

workout & science | Life Kinetik

Networking im Oberstübchen

Life Kinetik verbindet Bewegung und Verstand

Jeder Mensch nutzt seine rund 100 Milliarden Gehirnzellen auf anderem Wege, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Life Kinetik will das ändern nach dem Motto: „Geistig beweglich bleiben, indem dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt werden.“ Erfinder Horst Lutz ist überzeugt, dass Life Kinetik damit die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen darstellt.



Zwei Bälle gleichzeitig hochwerfen und wieder auffangen – was auf den ersten Blick so einfach aussieht, entpuppt sich bei näherer Betrachtung und erst recht beim eigenen Ausprobieren als große, aber spaßige Herausforderung. Schließlich sollen die beiden farbenfrohen Bälle mit überkreuzten Händen wieder aufgefangen werden – für einige Teilnehmer im Kurs von Life Kinetik-Trainerin Daniela Gansert bereits eine Herkulesaufgabe. „Jetzt die Bälle mit überkreuzten Händen wieder hochwerfen, die Hände lösen das Überkreuzen und fangen die Bälle wieder auf“, gibt die 29-jährige Diplom-Sportwissenschaftlerin und studierte Grundschullehrerin bereits die nächste Aufgabe vor. Gleichzeitig erklärt sie, dass es bei Life Kinetik nicht darum gehe, die koordinativ höchst anspruchsvollen Übungen perfekt zu beherrschen. Wichtiger sei vielmehr, die Schwierigkeitsstufe dann zu steigern, bevor sich eine gewisse Routine eingestellt habe.

Automatisierung ade

Ein Gewöhnungseffekt soll also vermieden werden – einer der grundlegendsten Unterschiede zum sogenannten Gehirn-jogging wie Sudoku oder Dr. Kawashima. Ein anderer ist, dass bei Life Kinetik nicht nur das Gehirn zu „schwitzen“ be-

ginnt, sondern der ganze Körper in Bewegung ist. Gerd Kempermann, einer der herausragenden Stammzellen- und Hirnforscher im Land, beschreibt den Einfluss von Bewegung auf das Gehirn in einem Beitrag auf www.faz.net wie folgt: „Bei Mäusen haben wir gezeigt, dass die adulte Neurogenese durch komplexe Erfahrungen und Bewegung stimuliert wird. Die Bewegung der Maus ist ihr täglicher Kampf ums Futter. In der Wildnis

signalisiert körperliche Aktivität dem Gehirn also, dass viele Situationen mit potentiellern Lernbedarf auftreten können. Vor dem Aufkommen des Fernsehers galt das für Menschen auch: Wer etwas erleben wollte, musste sich in Bewegung setzen. Wenn jedoch adäquate intellektuelle Stimuli fehlen (die ein Käfiglaufrad jedenfalls nicht bietet), werden aus diesen aktivierten Stammzellen keine neuen Nervenzellen. Man braucht mutmaßlich



Life Kinetik-Erfinder Horst Lutz (rechts) beim Balltanz ganz in seinem Element: Wird der Ball mit der rechten Hand gefangen, muss gleichzeitig das kontralaterale Bein nach vorne gestellt werden – und umgekehrt

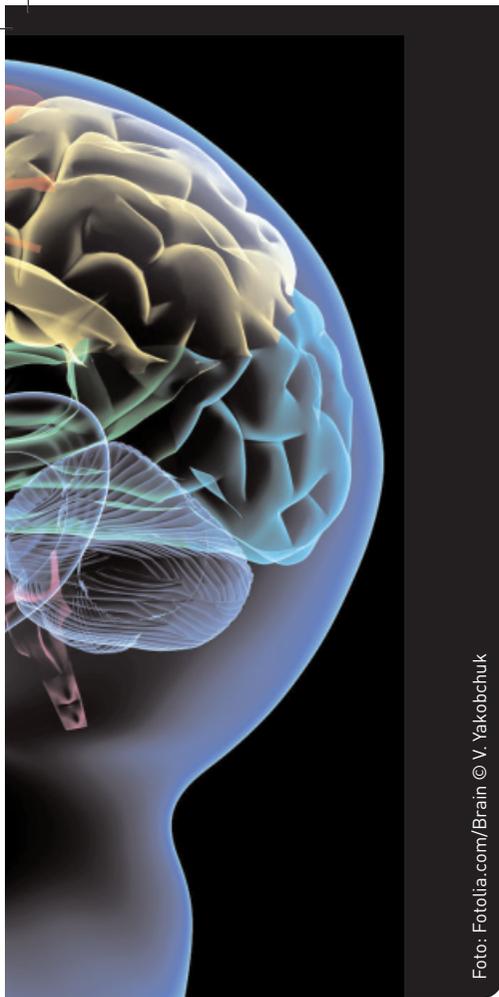


Foto: Fotolia.com/Brain © V. Yakobchuk

beides. Der Fernsehschirm vor dem Laufband im Fitnessstudio ist die richtige Richtung, verkennt aber die Notwendigkeit der Aktivität auf kognitiver Seite.“

Dies ist auch der Ansatz von Life Kinetik-Erfinder Horst Lutz, Diplom-Sportlehrer und Gesundheitscoach: „Durch das Zusammenspiel von Wahrnehmung, geistiger Verarbeitung und sportlicher Aufgabe können wir das Gehirn wie einen Muskel trainieren.“ Allerdings ist das

Gehirn kein Muskel und kann dementsprechend nicht einfach nach den gängigen Trainingsprinzipien aufgebaut beziehungsweise trainiert werden. Denn beim Gehirn kommt es nicht auf die Quantität, sondern vor allem auf die Qualität des Lernens an. Auch die Wissenschaft bestätigt: Man lernt durch Abwechslung, nicht durch Wiederholung. Damit schließt sich der Kreis: So wird ein exzessiver Sudoku-Spieler zwar möglicherweise zu einem schnellen und fehlerfreien Sudoku-Experten. Doch neue Synapsen im Gehirn bilden sich nach einer gewissen Zeit nicht mehr, da die Lösung des Problems immer dem gleichen Muster folgt und keine neuen Verbindungen benötigt werden.

Die 25 Basisübungen und 180 Variationen von Life Kinetik hingegen sind so konzipiert, dass möglichst viele Bereiche des Gehirns gleichzeitig aktiv sind – diejenigen, die für Bewegungen der Körperteile zuständig sind, und die Gehirnareale, in welchen das Erkennen sowie das Arbeiten mit Zahlen, Worten und Farben stattfindet. Neue Verbindungen im Gehirn (Synapsen) entstehen und die geistige Leistungsfähigkeit steigt. „Letztlich geht es um die Zahl der Vernetzungen zwischen den Gehirnzellen. Je mehr ich davon habe, desto leistungsfähiger bin ich“, erläutert der 49-jährige Horst Lutz sein Konzept weiter. Die Folge: Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen. Insgesamt steige durch ein regelmäßiges Life Kine-

Life Kinetik | workout & science

tik-Training die Produktivität und gleichzeitig reduziere sich die Fehlerquote.

Auch Prof. Dr. Elmar Wienecke, Inhaber und Gründer von Saluto, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Halle/Westfalen, ist von Life Kinetik überzeugt: „Das Programm ist das beste umfassende Training aller Rezeptoren, die zur außergewöhnlichen Verbesserung

Anzeige

Link-Tipp

Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/AIREX

AIREX[®]
Professional exercise line

aller motorischen Grundfertigkeiten führt, das ich persönlich kennengelernt habe. Unsere wissenschaftlich begleiteten Untersuchungen zeigen bei den Sportlern eine deutlich verbesserte Stressresistenz und spieltaktische Leistungsfähigkeit in schwierigen Spielsituationen.“ Eines ist aber klar: „Um erste Erfolge zu erkennen, sollte man sich schon ein paar Wochen Zeit geben“, ergänzt Daniela Gansert, die auch die Weiterbildung zur Life Kinetik-Trainerin pro erfolgreich absolviert hat. Diese zweitägige Fortsetzung der Ausbildung beschäftigt sich in erster Linie mit der Verbesserung und die Ausarbeitung individueller Einzelcoachings. Auf Basis eines Gehirnfertigkeitentests lernen die Teilnehmer, ein Training für Einzelpersonen auf deren Individualitäten zuzuschneiden.

Die Ausbildung

Auch viele (Hoch-)Leistungssportler haben die positiven Auswirkungen dieses Trainingsprogramms bereits erkannt. So ist nicht nur Weltklasse-Slalomfahrer Felix Neureuther ein großer Verfechter dieser Trainingsmethode. Auch Erfolgstrainer Jürgen Klopp lässt seit zwei Jahren regelmäßig Übungen ins Training der Bundesliga-Profis von Borussia Dortmund einfließen. Seine Meinung ist eindeutig: „Das ist eine der spannendsten ▶



Life Kinetik-Trainerin Daniela Gansert (2. v. l.) zeigt, dass neben Bällen beispielsweise auch Tücher zum Einsatz kommen können und Lachen ausdrücklich erlaubt ist



Prominente Anhänger: Neben Jürgen Klopp, dem Trainer von Borussia Dortmund, schwört auch Skistar Felix Neureuther auf die Life Kinetik-Trainingsmethode

Sachen, die ich in meinem Job entdeckt habe. Man kann auf verschiedenste Dinge schneller und klarer reagieren.“ Positive Auswirkungen des regelmäßigen Übens hat auch die passionierte Tänzerin Daniela Gansert festgestellt: „Mein Gleichgewicht beim Tanzen hat sich verbessert und ich kann mir die verschiedensten Dinge leichter merken.“

Jeden Monat bildet Horst Lutz im Seminarzentrum Isartal zwischen 16 und 24 neue Interessenten aus, die im Anschluss als freie Life Kinetik-Trainer das klassische Life Kinetik-Training bei Gruppen durchführen können. Unter-

stützung erhält Horst Lutz dabei von Augen-Experte Siegmund Scigalla, der als Fachreferent in den Prozess des Sehens einführt und in der Praxis Tests erläutert, um Defizite des Augensystems aufzudecken. Spezielle Voraussetzungen für die Teilnahme an der Ausbildung sind zwar nicht gefordert, eine gewisse Sportlichkeit und Affinität zu Bewegung und Gesundheit ist aber sicher kein Fehler. Ein Selbstläufer ist die Schulung nämlich nicht. „Es gab auch schon Kandidaten, die durchgefallen sind und denen wir die Lizenz nicht erteilen konnten“, weiß Horst Lutz zu berichten. Dennoch, das

LIFE KINETIK-AUSBILDUNG

In der fünftägigen Life Kinetik-Ausbildung werden Theorie und Praxis sinnvoll aufeinander abgestimmt. Inhaltlich stehen dabei die folgenden Schwerpunkte im Mittelpunkt:

- Übungen zum schnellen Bewegungswechsel
- Verknüpfen verschiedener Bewegungsaufgaben
- Rascher Wechsel zwischen verschiedenen Bewegungsrichtungen
- Kombination von kontinuierlichen Bewegungen mit plötzlichen Aufgaben
- Übungen zum Überqueren der Körpermitte
- Training der Augenbewegung
- Einnehmen und Halten verschiedener Augenstellungen
- Erweiterung des Blickfeldes
- Schulung des Stereosehens
- Training der Akkommodation
- Ausgleich des Augendominanzverhaltens
- Gehirnwärmer-Übungen zur Aktivierung der Gehirnareale
- Übungen zu gruppenspezifischen Prozessen
- Spezielle Methodik und Didaktik des Life Kinetik-Trainings
- Anatomie und Physiologie des Gehirns, der Nervenreizleitung und des visuellen Systems
- Testverfahren

Weitere Infos zu Life Kinetik findet ihr unter:

www.lifekinetik.de, www.lebensfreude-durch-bewegung.de

Anwärterspektrum ist breit. So tummeln sich in den Seminaren von Horst Lutz, der auch bereits als Fußballtrainer in Island und beim TSV 1860 München tätig war, Physiotherapeuten, (Kinder-)Ärzte, Personal Trainer und Athletiktrainer. Aber auch aus den Bereichen Gehirn- und Mentaltraining gab es bereits einige Bewerber. Ein „exotischer“ Teilnehmer arbeitete gar in einem Nachhilfeeinrichtung und holte sich über die Ausbildung neue Anregungen für seine Tätigkeit.

Die Rahmenbedingungen

Damit sich die neu ausgebildeten Trainer auch voll und ganz auf ihre Kernaufgabe konzentrieren können, werden sie durch entsprechende Promotionarbeit in Presse, Funk und Fernsehen sowie Marketingmaterialien wie dem Life Kinetik-Markenzeichen (Gütesiegel), verschiedenen Testimonials und Prospekten unterstützt. Zudem erhalten die Trainer beim Seminar ein ausführliches Manuskript, das es ermöglicht, die späteren Kurse ganz einfach vorzubereiten und zu organisieren. Im Gegenzug verpflichten sich alle Trainer vertraglich, eine Trainingsstunde nicht unter einem gewissen Betrag anzubieten.

Auch für die potenziellen Kunden ein Qualitätsmerkmal. „Die Kursräume müssen natürlich selbst organisiert werden, wobei die nötige Größe logischerweise von der Teilnehmerzahl abhängt. Es ist aber zu bedenken, dass Life Kinetik auch einen Bewegungsaspekt hat – man braucht also schon genügend Platz zum Laufen und Springen“, erklärt Daniela Gansert. Die Erfahrung und unterschiedliche Studien haben gezeigt, dass eine Stunde Training pro Woche für erste Erfolge ausreicht – natürlich immer vor dem Hintergrund der regelmäßigen Durchführung. Um Life Kinetik-Kurse anbieten zu dürfen, muss neben den Kosten für die Ausbildung eine einmalige Lizenzgebühr entrichtet werden. Der Vertrag läuft über vier Jahre und verpflichtet den Trainer, alle zwei Jahre eine zweitägige Fortbildung zu absolvieren, um damit den Qualitätsstandard zu sichern. Hier erhalten die Trainer dann auch Neuerungen und Neuentwicklungen rund um Life Kinetik. Möchte der Trainer seine Lizenz nach vier Jahren um weitere vier Jahre verlängern, fällt laut derzeitigem Stand des Vertrags keine neue Lizenzgebühr an. Ein letzter optionaler Investitionsposten umfasst das Life Kinetik-Sportmaterial. Hier wurde mit dem Kooperationspartner Erhard Sport eine

Sporttasche entwickelt, die alle Materialien für einen Kurs mit 20 Teilnehmern beinhaltet.

Was Life Kinetik leistet

Auch diverse Universitäten und Forschungseinrichtungen, darunter beispielsweise die Bundeswehr Hochschule München-Neubiberg oder die Universität zu Köln, haben sich in unterschiedlichen Studien mit Life Kinetik beschäftigt. Zusätzlich hat Life Kinetik eigene Fragebogen-Aktionen durchgeführt. Insgesamt konnten folgende Wirkungen beobachtet werden:

- Emotionale Stressreduzierung und körperliche Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Erhöhte Aufnahmekapazität
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Förderung des selbstständigen Arbeitens
- Freude und Lust, Neues zu lernen
- Gelerntes wird schneller abgerufen
- Verbesserung des Gleichgewichtsinns
- Steigerung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination

- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung
- Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwands
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und Orientierung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen

Der positive Effekt der Gruppenzugehörigkeit und -dynamik tut sein Übriges. Schließlich hat jeder Teilnehmer irgendwann seine Probleme, die Übungen korrekt auszuführen. Das führt dann oft zu witzigen Situationen, in denen viel gelacht wird. Lachen ist übrigens unbedingt erlaubt. Es konnte nämlich nachgewiesen werden, dass zwei Dinge eine erhöhte Ausschüttung des Glückshormons Dopamin zur Folge haben: ein Ziel vor Augen zu haben und Spaß an einer Sache zu haben. Dopamin wiederum ist wichtig für Lernerfolge. Wird also gelacht, wird die Synapsenbildung zusätzlich unterstützt und Lernprozesse werden gefördert.

Fazit

Life Kinetik bildet die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und

BUCHTIPP

Das Buch **Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung** ist **ab sofort** in unserem Mediashop erhältlich. Ausführliche Informationen zum Buch erhaltet ihr auch auf der Mediashop-Seite (siehe Seite XXXX).



lebenslangem Lernen. Deshalb soll mit diesem spaßigen, sportlichen, aber auch effektiven Training allen Menschen die Möglichkeit gegeben werden, Aufgaben leichter durchführen und dadurch bessere Leistungen erbringen zu können. Da bei diesem Bewegungsprogramm keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden müssen, sondern im Grunde die geistigen Voraussetzungen dafür geschaffen werden, ist diese Trainingsform für alle Zielgruppen gleichermaßen empfehlenswert. Gerade im Bereich der Prävention kann dieses abwechslungsreiche Training angewendet werden.

Klaus Springer