

Bewegungssinn

Der unauffällige Begleiter

Die Cellistin, deren Finger über den hölzernen Steg ihres Instruments zu fliegen scheinen, der Restaurantgast, der aufrecht am Tisch sitzt, nach dem Besteck greift und erwartungsvoll die beladene Gabel zum Mund führt, oder ein kleines Kind, das sich auf einer Schaukel immer höher in die Luft schwingt: Bewegungen sind in unserem Leben allgegenwärtig.

Durch den Bewegungssinn, auch Propriozeption genannt (lat. proprius = eigen, recipere = aufnehmen), sind wir in der Lage, eigene Bewegungen zu spüren sowie unseren Leib im Raum zu verorten. Im Gegensatz zu anderen Sinnen erleben wir ihn selten bewusst – dabei prägt er unser Dasein auf fundamentale Weise.

Unterschiedliche Berührungsrezeptoren liefern Informationen über die Position unseres Körpers sowie den Spannungszustand der Muskeln, Sehnen und Gelenke, stets ergänzt durch weitere Eindrücke, die Gleichgewichts-, Seh- und Tastsinn beisteuern: ein umfassendes Navigationssystem, das neben dem Erfassen von Bewegungen und unserer Orientierung auch das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflusst.



Bewegungssinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	DEZEMBER			

GeSCHENK für die Sinne

„Wie geht es dir?“

Diese Erkundigung interessiert sich nicht im eigentlichen Sinne für unsere Beweglichkeit und Bewegungsweise – und dennoch kann das Gehen bestimmend für die Wendigkeit unseres Körpers und des Denkens sein.

Von nun an nutze ich die Frage „Wie geht es dir?“ als Aufforderung, meinen Gang zu beobachten. Wenn ich allein unterwegs bin, konzentriere ich mich bei jedem Schritt auf den Dreiklang: Heben, Setzen, Stellen.

Ich unterbreche mein Gehen und mache drei Schritte im Zeitlupentempo. Ich achte auf meinen Auftritt, setze bewusst mit der Ferse auf und dann mit dem Fußballen. Der Fersengang erschüttert mein Knochensystem bis zur Schädeldecke. Dies wird besonders erfahrbar, wenn ich dabei die Ohren zuhalte. Das Laufen auf den Ballen dagegen belebt die Muskulatur bis in die tiefsten Schichten. Es gelingt am besten ohne Schuhe – probiere es doch einmal aus:

„Wie geht es dir barfuß?“



12 |

Ganzheitliche Sinneslehre

*In der Bewegung
liegt die Kraft*

Von allen Sinnen dürfte der Bewegungssinn derjenige sein, dessen Bedeutung am häufigsten unterschätzt wird. Dabei ist er keineswegs nur bei sportlichen Höchstleistungen involviert, sondern bei wortwörtlich allem, was wir tun: vom Tasten nach dem Lichtschalter beim Aufwachen über den Weg zur Arbeit, der Runde auf dem Tennisplatz oder dem Besuch im Theater bis zu dem Moment, wo wir uns abends wieder ins Bett legen. Und noch mehr: Jedes Mal, wenn wir unsere Augen auf etwas richten, uns lauschend einem Gesprächspartner zuwenden, riechend und schmeckend eine Speise erfassen oder die Textur eines Stoffes erfühlen, gehen diesen Eindrücken unzählige kleinere und größere Bewegungen voraus bzw. mit ihnen einher.

In den Kognitionswissenschaften weiß man heute zudem um die Bedeutung des sogenannten Embodiments (dt. Verkörperung). „Wie wir uns im Raum bewegen und wahrnehmen, bestimmt unser Denken und Vorstellungsvermögen, aber auch unsere Emotionen“, erklärt **PROF. DR. FRIEDRICH EDELHÄUSER** von der **UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE** und führt aus: „Ein kraftvoller Gang wirkt ganz anders als eine zusammengesunkene Haltung mit hängenden Schultern – nicht nur auf andere,



sondern auch auf uns selbst.“ Der Neurologe setzt sich schon seit vielen Jahren mit dem Wechselspiel zwischen Körperbewegung und Wahrnehmung auseinander. Während in den empirischen Wissenschaften bislang eine eher mechanistische Betrachtungsweise dominiert, die beide Phänomene im Sinne eines Reiz-Reaktions-Schemas erklärt, betont er die zentrale Rolle der Selbstbewegung, die er als bewussten, intentionalen Akt beschreibt, der konstitutiv für die menschliche Entwicklung ist.

Die segensreiche Wirkung der Bewegung auf unsere Gesundheit ist längst bekannt, gleichzeitig wissen wir, dass die meisten Menschen in ihren Routinen zwischen Büroalltag und Sofa zu wenig davon haben. Wie lautet hier Edelhäusers Empfehlung? „So oft wie möglich raus in die Natur zu gehen!“ Kaum etwas sei besser geeignet, die Motorik zu schulen, als ein Spaziergang über unversiegelte, abwechslungsreiche Untergründe wie den Waldboden – und vielfältigste weitere Sinneserfahrungen ergeben sich auch noch, ganz nebenbei.

„*In Inhalten lebt, bewegt und entwickelt sich das selbstbewusste menschliche Wesen. Insofern lebt im zielorientierten Handeln das Ich des Menschen. Wenn der Mensch seine Handlungsmotive in den Mitmenschen und in der Welt findet, lebt er mit seinem Ich im Wahrnehmen und Bewegen in der Welt.*“

FRIEDRICH EDELHÄUSER

Zum Weiterlesen:



Friedrich Edelhäuser:
**Wahrnehmen und
Bewegen.
Grundlagen
einer allgemeinen
Bewegungslehre**
Mit Geleitworten von
Thomas Fuchs und
Christian Rittelmeyer
Verlag W. Kohlhammer,
Stuttgart 2022