

Der Körper ruht nie

Die menschliche Motorik kann in ihrer Erscheinungsform sowohl äußerst spektakulär als auch äußerst aktiv, aber gleichzeitig unsichtbar sein. Dazwischen gibt es alle möglichen Varianten. In irgendeiner Form ist der menschliche Körper immer aktiv – er ruht nie.

Motorik wird grundsätzlich zentralneurologisch gesteuert, wobei sensorische Informationen ein wichtiger Pfeiler für die Steuerung sind.

So entfaltet sich die motorische Steuerung hierarchisch überwiegend von der Reflexmotorik auf Rückenmarksebene über weitgehend automatisierte, auf Hirnstammebene gesteuerte Motorik hin zu bewusst gelenkter Motorik auf kortikaler Ebene. Motorische Reflexaktivität umfasst den größten Teil der motorischen Aktivität; bewusst gesteuerte Motorik dagegen hat nur einen geringen Anteil an unseren täglichen Bewegungsabläufen. Müsste man jede motorische Handlung bewusst ausführen, käme unser alltägliches Leben zum Stillstand. Die Großhirnrinde steuert sozusagen bewusst den gesamten unwill-

kürlichen motorischen Steuerungsapparat, um eine gewollte Bewegung auszuführen.

Ist das Wachstum einmal abgeschlossen, kann die motorische Bandbreite nur noch durch motorisches Lernen zunehmen. Da neue Nervenverbindungen im Anschluss an das Wachstum nur mit Mühe hergestellt werden können, verlaufen motorische Lernprozesse dementsprechend auch nur schwerfällig und schwierig, und sie bedürfen eines umfassenden und intensiven Trainings. Das erklärt auch, warum sporttechnische Fertigkeiten am besten im Kindesalter erlernt werden, aber auch warum (motorische) Verhaltensänderungen nur sehr schwer zustande kommen. Innere Motivation (Freude oder Gesundheitsbewusstsein) und externe Reize (beispielsweise in Form von kompetenter Anleitung, Gruppendynamik) sind dabei von entscheidender Bedeutung. Daher brauchen z. B. Hochleistungssportler einen Trainer, Breitensportler Mitsportler und Patienten einen Therapeuten. Einmal erlernt und weitgehend automatisiert, können neu erlernte motorische Aktivitäten in den Alltag integriert und zu Alltagsmotorik werden.