

Workshop

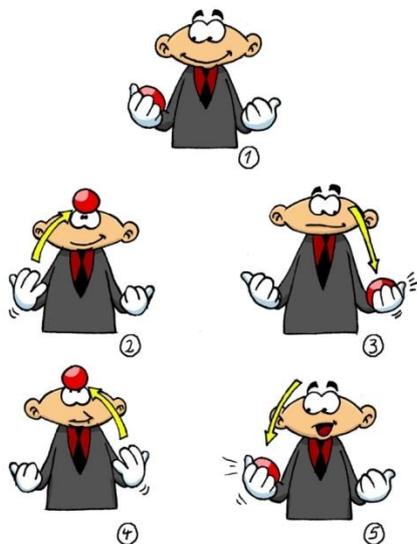
„Jonglage als Gesundheitsförderung – eine Selbsterfahrung“

Allgemeines

- Jonglage leitet sich vom dem Wort „loculator“ ab, was auf lateinisch so viel wie „Spaßmacher“ bedeutet.
- Der aktuelle Rekord liegt bei 14 Bällen.
- Die älteste Darstellung von Jongleuren stammt aus der Zeit um 2040 vor Christus. Es ist ein Fresko in den altägyptischen Grabkammern von Beni Hassan und zeigt mit Bällen jonglierende Frauen (aus dem Buch „Bewegungskünste. Zirkuskünste.“ Von J. Gaal (1999) 2. Auflage, S. 18)

Inzwischen hat sich auch die Wissenschaft in unterschiedlichen Schwerpunkten mit der Jonglage beschäftigt. Die älteste wissenschaftliche Untersuchung auf diesem Gebiet stammt aus dem Jahr 1903. Seitdem hat sich einiges getan – da es sich um einen Selbsterfahrungskurs handelt, sei das nur am Rande erwähnt. Wir starten gleich mit dem selber erfahren ;)

Unsere erste Einheit besteht aus Übungen, die dem REHORULI®- Jonglierprogramm entnommen sind. Dieses komische Wort ist die Abkürzung von REchts HOch RUnter LIrks und ist der Name eines gehirngerechten Programms zum Erlernen der Dreiballjonglage.



Übung Nr. 1

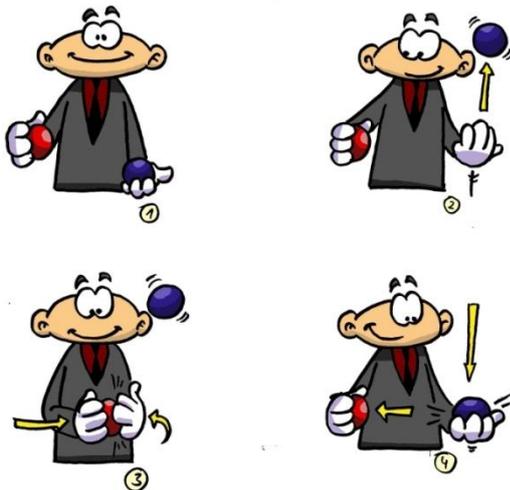
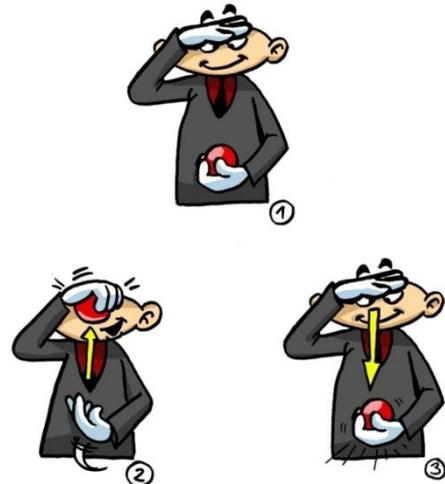
Der Ball wird locker von rechts nach links und wieder zurück geworfen. Wir variieren zwischen weichem, lautlosem und hartem, patschenden Fangen.



Übung Nr. 2

Der Ball wird in der Körpermitte kräftig von unten in die obere Hand geworfen, dort kurz gehalten und dann wieder fallen gelassen. Wenn es sich sicher anfühlt, mach dabei die Augen zu.

Dann wird gewechselt, die jeweils andere Hand wandert nach oben bzw. unten. Auch hier: wenn es sich sicher anfühlt, wechsele die Position der Hände nach jedem Wurf – auch das geht mit geschlossenen Augen.



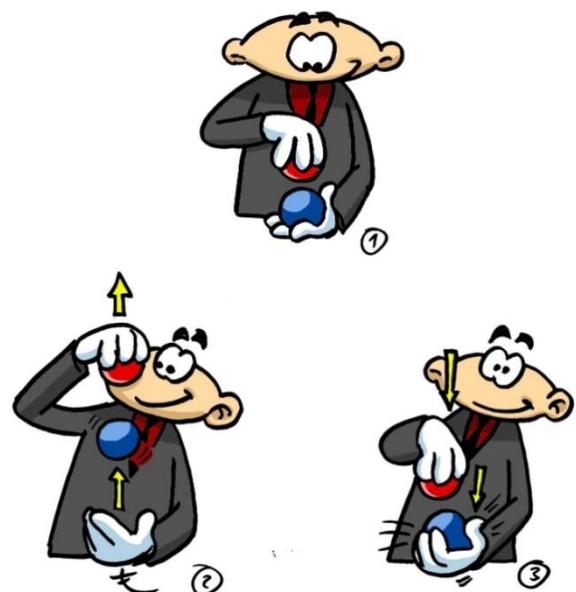
Übung Nr. 3

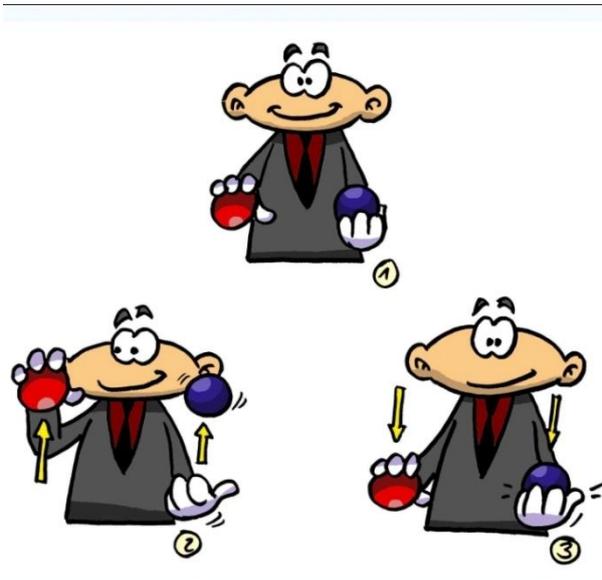
Die eine Hand wirft und bleibt wo sie ist, die andere geht über die Körpermitte die Wurfhand „besuchen“. Bevor der Ball wieder gefangen wird, ist der Besuch wieder auf seiner Seite angekommen.

Übung Nr. 4

Beide Hände sind wieder in der Körpermitte. Der obere wird gehoben, der untere geworfen - der Abstand soll bei dem ganzen Prozess in etwa gleich bleiben. So sieht es aus, als ob der obere Ball den unteren an einem unsichtbaren Faden heben würde.

Dann natürlich auch die Handpositionen wechseln, damit beide Gehirnhälften Spaß haben





Übung Nr. 5

Der eine Ball wird auf seiner Körperhälfte
geworfen, der andere wird parallel dazu
gehoben. Wieder schaut es so aus, als wären die
Bälle durch eine unsichtbare Stange miteinander
verbunden.

Die Seiten werden dann gewechselt – diesen
Wechsel kann man in weiterer Folge auch nach
jedem Wurf einbauen.



Das passiert beim Jonglieren im Körper

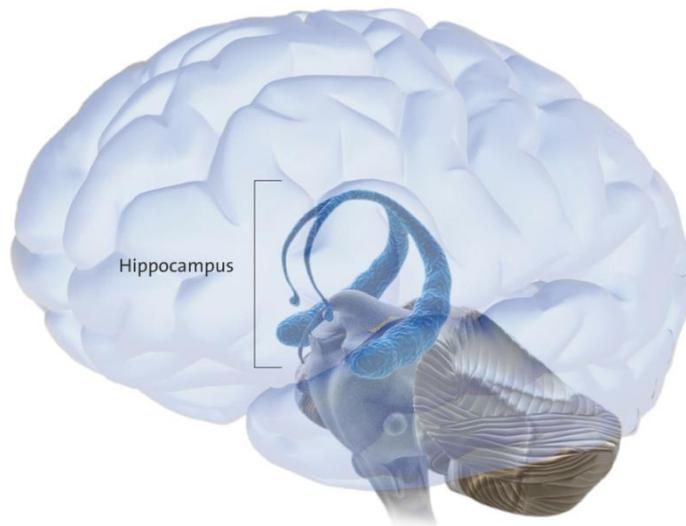


Drei Bälle werden im Muster der liegenden Acht geworfen (= Kaskade)

- Somit ist die rechte und linke obere Extremität aktiv, es findet eine leichte Bewegung im Schultergürtel statt, die lockernd im oberen Rücken und Nacken wirkt (innere „Minimassage“)
- Es ist ein Wechselspiel aus werfen und fangen, loslassen und greifen – die Feinmotorik wird eingesetzt und verfeinert
- Das Auge hat zunehmend den Überblick über den gesamten Wurfablauf, es fokussiert dabei den jeweils oberen Ball



Das passiert beim Jonglieren im Gehirn



- Durch das ständige Überkreuzen der Körpermitte ist der **Corpus callosum** (Balken) hochaktiv. Jonglieren, so spielerisch es aussieht, ist für das Gehirn ein Hochleistungssport
 - Das Gehirn wird besser durchblutet
- Der **Nucleus accumbens**, ein Teil des gehirneigenen Belohnungssystems, wird angeregt.
 - Das erklärt den Effekt, dass Jonglieren Spaß macht. Gerade beim Erlernen der Dreiballjonglage lachen wir oft, wenn es noch nicht klappt und die Bälle fröhlich der Schwerkraft folgen. Wir erleben also einen Misserfolg. Unser Gehirn findet das gleichzeitig komisch und produziert Glückshormone. Witzig, oder?
- Der **Hippocampus** wird aktiviert
 - Er ist Teil des limbischen Systems und befindet sich in der Nähe des Corpus callosum.
 - Er ist an Prozessen wie Lernen und Merkfähigkeit beteiligt; es fließen Informationen aus unterschiedlichen Gehirnregionen im Hippocampus zusammen. Die Gedächtnisinhalte werden vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis überführt - er generiert also Erinnerungen.
 - Hier findet Neuroneogenese statt
 - Auch für die räumliche Orientierung spielt er eine wichtige Rolle
 - Dieser Teil des Gehirns wird beim Jonglieren intensiv angeregt
 - Veränderungen sind schon nach ca. 5 Tagen messbar
- Die **mentale Rotationsleistung** wird wesentlich verbessert
- Es kommt zu einer **Reaktionszeitverkürzung** auf der Verhaltensebene



Welcher Nutzen ergibt sich dadurch für uns und unsere KlientInnen?

- Jonglieren fördert das Lernen und stärkt die Merkfähigkeit
- Es weckt sozusagen das Gehirn auf, sodass mehr Aufmerksamkeit und Fokus entsteht
- Es unterbricht Gedankenkarusselle – es sind einfach keine Kapazitäten mehr für andere Gedanken frei!
- Es schult die Koordination und verbessert die Kognition allgemein. Das Denken fällt leichter.
- Jonglieren ist spielerisches Arbeiten, das auch noch Spaß macht
- Wärmt (kann also im nächsten Winter vielleicht sogar die Heizkosten senken ;))

Schwerpunkt Geriatrie:

- Die Merkfähigkeit unterstützen bzw. wieder stärken
- Fördert die räumliche Orientierung und damit die Bewegungssicherheit. Jonglage kann somit ein zusätzliches Tool bei den Maßnahmen zur Sturzprophylaxe sein.
- Lt. Stephan Ehlers (Entwickler der REHORULI®- Methode) kann es auch zur Demenzprophylaxe eingesetzt werden.

Schwerpunkt Neurologie:

- Bei Verletzungen der oberen Extremitäten kann durch die Aktivierung der Feinmotorik auch diese wieder gefördert werden.
- Meine Erfahrung: bei dem Jongliertraining mit einer Patientin, die durch Apoplexie eine Schwäche in der linken Hand zurück behalten hatte, wurde bei ihr die Sensibilität spürbar verbessert. Subjektiv konnte die Patientin wieder mit mehr Vertrauen ihre Hand für Alltagstätigkeiten einsetzen.

Schwerpunkt Pädiatrie:

- Laut Entwicklungsphysiologie ist das Gehirn erst mit 10 Jahren in der Lage, die Komplexität der Jonglage umzusetzen. Ich hatte bereits eine 7 jährige, die innerhalb von knapp einer Stunde fast die Kaskade werfen konnte. Der Profi- Jongleur Thomas Dietz aus Regensburg jongliert laut eigenen Angaben bereits seit er vier Jahre alt ist.
[https://de.wikipedia.org/wiki/Thomas_Dietz_\(Jongleur\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Thomas_Dietz_(Jongleur))
- Insbesondere die mathematischen Fähigkeiten können gestärkt werden

Noch einige allgemeine positive Folgen:

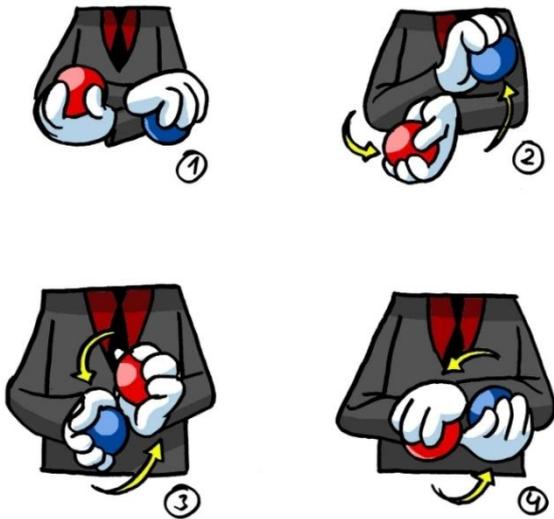
Der Hippocampus schrumpft physiologischer Weise ab dem 20. Lebensjahr um 1-2% jährlich. Dadurch erklärt sich zum Beispiel der oft zu beobachtende, zunehmende Verlust der Merkfähigkeit. Wo waren noch mal die Schlüssel? Was wollte ich denn überhaupt hier??

Und hier die gute Nachricht: durch regelmäßiges Jonglieren wächst der Hippocampus nachweislich – der Prozess ist also aufhaltbar 😊

Los geht's!



Die Übungen der zweiten Selbsterfahrungseinheit:

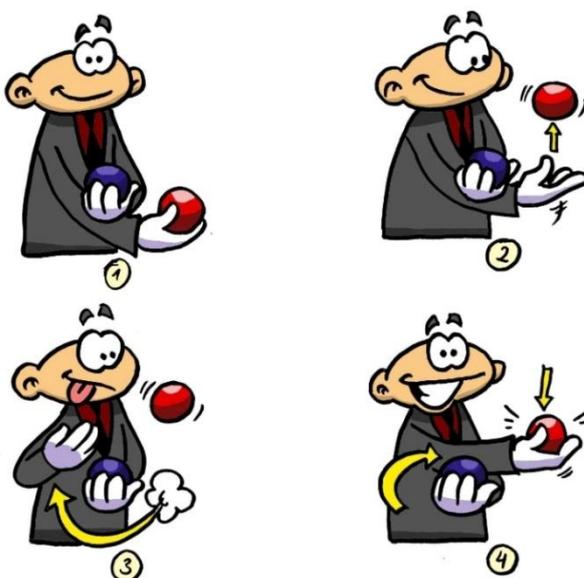
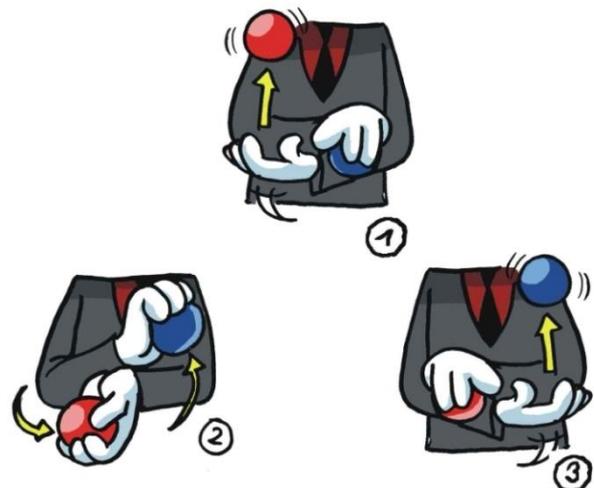


Übung Nr. 6

Die Handgelenke werden so übereinander gelegt, dass eine Handfläche nach oben und eine nach unten zeigt. Dann werden die Handgelenke, ohne dass ein Abstand entsteht, gegeneinander gedreht. Anschließend ist die jeweils andere Handfläche die, die nach oben bzw. unten zeigt.

Übung Nr. 7

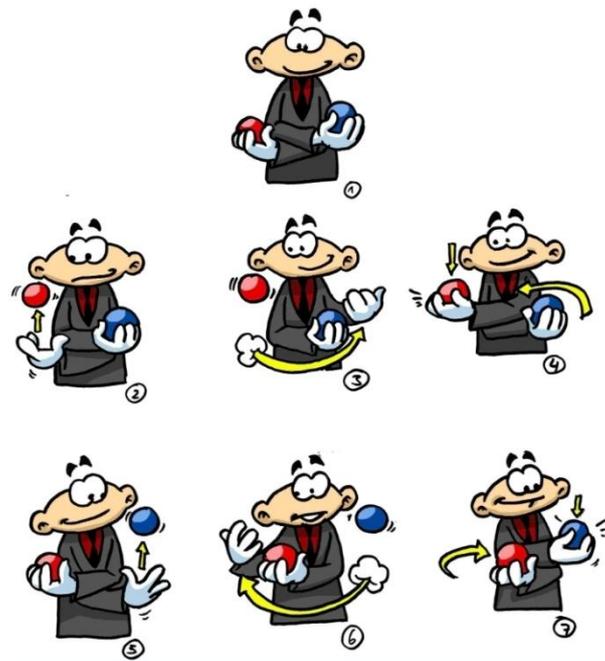
Die Ausgangsposition ist die gleiche wie bei Übung Nr. 6. Zusätzlich zu der Drehung wird nun der Ball wenige Zentimeter nach oben geworfen und wieder gefangen.



Übung Nr. 8

Die Arme werden überkreuzt gehalten, beide Handflächen sind nach oben gerichtet. Die untere Hand wirft den Ball etwa bis auf Schulterhöhe. Während der Ball in der Luft ist, zieht die Wurfhand sich zurück und wird über den anderen Arm gelegt, der ruhig in seiner Position verbleibt. Der Ball wird also unten geworfen und oben gefangen. Anschließend das Gleiche auf der anderen Seite.





So schaut **Übung Nr. 8** aus, wenn sie beidseitig im Wechsel durchgeführt wird. Man kann sie natürlich auch in die andere Richtung machen, also von der oberen Hand werfen, dann unten fangen... dabei kann man auch in die Knie gehen, dann wird es richtig sportlich!

Abwandlung zur „Wutjonglage“ (3. Selbsterfahrungseinheit)

Der Ball wird aus der unteren Hand geworfen wie gewohnt.

Gefangen wird er allerdings von oben – er fällt also nicht in die wartende Hand, sondern wird in Pronation gefangen. Je mehr es dabei klatscht, umso entlastender wirkt die Übung! Also ruhig kräftig zapacken – aber Achtung, dass nichts wertvolles am Boden steht oder rumläuft..



Das bewirkt Jonglieren in der Psyche



Auch hier hat der Hippocampus viele Auswirkungen

Im limbischen System, zu dem er gehört, werden Emotionen ausgelöst und verarbeitet. Während er Informationen aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis überführt, verknüpft der Hippocampus sie mit Emotionen. Wir bemerken diese Wirkung immer dann, wenn uns zu Alltagsbegriffen auch gleich Gefühle überkommen: Kollege XY, Kaffee, Hängematte, Zelt, Mond, Corona (das Bier natürlich), Fußball, shoppen...

Der Hippocampus reagiert auf Stress

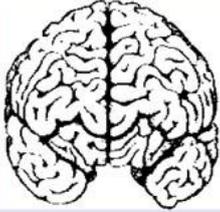
Wenn wir zu wenig geschlafen haben, der Alltag uns übermäßig herausfordert und die Emotionen bei vermeintlich kleinen Auslösern „mit uns spazieren gehen“, können wir diesen Effekt an uns und/ oder anderen beobachten. Gefühle (besonders Wut und Angst – aber auch Freude) werden in diesen Situationen intensiver erlebt und kommen leichter an die Oberfläche.

Besonders eindrucksvoll zeigt sich die Auswirkung von langanhaltendem und starkem Stress bei Personen, die starke Traumata erlebt haben. Bei diesen ist mittels MRT eine signifikante Atrophie des Hippocampus festzustellen.

Diese Verkleinerung tritt auch bei Personen mit chronischen bzw. wiederkehrenden depressiven Episoden auf.



Nun verlassen wir (endlich mal) den Hippocampus und wenden uns einer großflächigeren Einteilung der rechten und linken Gehirnhälfte zu. Inzwischen weiß die Gehirnforschung, dass diese Einteilung stark vereinfacht ist. Da **meine persönliche Erfahrung** sich daran gut erklären lässt, greife ich trotzdem darauf zurück:

Zusammenfassung der unterschiedlichen Aufgaben beider Gehirnhälften:		
Linke Gehirnhälfte		Rechte Gehirnhälfte
Sprache-Lesen-Rechnen Ratio-Logik Regeln-Gesetze Konzentration auf einen Punkt Analyse-Detail Wissenschaft Schritt für Schritt Einzelheiten Zeitempfinden Linearität		Körpersprache-Bildersprache Intuition-Gefühl Kreativität-Spontaneität Sprunghaftigkeit Neugier-Spielen-Risiko Synthese-Überblick Kunst-Tanz-Musik Ganzheitlich Zusammenhänge Raumempfinden
kontrolliert die rechte Seite des Körpers		kontrolliert die linke Seite des Körpers
nimmt Details wahr		hat den Überblick
verarbeitet jeweils eine Information		denkt in Bildern, visualisiert
verarbeitet Informationen Schritt für Schritt in logischer Reihenfolge		setzt die Dinge zusammen, ganzheitliche Sicht
kontrolliert die mündliche Darstellung, Grammatik und Wortstellung		regelt die Körpersprache, Mimik und Gestik
steuert verbale und mathematische Informationen		steuert Bewegungen und physische Aktivität (Sport, Tanz), regelt künstlerische Leistungen und Erlebnisse (Musik, Zeichnen, Malen)
spezielles Gedächtniszentrum für Wörter, Zahlen und Regeln		spezielles Zentrum für Intuition, Spontaneität und Gefühle
die wichtigere Hirnhälfte für Analytiker und Mathematiker		ist die wichtigere Gehirnhälfte für Maler, Designer, Musiker und andere Künstler
bestimmt das Zeitempfinden		bestimmt das Raumempfinden

Etwa zeitgleich mit dem Jonglieren habe ich auch mit dem Improvisationstheater angefangen.

Es war faszinierend, den **intensiven Fortschritt** auf dem Gebiet des Impro-Theaters wahrzunehmen, der genau zu dem Zeitpunkt stattfand, als ich die Kaskade wirklich beherrschte! Ich wollte auf der Bühne nicht mehr *geplant spontan* sein, sondern konnte mich auf meine intuitive Kreativität einlassen.

Mir fiel auch auf, dass ich in unterschiedlichsten Bereichen sehr **viel entspannter** wurde. Es musste nicht mehr *auf Biegen und Brechen alles nach Schema* laufen, sondern durfte auch Zeit für Entwicklung brauchen. Ich musste auch nicht mehr alles bis ins Kleinste hinein planen und analysieren. Mein Fokus verlagerte sich auf das **wirklich Wichtige**. Es genügte zunehmend, dass ich das Ziel kannte – der Weg ergab sich dann immer mehr „unterwegs“.

Es gibt noch etliche kleine und größere Begebenheiten und Veränderungen, die ich hier anführen könnte. Dass ich kürzlich, als ich verschlafen hatte, gleichzeitig Zähne geputzt und die Haare gekämmt habe, als würde ich das jeden Tag machen - zum Beispiel. Aber im Großen und Ganzen kann gesagt werden, dass ein Ausgleich, eine Harmonisierung stattfinden kann, auf die „Aufgaben der Gehirnhälften“ aus der obigen Tabelle bezogen.

Soweit meine ganz persönliche Erfahrung mit der Jonglage und ihren Folgen 😊



Welcher Nutzen ergibt sich dadurch für uns und unsere KlientInnen?

- In erster Linie kann Jonglage zum Stressabbau oder - prophylaktisch - zur Förderung der Stressresistenz genutzt werden
- Es kann depressiven Verstimmungen entgegen gewirkt werden (z.B. „Winter-Blues“)
- Dauerhaft angewendet kann sie zu mehr persönlicher Ausgeglichenheit beitragen
- Jonglieren zu lernen kann durch die vielen kleinen Erfolgserlebnisse zu einem positiveren Selbstbild führen und in weiterer Folge zu mehr Selbst- bewusstsein

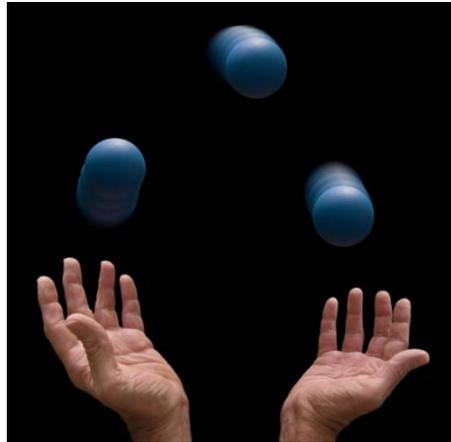
Ich bin sicher, Jonglieren wird bei Dir und Deinen PatientInnen ganz eigene Effekte haben –
berichte mir gerne darüber!

Hier meine persönlichen, zusätzlichen Einsatzbereiche:

- Durch die rhythmischen Bewegungen kann es zu einem sehr, sehr entspannenden Flow-erleben kommen. Ein wundervoller Start ins Wochenende oder in den Feierabend!
- Wenn ich nicht sicher bin, wie es gerade um meinen aktuellen Energiehaushalt steht, greife ich zu den Bällen. Klappen die Würfe wie sonst auch, fühle ich mich vielleicht gerade nicht wach und konzentriert, bin aber grundsätzlich fit. Klappen die einfachsten Würfe nicht, fühle ich mich vielleicht fit, bin aber eigentlich ziemlich fertig. Die Nachwirkung vom Nachtdienst lässt grüßen...
- Wenn ich aus einem emotionalen Loch nicht rauskomme, nutze ich die Jonglage, um mich neu auszurichten. Klappt auch wunderbar, wenn mich jemand auf die Palme gebracht hat und ich kurz danach wieder einen Termin habe (Stichwort: Wutjonglage). Oder im Wechsel von einer anspruchsvollen Aufgabe zur einer anderen.
- Nach intensivem Arbeiten am PC. Wenn sich mein Hirn noch leicht neblig anfühlt und die Augen noch nachflimmern – dann tut eine kleine Runde Jonglage einfach gut! Schon nach 5-7 Minuten bin ich dann wieder fit für was-auch-immer-ansteht.
- Bei (Online-) Workshops oder Vorträgen kann Jonglage zum Abfangen der postprandialen Müdigkeit eingesetzt werden. Oder wenn man zwischendurch merkt, dass die Aufmerksamkeit nachlässt. Für eine aktive Minipause eignen sich die Übungen aus dem REHORULI®- Programm hervorragend! Die findet ihr übrigens auch als kostenlose App:
 - [Jonglier-fix auf Google Play](#)
 - [Jonglier-fix im App Store](#)



Gesundheitsförderung durch Jonglage



Zusammenfassung

Sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene hat die Jonglage viel zu bieten, und das für annähernd jede Altersgruppe. Allein die Vorübungen zur Kaskade können sehr effektiv zur eigenen Psychohygiene genutzt werden. Und schon das regelmäßige Üben hat Auswirkungen im Gehirn!

Es gibt einen generellen Zusammenhang zwischen der motorischen und kognitiven Entwicklung, und dieser ist das ganze Leben lang immer wieder neu erleb- und aktivierbar! Das bedeutet auch, dass es nie zu spät ist, etwas Neues zu beginnen oder auszuprobieren.

Ob zur persönlichen Entlastung, zur Wiedererlangung diverser neurologischer Fertigkeiten oder zur psychohygienischen Prophylaxe – Jonglage bietet eine vielseitige Unterstützung. Sie kann jedoch nicht allein für alle Gesundheitsaspekte sorgen, stellt aber ein vielseitiges Tool dar. Sie kann eine wirkungsvolle Säule in der Selbstfürsorge sein.

Jonglieren lernen lohnt sich!

Deine nächste Gelegenheit dazu:

REHORULI®- Jonglierkurs für ErgotherapeutInnen (Online, Zoom)

4 Termine:

Mittwochs, 17 Uhr – 18:30 Uhr (15.3./ 22.3./ 29.3./ 5.4.)

Mittwochs, 19 Uhr – 20:30 Uhr (15.3./ 22.3./ 29.3./ 5.4.)

Kleingruppe zu max. 8 Personen

Kosten: € 59,- (oder € 15,- pro Termin)

Anmeldung unter office@heitere-psychohygiene.at oder 0676/ 57 334 33

