



27. Motorik und Sensorik

Begreifen statt hingreifen

Wer es nicht gesehen hat, wird es nicht glauben. [1] Ein Schreinerjunge jongliert mit drei Zimmermannshämmern, bis dahin nichts Ungewöhnliches. Er hat einen 18 cm langen Nagel über seinem Kopf in den Deckenbalken geheftet. Diesen schlägt er *nur* mit den frei fliegenden Hämmern ein, bis er komplett im Holz verschwunden ist. Jedes dritte Mal, wenn ein

Hammer durch die Luft fliegt, gibt er ihm etwas mehr Schwung, so dass der Hammer den Nagel an der Zimmerdecke kurz trifft, diesen ein paar Millimeter einschlägt und sogleich wieder gefangen wird, um nahtlos in den Kreis der fliegenden Hämmer aufgenommen zu werden.

Um Artist im Zirkus zu werden, muss man schon ein ganz besonderes Bewegungstalent besitzen; nach jahrelanger Übung hat der Shaolinmönch die Meisterschaft erreicht, kann mit scharfen Waffen hantieren wie der Clown mit Bällen. Der Golfspieler möchte seinen Drive aber auch verbessern. Welcher Sportler oder Handwerker wünscht sich nicht mehr Fertigkeit? Grobmotoriker ist ein Schimpfwort. Wieso sollten nicht ganz normale Menschen ihre Geschicklichkeit steigern können? Können Sie einen Nagel unfallfrei in die Wand schlagen oder eine Pirouette auf Schlittschuhen drehen? Ich werde Ihnen einen einfachen Zusammenhang erklären und alles wird besser werden, warten Sie es ab.

Wenn Sie den Arm ausstrecken und mit den Fingern ein Bierglas anfassen, ist die Bewegung zunächst reine Motorik. In dem Moment, wo Ihre Fingerspitzen das Glas fühlen, ist das Sensorik, Sie spüren das Glas. Die Ausübung der Bewegung ist Motorik, wogegen Sensorik der Sammelbegriff für die Gesamtheit der Sinneswahrnehmungen ist. Nicht nur der Tastsinn, auch die vier anderen Sinne – Sehen, Hören, Riechen und Schmecken – sind gemeint. Ich erweitere das sogar auf die Körperwahrnehmungen. Wer einen Purzelbaum macht, fühlt natürlich auch, wie sich der Körper im Raum verhält. Sie wissen und spüren genau, ob Sie gerade oder schief dastehen, ob Sie auf dem Rücken liegen und ob Sie dabei mit dem Kopf in der Horizontalen oder nach unten liegen.

In unserem Gehirn gibt es zwei Bereiche, die unseren Körper abbilden. Sie befinden sich quer, in der Mitte unter dem Schädeldach, in der Richtung, in der ein Mädchen einen Haarreifen trägt, der motorische und der sensorische Cortex. Der eine Teil ist zuständig für Bewegungssteuerung (Motorik), der andere Teil für das, was wir fühlen (Sensorik). Vielleicht haben Sie schon vom Homunkulus gehört. Der sieht aus wie ein kleiner Gnom, hat riesige Hände und Lippen und einen winzigen Bauch und Rücken. Gehirnforscher stellen so die Bedeutung der einzelnen Körperteile dar. Genauer genommen gibt es zwei Gnome, eben einen

fürs Bewegen und einen fürs Fühlen. Bei einem Klavierspieler sind die Bereiche der Finger viel besser ausgebildet als beim normalen Menschen. Sein Homunkulus hat größere Finger. Auch ein Blinder hat viel mehr Nervenkapazität im Gehirn für die Fingerspitzen bereitgestellt. Wenn Sie beginnen würden, Geige zu spielen, würde auch Ihr Gehirn sich verändern. Jetzt kommt der wesentliche Satz!

***„Lernen passiert immer über die Sensorik,
nie über die Motorik!“***

Das bedeutet: Wenn Sie joggen gehen, lassen Sie die Kopfhörer zu Hause. Das Geräusch, das die Schuhsohlen erzeugen, meldet Ihnen Ihren Laufstil zurück, aber nur, wenn Sie aufmerksam dafür sind. Ziehen Sie Schuhe an, mit denen Sie die Straße noch durch die Sohle fühlen können. *Zu viel* Dämpfung und Pronationsstütze sind Gift. Variieren Sie Ihren Laufstil wie die Kinder. Lassen Sie sich nach vorne fallen und laufen dabei los, laufen Sie im Slalom. Durch die Rückmeldungen lernen Sie, Ihre Bewegungsmuster (Engramme) werden geeicht und feingeschliffen. Übertreibungen der Bewegungsausübung plus Aufmerksamkeit sind die Methode. Wenn Sie Golf spielen, versuchen Sie zu fühlen, was der Ball über den Schläger an die Hand zurückmeldet, so als wäre der Schläger Ihre verlängerte Hand. Das gilt natürlich auch für den Tennis-, Tischtennis oder Hockey-schläger. Ebenso kann man mit dem Hammer den Nagel fühlen, mit dem Lenkrad die Reifen und die Straße, wenn die Lenkung noch etwas direkt ist und nicht nur noch aus Servo besteht. Sie können das auf alle Bereiche des Lebens anwenden. Ich wiederhole, Sie lernen nicht durch die Bewegung selbst, sondern durch alles, was Sie dabei fühlen, hören und sehen. Je bewusster Sie das machen, desto besser. Sie werden sicherer Auto fahren. Bei Glatteis verlieren Sie das Gefühl für die Straße, das Fahrgeräusch hört auf. Sie werden gefährliche Situationen eher erkennen und besser beherrschen.

Meine Großmutter ging nachts, ohne Licht zu machen, barfuß aufs Klo. Und das war gut für sie. Heute tragen alte Menschen Schuhe mit fester Sohle, machen Licht und schauen, wohin sie gehen. Wenn nun die Birne in der Lampe ausfällt, stolpern sie und stürzen hin. Nicht selten endet es im Krankenhaus, manchmal danach im Altersheim.

Die Hand ist ein handelndes Sinnesorgan. Sie führt nicht nur aus, durch die Hand fühlen wir. Wir „begreifen“ und „erfassen“ damit die Welt. Das gilt, nicht so prominent, aber ebenso für den Fuß.

„Werden Sie bewusster und achten Sie viel mehr auf Sensorik!“

Mein Rat

[1] <http://www.youtube.com/watch?v=wNNl3EQmEuo> (Abruf 21. Januar 2014)

