

Den Stress aus dem Leben trainieren

Telefonieren beim Einkaufen, auf dem Velo schnell noch eine SMS verschicken, beim Gehen lesen – kommt dann noch etwas Unvorhergesehenes hinzu, ist unser Gehirn bald überfordert. Koordinationsübungen helfen, Multitasking souverän zu meistern.

Leistung steht in der heutigen Zeit oft an erster Stelle: in der Freizeit genauso wie in der Schule und im Beruf. Flexibel, schnell und multitaskingfähig muss sein, wer den Ansprüchen von Arbeitgeber, Freunden und nicht zuletzt sich selbst genügen will. Stress ist weitverbreitet: Gemäss einer kürzlich veröffentlichten Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) stehen 34,4 Prozent der Werktätigen in der Schweiz chronisch unter Stress. Die Gründe dafür sind vielfältig, baldige Abhilfe ist nicht in Sicht. Höchste Zeit, sich selbst zu helfen – durch das Training von Wahrnehmung und Beweglichkeit. Indem man mehr Sinneseindrücke bewusst wahrnimmt, diese effizienter verarbeitet und schneller darauf reagiert, reduziert sich der Stress und erhöht sich die Lebensqualität.

Rechtzeitig richtig reagieren

Ein Beispiel aus dem Alltag: Man geht durch die Gänge eines Lebensmittelgeschäfts, hält gleichzeitig das Mobiltelefon mit der rechten Hand ans Ohr und lenkt mit der linken den Einkaufswagen. Diesen lässt man kurz frei gleiten, greift sich ein Glas Honig aus dem Regal und will es zu den anderen Einkäufen in den Wagen legen. Dabei rollt der Wagen langsam, aber stetig weiter, geradewegs auf ein Regal zu und man ahnt, dass es bald krachen wird – jetzt ist eine rasche Reaktion gefor-



Richtig reagieren, bevor der Wagen ins Regal kracht: Gehirnjogging macht's möglich.

dert. Lässt man den Wagen weiterfahren, das Handy oder das Honigglas zu Boden fallen?

Gehirnjogging, das Spass macht

Auf eine Situation dieser Art kann man sich nicht gezielt vorbereiten. Hier sind geistige und körperliche Flexibilität sowie eine schnelle Wahrnehmung gefragt. Diese Fähigkeiten können durch Koordinationstraining gefördert werden; beispielsweise durch Life Kinetik, ein Programm, das vom Deutschen Diplomsportlehrer Horst Lutz entwickelt wurde. Es baut auf den Grundsatz, dass die Übungen nie au-

tomatisiert werden, beliebig steigerbar sind – und Spass machen. Kinder und Senioren profitieren davon genauso wie Berufstätige und Leistungssportler. Durch spezielle Bewegungsabläufe wird das Gehirn immer wieder vor neue Aufgaben gestellt und lernt so, unter Druck flexibel und effektiv Lösungen zu finden. Die Übungen steigern die Konzentrationsfähigkeit, verbessern das Gedächtnis, helfen bei der Problembewältigung und erhöhen die Stressresistenz. Sie basieren auf Koordinationsaufgaben, die auf den ersten Blick banal erscheinen – doch der Schein trügt. Versuchen Sie es selbst!

Für Einsteiger:

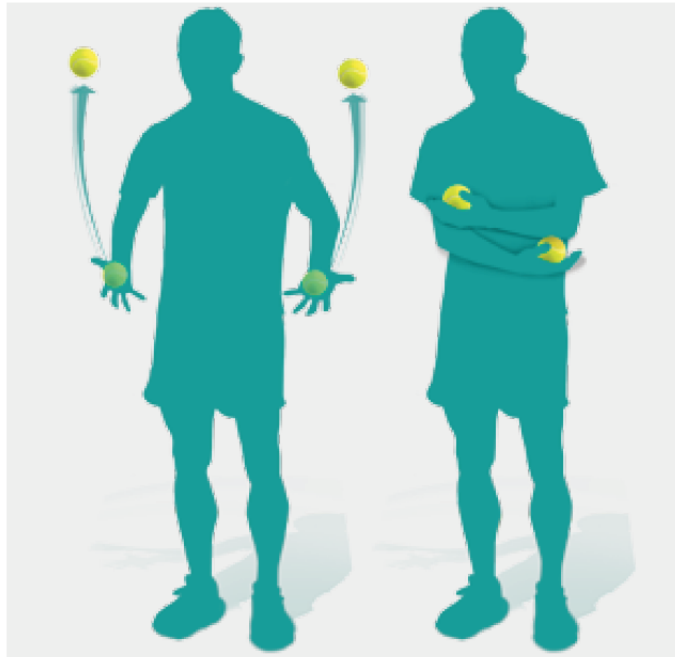
Halten Sie in beiden Händen einen Ball, werfen Sie beide Bälle gleichzeitig hoch und fangen Sie sie mit gekreuzten Armen wieder.

Werfen Sie die Bälle aus dieser Position wieder hoch und fangen Sie sie mit parallelen Armen, anschließend wieder mit gekreuzten. Diesmal soll der andere Arm oben sein als beim ersten Mal.

Wiederholen Sie die Übung einige Male – aber nie so lange, bis Sie sie perfekt beherrschen. Das ist ein Kerngedanke von Life Kinetik: Sobald vier bis fünf von zehn Versuchen erfolgreich waren, soll der Schwierigkeitsgrad der Übung erhöht werden.

So wird das Gehirn durch spezielle Bewegungsabläufe immer wieder vor neue Aufgaben gestellt und lernt so, unter Druck flexibel und effektiv Lösungen zu finden.

Gehen Sie also rechtzeitig zur nächsten Stufe über.



Für Fortgeschrittene:

Stehen Sie mit dem Rücken zu einem Mitspieler. Dieser wirft Ihnen einen Tennisball zu und sagt beim Abwurf, ob Sie sich nach links oder rechts umdrehen und mit welcher Hand Sie den Ball auffangen sollen.

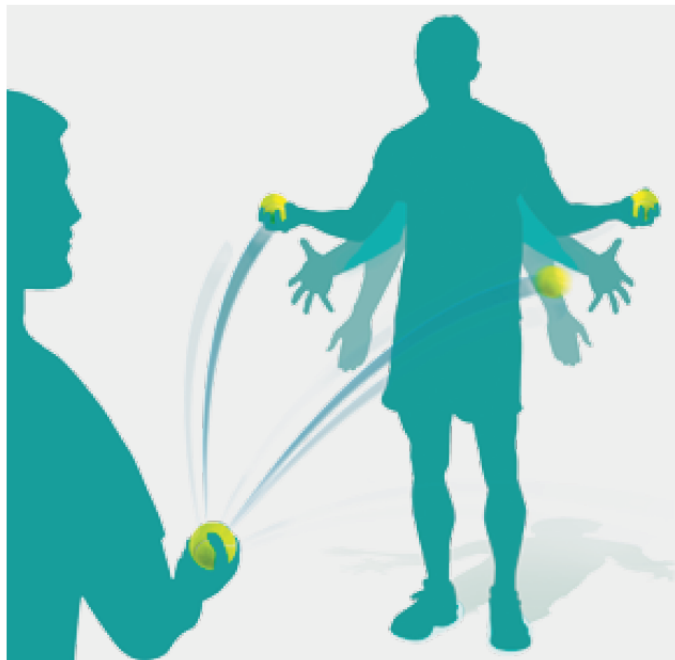
Sagt er also «links», drehen Sie sich linksherum und fangen mit der linken Hand den Ball. Gleichzeitig stellen Sie das rechte Bein einen halben Schritt nach vorne.

Steigern Sie diese Übung, indem Sie die Ansagen vertauschen, zum Beispiel:

- «links» = nach rechts drehen, rechts fangen, aber das linke Bein vorstellen
- bei einer Linksdrehung mit der Rechten fangen

Codieren Sie als weitere Möglichkeit die Ansagen:

- «links» = ungerade Zahlen, Gemüse, Wassertiere
- «rechts» = gerade Zahlen, Früchte, Landtiere



Für Unermüdlche:

Eine Vielzahl weiterer Übungen und mehr Informationen zur genauen Funktionsweise und Philosophie des Trainings erfahren Sie in Büchern über Life Kinetik (im Fachhandel erhältlich).