

## Jonglieren entspannt und macht schlau



- (1) Müde, abgespannt, unkonzentriert? Wenn der Kaffee nicht mehr wirkt, hilft Bewegung, um die Konzentrationsfähigkeit wieder zu steigern. Kurz vor die Tür gehen, ein wenig Gymnastik – Tipps für müde Büroarbeiter gibt es jede Menge. Aber kaum eine Übung ist so 15 wie Jonglage:
- 5 Durch die sanften Bewegungen beim Werfen und Fangen werden Körper und Hirn gut durchblutet. Das Gehirn bekommt auf diese Weise Sauerstoff. Beide Gehirnhälften müssen zusammenarbeiten – das fördert die Wahrnehmung.
- (2) Die Gehirnhälften sind über einen Balken mit etwa 300 Millionen
- 10 Nervenleitungen miteinander verbunden. Beim Jonglieren wird diese Region ganz besonders aktiviert. Gleichzeitig wird das Protein BDNF gebildet, das für das Wachstum neuer Gehirnzellen sorgt. Forscher der Uni Regensburg haben jetzt herausgefunden, dass das Gehirnvolumen der Probanden nach regelmäßigen Jonglage-Übungen zunimmt.
- 15 (3) Man wird nicht nur wacher und konzentrierter – sondern auch schlauer. Zugleich entspannt Jonglieren. Durch die Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Und nicht nur das: Jonglage ist erstaunlich schnell und einfach erlernbar, in jedem Alter. Zwar glauben viele, es käme auf Geschicklichkeit, Koordination oder Talent an. Aber das ist ein
- 20 Irrglaube. Die allermeisten Menschen erzielen beim Spiel mit zwei bis drei Bällen schon nach wenigen Minuten erste Erfolge. Diese Erfahrung gibt Selbstvertrauen, der Jongleur wird innerhalb weniger Minuten sicherer. Mit dem Selbstbewusstsein wächst auch der Spaß an der Jonglage.
- (4) Bis auf die Anschaffung von drei Bällen kostet Jonglage nichts. Hinzu
- 25 kommt, dass es so gut wie überall möglich ist, selbst im Großraumbüro. Das trägt auch zur Erheiterung von Kollegen bei.