

„Willst Du ein Schiff bauen, so beginne nicht Holz zu sammeln, Aufgaben zu verteilen und die Arbeiten zu planen, sondern wecke in Deinen Leuten das Verlangen, die großen und niemals endenden Ozeane zu erforschen.“

– Antoine de Saint Exupery

„Willst Du Menschen neue Fähigkeiten vermitteln, so beginne nicht Konzentrationsübungen zu machen, Arbeitstechniken zu präsentieren und Unterrichtspläne zu entwerfen, sondern lasse sie die Freude des Lernens und Wachsens erfahren.“

Es gibt viele Kinder und Erwachsene, die von sich behaupten, zum Lernen nicht geboren worden zu sein. Diese Behauptung ist ein Widerspruch in sich, denn das Leben ist von den Bewegungsmustern der Amöben bis hin zur Entwicklung der Relativitätstheorie durch Einstein ein einziger großer, immerwährender Lernprozeß. Lebensformen, die nicht mehr schnell genug lernen und sich deshalb auf veränderte Umwelteinflüsse nicht einstellen können, werden lebensuntüchtig. Leben heißt Lernen. Gerade in unserer Zeit der immer größeren Informationsflut und kürzer werdenden Innovationszyklen wird das Lernen zu einer Kernkompetenz.

Kinder sollten möglichst früh mit den Prinzipien des effizienten Lernens vertraut werden. Um die Grundprinzipien des Lernens zu erfahren und zu üben, könnte es kaum einen besseren Anschauungsunterricht geben, als den Lernprozeß der 3-Ball Jonglage. Erwachsenen wiederum kann das Jonglieren Einblick in eigene Verhaltens- und Lernmuster geben und damit neben dem hohen Unterhaltungswert wichtige Zusammenhänge erfahrbar machen. Wissen ohne emotionale Erfahrung ist eine leere Hülse. Erst ein AHA-Erlebnis füllt das Wissen mit Leben. Jonglieren erzeugt Begeisterung und AHA-Erlebnisse en masse. Durch die Jongliermetapher vermittelte Inhalte sind stark emotional geprägt und werden deshalb leicht behalten.

Jonglieren zu lernen ist für die meisten Menschen eine so erstaunliche Erfahrung, daß es zu einem Schlüsselerlebnis werden

Laßt die Bälle tanzen!

Jonglieren: Ein mehrdimensionaler Lernprozeß

VON OLAF HARTMANN UND TOBIAS RÖSNER

kann. Es trainiert auf spielerische Weise die gleichen Qualitäten wie Kreativität, Ausdauer, Konzentrationsvermögen, Fehlertoleranz und Kommunikationsfähigkeit, die man benötigt, um erfolgreich die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Jonglieren birgt positive Lebensenergie in Form von Lernerfolgen, auf die man später immer wieder zurückgreifen kann. Durch seine stimulierenden Effekte auf Körper, Seele und Geist ist Jonglieren ein hochwirksames Instrument für die unterschiedlichsten Formen des Unterrichts.

Jonglieren im Unterricht ...

- ... motiviert zum Lernen und macht Spaß
- ... verbessert die Grob- und Feinmotorik
- ... fördert die Kreativität
- ... fördert das Rhythmusgefühl
- ... steigert das Konzentrationsvermögen
- ... unterstützt Heilungsprozesse
- ... erleichtert den Einblick in innere Lernmuster und deren Veränderung
- ... macht die Schüler toleranter gegenüber Fehlern und fördert auch das Selbstvertrauen
- ... integriert gleichzeitig kognitive, affektive und soziale Inhalte in den Unterricht

... motiviert zum Lernen und macht Spaß

Jonglieren ist ein gemeinsamer Nenner vieler Kinderträume. Welches Kind kann gleichgültig bleiben, wenn jemand drei Bälle wie von Zauberhand geführt in der Luft kreisen läßt? Der Wunsch, die erstaunliche Kunst des Jonglierens zu erlernen, nicht zuletzt auch, um es anderen vorzuführen, ist bei fast allen Kindern,

aber auch bei Erwachsenen latent vorhanden.

Jonglieren ist, verglichen mit anderen motorischen Fähigkeiten wie z.B. dem Schreiben, leicht zu lernen! Die einfach auf gegliederten Lernschritte sind beispielhaft für das Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe. Der/die Lernende orientiert sich ständig an dem Ziel, mißt sich aber an den Erfolgen der einzelnen Schritte. Die Rückmeldung erfolgt sofort und jeder Fortschritt wird bestätigt. So wird er/sie ständig durch Teilerfolge weiter motiviert. Dieser Prozeß findet nicht in Konkurrenz mit anderen statt, denn jeder kann sein eigenes Lerntempo bestimmen. Der wichtigste Vergleichspunkt ist der persönliche anfängliche Leistungsstandard.

Der innige Wunsch, etwas lernen zu wollen, ist der beste Erfolgsgarant und stellt auch die effektivsten und ausgefeiltesten Lehrmethoden in den Schatten. Die Motivation schafft erst die Basis, um diese Methoden wirksam werden zu lassen. Als erstes muß also das Herz des Schülers für den Unterrichtsinhalt gewonnen werden. Was sich bei Algebra manchmal sehr schwer ausnimmt, kommt beim Jonglieren wie von alleine. Überhaupt fasziniert nichts so sehr wie fliegende, rollende und hüpfende Bälle. Lachen ist ein wichtiger Teil beim Jonglieren. Bei richtiger Anleitung lernt der Schüler dabei den spielerischen Umgang mit Herausforderungen. Neben dem positiven Effekt des motorischen Erfolgserlebnisses sind die Qualitäten, die beim Jonglierenlernen entwickelt werden, wie z.B. Ausdauer, entspanntes Konzentrationsvermögen oder eine gute Hand-Auge-Koordination, auch in anderen Bereichen anwendbar.

Jonglieren verdeutlicht und trainiert mit viel Spaß die Fähigkeit zu lernen und

befähigt, neue Herausforderungen zu bestehen.

... verbessert die Grob- und Feinmotorik

Schon nach kurzer Zeit des Übens wird jeder schnell merken, wie sehr Erfolg und Mißerfolg beim Jonglieren von einer präzisen Bewegungskontrolle abhängen. Hierbei ist jedoch nicht das Fangen der Tücher, Bälle usw. das Wichtigste, sondern vor allem die Wurfbewegung, die müheloses Fangen erst ermöglicht. Darüber hinaus muß auf eine korrekte Bein- und Kopfstellung sowie auf die Haltung des Rumpfes und des Kopfes geachtet werden.

Die Hand-Auge-Koordination wird beim Jonglieren so stark wie bei kaum einer anderen Sportart gefördert. Eine gute Hand-Auge-Koordination erleichtert die Ausübung von Sportarten wie z.B. Hand- und Basketball, hilft beim Schreiben und allgemein bei allen Tätigkeiten, die eine ausgeprägte Feinmotorik verlangen. Mit steigendem Können wächst später auch stetig die Verbesserung der Gesamtkörper-Koordination, da komplexe Tricks die Kopplung zwischen Händen und Kopf, Händen und Rumpf und Händen und Beinen (übrigens die schwierigste koordinative Leistung) verlangen bzw. schulen.

Jemand, der jonglieren kann, wird also auch immer von seiner verbesserten Geschicklichkeit im Alltagsleben profitieren.

Ein im sportlichen Bereich seltener Effekt ist das Trainieren der „schwachen“ Hand, ohne deren fein abgestimmte Bewegungen Jonglieren gar nicht möglich ist.

Im Vergleich zum Jonglieren wird z.B. in den Wurf- und Stoßdisziplinen der Leichtathletik von Anfang an ausschließlich die „starke“ Hand eingesetzt, da man nur so die Weiten optimal steigern kann. In Ballsportarten wie Handball, Volleyball und Basketball bleibt in der Schule oft nicht die Zeit für das Üben von Würfen, Dribbling und Schlägen mit der „schwachen“ Hand.

Jonglieren in der Schule stellt für die Schüler eine wichtige Bereicherung auf dem Gebiet des motorischen Lernens dar.

... fördert die Kreativität

Das Erste, was einem Jongleur-Novizen meist einfällt, nachdem er erfolgreich die 3-Ball-Kaskade – das Grundmuster aller 3-Ball-Tricks – gemeistert hat, ist, es seinen Freunden und Bekannten vorzuführen. Nach anfänglichem Lob und Erstaunen wird er jedoch aufgefordert, hinter dem Rücken, über den Kopf oder unter dem Arm zu jonglieren. Leicht enttäuscht wird dann zur Kenntnis genommen, daß alle weiteren atemberaubenden Tricks noch in Vorbereitung sind. Der Jongleur-Novize ist nun aber hochmotiviert, weitere Tricks zu lernen, da er einerseits weitere Anerkennung erwarten kann und andererseits sehen will, wie es weitergeht. Selbst wenn er seine Fähigkeiten nicht vorführt, was selten genug vorkommt, drängt es ihn, seine Grenzen weiter zu erforschen. Jonglieren macht auf diese Weise häufig süchtig.

Ganz im Gegensatz zu den meisten Ballsportarten, bei denen erst einmal ein Grundrepertoire an Bewegungsfolgen gelernt werden muß, öffnet sich nach der 3-Ball-Kaskade ein nahezu unbegrenztes Feld möglicher Bewegungen und Tricks. Hier kann durch richtige, stimulierende Anleitung das kreative Potential des Schülers sehr schnell geweckt werden. Kein Trick ist wie der andere und so kommt es, daß ein Anfänger, der sich einen besonderen Trick überlegt und trainiert hat, sogar einen erfahrenen Jongleur in Staunen versetzen kann.

Beim Jonglieren in Gruppen entsteht häufig ein reger Austausch von Tricks und als Folge Entwicklungen, die der Einzelne vielleicht nie vollzogen hätte. Diese Art sozialer Intelligenz und Kreativität der Gruppe wird durch Jonglieren gefördert.

Die eigenen Grenzen zu erfahren und zu lernen, diese durch die eigene Kreativität auszudehnen, ist eine der wichtigsten Inhalte des Jonglierens.

... fördert das Rhythmusgefühl

Der Rhythmus hat in der Jonglage eine zentrale Bedeutung. Erst wenn die Bewegungen des Körpers rhythmisiert werden, können sie auch verinnerlicht und somit automatisiert werden. Das Einhalten ei-

nes Bewegungsrhythmus ist entscheidend dafür, daß der Schüler mit der Zeit seine Wurfübungen und Tricks mit immer weniger Anstrengung durchführen kann.

Ein gut eingespielter und damit intuitiver Bewegungsrhythmus ist deshalb der Grund, warum sehr gute Jongleure selbst die schwierigsten Tricks scheinbar mit einer gewissen Leichtigkeit ausführen, und sämtliche Bewegungen in ihren Darbietungen auf den Betrachter sehr harmonisch und anmutig wirken.

Der Schüler nimmt den Rhythmus beim Jonglieren sowohl über den Tastsinn (durch das Berühren der Bälle) als auch über die Augen (beim Beobachten des Flugmusters) und die Ohren (durch das beim Fangen verursachte Geräusch) wahr. Durch das Jonglieren mit Gegenständen, die unterschiedliche Flugeigenschaften haben, oder durch veränderten Krafteinsatz (hoch, tief) und Veränderungen des Musters (eng, weit) kann der Schüler den Rhythmus bewußt verändern und erleben.

Die beim Jonglieren gemachten Erfahrungen im Umgang mit Rhythmus und dessen Bedeutung werden auch in anderen Sportarten hilfreich sein, um den spezifischen Rhythmus einer Bewegung zu erkennen und zu erlernen. Dieser Punkt gewinnt um so mehr an Bedeutung, wenn man berücksichtigt, daß jeder sportlichen und „natürlichen“ Bewegung ein Rhythmus zugrunde liegt. Erwähnt seien hier nur der Rhythmus beim Gehen, der Anlauf zum Schmetterschlag beim Volleyball, der Tanzrhythmus etc.

... steigert das Konzentrationsvermögen

Jonglieren zu lernen erfordert von Beginn an ein hohes Maß an Konzentration. Das Erstaunliche ist jedoch, daß man am Ende nur dann jonglieren kann, wenn man sich von der bewußten Ebene löst und intuitiv den Prozeß mit entspannter Aufmerksamkeit verfolgt. Das intuitive Erfassen des dem Jongleur-Muster zugrunde liegenden Rhythmus verlangt, sich von jeder bewußten Anstrengung zu lösen. Die Bewegung wird in diesem Moment plötzlich fließend. Wenn dies zum ersten Mal passiert, nimmt der Jongleur ein Gefühl der Euphorie wahr, welches durch die Gehirnfor-



schung mit dem erhöhten Ausstoß von Botenstoffen des Gehirns (Dopaminen) erklärt wird.

Beim Erlernen der 3-Ball-Kaskade wird zu Beginn hauptsächlich die linke Gehirnhälfte beansprucht, die sich mit Methode, Analyse, Logik, Zahlen und Begriffen beschäftigt. Am Anfang denkt man anfangs nur darüber nach, wo der Ball ist, wo er hin will und wie man ihn fängt. Dabei fühlt man häufig Panik, wenn ein Ball auf eine Hand zufliegt, in der schon ein anderer Ball liegt. Man geht heute davon aus, daß dieses Gefühl auf Grund der Überlastung der linken Gehirnhälfte entsteht. Erst nachdem das Muster logisch analysiert wurde, kann es durch das Gehirn intuitiv wahrgenommen werden und ist der Übergang zur rechten Gehirnhälfte und damit die ganzheitliche Mustererkennung möglich.

Die meisten Menschen sind erstaunt darüber, wie wenig eigentlich nötig ist, um ein Jonglier-Muster aufrecht zu erhalten. Der Schlüssel liegt darin, sich zu entspannen und gleichzeitig zu konzentrieren. Der Fehler, der häufig auftritt, ist der, daß sich der Schüler beim Werfen bereits auf das Fangen konzentriert und damit durch seine eingeengte Konzentration auf das Ziel den Wurf fast vergißt und den Ball in einer Flugbahn wirft, der das Fangen enorm erschwert. Die richtige Art der Konzentration ist wichtiger als die Intensität. Sich auf das Unwichtige besonders stark zu konzentrieren erhöht nicht die Erfolgschancen. Nur eine entspannte Konzentration ermöglicht den Überblick und die anhaltende Kontrolle über einen so komplexen Prozeß wie das Jonglieren. Diese Art entspannter Konzentration ist der Weg zu Höchstleistungen, nicht nur beim Jonglieren.

... unterstützt Heilungsprozesse

Erst seit kurzer Zeit werden die therapeutischen Möglichkeiten von Jonglieren in Heilpädagogik und Medizin ausgelotet. Die Indikationsliste reicht von schulischen Lernstörungen und geistigen Behinderungen, körperlichen Handicaps über Alkohol- und andere Suchtkrankheiten, Altersbeschwerden, Arthritis bis zu Unfallfolgen mit Hirnschädigungen und Querschnittslähmungen sowie Halbseitenlähmungen nach Schlaganfällen.

Durch Jonglieren wird die Passivität durchbrochen. Die gestörte Bewegungskoordination und -reaktion wird durch sehr langsames, schrittweises Üben mit vereinfachenden Hilfsmitteln gefördert. Besonders bei gehirngeschädigten Patienten stellt die Überkreuz-Jonglage ein sehr wirkungsvolles Gehirntaining dar.

Das rhythmische Gesamterlebnis der Jonglage hat einen entspannenden, fast meditativen Effekt auf den Jongleur. In der „Jonglier-Therapie“ kommt es zu Beginn auf das konzentrierte Erfassen von Teilbewegungen an. Die Augen müssen lernen, einem Gegenstand in der Luft zu folgen. Je langsamer dies geschieht, desto leichter gelingt es den Augen, das Flugobjekt „einzufangen“. Tücher eignen sich deshalb anfangs besonders gut. Die zeitliche wie die räumliche Orientierung sowie die motorische Reaktionsfähigkeit der Augenmuskeln werden dabei langsam durch Training verbessert. Dadurch werden ebenfalls die Bewegungen der Hände sicherer.

Bei schielenden Kindern, oder Kindern und Jugendlichen mit Augenbewegungsproblemen ist die Fixierungs- und Verfolgungsbewegung der beiden Augäpfel zu langsam und stockend. Diese Kinder leiden häufig an Lese- und Schreibschwächen. Ärzte verschreiben deshalb visuelle Zielverfolgungsübungen, die mit Hilfe von Apparaten in „Sehschulen“ durchgeführt werden. Jonglieren als „Sehschule“ ist für solche Kinder viel motivierender und natürlicher. Bei der Jonglier-Therapie sollte methodisch langsam vom Leichten zum Schwierigen übergegangen werden. Es wird von erstaunlichen Erfolgen mit dieser Methode berichtet.

Legasthenische Kinder haben oft visuelle Wahrnehmungsprobleme in der Erfassung unterschiedlicher Raumrichtungen. Diese sogenannte Raumlage-Labilität tritt häufig bei umerzogenen Linkshändern oder bei beidhändig veranlagten Kindern auf. Kinder lesen dann oft Weise statt Wiese oder ein p statt einem q. Da diese Probleme häufig auf instabile oder durcheinandergebrachte Hemisphären-dominanz des Gehirns zurückzuführen sind, kann hierbei durch das Jonglieren die „natürliche“ Hemisphäre trainiert werden. Das Kind wird zur verstärkten Nutzung der entsprechenden Hand beim Jonglieren angehalten (es wird den Kindern der „Shower“ beigebracht, bei der immer nur eine Hand wirft und die andere übergibt). Dadurch entsteht eine klare Hemisphärendominanz. Es wird von signifikanten Fortschritten in der Lesefähigkeit betreffender Schüler nach etwa einem halben Jahr berichtet.

... erleichtert den Einblick in innere Lernmuster und deren Veränderung

Bei kaum einer anderen körperlichen Betätigung tritt so deutlich zu Tage, auf welche Weise gelernt, wie wahrgenommen und reagiert, wie kontrolliert, gesteuert und koordiniert wird.

Der Lehrer hat sehr schnell einen Überblick über die unterschiedlich ausgeprägten motorischen, mentalen und sozialen Fähigkeiten seiner Schüler. Er kann beobachten, wie die einzelnen Schüler mit sich selber umgehen. Er kann sehen, wie sie Mißerfolge verkraften, wie ausdauernd sie beim Üben sind und wie gut sie in der Lage sind, von Anderen zu lernen.

Jeder dieser Informationen kann daraufhin individuell Rechnung getragen werden, indem man z.B. bei Schülern, die sehr intolerant Fehlern gegenüber sind, die Lernschritte entsprechend klein bemißt.

Kein Lernprozeß verläuft linear. Es gibt immer Momente, in denen es rapide vorwärtsght, aber genauso Zeiten, wo man scheinbar nicht von der Stelle kommt oder sogar Rückschritte macht. Jonglieren eignet sich sehr gut dazu, den Schülern beizubringen, wie sie mit jeder Phase ih-

rer individuellen Lernkurve umgehen und sie als normal und sogar als unabdingbar für den späteren Erfolg betrachten. Auf diese Weise wird ein pro-aktives Lernmuster geschaffen.

Nicht auf rationalem Wege, sondern intuitiv entwickelt der Schüler durch das Jonglieren Qualitäten, die ihn befähigen, mit ähnlich komplexen Problemstellungen in gleicher Weise zu verfahren.

... macht die Schüler toleranter gegenüber Fehlern und fördert das Selbstvertrauen

Stellt man Kindern und Erwachsenen die Frage, ob sie das Jonglieren erlernen wollen, so fragen sie meist skeptisch zurück, ob das denn für sie überhaupt möglich sei. Jonglieren wird von vielen Leuten, da mehr aus dem Zirkus und dem Fernsehen als aus dem Freizeitbereich bekannt, als eine Kunst angesehen, die nur von besonders begabten und geschickten Leuten erlernt werden kann.

Wenn man über die 6-Schritt-Methode vorgeht, und den Schülern die Möglichkeit bietet, Erfolgserlebnisse während des Lernprozesses wahrzunehmen, kann man fast jeden motivieren, das Jonglieren zu erlernen.

Jedoch auch die beste Methode schützt den Schüler nicht vor Mißerfolgen. Gerade beim Jonglieren ist das Feedback über Erfolg und Mißerfolg sehr unmittelbar. Ein Fehler äußert sich – leicht erkennbar für den Übenden – im Nichtgelingen eines Wurfmodells, d.h. meistens durch einen Gegenstand, der auf den Boden fällt.

Vor allem die ungewohnten, mit der „schwachen“ Hand auszuführenden Bewegungen stellen jeden Anfänger vor ein scheinbar unlösbares Problem. An dieser Stelle sollte der Lehrer den Schüler motivieren, trotz erlebter Mißerfolge weiterzuüben, und ihm vermitteln, daß es ganz natürlich ist, durch Fehler zu lernen. Stellt sich dann nach einiger Zeit der gewünschte Lernerfolg ein, so ist das für jeden Übenden ein motivierendes und befriedigendes Erlebnis, das durch die vorherigen Rückschläge noch intensiver empfunden wird. Der Schüler wird merken, daß es sich gelohnt hat, nicht aufzugeben und

ihm wird beim Üben für die nächsten Lernschritte das Aufheben der Bälle weniger frustrierend erscheinen.

Eine zweite kritische Phase, nach der des Neulernens einer Bewegung, tritt beim Jonglieren meistens dann ein, wenn bewußt ausgeführte und beherrschte Wurfmodeller und Tricks nach und nach automatisiert werden sollen. Hier kommt es oft zu Lernrückschritten. Über diesen Effekt sollte der Lehrende Bescheid wissen, um dem Schüler zu helfen, mit dieser Frustration umzugehen.

Auf allen Lernstufen sollte der Lehrer darauf achten, solche Schüler zu „bremsen“, die mit zu viel Ehrgeiz an eine Aufgabe herangehen, und den Erfolg „erzwingen“ wollen. Diese Schüler sollten animiert werden, einen Lernschritt zurückzugehen, um die Übungseinheit mit einem positiven Erlebnis zu beenden, denn das letzte Erlebnis bleibt am stärksten im „motorischen Gedächtnis“. Oft stellt sich der Erfolg auf höherem Niveau dann in der nächsten Unterrichtseinheit leichter ein, auch wenn man ein paar Tage nicht geübt hat.

Dieser Effekt ist damit zu erklären, daß man sich in der Zeit, in der man nicht praktisch übt, gedanklich mit dem gestellten Problem auseinandersetzt, wobei man sich jedoch meist nur auf seine stärkste Erinnerung konzentriert. Wenn nun die letzte Ausführung korrekt war und man sich an diese richtige Bewegung erinnert, werden die Muskeln mental auf die nächste Übungseinheit vorbereitet. Dies wird als psycho-physische Prädisposition bezeichnet und viele Basketballspieler nutzen dieses Phänomen intuitiv, wenn sie sich an das ungeschriebene Gesetz halten „Never leave the court without a last bucket!“. Schülern das Jonglieren beizubringen, wird ihnen helfen, eine höhere Fehlertoleranz und ein Selbstvertrauen auf- bzw. auszubauen. Gemachte Fehler werden dann nicht mehr so schnell als eigene Defizite erlebt.

... integriert gleichzeitig kognitive, affektive und soziale Inhalte in den Unterricht

Die Integration des Jonglierens in den Sportunterricht bietet die Möglichkeit,

kognitive, affektive sowie soziale Vorgänge zu initiieren:

Kognitiver Bereich:

Hierunter fällt das Verstehen der vorgestellten Jonglier-Muster sowie das Umsetzen von verbalen Anweisungen und optisch wahrgenommenen Informationen in eigene motorische Aktionen.

Da die Schüler beim Jonglierenlernen in ihrem individuellen Lerntempo vorgehen und kein äußerer Rhythmus für die gesamte Gruppe vorgegeben ist (wie z.B. beim Korbleger im Basketball in der Großgruppe: Das Ausführen der Korbleger und Wiederanstellen erfolgt in bestimmten Intervallen), haben sie stärker die Möglichkeit, eigene Fehler besser wahrzunehmen, und auch die Zeit, die Fehlerquelle zunächst selbst zu suchen und sich Lösungsmöglichkeiten zu überlegen.

Affektiver Bereich:

Durch das Jonglieren ist man gezwungen, seine eigene Gefühlswelt bewußt wahrzunehmen. Fortschritte erzeugen das Gefühl von Freude über seine Fähigkeit und das Lob und die Anerkennung, die einem von seiner Umwelt zuteil wird.

Andererseits wird auch deutlich, wie man auf Mißerfolge reagiert, und wie derartige Situationen gemeistert werden können.

Beim Erlernen des Jonglierens registriert man sehr schnell, inwiefern die eigene Stimmung die Lernbereitschaft und Konzentration beeinflusst. Jemand, der unruhig oder seelisch „aufgewühlt“ an die Herausforderung herantritt, wird beim Jonglieren nie die gleichen Lernerfolge erzielen können wie jemand, der ausgeglichener ist.

Wenn dieser Zusammenhang erkannt wird, kann dieses Erkenntnis auf andere Lernbereiche übertragen und entsprechende Voraussetzungen für effektives Lernen geschaffen werden.

Jonglieren hat häufig einen beruhigenden Effekt, da die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt wird und durch die Konzentration auf das Körpergefühl Ablenkungen durch externe Störeinflüsse gemindert oder ganz ausgeschaltet werden. Die positiven Effekte der Konzentration nach innen ist uns aus der Meditation bekannt.



Sozialer Bereich:

Die Tatsache, daß beim Jonglieren auch in bestimmten Abschnitten jeder für sich übt, steht nicht im Widerspruch zum Ziel der Vermittlung einer sozialen Kompetenz. Die Verbesserung individueller Fertigkeiten schließt immer auch eine Auseinandersetzung mit anderen ein und wird manchmal sogar erst dadurch ermöglicht. Durch gegenseitiges Beobachten und Erfahrungsaustausch bekommen die Schüler Anregungen für Optimierung und Ausbau des eigenen Könnens.

Die bevorzugte Sozialform für das Jonglieren im Unterricht ist die Kleingruppe von zwei bis fünf Schülern, in der sich viele gemeinsame Erfahrungsmöglichkeiten bieten. Hier kann Rücksichtnahme auf langsamere Schüler und das Respektieren unterschiedlicher Lerntempi vermittelt werden. Die schon weiter fortgeschrittenen Schüler können dazu animiert werden, den anderen zu helfen, ohne jedoch ihre Überlegenheit auszuspielen. Jonglie-

ren kann bei den Schülern auch die Fähigkeit entwickeln oder verbessern, Hilfe von anderen anzunehmen und zu erkennen, daß man manchmal auf Hilfe angewiesen ist. Jonglieren im Unterricht ist eine gute Möglichkeit, die Schüler zu Teamarbeit zu befähigen und das Gruppengefühl durch eine gemeinsame Lernerfahrung zu stärken.



Literaturhinweise:

- Gelb, Michael: „Körperdynamik. Eine Einführung in die Alexander-Technik“. Ullstein, Frankfurt/M. 1986.
- Finnigan, Dave: „Alles über die Kunst des Jonglierens“. DuMont, Köln 1988.
- Buzan, Tony ; Gelb, Michael: „Lessons from the Art of Juggling“. Harmony Books, NY 1994.



Über die Autoren:

Olaf Hartmann ist Betriebswirt, Trainer und Inhaber der Firma »Flitzebogen« in Remscheid.

Tobias Rösner studiert Pädagogik, Sport und Sozialwissenschaften.

Die diesem Artikel zugrundeliegenden Inhalte wurden zum ersten Mal im September 95 in Remscheid auf dem Workshop „Bewegung in der Schule – Bewegende Schule“ vorgestellt und stießen dort bei den teilnehmenden Lehrern auf große Resonanz.

Bei Fragen zu Methodik, Didaktik und dem Bezug von Jongliermaterial: richten Sie Ihre Anfrage an den Verlag.