

"Man soll dem Gehirn einiges abverlangen"

Bälle hoch werfen und wieder fangen? Hört sich einfach an. Ist es aber nicht - zumindest, wenn man das Trainingsprogramm von Horst Lutz durchzieht. Im Interview mit *Achim-Achilles.de* erklärt er, wie man ohne viel Aufwand die Leistungen des Gehirns und auf der Laufstrecke steigern kann.

Frage: Herr Lutz, was hat es mit Ihrer Erfindung namens Life Kinetik auf sich?

Lutz: Life Kinetik ist eine Verknüpfung aus Gehirntraining, Bewegung und visueller Wahrnehmung.

Frage: Und wozu soll das Ganze dienen?

Lutz: Die Übungen sind so gestaltet, dass die meisten Menschen große Schwierigkeiten haben, sie auszuführen. Das ist so gewollt, denn sie sollen dem Gehirn auch einiges abverlangen. Man muss ständig neue Strategien entwickeln, um die Aufgaben zu bewältigen. So entstehen neue Vernetzungen im Gehirn und man wird leistungsfähiger.

Frage: Wie sieht eine typische Übung aus?

Lutz: Die klassische Life-Kinetik-Aufgabe ist die Parallelball-Übung. Dabei hält man die Arme parallel vor dem Körper. In jeder Hand hat man einen Ball, den man etwa zehn Zentimeter hoch wirft und wieder auffängt - und zwar mit gekreuzten Armen. Wenn das gut klappt, kann man die Übung auch erschweren, indem man die Bälle mit gekreuzten Armen wieder hoch wirft, das Kreuzen der Arme auflöst und wieder auffängt.

Frage: Das klingt erst mal gar nicht so schwer.

Lutz: Das Schöne ist, dass jeder erstmal sagt: Kein Problem, mache ich schnell. Die Übung sieht zwar vermeintlich leicht aus, kriegt aber so gut wie niemand auf Anhieb hin. Und man denkt sich meist: Das gibt's doch nicht, dass ich das nicht schaffe.

Frage: Verlieren die Leute dann nicht schnell die Lust, weiterzumachen?

Lutz: Genau das Gegenteil ist der Fall. Weil die meisten sich nicht vorstellen können, dass sie die Übungen nicht schaffen, versuchen sie es so lange, bis sie es hinkriegen. Das dauert meist nicht länger als zwei Minuten. Dann aber kommt das nächste Life-Kinetik-Prinzip zum Tragen: Wir üben nie so lange, bis die Bewegung automatisiert ist.

Frage: Man ist also ständig mit dem Gehirn aktiv - aber macht das "Gehirnjogging" auch sportlicher?

Lutz: Ja, weil die Vernetzungen im Gehirn dazu führen, dass ich bestimmte Dinge besser kann. Ich kann zum Beispiel Bewegungen schneller verändern und kombinieren, Herausforderungen während einer anderen Tätigkeit besser erledigen oder Entfernungen und Geschwindigkeiten genauer einschätzen.

Frage: Ist Ihr Programm für alle Sportler geeignet?

Lutz: Ja, in Sportarten, in denen ständig etwas passiert, ist der Effekt natürlich noch viel offensichtlicher. Da muss man viele Dinge schneller wahrnehmen und zuordnen, um dann die geeignete Handlung herauszufischen. Aber auch Marathonläufer können etwas mitnehmen. Denn durch Life Kinetik verändert sich auch die Persönlichkeit. Man wird zum Beispiel selbstbewusster - und das kann dann schon helfen, gerade im Wettbewerbsbetrieb.

Frage: Wie lange dauert es, bis man Verbesserungen spürt?

Lutz: Das ist unterschiedlich. Manche spüren das schon nach zwei, drei Wochen, andere erst nach zwei Monaten. Meist nehmen die Menschen aus dem Umfeld aber viel eher eine Veränderung wahr als man selbst: Dass man etwa schneller Dinge verarbeitet oder rascher von einer Aufgabe zur anderen übergeht. Oder: Dass die Fehlerquote sinkt und man schneller zum Thema zurückfindet, wenn man gestört wurde.

Frage: Und wie lange hält der Effekt an?

Lutz: Wir bilden ständig neue Gehirnzellen und zwar sozusagen auf Vorrat. Die brauchen eine gewisse Reifezeit und stehen dann rund zwei Wochen zur Verfügung. Wenn man die Zellen aber in diesen zwei Wochen nicht benutzt, sterben sie wieder ab. Trainiert man aber wöchentlich, erhält man die Zellen länger empfangsbereit und kann sie dann nutzen, wenn man sie braucht.

Die Fragen stellten Wendelin Hübner und Frank Joung

URL:

<http://www.spiegel.de/sport/sonst/0,1518,734781,00.html>

© SPIEGEL ONLINE 2011

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH