ALTES WISSEN

ÜBERS Jonglieren

Aufgezeichnet von
Filipa Lessing
Foto
Jens Schwarz

Unser Experte: Stephan Ehlers, 60, erfand »Rehoruli«, ein Jonglier-Lernsystem. Damit brachte er in zehn Minuten 119 Laien das Jonglieren bei. Weltrekord! Der Jongliertrainer und Moderator lebt in München

Alles begann bei einem Seminar, das sehr kompliziert die digitale Zukunft erklärte. Ich hatte meine Jonglierbälle dabei und wollte in der Pause zeigen, dass ich kein Dummkopf bin. Die Bälle haben mir in dem Moment geholfen zu veranschaulichen, was ich denke. Dabei entstand die Idee, Jonglage in meine Vorträge einzubauen.

Auf die Bühne wollte ich nie: Man trainiert und trainiert, und immer gibt es jemanden, der besser ist. Mir macht es Freude, anderen Jonglieren beizubringen. Wenn ich frage, ob sie es lernen möchten, lehnen die meisten ab. Ihr Gehirn erkennt: Zwei Hände, drei Teile – bin ich blöd? Doch das Gehirn führt uns in die Irre. Alle positiven Effekte – Lernmotivation, Gehirntraining, Dopaminschub – passieren unbewusst. Bewusst strengt man sich an, bückt sich, braucht viele Versuche. Der Erfolg des Jonglierens liegt in der Zukunft, und die kann sich das Gehirn nicht vorstellen.

Ich beginne immer mit einem oder mit zwei Bällen. Das Problem sind die Überkreuzwürfe: Der erste Ball fliegt hoch, aber der zweite wird unter Stress nur noch übergeben. Eine gute Übung: Eine Hand malt vor dem Oberkörper ein O in die Luft. Die andere Hand wirft, ebenfalls vor dem Oberkörper, einen Ball hoch und fängt ihn wieder auf. Der Sinn der Übung besteht darin, dass das Gehirn die Überkreuzbewegung trainiert, ohne gleich mit zwei fliegenden Bällen beschäftigt zu sein. Wichtig ist: Wenn du eine Übung mit rechts kannst, musst du sie mit links neu lernen. Und umgekehrt auch. Jeder lernt anders, mal bei seinem Nachbarn zuzugucken kann ein Aha-Erlebnis sein.

Jonglieren erhöht die Plastizität des Gehirns auch im hohen Alter. Solange der Ball in der Luft ist, hat das Gehirn Stress: Hochwerfen – oje, fangen – puh! Wer den Ball fängt, fühlt sich besser. Parkinson-Patienten fehlt Dopamin, Jonglieren bringt Dopamin. Bei Demenz verhindert die Verbindung aus Bewegung und kognitiver Aktivität, dass Gehirnzellen absterben. Bei gesunden Menschen hilft Jonglieren gegen Stress: Das Gehirn achtet nur darauf, dass der Ball nicht herunterfällt, und wird so entlastet. Beide Gehirnhälften sind aktiv: Wir handeln, denken und fühlen gleichzeitig. 60 Sekunden reichen, um wieder aufmerksamer zu sein.

Was ich gern ändern würde: Jonglieren sollte Pflichtfach in der Schule werden.

Was viele nicht wissen: Schon bei Dreijährigen fördert das Werfen und Fangen Konzentration und Geduld. –

Weitere Infos über das Jonglieren: www.Jonglierschule.de - www.Online-Akademie-Jonglieren.de
Jonglier-Lern-App: www.Jonglier-Fix.de - Weitere Infos zu Stephan Ehlers: www.Stephan-Ehlers.de