

# Neurobiologie bahnt den Weg zum Erfolg

---

 [aerztezeitung.de/panorama/k\\_specials/fifa-wm-2018/article/967634/life-kinetik-neurobiologie-bahnt-weg-erfolg.html](https://aerztezeitung.de/panorama/k_specials/fifa-wm-2018/article/967634/life-kinetik-neurobiologie-bahnt-weg-erfolg.html)

Ärzte Zeitung online, 06.07.2018

## Life Kinetik

---

**Neurobiologische Erkenntnisse halten Einzug im Profifußball. Es geht um Konzentrationsfähigkeit, Stressresistenz und mentale Dynamik Bausteine für eine erfolgreiche WM.**

**Von Pete Smith**

Spiele werden im Kopf entschieden diese uralte Fußballerweisheit ist heute aktueller denn je.

Trauriger Beleg dafür ist das desaströse Ausscheiden des noch amtierenden Weltmeisters Deutschland bereits in der Vorrunde, für das sich weniger mangelndes Können als fehlende Einsatzbereitschaft, schwacher Willen, übertriebene Vorsicht und Ängstlichkeit, Unentschlossenheit und geistige Behäbigkeit ausmachen lassen.

Moderne Trainingsmethoden setzen genau hier an: Mithilfe neurobiologischer Erkenntnisse werden Fokussierung und Konzentration, Stressresistenz und die mentale Dynamik der Kicker geschult.

## DFB bewirbt Trainingsmethode

---

Früher war es vor allem die Visualisierung, also die Perfektionierung von Bewegungsabläufen und Steigerung der Motivation durch Vorstellungskraft, auf die Profifußballer wie der ehemalige Nationaltorwart und heutige Kommentator Oliver Kahn schworen.

Heute vertrauen viele Spitzenmannschaften auf die sogenannte Life Kinetik, eine Trainingsmethode, die auch der DFB auf seiner Homepage bewirbt. "Life Kinetik", schwärmt Jürgen Klopp, derzeit Trainer in Diensten des FC Liverpool, "ist eines der spannendsten Dinge, die ich während der letzten Jahre rund um meinen Job entdeckt habe."

Konkret geht es darum, mittels ungewöhnlicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben neuronale Lernvorgänge anzuregen.

Beispielsweise muss ein Spieler mit beiden Händen Tennisbälle in die Luft werfen und synchron wieder auffangen, während er zugleich die Richtungskommandos seines Trainers befolgt, die, um es noch schwer zu machen, in Farben und Hauptstädten ausgedrückt werden, beispielsweise rot und grün für links und rechts oder Madrid und Mailand für vorwärts und rückwärts.

"Die Spieler beschäftigen sich mit den aufeinander aufbauenden, aber ständig wechselnden Bewegungsvarianten", erklärt Klopp. "Und daraus resultiert die Möglichkeit, auf verschiedenste Dinge viel schneller, viel klarer und viel gezielter reagieren zu können." Da ein solches Training den Körper zudem kaum belastet, könne man es jederzeit auch jenseits des Rasens einsetzen, "und trotzdem nutzt es uns auf dem Platz".

## Positive Emotionen

---

Einen wesentlichen Teil des Erfolgs schreiben die Befürworter der Trainingsmethode den positiven Emotionen und der damit verbundenen Ausschüttung von Dopamin zu. Erfolg versetzt Berge: Wer per Seitfallzieher ein Tor erzielt, traut sich in der nächsten Spielszene zu, einen Fallrückzieher in den Winkel zu hämmern.

Das Glückshormon fördert aber nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern auch die synaptische Plastizität, begünstigt also das motorische Lernen.

Die neuronale Verarbeitung der häufig widersprüchlichen Impulse, die unbewusst und ungesteuert verläuft, verbessert die mentale Beweglichkeit, mindert den Stress und erhöht sowohl die Konzentration als auch die Reaktionsschnelligkeit.

Tatsächlich hat sich das Spieltempo im Profifußball in den vergangenen Jahren deutlich erhöht. Hatten die deutschen Nationalspieler 2005 noch Ballkontaktzeiten von durchschnittlich 2,8 Sekunden, so erreichen sie heute Werte von 0,9 Sekunden. Bereits vor dem Ballkontakt muss ein Spieler die jeweilige Situation und mögliche Spielfortsetzungsoptionen erkennen.

## Dominantes Auge abgedeckt

---

Mit den richtigen Reizen lässt sich das Gesichtsfeld und damit die wahrgenommene Fläche vergrößern. Zu diesem Zweck werden im Training vor allem die Vororientierung und das periphere Sehen geschult, beispielsweise durch das Abdecken des dominanten Auges, wovon auch die Koordination und die Wahrnehmung räumlicher Tiefe profitieren.

Je mehr Informationen einem Spieler zur Verfügung stehen, desto bessere Entscheidungen kann er treffen. Heute sieht man kaum mehr einen Profi, der bei der Passannahme auf den Ball schaut, Weltklassemannschaften haben ihren Kopf immer oben, damit sie die freien Räume erkennen, noch bevor sie den Ball weiterspielen.

Auch die Spiegelneuronen helfen ihnen dabei, ein Spiel zu "lesen": Je häufiger man spielt oder auch Spiele verfolgt, desto intuitiver erfasst man die Absichten der gegnerischen Spieler.

Bei allen Erfolgen, die mithilfe mentaler Trainingsmethoden im Profifußball erzielt wurden, lehren uns die Neurobiologie und die ihr verwandten Wissenschaften doch auch, dass Perfektion in einem Mannschafts- und Ballsport wie Fußball stets eine Illusion bleiben wird: Aufgrund der mannigfaltigen Einflüsse, denen die Akteure vonseiten ihrer Mitspieler, Kontrahenten und Schiedsrichter auf dem Rasen, aber auch ihren Trainern, den Zuschauern,

der eigenen Familie und Freunde außerhalb des Platzes unterliegen, wird ein Spiel immer unberechenbar bleiben, was letztlich allen, ob Profis oder Fans, zugutekommt, verlore der Fußball andernfalls doch jeden Reiz.

Life Kinetik basiert auf vielen Kernerfahrungen : Was trainiert wird, kommt so nie wieder vor. Beim nächsten Mal ist der Rasen drei Millimeter länger, der Mitspieler funktioniert anders, der Ball ist minimal anders aufgepumpt.

Wie schnell finden die Spieler auf äußere Umstände die richtige Antwort diese Frage wird in Zukunft massiv an Bedeutung gewinnen.