



REPORTAGE

VON SIMONE MEIER

Sein Puls rast. Steigt auf 180. Schweiß strömt ihm aus jeder Pore – im Sitzen! In seinem Kopf tobt eine Schlacht. Auf dem Kriegsschauplatz wälzen sich Bauern, galoppieren Pferde, wachen Türme, thronen Könige. Alles wartet auf sein Kommando. Er tüfelt. Die bessere Strategie ist gefragt. Sieg oder Schach matt? Das ist hier die Frage, auf die Stefan Kindermann eine Partie später antworten kann.

Als einstige Nummer drei des Deutschen Schachs und einer unter weltweit knapp 1000 Großmeistern hat der heute 46-Jährige viele Schlachten auf dem Karo-Brett geschlagen – und gewonnen. Geht es nach Wissenschaftlern, hat er dabei vor allem an geistiger Gesundheit gewonnen.

„Schach ist perfektes Geistes- training“, sagt Stefan Kindermann. Schach verringert das relative Risiko, an Alzheimer zu erkranken um 74 Prozent, sagt Dr. Hermann Buschke. Dieses Ergebnis lieferte eine Studie des Arztes, für die er in New York seit Anfang der 80er Jahre bis 2001 fast 500 Menschen untersuchte. Kindermann, der seit 30 Jahren in der Schachszene unterwegs ist, stimmt zu: „Manche Spitzenprofis mögen verrückt sein. Aber ich kenne keinen einzigen, der vergesslich ist.“

Eine Million mit Demenz

Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Berlin leidet allein hier zu Lande eine Million Menschen an Alzheimer. Mit der steigenden Lebenserwartung wird sich diese Zahl verdoppeln. Davon gehen Experten aus. Bei Alzheimer zerstören Eiweißablagerungen im Gehirn Nervenzellen und Nervenzellkontakte. Die Folge: Gedächtnis-, Sprach- und Orientierungsstörungen sowie ein getrübbtes Denk- und Urteilsvermögen. Pflege und Rundum-Betreuung werden nötig.

Alzheimer können Schachspieler also getrost vergessen. Sie beugen mit Schach als Denksport vor. „Und das macht unheimlich viel Spaß.“ Geistige Gesundheit ist der positive Nebeneffekt des regelmäßigen Gehirnjoggings. Genauso wie eine gesteigerte Fantasie, Fairness, Konzentration- und Kombinationsfähigkeit – und das schon im Schulalter. „Auch die soziale Kompetenz



Gehirnjogging kann nicht früh genug in Gang kommen. Zug um Zug übt Alina (5 Jahre) mit Papa Stefan Kindermann Schach.



Schach ist Kampf – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Im sechsten Jahrhundert nach Christus diente es im Norden Indiens den Königen als Strategietraining für den nächsten Krieg. Heute verhilft der Denksport Schülern zu einer besseren Konzentration, Managern zu mehr Struktur und Strategie im Geschäftsalltag und Senioren zu einem fitten Erinnerungsvermögen. Bilder: Meier (6)

Schach setzt Alzheimer matt

Großmeister zitiert US-Studie: Gehirnakrobaten haben um 74 Prozent geringeres Demenz-Risiko – Erste Schachakademie Westeuropas lockt

steigt“, sagt der gebürtige Wiener Kindermann. Gleich mehrere wissenschaftliche Studien im Schach kämen zu diesem Ergebnis.

„Eine Partie Schach bedeutet Kampf. Wenn ich ihn verliere, war das allein mein Fehler, mein falscher Zug. Nicht der der Eltern oder des blöden Lehrers. Allein ich trage die Verantwortung für meine Entscheidung“, erklärt der Großmeister, auch Vater einer fünfjährigen Tochter und Autor des Kinderbuches „Schach!“, das demnächst im Kneesebeck-Verlag erscheinen wird. Ein Märchen rund um die Spielfiguren bringt dem Leser spielerisch die Regeln des Schachs bei.

Schach für Manager

Apropos Regeln: Stefan Kindermann ist als Schachspieler Autodidakt. „Aber mein Traum wäre gewesen, einen Trainer zu haben“, sagt der 46-Jährige. Nur leider wollte sich kein Köhner eines Laien wie ihm annehmen. Stattdessen studierte er Bücher – mit Erfolg. „Denn die Schach-Leidenschaft packte mich.“ Kindermann wurde Profi, spielte sechs Schacholympiaden für Deutschland, qualifizierte sich für die Weltmeisterschaft und schaffte es in der weltweiten ELO-Liste im Jahr 1994 auf den 89. Rang.

Dann machte er seine Leidenschaft zum Beruf, hielt Management-Seminare, vermittelte schachtypische Denkstrategien wie Rückwärtsinduktion (Ich habe ein klares Ziel, wie gelange ich dorthin?) oder Variantenrechnen (Ich befinde mich im Urwald: In welche Richtungen kann ich mich mit welchen Folgen bewegen?). Einst trainierte



Das Team der ersten Schachakademie Westeuropas (von rechts): FIDE-Meister mit Bundesligaerfahrung Ulrich Dirr, die Großmeister Gerald Hertneck und Stefan Kindermann sowie Nationalspielerin Dijana Dengler.



Roman Krulich, Chef des gleichnamigen Immobilienunternehmens und Sponsor der Schachakademie, in Denkerpose bei einer Blitzpartie.

nierte Stefan Kindermann sogar die Sportler des SV Werder Bremen: mental. Nun sind die Münchner dran. Und hier nicht nur die Kicker.

Zusammen mit Gerald Hertneck, ebenfalls Schachgroßmeister, und den Schachmeistern Ulrich Dirr und Dijana Dengler eröffnet Kindermann am 2. Februar mit einer Party die „Münchener Schachakademie“, die erste Schachakademie Westeuropas. Hier stellt er zudem Šarune Lapinskaite, mehrfache litauische Meisterin, sowie Thomas Beckers, Schachtrainer mit langjähriger Erfahrung im Kinder- und Jugendbereich, vor. Zusammen setzen sie alle die formellen Lehrpläne in den Räumlichkeiten mitten im Herzen Münchens, direkt an der S-Bahn-Station Isartor, um. Viel Beifall fand bei der Eröffnungsparty auch die architektonische Innengestaltung, für die ein gebürtiger Oberpfälzer, Hermann Forster aus Kohlberg, verantwortlich war.

Schwiegerpapas Liebling



Dijana Dengler.

Bei Dijana Dengler geht die Post ab: „Mein Schwiegervater ist mein größter Fan“, sagt die 39-Jährige. Nicht weil sie 1991 bosnische Schachmeisterin wurde. Auch nicht weil die Diplom-Betriebswirtin und zweifache Mutter sechs Mal an der Schacholympiade für Bosnien-Herzegowina teilnahm und sie jetzt als eine von sechs grandiosen Schachspielern in der ersten Schachakademie Westeuropas unterrichtet.

Der Schwiegervater, ein leidenschaftlicher Philatelist, klebt nahezu an seiner Schwiegertochter, weil Dijana Dengler seit 1998 eine bosnische Briefmarke ziert. „Mein Schwiegerpapa hat gleich 200 Stück davon gekauft.“ (mte)

„Dank unseres ausgefeilten Lehrplans kann sich bei uns ein Anfänger auf das Niveau eines Vereinstspielers weiterbilden“, sagt Geschäftsführer Kindermann. Egal ob Mann oder Frau, Jung oder Alt – alle sind willkommen. „Hauptsache die Lust auf das Spiel ist da.“ Auch Fortgeschrittene können in Seminaren wie „Eröffnungszüge“, „Betreutes Spiel“ oder „Aktuelle Fragestunde“ dazulernen.

Das Ergebnis: „Der Geist wird plastisch ausgeformt“, sagt Stefan Kindermann. Alzheimer ade. Kreuzworträtsel oder Puzzles könnten das in diesem Maße nicht leisten. „Beim Schach braucht der Spieler all seine Sinne: Er sieht in Bildern die möglichen Züge vor

„Manche Spitzenprofis mögen verrückt sein. Aber ich kenne keinen einzigen, der vergesslich ist.“
Stefan Kindermann

sich, führt einen Monolog über seine Pläne und hört auf seine Intuition.“

Das Gefühl aber entscheide die Partie. „Allein darum kann der Mensch manchmal mit dem Computer mithalten.“ 300 Millionen Spielzüge kalkuliert der Computer pro Sekunde, greift dabei auf das komplette Schachwissen der Menschheit zurück. „Der Mensch bedenkt höchstens eine Variante pro Sekunde.“ Trotzdem schlägt er ab und an das Superhirn der Maschine, „das niemals müde wird und keinen Liebeskummer kennt“. Vorausgesetzt der Schachspieler „reitet auf der Woge seiner Gefühle – und wird nicht von ihnen überschwemmt“, sagt Kindermann. Wie das geht? Einfach in das Kursangebot der Münchener Schachakademie eintauchen ...



Das Schachspiel beherrscht Stefan Kindermann blind. Gegen die litauische Meisterin (rechts) demonstriert er das in einer Blindpartie. Alle Züge werden ihm eingesagt. Dijana Dengler (links) ist Kindermanns Werkzeug, führt seine Züge aus. Die Vorstellungskraft entscheidet – übrigens zu Gunsten des Großmeisters. Er gewinnt.

Die „Münchener Schachakademie“ kann Felix Magath trainieren

Felix Magath, Trainer des FC Bayern München, steht auf Karos. „Er spielt Schach.“ Das verrät der Leiter der Schachabteilung des FC Bayern München Günter Schütz bei der Eröffnungsparty der „Münchener Schachakademie“, der ersten dieser Art in Westeuropa.

Was den Reiz dieses Spiels ausmacht, können Interessierte ab sofort in der Akademie, Zweibrückenstraße 8, Nähe Isartor, selbst erfahren. „Mit Lehrplänen, klar und strukturiert wie das Spiel selbst, kann sich der Anfänger in der Schachakademie auf das Niveau eines Vereinstspielers

weiterbilden“, sagt Großmeister Stefan Kindermann. Profis üben sich in praktischer Schachpsychologie oder werden in der Meisterstufe auf Turniere vorbereitet. Spezialstunden runden das Programm ab. Die Lehrer sind Koryphäen: Schachgroßmeister – weltweit gibt es davon maximal 1000 – sowie Schachmeister.

Manager aufgepasst: Denkstrategie der Großmeister können im Organisations- und Management-Alltag nutzen. Großmeister Stefan Kindermann vermittelt sie. Lektion eins: Wie man unter Stress einen kühlen

Kopf bewahrt. Wie das geht? „Ein Schachspieler schickt seinen Geist in die Zukunft.“ So entwickle er eine Strategie, stets in Abhängigkeit der möglichen Interaktionen des Gegners oder der Geschäftskonkurrenz.

Ab 20. Februar startet der Unterricht nach Stundenplan. Vorab gibt es von 13. bis 16. Februar jeweils ab 18 Uhr Infoabende in der Akademie. Der Preis für eine Stunde Schachunterricht liegt bei zehn Euro. Auch die Jugend soll zum Zug kommen: Kinder zahlen 25 Prozent weniger. Infos unter Telefon 089/95894330. Internet: www.mucschach.de (mte)