K 2949

Praxis der Psychomotorik

Zeitschrift für Bewegungs- und Entwicklungsförderung

3 / 2025

Simone Hesse, Stefanie Kemplkes
Förderung in der Schuleingangsphase – Na klar! Aber bitte spielerisch und mit Bewegung

Mone Welsche
Wer beobachtet, der sieht – aber was? und warum? Beobachtung als Instrument in der qualitativen Diagnostik

Günter Pütz, Manuela Rösner
Entwicklung im Blick – Grenzsteinbasierte Beobachtung im Vorschulalter

Beate Fallaschinski
„Ich bin lieber eine Schnecke als ein Bär" – Eine evidenzbasierte Einzelfallstudie zu motorischen Basisfunktionen und Körperwahrnehmung als Schlüssel zur Selbststeuerung

Sihna Lind
Kommunikation in der Psychomotorik. Praxisideen zur Förderung bei Kindern mit Autismus

Stephan Ehlers
Warum Jonglieren für den Einsatz in der Therapie wirksam ist

50. Jahrgang (ISSN 0170-060x)

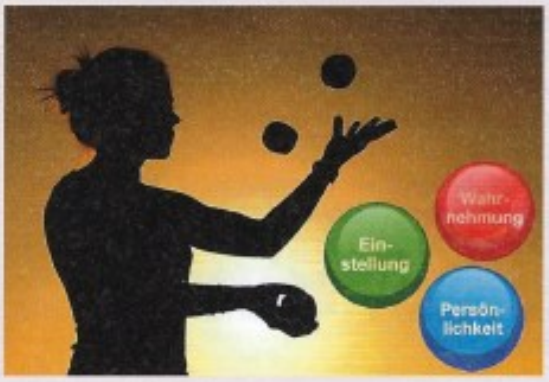
verlag modernes lernen

Warum Jonglieren für den Einsatz in der Therapie wirksam ist

Wie kleine Würfe große Wirkung zeigen – mit 1, 2 oder 3 Bällen zur neurobiologischen Aktivierung und mehr Zutrauen im Leben

Stephan Ehlers

>> Jonglieren ist weit mehr als artistisches Spiel – es ist ein wirkungsvolles Trainingsinstrument für Therapie und Pädagogik. Es aktiviert motorische, kognitive und emotionale Prozesse, fördert die Gehirnplastizität sowie das Selbstvertrauen und stärkt die Koordination. Mit den Lernsystemen JOKOKO® (1–2 Bälle) und REHORULI® (3-Ball-Aufbau) lässt sich Jonglieren strukturiert in therapeutische Settings integrieren – für jede Zielgruppe und mit hoher Wirksamkeit.



1. Mit Bällen werfen – Ballast abwerfen

Wer denkt, Jonglieren sei nur etwas für Zirkusartisten oder hyperaktive Schüler in der Projektwoche, der unterschätzt die therapeutische Kraft dieses scheinbar spielerischen Tuns. In der therapeutischen Praxis hat sich das Werfen und Fangen mit einem oder zwei Bällen sowie das Jonglieren mit drei Bällen als echtes Multitalent erwiesen – besonders dann, wenn es darum geht, motorische, kognitive und emotionale Prozesse spielerisch in Bewegung zu bringen. Jonglieren fordert und fördert auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Für pädagogische und therapeutische Fachkräfte in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ergeben sich dadurch vielfältige Einsatzmöglichkeiten, insbesondere im Bereich der Psychomotorik. Der folgende Beitrag zeigt auf, warum Jonglieren in der therapeutischen Arbeit wirksam ist, welche psychischen und neurologischen Effekte es mit sich bringt und wie es gezielt eingesetzt werden kann, um Selbstvertrauen, Koordination und mentale Stärke zu fördern.

▶ Begeistern oder Entgeistern:
Das Hauptproblem beim Thema Begeisterung ist, dass man sich nicht selbst begeistern kann. Auch Apelle wie „Sei doch mal begeistert oder motiviert" helfen überhaupt nicht. Es sind häufig unsere „inneren Einstellungen und Haltungen", die uns dabei hindern, in einen Entwicklungsprozess zu gehen, in dem wir uns aufmachen für Neues in der Welt. Unsere Einstellungen, Haltungen und Überzeugungen bestimmen, was wir in der Welt wahrnehmen und steuern so unser Verhalten. Sie verstellen uns häufig den Blick oder sind zu eng ... und sind als Muster hinterlegt. Diese Muster im Gehirn zu verändern, kostet Energie, und am Wirksamsten ist hier die natürliche Energie.
Jonglieren kann hierbei in der Tat helfen. Die Netzwerke für Kognition und Emotion werden gleichzeitig über das Jonglieren-Lernen aktiviert bzw. miteinander verknüpft. Durch das Jonglieren entstehen für Körper und Gehirn neue Erfahrungen und werden bedeutsam. Die Wiederholung sorgt für Verdichtung im Gehirn. Es sind also körperorientierte Verfahren, die Menschen (egal in welchem Alter) helfen, sich noch einmal in ihrer eigenen Körperlichkeit zu erleben. Diese körperlichen Aktivitäten können helfen, Haltungen zu erkennen und zu verändern. Man lernt zum Beispiel beim Jonglieren neue Bewegungsmuster als die, die

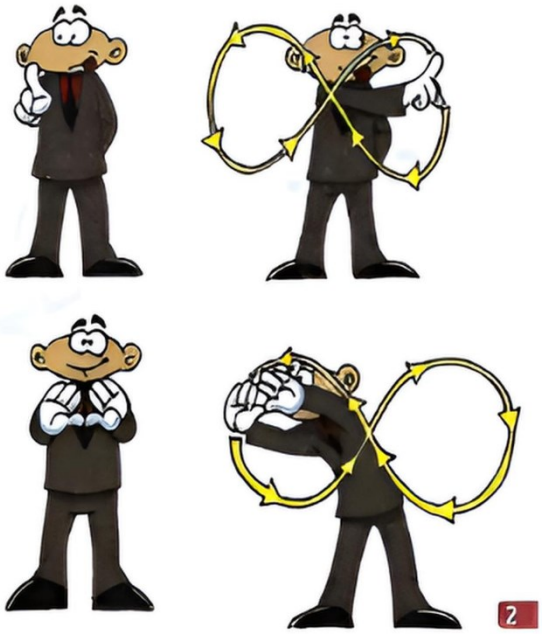
man bisher ausgeführt hat bzw. irgendeine Wurf- und Fangübung, die völlig ungewohnt ist. Beim Jonglieren-Lernen bekommt man eine offene Haltung: Ich bin neugierig auf das, was ich beim Werfen und Fangen alles hinkriege. Neben der Offenheit zum Bewegungsmuster öffnet sich auch der Mensch für das Neue. Das neue Bewegungsmuster wird in Kontakt zu „bekannten" Anteilen und/oder verloren gegangenen authentischen Anteilen gebracht. Es entsteht (unbewusst) Lust bzw. Vorfreude an etwas Neuem, genau auf das, was wir als Kleinkind bzw. Gestalter als „Standard" erlebt haben: Freude an der Gestaltung! Der noch unvoreingenommene, offene Schatz unserer Kindheit kann über das Jonglieren wieder entdeckt werden. Es wird über das Jonglieren-Lernen spielerisch herausgefunden, was geht. Genau das haben wir in den ersten beiden Jahren unserer Kindheit gemacht: Unvoreingenommen spielerisch herausfinden, was mit mir und in der Welt geht.

2. Warum Jonglieren überaus intensives Gehirntraining ist

Die „Liegende Acht" wird seit vielen Jahrzehnten als Augenübung angewandt. Durch die Bewegung der Augen werden die Sichtfelder des rechten und des linken Auges gleich stark aktiviert, wodurch das Ordnen und Koordinieren der optischen Eindrücke in der Regel leichter fällt. Das ist genau das, was wir natürlich auch für das Jonglieren dringend brauchen. Diese „Liegende Acht" möchte ich mit Ihnen JETZT ausprobieren. Befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen.

▶ **Liegende Acht – eine Übung zum Mitmachen:**
In dieser einfachen Übung arbeiten wir zwar ohne Ball – aber sie hat die gleiche Wirkung, als ob Sie ein, zwei oder drei Bälle jonglieren. Die Aufgabe besteht darin, jeweils mit dem rechten und linken Zeigefinger eine „liegende Acht" in die Luft „zu malen".

- Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen hin. Zeichnen Sie dann eine liegende Acht in die Luft, erst mit der linken, dann mit der rechten Hand.
- Halten Sie den Kopf ruhig und folgen Sie dem Zeigefinger nur mit Ihrem Blick. Versuchen Sie die Acht so groß wie möglich zu machen, sodass sich Ihre Augen möglichst viel bewegen müssen. Wiederholen Sie dies fünfmal.
- Legen Sie dann die Hände zusammen (siehe Abb. 2). Bilden Sie mit beiden Daumen und Zeigefingern ein Loch, zeichnen Sie mit beiden Händen zusammen weiterhin Achten in die Luft und schauen dabei durch die Öffnung, die Daumen und Zeigefinger bilden. Machen Sie die liegende Acht so groß wie überhaupt möglich, indem Sie Ihr Gewicht von der einen Seite zur anderen verlagern und den ganzen Körper dabei einsetzen.
- Machen Sie zum Schluss die Bewegungen bzw. die Acht kleiner und kleiner, sodass am Ende Ihr Körper ganz stillsteht und nur noch Ihre Augen den Bewegungen der Hände folgen.
- Schließen Sie damit, dass Sie einen Augenblick mit geschlossenen Augen stehen bleiben und dabei an das denken, was Sie gerade gemacht haben. Drehen Sie also noch einmal 2-3 Achten in Gedanken bei geschlossenen Augen. Diese mentale, vorstellungsmäßige Verankerung ist mindestens genauso wichtig wie die Übung selbst.



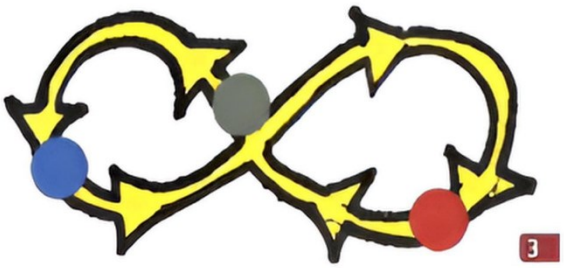
2

Abb.: RHOMBUS/Marvin Gaßner

Jetzt haben Sie die Wirkung des Jonglierens auch ohne Bälle ein wenig erleben können. Es wirkt energetisierend, zentrierend und entspannend auf Gehirn und Körper.

2.1 Jonglieren bedeutet Handeln, Denken, Fühlen gleichzeitig

Die liegende Acht ist ein uraltes Symbol für unendliche Energie und bringt, richtig angewandt, Energien in uns zum Fließen ... wie beim Jonglieren. Beim Jonglierverfahren wird die Liegende Acht deshalb richtig angewandt, weil sie fortlaufend nacheinander mit <u>jedem</u> Ball – also <u>dreimal</u> ausgeübt wird! Jeweils zeitlich versetzt, verfolgt jeder Ball die Umlaufbahn einer liegenden Acht. Während wir jonglieren oder



3

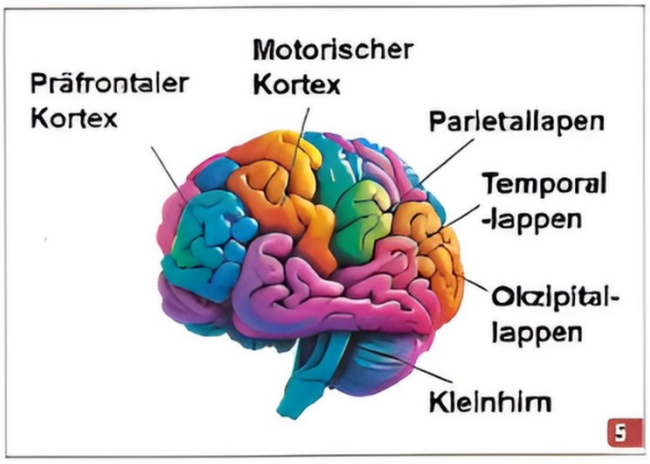
jonglieren lernen, muss das Gehirn Handeln, Denken und Fühlen gleichzeitig verarbeiten. Es verbraucht mehr Energie, weshalb das Schwitzen beim Jonglieren normal ist. Weniger durch die Bewegung als vielmehr durch die erhöhte Gehirnaktivität. Deshalb fördert das Jonglieren die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften so enorm und integriert Körper und Geist. Es ermöglicht, Grundvoraussetzungen für das Lernen zu bilden, schult die Überkreuzung der Körpermittellinie, verbessert die Balance, Koordination, Konzentration und hilft uns, neue Aufgaben kreativ und intelligent zu lösen. Man erfährt durch eigenes Tun, wie energetisierend, zentrierend und entspannend das Jonglieren auf das Gehirn und den Körper wirkt, und bekommt neue Anregungen. Es werden alle Sinne aktiviert.

4

2.2 Jonglieren als Neuro-Feuerwerk: Was wo im Gehirn passiert

Beim Jonglieren feuert das Gehirn aus allen Rohren. Studien zeigen, dass Jonglieren die graue Substanz im Gehirn nachweislich verändert und vor allem den Bereich des visuomotorischen Kortex stärkt. Zu den aktivierten Hirnarealen zählen:

- **Präfrontaler Kortex:** zuständig für Planung, Aufmerksamkeit und Impulskontrolle.
- **Kleinhirn:** Koordination und Bewegung.
- **Parietallappen:** räumliche Orientierung.
- **Okzipitallappen:** visuelle Verarbeitung.
- **Motorischer Kortex:** Steuerung der Hand- und Armbewegungen.



5

Aber es bleibt nicht bei der Aktivierung. Die Plastizität des Gehirns – also die Fähigkeit, sich durch Übung zu verändern – wird durch Jonglieren besonders stark angeregt. Studien der Universität Regensburg und der Universität Oxford (Draganski et al., 2004) zeigten: Bereits nach wenigen Wochen Jongliertraining hatte sich das Volumen bestimmter Hirnregionen messbar erhöht.
Dazu kommen neurochemische Effekte, d.h. folgende Botenstoffe werden aktiv:

- **Dopamin:** motiviert, belohnt und hilft beim Lernen.
- **Serotonin:** sorgt für Wohlbefinden und emotionale Stabilität.
- **Noradrenalin:** steigert die Wachsamkeit und Reaktionsfähigkeit.

Kurz gesagt: Jonglieren wirkt wie ein neurobiologischer Frischekick – ganz ohne Nebenwirkungen.

2.3 Vernetzung der linken und rechten Gehirnhälfte

Unser Gehirn setzt sich aus einem rechten und einem linken Teil zusammen. Beide Gehirnhälften nehmen dabei unterschiedliche kognitive Aufgaben wahr, wie zum Beispiel Denken, Fühlen, sprachliches Verstehen, Handeln oder auch Reagieren. Die Gehirnhälften arbeiten beim Jonglieren sehr eng miteinander zusammen. Verbunden sind beide Gehirnhälften mit einem Balken, dem Corpus callosum, eine mächtige Struktur aus etwa 200 Millionen Nervenfasern. Beim Jonglieren werden die Augen und der ganze Körper in Bewegung gesetzt. So sind auch

Urheberrechtlich geschützt © Pflaum

beide Gehirnhälften aktiv einbezogen. Beide Augen und Körperhälften sind aktiv und man kreuzt die Mittellinie seines Körpers. Dabei wird der „Corpus callosum", der „Balken" im Gehirn aktiviert. Man unterstützt beim Jonglieren die sogenannte „Myelinisierung" der vielen Nervenstränge im Corpus callosum.

Das funktioniert deshalb so gut, weil die Nervenstränge einen besonderen Stoff absondern, Myelin, der sich wie eine isolierende Schicht um die Nervenstränge legt; dadurch kann ein Signal leichter von der einen Gehirnhälfte zur anderen übertragen werden, und deren Zusammenarbeit wird besser.

Wissenschaftler haben ausgerechnet, dass die „Leistungs-Geschwindigkeit" bis zu zweihundertmal höher ist, wenn diese Myelinisierung stattgefunden hat. Dann wird – einfach gesagt – die eine Seite des Körpers immer besser wissen, was die andere tut. Das gilt sowohl für die beiden Körperhälften als auch für die zwei Gehirnhälften. Und genau diese Unterstützung, dieser „Support", ist für das Jonglieren von unschätzbarem Wert.

3. Für welche Therapeut:innen eignet sich Jonglieren?

Jonglieren ist kein Spezialwerkzeug für einzelne Fachdisziplinen, sondern ein echter Allrounder. Besonders eignet es sich für:

- **Ergotherapeut:innen:**
  zur Förderung der Feinmotorik, Koordination und Konzentration.
- **Physiotherapeut:innen:**
  für Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsförderung.
- **Motopäd:innen, Motolog:innen, Psychomotoriker:innen:**
  für die Verknüpfung von Wahrnehmung, Bewegung und Verhalten.
- **Logopäd:innen:**
  zur indirekten Förderung von Atemrhythmus, Aufmerksamkeit und Körperspannung.
- **Psychotherapeut:innen:**
  zur Einbindung bewegungsbasierter Techniken in die Gesprächs- oder Verhaltenstherapie.
- **Heilpädagog:innen:**
  als motivierende und ressourcenorientierte Methode zur ganzheitlichen Förderung.

4. Zielgruppen und Einsatzbereiche: Wer profitiert wie?

Jonglieren ist so flexibel wie seine Anwender. Ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senior:innen – für jede Zielgruppe gibt es geeignete Zugänge und Ziele:

Besonders wertvoll ist Jonglieren auch im Bereich der inklusiven Arbeit: Jeder kann auf seinem Niveau mitmachen – und alle erleben gemeinsam kleine Erfolgsgeschichten.

5. Jonglier-Lernsysteme JOKOKO® und REHORULI®

5.1 JOKOKO® – Werfen, Fangen, Fühlen, Verstehen

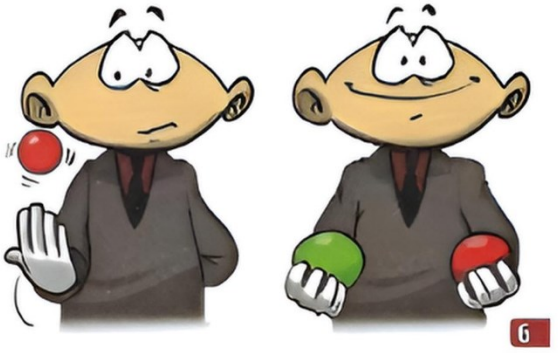
JOKOKO® steht für "JOnglieren für bessere KOordination und KOgnition" und beinhaltet originelle Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen. Die Comicfigur „Jongloro" präsentiert insgesamt 77 verschiedene Wurf- und Fangübungen in insgesamt vier JOKOKO®-Sets. JOKOKO®-Set 1 und JOKOKO®-Set 2 sind für absolute Anfänger (ab 5 Jahre) sehr gut geeignet. Sie werden viel in KITAS, Schulen und Seniorenheime bzw. Altenpflege-Einrichtungen eingesetzt. Die JOKOKO®-Sets 3 und 4 sind mittelschwere und schwere 2-Ball-Übungen, die auch für 3-Ball-Jongleure anspruchsvolle Aufgaben darstellen. Diese JOKOKO®-Übungen optimieren die 3-Ball-Jonglage und geben Anregungen für neue Tricks mit 3 Bällen.

- JOKOKO®-Set 1: 19 einfache Übungen mit 1 Ball
- JOKOKO®-Set 2: 4 mittelschwere und 3 schwere Übungen mit 1 Ball und 11 einfache Übungen mit 2 Bällen
- JOKOKO®-Set 3: 20 mittelschwere Übungen mit 2 Bällen
- JOKOKO®-Set 4: 20 schwere Übungen mit 2 Bällen

Das JOKOKO®-System legt also den Fokus auf das Werfen und Fangen mit 1 oder 2 Bällen. Dabei geht es nicht um artistische Leistungen, sondern um die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum. Besonders stark ist JOKOKO® in folgenden Bereichen:

- Förderung der Körperwahrnehmung
- Entwicklung von nonverbaler Kommunikation
- Verbesserung der sensorischen Integration

Zielgruppe	Mögliche Wirkungen
Kinder mit AD(H)S	Förderung der Impulskontrolle und der Selbstregulation
Jugendliche mit Selbstwertproblemen	Aufbau von Selbstwirksamkeit durch sichtbare Fortschritte
Menschen mit Depressionen oder Angststörungen	Aktivierung, Körpererfahrung und Dopamin-Freisetzung
Senior:innen	Erhalt der geistigen und körperlichen Beweglichkeit, Sturzprävention
Menschen mit neurologischen Erkrankungen (z. B. Parkinson, Schlaganfall)	Verbesserung der Koordination und Reaktionsfähigkeit



6

Dank der klaren Struktur mit einfachen, mittelschweren und schweren Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen lassen sich die Übungen von JOKOKO® leicht in den therapeutischen Alltag integrieren – auch ohne jahrelange Vorerfahrung im Jonglieren.

5.2 REHORULI® – Schritt für Schritt zur 3-Ball-Jonglage

Der Name REHORULI® ist deshalb so schwer zu merken, weil es keinerlei Verknüpfungsmöglichkeiten im Gehirn gibt. Ganz anders, wenn man beide Gehirnhälften nutzt und ein Bild dazu aktiviert. Wir stellen uns vor, wie man einen Ball mit der rechten Hand hochwirft, der dann runter in die linke Hand fällt. REchts, HOch, RUnter, LInks. Mit diesem Bild im Kopf ist das schwierige Wort plötzlich ganz leicht. Genauso schwierig bzw. einfach ist es mit der 3-Ball-Jonglage. Wir verstehen zuerst nichts: Zwei Hände, drei Bälle – wie soll das gehen? Wenn man es aber Schritt für Schritt erklärt bekommt, kann jeder auch drei Bälle werfen und fangen. Das Jonglier-Lernsystem REHORULI® besteht aus jeweils 15 Übungen für die linke und rechte Hand mit ein und zwei Bällen, um über diese vorherigen 1- und 2-Ball-Übungen Schritt für Schritt erfolgreich das Jonglieren mit drei Bällen zu ermöglichen. Wichtig zu wissen: Die 1-und 2-Ball-Übungen bei REHORULI® sind völlig andere Übungen als bei JOKOKO®. Alle 34 REHORULI®-Wurf- und Fangübungen sind seit 2003 im Web kostenfrei abrufbar (www.Online-Akademie-Jonglieren.de). Im Buchhandel sind diese 34 Wurf- und Fangübungen in verschiedenen Formaten unter dem Titel „Jonglieren lernen mit Jongloro" erhältlich und ist Deutschlands meist verkaufte Jonglieranleitung.

6. Praktische Übung mit einem Ball

Mit der folgenden Wurf- und Fangübung mit einem Ball können Sie die Wirksamkeit direkt überprüfen. Im Kasten sehen Sie ein konkretes Beispiel einer einfachen Übung mit einem Ball, die Sie (jetzt!) gleich mal ausprobieren sollten. Wenn Sie gerade keinen Ball zur Verfügung haben, nehmen Sie etwas anderes, was sich werfen und fangen lässt (Radiergummi, Apfel, Mandarine, Bonbon, Feuerzeug ...).

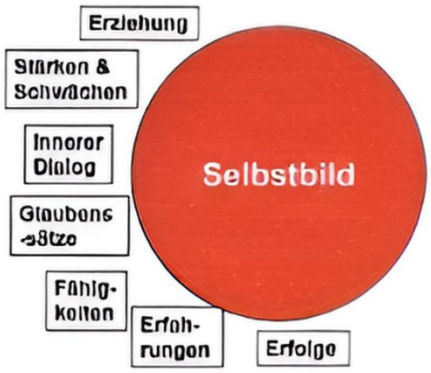
Bei der Ausführung dieser einfach aussehenden Wurf- und Fangübung mit nur einem Ball werden Sie erleben, dass es nicht auf Anhieb gelingen wird, wenn Sie diese Übung zum ersten Mal ausführen bzw. es zwei, drei oder mehr Anläufe benötigt, bis diese 1-Ball-Übung erfolgreich und „sicher" ausgeführt werden kann. Diese „Widerstände" sind normal, denn für den Wurf mit der linken Hand ist Ihre rechte Gehirnhälfte zuständig und für die Bewegung des rechten Armes Ihre linke Gehirnhälfte. Der „Konflikt" im Gehirn bzw. die „Widerstände", die mindestens beim ersten Versuch erlebt werden, entstehen durch die koordinative Herausforderung der gleichzeitigen Aktivität (links werfen und rechts Arm bewegen). Erschwerend kommt hinzu, dass Sie mit der Bewegung des rechten Armes die Körpermittellinie überkreuzen, d.h. wieder beide Gehirnhälften fast gleichzeitig betroffen sind ... und das alles, während der Ball von

Erstellt von Wolfgang Jenkner

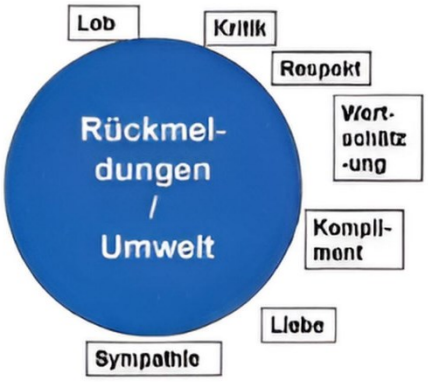
Abb. 7: Nehmen Sie den Ball in die linke (offene) Hand nach unten, der rechte Arm steht aufrecht und zeigt nach oben (Bild 1). Jetzt werfen Sie den Ball nach oben. Zeitgleich mit dem Wurf (1) gehen Sie mit Ihrem rechten Arm nach unten gegen die Wurfrichtung und tippen auf den linken Unterarm (Bild 2). Wenn der Ball den höchsten Punkt erreicht hat (Bild 2), gehen Sie mit Ihrem rechten Arm wieder nach oben (Bild 3).

unten nach oben steigt ... und noch nicht gefangen wurde. Das, was bei den zwei bis drei Wurf-/Fangversuchen UNBEWUSST aktiviert wird, sind nicht nur beide Gehirnhälften, sondern LERNBEREITSCHAFT und LERNMOTIVATION. Während Sie diese „Überkreuz-Übung" ausführen, hat Ihr Gehirn keinerlei Ressourcen, sich mit irgendetwas anderem zu beschäftigen. Die größte Aufmerksamkeit beider Gehirnhälften ist auf das Werfen, Bewegen und Fangen gerichtet, weil diese kleine Übung enorm heraus- bzw.- gehirnfordernd ist. Unbewusst werden im Gehirn in Millisekunden alle NATÜRLICHEN RESSOURCEN angezapft, die für das Lernen so wichtig sind: Aufmerksamkeit, Lernbereitschaft, Ausschüttung des Botenstoffs Dopamins für die Lernmotivation, erhöhte Sauerstoffzufuhr im Corpus Callosum (Nervenbündel zwischen beiden Gehirnhälften) und vieles mehr.

Eine Serie von nur 2 oder 3 koordinierten Bewegungen dieser Art führt zu erhöhter Produktion von Neurotrophinen (natürliche neuronale Wachstumsfaktoren) und zu mehr Verbindungen zwischen den Neuronen. Auch das Wachstum neuer Zellen wird stimuliert, besonders im Hippocampus und in den Stirnlappen (Neurogenese). Und genau dort – im Stirnlappen – befindet sich das Arbeitsgedächtnis, das Dinge bearbeitet, auf die wir uns beim Lernen konzentrieren wollen. Bei koordinierten Bewegungen, werden diese Bereiche im Gehirn generell besser durchblutet. Das heißt nicht nur, während man einen Ball wirft und fängt, sondern auch noch eine Zeit lang danach.



Unser Selbstbild ist geprägt von unserer Erziehung, unseren Stärken und Schwächen, unseren Fähigkeiten, Glaubenssätzen und Erfolgen. Die Rückmeldungen über Lob, Kritik, Wertschätzung etc. wirken auf unseren Selbstwert. Und aus diesem Selbstwert ziehen wir unser Selbstvertrauen.



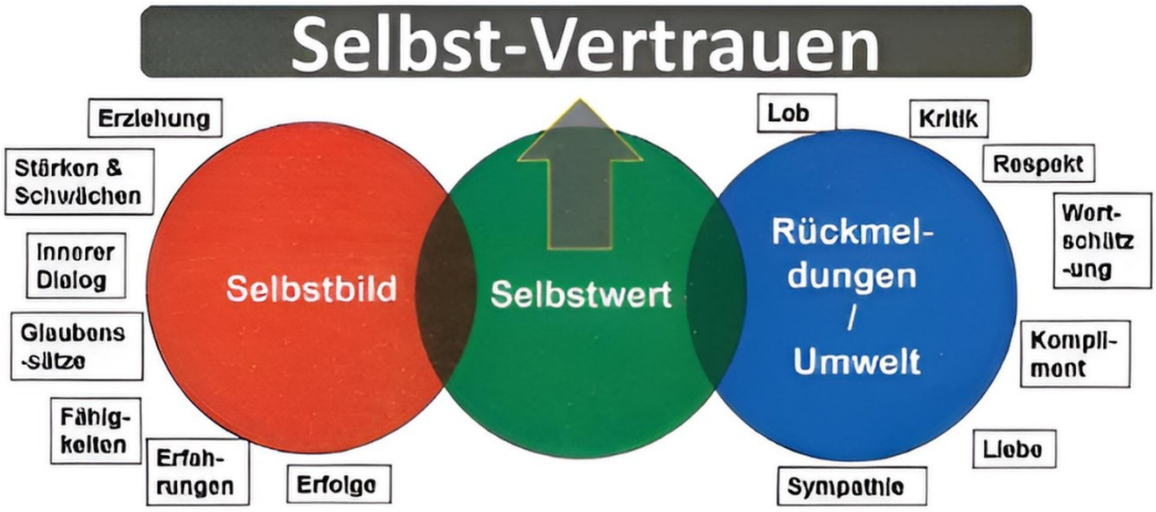


Abb.: Kotalla / Martin Gifhard

7. Wer Bälle wirft, bekommt mehr zurück als er loslässt

Das Jonglieren stärkt das Selbstbild über die Rückmeldungen aus den Erlebnissen des aktiven Werfens und Fangens, steigert so den Selbstwert und damit das Selbstvertrauen.
Jonglieren fördert nicht nur die Koordination, sondern auch die Neuroplastizität des Gehirns, stärkt das Selbstvertrauen und bringt dabei oft überraschend viel Schwung in therapeutische Prozesse. Ob mit einem, zwei oder drei Bällen – Jonglieren ist ein Schatz für die therapeutische Arbeit. Es fördert Koordination, Selbstvertrauen und emotionale Stabilität. Es aktiviert das Gehirn, bringt Menschen in Bewegung und eröffnet neue Wege zur Selbstwirksamkeit.

Dank der Lernsysteme REHORULI® und JOKOKO® wird Jonglieren zu einem strukturierten, nachvollziehbaren und motivierenden Bestandteil der Therapie – mit Langzeitwirkung und hohem Spaßfaktor. Also: Bälle raus – und rein ins Erleben!

Literatur

BDH (2021): Bewegung und Neuroplastizität – Berufsverband Deutscher Neurologen.

Draganski, B. et al. (2004): Changes in grey matter induced by training – Nature.

Dilemann, L.: Untersuchungen zur zeitlichen Dynamik der übungsabhängigen strukturellen Plastizität des Gehirns. Institut für Systemische Neurowissenschaften des Zentrums für experimentelle Medizin (2010)

Ehlers, S. (2023): Jonglieren – das Mehrzweck-Tool für unser Gehirn. FOL Publishing

Ehlers, S. (2025): REHORULI® – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie. FOL Publishing

Voss, M. W. et al. (2013): The influence of physical activity on cognitive and brain outcomes – Brain Research Reviews.

Der Autor:

Stephan Ehlers
Jongliertrainer, Moderator, Buchautor
info@stephan-ehlers.de

Stichwörter:
- Jonglage
- Koordination
- Gehirntraining

www.JOKOKO.Jonglierschule.de

Gewinnspiel

Passend zu diesem Artikel werden drei Psychomotorik-Jonglier-Sets im Wert von jeweils 39,80 € verlost, bestehend aus:
- Jonglierball-Set für die 3-Ball-Jonglage
  - 3 versch. Farbige Jonglierbälle (90g je Ball)
  - Inkl. Deutschlands meist verkaufte Jongliera-nleitung (34 Übungen)
  - Im Baumwollsäckchen
- JOKOKO®-Set 1 – 19 einfache Übungen mit 1 Ball
- JOKOKO®-Set 2 – 7 (mittel-)schwere Übungen mit 1 Ball und 11 einfache Übungen mit 2 Bällen

Gewinnspielfrage:

Warum wirkt Jonglieren so intensiv auf das Gehirn?

a) Weil es nur die Arme trainiert
b) Weil es Denken, Fühlen und Handeln gleichzeitig fordert und die Gehirnhälften vernetzt
c) Weil es langweilig ist und das Gehirn zur Ruhe zwingt

Sendet Eure Antwort bis zum 18. September 2025 an folgende E-Mailadresse:

schriftleitung@pdp web.de

Die drei Gewinner*innen werden am ***Europäischen Tag der Psychomotorik*** (19. September 2025) gezogen und per E-Mail informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.