

**Gar nicht so einfach:** „LifeKinetik“ verlangt dem Gehirn einiges ab – und das kommt wiederum Konzentration, Koordination, Motivation und Leistung zugute. Trainer und Lehrer Jürgen Kleiner (Mitte) bietet das Fach zum ersten Mal an. Die Schüler nehmen das Angebot gerne an. Fotos: Seibel

## Durch Bewegung zu besseren Noten

**Wahlfach „LifeKinetik“: Johanna-Wittum-Schule praktiziert als erste Lehrereinrichtung sportliches Gehirntraining**

Isst das die Zukunft in Sport, Alltag und Schule? Wird Beispiel machen, was Jürgen Kleiner an der Johanna-Wittum-Schule als Trainer im Wahlfach „LifeKinetik“ seit diesem Schuljahr praktiziert? Die Chancen stehen gut. Noch ist diese Art des ergänzenden Gehirn-Joggings ein Alleinstellungsmerkmal der Schule auf dem Buckenberg. Wo Porsche-Betriebsrats-Chef und FSV-Präsident Uwe Hück seine Jungs im Thai-Boxen unterrichtet, fließt an Dienstmittagen kein Schweiß. Hier, im Gymnastiksaal der Johanna-Wittum-Schule, klatschen keine Boxhandschuhe auf gegnerische Körper.

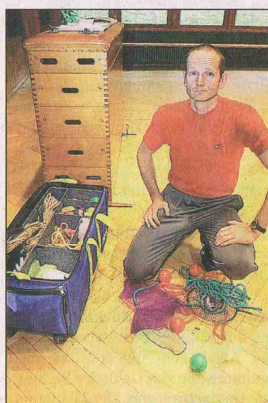
### Fans auch unter Lehrern

Knapp 20 Schüler, Elftklässler und angehende Abiturienten laufen im Gänsemarsch eine „8“ auf dem Parkett, mal vorwärts, mal rückwärts. In

der rechten Hand balancieren sie einen größeren, in der linken Hand einen kleineren Ball. Auf Kleiners Kommando werfen sie während des Laufens mal den großen Ball, mal den kleinen doppelt so hoch wie den anderen. Das Gehirn arbeitet auf Hochtouren. Und das wird positive Auswirkungen auf so ziemlich alle Lebensbereiche haben – Koordination, Willensstärke, Ausgeglichenheit, Aufnahme-fähigkeit, Leistung. Wessen Gehirn sich ständig bewegt, der schreibt auch bessere Noten – davon ist nicht nur Jürgen Kleiner überzeugt. In seinen Schülern hat er Fans, in seinen Kollegen und insbesondere Schulleiterin Margarete Schaefer große Unterstützer. Der Lehrer für Sport und Informatik sowie Ernährungswissenschaft ist einer von mittlerweile bundesweit rund 500 lizenzierten Trainern. Sein ehemaliger

**„Denken ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.“**

Horst Lutz,  
Bewegungstrainer



**Der Trainer** und seine Ausrüstung: Jürgen Kleiner zu Beginn der Kursstunde.

Kommilitone, Horst Lutz, vier Semester vor ihm fertig, hatte vor einigen Jahren die Idee, die er sich patentieren ließ: „LifeKinetik“ nannte er die Methode, Denkleistungen zu verbessern, die Reserven des Gehirns

besser auszuschöpfen. Immer mehr Sportler vertrauen auf das Modell, sei es sämtliche Fußball-Abteilungen des SC Freiburg oder Borussia Dortmund. Coach Klopp schwört wie seine Profis auf „LifeKinetik“, ebenso wie die Damen-Nationalmannschaft im Alpinski. Felix Neureuther, einer der besten Slalomfahrer der Welt, ist eines der Aushängeschilder von Horst Lutz.

### Baustein der Lernbegleitung

Schulen hingegen sind in Deutschland Neuland. „Toll, dass die Schulleiterin mich zum Trainerlehrgang geschickt hat“, sagt Kleiner. An österreichischen Schulen hat dieser „Baustein der Lernbegleitung“ (Kleiner) eindeutige Resultate gebracht: Die Lese-Rechtschreib-Schwäche ging bereits nach einigen Trainingseinheiten im Durchschnitt um über 60 Prozent zurück.

Was für Kleiner vielleicht das größte Lob ist: Keiner ist ihm abgesprungen. Jeder fragt vielmehr: „Ist die Stunde schon rum?“ – und schon kommt die nächste Gruppe. Schüler Toby, es ist seine fünfte Trainings-

einheit (von insgesamt zwölf Trainingseinheiten), ist überzeugt: „Meine Reaktionszeit im Badminton ist deutlich besser geworden.“

Olaf Lorch-Gerstenmaier

@ [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de)

### ZUR PERSON

#### Jürgen Kleiner

Der 45-jährige Jürgen Kleiner ist seit 2000 einer von rund 130 Lehrern an der Johanna-Wittum-Schule mit etwa 1400 Schülern. Kleiner ist begeisterter Sportler – Fußball, Volleyball, Turnen, Langlauf, Mountain Bike. Außerdem ist er einer der seltensten und vielseitigsten Sportarten verfallen: dem kaum bekannten „Jahn-Neunkampf“. Die Athleten messen sich im Kunstturnen (Boden, Sprung, Barren), in der Leichathletik (100 Meter, Weitsprung, Kugelstoßen) und Schwimmen (100 Meter, 25 Meter Tauchen, Kunstspringen). Auf „LifeKinetik“ kam Kleiner, als er in der ZDF-Sportreportage einen Beitrag über Horst Lutz sah. ol