellschaft, dass sie Freunde dort kennen gelernt haben und dass ist natürlich was bei mir nicht der Fokus ist, aber das ergibt sich einfach. Es ist einfach ein Einstiegspunkt, wir haben sehr viele Leute die kommen aus dem Ausland und trainieren jetzt mit uns und haben da einfach etwas was sie mit anderen Leuten verbindet und ein gemeinsames Hobby.

Gibt es auch Workshops abseits des Forum Meetings welche du (unentgeltlich) anbietest?

Ja wir werden viel von Schulen und von Jugendzentren angefragt. Das heißt wir arbeiten auch viel mit Jugendlichen zusammen. Wir haben uns hier auch einen Mindeststundensatz fixiert. Für Schulen und Jugendzentren natürlich billiger, dass ein möglichst niedrige Einstiegshürde besteht, aber ein gewisses Honorar muss da sein, weil du hast eine Anreise, du hast eine Vorbereitung, du hast eine Abreise du hast eine Nachbereitung und brauchst einfach Zeit die man auch anders verwenden könnte. Das sollte auch entlohnt werden und da gibt's auch Institutionen die haben, das Geld, aber wir werden das natürlich nicht für Schulen oder Jugendzentren teuer anbieten, dass die Kids sich das kaum leisten können. Wenn aber eine Firma anfragt, wo wir etwas anbieten wollen, dann bin ich nicht knausrig.

Was hast du für Leute bei Firmenevents?

Vollkommen unterschiedlich. Meistens gibt es Workshops und sie können sie auch für PK anmelden. Zum Beispiel hatte ich einen im IT Bereich, wo es ihnen sehr getaucht hat.

Wie gehst du dabei mit der Heterogenität um?

Das gehört zur Professionalität dazu. Wichtig ist dass sie auch weiterhin motiviert sind. Man muss hier also so arbeiten, dass man für Leute denen es viel zu leicht ist Steigerungsmöglichkeiten hat und gleichzeitig die die sich schwerer tun, beim leichteren bleiben können. Man sollte es also so aufbauen bezüglich der Geräte und dem methodischen, dass es verschiedene Leistungsstufen zulässt. Es gehört aber auch zu einem Trainer dazu, dass er sieht was ein Ausübender kann und was er nicht kann.

Bekommt ihr eigentlich viele Anfragen?

Ich sag einmal der PK Hype ist vorbei. Es hat sich sehr gesattelt, aber es ist noch immer regelmäßig was dabei. Viele glauben auch es gibt's gratis. Kann man z.B. auch jetzt für Refugees machen, wenn es aber eine Firma ist, dann sicherlich nicht.

Merkst du, dass sich Menschen verändern, bei Leuten die regelmäßig dabei sind? Siehst du Analogien zwischen dem Betreiben von Parkour und dem alltäglichen Leben?

Absolut! Es gibt eine enorme mentale Anpassung. Sehr ruhige und zurückhaltende Leute und Leute die einfach nicht so viel Selbstbewusstsein gehabt haben, wissen was sie wollen und was sie tun. Das kommt im Parkour extrem. Du lernst deine Grenzen kennen und zu erweitern und merkst dann auch das du

vieles kannst. Der Boost im Selbstvertrauen ist bei den Leuten oft, sehr gut dass sie das jetzt haben, aber jetzt nur nicht übermütig werden. Ich finde es ein Wahnsinn was für eine Entwicklung die Leute hier mitmachen und wie gut sie sich entwickeln, aber manchen muss auch ein bisschen mitgegeben werden „So und jetzt reicht es!“. Aber den Unterschied merkt man enorm, es gibt eine enorme Weiterentwicklung was das anbelangt.

Wie schaffst du es dein berufliches und privates Leben zeitlich mit Parkour zu verbinden?

Das ist alles eine Prioritätssache aus meiner Sicht. Man setzt Prioritäten, das eine ist wichtig, das andere ist weniger wichtig, aber das man keine Zeit hat, ist meistens eine Ausrede. Ich merke zum Beispiel bei Leuten die 24/7, also ununterbrochen trainiert haben und plötzlich eine Freundin bekommen haben und jetzt gar keine Zeit mehr haben. Oder Leute die Schüler oder Studenten waren und plötzlich voll ins Arbeitsleben einsteigen und dann plötzlich total damit aufhören. Ich finde es ist eine Einteilungssache, und es ist auch nichts was man jemanden vorhalten kann, aber ich mag diese generelle Aussage „Ich hab keine Zeit dafür“ nicht.

Wie gehst du mit dem Risiko- und dem Verletzungspotential um?

Also Parkour ist potentiell gefährlich. D.h. du bringst dich in Situationen und musst dich auch rausbringen. Ich bin sehr verschont geblieben von größeren Verletzungen. Ich glaube ich achte sehr auf mich und hab auch ein gutes Körpergefühl entwickelt. Ich geh alles in Babysteps an, aber eine potentielle Gefahr ist immer da. Es kann immer etwas Blödes passieren. Ich hab auch manche Sachen schon miterlebt. Aber es gehört dazu, man muss sich damit auseinandersetzen: man kann sich verletzen, man kann sich schwer verletzen, aber ich denke dass viele auch durch Verletzungen stärker geworden sind, auch mental stärker.

Und beim Anleiten, gibst du da den Leuten bestimmte Tipps wie sie mit dem Risiko umgehen können?

Ich weise die Leute auf das Risiko hin. Ich tue es nicht übertreiben und ich tue es nicht untertreiben, aber nachdem sich jeder selbst in die Situation bringt, kann ich nicht alles vorhersagen. Es wäre aus meiner Sicht nicht richtig die Leute an der Hundeleine zu halten und zu sagen, ihr dürft da nicht raufgehen und bringt euch nicht in Gefahr etc. weil alles was verboten ist, ist sowieso einmal interessant. Deswegen weis ich die Leute darauf hin, auch was für Kräfte auf den Körper bei einem Sprung wirken. Und da kann man bei manchen Leuten schon einen Gedankenanstoß bringen. Jeder muss sich aber letztlich selbst einteilen, was er macht und was er nicht macht. Aber besonders Schürfwunden und kleine Verletzungen, da sollen die Leute sich ruhig spüren, weil Schmerz ist der beste Lehrer, in vielen Fällen. Rolle zum Beispiel auf dem Beton. Aber auch wenn du Schmerzen hast, nicht mit irgendwelchen Schmerzkillern bearbeiten, dass der Körper sich überhaupt nicht mehr auskennt.

Siehst du Unterschiede bezüglich Unfälle Indoor oder Outdoor?

Meine Erfahrung ist, dass Unfälle vermehrt Indoor passieren. Meine Erfahrung ist auch, dass Leute Indoor Sachen probieren, sich sicher fühlen und dann irgendeine blöde Situation passiert, dass sie zwischen Matten stecken bleiben, sie bleiben hängen oder irgendeine blöde Konstellation. Ich hab tendenziell die Erfahrung gemacht das Indoor mehr passiert, weil Outdoor die Leute vorsichtiger sind. Aber ich hab draußen auch schon wilde Sachen erlebt. Ich würde nichts verteufeln. Wenn ich z.B. draußen keine Möglichkeit habe mich an etwas heranzutasten, dann sind Hallen super um das zu üben. Das kann man oft gut nachbauen. Auch wenn man Techniken ausprobieren will, wie Flips usw. dann ist es anfangs drinnen sicher besser. Aber für mich ist der Anreiz hinter Parkour einfach auch das draußen sein, die Umgebung nutzen, das kreative nutzen. Draußen ist für mich das richtige Buch Parkour.

Wo siehst du dich im Bezug auf PK & FR in zehn Jahren?

Hmm ich hab kein Masterplan. Für mich ist durch Parkour das Wichtigste das im Moment sein. Dass ist eigentlich das Allerwichtigste. Der Moment ist eigentlich das Einzige was man hat. Deswegen plan ich gar nicht viel mit Zukunft, auch denke ich nicht viel über die Vergangenheit, der Moment ist für mich das Wichtige. Wenn du aber meine Frage beantwortet haben willst, dann würde ich gerne beruflich etwas mit Parkour machen, ich würde gerne auch davon leben in der Trainer Richtung. Aber davon hängt eben viel ab, die eigene Gesundheit die sehr sehr wichtig ist. Also das würde mir sehr viel mehr liegen als was ich jetzt beruflich mache, weil ich einfach den Nutzen für die Gesellschaft sehe, weil ich daran sehe dass Leute daran Spass haben, dass sie Freude daran haben und dass hab ich jetzt an meinem IT Bereich so nicht. Da bin ich eher die Feuerwehr die Brände löscht. Aber Parkour wäre für mich einfach mehr Herzensangelegenheit als das was ich jetzt beruflich mache. D.h. ich würde das gerne machen, aber das hängt von vielen Variablen ab. Wie die Gesundheit, die Wirtschaftslage, kann ich mich damit finanzieren.

Gibt es noch eine Frage die du dir selber stellen würdest?

Hehe, sag mir noch mal den ursprünglichen Titel der Diplomarbeit!

„Be strong to be useful“ - Selbstverständnis, Vermittlungskonzepte und Beweggründe freiwilliger Instruktoren in Parkour

Das Elementare sehe ich das freiwillige. Und mit freiwillig interpretiere ich unentgeltlich. Ich kenne viele Richtungen, ich hab mich damit beschäftigt mit Leuten die damit Geld verdienen und so weiter und so fort und dieses freiwillig, dieses gratis Angebot ist auch etwas was wir über ein Jahrzehnt in Wien etabliert haben und was auch in den Köpfen der Leute drinnen ist: Parkour muss gratis sein. Und das find ich auch etwas ganz wichtiges Parkour sollte eine niedrige Einstiegshürde haben, du sollst nicht reich sein, um es machen zu können, das heißt du nimmst dir einfach Turnschuhe und machst das. Mich hätte es zum Beispiel abgeschreckt, wenn ich da irgendwo Mitglied hätte sein müssen und jetzt muss ich jedes Mal zum Training gehen. Mir war es immer wichtig, dass ich es jederzeit und immer machen kann. Und die Leute machen es freiwillig und zeigen dir das. Sie haben Spass daran, sie haben Freude daran, ich will auch Freude daran haben es auszuführen. Und das ist das Wichtigste an Parkour, das man es macht nicht weil das Judotraining ist langweilig geworden, sondern ich muss von mir aus dieses Feuer spüren und Spass daran haben. Und du solltest auch als Instruktor Spass daran haben es den Leuten zu zeigen. Die Idee soll nicht sein ich muss noch meine Miete bezahlen und deswegen zeig ich es den Leuten, aber eigentlich taugt mir eh nicht und ich ratter meinen fix vorgefertigten Plan runter. Sondern wenn du Interesse daran hast und in den Leuten diese Freude auch entstehen lassen kannst, dann ist es das Richtige für dich. Und da muss man nicht bezahlt werden dafür. Klar ist es ein wichtiger Punkt, für mich natürlich auch in Zukunft wenn ich damit leben will, aber wichtig ist es v.a. dass du das Feuer spürst und wenn du das Feuer in anderen spürst, dann läuft einfach was ab, was anderes.

Erklärung

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde daher weder an einer anderen Stelle eingereicht, noch von anderen Personen vorgelegt.“

Datum:

Unterschrift: