

## Gehirnjogging durch „Life Kinetik“: Jeder Fehler ein Erfolg

Jeder Mensch besitzt von Geburt an rund 100 Milliarden Gehirnzellen. Jeder einzelne nutzt sie auf unterschiedliche Weise – doch niemand schöpft die riesigen Möglichkeiten des Denkapparats auch nur annähernd aus. Die Trainingsmethode „Life Kinetik“ soll dabei helfen, das schlummernde Potenzial des Gehirns zu aktivieren.

### Reaktionsstärke, kuriose Choreografien und geistige Frische

Life Kinetik ist keineswegs nur Gedächtnistraining, sondern kombiniert Übungen fürs Gehirn, den Bewegungsapparat und die visuelle Wahrnehmung, um mehr geistige Frische zu vermitteln. Ein Klassiker im Repertoire ist etwa die Parallelball-Übung: Dabei streckt man die Arme vor den Körper, in jeder Hand befindet sich ein Ball, den man hochwirft und anschließend wieder auffängt. Später kann diese Übung durch Hinzunahme weiterer Aufgaben (Hüpfen, Rechnen etc.) noch anspruchsvoller gemacht werden. Ziel ist es, auf diese Weise die Leistungsfähigkeit und die Problemlösungsintelligenz zu steigern.

### Kombi aus Sport- und Gedächtnisspielen verbessert Koordination und Konzentrationsvermögen

Obwohl die Übungen auf den ersten Blick leicht aussehen, schafft es kaum jemand, sie auf Anhieb zu bewältigen – und genau darin liegt der Sinn. Die Lektionen trainieren unsere grauen Zellen nämlich nur so lange, bis sie gelingen. Bis es soweit ist, dauert es meist nur wenige Minuten. Sobald eine Aufgabe gelingt, wird sie für den Kopf langweilig. Daher wird in der Life Kinetik nie so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Denn das würde bedeuten, dass das Gehirn nicht länger gefordert ist und Konzentrationsvermögen und Aufmerksamkeit nicht weiter geschärft werden. Und was dann? Logisch: Dann folgt die nächste Übung!

### Gehirntraining und Gedächtnisspiele für jedes Alter und jeden Fitness-Grad

Die Wirksamkeit des Life-Kinetik-Ansatzes belegen unter anderem Studien der Universität zu Köln und des Zentralinstituts für seelische Gesundheit in Mannheim. Entwickelt hat das Konzept des Gehirntrainings durch Bewegung der Diplom-Sportlehrer, Fußballtrainer und Gesundheitscoach Horst Lutz. Seine These: Life Kinetik bewirkt, dass sich neue Denkmuster entwickeln und das Gehirn flexibler und seine Leistung besser wird. Ungewöhnliche koordinative Bewegungsaufgaben zwingen unser Oberstübchen nämlich dazu, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen anzulegen. Je mehr solcher Vernetzungen im Gehirn geknüpft werden, desto höher ist seine Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit – und zwar unabhängig davon, wie alt oder fit man ist. Erfolgserlebnisse im Hinblick auf Aufmerksamkeit und Handlungsschnelligkeit stellen sich schon nach kurzer Zeit bei nur einer Stunde Training pro Woche ein.

### Von Gedächtnisübungen profitieren Profisportler und Ottonormalverbraucher

Auch im Profisport ist längst bekannt, welche positiven Auswirkungen Life Kinetik auf die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit haben kann. So griffen bereits die Bundesligaprofis von Borussia Dortmund oder der TSG Hoffenheim auf Lutz' Übungen zurück, und Skirennläufer Felix Neureuther hat sogar ein Buch über sein Life-Kinetik-Training – und die daraus resultierenden Erfolge – veröffentlicht. Doch auch im Alltag setzt sich die Methode immer mehr durch: Life Kinetik wird zunehmend auch an Kindergärten, Schulen sowie in Unternehmen eingesetzt, um Potenziale zu fördern und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Kinder werden konzentrierter und selbstbewusster, Erwachsene leistungsfähiger und stressresistenter, Senioren bleiben geistig fitter und Sportlern gelingt es, ihre Koordination und visuelle Wahrnehmung zu optimieren. Kurz: Von Life-Kinetik-Training profitiert jedermann! Also einfach mal ausprobieren – mit zwei Tennisbällen sind Sie dabei!