



Weltkindertag

17. September 2017 | 11 – 18 Uhr am Simeonscarre in Minden

Großes Team-Spiel mit offenem Ausgang

Über die Kunst des Jonglierens und den Reiz von Weltrekordversuchen: Interview mit Stephan Ehlers.

Minden (jkl). In nur 20 Minuten mindestens 130 Menschen das Jonglieren mit drei Bällen beibringen: Dieses Ziel hat sich Motivationstrainer Stephan Ehlers gemeinsam mit seinem Jonglier-Trainer-Team gesetzt.

Herr Ehlers, warum geht es bei Ihrem Weltrekordversuch gerade um das Jonglieren?

Die Kunst des Jonglierens wird sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen und Senioren als faszinierend empfunden.



Mitmachen können Kinder ab zehn Jahren und natürlich auch Erwachsene. Foto: pr



Jonglieren macht Spaß und ist hochwirksam für das Gehirn, sagt Motivationstrainer Stephan Ehlers (vorne rechts). Foto: pr

Viele glauben, dass es unglaublich schwierig und langwierig ist, das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Und genau das ist es eben nicht. Es ist nicht nur in verblüffend kurzer Zeit erlernbar (20 bis 30 Minuten), sondern ist zudem hochwirksam für das Gehirn. Während des Jonglierens-Lernens erlebt man Handeln, Denken und Fühlen gleichzeitig. Dadurch werden verschiedene positive Effekte im Gehirn erzeugt. Sowohl das Lerntempo also auch die Konzentration wird dadurch verbessert. Die sportliche Aktivität (sanfte Bewegung mit den Armen) und die gleichzeitige kognitive Aktivität (wie werfe und fange ich?) beim Jonglieren ist bestes Vorbeugungstraining für

Alzheimer/Demenzkrankheiten. Die verschiedenen Vorübungen mit zwei Bällen machen außerordentlich viel Spaß, eben weil sie nicht auf Anhieb sofort gelingen. Zehn bis 15 Sekunden später gelingen die Übungen aber dann doch und dies stärkt das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in Dinge, die sich „blöd anfühlen“ wird gestärkt. Das Selbstvertrauen wächst.

2013 waren Sie bereits mit einem ähnlichen Versuch erfolgreich. Seinerzeit haben Sie und Ihr Team 445 Jugendlichen in 30 Minuten das Jonglieren beigebracht. Was macht den Reiz einer solch großen Aktion aus?

Das besonders Reizvolle bei solchen Massen-Events ist es, dass wirklich keiner weiß, ob die angepeilte Mindestzahl erreicht beziehungsweise über-

troffen wird. Auch jetzt am Sonntag werden wir es alle erst hinterher wissen, ob es am Ende 130 Jonglieranfänger in 20 Minuten gelingt, die drei Bälle nacheinander zu werfen

und nacheinander wieder zu fangen.

Weniger reizvoll aber durchaus intensiv sind die vielen Vorbereitungen, um das Trainerteam und die vielen Helfer

entsprechend zu motivieren, alle Materialien zu produzieren (1.500 Bälle, Startnummern, Teilnahmebedingungen, Zertifikate, Jonglier-Anleitungen, Plakate, Postkarten, Webseite ...). Es ist ein großes Team-Spiel im Vorfeld mit völlig offenem Ausgang. Ohne die Hilfe des Kinderschutzbundes, der vielen Helfer und Jongliertrainer vor Ort sowie die Unterstützung von Sponsoren der Presse könnte ich so einen Weltrekordversuch gar nicht durchführen. Hier schon einmal vorab von mir „Große Anerkennung & vielen vielen Dank!“.

Sie sind Motivationstrainer. Wie motivieren Sie sich im Vorfeld eigentlich selber?

Meine Motivation und meine Energie ziehe ich zum einem aus dem Team-Spirit und der großartigen Unterstützung meiner Familie. In Minden wird nicht nur meine Frau, sondern auch unser zehnjähriger Sohn Alexander als Jongliertrainer aktiv mit dabei sein. Und wenn mir mal ein wenig Motivation fehlt, kann ich in zwei bis drei Minuten wieder neue Motivation auf tanken ... mit Jonglieren.

Jonglieren lernen in nur 20 Minuten

Kinder ab zehn Jahren und Erwachsene können beim Weltrekordversuch mitmachen

Minden (jkl). Es wird spannend auf dem Simeonsplatz. Am Sonntag um 14.30 Uhr haben rund 450 Teilnehmer die Chance, in nur 20 Minuten das Jonglieren zu lernen. Doch nicht nur das. Gleichzeitig werden sie Teilnehmer eines Weltrekordversuches, der für den Eintrag ins „Guinness Buch der Rekorde“ angemeldet ist.

Bereits 2013 hatten es Motivationstrainer Stephan Ehlers und sein Team geschafft, 445 Jugendlichen in Ingolstadt in nur 30 Minuten das Werfen und Fangen mit drei Bällen zu vermitteln. Beim erneuten Weltrekordversuch wird die Zeit nun um ein Drittel gekürzt. Mitmachen kann übrigens jeder: Erwachsene und



Moderiert das Event: Ralph Caspers. Foto: pr

Kinder. Das Mindestalter beträgt zehn Jahre, außerdem dürfen die Teilnehmer das Jonglieren mit drei Bällen noch nicht beherrschen.

Jeder, der mitmacht, bekommt außerdem drei profes-

sionelle Jonglierbälle und eine Teilnahmeurkunde geschenkt. Gelingen ist der Versuch, wenn mindestens 130 Teilnehmer das Jonglieren in der angegebenen Zeit geschafft haben.

Anmeldungen auf der Internetseite www.170917.jonglierschule.de. Auch eine Spontananmeldung am Sonntag bis 14 Uhr ist noch möglich. Durch die Unterstützung der Mindener Unternehmen Follmann, Triflex und Melitta ist die Teilnahme kostenfrei. Moderiert wird das Event von Ralph Caspers, Moderator der Sendung „Wissen macht AH!“.

www.weltkindertag.jonglierschule.de

3 mal im Mühlenkreis für Sie da: **Minden • Porta Westfalica • Bad Oeynhausen**

EDEKA center

Liebe muss wachsen und wir helfen von Anfang an dabei.

Wir ♥ Lebensmittel.

