

Neue Wege durch 100 Milliarden Gehirnzellen

TRAININGSMETHODIK Kelheims Nationalkaderschützin Monika Karsch (29) setzt auf Lifekinetik – und folgt damit den Fußball-Profis von Borussia Dortmund.

VON MARTIN RUTRECHT, MZ

KELHEIM. Für jeden Hobbykicker ist es ein Trost, wenn ein Profi über den Ball säbelt oder der Torschuss auf der Tribüne landet. Dass ein Berufsfußballer das Leder völlig unbedrängt und ohne Wettbewerbssituation seinem Mitspieler nicht über drei Meter zupassen kann, würde man allerdings bei einem Deutschen Meister wie Borussia Dortmund nicht für möglich halten. Doch genau das passiert – und die BVB-Profis lachen noch dabei. Denn die Übung aus der Lifekinetik sieht eine kleine Zusatzaufgabe vor: Gleichzeitig werfen sich die Spieler einen Tennisball zu. Der parallel ausgeführte Pass erfolgt auf Zuruf eines Betreuers. Und weil das Gehirn solche Koordinationen in der Regel nicht kennt, „versagen“ die Meisterkicker. Erst mit öfteren Wiederholen klappt's.

Für Acht- bis 80-Jährige

Eine Vertreterin der Lifekinetik wie Monika Karsch sagt zum angeführten Beispiel: „Jetzt hat das Gehirn eine neue Verbindung erschlossen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.“ Die 29-jährige Nationalkaderschützin und Athletin des Bundesliga-Klubs SV Kelheim-Gmünd hat diese Methodik für sich entdeckt, wie auch Borussia Dortmund unter Trainer Jürgen Klopp.

Monika Karsch stieß vor eineinhalb Jahren auf Lifekinetik und ist mittlerweile so überzeugt von diesem Ansatz, dass sie dieses Bewegungstraining „für Menschen zwischen acht und 80 Jahren“ selbst weitergibt. „In Kelheim werde ich erstmals einen Kurs anbieten.“ Nächste Woche steht ein Info-Abend dazu an (siehe Zusatz-Kasten). Das Ziel der Methodik ist mit einem Satz umrissen: „Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.“

Die Wahl-Regensburgerin war im Herbst 2010 auf der Suche nach einer Ergänzung zu ihrem Schießtraining. „Ich wollte etwas Neues, Besonderes machen. Aber nicht etwas, an dem ich jeden Tag arbeiten muss“, sagt sie. Die Mutter einer kleinen Tochter und Ehefrau des Gmünder Trainers Thomas



Leistungssportlerin Monika Karsch erhofft sich durch Lifekinetik auch Verbesserungen im Schießen.

Fotos: Archiv/privat

DEUTSCHE MEISTERIN STARTET VON KELHEIM AUS IHRE NEUE LAUFBAHN

► **Kurs:** Monika Karsch gibt in Kelheim ihr erstes Lifekinetik-Seminar überhaupt. Am Dienstag findet um 17.30 Uhr in der Budo-Akademie ein kostenloser Informationsabend statt. Eine Woche später beginnt der eigentliche Kurs, der sechs Einheiten jeweils dienstags umfasst. Die Gebühr beträgt 90 Euro (Bu-

do-Mitglieder 72 Euro). In Regensburg startet die 29-Jährige am Montag, 16. April (18 Uhr), im Kolping-Bildungswerk sowie am Dienstag, 17. April (15 Uhr), bei der SG Post Süd mit Einführungsterminen.

► **Erfolgssame:** International schaffte die Nationalkaderschützin vor fünf Jah-

ren den Durchbruch. Sie wurde mit der Sportpistole Dritte bei den World Games. Zwei Jahre später, 2009, war die Sportsoldatin mit Team Deutschland zweifache Militär-Weltmeiste-

Zur Lifekinetik zählen auch Übungen mit dem Frisbee.



rin. EM-Silber mit der deutschen Schützenmannschaft holte sie sich im selben Jahr. Im Vorjahr wurde sie Deutsche Meisterin mit der Luftpistole und Vizemeisterin mit der Sportpistole. Heuer erzielte sie Rang vier beim IWK in München. (mar)

Karsch stieß auf eine Einführung zu Lifekinetik. „Die war sehr amüsant und hat mich neugierig gemacht. Überzeugt hat mich, dass nur eine Stunde Training pro Woche reicht“, erklärt die amtierende Deutsche Luftpistolen-Meisterin.

Karsch belegte einen Kurs und fing Feuer. „Die Übungen sind im Grunde einfach, abgesehen von den ungewohnten Koordinationen. Man muss außerhalb des Seminars nicht üben und hat ständig Erfolgserlebnisse“, lautete ihr Resümee.

Im Herbst des Vorjahres stieg die 29-jährige in die Trainerausbildung ein. Diese machte sie beim Sportwissenschaftler Horst Lutz, der als Koryphäe auf dem Gebiet der Lifekinetik gilt und auch die Dortmund-Kicker anleitete. Das deutsche Slalom-Ass Felix Neureuther gibt die Methodik unter anderem auch weiter.

Nach dem „Trainerschein“ hatte Moni Karsch heuer zunächst ein anderes Ziel vor Augen: Sie wollte ein Ti-

cket für die Olympischen Spiele in London lösen. „Meine letzte Qualifikationsmöglichkeit mit der Luftpistole war die EM im Februar in Finnland. Dort hätte ich den elften Platz erreichen müssen.“ Der Schuss ging nach hinten los. Nach einem „taktischen Fehler“, so die Athletin, sei der Wettkampf verloren gewesen. „Die Generalproben verliefen alle gut, aber man muss am richtigen Tag die perfekte Leistung abrufen. Das war bei mir nicht der Fall.“ Mehr Chancen hatte sie eigentlich in ihrer Spezialdisziplin „Sportpistole“ gesehen. „Doch ein neunter und ein elfter Platz im Weltcup reichten auch hier nicht.“

„Wut und Trauer“ nach Olympia-Aus

Für die Schützin war „ein Traum geplatzt“. „Enttäuschung, Trauer, Wut und noch mehr Gefühlschaos“ hätten sich bei ihr eingestellt. „Da bricht innerlich viel zusammen. Olympische Spiele sind im Schützensport der absolute Höhepunkt. Aber ich habe noch

einige Jahre, wenn ich mir meine Teamkollegin Munkhbayar Dorjsuren anschau.“ Die Gmünderin aus der Mongolei startet mit 42 Jahren in London. Vor genau zwei Jahrzehnten war sie erstmals bei Olympia dabei.

Für die Regensburgerin Karsch ist das internationale Schützenjahr 2012 indes gelaufen. Sie möchte nun ihre Arbeit mit Lifekinetik forcieren. Mit visuellen und koordinativen Aufgaben will die Trainerin „die grauen Zellen auf Vordermann bringen. Das Gehirn wird gezwungen, neue Verbindungen zu schaffen.“ Wichtig sei, die Herausforderungen der Übungen von Einheit zu Einheit ständig zu steigern. „Sonst bleibt der fortwährende Anreiz für das Gehirn aus.“

Der Nutzen der Übungen zeigt sich für Karsch in allen Altersschichten: „Kinder werden kreativer und selbstbewusster, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger.“ Dass die Effekte nicht her-

beigeredet sind, beweisen laut der Schützin viele Untersuchungen. „Wir wissen, dass Lifekinetik die fluide Intelligenz verbessert, das ist die angeborene Intelligenz. Ebenso verbessern sich Auffassungsgabe und Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Eine Studie hat nachgewiesen, dass Gehirnt raining und Bewegung eine wirkungsvolle Prävention gegen Demenz sind.“ Weitere Studien sollen die Wirksamkeit noch genauer unter die Lupe nehmen.

Klopp: „Die Synapsen glühen“

BVB-Coach Klopp braucht keine Wissenschaft für seine Beurteilung: „Wichtig ist, dass die wir ein paar Synapsen zum Glühen bringen“, sagte er während einer Einheit. Und als Nationalspieler Mats Hummels sah, wie Felix Neureuther die Übungen gekonnt vormachte, stellte er im Vergleich zu seinen Ausführungen fest: „Da liegen Welten dazwischen.“ Das ist wie bei Amateurkicker und Profi.