

Ziel: Stress abbauen und Leistung steigern

Wie vier Gründer mit einem neuen Trainingskonzept das Leben nicht nur für Berufstätige besser machen wollen

Von unserem Mitarbeiter
Reinhard Kaltenbach

■ **Koblenz.** Zwei Bälle gleichzeitig in die Luft werfen und dann mit gekreuzten Armen auffangen: Das klingt einfach. Und es scheint auch sehr einfach zu sein. Doch dann kommt das ermüchternde Ergebnis. Die Bälle landen nicht in der Hand, sondern auf dem Boden. „Macht nichts. Die größten Erfolge gibt es, wenn man beim Start zunächst scheitert“, sagt Roman Bosse tröstend zu so manchem Anfänger. Denn hinter dem vermeintlichen Spiel steht ein ganz anderer Ansatz. Der frühere Leistungssportler und Gesundheitsmanager will seinen Kunden helfen, Stress abzubauen und leistungsfähiger zu werden.

Wenn von sogenannten Start-Ups gesprochen wird, kommt einem spontan eine Neugründung in Be-

„Die größten Erfolge gibt es, wenn man beim Start zunächst scheitert.“

Roman Bosse, einer der vier Gründer des Start-Ups Mindletics

reichen wie Software und Internet in den Sinn. Bei Roman Bosse, der gemeinsam mit Pascal Gras, Marten Schaarschmidt und Andreas Zimmer das Unternehmen Mindletics gegründet hat, geht es dagegen nicht um den Wettlauf um die beste Technologie, sondern um die Rückbesinnung auf sich selbst. Hinschauen, Konzentration und Bewegung: Mit diesem Dreiklang soll das Ziel erreicht werden, die Arbeit beider Gehirnhälften wieder in Einklang zu bringen. Und dafür steht auch der Firmenname, der sich aus den englischen Begriffen „mind“ (Geist) und „athletic“ (sportlich) zusammensetzt.

Was die Unternehmer verbindet: Sie alle waren Leistungssportler und haben einen sportwissenschaftlichen Hintergrund. Andreas Zimmer ist darüber hinaus Allgemeinmediziner. Die Gründer kennen sich schon länger und waren gleichermaßen von den verblüffenden Ergebnissen fasziniert, die den scheinbar einfachen Übun-



Das Mindletics-Team bittet zum Training für Körper und Geist: Roman Bosse (sitzend) sowie Pascal Gras (von links), Andreas Zimmer und Marten Schaarschmidt.

Foto: Mathias Poeppel

gen erzielt werden. „Wir haben uns dann zusammenschlossen, um ein Lizenzmodell, das sogenannte „Life Kinetik“, zu vertreiben. Das ist ein relativ neuartiges Trainingssystem, bei dem man leichte Bewegungsübungen mit kognitiven Auf-

gaben kombiniert“, erklärt Pascal Gras. Und Marten Schaarschmidt ergänzt: „Ob jung, ob alt, ob sportlich oder unsportlich: Das Training ist wirklich für jedermann geeignet.“ Also auch für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt

sind. Die Gründer arbeiten unabhängig: Zwar finden einige Kurse beim Physioteam im neuen Ärztehaus rechts des Rheins in Ehrenbreitstein statt, doch kommen die Trainer auf Wunsch auch ins Unternehmen – oder sie vereinbaren

Individualtermine. „Wir können unser Training an jedem x-beliebigen Ort anbieten. Allerdings brauchen wir eine gewisse Deckenhöhe, um vernünftig mit Bällen arbeiten zu können“, sagt Andreas Zimmer. Alles andere ist variabel. Denn was die „Mindleten“ benötigen, passt in eine große Sportsache: Tücher, Bälle, Badmintonschläger oder kleine, mit Sand gefüllte Säckchen. Die jungen Unternehmer sind übrigens nicht nur räumlich flexibel, sondern auch zeitlich. Und das spricht sich allmählich herum. Sie werden inzwischen auch außerhalb der Region zu Vorträgen und Trainingseinheiten eingeladen.

Vereinfacht gesagt, geht es bei Life-Kinetics unter anderem darum, zwei oder mehrere unterschiedliche Bewegungsabläufe nicht nacheinander, sondern gleichzeitig bewältigen zu können. Das fordert einerseits die Konzentrationsfähigkeit, lenkt aber andererseits so vom Tagesgeschäft ab, dass ein Anti-Stress-Effekt eintritt. „Wir haben hier Leute, die gehen mit einem breiten Grinsen nach Hause“, freut sich Roman Bosse und meint damit ausdrücklich auch das Gruppentraining, denn dabei geht es nicht um Konkurrenz, sondern um den gemeinsamen Fortschritt.

Die Gründer weisen darauf hin, dass ihr Erfolgskonzept wissenschaftlich belegt ist: Weil die Teilnehmer nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben lösen, stellt das Gehirn neue Synapsen – also Verbindungen – her. „Je mehr Synapsen entstehen, desto größer wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Der Mensch wird dadurch aufnahmefähiger, geschickter, beweglicher und stressresistenter“, erläutert Andreas Zimmer.

Ihr Programm beruht auf den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung, der östlichen Energielehre, verschiedenen Sportarten, der Psychomotorik und der Bewegungslehre, betonen die Gründer. Aus ihrer Sicht reicht ein Zeitaufwand von einer Stunde pro Woche. Entscheidend ist, dass man allerdings einen längeren Zeitraum einplant. Positive Veränderungen können sich jedoch schon bemerkbar machen, wenn die ersten Einheiten geschafft sind.