

„Das Beste ist das Lachen“

[merkur-online.de/lokales/wolfratshausen/wolfratshausen/das-beste-lachen-3620423.html](https://www.merkur-online.de/lokales/wolfratshausen/wolfratshausen/das-beste-lachen-3620423.html)

„Das Beste ist das Lachen“

Wolfratshausen - Im Amtsgericht versuchten sich einige Mitarbeiter an der sogenannten Life Kinetik. Die Übungen bieten eine Art Gehirnjogging, die verschiedene Gehirnareale ansprechen.



© Hans Lippert

Volle Konzentration: Je nach Kommando nehmen die Mitarbeiter des Amtsgerichts den Schläger in die rechte oder linke Hand, lassen die Bälle hüpfen oder rollen.

In der Bibliothek des Amtsgerichts kann man die Konzentration fühlen. Sechs Frauen und zwei Männer bewegen sich langsam im Raum. Jeder aus der Gruppe balanciert mit der linken Hand einen kleinen bunten Ball auf einem kleinen hölzernen Schläger. Die Bälle rollen flott hin und her. „Handy!“, ertönt plötzlich ein Kommando. Hastig wechseln die Schläger von der linken in die rechte Hand. Die Bälle hüpfen jetzt auf und ab. Und manche fallen auf den Boden, weil es gar nicht so leicht ist, die wechselnden Kommandos schnell umzusetzen.

Aber genau das ist Sinn und Zweck der Übung. Überraschende Ansagen

trainieren das Gehirn, während Arme und Beine einfache Übungen ausführen. „Fernsprecher“, ruft die Trainerin in die Runde. Das bedeutet: Schläger in die rechte Hand, Ball vor und zurück rollen. „Satellitentelefon“ heißt: Schläger in die linke Hand, und den Ball von rechts nach links rollen. Und so weiter. Sechs Bewegungen müssen die Teilnehmer der Runde gehend kombinieren, und sich dabei noch – nach Ansagen – in wechselnden Paaren zusammenfinden.

Life Kinetik heißt das, was die Gerichtsmitarbeiter da praktizieren. „Das ist eine Art Gehirnjogging mit Bewegung“, erklärt Rechtspflegeoberinspektorin und Life-Kinetik-Trainerin Juliane Zanner. „Mit einfachen Hilfsmitteln werden verschiedene Gehirnareale angesprochen und so neue Synapsen gebildet.“ Zwölf Wochen lang halten Zanner und die Justizangestellte Nicole Schweiger (die sich ebenfalls zur Life Kinetik-Trainerin ausbilden ließ) ihre Kolleginnen und Kollegen in Bewegung. Von Montag bis Freitag, jeden Vormittag zehn Minuten lang.

Gerichtsdirektorin Dr. Elisabeth Kurzweil stieß auf die „Zehn-Minuten-Bewegungspause am Arbeitsplatz“, als sie sich über ein Gesundheitsmanagement für ihre Mitarbeiter Gedanken machte. „Ich fand es gleich spannend und war neugierig, was dahinter steckt“, sagt die Chefin, die selbst fleißig in der Runde mitmacht. Mit dem Ergebnis sei sie hochzufrieden. „Es lässt sich unkompliziert in den Arbeitsalltag einbauen und hat einen hohen Spaßfaktor, außerdem fördert es das Gemeinschaftserleben und ist nebenbei noch medizinisch sinnvoll.“ „Ich nehme Stress viel gelassener hin, kann ihn besser verarbeiten“, bestätigt eine Mitarbeiterin. Dieser Effekt soll durch den Kurs, der vom Stuttgarter Institut für Prävention wissenschaftlich begleitet wird, nachgewiesen werden. Dann könnten Krankenkassen Life Kinetik künftig bezuschussen.

Bei den Kursteilnehmern wirken die Übungen auf unterschiedlichste Weise. Wachtmeister Uli von Dall’Armi stellte erfreut fest, dass sein Sprechen, das seit einem Verkehrsunfall vor 39 Jahren verlangsamt ist, sich verbessert. „Meine Geschwister haben mich während eines Urlaubs im April unabhängig voneinander gefragt: „Was ist mit deiner Stimme? Du sprichst anders, es klingt nicht mehr so besoffen“, erklärt der 52-Jährige, der wie bis zu 20 weitere Gerichtsmitarbeiter regelmäßig an dem Zehn-Minuten-Training teilnimmt. Der Zwölf-Wochen-Test ist abgeschlossen, aber die Kursteilnehmer sind sich einig: „Wir hoffen, dass es weiter geht. Jeder freut sich darauf. Auch, weil man in den zehn Minuten mal Kollegen sieht, die man sonst nie trifft.“ Doch das ist nicht der einzige Grund: „Das Beste ist das Lachen, es ist meist sehr lustig“, bestätigen alle in der Runde. „Man fängt den Tag nicht so muffig an, wenn man schon mal was zu Lachen hat.“

von Rudi Stallein