



Bewegung, Sport & Wohlbefinden

Von Stubenfliegen und männlichen Lernprozessen

Michael Meurer

Hallo liebe Männer!

Ich möchte mit Euch einen Erkenntnisprozess teilen, seitdem ich mich intensiver mit der Gehirnforschung beschäftige. Zu Beginn unseres Lebens sind dies kaum sichtbare Prozesse, dennoch haben sie ganz viel mit Lernen zu tun. Noch immer weiß kein Mensch genau, wie das Gehirn funktioniert, wie es sich entwickelt, wie es lernt. Das, was wir als Prinzipien des Lernens begriffen haben, können wir im Kleinen wie im Großen beobachten, wahrnehmen und auf die verschiedensten Lebensbereiche übertragen.

Das Bewegungslernen hat Nicolai Alexandrowitsch Bernstein schon um 1930 so beschrieben: »... besteht der Übungsprozess beim Erwerb neuer motorischer Fähigkeiten vor allem in der allmählichen Annäherung an optimale motorische Lösungen für spezifische Problemstellungen. Daher besteht Üben, wenn es richtig durchge-

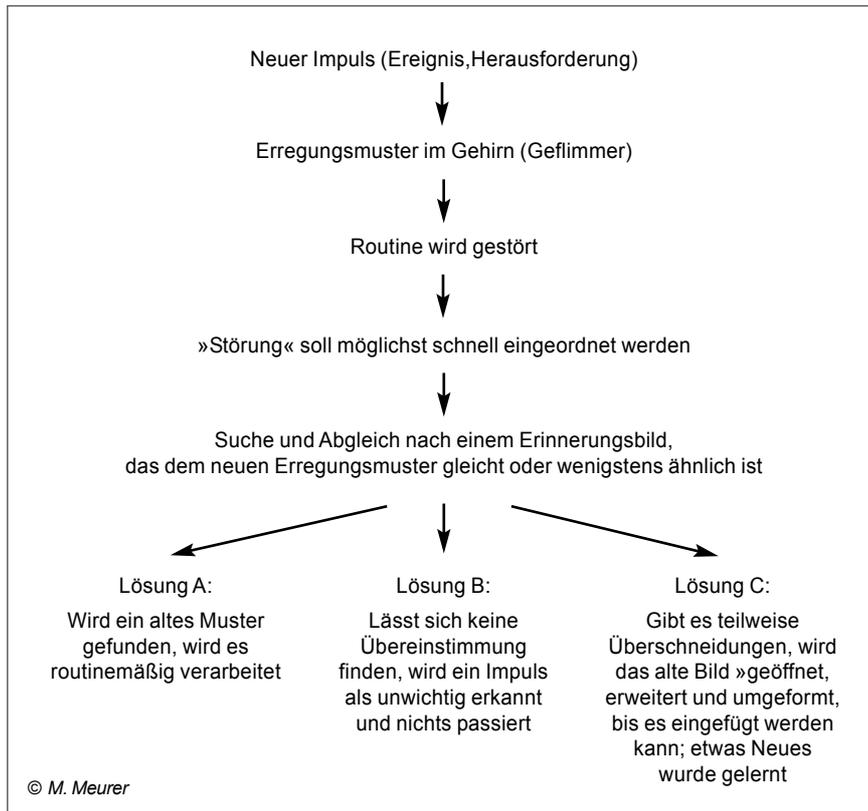


führt wird ... in dem Prozess des fortwährenden Problemlösens« (nach Feldenkrais 1987). Es beschreibt die Tatsache, dass es keinen perfekten, wiederholbaren Bewegungsablauf gibt, sondern immer nur eine Annäherung an die Perfektion. Wenn diese These stimmt, dass das Üben mit permanentem »Problemlösen« zu tun hat, bedeutet das notwendigerweise ein stetig zu modifizierendes Training. Denn den perfekten Sprung oder Strafstoß gibt es nicht.

Durch die Evolutionsbrille betrachtet, erkenne ich ein erfolgreiches Konzept: hochspezialisierte Zellen können hochspezifische Aufgabenstellungen lösen. Das gilt für biologische Aspekte im männlichen Körper und beim Bewegungslernen, aber auch in der Tierwelt. Hochspezialisierte Lebewesen sind höchst erfolgreich in ihrem Metier, sie brauchen aber auch gleichzeitig eine genau definierte ökologische Bedingung. Wenn diese sich durch menschliches Handeln gravierend ver-

ändert, sterben sie aus. Schwalben, Lerchen, der Eisbär, wilde Narzissen haben es zunehmend schwer, sie stehen deshalb auf der Roten Liste der bedrohten Tiere und Pflanzen.

Die Gehirnforschung hat ein Prinzip erkannt, das sich folgendermaßen beschreiben lässt: zu Beginn des Lebens haben alle Zellen die gleichen Fähigkeiten zur Veränderung. Wenn sie entstehen, teilen sie sich und werden nach außen abgedrängt. Dort geraten sie in den Einflussbereich von Nachbarzellen, die schon älter und spezialisierter sind. Über Erkennungsmoleküle werden die Neankömmlinge eingewiesen, geleitet. Dies gilt für Sportler auf dem Platz und für die Zelle im Körper. In der Methodik und Didaktik des Unterrichts passiert dies über Worte, Blicke, Gesten und bei Zellen über chemische Botenstoffe. Im Laufe der Zeit werden die Zellen, so wie die Lernenden, immer spezialisierter und differenzierter, bis jede Zelle, so wie jeder Lernender, die momentan opti-



Feldenkrais-Methode, in der Eutonie, im QiGong, im T'ai Chi praktiziert werden. Nur durch solche verlangsamten Bewegungen kann ich »modellierende Einflüsse von außen« einsetzen, um Bewegungs- und Verhaltensänderungen zu erreichen.

Was können wir Männer über uns selbst, aber auch für die Arbeit mit Jungen und anderen Männern daraus lernen und vor allem anwenden? Ins Handeln zu kommen, das könnte ja auch bedeuten: »Mach langsam, Kumpel«, »Eile mit Weile«, meditiere ein wenig, schenke Dir jeden Tag 15 Minuten und mache in dieser Zeit bewusst NICHTS, entzerre scheinbar schnelle Vorgänge, in dem Du sie zerlegst bis in die kleinsten Teile, z.B. bis in die Sekunde vor dem Beginn einer Handlung, etwa: *Wie stehe ich morgens auf?*

In der Arbeit mit Jungen und Männern gilt für mich immer mehr, folgende Erkenntnis der Gehirnforschung zu berücksichtigen: Das Gehirn kann nichts grundsätzlich Neues lernen, sondern immer nur etwas Neues etwas bereits Bekanntem hinzufügen – auch »Erfahrungswissen« benannt (s. Grafik).

Also Männer, in diesem Sinne: das Jahresende ist *die* Chance zur Entschleunigung und neue Impulse mit alten Gewohnheiten abzugleichen, gell? Passt gut auf Euch auf, eine schöne Zeit und: Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Quellen und weiterführende Literatur

Gerald Hüther, Inge Krens: Das Geheimnis der ersten neun Monate – unsere frühesten Prägen. Beltz 2008.
 Gerald Hüther, Helmut Bonney: Neues vom Zappelphilipp – ADS: verstehen, vorbeugen und behandeln. Walter 2004.
 Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker. O.W.Barth 2010.
 Moshe Feldenkrais: »Körperausdruck« Feldenkrais. Gilde 1987.

male Funktion erfüllt. Eine Hautzelle braucht andere Fähigkeiten als eine Nierenzelle oder eine Nervenzelle. Einzig im Gehirn erfolgt die Spezialisierung später, wenn überhaupt. Die genetischen Anlagen eines Menschen legen lediglich fest, welche Leistungen die Zellen erbringen können, wenn sie in eine entsprechende Situation kommen.

Was unterscheidet uns Menschen von der Stubenfliege und was können wir Männer daraus lernen? Die Stubenfliege (*Musca domestica*) ist, sobald sie die Tönchenpuppe verlassen hat, flugbereit, und dies ist so, weil alle Zellen genetisch und per Funktion bestimmt sind. Das geht schnell und ist milliardenfach erprobt. Bei uns Menschen dauert die Entwicklung lebenslang und ist, verglichen mit der Stubenfliege, extrem langsam. Noch ein Vergleich: gegenüber dem Menschen hat die gemeine Stubenfliege – im Zeitraum von der Zeugung bis zur Geburt – bereits 27 Generationen mit 8.000 Nachkommen hinter sich gelassen. Was ermöglicht im Gegensatz dazu die Verlangsamung der menschlichen Entwicklung? Ziel der Entschleunigung ist es, »die bisher scheinbar auto-

matisch ablaufenden Weichenstellungen allmählich zu lockern und immer stärker für modellierende Einflüsse von außen zu öffnen« (Hüther). Dieser Lernprozess findet ausschließlich im Gehirn statt und bedeutet die Möglichkeit, Varianten auszuprobieren, ob sie helfen, ein Problem oder eine Aufgabe zu lösen – wie z.B. soziale Veränderungen oder motorische Handycaps.

Der Blick auf unsere Welt zeigt einerseits eine zunehmende Geschwindigkeit, in einem wenig Freiräume gebenden System funktionieren zu müssen. Andererseits gibt es immer mehr Sehnsucht nach Entschleunigung, nach Meditation und Bewegungsabläufen, die Ruhe ausstrahlen. Bewegungen, die in das Bewusstsein aufgenommen und vertieft werden können, wie sie in der



Michael Meurer

Diplom-Sportlehrer, »Feldenkrais«ler, Gewaltberater, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert, weiß, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung & Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung. Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Gesundheit, Wohlbefinden: Michael Meurer, PF 2102, 32711 Detmold, Fax 05231. 9489861, michael.meurer.dadetmold@t-online.de. Antworten und weitere Themen demnächst hier.