

## Jonglieren als Katalysator für Lernen, Bewegung und Sport

Jonglieren schafft günstige Voraussetzungen für motorisches und kognitives Lernen, da diese Tätigkeit beide Gehirnhälften aktiv werden lässt. Hervorragende Koordinations- und Lernleistungen werden dann erzielt, wenn mehrere Gehirnregionen daran beteiligt sind.

Nachdem eine Körperseite von der jeweilig gegenüberliegenden Gehirnhälfte aus gesteuert wird, kommt es beim Jonglieren zwangsweise zu einer Aktivierung beider Hemisphären. Je mehr und eher ein menschliches Gehirn sich daran gewöhnt Neues zu lernen, desto leichter fällt es ihm immer wieder Neues ins persönliche Repertoire aufzunehmen und sich insgesamt mit sich ständig verändernden Situationen erfolgreicher auseinander zu setzen.

Von Jonglieren spricht man, wenn mehr Gegenstände kontrolliert in der Luft bewegt werden, als Hände zur Verfügung stehen. Das bedeutet aber auch, dass ein Jongliergerät (zB Ball, Keule, Ring) nicht entlang seiner gesamten Flugbahn mit den Augen verfolgt werden kann. Jonglieren funktioniert nur, wenn die Fähigkeit des peripheren Sehens verstärkt eingesetzt wird. Ein direkter Nutzen davon kann für gefährliche Situationen (zB im Straßenverkehr) abgeleitet werden, in denen eine angemessene Reaktion eben besser, schneller und umfassender erfolgt.

Die für die motorische Steuerung verwendeten Regionen in der Großhirnrinde zeichnen sich durch eine verstärkte Durchblutung aus. Verstärkte Durchblutung in den für Bewegung zuständigen Gehirnregionen bedeutet natürlich auch, dass eine verbesserte Sauerstoffversorgung gegeben ist. Und nachdem die verstärkte Durchblutung nicht lokal begrenzt bleibt sondern die Tendenz hat sich auszubreiten und auf benachbarte Regionen überzugreifen, nützt das dem „Jongleur“ nachfolgende technisch schwierigere Bewegungsabläufe eher zu erlernen.

Dieser Effekt kann aber auch ganz gezielt bei längeren Lernaktivitäten, wie sie zum Beispiel an einem normalen Schultag stattfinden, genutzt werden (Stichwort: **BrainJuggling®**). Wenn Lernpausen ganz gezielt mit einigen Minuten Jonglierübungen gestaltet werden, steht einem konzentrierten Lernen nichts mehr im Weg und der Erfolg ist vorprogrammiert.

Dass regelmäßiges Jonglieren zu einer Erhöhung der Gehirnmasse führt und Neuronen generiert werden können, haben Wissenschaftler vor kurzem nachgewiesen. Die Tatsache, dass jeden Tag Gehirnzellen absterben – besonders im Alter - kann damit zumindest soweit widerlegt werden, als Gehirnaktivität stattfindet. Das Postulat von „Lebenslangem Lernen“ kommt also nicht von ungefähr.