

## Berufliches Gymnasium in Wildeshausen startet mit „Life Kinetik“-Angebot



© Tenbrink

„Life Kinetik“-Trainer Uwe Winkler (2. v.l.) erklärt eine Übung mit Bällen, bei der auch die geistige Konzentration der Teilnehmer gefordert ist.

Wildeshausen - Von Karsten Tenbrink. Stressabbau und Entspannung, darüber hinaus eine verbesserte Leistungsfähigkeit des Gehirns – all das verspricht das Bewegungsprogramm „Life Kinetik“. Die Verantwortlichen bei den Berufsbildenden Schulen (BBS) in Wildeshausen sind von der positiven Wirkung so sehr überzeugt, dass sie ein entsprechendes Training jetzt für ihre Schüler anbieten – als erste Schule im Nordwesten Deutschlands, wie Lehrer Uwe Winkler berichtet.

Winkler unterrichtet Wirtschaft und Sport am Beruflichen Gymnasium. Darüber hinaus hat er seit Sommer vergangenen Jahres die fünftägige Ausbildung zum „Life Kinetik“-Coach absolviert. Der Fachleiter für Sport an den BBS habe ihn auf diese Fortbildung aufmerksam gemacht.

Gestern gab Winkler das erste Training für Schüler seines Fitness-Kurses, samt einer kleinen Einführung. Es handele sich um ein Programm, „dass über Bewegungsaufgaben das Gehirn entfaltet“, erklärte Winkler. Das Training habe einen positiven Einfluss auf die visuelle Wahrnehmung, biete „Gehirnjogging“ und Bewegung zugleich und sorge im Endeffekt für „mehr Leistung in Beruf und Sport“.

Anhand eines kurzen Films erläuterte er die theoretische Grundlage des Programms. Demnach werden acht verschiedene Areale im Gehirn unterschieden. Das Denkorgan wird dabei nicht nur in seine linke und rechte Hälfte, sondern auch in vordere und hintere sowie obere und untere Bereiche unterteilt. „Die wesentliche Idee ist, durch die Übungen verschiedene Bereiche anzusprechen und „neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen“. Die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin, das im Volksmund auch als Glückshormon bezeichnet wird, spiele bei den Lern- und Gedächtnisvorgängen eine entscheidende Rolle.

Anschließend erlebten die Schüler in der Praxis, was es mit der Verbindung von geistigen und körperlichen Aufgaben auf sich hat. Zunächst sollten sie sich einen neuen Namen überlegen. Von „Messi“ über „Bart“ bis hin zu „Minnie“ reichten die erdachten Pseudonyme. Diese Namen mussten dann bei einem kleinen Ballspiel genannt werden. Mit steigendem Schwierigkeitsgrad: Erst nur den eigenen, dann auch den des direkten Adressaten und schließlich den Namen des Teilnehmers, an den der Ball als nächstes gehen sollte. „Bevor eine Automatisierung einsetzt, erweitere ich die Übung oder beginne eine neue“, erläuterte Winkler. „Es geht nicht darum, die Abläufe irgendwann im Schlaf zu beherrschen, sondern das Gehirn vor immer neue Herausforderungen zu stellen.“

Nicht nur die eigenen Erfahrungen bei der Trainer-Ausbildung hätten ihn von der Wirkung des Programms überzeugt, sagt der Berufsschullehrer: „Sonst bin ich auch eher zurückhaltend. Aber es ist mittlerweile auch wissenschaftlich erwiesen.“ Die Kölner Universität habe 2010 entsprechende Ergebnisse veröffentlicht. Ab dem kommenden Schuljahr soll „Life Kinetik“ als Kurs angeboten beziehungsweise zum Teil in den Sportunterricht am Beruflichen Gymnasium integriert werden. Eine Ausweitung des Angebots sei ebenfalls geplant.

ten