Neurotraining: „Stille Post“ im Körper verbessern

Wir kennen es alle vom bekannten Kinderspiel „Stille Post“: Der Informationsinhalt der ursprünglichen Aussage kommt nur richtig an, wenn auf dem Übertragungsweg keine Fehler passieren. Besonders gravierend wirken sich Fehler aus, wenn sie bereits am Anfang der Informationskette auftreten. Ähnlich ist es beim „Input“ über die menschlichen Sinnesorgane, die ein angemessenes reaktives Verhalten auslösen sollte – in der Frühgeschichte des Menschen eine Lebensversicherung in bedrohlichen Situationen.

Mit diesem Vergleich begann Ingeborg Jahreis, zertifizierte Neurotrainerin, am 6. April im Uttenreuther Sportheim ihren Einführungsvortrag vor 15 interessierten Mitgliedern des SCU. Sie erläuterte weiter, wie die nervlichen Abläufe im Körper vor sich gehen und welche Teile des Gehirns für welche Körperregion zuständig sind. In den meisten Fällen erfolgt der Input über das Auge und sollte dann möglichst unverfälscht über die Nervenbahnen in den zuständigen Gehirnregionen ankommen, die wiederum eine möglichst optimale Reaktion des Körpers auslösen sollten.

Das Neurotraining setzt bereits am Anfang der Informationskette (visuelles System) an und hat das Ziel, die betreffenden Gehirnregionen so zu trainieren, dass sie auf entsprechende Ausgangsreize eine optimale Bewegungsreaktion in Gang setzen, die wiederum Anforderungen an unser Gleichgewichtssystem und unser Körpergefühl stellt.

Durch gezielte Übungen dieser drei Systeme lässt sich die Bewegungsqualität signifikant verbessern. Übertragen auf den Sport, insbesondere auf den Ballsport, heißt das: Entsprechende Übungen können zu einer besseren „Ballbehandlung“ führen und so den sportlichen Erfolg erhöhen.

Aber auch für andere Sportarten, in denen es auf das richtige Timing ankommt, und generell für körperliche Fitness auch im höheren Lebensalter kann Neurotraining unterstützend beitragen.

Mit einigen kürzeren praktischen Übungen, die von den Anwesenden teils im Stehen, teils im Sitzen gemeinschaftlich durchzuführen waren und zu denen neben Konzentrationsübungen auch Gleichgewichts- und Atemübungen gehörten, konnten die Teilnehmer/innen Bekanntschaft mit ihren Stärken und Schwächen machen.



Die Mitmach-Übungen und deren genaue Erläuterung durch Ingeborg erhöhten aber bei allen die Zuversicht, dass man bestehende Defizite ohne allzu großen Aufwand durch Neurotraining vermindern kann. Für alle an dieser Trainingsform Interessierten wird Ingeborg Jahreis in nächster Zeit einen Kurs mit fünf Übungsstunden anbieten, der übrigens auch Nichtmitgliedern gegen einen kleinen Beitrag offensteht. Wer Interesse daran hat, kann sich unter folgender E-Mail-Adresse vormerken lassen:
Ingeborg.jahreis@gmail.com