



# SUPPEN- KOMA?

Niemals! Life Kinetik lässt die Bälle purzeln. Erdacht wurde es für Leistungssportler und es verhilft auch Teams zur guten Performance.

VON HOLGER KREBS

In meinen Seminaren fliegen regelmäßig kleine bunte Bälle oder Tücher durch den Raum. Und immer auch einmal auf den Boden. Bei solchen Übungen dauert es bis zum Juchzen nicht lange, wenn es den ersten gelingt, etwa zwei Bälle in die Luft zu werfen, rasch die Arme zu überkreuzen und dann die Bälle mit beiden Händen wieder zu fangen.

Als Trainer für Teamkommunikation und Mitarbeitermotivation lade ich meine Teilnehmer zu unterschiedlichen Zeiten zu solch einer kreativen Pause ein.

Die lockert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und hilft den Lernenden das neue Wissen optimal zu verarbeiten und zu verankern. Denn die Übungen sind so angelegt, dass sie die beiden Hirnhemisphären gut kooperieren und so das „Lernorgan“ bestmöglich auf einen Erfolg programmieren.

Als Trainer und Teamer gingen mir die üblichen Lernerleichterungen, z. B. die Aufbereitung des Lehrstoffes in appetitliche Häppchen, nicht weit genug. Ich bin leidenschaftlicher Sportler, und als ich bei meiner Recherche auf Life Kinetik stieß, war ich sofort von dem Konzept fasziniert. Kurzentschlossen ließ ich mich als offizieller Life Kinetik Trainer zertifizieren. Life Kinetik wurde ursprünglich für Leistungssportler entwickelt, um

Athleten nicht nur körperlich, sondern auch geistig auf Herausforderungen vorzubereiten. Es dient dazu, die Sportler auch mental auf den Wettkampf einzustimmen. Klar: Wer sich auf einen 100-Meter-Sprint mit ganzer (Vorstellungs-) Kraft einstellt, erzielt in der Regel bessere Ergebnisse, als jemand, der einfach drauflos rennt. Das Kern-Konzept von Life Kinetik besteht darin, mit Übungen die Zusammenarbeit zwischen linker und rechter Hirnhälfte zu stimulieren und dadurch neue Synapsenbildungen anzuregen. Und es lässt sich hervorragend auf den (Berufs-) Alltag übertragen. Die Übungen können von jedem, unabhängig vom persönlichen Fitnesslevel oder Alter, durchgeführt werden. Es gibt also keinen Grund für Scheu. Nach meiner Erfahrung fördert es in idealer Weise die Teambildung, wenn Kollegen mit völlig unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und einem gehörigen Altersunterschied plötzlich zusammen lachen, weil die Bälle nur so fallen.

Die Übungen (siehe Kästen) muten einfach an und sie lassen sich mit einem Minimum an Materialeinsatz durchführen. Doch es braucht gehörige Konzentration um sie zu meistern. Sie regen das Gehirn an, Denkkapazitäten freizugeben und kreativ nach Lösungen zu suchen, Lösungen von Aufgaben, Problemen, Konflikten – was auch immer anliegt. Wer regelmäßig übt (10 Minuten am Tag reichen aus) und die Aufgaben immer wieder wechselt, damit sich keine Lernmüdigkeit einstellt, regt mit diesem Programm die Bildung körpereigener Stimuli, etwa Serotonin und Endorphine, ordentlich an.

Dass die Aufgaben nicht auf Anhieb durchführbar sind, ist einkalkuliert. Denn gerade dann, wenn wir uns kognitiv, physisch und visuell herausfordern, greift unser Hirn gewissermaßen auf brachliegende Kapazitäten zurück, um die Aufgabe zu meistern. Die Folgen von regelmässigem Training sind u. a. höhere Lern- und Aufnahme-fähigkeit.

Es ist interessant zu beobachten, wie unterschiedlich die Teilnehmer auf die vielen fallengelassenen Bälle und am Boden liegenden Tücher reagieren. Nehme ich den Ball wieder auf und probiere es nochmal? Lache ich über meine Fehler oder macht es mich eher verlegen? Wie gehe ich generell mit Frustrationen und Niederlagen um?

So mancher Führungskraft wird im Workshop plötzlich klar, wie rasch ihren Mitarbeitern die Motivation abhandenkommen kann. Zum Beispiel, wenn sie den Sinn einer Aufgabe nicht verstehen. Es bleibt nicht aus, dass sich so ein Leiter, eine Leiterin fragen: Sind meine Mitarbeiter genügend über das aktuelle Projekt und vor allem über ihre Rolle darin informiert?

Vor allem für dominante Typen und Perfektionisten kann es eine immense Herausforderung sein, sich auf den Aspekt nicht „Nichtkönnens“ bei Life Kinetik einzulassen. Wir alle sind von Kind auf trainiert, Dinge zu können und sehen das Nichtbewältigen einer Aufgabe spontan als Scheitern an. Immer wieder erinnere ich die Teil- ▶

## Balltanz

Hier wird die Handlungsschnelligkeit trainiert. Da die Bewegungen gegeneinander sind, werden die rechte und die linke Gehirnhälfte hier besonders intensiv verknüpft.

Ihr Gegenüber wirft Ihnen einen kleinen Ball zu und nennt beim Werfen die Hand, mit der Sie den Ball fangen sollen. Dabei stellen Sie den jeweiligen Fuß ebenfalls beim Fangen einen Schritt nach vorne.

Sobald dies ganz gut klappt, stellen Sie den anderen Fuß beim Fangen nach vorne. Ihr Gegenüber kann nun durch das Verwenden von geraden und ungeraden Zahlen anzeigen, mit welcher Hand Sie den Ball fangen sollen (und welcher gegengesetzter Fuß damit nach vorne solle): Wird z. B. eine ungerade Zahl gerufen, fängt die rechte Hand den Ball (und der linke Fuß tritt vor), wird eine gerade Zahl genannt (oder per hochgehaltenem Finger angezeigt), fängt die linke Hand usw.



## WAS MENSCHEN HILFT

nehmer, dass das „Machen“ und die Erfahrung bei diesen Übungen das Ziel ist, nicht das Meistern der einzelnen Aufgabe – denn die wird sowieso nach ein paar Minuten wieder durch eine andere Übung ersetzt.

Im Seminar bessert Life Kinetik überdies fühlbar die Grundstimmung der ganzen Gruppe, trägt durch die milde bis moderate Anregung des Herz-Kreislaufsystems dazu bei, dass die Teilnehmer wacher und aufmerksamer sind. Ein paar knifflige Übungen nach dem Mittagessen sind daher meine neue Geheimwaffe, um dem Suppenkoma nach dem Mittagessen entgegenzuwirken. Die Struktur der Bewegungen unterstützt unsere generelle Lernfähigkeit und das Zusammenwirken der Gehirnareale, frischt die Kreativität auf und erhöht die Stresstoleranz.

Als begeisterter Sportler nutze ich auch andere Aspekte aus diesem Bereich in meinen Seminaren. Im Outdoor-Planspiel „Er-Fahre Dich“ wird das Miteinander und das Konfliktmanagement von Teams auf die Probe gestellt und in regelmäßigen Reflektionen optimiert. Zwei bis drei konkurrierende Teams sollen eine Reise per Rad oder Mountainbike organisieren, die alle Beteiligten stressfrei und ohne Verletzungen bewältigen können und die dann auch wirklich „er-fahren“ wird.

Die Mischung aus Teamevent und Simulation, bei der die Rollenverteilung per Los gezogen wird, stellt die sportlich inhomogenen Teams vor etliche interne und externe Widerstände und Hindernisse, die zu bewältigen sind. Dazu zählen Einzelheiten, um die sich die Teams akribisch kümmern müssen, angefangen vom Fahrsicherheitstraining bis hin zur Pausen-Verpflegung und Kurzpräsentation, in der die Gruppen ihre Tour-Version anpreisen müssen. Ins Spiel sind unvorhersehbare Einflüsse und Störungen eingebaut. Außerhalb von Projektbüros und Konferenzräumen und auch außerhalb eines Seminar-Settings sind plötzlich andere und oft recht elementare Werte wichtig. Das Ignorieren eines aufzie-

### Parallelübung

Wie bei den meisten Life Kinetik Übungen, wird auch hier die visuelle Wahrnehmung geschult und gleichzeitig werden alle Gehirnareale gefordert. Wer ganz ehrgeizig ist, kann dies auch auf einem Wackelbrett oder dem Fitnessbike versuchen.



Nehmen Sie zwei kleine Bälle und werfen Sie sie parallel nach oben. Nun schnell die Arme überkreuzen, bevor Sie die Bälle wieder fangen. Die Bälle wieder parallel hochwerfen und „normal“ fangen.

Wenn das gut klappt, den anderen Arm beim Überkreuzen nach oben nehmen und schließlich die Arme beim Überkreuzen stets abwechseln, so dass mal der linke und mal der rechte Arm führt.

henden Gewitters oder ein verpasster Abzweig auf dem Weg zum Ziel – all dies führt Teilnehmern vor Augen, welche Auswirkung ihre Entscheidungen auf das ganze Team haben.

Bei den Life-Kinetik-Übungen in meinen Seminaren geht es nicht ums sportliche Ergebnis oder darum, andere zu beeindrucken. Die Bewegung soll den beruflichen Fokus für den Moment erst einmal beiseiteschieben. Der große, oft stressige Anspruch, im Seminar tatkräftig und schwuppdiwupp grandiose Lösungen für die Baustellen in der Teamkommunikation, Zusammenarbeit, Mitarbeitermotivation oder im Führungsverhalten zu finden, tritt erst einmal in den Hintergrund, sobald der Azubi und der Teamleiter zusammen Bälle vom Boden aufsammeln.

Wenn IT und Vertrieb gemeinsam am selben Seil ziehen, während sie mit ihren bunten Tüchern wedeln, jonglieren oder Kreise ziehen, verändern sich Sichtweisen, mühsam aufgebaute Fassaden fallen und Barrieren verschwinden. Indem Teammitglieder miteinander ein Stückchen ihrer Identität und ihres Körpergefühls entdecken, werden wir alle ein wenig menschlicher. <<



#### Zum Autor

#### Holger Krebs

Sportwissenschaftler und Betriebswirt, zertifizierter Trainer (DiSG und Life Kinetik) mit eigener Praxis.

[www.holgerkrebs.com](http://www.holgerkrebs.com)