

# Bewegungskompetenz

## 1. Was ist Bewegungskompetenz?

### Kompetenz – ein Persönlichkeitsmerkmal

Der Begriff Kompetenz<sup>1</sup> stammt von dem lateinischen Verb *competere* ab. Er bedeutet zusammentreffen, etwas gemeinsam erstreben oder zu etwas fähig sein.

Am Ende des 20. Jahrhunderts hat der Begriff enorm an Bedeutung gewonnen. Heute versteht man unter Kompetenz eine allgemeine Fähigkeiten und Fertigkeit um im jeweiligen Bereich Herausforderungen zu lösen und die Bereitschaft dies auch zu tun. Die Bereitschaft zu tun steigt mit der Erfahrung der Wirksamkeit des Tuns. Ein kompetenter Mensch ist in der Folge eine Person die ihre Kompetenz dahingehend benutzt, um erfolgreich mit den wechselnden Anforderungen der Innen- und Umwelt umzugehen.

### Bewegungskompetenz – die Definition

**Bewegungskompetenz ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung zu nutzen, um Herausforderungen motorischer, kognitiver oder sozialer Natur zu lösen und Situationen optimal zu gestalten.**

### Bewegungskompetenz ist nicht ...

- Bewegungsfähigkeit ( „Ich komme mit meiner Hand - bei gestrecktem Knie - bis an den Boden“)
- Bewegungsleistung ( „Ich kann 20 km an einem Stück laufen“).

## 2. Die Bedeutung der Bewegungskompetenz

### Vom Embryo bis zum Tod

Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Bewegungskompetenz eine der ersten Kompetenzen überhaupt darstellt, die ein Mensch entwickeln kann. Sie wird bereits im Mutterleib als Embryo entwickelt, bzw. bei Störungen nicht entwickelt. Frühkindliche Bewegungserfahrungen spielen dabei

<sup>1</sup> Hans Dieter Huber (2004). Im Dschungel der Kompetenzen. In: Hans Dieter Huber, Bettina Lockemann, Michael Scheibel. Visuelle Netze. Wissenräume in der Kunst. Ostfildern-Ruit: Hatje Cantz Verlag. 31-38.

eine wichtige Rolle für die Ausdifferenzierung dieser Kompetenz. In dieser Entwicklungsstufe kann mit relativ wenig Aufwand durch die Vermittlung von Bewegungserfahrung bereits sehr frühzeitig fördernd auf die Bewegungskompetenz Einfluss genommen werden.

Die Entwicklung und Verbesserung der Bewegungskompetenz lässt sich auf die gesamte Lebensspanne – bis ins hohe Alter – ausbauen. Während die Bewegungsfähigkeit bei Menschen im Alter meist abnimmt, ist der Bewegungssinn – und damit die Bewegungskompetenz – auch noch im Alter überdurchschnittlich gut entwickelbar (im Vergleich zu anderen Sinnen, wie sehen, hören, riechen).

### **Bewegungskompetenz versus IQ**

Während sich der IQ (Intelligenz Quotient) durch Lern- und Entwicklungsprozesse kaum fördernd lässt, lässt sich die Bewegungskompetenz durch Lern- und Entwicklungsprozesse stark fördern. In der Pädagogik spricht man vom sogenannten Lernpotential: Es sagt aus, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass der Lernende einen Nutzen durch Lernmaßnahmen hat. Das Lernpotential ist bei Bewegungskompetenz im Vergleich zu IQ-Förderungsmaßnahmen bedeutend höher.

Ein weiterer, interessanter Aspekt der Bewegungskompetenz ist, dass sie aufgrund der direkten Erfahrung in vielfältigen menschlichen Entwicklungsformen, auch bei geistig schwachen Menschen (z.B. Demenz), ein hohes Lernpotential besitzt – also unabhängig vom IQ ist.

### **Bewegungskompetenz fördert andere Kompetenzen**

Die Wechselwirkungen, die Bewegungskompetenz auf andere Kompetenzen hat, sind vielfältig.<sup>2</sup> Der Neurobiologen Antonio Damasio konstatiert – durch zahlreiche empirische Untersuchungen belegt<sup>3</sup> – dass es einen unauflösbaren Zusammenhang zwischen Körper und Geist gibt. Eine Emotion oder geistige Haltung löst hierbei messbare Körperveränderungen aus. Eine gesteigerte Bewegungskompetenz ermöglicht einerseits ein bewussteres Wahrnehmen von Körperveränderungen und aufgrund der Wechselwirkungen auch ein bewussteres Wahrnehmen von geistigen und emotionalen Prozessen. Andererseits lässt sich die Regulationsfähigkeit von geistigen (**kognitive Kompetenz**) und emotionalen Prozessen (**emotionale Kompetenz**) über Bewegungskompetenz erhöhen.

Eine europäische Forschergruppe<sup>4</sup> stellte mit modernen bildgebenden Verfahren fest, dass die Handlungen anderer Personen zwar visuell wahrgenommen werden aber erstaunlicherweise vorwiegend motorisch verarbeitet werden. Der Vorteil der motorischen Verarbeitung gegenüber der visuellen sehen die Forscher insbesondere darin, dass die motorische Verarbeitung aufgrund der ausgelösten motorischen Aktivierungen ein unmittelbares Erfahren der Inhalte ermöglicht. Das bedeutet, dass man Handlungen des Gegenübers aufgrund der direkten eigenen Erfahrung besser nachvollziehen kann. Aufgrund der eigenen Erfahrung steigt das Einfühlungsvermögen, eine zentrale Komponente, für das Maß **sozialer Kompetenz**. Mit Bewegungskompetenz steigt die Sensibilität gegenüber motorischen Prozessen, was in Folge zu mehr Einfühlungsvermögen und sozialer Kompetenz führt.

**Die Bewegungskompetenz lässt sich in allen Phasen der menschlichen Entwicklung gezielt und nachhaltig fördern und ein Zusammenhang zwischen sozialer, emotionaler und kognitiver Kompetenz und Bewegungskompetenz gilt als sehr wahrscheinlich.**

<sup>2</sup> Für eine ausführliche Beschreibung siehe: Kaufmann Martin (2007). Der Bewegungssinn und seine Bedeutung für Lernprozesse. In: Lebensqualität. Das Journal für Kinaesthetics. Nr. 03 / 2007.

<sup>3</sup> Damasio, Antonio R. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain. New York: Putman's Son.

<sup>4</sup> Gallese, Vittorio (2005). Embodied simulation: From neurons to phenomenal experience. In: Phenomenology and the Cognitive Science. 4; 23-48.