



Deutsche Sporthochschule Köln · 50927 Köln

Hier die Adresse eintragen

**Psychologisches Institut**  
**Abt. Leistungspsychologie**  
Institute of Psychology  
Dept. Performance Psychology

Dr. Lisa Musculus  
M.Sc. Psychologie, Sportpsychologin

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-5710  
Telefax +49(0)221 4982-4321  
l.musculus@dshs-koeln.de  
www.dshs-koeln.de

**Studie "Climbing to Yourself"**

Köln, 25.02.2019

Sehr geehrte Schulleitung,  
Sehr geehrte Damen und Herren,

Am **Psychologischen Institut Abt. Leistungspsychologie** der Deutschen Sporthochschule Köln führen wir seit Ende 2018 ein Projekt mit dem Titel „**Climbing to yourself: A developmental embodied cognition perspective on the relation between the minimal self and sensorimotor and cognitive skills**“ durch. Dieses Projekt wird als eins von 21 Projekten im Rahmen des Schwerpunktprogramms der DFG “The Active Self “ gefördert. In diesem Zusammenhang befinden wir uns aktuell in der Planung von zwei groß angelegten Studien mit Kindern und Jugendlichen zum Zusammenhang körperlicher Selbstwahrnehmung und kognitivem und motorischem Planen im Klettern.

Um diese Studien realisieren zu können, bin ich nun auf der Suche nach möglichen **Kooperationschulen**, die für unsere Studien werben und das Angebot an Ihre SchülerInnen weitergeben würde. Daher möchte ich Sie fragen, ob Sie bereit wären, eine derartige Kooperation mit mir aufzubauen und mich und meine Arbeitsgruppe durch Werbung in der Schule, in den Klassen und bei Eltern zu unterstützen.

Das Projekt läuft unter der Leitung von Herrn Prof. Markus Raab, Prof. Azzurra Ruggeri und mir, Dr. Lisa Musculus. **Ziel des Projekt ist es aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive den Zusammenhang des Minimal Self zu kognitiven und motorischen Planungsprozessen zu untersuchen.**



Das **Minimal Self** kann als das **körperliches Selbst** bzw. körperliche Selbstwahrnehmung verstanden werden. Konkret wird es als das Bewusstsein über sich selbst im Hier und Jetzt definiert, wie z.B. eine Einschätzung darüber wie ich mich bewege, wie groß oder wie schwer ich bin. **Kognitives und motorisches Planen** erfassen wir mithilfe einer **Kletteraufgabe**. Im Klettern muss man kognitiv und motorisch planen. Beim Klettern ist es essentiell kognitiv die nächsten Schritte oder sogar die ganze Route vor dem Ausführen zu planen. Genauso wichtig ist es, motorisch jeden einzelnen Schritt genau zu planen und zu wissen wie man ihn ausführt. Daher werden in beiden Studien die kognitiven und motorischen Planungsprozesse im Klettern erfasst und mit Tests zum körperlichen Selbst in Verbindung gebracht.

In der **ersten Studie** wollen wir untersuchen, wie sich die Manipulation des körperlichen Selbst auf kognitives und motorisches Planen auswirkt. Das körperliche Selbst wird manipuliert, indem wir die Flexibilität der TeilnehmerInnen durch Bänder an den Extremitäten einschränken. Um kognitives und motorisches Planen zu messen, ist es dann die Aufgabe der Probanden mit und ohne Manipulation eine **Route an einer Kletterwand zu planen und zu klettern**. Durch eine Bouldermatte und einen erfahrenen BoulderexpertInnen werden wir für die Sicherheit der TeilnehmerInnen sorgen, wodurch es zu keiner größeren Gefahr als beispielsweise beim Spielen auf einem Klettergerüst kommt.

In der **zweiten Studie** wollen wir testen wie sich Erfahrung in kognitivem und motorischem Planen auf das körperliche Selbst auswirkt. Konkret wollen wir herausfinden, wie spezifisches kognitives und motorisches **Bouldertraining** kognitives und motorisches Planen fördert und wie sich dies auf das körperliche Selbst auswirkt. Hierzu werden wir die TeilnehmerInnen zu einem 6-12-wöchigen Bouldertraining zu uns einladen, und durch verschiedene Tests und Fragebögen die Auswirkung auf das körperliche Selbst messbar machen.

Für die erste Studie, die ab April 2019 geplant ist, suchen wir TeilnehmerInnen im **Alter von 6-8, 10-12 und 14-16 Jahren sowie Erwachsene ab 18 Jahren**. Wichtig ist, dass es sich bei den TeilnehmerInnen nicht um regelmäßige Kletter(er)Innen/Boulder(er)Innen handeln darf, sondern idealerweise keine oder nur sehr wenig Kletter-/Bouldererfahrung vorliegen sollte. Die zweite Trainingsstudie wird ab Spätsommer 2019 (voraussichtlich September und voraussichtlich mit 6-8 und 10-12 Jährigen) laufen. Natürlich sind wir prinzipiell auf der Suche nach TeilnehmerInnen, die an beiden Studien teilnehmen möchten, es ist aber genauso möglich nur an einer der beiden Studien teilzunehmen.



Das Projekt bietet für Ihre SchülerInnen die Möglichkeit an einer Studie teilzunehmen, in der Sie (erste) **motorische Erfahrung im Klettern** sammeln können. Dadurch haben Sie die Chance eine (neue) Sportart besser kennenzulernen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in ein **wissenschaftliches Projekt an der Deutschen Sporthochschule**, was vor allem für die SchülerInnen im Alter von 14-16 Jahren in Hinblick auf ein mögliches Studium interessant sein könnte. Nicht zuletzt liegt der Studie die Annahme zugrunde, dass Körper und Psyche, wozu auch kognitive Prozesse und Lernprozesse zählen, in engem Zusammenhang stehen. Daher kann unsere Studie dazu beitragen, Fragen zu beantworten, die auch für den **Schulalltag** relevant sind, wie zum Beispiel: Wie hängt motorisches Planen, das durch bestimmte Sportübungen geschult werden kann, mit kognitivem Planen zusammen, das in (abstrakten) Problemlöseprozessen wichtig ist? Welchen Einfluss hat regelmäßiges Klettern als motorisch und kognitiv anspruchsvolle Sportart auf motorische und kognitive Entwicklung? Welche Rolle spielt die körperliche Selbstwahrnehmung für die kognitive und motorische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Darüber hinaus sind wir sehr gerne bereit die Studie in Projektwochen o.ä. vorzustellen und Einblicke in unserer Forschung zu geben.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie bereit sind unser Projekt durch Werbung in Ihrer Schule zu unterstützen. Anbei finden Sie außerdem ein Schreiben, das Sie gerne an die Eltern und auch die SchülerInnen weitergeben können.

Für weitere Informationen können Sie gerne unsere Homepage besuchen (<https://www.dshs-koeln.de/psychologisches-institut/initiativen-transferprojekte/climbing-to-yourself/>) oder sich bei Fragen oder anderen Anliegen an mich wenden [L.Musculus@dshs-koeln.de](mailto:L.Musculus@dshs-koeln.de).

Wer sich direkt für die Studie(n) anmelden möchte, kann dies per Email an [climbing.dshs@gmail.com](mailto:climbing.dshs@gmail.com) tun.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung.

Mit freundlichen Grüßen,

Lisa Musculus