

Rechts, hoch, runter, links

Jonglieren hält die grauen Zellen fit - Für jedes Alter geeignet

Viel mehr als Bällewerfen: Wer einmal mit dem Jonglieren angefangen hat, will so schnell nicht wieder aufhören. Die gleichförmigen und konzentrierten Bewegungen mit den weichen Bällen bauen Stress ab, aktivieren beide Gehirnhälften und sorgen für bessere Durchblutung. Schon das Training mit einem oder zwei Bällen sorgt für positive Effekte.

Irgendwann nur noch das leise „Plopp“ der kleinen Bälle hören, wenn sie wieder in den Händen landen - das ist das Ziel. Doch in den Anfängerstunden von Jongliertainer Stephan Ehlers geht es noch etwas turbulenter zu. Bevor nämlich drei kleine bunte Bälle ihre Kreise elegant vor dem Körper ziehen, gehört schon ein bisschen Übung dazu. Deswegen besteht der sportliche Aspekt des Jonglierens für Anfänger zunächst vor allem

darin, die heruntergefallenen Bälle immer wieder aufzuheben und einen neuen Versuch zu starten. Ehlers ist aber überzeugt: „Jeder kann Jonglieren lernen, egal wie alt, egal wie geschickt.“ Manche lassen mit seiner Anleitung die Bälle schon nach 30 Minuten kreisen.

Heute sind Vater und Tochter Clemente aus München zu einer Einzelstunde gekommen. Vater Clemens Clemente, 56, hat 2008 mit dem Jonglieren angefangen. Wegen einer Sportverletzung war er in physiotherapeutischer Behandlung. In der Praxis hat er beobachtet, wie Parkinson-Patienten mit Jonglierbällen hantierten. „Das hat mich neugierig gemacht“, erzählt er, „ich wollte das unbedingt lernen.“ Der vielbeschäftigte Jurist übte also fleißig mit seiner Therapeutin. Mit Erfolg. Zu Hause hat ihm die Familie allerdings nicht glauben wollen, dass er bald mit drei Bällen jonglie-

ren konnte. „Also habe ich es ihnen nach dem Abendessen mal mit drei Zitronen bewiesen.“ Es muss eine beeindruckende Vorstellung gewesen sein, denn Tochter Claudia verkündete sofort: „Was der Papa kann, das kann ich auch.“ Die 24-jährige Studentin der Pädagogik und Psychologie will nicht nur dem Vater nachhelfen, sondern stellt sich das „entspannend für beide Hirnhälften“ vor, und das könne sie beim Lernen gut gebrauchen. Der Vater will bei Trainer Ehlers „noch mehr Tricks lernen“ und auf vier Bälle umsteigen.

Ein Glücksgefühl

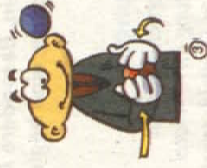
Ehlers hat ein besonderes Lernsystem entwickelt: „Rehoruli“ - rechts, hoch, runter, links - auf diese einfache Formel bringt er die Grundlagen des Jonglierens. Damit geht es Schritt für Schritt: Erst wirft und fängt Claudia einen, dann zwei und schließlich drei Bälle. Anfangs muss sie sich noch häufig nach den Bällen bücken, es wird aber viel gelacht, der Ehrgeiz ist geweckt. Bald kommen ihre Bewegungen in Fluss. Nach einer Stunde lässt sie die drei Bälle schon sehr lässig kreisen.

Den Moment, in dem die Bälle von alleine fliegen, vergleicht Ehlers damit, wenn ein Kind das erste Mal ein Fahrrad ohne Stützräder

JONGLIERÜBUNG FÜR EINSTEIGER



zurückbewegt. Nach ein paar Durchgängen die Seiten wechseln, jetzt wirft die rechte Hand hoch und die linke bewegt sich waagrecht auf sie zu. Viel Spaß!
Wer keine Jonglierbälle zu Hause hat, kann sich diese selber basteln: zum Beispiel pro Ball einen Socken fest zusammenstecken und mit einer Murmel beschweren. Oder einen Luftballon mit Sand füllen und fest verknoten. Jeder Ball sollte 90 bis 100 Gramm wiegen (mit der Küchenwaage kontrollieren).



Lust aufs Jonglieren bekommen? Diese Übung trainiert, die Hände gleichzeitig und unabhängig voneinander zu bewegen.
Die linke Hand wirft den Ball senkrecht hoch, während sich die rechte Hand gleichzeitig zur Handfläche der linken Hand waagrecht bewegt. Wenn der Ball den höchsten Punkt (Augenhöhe) erreicht hat und zu fallen beginnt, ist dies der Zeitpunkt, an dem sich die rechte Hand mit dem anderen Ball wieder in die Ausgangsposition

fährt: „Das ist ein Glücksgefühl, das man immer wieder haben will.“ Seine Jonglierschüler berichten von einer inneren Leichtigkeit, die sich einstellt. Ein Gefühl, das sich auf andere Lebensumstände übertragen lässt: „Man lernt ganz spielerisch, auch in schwierigen Situationen locker zu bleiben, manche Sachen einfach laufen zu lassen und Herausforderungen anzunehmen.“

Vater Clemente ist stolz - auf seine Tochter und seine eigenen Fortschritte. In der Kaffeepause erzählt er von einem verblüffenden Effekt, den das Jonglieren hat: „Ich sehe jetzt besser.“ Die Schärfung der Wahrnehmung und eine verbesserte Auge-Hand-Koordination haben

Wissenschaftler sogar in einer Studie belegt. Nach einem dreimonatigen Jongliertraining wiesen die Teilnehmer (alle über 50) eine Vergrößerung des Hirnareals auf, das für die Wahrnehmung der Bewegung im Raum zuständig ist.

Überhaupt sei Jonglieren ideal für die ältere Generation, findet Ehlers. Schließlich müsse man kein Top-Athlet sein, um Erfolg zu haben. Nur Lust am Außergewöhnlichen gehört dazu. Ab einem gewissen Alter habe man doch schon weiter aus verrücktere Dinge erlebt, als Jonglieren zu lernen. Und wenn die Bälle nur noch leise „Plopp“ machen, ist der Alltag ganz weit weg.

Dr. Bettina Schubarth



BUCHTIPP

Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50

Wie man auch jenseits der 50 die Bälle fliegen lassen kann, hat Trainer Stephan Ehlers in seinem Buch „Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50“ unterhaltsam aufbereitet. 34 illustrierte Wurf- und Fang-

übungen lassen die Unsicherheit schnell verschwinden. Das Buch ist im Verlag FQL Publishing erschienen (19,90 Euro, ISBN 978-3-940965-10-3). Infos auch im Internet: www.rehoruli.de.