

Life Kinetik – Erfolg durch Scheitern

Das multimodale Training hilft dabei, die Kapazität des Gehirns besser auszuschöpfen

22.09.2022



Foto: Life Kinetik

Wie viel Prozent unseres Gehirns benutzen wir? An dieser Frage scheiden sich die Geister. Dass es nur zehn Prozent sind, gilt inzwischen zwar als widerlegt – fest steht jedoch, dass wir nicht die volle Kapazität unseres Denkkapparates ausschöpfen. Es gibt allerdings eine Möglichkeit, an das schlummernde Potenzial unseres Gehirns heranzukommen: mit Life Kinetik, einem multimodalen Training mit dem Ziel, das Gehirn besser zu vernetzen.

Wie funktioniert Life Kinetik?

Das Life-Kinetik-Training kombiniert ungewöhnliche Bewegungen mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Herausforderungen. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis sie beherrscht wird. Denn es geht darum, durch die Beschäftigung mit einer unbekannteren Aufgabe, das Gehirn zu veranlassen, Strategien zur Bewältigung dieser neuen Herausforderung zu entwickeln. Dadurch verbessert es die Vernetzung seiner Areale, es entstehen neue Verbindungen. Und diese neuen Verbindungen wiederum steigern die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen des täglichen Lebens.

Life Kinetik ist damit ein höchst effektives Präventionsprogramm – und es ist nachhaltiger als viele andere Programme: Die Übungen setzen am menschlichen Spieltrieb an und sind gezielt so gewählt, dass sie den meisten Menschen Spaß machen. Eine kleine Hürde gilt es jedoch am Anfang zu nehmen: Wer Life Kinetik trainiert, muss Scheitern akzeptieren und über seine Fehler lachen können.

Gute Gründe für das Life-Kinetik-Training

Nachweise dafür, was Life Kinetik für die Stressbewältigung sowie zur Steigerung sportlicher Fähigkeiten zu leisten im Stande ist, haben über 40 Untersuchungen von 30 namhaften Institutionen aus sechs Ländern erbracht. Im Folgenden einige interessante Befunde.

Stressbewältigung:

- Quantitative Verbesserung der nächtlichen Erholungsfähigkeit bei 75 Prozent der Probanden um über 32 Prozent
- Verringerung des Burn-Out-Risikos, gemessen nach dem Copenhagen-Burn-Out-Inventory, bei 78 Prozent der Probanden um fast 25 Prozent
- Reduktion der Stressbelastung bis zu 78 Prozent der Erwachsenen um bis zu 51,8 Prozent

Sportliche Aktivität:

- Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit von 12-jährigen effektiv um 16,56 Prozent
- Steigerung der Torschussleistung von Fußballern um effektiv 33 Prozent

Auch für die Bereiche Sturzprophylaxe, Demenz-Vorbeugung, Fehler-Reduktion und Verbesserung der Wahrnehmung – die ebenfalls bei der Primärprävention eine wichtige Rolle spielen – gibt es einige wissenschaftliche Ergebnisse.

Sturzprophylaxe:

- Verbesserung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination um bis zu 11,32 Prozent
- Verbesserung der Punktbewertung des Standgleichgewichts um 145 Prozent

Demenz-Vorbeugung:

- deutliche Erhöhung der kognitiven Reserve, die zurzeit einzige Form der Demenz-Vorbeugung
- Verbesserung der Merkfähigkeit im Kurzzeitgedächtnis von Dementen um 14,63 Prozent

Fehler-Reduktion:

- Reduktion der Fehlerquote von Erwachsenen um bis zu 65,38 Prozent
- Reduktion der Quote schwerwiegender Fehler bei Polizisten effektiv um 38,31 Prozent
- Reduktion der Fehlerquote von Golfspielern um effektiv 28 Prozent
- Verbesserung der Fehlerquote von 12-jährigen um 48,77 Prozent

Verbesserte Wahrnehmung:

- Steigerung der visuellen Wahrnehmung von Fußballern um effektiv 13,9 Prozent
- Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung von 12-jährigen effektiv um 14,9 Prozent
- Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung von Polizisten effektiv um 33,03 Prozent

Aber auch die kognitiven Leistungen wie Merkfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und die Arbeitsgedächtnis-Leistung werden mithilfe von Life Kinetik gesteigert.

All diese Effekte lassen sich bereits mit 50 bis 60 Minuten Trainingszeit pro Woche erzielen. Aktuell ist es so, dass Life Kinetik von den Krankenkassen in Deutschland noch nicht als Komplettaustein bezuschusst wird. Der Bewegungsbaustein des Trainings wird jedoch bereits bezuschusst – in Form des bei der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifizierten Kurses „Präventionskurs Koordinationstraining für Erwachsene“. Mittelfristiges Ziel ist es, eine Bezuschussung des kompletten Life-Kinetik-Programms zu erreichen.

Bis dahin besteht natürlich die Möglichkeit, die Kosten selbst zu übernehmen. Wenn Sie einen kleinen Eindruck bekommen möchten, wie so eine Life-Kinetik-Übung aussieht, sehen Sie sich den kurzen Film an. Und denken Sie daran: Lachen ist ausdrücklich erlaubt!

Wer Lust hat, Life Kinetik intensiver auszuprobieren, kann das beim ganztägigen [Online-Adventure](#) tun. Hier erleben Teilnehmer nicht nur das Gehirntraining durch Bewegung live, sondern lernen auch viele Übungen kennen und erhalten Informationen zur gehirngerechten Ernährung und Lebensweise. Das nächste Seminar findet am 8. Oktober von 10 bis 18 Uhr statt, es gibt keine Alters- oder Mobilitätsbeschränkungen.