

Dr. med. Werner Klingelhöffer

Sportkinesiologie im Mannschaftssport

Erfahrungen und Perspektiven – ein Thema für kinesiologische Institute

Hinter vorgehaltener Hand wird immer wieder über sensationelle Methoden gesprochen, die die Motivation und die Leistung eines Sportlers zu erhöhen versuchen. So haben wir bei den Olympischen Spielen in Vancouver im Starthäuschen der amerikanischen Skifahrer den Motivator und Trainer Peter Lavin genießen können, der die Fahrer so angebrüllt hat, dass sie gerne gestartet sind. Das hat für Furore gesorgt, so dass andere Nationen ihn auch gebucht haben. Wir haben eine hochkonzentrierte Maria Riesch gesehen, die offensichtlich nichts aus der Bahn werfen kann. Aber auch einen Felix Neureuther, der alles riskiert und auch alles verloren hat.

Die kinesiologischen Institute schauen dabei zu und haben meist nichts Besseres zu tun, als zaghaft die eine oder andere Methode für sich zu proklamieren. Sie ergehen sich häufig in esoterischen Erklärungen, die nur sie selbst verstehen und nur allzu häufig selbst nicht erklären können, zumindest so nicht, dass es ein anderer versteht. Damit ist dem Sportler aber nicht geholfen (ich spreche von dem Sportler, natürlich ist hier auch immer die Sportlerin gemeint). Er er / sie ist es in erster Linie, der den Erfolg sucht, vielleicht mag er sich für Kinesiologie interessieren, knappe Anweisungen und Verhaltensregeln reichen ihm aber meistens.

Der Sportler definiert sich zuerst über seine Muskulatur und deren Funktionsweise, dann erst kommt die mentale Einstellung.

Übrigens ist das der gravierende Unterschied zwischen dem „Basissportler“ und dem leistungsorientierten Sportler. Naturwissenschaftliche Fakten oder Denkmodelle fürchten manche kinesiologische Institute wie der Teufel das Weihwasser, Dozenten werden nur akzeptiert, wenn sie der Naturwissenschaft abgeschworen haben. Hier bin ich froh, dass ich Gastdozent an der Internationalen Kinesiologie Akademie in Frankfurt bin, die sich von allen diesen Tendenzen abhebt und die Verbindung mit den Naturwissenschaften sucht. Die Problematik der kinesiologischen Institute ist eben häufig hausgemacht: Immer wieder – angeblich – neue Therapieformen versprechen uns noch bessere Leistungen. Ihr Name wird geschützt und hat damit das Image des absolut Neuen. Aber eigentlich sind diese Methoden im Spektrum der Kinesiologie schon alle beschrieben.

Was passiert da mit Menschen, die alle ihre Sportart perfekt beherrschen, dann aber an

Dingen scheitern, die vorher kein Problem waren. Und noch extremer: warum versagen ganze Mannschaften, wenn nur ein oder zwei Spieler nicht ihren besten Tag haben.

In meinem ersten CO'MED-Beitrag (Ausgabe 11/2008) habe ich über die Grundidee der Sportkinesiologie bei Mannschaften geschrieben. Dieses soll hier vertieft werden.

Wie beim Einzelsportler, müssen wir auch bei Mannschaften ein sportkinesiologisches Ziel setzen. Dies könnte in etwa heißen:

Die Übungen unterstützen mein Gleichgewicht, fördern meine Konzentration und Aufmerksamkeit, d. h. ich werde besser.

Wenn ich die Übungen gemacht habe, fühle ich mich entspannter und innerlich im Lot – damit leistungsfähiger und gesünder, d. h. ich werde topfit.

Wenn der Sportler diesen Wunsch nicht verspürt, wird sportkinesiologische Trainings-therapie nichts bringen. Gerade in Mannschaften oder Schulklassen wird es immer einige geben, die das alles für esoterischen Blödsinn halten. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen, die Zweifler brauchen nicht mitzumachen, sollen aber zuschauen (ohne zu stören!). Bisher haben alle schon sehr bald die Übungen auch durchgeführt, wenn sie gesehen haben, dass die „Willigen“ erfolgreicher werden. Zum Scheitern ist das Ganze jedoch verurteilt, wenn Sie mit großartigen Erklärungen anfangen. Steigern Sie die Schwierigkeiten Ihrer balancierenden Übungen immer so weit, bis die Ersten Probleme damit bekommen. Dann haben Sie meistens den Punkt der Akzeptanz erreicht.

Theorie ist wichtig, jeder unserer Betreuten soll wissen, welchen Hintergrund unser Tun hat. Aber diese Theorie sollte gerade beim



EVfK - Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Cunostr. 50 - 52
D-60388 Frankfurt-Bergen
E-Mail: info@evfk.de
www.kinesiologie-verband.de



Abb. 1: Die Sportkinesiologie besteht aus den Bereichen Kinesiologie, Trainingslehre und Therapie. Die Sportpsychologie spielt in diesem Rahmen durch den größeren Leistungsanspruch eine immer größere Rolle.

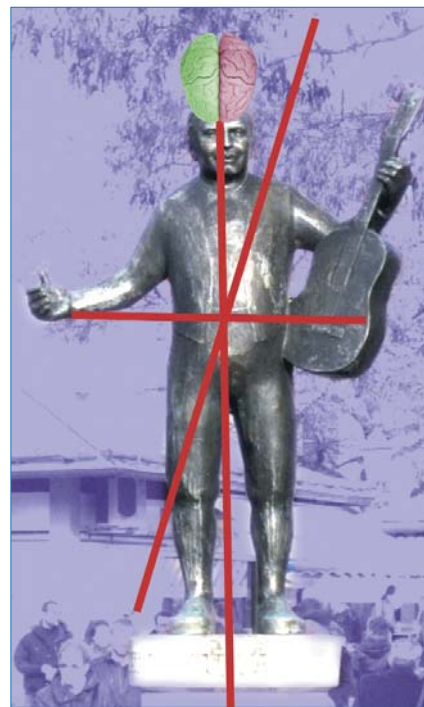


Abb. 2: Der Schnittpunkt der drei Körper Ebenen liegt in der Mitte des Körpers in Höhe des Nabels. Ist dieser durch Training gefunden worden, setzt sich diese Balance im Gehirn fort und ermöglicht die mentale Balance.



Abb. 3 und 4: Vor jedem Sport werden die Raumpunkte angerieben, spielerische Übungen im Team verstärken die Position der drei Ebenen. Diese Übungen können je nach Bedarf ständig im Anspruch gesteigert werden.

Sportler nicht zu umfangreich sein. Der Sportler möchte bald einen kleinen Erfolg sehen, sonst verliert er schnell das Zutrauen.

Darüber hinaus sollten sportkinesiologische Übungen nicht das sportartspezifische Training ersetzen, sondern nur bereichern.

Wenn der Sportler bemerkt, dass er in seiner Sportart besser wird, ist das schon der Erfolg der kleinen sportkinesiologischen Übungen. Es sollten aber Übungen sein, die so gut erlernt werden, dass sie auch ohne unser Zutun durchgeführt werden können. Oder, wenn es Gruppenübungen sind, beim nächsten Mal beherrscht werden und eine erneute Steigerung möglich ist.

Kinsporth® hat als Markennamen auch den Wortlaut „moving sports – keep the balance“ besetzt. Mit unseren Methoden wollen wir etwas im Sport bewegen und dabei die Balance behalten. Das alleine hat mit der jeweiligen Sportart nichts zu tun. Diese Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit des Sportlers. Sie besteht aus Konzentration und Kondition.

Sportkinesiologie besteht aus verschiedenen Methoden der Kinesiologie wie z. B. Hyperton X, Brain Gym, Touch for Health usw. Hinzu kommen die Trainingslehre und die Therapie (bei Physiotherapeuten und Ärzten). Als Verbindungsbrücke zwischen Trainingslehre und Therapie ist die Sportpsychologie angesiedelt, die aber auch von kinesiologischen Me-

thoden beeinflusst werden kann. Um den Wirrwarr ein Ende zu bereiten, wurden die Termini „Gesundheitsfördernde Kinesiologie“, „Lernfördernde Kinesiologie“, „Lebensberatende Kinesiologie“ und „Sport- und Wellness-Kinesiologie“ geprägt. In all diesen findet sich die Sportkinesiologie wieder (vgl. Abb.1).

Den wesentlichen Teil für den Sportler - das Training der Sportart – übernehmen die Sportkinesiologen also eigentlich nicht!

Unsere Aufgabe ist lediglich, die Sportart balancierter auszurichten. Das geschieht über das Training der drei Ebenen, deren Schnittpunkt sich in der Mitte des Körpers etwas unterhalb des Nabels befindet (siehe CO'MED 11/08). Erst wenn wir diesen erreicht haben, kommen wir zur Balancierung des mentalen Bereiches (vgl. Abb. 2).

Kinesiologische Methoden haben bisher fast immer nur auf letzteres abgezielt. In der Sportkinesiologie „bearbeiten“ wir jedoch zuerst den Körper, was vom Sportler dankbar aufgenommen wird. Für eine umfassende sportkinesiologische Ausbildung halte ich deswegen einen Trainingsraum für notwendig.

In der Vorbereitung können wir jedoch gut die kinesiologischen Grundübungen wie die liegende Acht, Denkmütze, Raumpunkte sowie

Fußpunkte aktivieren. Diese Übungen eignen sich auch hervorragend für zwischendurch, auch dann, wenn plötzlich Unkonzentriertheiten auftauchen. Gerade ältere Jugendliche halten diese Übungen für kindisch oder läppisch, so dass alleine der Gedanke sie wieder zur Räson bringt.

Je intensiver geübt wird, desto besser werden die entsprechenden Gehirnareale aktiviert.

Auch das ist Kinesiologie: Das alleinige daran Denken zeigt schon seine Wirkung.

Wir können das sportkinesiologische Training auch vereinfachen. Wir kennen die Vorstellung der linken und der rechten Gehirnhälfte. Naturwissenschaftler werden nach anfänglicher Entrüstung über dieses Denkmodell übrigens immer leiser, weil offensichtlich etwas dran ist. Dieser Diskussion kann man sich aber entziehen, wenn man von vornherein darauf hinweist, dass es sich um ein Arbeitsmodell handelt, also um eine Vorstellung. Die Relativitätstheorie von Einstein war anfangs übrigens auch nur ein Denkmodell. Welche Gehirnareale damit wirklich aktiviert werden, ist nicht so wichtig.

Ich brauche einem Sportler nicht zu erklären, dass seine Amygdala eine Rolle spielt, wenn er damit nichts anfangen kann.

Immer mehr rückt aber der Umbau der neurogenen Strukturen zwischen beiden Gehirnhälften in den Vordergrund. Wir wissen heute, dass eine besondere Aktivität dieses Umbaus in der Pubertät stattfindet. Wir sprechen bei Störungen dieses Austausches von Blockaden, auch im Sport. Diese Region ist maßgeblich an unserer sozialen und emotionalen Intelligenz (kinesiologisch rechte Gehirnhälfte) beteiligt. Gerade das stärker werdende Problem der Legasthenie und der ADS-Kinder ist hier angesiedelt. So ist die Sportkinesiologie gerade beim Heranwachsenden ein ideales Adjuvans einer diesbezüglichen Therapie.

Ich bin mir sicher, dass durch Sportkinesiologie das für die Erziehung bequeme Medikament Ritalin deutlich eingespart werden könnte. Wichtig ist aber dabei, dass wir diese Kinder in die soziale Struktur einer Interessengruppe wie z. B. eine Mannschaft bringen.

Soziale und emotionale Intelligenz sind am besten in einer Gruppe von Gleichgesinnten zu erlernen. Einzelunterricht verstärkt häufig nur die Symptome.

Wir diskutieren hier Nachhilfestunden versus Lerngruppen. So gesehen ist Sportkinesiologie also nicht nur etwas für Sportler, sondern

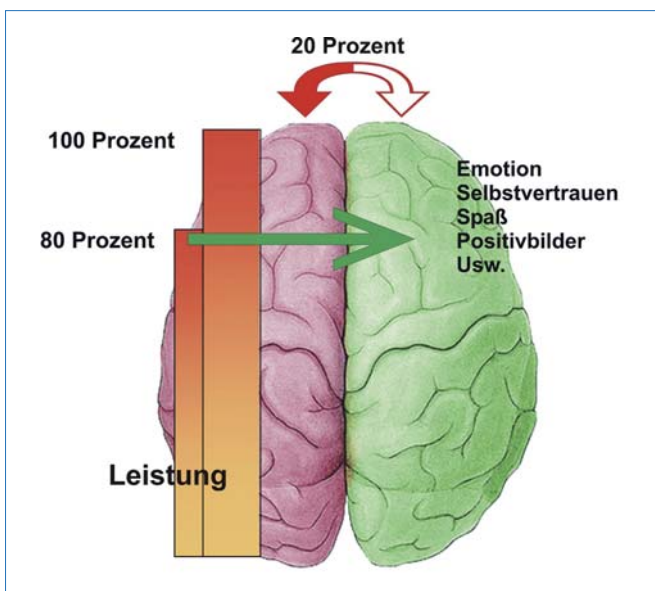


Abb. 5: Reine „linkshirnige“ Leistung auf 100% ist auf Dauer nicht durchführbar. Es kommt dabei zu massiven Leistungsabfall. Besser ist es, auf 80 % zu trainieren und die restlichen 20% aus der rechten, der emotionalen Gehirnhälfte zu holen. Nur so ist eine kontinuierliche optimale Leistung über die gesamte Saison möglich.



Abb. 6 und 7: Mit dem Power Loop trainiert der Sportler erst alleine die Balancierung der Tiefenmuskulatur. Danach kann man in das Mannschaftstraining übergehen. Dieses Training ist neben seinem hohen Trainingseffekt ideal in dem Gedanken der physischen und mentalen Balancierung (Sportkinesiologie) zu sehen.

für alle, bei denen die Brückenbildung zwischen linker und rechter Gehirnhälfte unzureichend funktioniert. Erst wenn diese Brücke rechts-links und links-rechts keine Fließschwierigkeiten mehr aufzeigt, ist Leistungssteigerung möglich, und so sind wir wieder beim Sport.

Wir können es aber noch einfacher ausdrücken: Es gibt auch Sportlergastheniker, die ihr Erlerntes zum richtigen Zeitpunkt nicht abrufen können. Und so haben die von uns trainierten Schüler, gleich ob es Sportinteressierte waren oder nicht, plötzlich bessere Schulleistungen geboten. Wir konnten deshalb über die Balancetechniken des Körpers eine Besserung der Brückenbildung der beiden Gehirnhälften erreichen und das ganz ohne das Gespräch über ihr Gehirn.

Wie wir wissen, möchten Kinder und Jugendliche zuerst ihren Körper trainieren und vor allem etwas über seine Leistungsfähigkeit erfahren. Deswegen trainieren wir immer zuerst die Balance des Körpers (in der Internationalen Kinesiologie Akademie wird das gelehrt). Ganz nebenbei sorgen wir dabei auch für die Balancierung des Gehirns. Wir bemerken das, wenn bei sehr unruhigen Kindern eine Stille mit hoher Konzentration auftritt. Bei dem Münchner Schulprojekt an zwei Brennpunktschulen habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Lehrer, die es geschafft haben, Struktur und Ordnung in die Klasse zu bringen, ihren Unterrichtsstoff wesentlich erfolgreicher anbringen. Sie haben dabei auch sportkinesiologische Spiele durchgeführt. Diese Lehrer haben mir bestätigt, dass durch die sportkinesiologischen Übungen nicht nur der Sportunterricht deutlich effizienter war. Allerdings musste ich auch erfahren, dass es Lehrer gibt, die selbst so unstrukturiert waren, dass man von den Kindern eigentlich keine Ordnung verlangen konnte. Erinnern wir uns: Das Stirnhirn ist in der Pubertät eine Baustelle. Das ist biologisch einfach so. Aber was hindert uns, diese Baustelle regelmäßig aufzuräumen?

In Mannschaften wird häufig der Fehler gemacht, nur die Sportart zu trainieren.

Standardsituationen werden immer und immer wieder trainiert, ohne dass ein wirklicher Erfolg zu spüren ist. Gerade in der Vorbereitung werden die Sportler über ihre Leistungsmöglichkeit hinaus getrimmt (über 100 %), und viele Trainer wundern sich, warum Übertrainierte in der Saison ihre Leistung nicht bringen können. Der Grund liegt im Allgemeinen darin, dass für die rechte Gehirnhälfte nichts getan wurde. Wenn wir immer nur links trainieren lassen, kommen wir aus der Spur. Die Muskelleistung liegt links, das Verarbeiten, das Merken, das Widerspiegeln liegt rechts (ich empfehle in diesem Zusammenhang das Buch von Joachim Bauer: Warum ich fühle, was Du fühlst). Die rechte Gehirnhälfte ist die Hälfte, die uns mit sozialer und emotionaler Struktur in die Spur bringt. So sollte vor allem dann im Vorfeld, aber auch während der Saison auf die rechte Hälfte Wert gelegt werden. Wir trainieren also auf ca. 80 %, nur manchmal stoßen wir auf 100 %, aktivieren aber vor allem die rechte Gehirnhälfte, um bei nachlassenden Kräften die 100 % zu halten (vgl. Abb. 5). Das Gleiche gilt für den normalen Schulbetrieb und andere soziale Strukturen, wie z. B. die Familie.

Welche Möglichkeiten der Aktivierung der rechten Gehirnhälfte gibt es?

- Ziele setzen, Orientierung, Stellung und Struktur vorgeben statt neben der Spur laufen
- Fähigkeiten entdecken, Talente positionieren und Aktivität in die Spur bringen statt Trägheit und Lustlosigkeit
- Kommunikation, Verbindungen schaffen und Sprache pflegen statt Isolation
- Blockaden verlassen mit Übersicht und Konzentration statt Verbissenheit und Unfairness
- Spielfreude aktivieren statt negativen Druck



**Dr. med.
Werner Klingelhöffer**

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Akupunktur, Sportkinesiologie, amb. Operationen, Chirotherapie. Gastdozent an der „Internationale Kinesiologie Akademie“, die dort gelehrt Sportkinesiologie unter-scheidet sich von anderen Instituten und ist deswegen nach ihm benannt worden. Buch- und Filmautor, Erfinder neuer Trainingsgeräte für die Sportkinesiologie, Gast-Trainer vieler Mannschaften unterschiedlicher Sportarten, Trainerausbildung, Gastdozent der Sportjugendherberge Bad Tölz und Seminarreferent der „Four Points Hotels“ in Lenggries.

Kontakt:
www.kinsporth.de

Eigentlich alles eine Selbstverständlichkeit für Kinesiologen, aber ist das in Mannschaften wirklich Realität? Überprüfen Sie einmal, wie sich die Spieler untereinander nennen. Sind es die Vornamen, das Persönlichste, was ein Mensch besitzt, oder sind es Spitznamen? In von uns betreuten Mannschaften hat jeder Sportler das Recht und die Pflicht, zu sagen, wie er während des Sports genannt werden möchte. Diskriminierende oder entstellende Namen sind tabu. Die Spieler haben sich bei der Zusammenkunft zu begrüßen, meist geschieht das mit Abklatschen. Auch der Trainer ist zu begrüßen. Das sehr beliebte Wort „Opfer“ ist verboten!

Solch kleine Vorgaben mögen veraltet klingen, helfen aber jedem Sportler, vor allem Neulingen, sich in die Mannschaft zu integrieren. Gerade in der jetzigen Zeit, in der gerade soziale Grundwerte in Frage gestellt werden, sehen sich die Kinder nach solchen Vorgaben. Sie sind aber allerdings vom Trainer auszugeben. Somit entsteht eine für manche neue Wertekultur, die sich auch auf die Leistung positiv auswirkt.

Und wie verhält sich der Trainer / Lehrer?

Er sollte den Sportler immer dort abholen, wo er steht, nicht dort warten, wo er ihn haben

will. Nur an dem Standort des Sportlers entdeckt nicht nur der Sportler seine Talente oder Fähigkeiten und kann sie kultivieren, sondern auch der Trainer. Mit dieser Entdeckung kann er ihn dann dort hinführen, wo er ihn für am besten hält. Natürlich bedarf es manchmal auch eines Drucks. Viele Trainer machen ihre Spieler heiß, indem sie den Gegner diffamieren, also im Wert absenken. Es fallen die sattsam bekannten Aussprüche wie „mit denen haben wir eine Rechnung offen“, „die machen wir heute fertig“, „die stehen nicht umsonst im Tabellenkeller“! Übermotivierte Eltern tun ihr Übriges.

Gerade in Spielklassen, wo Rufe der Zuschauer direkt von den Sportlern wahrgenommen werden können, sind persönliche Verunglimpfungen in Bezug auf Aussehen oder Herkunft sowie manchmal offener Rassismus leider immer wieder hörbar. Da hilft das teure Marketing-Konzept des Deutschen Fußballbundes mit „bunt kickt gut“ nicht viel. Hier müssen die Verantwortlichen solcher Sportvereine schon im Vorfeld einen Riegel verschieben. Auch das gehört zu den disbalancierenden Stressoren.

Diese Methoden aus der Kriegspychologie, in der man eine emotionale Gehirnhälfte (rechts) nicht braucht, sondern als reiner Befehlsempfänger nur links zu funktionieren hat, führen zu Fouls, Verletzungen und Frustration¹.

**Nachhaltig, fairer
und erfolgreicher ist es immer,
über die
eigenen Fähigkeiten zu sprechen.**

Ich empfehle hier die Kabinensprache von Al Pacino in dem Film „An jedem verdammten Sonntag“ vor seinen Footballern (z. B. über Youtube zu finden). Wenn diese auch zu theatra-

lich und vermutlich zu amerikanisch ist, so ist sie deshalb bemerkenswert, weil in keinem Wort der Gegner erwähnt wird. Es wird nur über die eigenen Fähigkeiten gesprochen – und das motiviert. Hier müssen wir hinkommen, weil erst dann das eigene Selbstwertgefühl seinen Stellenwert bekommt. Und Werte sind die Domäne der rechten Gehirnhälfte. Wertschätzung ist andererseits die Basis des Teamgedankens. Der Kernsatz dieser Rede ist: Als Einzelkämpfer gehen wir unter, als Team bestehen wir.

Es ist auch der Sinn dieser balancierenden Übungen, eine Resistenz dieser unschönen Anfeindungen zu entwickeln und sich nicht aus der Spur bringen zu lassen.

Natürlich lebt der Mannschaftssport vom Gegner, aber letztlich nur soweit, wie wir dies zulassen. Wir können aber im sportkinesiologischen Training diesen „Störfaktor“ einbauen, indem wir unsere körperliche Balance unter Stressbedingungen setzen und trainieren. Hier hat sich das Gummiband bewährt. Neu hinzugekommen sind Bänder, die von der Decke hängen und verstellbar sind (Kinsporth® power loop, vgl. Abb. 6 und 7). Zuerst trainieren die Sportler alleine, dann zu zweit. Es ist erstaunlich, wie ruhig und hochkonzentriert die Sportler diese Aufgaben durchführen. Und alle geben danach trotz hohen körperlichen Anspruchs eine mentale Zufriedenheit an.

Fazit

Leistungssteigerung mit körperlicher und mentaler Balance – das ist Sportkinesiologie. Wenn wir das geschafft haben, dann haben wir wirklich etwas im Sport bewegt.



¹ In Österreich heißen die ersten Mannschaften eines Vereins übrigens Kampfmannschaften – warum das so ist, hat sich mir noch nicht schlüssig ergeben.