



Bewegungsgefühl aktivieren

Bewegungsabläufe sind dann optimal, wenn sie locker ausgeführt werden. Wie kann man auch unter Druck locker bleiben?

Zwei Steuerungsmechanismen

Es gibt zwei Mechanismen für die Steuerung von Körperbewegungen:

- **Willkürliche Steuerung:** bewusste Bewegungen, flexibel und vielseitig, wichtig für den Alltag zur Anpassung an die Umwelt.
- **Unwillkürliche Steuerung:** automatisierte Bewegungen, präzise und schnell, aber nur begrenzt flexibel. Notwendig im Sport.

Top-Leistungen brauchen meist eingeübte Handlungsabläufe. Die Steuerung ist dabei **automatisiert**, um eine optimale Effektivität zu erreichen. Automatisiert heißt, dass große Anteile der Steuerung unbewusst ablaufen, d.h. Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und motorische Kontrolle wirken wie von allein zusammen. In unserem Erleben erscheint dies als **Bewegungsgefühl**.

Bewegungsgefühl im Alltag

Das Bewegungsgefühl nutzen wir nicht nur im Sport, sondern in vielen Bereichen, z.B.:

- Beim **Fahrradfahren** wirken Gleichgewichtssinn und Steuerung der Lenkbewegungen zusammen, ohne dass eine bewusste Koordinierung dieser Prozesse nötig ist.

Präzision des Bewegungsgefühls

Der Vorteil der automatisierten Kontrolle ist deren große Präzision, z.B. eine randvoll gefüllte **Tasse Kaffee** zum Tisch tragen:

- Wer den Blick auf die Tasse richtet und **bewusst** versucht, seine Schritte vorsichtig zu setzen, kann ein Überschwappen kaum verhindern.
- Wer dagegen die Tasse kaum beachtet und mit dem **Blick auf das Ziel** einfach losmarschiert, kommt möglicherweise am Tisch an, ohne einen Tropfen zu verschütten.

Die zweite Strategie vertraut auf das Bewegungsgefühl und demonstriert deren Präzision im Vergleich zur bewussten Steuerung, die dann zum Tragen kommt, wenn keine automatisierten Steuerungsprogramme vorliegen, z.B. bei völlig neuen Bewegungen.

Ziel

Bei angestrebten Top-Leistungen muss das Ziel deshalb sein, das **Bewegungsgefühl zur Steuerung der Körperbewegungen in Gang zu setzen**, ohne dass dieses durch äußere Einflüsse oder eigene Gedanken gestört wird oder dass statt der automatisierten Kontrolle bewusste Steuerungsprozesse stattfinden.



Foto: MITO SettembreMusica/CreativeCommons

Die Belohnung

Zum einen brauchen sich bewegende Körperteile steuernde Impulse, um die beabsichtigten Bewegungen auch auszuführen (siehe oben). Zum anderen **senden** diese Körperteile aber auch **Sinneseindrücke**, die als Wahrnehmungen über das Fortschreiten der Bewegungen informieren: z.B. Muskelspannungen, Druck des Fußes auf dem Boden, Winkel der Körperteile zueinander ...

Für uns Menschen ist das **Wahrnehmen** angenehmer Sinneseindrücke etwas Wertvolles und Ausdruck **innerer Freude**, z.B. Farben, Bilder, Natur, Musik ...

Diese innere Freude kann sich auch aus der Wahrnehmung von Körperbewegungen ergeben. **Voraussetzung** dafür ist, dass wir auch **offen** sind für diese Wahrnehmungen, d.h. dass das Erleben der eigenen Bewegung auch in unsern Bewusstsein ankommt.

- Diese Voraussetzung ist **nicht erfüllt**, wenn wir intensiv mit einer **bewussten Steuerung** unserer Bewegungen beschäftigt sind, z.B. wenn es besonders gut werden soll oder wenn ich unbedingt einen Fehler vermeiden will.
- Die Voraussetzung ist **sehr wohl erfüllt**, wenn die Steuerung der Bewegung über das **Bewegungsgefühl** erfolgt, d.h. der Kopf frei ist für das Erleben der Bewegung.

Im Erleben einer Bewegung, die auf diese Weise gesteuert wird, stellt sich Freude an dieser Bewegung ein: Es macht einfach Spaß, wenn eine komplexe Bewegung wie von allein abläuft!

Symbolisches Bild: Orchester

Die optimale Bewegungssteuerung über das Bewegungsgefühl kann man sich vorstellen wie ein Orchester mit seinem Dirigenten:

- Der steuernde Kopf, unser Bewusstsein, entspricht dem Dirigenten, der Kontroll und Überblick hat, aber selbst nicht einen Ton produziert.
- Die Musiker entsprechend den Körperteilen. Ebenso wie die Musiker sind die Körperteile in der Lage, selbständig ihre Aufgaben zu erfüllen, d.h. Arme und Bein „wissen“, was sie zu tun haben. Dabei hilft ihnen das Bewegungsgefühl, das aber nicht Teil unseres bewussten Erlebens ist.