

Macht Bewegung wirklich schlau?

Petra Jansen

Medienberichte preisen Bewegung oft als Allheilmittel. Die positiven Effekte auf die körperliche und geistige Gesundheit sind unumstritten.: Aber macht Bewegung wirklich auch noch schlauer? Sind denn z.B. die Sportler, die eine Goldmedaille gewonnen und viel trainiert haben, auch automatisch die schlauesten Köpfe im Lande? Sollten wir den Schulunterricht schlicht durch den Sportunterricht ersetzen?

Wissenschaftlich gesehen, ist diese Frage nicht so einfach zu beantworten. Dies liegt unter anderem auch daran, dass die Begriffe „Bewegung“ und „Schlau-sein“ sehr facettenreich sind und ein möglicher Einfluss der Bewegung auf die sogenannten kognitiven Fähigkeiten sehr differenziert betrachtet werden muss. Letztendlich lässt sich ein positiver Zusammenhang zwischen Bewegung und Kognition bisher vor allem für die Aspekte der sogenannten Exekutiven Funktionen und der visuell-räumlichen Fähigkeiten nachweisen. Zu den Exekutiven Funktionen kann das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität gezählt werden. Zu den visuell-räumlichen Fähigkeiten gehört unter anderem die Fähigkeit, sich Dinge und Objekte im Geiste gedreht vorzustellen. So lässt sich die Frage, ob Bewegung wirklich schlau(er) macht, zumindest mit einem „teilweise“ beantworten.

Literatur: Jansen, P., & Richter, S. (2016). *Macht Bewegung wirklich schlau?* Bern: Hogrefe.