

Unser Gehirn: Millionen von Nervenzellen, die milliardenfach miteinander verschaltet sind. Sie bieten den hindurchströmenden elektrischen Impulsen ein weit verzweigtes Netz an Datenautobahnen. Es sind schier unendliche Möglichkeiten, die unser Denkorgan uns bietet. Und was tun wir? Wir nutzen nur einen Bruchteil davon. Aus Bequemlichkeit. Die Folge: Der Großteil unseres Hirns liegt brach. Dabei ist es so ein unglaubliches Wunderorgan. Strukturiert und organisiert, belastbar und flexibel, gut vernetzt und immer offen für Neues. Genau da setzt die spielerische Trainingsmethode „Life Kinetik“ an. Sie hilft, die bislang nicht ausgeschöpften Potenziale endlich zu nutzen.

Bisher haben überwiegend Profisportler oder Sportvereine mit dieser Methode gearbeitet. Neuerdings gibt es aber auch immer mehr Schulen und Kitas, die die Methode praktizieren. Eine von ihnen ist die St.-Walburga-Realschule in Meschede. Weitere sollen folgen.

Spielt man Mäuschen im Unterricht von Antje Heidelberg und Inge Plugge, erlebt man vor Stundenbeginn Seltsames: Kinder werfen Bälle in die Höhe, dazu sollen sie bestimmte Bewegungen machen – jeweils auf Zuruf einer Farbe von den Lehrerinnen: bei Rot zum Beispiel nach hinten beugen, bei Grün nach links. Die Farben können sie auch gegen anderes austauschen – sie nennen dann Verben, Präpositionen, Pflanzen oder Tiere. Ihre ersten Beobachtungen: Die Kinder entwickeln ungemein Ehrgeiz.

„Dabei steht allerdings nicht die Leistung im Vordergrund“, sagt Schulleiter Heinz Bruning. „Vielmehr zählt es auszuprobieren.“ Durch diese spielerischen, visuellen und koordinativen Aufgaben wird unser Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen seinen Zellen zu schaffen und so seine Leistungsfähigkeit zu steigern. Es hilft den Kindern zum Beispiel dabei, kreativer und konzentrierter zu werden. „Normalerweise beginnen unsere Lehrerinnen ihren Unterricht mit einer fünfminütigen Life Kinetik-Phase“, erzählt der Schulleiter. „Es kann aber auch mal sein, dass mitten im Unterricht die Konzentration plötzlich nachlässt. Man kennt das ja: Einer macht Quatsch, die anderen lassen sich ablenken und dann ist es im Normalfall bisweilen sehr schwer, die Kinder wieder einzufangen. Aber auch da lässt sich Life Kinetik wunderbar einsetzen“, erzählt er begeistert.

Das Prinzip funktioniert aber nicht nur bei Kindern: Sportlern verschafft

LIFE KINETIK® MACHT SCHULE

Werfen, fangen, gucken, drehen

Wenn die Schüler der St.-Walburga-Realschule in Meschede vor dem Unterricht **KOMISCHE SACHEN** machen, hat das durchaus einen Sinn.



Schulleiter Heinz Bruning und seine Schüler üben.



Norbert Winzen von der VIActiv überreicht den Materialkoffer.

es mehr Leistungsfähigkeit, Berufstätige werden stressresistenter – Heinz Bruning hat die Methode sogar selbst schon im Rahmen seiner Ausbildung zum Fußballtrainer kennen und schätzen gelernt. Und Kinder holt das Trainingskonzept ganz einfach bei ihrem natürlichen Bewegungsdrang ab und erleichtert das Lernen. Die spielerische Kombination kognitiver Aufgaben mit ungewohnten Bewegungsabläufen sorgt außerdem für spaßige Abwechslung im Schulalltag.

Unterstützung für das Projekt fand die St.-Walburga-Realschule bei der VIActiv. Die Krankenkasse stiftete

einen Materialkoffer und bezahlte die Ausbildung für die beiden Lehrerinnen. So konnten sich Antje Heidelberg und Inge Plugge drei Tage lang zu „Life Kinetik Schulcoaches“ ausbilden lassen.

Für die VIActiv ist Life Kinetik Bestandteil der Gesundheitsförderung in Lebenswelten. Fachberater Norbert Winzen sagt: „Man kann Life Kinetik überall einfließen lassen. Das Gehirn wird immer angeregt.“ Schon eine Stunde pro Woche verändere nachhaltig die Konzentration, egal ob am Stück oder aufgeteilt an mehreren Tagen geübt wird. Die Hauptsache ist: „Keine Routine entstehen lassen.“ (tig)

Schulcoach

Mit dem „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention“ haben gesetzliche Krankenkassen jetzt mehr Möglichkeiten, öffentliche Träger in den Bereichen Gesundheitsaufklärung und Prävention zu fördern. Vom VIActiv Kooperationspartner Life Kinetik wurde etwa ein Trainingskonzept für Schulen entwickelt, das sich leicht in den Unterricht integrieren lässt. Life Kinetik – die spielerische Kombination kognitiver Aufgaben mit ungewohnten Bewegungsabläufen – sorgt für Abwechslung und regt die Gehirnzellen an, sich neu zu verknüpfen. Verschiedene Studien (wie die der Uni Köln und des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim) bestätigen dies. Auch trainieren viele Profisportler schon seit Jahren mit Life Kinetik. Die VIActiv Krankenkasse unterstützt Schulen, Kindergärten und Sportvereine in ihrer Region. Lehr- oder Erzieherpersonen sowie Mannschaftstrainer erhalten eine mehrtägige Ausbildung zum Life Kinetik Coach – Trainermaterialtaschen inklusive. Die Kosten werden von der VIActiv übernommen. Mehr Infos gibt es nach einer Mail an: GESUNDHEIT@VIActiv.DE oder auf WWW.VIActiv.DE (WEBCODE 2936)



Das Wichtigste ist, bei den verschiedenen Übungen keine Routine entstehen zu lassen.“