

physio**praxis**

Das Fachmagazin für Physiotherapie

6·16

Juni 2016 | 14. Jahrgang
ISSN 1439-023x · 61504
www.thieme.de/physiopraxis

INTERVIEW MIT ANNINA B. SCHMID

Kompressions- neuropathien

LIFE KINETIK

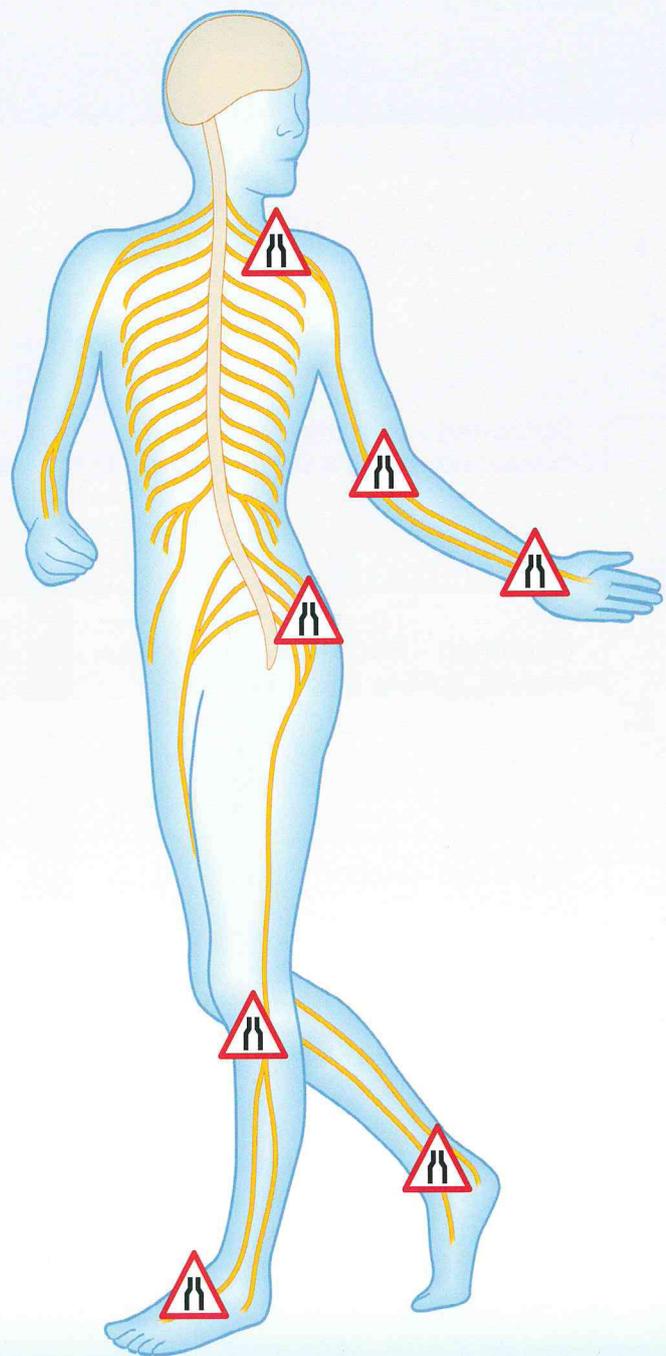
„Wir wollen nicht
therapieren“

FÜR HARTGESOTTENE

Zentrum für
Schwerbrandverletzte

DAFÜR ODER DAGEGEN?

Therapeutenkammer



 Thieme

„Wir wollen nicht therapieren“

Interview mit Life-Kinetik-Gründer Horst Lutz Life Kinetik ist ein Bewegungstraining mit kognitivem Anspruch, das vor allem Spaß machen soll. Ziel ist es, neue Vernetzungen im Gehirn zu schaffen, durch die der Alltag leichterfällt. Wie das funktioniert, erklärt der Gründer Horst Lutz im Interview.

Horst Lutz ist Diplom-Sportlehrer und international als Trainer und freiberuflicher Dozent aktiv. Aus der Überzeugung, dass ein gut funktionierendes Gehirn der entscheidende Faktor dafür ist, jegliche Lebensumstände zu meistern, entwickelte er aus verschiedenen Konzepten und vielen eigenen Ideen das Trainingsprogramm Life Kinetik. Sein Geschäftspartner und Manager von Life Kinetik Josef Bauer brachte ihn auf die Idee, eine Trainerausbildung zu konzipieren, um so das Konzept zu verbreiten. Life Kinetik kombiniert ungewöhnliche Bewegungsaufgaben mit Wahrnehmung und kognitiven Aktivitäten und sorgt dafür, dass neue Verbindungen zwischen Gehirnzellen entstehen. Seit 2007 verbreitet er sein Training durch Trainerausbildungen und Coachings in verschiedenen Ländern.



➔ Herr Lutz, Sie sitzen gerade im Auto. Können Sie meine Fragen beantworten, ohne einen Unfall zu bauen?

Ja, das hoffe ich (lacht). Ich habe das Autofahren schon so automatisiert, dass ich mich gleichzeitig unterhalten kann.

Soweit ich Ihr Konzept verstanden habe, wollen Sie bei Life Kinetik eine solche Automatisierung von Bewegungen genau nicht erreichen. Stimmt das?

Grundsätzlich trainieren wir ausschließlich Dinge, die wir noch nie zuvor gemacht haben, um neue Vernetzungen im Gehirn zu schaffen. Habe ich mehr Vernetzung im Gehirn, fällt mir vieles leichter, weil ich mehr Möglichkeiten habe. Das ist wie auf der Autobahn: Eine dreispurige Fahrbahn kann mehr Fahrzeuge transportieren als eine zweispurige. Wir üben die Aufgaben in unserem Konzept immer nur so lange, bis sie bei zehn Versuchen ungefähr drei- bis viermal gut klappen. Dann wechseln wir zu einer neuen Aufgabe. Insofern stimmt es: Wir wollen keine Automatisierungen erreichen.

Was ist der Hintergrund dafür, dass Sie Ihre Teilnehmer sozusagen immer wieder von vorne anfangen lassen?

Die Übungen bei Life Kinetik sind für den Alltag an sich nutzlos. Es

nutzt Ihnen für Ihr tägliches Leben nichts, wenn Sie zwei Bälle parallel werfen und überkreuz auffangen können. Aber wenn Sie diese Übung zum ersten Mal machen, dann vernetzt das bestehende Verbindungen neu oder schafft ganz neue Verbindungen im Gehirn, die Ihnen dann wiederum im Alltag zur Verfügung stehen. Ihnen gelingt es besser, die neuen Verbindungen auch anderweitig zu nutzen, wenn Sie die dafür verantwortliche Bewegung nicht automatisieren. Automatisierte Bewegungen legt das Gehirn in tieferen Schichten, also den Basalganglien, ab. Diese Verbindungen werden dann vorwiegend dafür genutzt und stehen für neue Herausforderungen im Alltag nicht mehr so leicht zur Verfügung. Allerdings lassen sie sich jederzeit abrufen, so wie Rad- oder Autofahren. Wir „vergessen“ es nicht mehr, auch wenn wir es Jahre nicht gemacht haben. Da wir die Life-Kinetik-Übungen aber nie automatisiert brauchen werden, wäre es unsinnig, sie so abzuspeichern, dass sie jederzeit zur Verfügung stehen.

Konnten Sie denn nachweisen, dass mittels Life Kinetik neue Verbindungen im Gehirn entstehen?

In MRT-Aufnahmen konnten wir neue Verbindungen zwischen dem audiovisuellen und dem motorischen Kortex nachweisen [1]. Wir

haben die Probanden vor der Intervention ins MRT gelegt und nach einem dreimonatigen Life-Kinetik-Training, das wöchentlich für eine Stunde stattfand. Im Gegensatz zur Kontrollgruppe, die in diesem Zeitraum kein Training gemacht hat, fanden sich in der Trainingsgruppe deutlich mehr neue Verbindungen.

Haben Sie auch untersucht, ob sich Fähigkeiten, die wir tatsächlich im Alltag brauchen, durch das Training verbessern?

Verschiedene Wissenschaftler haben unterschiedlichste Effekte von Life-Kinetik-Übungen untersucht. Demnach konnte man Verbesserungen des Gleichgewichts, der Augen-Hand- und Augen-Bein-Koordination, der Aufmerksamkeit und der Handlungsschnelligkeit beobachten. Auch der Risiko-Score für ein Burn-out nach Erfassung mit dem Copenhagen Burnout Inventory [2] ist laut einer Pilotstudie des Instituts YourPrevention™ vom Juli 2014 durch das Training um 25 Prozent gesunken [3]. Menschen sind meinem Eindruck nach weniger stressanfällig, wenn sie eine verbesserte Aufmerksamkeit und Handlungsschnelligkeit vorweisen.

Wie lange halten die Effekte an? Soll ich für den Rest meines Lebens Life-Kinetik-Übungen machen?

Das hängt von Ihrem Alltag ab. Auch wenn Sie die Übungen nicht weitermachen, kann es sein, dass Sie die neuen Verbindungen weiterhin nutzen, wenn sie im Alltag zum Beispiel Aufgaben bewältigen müssen, die diese Areale beanspruchen. Aber klar, das, was ich nicht nutze, verschwindet wieder.

Haben Sie die beobachteten Effekte auch mit einer Kontrollgruppe verglichen, die ähnliche Fähigkeiten trainiert hat wie die Life-Kinetik-Gruppe? Zum Beispiel mit Personen, die Gleichgewichtsübungen oder ein aufgabenorientiertes Training, wie es aus der Reha nach Schlaganfall bekannt ist, absolvierten?

Nein, das haben wir nicht. Die Kontrollgruppen haben entweder nichts oder allgemeinen Sport gemacht. Solche Studien durchzuführen, ist aber auch nicht unser Anspruch. Wir wollen nicht therapieren. Life Kinetik ist keine Therapie, sondern eine Trainingsform.

Verorten Sie sich dann eher in der Prävention?

Ja, absolut. Und da haben wir einen Wahnsinnsvorteil – unser Training macht tierisch Spaß. So bleiben die Leute dran. Wir arbeiten sehr viel mit Krankenkassen zusammen, die klassische Produkte wie die Rückenschule im Angebot haben. Diese Programme sind gut, aber machen keinen Spaß. Jemand, der nicht intrinsisch motiviert ist, wird damit wieder aufhören. Wir haben momentan eine große Nachfrage aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement. Die Unternehmen erkennen, dass sie etwas für ihre Mitarbeiter tun müssen. Aber es gibt kaum etwas, das die Leute gerne machen. Das ist unser Vorteil: Unser Training ist lustig, die Leute lachen dabei, haben Spaß und verbessern sich in vielen verschiedenen Bereichen. Das Life-Kinetik-Training wirkt nachhaltig auf vielen Ebenen.

Ich stelle es mir ehrlich gesagt frustrierend vor, immer etwas Neues anzufangen und es nie so lange üben zu dürfen, bis ich es kann. Wie reagieren da Ihre Teilnehmer?

Am Anfang sorgt das manchmal schon etwas für Unmut bei den Teilnehmern, weil sie es gewohnt sind, etwas so lange üben zu dürfen, bis sie es können. Aber wenn sie begriffen haben, dass es bei uns nicht darum geht, eine Bewegung zu perfektionieren, sondern sie einfach auszuprobieren, dann ist es sehr entspannend. Es ist ja sogar gut, wenn es erst mal nicht klappt, weil dann das Gehirn nach Lösungen sucht. Und um diesen Effekt zu bekommen, sind ein Trainer und die Gruppensituation wichtig.

Wieso das? Mit Ihrem Buch „Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung“ und der beiliegenden CD komme ich doch auch alleine klar – ohne Trainer und Gruppe.

Ich habe leider feststellen müssen, dass es so gut wie niemanden gibt, der es alleine richtig macht. Alle suchen sich eine Übung aus, die ihnen gefällt, und üben sie so lange, bis sie die Bewegung perfekt beherrschen. Und das ist eben nicht Sinn der Sache. Das ist unser

größtes Problem, dass jeder, der alleine trainiert, in den alten Trott verfällt, den wir von klein auf eingetrichtert bekommen: bis zur Perfektion üben. Und wir haben ja vorher darüber gesprochen, dass dann zwar die Bewegung abgespeichert wird, ich diese aber im Alltag gar nicht brauche. Ich möchte mit dem Life-Kinetik-Training das Gehirn anregen, Neues zu tun. Alleine mache ich das aber

nicht. Der Trainer hingegen weiß genau, wann er mit einer Übung aufhören und eine neue vorstellen muss.

Und die Gruppe?

Das Gefühl, dass man erst mal etwas gar nicht kann, ist ungewohnt. Wenn ich aber in einer Gruppe bin, mich umsehe und bemerke, dass alle anderen auch den heruntergefallenen Bällen nachjagen, dann ist es lustig, und ich kann auch herzlich über mich selbst lachen. Allein fällt das schwer.

Wer oder was hat Sie zu dem Konzept inspiriert?

Eine Fortbildung, die ich besucht habe und bei der es um Übungen zur Lösung von Lernproblemen ging. Da gab es eine Übung, bei der man Arme und Beine in verschiedenen, sich schnell ändernden Kombinationen bewegen musste. Das sah eigentlich total banal aus, aber weder meine Kollegen noch ich konnten da folgen. Erst nach zehn Minuten gelang es uns, die Übung auszuführen. Da dachte ich mir, dass ich noch Potenzial habe, obwohl ich koordinativ eigentlich schon recht gut bin. Ich habe recherchiert und dann die Exklusivrechte an dem Training „Brainflow“ gekauft, das der Sportlehrer Winfried Möck bereits um die Jahrtausendwende entwickelt hatte. Das nutzte die Idee, ungewöhnliche Bewegungen zu Übungen zu kombinieren. Ich habe dann ein Konzept und entsprechende Übungen

„
Allein mit Life Kinetik
kann niemand Leistungssportler
werden, aber mit Life Kinetik wird
man ein erfolgreicherer
Leistungssportler.“

gen dazu entwickelt, die ich zunächst vor allem in Seminaren zum Thema Gesundheit nutzte und lehrte. Schnell bot ich aber auch Kurse für jedermann an. Mein Mitstreiter Josef Bauer hat mich dann auf die Idee gebracht, mehr daraus zu machen und auch Trainer auszubilden, was wir nun seit 2007 tun.

Auf welchen Grundbausteinen basiert Ihr Konzept und wie grenzen Sie sich zu anderen Konzepten ab?

Die Grundbausteine sind die funktionelle Anatomie, die Bewegungs- und Trainingslehre sowie die moderne Gehirnforschung. Außerdem integrieren wir sehr viele Wahrnehmungsübungen. Eine weitere Säule ist die Funktional-Optometrie. Das ist eine Methode, die mithilfe von speziellen Übungen die Leistungsfähigkeit der am Sehvorgang beteiligten Komponenten optimiert. Wir leiten Übungen an, die zum Beispiel die Funktion der Augenmuskeln verbessern und die genauere Wahrnehmung von Räumen im Gehirn ermöglichen sollen. Das unterscheidet uns – zusammen mit dem bereits Gesagten – von anderen Konzepten.

Eine Aussage in Ihrem Buch hat mich irritiert: „Das Gehirn bietet Ihnen unendliche Möglichkeiten, von denen Sie nur einen kleinen Bruchteil nutzen.“ Ich dachte, die moderne Gehirnforschung hätte den Zehn-Prozent-Mythos, zu dem es sogar einen eigenen Wikipedia-Eintrag gibt, schon längst widerlegt. Ist es nicht so, dass wir ständig das ganze Gehirn nutzen?

Das ist richtig. Aber die Aussage, dass wir nur zehn Prozent unseres Gehirns nutzen oder dass ich nur zehn Prozent der Möglichkeiten meines Gehirns nutze, ist ja etwas ganz anderes. Wir nutzen zwar die ganze Zeit unser gesamtes Gehirn, aber nicht in dem Ausmaß, wie es möglich wäre.

Aber woran machen Sie dann fest, dass wir nur zehn Prozent unseres Potenzials nutzen?

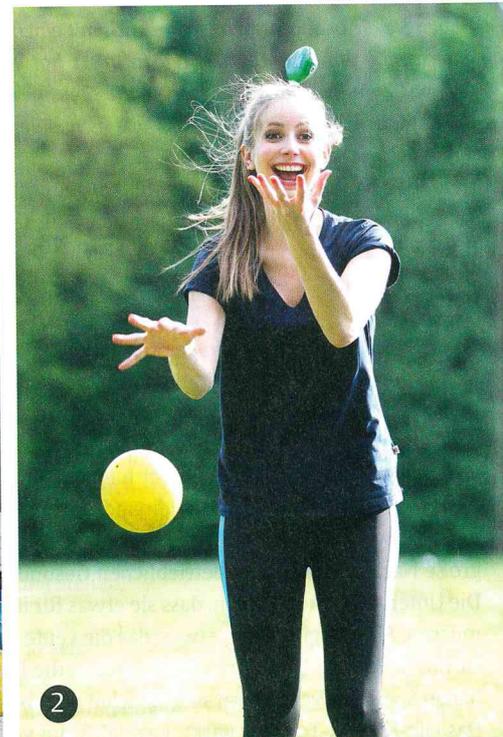
Vielleicht sollten wir uns nicht zu sehr an den zehn Prozent orientieren, sondern lieber aussagen, dass wir noch viel mehr nutzen könnten. Es gibt viele Einzelfälle von Menschen, die nur 10 bis 20 Prozent der Gehirnmasse eines normalen Men-

schen haben, aber dennoch gegenüber ihren Mitmenschen nicht auf- oder gar abfallen. Sie schaffen also mit ihren 200 Gramm Gehirnmasse etwa das Gleiche wie wir mit 1.500 Gramm. Vermutlich ist das nur deshalb möglich, weil sie effektiver oder ökonomischer arbeiten. Wir Life-Kinetik-Trainer merken täglich im Training, was diese Effektivität und Ökonomie ausmacht. Wenn wir anschauen, was manche Leute vor dem Training konnten und danach: Sie haben im alltäglichen Leben eine deutliche Leistungssteigerung in nahezu allen Bereichen. Selbstverständlich ist das prozentual nicht exakt festzumachen.

Nun gibt es aber auch eine fast gegenläufige Strömung – die Meditation, das Nicht-Denken. Oder auch das Kopffreimachen beim Joggen.



Bloß nicht bis zur Perfektion üben.



Für mich ist das hilfreich, um Ideen zu bekommen und kreativ zu werden. Ich könnte mir nicht vorstellen, beim Joggen zu jonglieren oder Rechenaufgaben zu machen, wie Sie es in Ihrem Buch vorschlagen.

Ich komme aus dem Ballsport, und da hat mich das Grundlagenausdauertraining immer eher genervt, weil es so zeitintensiv ist. Als ich dann begonnen habe, es mit anderen Aufgaben wie Rechnen zu kombinieren, ist die Zeit viel schneller vergangen. Aber diese Art von Training ist nur eine Anregung und nicht das Herzstück von Life Kinetik. Wir sehen uns auf keinen Fall als Ersatz für andere Trainingsformen. Mir ist auch vollkommen klar, dass Sportler in jeder Sportart bestimmte Bewegungsabläufe automatisieren müssen. Mein Training ist ein Zusatz, um bessere Voraussetzungen im Gehirn zu schaffen und den Sportler beim Lernen seines Sports zu unterstützen. Allein mit Life Kinetik kann niemand Leistungssportler werden, aber mit Life Kinetik wird man ein erfolgreicherer Leistungssportler. Das passt dazu, was die ehemalige Skirennläuferin Rosi Mittermeier über Life Kinetik sagt: „Das braucht ja wohl ein jeder.“

Jürgen Klopp und Felix Neureuther zeigen sich auf Ihrer Webseite auch ganz begeistert von Ihrem Training.

Ja, Jürgen Klopp hat das Training damals in Dortmund eingeführt, als es noch gar keine Studien dazu gab. Das war ihm egal. Er meinte, er sehe doch, was wir machen, und schaden würde es auf keinen Fall. Und wenn es nichts nützte, dann hätten seine Spieler wenigstens Spaß gehabt. Nun hat er das Training auch beim FC Liverpool eingeführt. Die Ausbildung von zehn Mannschaftstrainern der Academy des FC Liverpool hat gerade im Mai stattgefunden. Überhaupt

ist die Nachfrage in England gerade sehr groß, auch weil Ronald Koeman, der Trainer vom FC Southampton, unser Training in einem Interview erwähnt hat.

Na dann, viel Glück und Erfolg bei der Eroberung des angelsächsischen Raums und vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Stephanie Moers.

📄 Literaturverzeichnis

www.thieme-connect.de/products/physiopraxis > „Ausgabe 6/16“



Gewinnen

Life-Kinetik-Erlebnistag

Wir verlosen drei Erlebnistage „Life Kinetik – Gehirntaining durch Bewegung“ im bayerischen Ebenhausen. Die Gewinner können zwischen zwei Terminen wählen: 25.9. und 27.11.2016. Wer gewinnen möchte, klickt bis zum 15.7.2016 unter www.thieme.de/physiopraxis > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Life Kinetik“.



ABB. 1 Life Kinetik verbindet Wahrnehmung, Gehirnjogging und Bewegung. Laut Horst Lutz lässt diese Kombination das Gehirn leistungsfähiger werden.

ABB. 2 Bei Life Kinetik geht es darum, Übungen zu trainieren, die man zuvor noch nie gemacht hat.

ABB. 3 Klappt eine Übung drei- oder viermal, wechselt der Trainierende zu einer neuen Aufgabe.

ABB. 4 Da die Leute Spaß am Life-Kinetik-Training haben, bleiben sie dabei und suchen sich nicht so schnell neue Trainingsformen.



Abb.: Life Kinetik



Abb.: Life Kinetik