

Jonglieren in Verbindung mit der Hand-Auge-Koordination und mit dem Gleichgewichtssinn fordert den ganzen Körper. Diese Bewegungsformen, mit schulischen Aufträgen verbunden, belasten das Gehirn mehrfach und steigern dessen Leistung.

# Jonglieren verändert unser Denkorgan



Das Jonglieren mit Tüchern und Bällen kann von allen Schülerinnen und Schülern gelernt werden. Foto: zVg.



Jonglieren steigert die Gehirnleistung. Foto: zVg.

Jonglieren hat den Vorteil, dass man diese Tätigkeit eigentlich überall üben kann: beim Warten vor dem Schulhaus, in den

## LERNEN IN BEWEGUNG

grossen Pausen, beim Laufen in den Turnunterricht oder in der Freizeit. Ein Transfer in das tägliche Leben gelingt bei der Jonglage besonders gut, da ausser den Jonglierbällen nichts weiter benötigt wird. Wenn die Requisiten immer im Schulsack verstaut werden, sind sie stets zur Hand. Das Jonglieren mit den Tüchern oder spä-

ter mit drei Bällen kann von allen Schülerinnen und Schülern gelernt werden. Egal, ob motorisch geschickt oder eher ungeschickt, mit ein wenig Übung und Fleiss ist das Jonglieren für alle machbar. Auf dem Weg zur korrekten Jonglage müssen die Schülerinnen und Schüler alle Fehler in den eigenen Bewegungen eliminieren. So lernen sie eine exakte Problemanalyse, ohne die das Ziel nicht erreicht werden kann. Nebenbei wird noch die Frustrationstoleranz gestärkt, denn nicht umsonst heisst es unter Jongleuren: «Jonglieren fängt mit einem grossen B an: Bücken...»

Einmal gelernt, kann man es nicht mehr verlernen. Insofern ist es eine Fähigkeit fürs Leben und kann überall auch als Meditation, bei der Geist, Körper und Seele vereint sind, eingesetzt werden. Die Jonglage ist eine perfekte Tätigkeit in den Pau-



Lernen in Bewegung

sen. Sportlich und koordinativ interessierte Schülerinnen und Schüler schaffen es mit ein bisschen Fleiss mit vier Bällen zu arbeiten, sogar auf einem Einrad fahrend.

### Mehrfache Belastung

Verbindet der Jugendliche dann die Jonglage mit der Hand-Auge-Koordination und zusätzlich mit dem Gleichgewichtssinn, dann ist der ganze Körper gefordert. Werden nun aber mit diesen Bewegungsformen gleichzeitig noch schulische Aufträge bearbeitet, ist die mehrfache Belastung des Gehirns perfekt.

Jonglierend auf der Wippe stehend und noch mathematische Aufgaben lösen oder Texte lesen ist eine grosse Herausforderung für alle Schülerinnen und Schüler. Lesen die Schülerinnen und Schüler zur Jonglage auf dem Balken laufend einen vergrösserten Text an der Wand, wird zusätzlich noch die Augenmuskulatur verändert und die Augenkoordination geschult.

### Gesteigerte Gehirneleistung

Alle diese Tätigkeiten werden über das Gehirn gesteuert. Jonglieren steigert die Gehirneleistung.

Jeder Erwachsene hat etwa 100 Milliarden Nervenzellen. Besonders entscheidend war, dachte man, dass Nervenzellen, die in den ersten zwei Lebensjahren und auch später keine Verbindung mit anderen Zellen eingehen, absterben. Seit Kurzem weiss man, dass sich täglich Nervenzellverbindungen und auch ganze Gehirnregionen ein Leben lang erneuern können (Neuroplastizität). Diese Erkenntnis war die eigentliche Revo-

lution im vergangenen Jahrzehnt der Gehirnforschung:

III Mehrkanaliges Lernen – motorisch, emotional und kognitiv – führt zu besseren Lernleistungen.

III Lerninhalte werden nachhaltig in den Gehirnarealen abgespeichert und sind schneller, vor allem sicherer, wieder zu finden.

III Hormone (Neurotrophine) regen das Wachstum von Nervenzellen an, die Anzahl der neuronalen Verbindungen (Synapsen) vermehrt sich.

III Motorische, koordinative Aktivitäten steigern die Konzentrationsfähigkeit. Wissenschaftler der Neurologischen Universitätsklinik, unter anderen Arne May, meinen dazu:

«Intellektuelle Entwicklung und damit das Lernen sind eng mit Bewegung verknüpft. Die Gedächtnisentwicklung braucht einen Nervenwachstumsfaktor, dessen Bildung durch Bewegung auffällig erhöht wird. Solche so genannten neutropen Faktoren bewirken eine stärkere Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn. Diese angeregten Nervenzellen bilden vermehrt Fortsätze, die mit anderen Nervenzellen in Kontakt treten. Synapsen werden neu gebildet und Bahnungen finden statt.»

Eduard Buser-Batzli

Kontakt: E-Mail [eduard.buser@schulenbiberist.ch](mailto:eduard.buser@schulenbiberist.ch),  
[www.lerneninbewegung.ch](http://www.lerneninbewegung.ch).

Jonglieren, Hand-Auge-Koordination und Gleichgewichtssinn: Der ganze Körper ist gefordert. Foto: zVg.



## Weniger Vorurteile, mehr Begegnungen

Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund leiden oft unter einem negativen Image. Es ist die Ursache vieler Konflikte und gewalttätiger Auseinandersetzungen. Die neue Broschüre der Kinderlobby Schweiz regt an, die eigenen Vorurteile unter die Lupe zu nehmen und genauer hinzuschauen. Kurze Hintergrundtexte erklären, wie Vorurteile entstehen und sich verfestigen und wie man sie verändern kann. Kinder und Jugendliche aus der deutschen und französischen Schweiz erzählen, wie sie leben und wie sie mit

den Vorurteilen umgehen, denen sie begegnen. Ergänzt wird die Broschüre mit einer Präsentation erfolgreicher Projekte für Schulen, Gemeinden und Jugendgruppen und Hinweisen auf neue Bücher und Filme.

Die Publikation eignet sich für den Unterricht an Sekundar- und Berufsschulen, für Eltern, Jugendgruppen und Behördenmitglieder. Zur Broschüre: Kinderlobby Schweiz; Der zweite Blick auf Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. Portraits, Informationen, Projekte. Stich-

wort Kinderpolitik Nr. 9, 2006, deutsch-französisch, 68 Seiten A5, illustriert, broschüriert, 10 Franken.

Pressemitteilung

Information: Kinderlobby Schweiz,

Postfach 416, 5600 Lenzburg, Tel. 062 891 48 84,

E-Mail [info@kinderlobby.ch](mailto:info@kinderlobby.ch).