

„Chaos“ aus gutem Grund

Ball, Berg, Tuch, Obst: Scheinbar Unvereinbares wird beim Trainingskonzept Life Kinetik mit Bewegungen gekoppelt, um Konzentration zu verbessern. Weiterbildung an Montessori-Schule.



Ball am Fuß sowie Tuch in der Hand - dazu Berg- und Flussnamen sowie Obst- und Gemüsesorten im Ohr: Naumburgs Montessori-Pädagogen bei ihrer Weiterbildung.

VON ANDREAS LÖFFLER

NAUMBURG. Wer des Ganzen „unvorbereitet“ ansichtig wird, könnte sich leicht „im falschen Film“ vorfinden: Die Aufgabe, den Ball bei Nennung eines Berges mit dem linken, bei Erwähnung eines Flusses aber mit dem rechten Fuß zu rollen und – parallel dazu – ein Tuch beim Anführen einer Obstsorte mit der rechten, bei Angabe einer Gemüseart mit der linken Hand hochzuwerfen und wieder zu fangen, wirkt einfach nur verwirrend und ist zudem fürs Erste koordinativ kaum zu bewältigen.

Und doch ist das ganze „Durcheinander“ keineswegs willkürlich, sondern besitzt vielmehr einen handfesten Hintergrund namens „Life Kinetik“. Horst Lutz, der Erfinder der Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt, weilte jetzt für drei Tage in Naumburg. Anlass für die Visite des Diplomsporthelehrers, der bereits mit der Hockey-Nationalmannschaft, etlichen Fußball-Bundesligisten und Größen wie Jürgen Klopp, Ralf Rangnick oder Ski-Ass Felix Neureuther zusammenarbeitete, war eine Weiterbildung für die pädagogischen Mitarbeiter der Naumburger Montessori-Schule



Horst Lutz, Erfinder des Life-Kinetik-Konzepts, der schon mit Jürgen Klopp, Ralf Rangnick und Felix Neureuther arbeitete, kam selbst nach Naumburg. FOTOS (2): LÖFFLER

„Berufstätigen kann Life Kinetik in Sachen Stress-Resistenz helfen.“

Horst Lutz
Erfinder des Trainingskonzepts

am Flemminger Weg mitsamt dortigem Kindernest und -haus.

Denn das Trainingskonzept ist mitnichten nur für Hochleistungssportler, sondern ganz ausdrücklich auch für den gewöhnlichen „Allerweltmenschen“, egal ob alt oder jung, gedacht: „Kindern kann Life Kinetik bei der Entwicklungsförderung, Senioren in puncto Demenzprophylaxe sowie allgemeines Fit-Bleiben und last but not

least Berufstätigen in Sachen Stress-Resistenz und Burnout-Vermeidung helfen“, erläutert Lutz.

Was nach moderner Zauberei klingt, sei mittels MRT-Untersuchungen längst wissenschaftlich belegt: Durch das Koppeln von Anforderungen, die unvereinbar zu sein scheinen, und das damit verbundene Beschreiten von absolutem Neuland im eigenen Tun werde das Gehirn angeregt, neue und zusätzliche Verknüpfungen und „Verschaltungen“ auszubilden. Das führe nicht nur zu gesteigerter Aufmerksamkeit und Konzentration, sondern schaffe durch das somit effizientere Arbeiten, selbst bei Störungen und Unterbrechungen, einen wirksamen „Puffer“ gegenüber Stressempfindungen.

Doch nicht allein die zehn Naumburger Montessori-Pädagogen werden künftig von Lutz' intensiver dreitägiger Weiterbildung profitieren, sondern gewissermaßen „über Bande“ auch die von ihnen betreuten Heranwachsenden. „Wir wollen das Konzept ab nächstem Schuljahr quasi flächendeckend in unserer Einrichtung einführen und überlegen bloß noch das Format dafür – also, ob wir einmal wöchentlich eine Stunde oder jeden Tag zehn Minuten Life Kinetik-Training für die Kinder anbieten“, erklärt Lehrerin Luise Lucks.