

Gehirnleistung: Jonglieren entspannt und macht schlau

Jonglieren mit Bällen lässt sich schnell lernen und es steigert die Gehirnleistung enorm. Schon drei Minuten Ballspiel im Büro macht konzentriert und munter.

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 effektiv wie Jonglage. Jonglieren im Büro? Es gibt eine Reihe guter Gründe dafür. Das haben gleich mehrere Studien bestätigt.

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.

Die Gehirnhälften sind über einen Balken mit etwa 300 Millionen 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 fanden in einer Studie im Jahr 2004 heraus, dass das Gehirnvolumen der Probanden nach regelmäßigen Jonglage-Übungen zunahm.

Jonglieren macht schlau

Man wird also 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 Irrglaube.

Die allermeisten Menschen erzielen beim Spiel mit zwei bis drei Bällen schon nach wenigen Minuten erste Erfolge. Die Erfahrung gibt Selbstvertrauen, der Jongleur wird innerhalb weniger Minuten sicherer. Mit dem Selbstbewusstsein wächst auch der Spaß an der Jonglage. Das Glückshormon Dopamin wird ausgestoßen; es macht zufrieden und wach.

Hinzu kommt, dass Jonglage so gut wie überall möglich ist und bis auf die Anschaffung von drei Bällen nichts kostet. Selbst im Großraumbüro lässt sich in der Pause kurz jonglieren – das trägt auch zur Erheiterung und (wenn man die Kunst erst beherrscht) zum Erstaunen von Kollegen und Kunden bei.