



Jonglierpädagogik – ein Medium in der sozialpädagogischen Arbeit

von ROBERT KÖHLER

Jonglierpädagogik ist eine Anleitung, die eigene Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen

Auf den ersten Blick werden Sie meinen, Jonglierpädagogik sei eine fachkundige Anleitung zum Erlernen des Jonglierens. Richtig! Wer allerdings einen aufmerksamen zweiten Blick wagt wird feststellen, dass sie noch mehr ist.

Jonglieren bedeutet nicht nur geschicktes Werfen und Fangen von Gegenständen. Über körperliche Fertigkeiten hinaus führt es auch zur geschickten Handhabung von gedanklichen und abstrakten „Gegebenheiten“. Man kann auch mit Zahlen, Worten oder Situationen jonglieren!

Verbunden mit der Jonglierpädagogik ist *Pädagogik als Wissenschaft von der Erziehung*. Sie betrifft alle Entwicklungsphasen des Menschen und die Einflussmöglichkeiten darauf. Das Wesentliche bei der Jonglierpädagogik ist das

Erkennen, dass man die eigene Entwicklung fördern, sie bestimmen und selbst in die Hand nehmen kann.

Jonglierpädagogik und positive Energie

Wer selbst jonglieren kann, hat eine Ahnung von den therapeutischen Wirkungen des Jonglierens auf Psyche und Körper.

Es gilt die eigene Geschwindigkeit zu entdecken und positiv für das Lernen, auch beim Jonglieren, zu nutzen. Bewusste und unbewusste Ängste, Blockaden, Vermeidungs- und Verweigerungsstrategien können durch das einfache praktische Tun des Jonglierens überwunden und auf alltägliche Situationen und Lernverhalten übertragen werden.

Darüber hinaus werden beim Jonglieren Konzentration, Koordination, Balance, Rhythmus, Entspannung, Beweglichkeit, Aus-

dauer, Wahrnehmung, Offenheit und Kreativität gefördert. Man lernt mit Komplexität umzugehen und am kreativen Chaos zu wachsen.

Wie bei jedem Lernen kann man beim Jonglieren Bilder und Ziele vor Augen sehen. Je konkreter das Bild bzw. Ziel gesehen wird, desto leichter wird es erreicht. Wer jonglieren gelernt hat, der zieht aus seiner gewachsenen Ich-Kompetenz Selbstvertrauen und spürt sie als positive Energie im Körper.

Wie funktioniert das?

Auf die Frage nach dem Wie möchte ich die Speicherung im menschlichen Gedächtnis einmal kurz skizzieren.

Man kann vier Typen von Erinnerung unterscheiden, die in verschiedenen Regionen des Gehirns archiviert werden. Für die langfristige Speicherung von Sinnesreizen spielt das limbische System eine

Episodisches Gedächtnis	Semantisches Gedächtnis	Prozedurales Gedächtnis	Priming
Speicherung von persönlichen Erlebnissen und Gefühlen.	Es enthält Fakten, die der Mensch bewusst erlernt hat.	Erlernete Bewegungsabläufe, die der Mensch ohne zu überlegen abrufen kann.	Unbewusst wahrgenommene Zusammenhänge.
Beispiele: die erste Liebe, der letzte Urlaub	Beispiele: Fremdsprachenkenntnisse, $2 \times 4 = 8$	Beispiele: Gehen, Zähne putzen	Beispiele: Feuer ist heiß, Wasser ist nass

Schlüsselrolle: In dieser Schaltzentrale entscheiden Hippocampus und Amygdala, welche Inhalte ins episodische Gedächtnis gelangen.

Das sogenannte Wissen in vier Schubladen

Beim komplexen Erlernen des Jonglierens werden alle vier Schubladen benutzt. Im Episodischen Gedächtnis werden die persönlichen ersten Erfolgserlebnisse, im Semantischen Gedächtnis die vorher erläuterte Wurftechnik, Wurfform und Wurfhöhe, im Prozeduralen Gedächtnis die nötige Bewegung der Hände und beim Priming die unbewusste Augen-Hand-Koordination gespeichert. Wie beim Fahrradfahren werden so komplexe Handlungen umgesetzt und beim erfolgreichen Jonglieren für die Langzeitspeicherung ausgewählt.

Beispiele zur praktischen Arbeit

Prof. Kiphard schrieb 1992 in einem Artikel mit dem Titel „Jonglieren kann heilen“ in der Europäischen Jonglierzeitschrift *Kaskade* folgendes:

„Erst in der heutigen Zeit beginnt man seine therapeutischen Möglichkeiten in der Heilpädagogik und Medizin auszuloten. Dabei reicht die Indikationsliste 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.“

Weiterhin berichtet er über Klee, Lynn, Sergent, Mork und eigene praktische Erfahrungen in der Arbeit mit dem Medium Jonglieren als Heilmethode. 1991 beschrieb Prof. Kiphard den Einsatz in der Ergotherapie und als heilpädagogische Maßnahme in *Motorik Heft 14* und nennt auch hier praktische Einsatzmöglichkeiten. Avrutick beschreibt 1990 in der *Kaskade* Nr. 19 die „Bewusstseinsweiterung“ und Fragen zur inneren Balance beim Jonglieren in dem Artikel „Mit beiden Gehirnhälften Jonglieren“. Als eine Art der Stressbewältigung beschreibt MOUNT 1995 den Einsatz von Jonglierbällen.

Zur bisher genannten menschlichen Entwicklung gehört vor allem auch die menschliche Bewegung. Neue Erkenntnisse belegen, dass ab dem 30. Lebensjahr dem Gedächtnisverlust mit Sport und Bewegung entgegen gewirkt werden kann (vgl. Spiegel 2003 Nr. 6, 131). In der Jonglierpädagogik werden daher Bewegungsaktivitäten und Bewegungsspiele mit integriert. Schließlich wird dann das menschliche Gehirn besser mit Sauerstoff im Blut versorgt. Dies wirkt sich positiv auf Leistung, Konzentration und Lernverhalten aus.

Zudem werden in der jonglierpädagogischen Arbeit nicht nur Bälle eingesetzt, sondern alle bekannten und noch zu erfindende Zirkustechniken, z.B. Laufkugel, Diabolo, Pipe-Juggling u.v.m., um vielfertige körperliche Fertigkeiten zu erproben und auszuloten.

In Bezug auf die Balljonglage hat Ehlers das einzigartige Jonglier-

lersystem REHORULI entwickelt. Es liefert nicht nur sehr gute praktische Übungshilfen mit ausführlichen Erklärungen und Hintergrundwissen, sondern gewährt eine Jongliergarantie zum Erlernen der Dreiballjonglage unter fachkundiger Anleitung. Zu finden ist es unter www.rehoruli.de im Internet.

Pädagogische Inhalte in der Jonglierpädagogik

Neben den Effekten des therapeutischen Jonglierens werden bei der Jonglierpädagogik sozialpädagogische Inhalte umgesetzt.

Denn unbestritten ist, dass sich Erziehungsverhalten auf Lernen und Verhalten auswirkt.

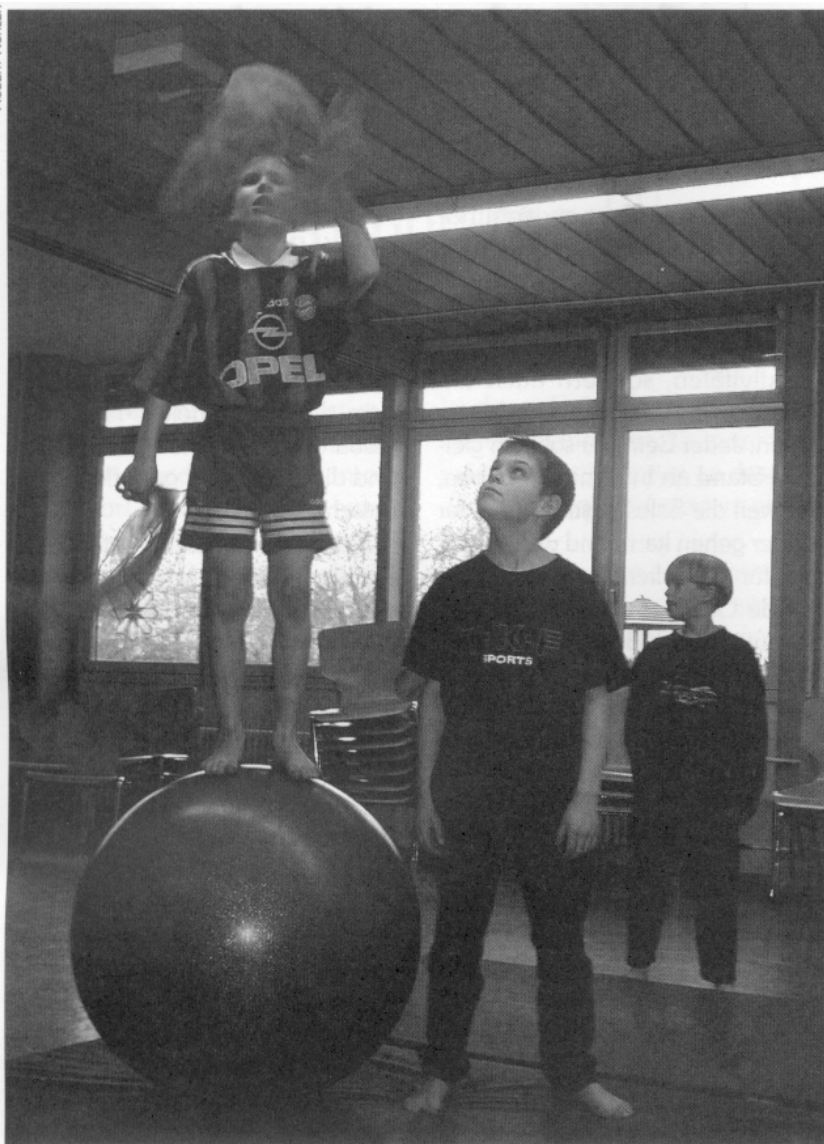
Paradoxe Kommunikation als Beispiel kann den Aufgeforderten in eine Lage bringen, in der er sich nicht „richtig“ verhalten kann. „Sei spontan“ kann eine solche Paradoxie sein. Der Aufgeforderte kann gar nicht mehr spontan sein. Solche Paradoxien tauchen immer wieder in verschiedensten Lebenssituationen auf und vereinfachen nicht die Kommunikation, sondern erschweren sie im Gegenteil.

An diesem Beispiel wird u.a. der Zusammenhang der Aufgabenstellung in der Jonglierpädagogik deutlich, der sich nicht nur auf Therapeutisches Jonglieren begrenzt.

Jonglieren und Pädagogik bilden in der Jonglierpädagogik eine Einheit, die therapeutischen Wirkungen des Jonglierens zu nutzen und gleichzeitig erziehungsrelevante Einflüsse auf die Entwicklung des Menschen in jedem Alter miteinbeziehen und deutlich aufzuzeigen.

Jonglierpädagogik von Robert Köhler

In Bereichen wie Suchtprävention, Lehrerfortbildung, Integration und bei der kognitiven, emotionalen und sozialen Förderung von Menschen jeden Alters habe ich sehr ermutigende Erfahrungen gemacht. Zur Zeit laufende Projekte sind:



Freude am Entdecken der eigenen Fähigkeiten vermittelt Jonglierpädagogik

- Fortbildungsreihe „Jonglieren mit Kindern“ für Lehrer, Therapeuten und Pädagogen (Moveo Bewegungsstudio, Berlin Kreuzberg).
- Jonglierpädagogik für junge und erwachsene Menschen mit Behinderung (Turnhalle Berlin Reinickendorf).
- Jonglierpädagogik in der Grundschule (Berlin Reinickendorf) und im Schülerladen (Berlin Charlottenburg).
- Jonglierpädagogik für Kinder und Jugendliche im Spielhaus (Berlin Charlottenburg).

Ein mögliches weiteres Angebot ist der Einsatz der Jonglierpädagogik in der Sozialen Gruppenarbeit nach § 29 KJHG im sozialen Nahraum, z.B. Schule. Für eine Übernahme der Kosten ist das zuständige Jugendamt Ansprechpartner. Im Zusammenhang mit einer

ADS- oder ADHD-Diagnose ist unbedingt noch der behandelnde Arzt mit einzubeziehen.

Jonglierpädagogik tut Schulkindern gut

Besonders positive Erlebnisse mit der Jonglierpädagogik kann ich von Schulkindern berichten.

Anfangs äußerst skeptische Einstellungen, wie „das lerne ich nie“ oder „das ist viel zu schwer für mich“ werden auf überraschende Weise in praktische Erfahrungen, wie „dass ich das lerne, hätte ich nie gedacht“ oder „das ist ja doch leichter als ich dachte“ umgewandelt.

Damit werden positive Erfolgserlebnisse real erlebt, die neue Lebensenergie freisetzt und weiter genutzt werden kann. Die Freude am Erfolg führt zur Motivation

mehr lernen zu wollen und dafür auch bereitwillig Einsatz zu zeigen. Misserfolge, wie das „Herunterfallen der Bälle“ gehören zum Lernprozess dazu. Es heißt Fehler als Chance zu erkennen, indem die Bälle fallen gelassen werden dürfen. Wie im Leben kommen nicht nur Erfolge sondern auch Misserfolge vor. Hier spielt die Einstellung des Jonglierpädagogen eine große Rolle. Jeder hat seine eigene Geschwindigkeit beim Lernen und Leben, wie der lesenswerte Roman von Stan Nadolny „Die Entdeckung der Langsamkeit“ hervorragend beschreibt.

Kinder zeigen sehr viel Motivation und Ausdauer. Sie verbessern ihre Konzentrationsfähigkeit, entwickeln Spaß am Lernen und überraschen ihre Eltern mit neuen Fertigkeiten. Ihr Selbstwertgefühl wird gesteigert.

In den von mir durchgeführten Projekten entstand bei sehr vielen Lehrern, die ihre Schüler lediglich aus dem Unterricht kennen, ein „Aha-Effekt“. Sie waren über eine verbesserte Beziehung und die andere Kommunikation miteinander erstaunt.

Nach meiner Ansicht ist die große Wirksamkeit dieses Mediums auf den Zusammenhang der körperlichen Erfahrungen und der konkreten Umsetzung von kleinen Teilzielen zu erklären. Erfolge werden erst beim Jonglieren, später im alltäglichen Leben sichtbar und spürbar. Ein Impuls den Jongleure kennen lernen und zu schätzen wissen.

Institut für Jonglierpädagogik
Robert Köhler
Gotzkowskystr. 15, 10555 Berlin
Tel/Fax 030/3931168
www.ifjp.de

neue Adresse: Nordhauser Str. 12, 10589 Berlin

Literatur

- Avrutick, D.: „Mit beiden Gehirnhälften Jonglieren“, 1990, Kaskade, Nr. 19, 16–17
- Kiphard, E.J.: „Jonglieren kann heilen“ 1992, Kaskade, Nr. 26, 4–6
- Kiphard, E.J.: „Jonglieren unter therapeutischem Aspekt“, Motorik, 1991, Nr. 14, 166–172
- Mount, J.C.: „Jonglieren und Stress“ 1995, Kaskade, Nr. 39, 10–11 ■