

# LIFE KINETIK

## HIRNLEISTUNGSTRAINING DURCH BEWEGUNG



Seit fast drei Jahren wird in der Frankenalb-Klinik Engelthal nun Life Kinetik angeboten und erfreut sich großer Beliebtheit. Den meisten Interessierten ist im Vorfeld unklar, worum es dabei geht. „Was ist das – was macht man da?“ fragen viele, denen das Angebot gemacht wird, an Life Kinetik teilzunehmen. Eine kurze Antwort wäre „Hirnleistungstraining durch Bewegung“, jedoch steckt viel mehr dahinter.

Die Übungen dieses Trainings setzen sich aus mehreren Bestandteilen zusammen. So werden kognitive Aufgaben, Wahrnehmungsübungen und neuartige, komplexe Bewegungsaufgaben mit jeder Menge Spaß kombiniert.

Gezielt werden die Gehirnhälften dahingehend trainiert, dass sie besser zusammenarbeiten. Durch die Verknüpfung dieser verschiedenen Komponenten werden neue Synapsen,

also Verbindungen zwischen den Gehirnhälften geschaffen. Dies hat wiederum eine höhere kognitive Leistungsfähigkeit in verschiedensten Bereichen des Lebens zur Folge.

Die Bewegungsaufgaben beginnen immer relativ leicht, steigern sich jedoch in ihrer Komplexität, sobald leichte Verbesserungen bei den Teilnehmern zu erkennen sind. Die Übungen sollen nicht einstudiert werden



bis sich ein Automatismus einstellt, vielmehr soll das Gehirn permanent gefordert und gefördert werden.

Zum Beispiel werden Tücher in verschiedene Richtungen geschwungen, Bälle hoch- oder zugeworfen, während man sich in bestimmte Richtungen bewegt. Zuvor wurde dabei festgelegt, dass die jeweiligen Laufrichtungen mit Himmelsrichtungen, Farben oder Tönen angesagt werden. So kann es sein, dass man sich bei der Ansage „blau“ nach links bewegt, hört man ein Klatschen geht’s nach rechts. Ist hierbei jedoch zusätzlich der rechte Arm des Coaches erhoben, muss man sich in die gegenüberliegende Richtung bewegen.

Trotz der anspruchsvollen und stetig steigenden Anforderungen, sind die Teilnehmer mit Freude bei der Sache, vor allem dann, wenn verinnerlicht wurde, dass man die Übungen nicht können muss. Schon allein durch den Versuch die Übungen richtig auszuführen, können nachweislich die Ziele erreicht werden. Dies stellt auch den größten Unterschied zu allen anderen Aktivitäten im täglichen Leben dar.

Ziel von Life Kinetik ist es, das geistige Potenzial, welches von uns Menschen nur zu einem geringen Teil genutzt wird, so gut wie möglich auszuschöpfen. Ein Einstieg ist schnell möglich, da die Übungen keine besonderen körperlichen Anforderungen voraussetzen und für alle Altersgruppen geeignet sind. Bereits mit circa vier Jahren kann man damit beginnen, bis hin ins Seniorenalter. Schülern hilft es, im Unterricht konzentrierter zu sein,

Informationen schneller zu erfassen und zu verarbeiten. Auch für den beruflichen Alltag ergeben sich durch Life Kinetik Vorteile, wie z. B. eine höhere Burn-out- und Stressresistenz und eine verbesserte Aufmerksamkeit. Ebenso ziehen Sportler ihren Nutzen aus dem Trainingsprogramm, Profis wie auch Amateure. Sie profitieren von verbesserter Koordination, Reaktionsschnelligkeit und einer erweiterten visuellen Wahrnehmung. Auch im höheren Alter haben Menschen noch einen Gewinn durch dieses Training. Es gibt Erkenntnisse, dass man durch die Anwendung der Life-Kinetik-Übungen ein Auftreten von demenziellen Symptomen zumindest hinauszögern kann.

In wissenschaftlichen Studien wurden die vielen positiven Wirkungen von Life Kinetik nachgewiesen. Die umfangreichen Ergebnisse dazu lassen sich auf der Life-Kinetik-Website nachlesen:

[WWW.LIFEKINETIK.DE](http://WWW.LIFEKINETIK.DE)

Erfunden und stetig weiterentwickelt wurde das Trainingsprogramm von Diplomsporthelehrer Horst Lutz. In seiner langjährigen Tätigkeit arbeitete er bereits mit vielen Größen des deutschen Sports zusammen und hat dadurch viele prominente Life-Kinetik-Fürsprecher wie Jürgen Klopp, Felix Neureuther, Manuel Neuer oder Mats Hummels für sich gewinnen können.

