

Den Alltag besser meistern mit ...

... Jonglieren

Sie stecken in einem Konzentrationstief? Dann spielen Sie doch einfach mal mit Bällen. Denn das verbessert nicht nur die Motorik, sondern auch die Denkfähigkeit



Das Spiel mit der Schwerkraft fordert und fördert gleich mehrere kognitive Fähigkeiten auf einmal. Visuelle Wahrnehmung und räumliches Vorstellungsvermögen kommen ebenso in Schwung wie Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Obendrein wird die motorische Koordination trainiert.

Zwar verbessert das überkreuzte Werfen und Fangen nicht – wie oft behauptet – den Informationsaustausch zwischen linker und rechter Gehirnhälfte oder gar die Intelligenz. In unserem Kopf hinterlässt regelmäßige Ballakrobatik aber dennoch Spuren.

Für eine Gemeinschaftsstudie der Universitäten Regensburg und Jena ließen Wissenschaftler junge Erwachsene täglich jonglieren – mit drei Bällen, mindestens eine Minute lang. Das Ergebnis: Nach dreimonatigem Training veränderte sich die Struktur ihres Gehirns. In Arealen, die für das Erfassen von Bewegungsabläufen zuständig sind, wuchs ein Teil der Hirnmasse deutlich an. Und so bewies die Zirkuskunst, was jahrzehntelang bestritten wurde: Auch im Erwachsenenalter kann das Erlernen neuer Fähigkeiten unser Denkorgan noch anatomisch wandeln.

Die fliegenden Bälle vermögen allerdings noch mehr. In der Übungsphase anregend, wirken die rhythmisch fließenden Bewegungen für den Köhner dann durchaus entspannend. Und beim Jonglierwettbewerb unter Kollegen kommt der Spaßfaktor sicher auch nicht zu kurz. *Mila Hanke*

WOLLEN SIE ES AUCH VERSUCHEN?

www.rehoruli.de bietet eine kostenlose Anleitung zum Download. Oder schauen Sie in das Buch von Stephan Ehlers: „Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie“ (Books on Demand) – wer es nicht lernt, bekommt sein Geld zurück.