

Der mit dem **Ball** tanzt

Gehirntraining durch Bewegungen, visuelle Aufgaben und kognitive Elemente

Jeder Mensch nutzt seine rund 100 Milliarden Gehirnzellen auf anderem Wege. Aber niemand schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Das Bewegungsprogramm Life Kinetik will das ändern. Dabei werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird.

Skifahrer, die während der Fahrt Bälle jonglieren? Fußballer, die auf einem Seil balancierend einen Ball kicken oder während ihrer Passübungen Rechenaufgaben lösen? Diese Methoden stammen aus dem Leistungssport. Weltklasse-Skifahrer Felix Neureuther macht es und seit etwa zwei Jahren lässt Erfolgstrainer Jürgen Klopp regelmäßig Übungen aus einem speziellen Bewegungsprogramm ins Training seiner BVB-Jungs einfließen.

Und dabei rechnen die Bundesliga-Profis mitnichten ständig den Punkteabstand zu ihren Verfolgern in der Tabelle aus. Das Ziel ist vielmehr Folgendes: möglichst viele Gehirnareale gleichzeitig zu beanspruchen, damit neue Verbindungen (Synapsen) entstehen und dadurch die Leistungsfähigkeit erhöht wird. Der Erfolg scheint Jürgen Klopp Recht zu geben. Das Geheimnis: Life Kinetik.

Exklusiver Service

unter www.bodylife.com/service



Mediashop: „Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung“ 25 Basisübungen sowie 185 Variationen (S. 26)



Übung: Balltanz

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

Schnell reagieren

Jürgen Klopps Meinung über Life Kinetik ist eindeutig: „Das ist eine der spannendsten Sachen, die ich in meinem Job entdeckt habe. Man kann auf verschiedenste Dinge schneller und klarer reagieren.“ Vielleicht sind seine Spieler in dieser Saison ihren Gegnern deshalb meist den entscheidenden Schritt voraus?

Gründer Horst Lutz ist Diplomsportlehrer und kommt selbst aus dem Fußballbereich. Nach Stationen als Trainer in Island und beim TSV 1860 München hat er Lehrtätigkeiten im Leistungssport ausgeübt und als freiberuflicher Dozent für diverse Unternehmen, die IHK und Berufsbildungswerke gearbeitet. „Während einer Fortbildung zum Gesundheitscoach mussten wir bestimmte Überkreuzübungen absolvieren und ich hatte so meine Probleme damit – und das als Sportlehrer“, erzählt Horst Lutz lachend von den Anfängen.

Er begann, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, warum ihm und auch den meisten anderen Teilnehmern diese Übungen solche Probleme bereiteten. Er vertiefte sich in die Hirnforschung und stieß gleichzeitig auf Brain Flow, ein Konzept, das genau mit diesen Hintergründen arbeitete. Letztlich begeisterte ihn die Idee, das Gehirn durch Bewegung zu fördern, so sehr, dass er die Exklusivrechte an Brain Flow erwarb und mit seinen eigenen Ideen anreicherte.

Simplel, aber komplex

Das Prinzip des Konzepts ist ebenso simpel wie komplex. Es nutzt den Effekt, dass das Gehirn den Körper steuert und umge-

kehrt. Das Gehirn wird durch Bewegungen, visuelle Aufgaben und kognitive Elemente gezwungen, neue Denkmuster zu kreieren. Durch diese Herausforderungen werden im Gehirn neue Verbindungen, sogenannte Synapsen, hergestellt. „Es geht um die Zahl der Vernetzungen zwischen den Gehirnzellen. Je mehr ich davon habe, desto leistungsfähiger bin ich“, erklärt der 49-jährige Bayer. Die Folge: Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen. „Täglich entstehen etwa 40.000 bis 60.000 neue Zellen im Gehirn, die mehr oder weniger auf Verdacht hergestellt werden und noch keine spezielle Aufgabe haben. Diese stehen uns ca. zwei Wochen zur Verfügung. Werden sie nicht genutzt, dann war's das eben. Also macht es doch Sinn, diese durch bestimmte Übungen zu fördern und in das Netzwerk einzubauen.“

Insgesamt steige durch ein regelmäßiges Life Kinetik-Training die Produktivität und gleichzeitig reduziere sich die Fehlerquote, auch wenn die Übungen an sich keinen direkten praktischen Nutzen haben, betont Horst Lutz.

Auch Prof. Dr. Elmar Wienecke, Inhaber und Gründer von Saluto – Das 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 aller motorischen Grundfertigkeiten führen, das ich persönlich kennengelernt habe. Unsere wissenschaftlich begleitenden Untersuchungen zeigen bei den Sportlern eine deutlich verbesserte Stressresistenz und spieltaktische Leistungsfähigkeit in schwierigen Spielsituationen.“

Automatisierung ade

Das Ziel der Übungsausführung soll allerdings nicht das perfekte Beherrschen der jeweiligen Aufgabe sein. Ein Gewöhnungseffekt soll vermieden werden – einer der grundlegendsten Unterschiede zum sogenannten Gehirnjogging wie Sudoku oder Dr. Kawashima. Ein anderer ist, dass bei Life Kinetik nicht nur das Gehirn zu „schwitzen“ beginnt, sondern der ganze Körper in Bewegung ist.

Gerd Kempermann, einer der herausragenden Stammzell- und Hirnforscher im Land, beschreibt den Einfluss von Bewegung auf das Gehirn in einem Beitrag auf F.A.Z.Net wie folgt: „Bei Mäusen haben wir gezeigt, dass die adulte Neurogenese durch komplexe Erfahrungen und Bewegung sti-



Konzeptgründer Horst Lutz

muliert 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 beides. Der Fernsehschirm vor dem Laufband im Fitnessstudio ist die richtige Richtung, verkennt aber die Notwendigkeit der Aktivität auf kognitiver Seite.“ Hier setzt Life Kinetik-Erfinder Horst Lutz an: „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 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 Life Kinetik-Übungen sind deshalb 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. Eines ist aber klar: Erste Erfolge wird es nicht von heute auf morgen geben. Da sollte man sich schon ein paar Wochen Zeit geben.

Einsatz im Fitnessstudio

Damit das Bewegungsprogramm, das im Grunde für alle Menschen ab vier Jahren geeignet ist, auch in Fitnessstudios eingesetzt werden kann, hat das Life Kinetik-Team ein spezielles Angebot entwickelt. Es wird ein Lizenzvertrag auf Zeit abgeschlossen, der das Studio berechtigt, Life Kinetik-Kurse anzubieten und mit dem Life Kinetik-Markenzeichen (Gütesiegel) zu werben sowie die Werbeaussagen, Referenzen und Prospekte zu nutzen.

Im Lizenzpaket sind auch die Kosten für Neuentwicklungen enthalten, die innerhalb von schriftlichen Updates oder eines Seminars weitergegeben werden. Diese Gebühr ist monatlich fällig, wobei der Vertrag zunächst auf zwei Jahre befristet ist und sich automatisch um ein weiteres Jahr verlängert, wenn nicht von einem der beiden Partner schriftlich gekündigt wird.

Die Lizenz allein reicht aber natürlich nicht aus. Es muss auch eine Person zum Life Kinetik-Trainer ausgebildet werden, wobei die Ausbildungskosten in der monatlichen Lizenz enthalten sind. Für jeden weiteren Trainer, der unter diesem Lizenzvertrag für das Studio ausgebildet werden soll, fallen jedoch zusätzliche Kosten an. Der letzte Investitionsposten umfasst das Life Kinetik-Sportmaterial.

Hier wurde mit dem Kooperationspartner Erhard Sport eine Sporttasche entwi-

Positive Effekte

- 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 der Gleichgewichtsfähigkeit
- 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



Life Kinetik extrem – seit Slalom-Ass Felix Neureuther sein Training mit Übungen aus dem Bewegungsprogramm angereichert hat, ist er bei Rennen kaum noch ausgefallen.

kelt, die alle Materialien für einen Kurs mit bis zu 20 Teilnehmern beinhaltet. Um den Kursen die nötige Wertigkeit zu verleihen, verpflichtet sich der Lizenzpartner übrigens, Life Kinetik-Kurse nur gegen Bezahlung und nicht unter einem bestimmten Betrag für eine Übungsstunde anzubieten. Empfohlen werden übrigens Gruppenkurse mit acht bis 20 Personen, die in der Regel zwölf Wochen laufen und eine 60-minütige Trainingseinheit pro Woche umfassen.

Wissenschaftlicher Background

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 Fragebogenaktionen durchgeführt. Insgesamt konnten unterschiedliche Wirkungen beobachtet werden (siehe Kasten S. 113):

Der positive Effekt der Gruppendynamik während der Übungen tut sein Übriges. Das führt dann oft zu Situationen, in denen viel gelacht wird. Lachen ist übrigens erwünscht. 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.

Auf diese vielfältigen positiven und präventiven Aspekte sind mittlerweile auch die Krankenkassen aufmerksam geworden. „Was die Abrechnung über § 20 angeht, ist das aber so eine Sache“, meint Horst Lutz. „Im Grunde gibt es da zwei

Fraktionen: Die einen wollen Life Kinetik gerne bezuschussen und die anderen sehen zwar die Vorteile, zieren sich aber, die Kosten mitzutragen. Das Thema bleibt spannend und wir werden alles in unserer Macht Stehende tun, um auch die letzten Kritiker von Life Kinetik zu überzeugen.“

Dass es auch einfacher geht, zeigt die AOK Sachsen-Anhalt, die den präventiven Charakter von Life Kinetik für gegeben sieht und die Kurse daher bezuschusst.

FAZIT Life Kinetik bildet die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Die Vision ist klar formuliert: „Die Bodenschätze Deutschlands liegen zwischen den Ohren seiner Bewohner.“ 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 Höchstleistungen erbracht werden müssen, sondern im Grunde die geistigen Voraussetzungen dafür geschaffen werden, ist diese Trainingsform für alle Zielgruppen gleichermaßen empfehlenswert.

Klaus Springer

„Ich war von der amüsanten Trainingsmethode fasziniert“

body LIFE-Interview mit Matthias Theilmann, Geschäftsführung Injoy Damme

body LIFE: Herr Theilmann, Sie haben in Ihrem Studio das Trainingsprogramm Life Kinetik implementiert. Warum?



Matthias Theilmann: Durch verschiedene Presseberichte nahm ich Life Kinetik bereits recht früh wahr, bevor ich dann auf einem Seminar erstmals mit einzelnen Übungen konfrontiert wurde. Fasziniert von der äußerst amüsanten Trainingsmethode und der Konstellation von Muskeltraining, Koordination und visuellen Bewegungsabläufen innerhalb eines Fitnessstudios, absolvierte ich unmittelbar darauf die Trainerausbildung und startete im April 2007 im Injoy Damme mit drei Kursen für Kinder und Erwachsene.

body LIFE: Welche besonderen Voraussetzungen mussten Sie als Studio mitbringen, um Life Kinetik-Kurse anbieten zu können?

Matthias Theilmann: Besondere Voraussetzungen zur Einführung ins Studio gibt es eigentlich nicht, da in der Regel jedes Studio einen Kursraum hat. Des Weiteren ist natürlich eine Trainerlizenz erforderlich. Eine speziell zusammengestellte Tasche mit Unterrichtsmate-

rialien für die gesamten Lehreinheiten wird nach der Absolvierung der Trainerlizenz angeboten.

body LIFE: Welche Zielgruppen erreichen Sie damit und konnten Sie mit Life Kinetik neue Kunden gewinnen?

Matthias Theilmann: Am Programm Life Kinetik kann jeder von 8 bis 88 Jahren teilnehmen – ohne dabei irgendwelche Vorkenntnisse haben zu müssen. Durch die Kinderkurse haben natürlich auch Eltern Erstkontakt mit unserer Anlage oder bekommen die Möglichkeit für ein Kennenlerntraining, während ihre Kinder Life Kinetik machen. Eltern, die bereits trainieren, bringen wiederum ihre Kinder zu Life Kinetik mit – eine gegenseitige Befruchtung.

body LIFE: Die positiven Auswirkungen auf die Kursteilnehmer scheinen enorm. Wie profitieren aber Sie als Studio von oder mit Life Kinetik? Wie bewerten Sie das Kosten-Nutzen-Verhältnis?

Matthias Theilmann: Durch das spürbare Feedback der Ergebnisse der Teilnehmer, das besonders bei Kindern in verbesserten Schulnoten erkennbar ist, ist natürlich ein enormer Imagegewinn zu verzeichnen. Außerdem steigen die Nebeneinnahmen sowohl durch Mitglieder als auch externe Kunden, denn bei nur einem Kurs

pro Quartal mit jeweils zehn bis zwölf Teilnehmern kann man bereits Gewinne erzielen.

body LIFE: Welches Trendpotenzial sehen Sie für Life Kinetik?

Matthias Theilmann: In allen Altersgruppen sehen wir sehr hohes Potenzial. Für die Zukunft planen wir, für ältere Personen das vorhandene gezielte Muskeltraining mit koordinativen Übungen zu einem Programm zur Sturzprophylaxe auszuweiten. Aber auch bei der Entwicklung der Kinder zeigen sich bereits hohe Defizite im koordinativen und kognitiven Bereich. Die Nachfrage nach Kinderkursen unterstreicht diese Situation.

body LIFE: Zum Abschluss Hand aufs Herz: Wie haben Sie sich persönlich bei den Übungen angestellt? Und welche Auswirkungen haben Sie bislang erfahren?

Matthias Theilmann: Auch ich habe mich anfänglich mit einigen Übungen sehr schwer getan. Aber bereits nach kurzer Zeit – und zwar bei nur einer Trainingseinheit pro Woche – spürt man extreme Verbesserungen in den unterschiedlichsten Bereichen. Bei mir hat sich neben der Bewegungskoordination auch das Namensgedächtnis deutlich verbessert.

body LIFE: Herzlichen Dank für das Gespräch.