

WIE MAN DIE INSTINKTIVE INTELLIGENZ DES KÖRPERS NUTZT

VARIATION IST BESSER ALS WIEDERHOLUNG

Immer wieder dieselbe Bewegung: So üben viele Sportler und Musiker. Dabei lernt unser Körper gerade aus Abweichungen und Fehlern.

Von Bernd Müller

Null Medaillen. Bei Olympia 2012 in London gingen die deutschen Schwimmer regelrecht baden. Zu viel Training, zu wenig Training – selbsternannte Experten überboten sich mit widersprüchlichen Spekulationen über das historische Debakel. Für Professor Wolfgang Schöllhorn, Bewegungswissenschaftler an der Uni Mainz, könnte das schlechte Abschneiden der Schwimmer und anderer deutscher Olympioniken auch einen anderen Grund haben. Seit vielen Jahren prangert der ehemalige Trainer vieler Spitzensportler das monotone Einschleifen immer gleicher Bewegungsmuster an. „Nicht Wiederholungen bringen die Leistungssteigerung, sondern bewusste Abweichungen“, sagt Schöllhorn. Das aktiviere die instinktive Intelligenz, die unserem Bewegungssystem innewohne.

Dass Schöllhorn recht haben könnte, zeigen Kleinkinder: Sie wiederholen keine Bewegungen, sondern variieren, greifen einen Gegenstand mal oben, mal unten, mal mit zwei Händen, mal mit einer Hand. Spiel mit Bewegung steigere sogar den Schulerfolg, sagt Brigitte Haberda. Die österreichische Pädagogin und Erfinderin des Lernsystems Klipp-und-klar hat herausgefunden, dass variantenreiche Bewegungsspiele die Hand-Augen-Koordination verbessern und sich dies später in der Schule in besseren Leistungen beim Schreiben niederschlägt. Haberda empfiehlt: „Lassen Sie Ihr Kind öfter mal abtrocknen oder Kaffeemahlen.“

Den Körper selbst die optimale Bewegung finden lassen

Übertragen auf das Training von Spitzensportlern heißt das: Der Athlet sollte Abweichungen, ja sogar absichtliche Fehler in seine Bewegungsabläufe einbauen und den Körper selbst die optimale Bewegung finden lassen. Das funktioniert, wie ein Versuch an Kugelstoßern gezeigt hat. Das „falsche“ Training brachte eine messbar größere Leistungssteigerung als das Training von Probanden, die sich nur eine Bewegung einbläuten. Überraschend zeigte die „falsch“ trainierte Gruppe sogar bis zu vier Wochen nach Trainingsende noch Leistungssteigerungen, während die einschleifende Gruppe in der gleichen Zeitspanne wieder auf dem Startniveau landete. Schöllhorn, der in der deutschen Trainerszene als *Enfant terrible* gilt, plädiert darum für eine Abkehr vom stumpfsinnigen Üben und damit von kognitiven, also bewussten Bewegungsmustern. „Das Gehirn hat keinen Dirigenten“, sagt Schöllhorn. „Nutzen Sie die Selbstorganisation Ihrer Muskeln und des ganzen Körpers.“

Diese Selbstorganisation muss allerdings wirklich unbewusst erfolgen. Professor Markus Raab, Experte für intuitive Entscheidungsforschung an der Deutschen Sporthochschule Köln, hat untersucht, welchen Schaden zu viel Aufmerksamkeit auf den Muskel anrichten kann.

