

Life Kinetik: Gehirnjogging für Leistungssportler

S www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/life-kinetik-gehirnjogging-fuer-leistungssportler-a-1132493.html

Gehirnjogging Life Kinetik "Jeder Fehler ist ein Erfolg"

Achim Achilles hat eine neues Ziel: Er will Life-Kinetik-Trainer werden. Dafür muss er gleichzeitig Bälle in die Luft werfen und mit den Füßen Kreise malen. Das misslingt ihm zwar regelmäßig - aber genau so muss es sein.



Life Kinetik im Trainingslager des SC Freiburg (Archivbild)

Verdammt, das kann doch nicht so schwer sein: Linke Hand wirft roten Gummiball kontinuierlich in die Luft und fängt auf, rechte Hand schwingt ein gelbes Tuch im Kreis, rechter Fuß spielt blauen Ball auf Kommando per sanftem Flachpass über fünf Meter zum Partner. "Flüssige Bewegungen", fordert Trainer Horst Lutz. Haha, sehr witzig. Das Einzige, was flüssig läuft, ist das Bällesuchen.

Arbeiten die Hände halbwegs korrekt, kickt der Fuß wie der HSV. Kommt der Pass an, fliegt der rote Ball davon. Und das dämliche Tuch dreht sich weder rund noch flüssig. Nein, es geht nicht um Seniorengymnastik, [sondern um Life Kinetik](#), ein spielerisches Stressen, das ein bisschen Dampf macht im Hirn.

Die heiteren Bälleübungen sollen das Tempo meiner Informationsverarbeitung erhöhen. Denn die Areale für Sehen, Hören, Rechts/ Links, Hand- oder Fußsteuerung liegen zum Teil weit auseinander, müssen beim Life-Kinetik-Training aber fix und sicher zusammenarbeiten, so wie beim Sport, in Schule, Büro oder beim Heimwerken. Mein Hirn arbeitet leider lieber entschleunigt. Simpelste Übungen misslingen. Einziges Kommando, das fehlerfrei funktioniert: Bück dich, Hirni, und heb die Bälle auf.

Der Feind heißt Routine

Zum Glück bin ich nicht der Einzige, der scheitert. Alle 20 Kursteilnehmer, ob Sportstudent oder Mediziner,

Lehrerin oder Burn-out-Coachin, stellen sich ähnlich trottelig an. Kollektive Pleite. Und was sagt der Trainer? "Super!" Denn Scheitern ist das Ziel von Life Kinetik. Sobald eine Aufgabe gelingt, ist sie langweilig für den Kopf. Es ist wie bei Kunst und Sex - der Feind heißt Routine.

Deswegen kommen permanent veränderte Kommandos. Nur bei hoher Fehlerwahrscheinlichkeit arbeitet die Birne im Hochbetrieb und sucht nach Auswegen. Dopamin wird ausgeschüttet, jene körpereigene Superdroge, die im Verdacht steht, neue Synapsen sprießen zu lassen, also Verbindungen zwischen den Hirnzellen.

"Jeder Fehler ist ein Erfolg", sagt der Trainer grinsend und verkündet neue Regeln: Pässe werden ab sofort mit beiden Füßen gespielt, bei Tieren mit links, bei Obst- und Gemüsesorten mit rechts. Das Kommando "Erdbeere!" ertönt. Die Bälle fliegen durcheinander. Am Scheitern gemessen gehöre ich zu den Supererfolgreichen. Die vielen neuen Synapsen müssten mir langsam zu den Ohren herauswachsen.

Angenehmer Gegenentwurf zum Prototyp des smarten Supercoachs



picture-alliance/ dpa

Mats Hummels beim Life Kinetik (Archivbild aus dem Jahr 2009)

Ob Life Kinetik tatsächlich Koordination und Konzentration verbessert? Jürgen Klopp und Slalom-Profi Felix Neureuther schwören jedenfalls auf die vom Diplom-Sportlehrer Lutz erfundene Methode, [Schlaganfallpatienten](#) und Problemschüler dürfen ebenso ins Bällebad wie Top-Manager, Burn-out-Kandidaten oder Ballettgrößen. Wer die Wahrnehmung schult, insbesondere das periphere Sehen im Randbereich des Sichtfeldes, wer seine Knochen schneller sortiert und dabei noch Tiere und Gemüse zuordnen kann, der entscheidet im echten Leben schneller, besser, stressfreier.

Horst Lutz ist ein angenehmer Gegenentwurf zum Prototyp des smarten Supercoachs mit Mähdrescher-Body und Hipster-Dutt. Lutz ist Guru und Pedant, Bayer und Energiemensch, Entertainer und Synapsenmilliardär. Und er gibt die Kurse immer noch selbst. 3000 Life-Kinetik-Trainer hat er inzwischen ausgebildet, die in Kita und Schulen, Vereinen und Unternehmen kurze, spaßige Übungen anleiten. Seit zehn Jahren verfeinert Lutz sein Übungsprogramm, das auch Nationaltorwart Manuel Neuer und Kollege [Mats Hummels](#) loben.

Felix Neureuther: Jahrhunderttalent in Sachen Life Kinetik



imago/ GEPA pictures

Slalomfahrer Felix Neureuther

"Leistungssportler sind am Anfang natürlich besser", erklärt Lutz, während ich Bälle suche. Felix Neureuther sei sogar ein Jahrhunderttalent in Sachen Life Kinetik, der auf einem Gymnastikball stehen, mit der einen Hand Figuren in die Luft malen, mit der anderen einen Ball fangen und zugleich europäische Hauptstädte aufzählen kann. Malt Lutz dann noch mit einem Laserpointer Zahlen ins äußere Sichtfeld, die der Skifahrer zu addieren hat, ist auch das koordinative Supertalent am Ende.

Problemkunden wie ich sind dagegen schon zu blöd, mit dem rechten Arm eine Acht und gleichzeitig mit dem linken Bein einen Kreis in die Luft zu malen. "Wird schon", sagt Lutz und hebt den Arm, das Signal, dass nun die gegenüberliegenden Extremitäten dran sind. Theoretisch. Arm und Bein schaffen gerade mal einen Kreis. Trottelumme.

Nach dem Seminar wird sofort die Familie mit heiteren Übungen geprüft. Die gute Nachricht: Niemand ist besser als der Life-Kinetik-gestählte Vater. Die schlechte: Bälle am Esstisch muss man zwar nicht vom Boden sammeln. Aber aus der Suppenschüssel fischen. Egal. Jeder Fehler ist ein Erfolg.