



Mehr Konzentration, größere Übersicht, schnellere Entscheidungsfindung: WFV-Spieler Maximilian Roos (in Weiß) schwört auf Brainkinetik als Trainingsmethode für Fußballer. FOTO: HEIKO BECKER

# Stress vermeiden durch Stress

Warum Jugendtrainer Maximilian Roos auf die Methode der Brainkinetik setzt und auf welche Weise sie Fußballern auf und neben dem Platz helfen kann.

Von CAROLIN MÜNZEL

**WÜRZBURG** Torschüsse trainieren, Taktik besprechen, Spielzüge einüben – das reicht in der Regel nicht mehr aus, um den Ansprüchen des modernen Fußball gerecht zu werden. So setzen Coaches wie Jürgen Klopp oder Ralf Rangnick ebenso auf neue Methoden wie die Jugendtrainer der TSG Hoffenheim oder Maximilian Roos vom Würzburger FV. Eine davon ist die Brain-beziehungsweise Lifekinetik.

Die beiden Begriffe meinen Ähnliches, haben jedoch unterschiedliche Begründer. Während die Lifekinetik auf Horst Lutz zurückzuführen ist, zeichnet Josef Mohr für das Konzept der Brainkinetik verantwortlich. Bei beidem handelt es sich um ein Gehirn-Körper-Training, das die Verbindung zwischen der linken und rechten Hirnhälfte trainieren soll. Der Gedanke dahinter: Je vielfältiger unser Gehirn vernetzt ist, desto flexibler und weniger stressanfällig sind wir.

## Unbekannte Bewegungsabläufe

In den Übungen der Brainkinetik werden – damit sich neue Synapsen bilden – Körper und Gehirn fortwährend mit unbekanntem, in der Regel sich überkreuzenden Bewegungsabläufen konfrontiert: Wenn beispielsweise die linke Ferse mit der rechten Hand berührt werden muss – und umgekehrt. Oder man zwei Bälle in

die Luft wirft, dann die Arme kreuzt und versucht, die Bälle wieder aufzufangen. Solche unüblichen Bewegungen erzeugen Stress, mit dem man aber – so die Theorie – dank des regelmäßigen Trainings immer besser umgehen kann. Grundsätzlich geht es in der Brainkinetik darum, das Hirn zu fordern, neue Reize zu setzen und Routinen zu durchbrechen.

„Beim Fußball hilft das Brainkinetik-Training, schneller Entscheidungen zu treffen und auch in brenzligen Situationen gelassen zu bleiben“, sagt Maximilian Roos, der beim WFV zum Kader der Bayernliga-Mannschaft gehört und zudem als Co-Trainer von Benedikt Holzhäuser mit diesem gemeinsam die U13 coacht. Der Sohn von WFV-Sportleiter Jürgen Roos ist mit zwölf Jahren über einen Bekannten in Crailsheim erstmals mit Brainkinetik in Berührung gekommen, hat jahrelang damit trainiert und darf sich nach einem zweitägigen Lehrgang „Brainkinetik Soccer Instructor“ nennen. Heißt, der 19-Jährige verfügt über ein breites Repertoire an sportsspezifischen Übungen, die im Training mit „seinen“ U-13-Junioren immer wieder zum Einsatz kommen. Oder bei den neu eingeführten Fußballcamps der Zellerauer. Eine Idee von Roos, um dem finanziell nach wie vor klammen Verein zu helfen. Nach dem, wie er sagt, erfolgreichen Auftakt in den Weihnachtsferien 2018, wird vom 23. bis zum 26. April

eine vergleichbare Veranstaltung auf dem Gelände des WFV in der Mainaustraße stattfinden. Teilnehmen können Kinder von sechs bis 14 Jahren.

Innerhalb von nur drei Tagen können sich allerdings kaum nachhaltige Veränderungen zeigen, auch wenn wahrscheinlich erste positive Einflüsse zu beobachten sein werden. In seiner Seminararbeit über die Auswirkung der Brainkinetik auf das Fußball-Training mit Jugendlichen stellte Maximilian Roos fest, dass die Spieler nach den Gehirn-Körper-Übungen konzentrierter waren und schneller Neues lernten. Dies, so

schien es, übertrugen die U-13-Fußballer auch auf ihr Spiel. „Zumindest haben wir die letzten drei, vier noch ausstehenden Partien der vergangenen Runde gewonnen“, meint Roos positive Effekte zu erkennen.

## Alter spielt keine Rolle

Wie bei vielen Methoden gilt allerdings: Nur andauerndes und regelmäßiges Üben bringt wirklichen Erfolg. „Das ist ein langer Prozess. Bei manchen dauert er Monate, bei anderen Jahre“, sagt Roos: „Dabei reichen allerdings schon 30 bis 60 Minuten Training pro Woche aus.“ Alter spielt keine Rolle. „Als meine Oma mit Mitte 70 einen Schlaganfall hatte, habe ich auch mit ihr trainiert und schnell Erfolge festgestellt“, sagt der Student der Wirtschaftswissenschaften. Ihm helfe die Methode der Brainkinetik nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch beim Umgang mit Stress an der Uni: „Da verfallst du nicht so leicht in Panik, auch nicht, wenn du sechs Prüfungen in zwei Wochen hast.“ Die Brainkinetik ist für Roos außerdem besonders, weil die Methode hilft, den Kopf frei zu bekommen: „Und nur wer den Kopf frei hat, kann gute Leistung bringen.“



Maximilian Roos ist Spieler und Trainer beim Würzburger FV und befasst sich ausführlich mit dem Thema Brainkinetik. FOTO: C. MÜNZEL

**Weitere Informationen** über das Fußballcamp des WFV finden Sie auf dessen Homepage: [www.wuerzburgerfv.de](http://www.wuerzburgerfv.de). Dort ist auch eine Anmeldung möglich.