



Koordination -

brauche ich diese Fähigkeit(en) auch?

Die koordinativen Fähigkeiten müssen genauso wie die Sprache erlernt, entwickelt, gefestigt und durch ständiges Üben und „Trainieren“ erhalten werden. Diese Fähigkeiten helfen uns, den Alltag sicher und unfallfrei zu meistern. Eine volle Tasse Tee ohne zu verschütten zum Mund zu führen, wenn ein Auto plötzlich vor einem abbremst und wir reagieren müssen und nicht stolpern, ein rohes Ei anzugreifen, ohne es zu zerdrücken, gehen auf Glatteis oder sicheres Stehen im Bus.

Es gibt kaum eine alltägliche Bewegungshandlung, die nicht in irgendeiner Art unsere Geschicklichkeit erfordert. Bei jeder Bewegungsausführung kommt es zum Zusammenwirken des Gehirns und des Nervensystems mit den Muskeln. Umso besser das passiert, umso sicherer kommen wir durch den Alltag und umso leichter können wir diese Alltagshandlungen durchführen.

Genauso wie die Muskeln, bilden sich die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Reaktionsvermögen und Orientierungsfähigkeit leider ab dem 30. Lebensjahr schleichend zurück - wenn man nicht aktiv dagegen steuert. Täglich ein paar Koordinationsübungen helfen uns, mehr Lebensqualität zu haben und unfallfrei den nächsten Tag zu erleben. Und nicht nur das, sie sichern uns Selbstverständlichkeiten wie Einkaufen gehen, sich anziehen zu können, Gegenstände tragen zu können bis ins hohe Alter.

Unkoordinierte Bewegungen oder wenn einfache gewohnte Bewegungsausführungen schwerer fallen, sind erste Anzeichen für Schwächen bei diesen Fähigkeiten. Unsicherheit und Angst, zu verunfallen tragen in weiterer Folge dazu bei, dass sich diese Personen zurückziehen und immer weniger am Alltagsleben teilnehmen.

Jeder von uns kann viel dazu beitragen, dass diese so wichtige Zusammenarbeit von Kopf und „Muckis“ gut funktioniert. Regelmäßig einfache Koordinationsübungen sind der Schlüssel zum Erfolg und ein aktiver Beitrag, damit das Muskel-Orchester und unser Gehirn als Dirigent ein perfektes Bewegungskonzert spielen können.