

# Frankfurter Allgemeine sonntagszeitung

HERAUSGEGEBEN VON GERALD BRAUNBERGER, JÜRGEN KAUBE, CARSTEN KNOP, BERTHOLD KOHLER

### Horst Lutz, Sie haben ein Training für Körper und Gehirn entwickelt, das sich "Life Kinetik" nennt und so effektiv ist, dass ein darauf basierender Kurs von den Krankenkassen als Präventionskurs mitfinanziert wird. Was ist der Unterschied zu normalem Gedächtnistraining?

Bei klassischem Gedächtnistraining trainieren wir vor allem unsere Merkfähigkeit. Was wir nicht trainieren: das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Denken. Genau das wird bei Life Kinetik aber trainiert. So entstehen ganz neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen, und bestehende Synapsen werden neu geordnet. Das wurde mittels Magnetresonanztomographie nachgewiesen. Das führt dazu, dass sich unsere Wahrnehmung verbessert und wir schneller auf externe Reize reagieren können.

#### Das hört sich ziemlich abstrakt an. Viele Leute finden wahrscheinlich, dass sie auch ohne Life Kinetik schon ganz gute Entscheidungen treffen.

Also gut, hier mal ein Beispiel, was das bringen kann: Wissenschaftler haben Speichel und Urin von Probanden, die drei Monate lang 60 Minuten pro Woche Life Kinetik gemacht hatten, untersucht und belegt, dass sie deutlich besser geschlafen haben und ihre Stressbelastung stark gesunken ist. Es ist bis jetzt nur eine Vermutung, aber es könnte sein, dass sie nachts schneller verarbeiten konnten, was sie tagsüber erlebt haben, weil es bessere und mehr Verbindungen in Gehirnen gab.

Also hat Life Kinetik nicht nur eine Wirkung auf die Gedächtnisleistung, sondern auf den ganzen Körper?

## "Durch das Training wird man intelligenter"

Ein Sportlehrer aus der Provinz hat Übungen für unser Gehirn erfunden. Die Krankenkassen bezahlen es, und auch Jürgen Klopp ist begeistert.

Noch mal der Vergleich zum normalen Gedächtnistraining. Das führen wir im Sitzen durch. Was insofern ein unrealistisches Setting für unseren Alltag ist, als wir uns im Alltag ja bewegen und permanent viele Dinge wahrnehmen. Das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Denken trainieren wir mit normalem Gedächtnistraining aber nicht. Nach einem normalen Gedächtnistraining kann man sich vielleicht Zahlen und Zeichen besser merken oder Wortketten. Life Kinetik



Mehr Bewegung und mehr Gedächtnis: Sportlehrer Horst Lutz

Foto Life Kinetik

umfasst dagegen viel mehr, da verbinden wir die Areale im Gehirn, die für das Alltagsleben zuständig sind, viel besser. Eine Studie der Fachhochschule Wiener Neustadt hat gezeigt, dass sich die kognitiven Leistungen tatsächlich verbessern.

Haben Sie dafür auch mal ein konkretes Beispiel?

Wenn Sie so wollen, wird man durch das Training intelligenter. In einer Studie der Universität Köln haben Förderschüler fünf Wochen lang pro Woche dreimal 20 bis 30 Minuten Life Kinetik gemacht. Eine Kontrollgruppe hat in der gleichen Zeit ein unspezifisches Bewegungstraining absolviert. Und das Ergebnis war: Der IQ der Schüler, die Life Kinetik gemacht hatten, stieg um über zwölf Prozent von durchschnittlich 78 auf 88. In der Vergleichsgruppe stieg er nur um knapp vier Prozent von 74 auf durchschnittlich 77. Die Grenze,

unter der man auf einer Förderschule besser aufgehoben ist, liegt bei 85.

Wie sehen die Übungen aus?

Wir haben immer eine Bewegungsaufgabe, und dazu packen wir eine Wahrnehmungsaufgabe und eine kognitive Aufgabe. Zum Beispiel müssen Sie einen Ball hochwerfen, ihn mit der Hand umkreisen und wieder auffangen. Dabei müssen Sie auf einem Bein stehen und eine Rechenaufgabe lösen. So was wie: die Anzahl der Buchstaben im aktuellen Monat plus vier.

### Was ist, wenn man die Übungen nicht schafft?

Dann ist das positiv. Weil dann das Gehirn nach einer Lösung sucht. Und dann werden neue Verbindungen gebildet oder bestehende neu geordnet. Wenn ich was schon kann, passiert ja nichts mehr im Gehirn. Deswegen machen wir bei Life Kinetik ständig

Dinge, die wir nicht können. Wenn Sie von zehn Versuchen drei hinkriegen, machen wir schon was anders. Denn schon wenn Sie was einmal geschafft haben, ist eine neue Verbindung in Ihrem Gehirn entstanden. Oder eine bestehende wurde neu geordnet. Das ist dann zwar noch keine Datenautobahn, die so breit ist, dass man das dauernd wiederholen könnte. Aber es ist trotzdem gut, weil die Übungen ja auch so komisch sind, dass es nichts bringt, sie perfekt zu beherrschen. Sie dienen dazu, neue Verbindungen zu bauen, die wir für andere Dinge nutzen können.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, diese Übungen zu erfinden?

Ich war Teilnehmer bei einem Seminar. in dem es darum ging, Lernblockaden zu überwinden. Wir mussten eine einfache Bewegungsaufgabe lösen: Mit dem rechten Arm auf den gegenüberliegenden Oberschenkel klopfen, dann mit dem linken auf den rechten, und dann schnell mit dem Klopfen auf die gleiche Seite wechseln, ohne den Rhythmus zu unterbrechen. Das konnte keiner. Obwohl es sehr simpel ist. Ich dachte, dass ich als Diplom-Sportlehrer da besser wäre, musste aber erkennen, dass ich noch Potential habe. Dann habe ich recherchiert und nach und nach mein System entwickelt. Ab 2008 haben Wissenschaftler begonnen, es zu untersuchen. Auf Basis ihrer Ergebnisse habe ich es dann immer weiterentwickelt und immer mehr Gehirnareale mit einbezogen. Mittlerweile trainieren wir bei Life Kinetik nicht mehr nur die Verbindungen zwischen der rechten und linken Gehirnhälfte, sondern auch zwischen der oberen und der unteren und der vorderen und der hinteren.

Auch Profisportler machen Life Kinetik. Was bringt das denen?

Da geht es ja nur um die letzten ein bis zwei Prozent. Aber gerade beim Ballsport wird deutlich, dass die Sportler schnellere Entscheidungen fällen und die Qualität der Entscheidungen besser ist. Sie können also schneller das Richtige tun. Ich habe zwei Jahre lang die Borussia in Dortmund trainiert, von 2008 bis 2010. Da bin ich immer hingeflogen für eine Stunde pro Woche. Deutscher Meister wurden sie 2011 und 2012. Darauf bin ich stolz. Jürgen Klopp sagt, ich hätte einen Teil dazu beigetragen. Als er nach Liverpool gewechselt ist, hat er mich angerufen: Wir brauchen hier Life-Kinetik-Coaches. Ich bin 2016 rüber und habe zehn Trainer ausgebildet.

Die Fragen stellte Katrin Hummel.

### "LEIB & SEELE" IM PODCAST



Gegen Parkinson könnte es bald neue Therapien geben. Einen Überblick

über den Forschungsstand bietet die neue Podcastfolge: www.faz.net/podcasts/ f-a-z-gesundheit-der-podcast/