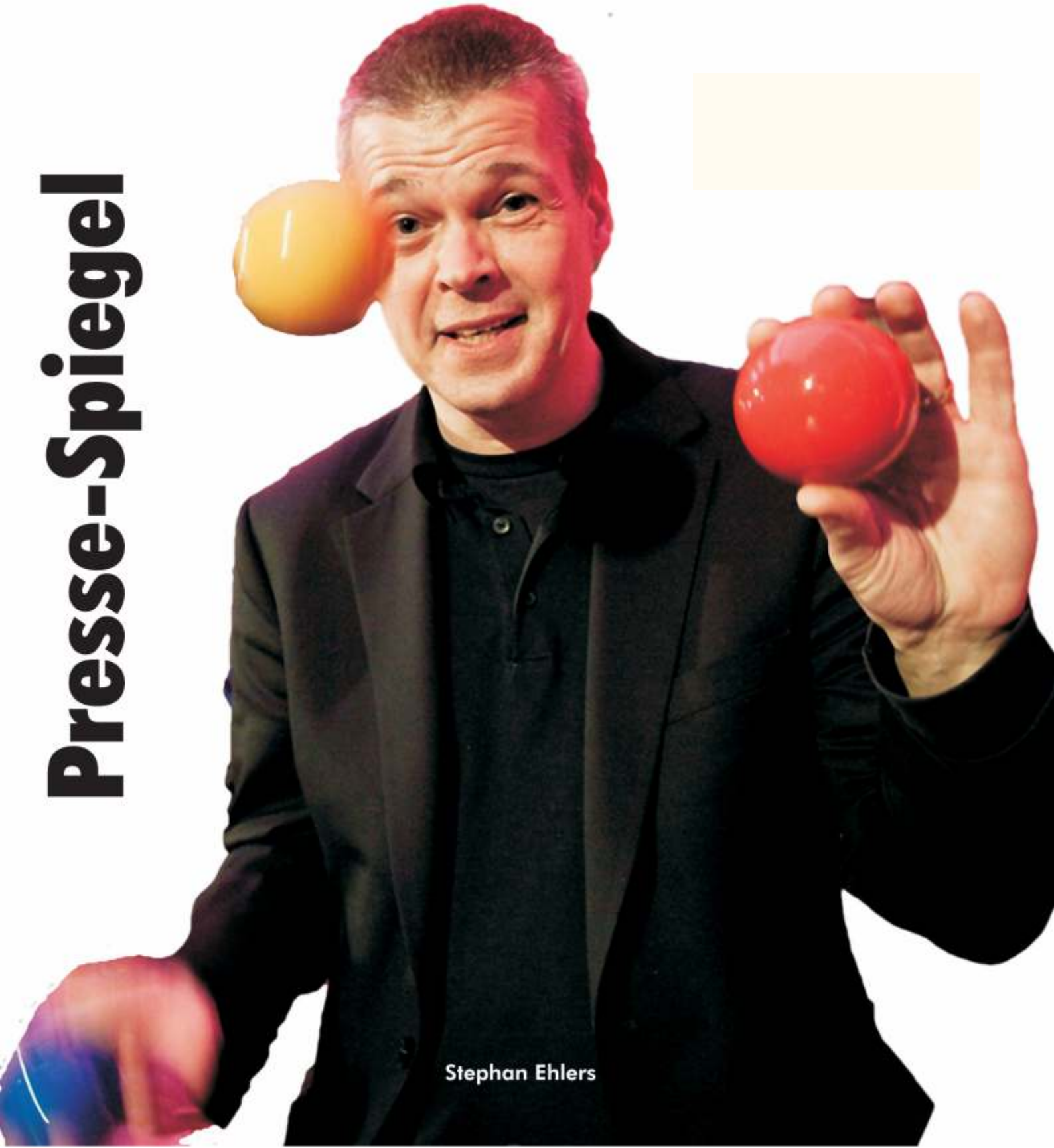
Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie



Presse-Spiegel

Stephan Ehlers

Motivation - Begeisterung - Erfolg

Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

Stephan Ehlers ist der Jongleur unter den Top-Rednern und versteht es mit Ballzauberei und Wortwitz aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung informativ und unteraltsam mit konkreten Tipps für die Umsetzung zu verbinden. Er ist Inhaber der FQL Akademie, Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement, Top100-Trainer bei Speakers Excellence, Mitglied der GSA German Speakers Association sowie Autor mehrerer Bücher. Stephan Ehlers ist Erfinder des erfolgreichen Jonglier-Lernsystems REHORULI® und u.a. Jongliertrainer beim GOP Varieté, München. Er fordert dazu auf, „die Kugeln selbst in die Hand zu nehmen“ und versucht, Menschen durch das Jonglieren schrittweise den konstruktiven Umgang mit Unsicherheiten zu vermitteln. Er ist mit 6 verschiedenen Büchern der „Königspublizist“ im Bereich Jonglieren. Sein Bestseller „Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie“ wurde in mehrere Sprachen übersetzt.

Stephan Ehlers motivator@jonglator.de

Jonglierschule REHORULI®
www.jonglier-fix.de

REHORULI® ist der Name des erfolgreichen Jonglier-Lernsystems, das mit über 30 im Buchhandel erhältlichen Jonglieranleitungen und Jonglier-Sets in verschiedenen Formaten und Sprachen zu Europas größtem Anbieter von Jonglier-Lernmaterialien zählt.

Es gibt auch über 50 zertifizierte REHORULI®-Jongliertrainer in Deutschland, Österreich, Schweiz, Niederlande und Russland, die man sowohl für Firmen-Events als auch für Einzeltrainings buchen kann.

Jonglieren für Anfänger

Kostenfrei im Internet abrufbar. 5 versch. Sprachen und 6 unterschiedliche Video-Formate

www.jonglier-fix.de - www.juggle-quick.com

Jonglieren für Fortgeschrittene

Verschiedene Wurf- und Fangübungen sowie Tricks mit 1, 2, 3 und 4 Bällen

www.jonglierschule.de

Jonglier-Events & Business-Jonglage

Vortrag & Infotainment inkl. Mitmachjonglage, Bälle für die Teilnehmer u.v.m.

www.motivationsjonglage.de

Videokanal von Stephan Ehlers

www.youtube.com/user/jonglator

27 Berliner lernten in 44 Minuten jonglieren

Weltrekord!

45 Berliner traten gestern zum Jonglieren an, 27 lernten es in Weltrekordzeit

Lernte jonglieren: Petra Dombrowski, 45, aus Reinickendorf

KREUZBERG – Neuer Ballaballa-Weltrekord: Entertainer Stephan Ehlers, 42, aus Reinickendorf hat 27 Berlinern das Jonglieren beigebracht. In 44 Minuten. Damit verbesserte er seinen eigenen Rekord aus dem Juli. Da hatte er für die gleiche Übung noch eine Stunde gebraucht.

Die neue Bestmarke – sie soll im neuen Guinness-Buch der Rekorde erscheinen.

Gestern Nachmittag in den „Jonglier-Katakomben" in Kreuzberg: Ehlers steht erhöht auf einer Treppe. Vor ihm: 45 Berliner zwischen acht und 54 Jahren. Sie sind hoch konzentriert, haben Jonglierbälle in den Händen. „Werfen Sie die Bälle bis in Augenhöhe", ruft Ehlers. „Denken Sie nicht nach. Die Bewegung kommt automatisch – wie beim Radfahren."

Ball-Artist Stephan Ehlers, 42, aus Reinickendorf

Eine knappe Dreiviertelstunde hat er nur. Dann sollen möglichst viele Teilnehmer das Jonglier-Grundschema drauf haben: „Dreimal werfen, drei mal fangen."

Jonny Eberhardt, 54, aus Neukölln gehörte gestern zu den 27 Berlinern, die in Rekordzeit jonglieren lernten: „Das hätte ich nie für möglich gehalten." mak

Jonglieren lernen
mit Erfolgsgarantie
www.jonglier.fix.de

DER TAGESSPIEGEL

Mit drei Bällen ins Guinness-Rekordbuch

Einen ungewöhnlichen Weltrekordversuch will der Wahlberliner Stephan Ehlers am Sonntag, dem 23. November, in Kreuzberg wagen. Ziel: der Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde. Der Moderator und Jongleur wird versuchen, 55 Anfängern innerhalb von nur 55 Minuten zeitgleich das Jonglieren mit drei Bällen beizubringen. Mit dem Versuch will der 42-Jährige seinen bisherigen Weltrekord vom Juli schlagen. Damals gelang es ihm, 54 Teilnehmern in 60 Minuten die hohe Kunst des Jonglierens beizubringen. Seit zwei Jahren begeistert sich Ehlers für das Jonglieren und bietet im Wellness-Center „Holmes Place" an der Friedrichstraße und in den Jonglier-Katakomben an der Monumentenstraße Jonglierkurse mit Geld-zurück-Garantie an.

Stephan Ehlers will sich ins Guinness-Buch jonglieren

Foto: Kielmann

Voraussetzung für die Teilnahme am Rekordversuch am 23. November: Mindestalter 16 Jahre und keinerlei Jonglliererfahrung. Gebühr: 3,33 Euro. Die genaue Uhrzeit wird den registrierten Teilnehmern eine Woche vor der Veranstaltung am 23. November in den Jonglier-Katakomben, Monumentenstraße 24, bekannt gegeben.

Anmeldungen sind noch bis zum 18. November unter der Telefonnummer 45 60 62 96 oder über E-Mail-Adresse: info@rehoruli.de möglich. *schoe*

Geschafft:

Oberbayerisches Volksblatt

Eintrag ins Guinbess Buch der Rekorde

Weltrekord in Reischenhart: 22 Kinder lernten gleichzeitig das Jonglieren mit drei Bällen innerhalb von 22 Minuten. Die Veranstaltung fand statt bei Amedi-Spiele, die teilnehmenden Kinder sicherten sich damit einen Eintrag in das Guinness-Buch der Rekorde. Glückwunsch! Foto: re

Rehoruli – und Jonglieren ist kein Problem

64 Thüringer erlernten gestern in Weimar binnen 55 Minuten die hohe Meditations-Schule

Alles ballaballa oder wie? Wer gestern ins Quality-Hotel kam, hätte es vermuten können. Denn dort warfen 189 AOK-Mitarbeiter mit Bällchen um sich. Allerdings mit einem heeren Ziel.

WEIMAR (ul). Es kam völlig überraschend: Mitten im schönsten Motivationstraining hieß es für 189 AOK-Mitarbeiter aus ganz Thüringen gestern: So, jetzt werden Sie einen Zieltest bestehen. Sie lernen sofort alle jonglieren. Trainer Stephan Ehlers setzte noch eins drauf: Es geht heute um die Überbietung des Weltrekords. Nach Berlin und München wollte der Münchner Entertainer in Weimar seine eigene Bestmarke toppen: Mindestens 100 Teilnehmern, alles Anfänger, in 55 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen beibringen. Mit dem Erfolgssystem Rehoruli gelang dies immerhin 64 der AOK-ler. Und auch das reichte für einen neuen Weltrekord. Als Ehlers vor zwei Jahren startete, führte er 54 Anfänger in 60 Minuten in die Jonglier-Kunst ein.

Während die Teilnehmer ihre Unkenntnis im Jonglieren zuvor mit Unterschrift beurkunden mussten, wurde das Beglaubigen des Rekordes volkstümlicher gehandhabt. Es gab keinen Notar, „aber 189 Augenzeugen", sagte Ehlers. Als kleines Angebinde konnten diese das Erfolgsrezept Rehoruli mitnehmen: rechts hoch, runter links – den Ball natürlich.

Thüringer Allgemeine

10 Jahre auf Rekordjagd

Motivationstrainer und Profijongleur Stephan Ehlers (Jahrgang 1961) bringt immer mehr Menschen in immer weniger Minuten das Jonglieren bei. Aktuelle Bestmarke: 264 Anfänger lernten gleichzeitig (!) in 30 Min. die 3-Balljonglage.

Drei Bälle für den Weltrekord

Berliner Zeitung
27.07.2003

Jongleur Stephan Ehlers lehrte 54 Laien in 60 Minuten die Kunst des Werfens und Fangens

VON DILEK GÜNGÖR

Das mit dem Fangen ist ja immer so eine Sache. Nur kommt es beim Jonglieren viel weniger auf das Fangen als auf das Werfen an. „Weg, weg, weg", spricht Stephan Ehlers in das Mikrofon, das er sich vor den Mund geschnallt hat. Wenn man richtig wirft, fallen einem die Bälle auch von selbst wieder in die geöffnete Hand. Aber nur, wenn man die Arme schön auf Taillenhöhe hält und die Bälle in einer geraden Linie vom Nabel bis zur Nasenspitze schießen. „Es ist ganz einfach, man darf nur nicht dabei denken", sagt Ehlers. Denn wer einen Gedanken an die Abfolge von werfen, schauen, fangen verschwendet, kommt aus dem Rhythmus. Dann donnern die Bälle auf die Erde. 77 Männer, Frauen und Kinder waren gestern in die Kreuzberger Jonglierschule „Jonglierkatakomben" gekommen, um innerhalb von nur 60 Minuten zu lernen, wie man drei Bälle gleichzeitig in Schwung halten kann. 54 von ihnen erreichten das ehrgeizig gesteckte Ziel. Damit ist Stephan Ehlers ein Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde sicher.

Schon seit zwei Jahren bietet der 42-jährige Kommunikations- und Motivationstrainer Schnellkurse nach einer selbst entwickelten Methode an. Er bringt kleinen Gruppen das Grundprinzip des Jonglierens bei, übt erst die Bewegung der Arme, der Hände und das Werfen. Zunächst wird mit zwei Bällen jongliert, erst zum Schluss mit dreien. Jonglieren trainiert die Wahrnehmung, Koordination, Ausdauer, Reflexe und die Muskulatur. „Es ist eine sehr gute Übung für die linke und die rechte Gehirnhälfte", sagt Ehlers.

Nach dem Versuch ist er ein wenig verschwitzt. „Die Disziplin der Teilnehmer war besser als erwartet", sagt er. „Die Leute waren konzentriert und wir konnten zwölf Durchgänge machen."

Viola Kleßmann aus Charlottenburg gehört nicht zu denen, die am Ende einen roten Punkt an ihrer Teilnehmernummer kleben haben. Auch ein Zertifikat bekommt sie nicht. Ihr ist es nach den 60 Minuten nicht gelungen, den dritten Ball in den Griff zu kriegen. Dabei war es für sie kein Problem, zwei der bunten Lederbälle in Schwung zu halten. „Aber drei Bälle – das war einfach ein Ball zu viel", sagt sie. „Jetzt fühle ich mich, als sei ich durch eine Prüfung gefallen." Sie hatte nicht gedacht, dass sie während des Schnelldurchgangs scheitern würde. Für Ehlers ist das kein Grund, das Jonglieren aufzugeben. „Wer Fahrrad fahren kann, kann auch jonglieren", sagt er.

Die Herausforderung für den Rekordversuch hatte sich Ehlers zunächst höher gesteckt. Ursprünglich sollten 111 Menschen teilnehmen. „Beim bisherigen Rekord haben gerade mal 30 Leute mitgemacht", sagt er. Dass es nun nur 77 waren, lag daran, dass der Wettbewerbsraum in Kreuzberg nicht groß genug war.

Bisherige Rekordergebnisse

27.07.2003 - 54 in 60 Min.	23.04.2006 - 71 in 33 Min.	25.03.2012 - 261 in 30 Min.
24.06.2005 - 64 in 55 Min.	19.03.2008 - 240 in 33 Min.	Weltrekord (notariell beglaubigt):
30.01.2006 - 73 in 55 Min.	15.11.2009 - 264 in 30 Min.	04.09.2013 - 445 in 30 Min.

Web-Links: www.youtube.de/user/jonglator • www.jonglier-fix.de/bmw-welt • www.motivationsjonglage.de

Münchner Merkur
27.03.2012

Zwölf Bälle zu wenig waren es am Ende einer aufwändigen Aktion: Am Sonntag wagte Motivationstrainer und Profijongleur Stephan Ehlers einen neuen Jonglier-Weltrekordversuch in der BMW Welt, der aber knapp scheiterte. Ziel war es, den Jonglieranfängern gleichzeitig innerhalb von 30 Minuten das Werfen und Fangen dreier Bälle beizubringen. Zwar strömten ausreichend Teilnehmer in die BMW-Welt, aber von den 580 Jongleuren schafften es am Ende nur 261, die Bälle anständig durch die Luft zu wirbeln – vier zu wenig. Damit bleibt es beim alten Weltrekord von 264 Parallel-Jongleuren. Kleiner Trost: Den Weltrekord hält Ehlers selbst. PM/FOTO: HAAG

Drei Bälle für den Weltrekord

Jongleur Stephan Ehlers lehrte 54 Laien in 60 Minuten die Kunst des Werfens und Fangens

VON DILEK GÜNGÖR

Das mit dem Fangen ist ja immer so eine Sache. Nur kommt es beim Jonglieren viel weniger auf das Fangen als auf das Werfen an. „Weg, weg, weg", spricht Stephan Ehlers in das Mikrofon, das er sich vor den Mund geschnallt hat. Wenn man richtig wirft, fallen einem die Bälle auch von selbst wieder in die geöffnete Hand. Aber nur, wenn man die Arme schön auf Taillenhöhe hält und die Bälle in einer geraden Linie vom Nabel bis zur Nasenspitze schießen. „Es ist ganz einfach, man darf nur nicht dabei denken", sagt Ehlers. Denn wer einen Gedanken an die Abfolge von werfen, schauen, fangen verschwendet, kommt aus dem Rhythmus. Dann donnern die Bälle auf die Erde. 77 Männer, Frauen und Kinder waren gestern in die Kreuzberger Jonglierschule „Jonglierkatakomben" gekommen, um innerhalb von nur 60 Minuten zu lernen, wie man drei Bälle gleichzeitig in Schwung halten kann. 54 von ihnen erreichten das ehrgeizig gesteckte Ziel. Damit ist Stephan Ehlers ein Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde sicher.

Schon seit zwei Jahren bietet der 42-jährige Kommunikations- und Motivationstrainer Schnellkurse nach einer selbst entwickelten Methode an. Er bringt kleinen Gruppen das Grundprinzip des Jonglierens bei, übt erst die Bewegung der Arme, der Hände und das Werfen. Zunächst wird mit zwei Bällen jongliert, erst zum Schluss mit dreien. Jonglieren trainiert die Wahrnehmung, Koordination, Ausdauer, Reflexe und die Muskulatur. „Es ist eine sehr gute Übung für die linke und die rechte Gehirnhälfte", sagt Ehlers.

Nach dem Versuch ist er ein wenig verschwitzt. „Die Disziplin der Teilnehmer war besser als erwartet", sagt er. „Die Leute waren konzentriert und wir konnten zwölf Durchgänge machen."

Viola Kleßmann aus Charlottenburg gehört nicht zu denen, die am Ende einen roten Punkt an ihrer Teilnehmernummer kleben haben. Auch ein Zertifikat bekommt sie nicht. Ihr ist es nach den 60 Minuten nicht gelungen, den dritten Ball in den Griff zu kriegen. Dabei war es für sie kein Problem, zwei der bunten Lederbälle in Schwung zu halten. „Aber drei Bälle – das war einfach ein Ball zu viel", sagt sie. „Jetzt fühle ich mich, als sei ich durch eine Prüfung gefallen." Sie hatte nicht gedacht, dass sie während des Schnelldurchgangs scheitern würde. Für Ehlers ist das kein Grund, das Jonglieren aufzugeben. „Wer Fahrrad fahren kann, kann auch jonglieren", sagt er.

Die Herausforderung für den Rekordversuch hatte sich Ehlers zunächst höher gesteckt. Ursprünglich sollten 111 Menschen teilnehmen. „Beim bisherigen Rekord haben gerade mal 30 Leute mitgemacht", sagt er. Dass es nun nur 77 waren, lag daran, dass der Wettbewerbsraum in Kreuzberg nicht groß genug war.

BERLINER ZEITUNG/MARKUS WÄCHTER

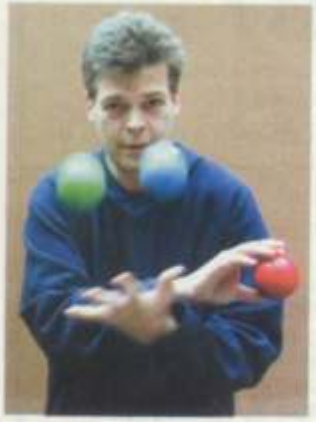
Nicht denken, werfen: Wer die Bälle gerade nach oben wirft, dem fallen sie wieder in die Hand. Man muss die Hand nur an der richtigen Stelle aufhalten.

Berliner Zeitung

Montag, 28.07.2003

www.rehoruli.de

tip MAGAZIN



55 x 3

Was so einfach aussieht, ist harte Arbeit. Jeder, der schon einmal versucht hat, mit mehr als zwei Bällen zu jonglieren, weiß das. Konzentration, ausdauerndes Üben und eine Menge Fingerspitzengefühl gehören dazu, drei oder mehr Bälle durch die Luft zu wirbeln. Stephan Ehlers ist Profi auf diesem Gebiet der Akrobatik. Der Moderator, Trainer und Jongleur hat sich nun vorgenommen, 55 Menschen in nur 55 Minuten das Jonglieren beizubringen und damit seinen eigenen Weltrekord zu toppen, der bei 54 Teilnehmern in einer Stunde liegt. Das Ergebnis: Jeder Jongleur-Azubi muss nach 55 Minuten „drei mal abwerfen und drei mal fangen" können. Das wäre absoluter Weltrekord – eine Anmeldung beim Guinness Buch der Rekorde liegt auch schon vor. Mitmachen kann jeder Jonglier-Anfänger ab 16 Jahren. *mpw*

Weltrekordversuch im Jonglieren
23.11., ab 14 Uhr, Monumentenstraße 24, Kreuzberg; Infos unter www.rehoruli.de oder Tel.: 45 60 62 96

8

November 2003

Berliner Morgenpost
WWW.MORGENPOST.DE

Mit drei Bällen ins Guinness-Rekordbuch

Einen ungewöhnlichen Weltrekordversuch will der Wahlberliner Stephan Ehlers am Sonntag, dem 23. November, in Kreuzberg wagen. Ziel: der Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde. Der Moderator und Jongleur wird versuchen, 55 Anfängern innerhalb von nur 55 Minuten zeitgleich das Jonglieren mit drei Bällen beizubringen. Mit dem Versuch will der 42-Jährige seinen bisherigen Weltrekord vom Juli schlagen. Damals gelang es ihm, 54 Teilnehmern in 60 Minuten die hohe Kunst des Jonglierens beizubringen. Seit zwei Jahren begeistert sich Ehlers für das Jonglieren und bietet im Wellness-Center „Holmes Place" an der Friedrichstraße und in den Jonglier-Katakomben an der Monumentenstraße Jonglierkurse mit Geld-zurück-Garantie an.

Stephan Ehlers will sich ins Guinness-Buch jonglieren Foto: Kielmann

Voraussetzung für die Teilnahme am Rekordversuch am 23. November: Mindestalter 16 Jahre und keinerlei Jongliererfahrung. Gebühr: 3,33 Euro. Die genaue Uhrzeit wird den registrierten Teilnehmern eine Woche vor der Veranstaltung am 23. November in den Jonglier-Katakomben, Monumentenstraße 24, bekannt gegeben.

Anmeldungen sind noch bis zum 18. November unter der Telefonnummer 45 60 62 96 oder über E-Mail-Adresse: info@rehoruli.de möglich. *schoe*

Samstag, 26. Juli 2003

DER TAGESSPIEGEL

ZEITUNG FÜR BERLIN UND DEUTSCHLAND

Jongleur in einer Stunde

Rekordversuch: 100 Laien sollen das Drei-Bälle-Spiel lernen

Der Mann der Bälle will den Rekord. Stephan Ehlers, der im Schnellkurs angeblich jedem das Jonglieren beibringen kann, will am Sonntag ins Guiness-Buch der Rekorde kommen. Bis zu 100 Eleven, die zuvor noch nie das Werfen der drei Bälle geübt haben, sollen innerhalb einer Stunde zu Jongleuren werden. Auch wenn kein Abgesandter der Rekordfibel persönlich kommt, will Ehlers alles genau dokumentieren und nach London schicken. Seine praktischen Übungen kosten normalerweise 15 Euro pro Stunde, am Sonntag sind sie unentgeltlich.

Dabei ist sich der Jonglier-Fachmann sicher, dass es kaum Ausfälle geben wird. „Man darf nicht darüber nachdenken, und dann klappt das auch", behauptet er. Mit seinem einfachen Jongliersystem Rehoruli, was soviel wie Rechtshochrunterlinks bedeutet, hat er beispielsweise dem Ex-Telekom-Chef Ron Sommer das Spiel beigebracht. Auch andere Spitzenmanager haben seine Kurse besucht. Auf eine Sache legt er Wert: Wer's überhaupt nicht packt, erhält sein Geld zurück. Doch das sei ja nur ein Prozent. **krau**

Rekordversuch am Sonntag ab 13 Uhr in den Jonglierkatakomben, Monumentenstr. 24, Kreuzberg. Anmeldungen sind an Ort und Stelle möglich. Infos: www.rehoruli.de

73 Telekom-Mitarbeiter lernten in 55 Minuten zu **jonglieren**.
73 Telekom staff members learnt how to juggle within 55 minutes.

Überraschung!

Neuss. Mitten in einer betriebsinternen Telekom-Tagung hieß es für einen Teil der 200 Angestellten: „Jetzt sind Ausdauer, Nervenstärke und Teamgeist gefragt". Trainer, Moderator und Jongleur Stepahn Ehlers (45), brachte in den folgenden 55 Minuten 73 Anfängern das Jonglieren mit drei Bällen bei. Damit toppte er seine eigene Bestmarke, nämlich Unterricht mit 64 Personen während des AOK-Motivationsseminars im Juni 2005. Der Münchner hat seinen aktuellen Rekord beim „Guinessbuch der Rekorde" angemeldet, vier Unparteiliche überwachten das Seminar.

www.ballaballa.com

„Beim Jonglieren ist einem der Kopf nur im Weg", erklärt Stephan Ehlers Merkur-Mitarbeiterin Carolin Müller seine Philosophie. Foto: Schlaf

Der „Jonglator" aus Nymphenburg

Wie man mit Geld-zurück-Garantie in 60 Minuten jonglieren lernt

VON CAROLIN MÜLLER

Nymphenburg – Nach Artistik sehen die Trockenübungen, die der Jonglier-Meister Stephan Ehlers anfangs vormacht, nicht gerade aus. Doch schon eine Stunde später soll man die Bälle in der Luft halten können. Ein ehrgeiziges Vorhaben. „Gut, und jetzt einfach mal hochwerfen", motiviert Ehlers. Mehr als tausend Laien will er bereits in die Kunst des Jonglierens eingeweiht haben. Und er gibt sogar eine Geld-zurück-Garantie – das wollten wir ausprobieren.

Er ist der „Jonglator", wie sich der Wahl-Nymphenburger Ehlers auf seiner Business-Karte vorstellt. „Rehoruli" lautet die Formel seines Lehrerfolges. Klingt genauso kompliziert, wie man es sich vorstellt, drei Bälle elegant durch die Luft zu wirbeln. Doch genau das sei das Geheimnis des Rehoruli-Lernsystems, versichert Ehlers: „Beim Jonglieren ist einem der Kopf nur im Weg." Die Kunst des Jonglierens könne man nicht verstehen, man müsse es einfach machen.

Also reden wir nicht lange, sondern legen los. Mit drei kleinen, bunten Bällen in der Hand macht man nach, was Ehlers vorführt – leichte Koordinationsübungen, deren Schwierigkeitsgrad sich Schritt für Schritt steigert. Noch jongliert man nicht, aber schon nach wenigen Sekunden stellt sich ein Gefühl ein, das in einschlägiger Ratgeber-Literatur wohl mit dem Begriff „Aktive Entspannung" umschrieben wird. Gemeint ist damit ein Zustand gelöster Konzentration, der sich durch die Koordination von linker und rechter Gehirnhälfte einstellt.

Ganz allgemein werden dem Jonglieren allerhand positive Wirkungen nachgesagt. Es soll nicht nur die Beweglichkeit, Ausdauer und Wahrnehmung verbessern, sondern bei regelmäßigem Training gar die Gehirnmasse wachsen lassen. Das jedenfalls haben Regensburger Neurologen in einem Versuch feststellen können.

Und ins Guinessbuch der Rekorde kann man damit auch kommen. Zumindest, wenn man wie Ehlers diesen Sommer im Olympiapark 28 Anfängern in nur 33 Minuten das Jonglieren beibringt.

Obwohl Ehlers mit seinem Schnellkursprogramm Weltrekordhalter ist, ist man sich nicht wirklich sicher, dass das geheimnisvolle Rehoruli-Prinzip bei einem selbst seine Wirkung haben wird – und dann tut man es trotzdem: Die Hände bewegen sich einfach und die Bälle – eins, zwei, drei – bleiben für kurze Zeit in der Luft. Zwar ist man deshalb noch keine Artist, aber wie bei vielen Dingen ist das Werfen wichtiger als das Fangen, das Losgehen kommt vor dem Ankommen.

Wer selbst hinter das Geheimnis von Rehoruli kommen möchte, kann das am Sonntag, 31. Oktober, von 11 bis 12 Uhr an der Menzinger Straße 16 versuchen. Sollte es nicht klappen, gibt es die 15 Euro Kursgebühr zurück.

■ Anmeldung und Infos unter Telefon 089/17 11 70 36, oder www.rehoruli.de

Münchner Merkur

27. Oktober 2004

Neuer Weltrekordversuch mit Lernsystem gescheitert

Rosenheimer sollten Jonglieren mit drei Bällen lernen

Rosenheim (pil) – Zum Nulltarif Jonglieren lernen und dabei auch noch Weltmeister werden? Warum nicht? Es schaut schließlich immer gut aus, wenn man sich ganz lässig drei Dinge greift – egal ob Äpfel, Mandarinen oder, im Fortgeschrittenen-Stadium, auch rohe Eier – und diese durch die Luft tanzen lässt. Und ein Titel ist schließlich auch nicht zu verachten. Wenigstens 22 Probanden wollte der Jongleur Stephan Ehlers am Samstag im Rosenheimer Sportmarkt Sellnergleichzeitig binnen 22 Minuten zumindest das Grundschema im Spiel mit den drei Bällen beibringen: dreimal werfen, dreimal fangen.

Mit dieser Aktion strebte der 43-Jährige, der auch schon dem BDI-Präsidenten Michael Rogowski bunte Lederknödel in die Hand gedrückt hat, gleichzeitig einen Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde an.

Werfen – fangen – werfen – fangen. Erst mit rechts, dann mit links, dann im Wechsel. Schnell kommt der zweite Ball ins Spiel. Eine Hand wirft, die andere geht parallel zum Ball in die Luft. Ehlers führt vor, beobachtet, gibt Tipps und korrigiert immer wieder die Körperhaltung seiner Schüler: „Die Arme nicht zu weit rauf. Nur bis auf Augenhöhe werfen. Nicht zu weit weg vom Körper." Tatsächlich wird das Aufplatschen der Bälle auf dem Boden hörbar seltener. **Fortsetzung auf Seite 14**

Werfen, fangen, konzentrieren und nicht nachdenken: 16 Frauen, Männer und Kinder hatten sich am Samstag im Sportmarkt Sellner dem Jonglier-Schnellkurs von Stephan Ehlers unterzogen. Der angepeilte Weltrekord kam zwar nicht zustande; ein Riesenspaß war's trotzdem. Foto: pil

Neuer Weltrekord-...

Fortsetzung von Seite 13

Wer es selbst ausprobiert, merkt bald, dass die besten Karten hat, wer nicht nachdenkt, sondern sich voll und ganz auf den Werf-Fang-Rhythmus einlässt. „Rehoruli" (rechts, hoch, runter, links) heißt Ehlers selbstentwickeltes Lernsystem, nach dem er auch in seiner Jonglierschule unterrichtet.

Via Kopfmikro gibt er den Takt vor, in dem die Bälle in die Luft geworfen werden sollen. Das Fangen gehe dann ganz automatisch, erklärt der Ball-Artist aus Berlin, unter dessen Anleitung am 27. Juli 2003 binnen 60 Minuten 54 Personen die erste Stufe des Jonglierens erklommen haben. Diesem Weltrekord folgte wenige Monate später ein 44-minütiger Crash-Kurs, nach dem 27 Anfänger das Schema beherrschten; im Sommer waren in München 28 Teilnehmer nach einem 33 Minuten kurzen Lehrgang erfolgreich.

„Der Fußball lässt sich leichter erwischen. Der ist größer", grinste der F-Jugend-Torwart, der sich am Samstag ebenfalls in die kleine Arena im Sportmarkt Sellner gewagt hatte. Der Achtjährige, dessen Künste nicht ganz fürs Zertifikat reichten, hatte zum Schluss irgendwie immer eine Hand zu wenig – oder einen Lederball zu viel.

Auch daheim am Ball bleiben

Auch ein neuer Weltrekord kam so kurz vor Weihnachten nicht zustande; nach einer Viertelstunde konnten sechs der insgesamt 16 Teilnehmer – mehr hatten sich nicht eingefunden – ihre Bälle wenigstens einmal rollieren lassen. Doch, waren sich alle einig, Spaß gemacht hat der Schnellkurs auf jeden Fall; und viele wollen auch daheim am Ball bleiben.

OVB – Rosenheimer Zeitung – 20.12.2004

Thüringer Allgemeine

Samstag. 25. Juni 2005

Rehoruli – und Jonglieren ist kein Problem

64 Thüringer erlernten gestern in Weimar binnen 55 Minuten die hohe Meditations-Schule

Alles ballaballa oder wie? Wer gestern ins Quality-Hotel kam, hätte es vermuten können. Denn dort warfen 189 AOK-Mitarbeiter mit Bällchen um sich. Allerdings mit einem heeren Ziel.

WEIMAR (ul). Es kam völlig überraschend: Mitten im schönsten Motivationstraining hieß es für 189 AOK-Mitarbeiter aus ganz Thüringen gestern: So, jetzt werden Sie einen Zieltest bestehen. Sie lernen sofort alle jonglieren. Trainer Stephan Ehlers setzte noch eins drauf: Es geht heute um die Überbietung des Weltrekords. Nach Berlin und München wollte der Münchner Entertainer in Weimar seine eigene Bestmarke toppen: Mindestens 100 Teilnehmern, alles Anfänger, in 55 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen beibringen. Mit dem Erfolgssystem Rehoruli gelang dies immerhin 64 der AOK-ler. Und auch das reichte für einen neuen Weltrekord. Als Ehlers vor zwei Jahren startete, führte er 54 Anfänger in 60 Minuten in die Jonglier-Kunst ein.

Während die Teilnehmer ihre Unkenntnis im Jonglieren zuvor mit Unterschrift beurkunden mussten, wurde das Beglaubigen des Rekordes volkstümlicher gehandhabt. Es gab keinen Notar, „aber 189 Augenzeugen", sagte Ehlers. Als kleines Angebinde konnten diese das Erfolgsrezept Rehoruli mitnehmen: rechts hoch, runter links – den Ball natürlich.

TLZ Thüringische Landeszeitung – Donnerstag 23. Juni 2005

Rechts-hoch-runter-links, kurz Rehoruli, nennt sich das Jongliersystem, das Jonglier-Trainer Stephan Ehlers entwickelt hat und an immer mehr Laien innerhalb immer kürzerer Lehrstunden weiterzugeben bestrebt ist. Morgen kommt Ehlers nach Weimar. Foto: dpa

Rechts-hoch-runter-links

Wie 100 blutige Anfänger aus Weimar in knapp einer Stunde jonglieren lernen

Weimar. (tlz/sb) Noch ahnen die Leute nicht, was ihnen am Freitag blüht. Delegiert wurden sie auf ein betriebsinternes Seminar, für das Räume in einem Weimarer Hotel angemietet wurden. Am Ende der Tagung aber werden sie vor allem über eines verblüfft sein: dass sie plötzlich mit drei weichen Bällen jonglieren können wie ein Zirkusclown.

Wen es morgen in Weimar erwischen wird, darf im Vorfeld nicht verraten werden: Stephan Ehlers, der Jongliertrainer, will den Überraschungseffekt unter seinen Kurzzeit-Schülern so groß wie möglich halten. Unter seiner Regie lernten – wie die Schlagzeilen in seinem Pressespiegel erklären – bereits 111 Leute in einer Stunde Jonglieren oder 28 in elf Minuten. Heute vielleicht 100 Leute in 55 Minuten. Ehlers hat das Rekordebrechen zur Marketingidee gemacht. Stets ist ihm großes Presseecho garantiert: Wer mit zwei Händen drei Dinge tun kann und diese Kunst vorzugsweise in entspannter Haltung und mit lässigem Gesichtsausdruck vorzutragen weiß, dem ist allseits Sympathie gewiss. Gemeinsam mit seinen Schülern kämpft Ehlers gegen sich selbst, nimmt sich vor, immer mehr Menschen in immer kürzerer Zeit in das Geheimnis einzuweihen, wie mit zwei Händen drei Bälle in ständiger Bewegung zu halten seien.

Es ist ein Trick dabei, aber kein geheimer. Und er hat sogar einen Namen: „Rehoruli" – rechts, hoch, runter, links. Damit ist zumindest schon mal der Anfang gemacht. Ehlers selbst hat das System entwickelt, das selbst blutigen Anfängern in kurzer Zeit klar macht, mit welchem Körperteil was zu tun ist, damit ein behändes Ballspiel zustande kommt. „Es ist wie Radfahren", verspricht er. „Erst hat man überhaupt keine Idee, wie es geht, dann macht es klick, das ist der Aha-Effekt, und schließlich kann man es – ohne erklären zu können warum." Reine Körpererfahrung. „Rehoruli spricht nur die linke Gehirnhälfte an."

Ein Zirkusakrobat ist der Trainer aus München nicht. Ehlers war Banker und Werber, ehe er entdeckte, welch motivatorische Fähigkeiten sonst noch in ihm wohnen. Mit mehr als fünf Gegenständen wäre allerdings auch er überfordert. Dafür ist das Wurfgut, das Ehelers durch die Luft wirbelt, von höchst unterschiedlicher Beschaffenheit. Haushaltsgegenstände sind ihm willkommen: Schneebesen etwa. Selbst vor Klobürsten schreckt er nicht zurück.

Stephan Ehlers sucht sich seine Kandidaten für den immer währenden Rekordversuch immer seltener via Presse. Weil er sich in der Szene der Motivationstrainer einen Platz erarbeitet hat, werden ihm komplette Gruppen zugeführt, so auch in Weimar. Wer nicht in den Genuss einer Fortbildung mit Ehlers kommt und trotzdem jonglieren lernen will, kann sich über die Seite „ballaballa.com" zu einem seiner Kurse mit Geld-zurück-Garantie anmelden.

Donnerstag 23. Juni 2005

TLZ

Thüringische
Landeszeitung

Balla-Balla

Auf der Jagd nach dem Weltrekord in der Paradedisziplin Jonglieren: Der in München lebende Entertainer, Moderator & Ball-Magier Stephan Ehlers (44) will morgen im Weimarer Dorint Sofitel am Goethepark seinen eigenen Weltrekord verbessern. Dazu muss er mindestens 100 Anfängern zeitgleich in nur 55 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen beibringen. Da heißt es: Top, die Wette gilt.

Dieser Mann will mit 100 Weimarern ins Guinessbuch. Stefan Ehlers wird morgen den Versuch unternehmen, 100 Laien in Weimar innerhalb von weniger als einer Stunde das Jonglieren mit drei Bällen beizubringen. Ehlers bricht nicht zum ersten Mal seine selbst aufgestellten Rekorde, für die er immer mehr Menschen in immer kürzerer Zeit jonglagefähig machen will. **2. Lokalseite**

Thüringer Allgemeine

Am Sonntag auf dem Frühlingsfest

Die tz macht Sie zum Jonglage-Weltrekordler

...aber nur, wenn Sie es bis jetzt noch nicht können

Schauen Sie auch so gerne Akrobaten, Artisten und Magiern zu? Wollten Sie schon immer mal eines der Kunststücke lernen, am liebsten das Jonglieren mit den kleinen Zauberbällen? Dann nix wie hin zum Frühlingsfest auf die Theresienwiese! Denn am nächsten Sonntag (23. April), zwei Tage nach Beginn der Mini-Wiesn, startet Profi-Jongleur Stephan Ehlers exklusiv mit der tz einen Weltrekord-Versuch! Der Münchner will 33 tz-Lesern in maximal 33 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen beibringen. In der Zeit von 3 Uhr nachmittags bis exakt 3.33 Uhr.

Die wichtigsten Infos zum Frühlingsfest lesen Sie in unserer Beilage tz-plus auf Seite 3

Teilnehmen kann jeder, der Jonglier-Anfänger und mindestens 16 Jahre alt ist. Interessierte können sich ab sofort per E-Mail unter **info@rehoruli.de** (bitte Name und Alter angeben) anmelden und sollten am Rekord-Tag bereits um 14.30 Uhr auf die Festwiese in die Nähe der Truck-Ausstellung kommen.

Die Mini-Wiesn ist schon aufgebaut F.: rk

Übrigens: Mitmachen lohnt sich gleich doppelt! Für alle, die sich bis zum Samstag anmelden, ist je ein Set Profi-Jonglierbälle reserviert. Und einen Gutschein für ein halbes Hendl gibt's noch obendrauf.

Natürlich ist der Rekordversoffiziell beim Guinnessbuch-Komitee angemeldet. Die derzeit gültige Bestmarke halten 27 Berliner, die das Werfen und Fangen von drei Bällen in 44 Minuten erlernten. Aber was diese Preußen können, können wir Münchner doch schon längst ...

Jonglier-Tipps

So lernen Ihre Bälle fliegen!

„Jeder kann jonglieren lernen", sagt Profi Stephan Ehlers. Für alle Fans der kleinen Zauberbälle, die am Sonntag keine Zeit haben, hat er folgende Tipps:

- Anfänger brauchen nicht unbedingt Jonglier-Bälle. „Es reichen auch Socken, zur Kugel geformt." Was den Vorteil hat, dass Socken – anders als z.B. Äpfel – beim Runterfallen nicht matschig werden. Übrigens: Das Idealgewicht für Jonglier-Gegenstände beträgt rund 100 Gramm.
- Stellen Sie sich am besten vors Bett oder Sofa. „Dann laufen Sie nicht ständig den Bällen hinterher."
- Ganz wichtig: „Werfen Sie nicht über Stirnhöhe! Nur dann kann Ihr Gehirn die Bälle noch verfolgen."
- Zudem sollte man immer zur Mitte werfen, „als ob man mit den Bällen die Nasenspitze treffen wollte".
- Die Arme sind beim Wurf locker, Ober- und Unterarm stehen am besten im rechten Winkel zueinander.
- Das Fangen sollte lautlos erfolgen. Wie das zu schaffen ist? „Indem die Fanghand dem Ball entgegengeht und so den Aufprall abmildert."
- Das Jonglieren mit zwei Bällen geht theoretisch so: „Wenn der erste Ball auf Augenhöhe ist, muss Hand Nummer zwei den zweiten Ball loswerfen." Und natürlich kurze Zeit später Ball Nummer eins fangen.
- Mit drei Bällen wird's komplizierter: Ist Ball eins auf Augenhöhe, wird Ball zwei geworfen. Ist dieser wieder auf Augenhöhe, folgt Ball drei. Während Ball eins gerade in Hand zwei landet...
- Stephan Ehlers jongliert nicht nur mit Bällen. „Im Prinzip geht alles, was man gut greifen kann." Beispielsweise auch „Klobürsten, Klostopfer oder Schneebesen".

Alice

Fit für den Weltrekord-Sonntag: Profi-Jongleur Stephan Ehlers Foto: Westermann

Jonglieren macht sogar klug!

… und 100 weitere Gründe, die Ball-Zauberei zu lernen

Er kann sich ein Leben ohne Jonglieren gar nicht mehr vorstellen: Stephan Ehlers (45), Wahlmünchner, Profi-Jongleur und Motivationstrainer, hat fast überall seine kleinen Zauberbälle dabei. Oder greift wahlweise schon mal zu Handys, Fußbällen oder Klobürsten. Doch viel wichtiger ist ihm, dass alle interessierten tz-Leser erfahren: „Jonglieren hat viele positive Auswirkungen auf unser Leben. Jonglieren ist vor allem eines: Gehirn-Training pur!"

Letzteres ist wissenschaftlich belegt. Einer Studie von Forschern der Universitäten Regensburg und Jena zufolge fördert Jonglieren die Zusammenarbeit unserer beiden Gehirnhälften. Der linken, analytischen und der rechten, visuellen, wo auch Kreativität und Gefühle sitzen. Zudem lässt das regelmäßige Werfen und Fangen von Gegenständen das Hirn sogar anwachsen – obwohl man das bei Erwachsenen bisher nicht für möglich hielt.

Bei zwölf Testpersonen, die drei Monate lang trainierten, gab's vor allem Zuwächse in zwei Gehirnzentren: in Regionen, die fürs Bewegungs-Sehen und fürs Greifen zuständig sind. Und unter anderem fürs Werfen, Verfolgen und Fangen von Jonglier-Bällen.

Jonglieren macht auch in der Gruppe Spaß Foto: dpa

Experte Stephan Ehlers könnte noch viele weitere gute Gründe fürs Jonglieren aufzählen. „Mindestens 101", wie er sagt. So soll der Umgang mit den Zauberbällen auch noch Konzentration und Körpergefühl fördern, sogar gegen Lese- und Schreibschwächen helfen und nicht zuletzt Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen steigern.

Der Münchner hat bereits hoch bezahlten Managern die Bälle in die Hand gedrückt, Ex-Verbraucherschutzministerin Renate Künast oder Stars wie Schauspieler Armin Rohde. Er hat eine neue Lernmethode entwickelt (siehe *www.rehoruli.de*), die „fast idiotensicher ist". Mit eben dieser Methode wagt er jetzt den Weltrekord-Versuch.

Doch Hand aufs Herz: Warum hat er fast nichts anderes als Jonglieren im Kopf? „Weil's einfach enorm Spaß bringt und mutig macht." Denn Stephan Ehlers ist davon überzeugt, „dass Menschen, die über ihren Schatten springen und Jonglieren erlernen, auch mit mehr Mut ihr Leben in die Hand nehmen…". DET

Bande fälscht MVV-Monatskarten

tg **München**

Im Kreis von Aussiedlern aus der ehemaligen Sowjetunion hat es sich rasch herumgesprochen: Bei Alexander P. gab's MVV-Monatskarten für etwa ein Drittel des Originalpreises. Der junge Sportlehrer war Mitglied einer Bande, die von August 2004 bis März 2005 in München gefälschte Fahrausweise in Umlauf brachte. Jetzt steht der 24-Jährige vor dem Landgericht. Er sagt allerdings nichts. Wer die Monatskarten wie nachgemacht hat, kann der Staatsanwalt daher nur vermuten: Demnach soll sich der Fälscher abgelaufene Karten verschafft, die alten Daten entfernt und neue aufgedruckt haben. Alexander P. soll insgesamt 128 falsche Netzkarten bestellt und von einem Mittelsmann bekommen haben. Der Prozess dauert an.

Alice.
Die schönste
Flatrate.

Für 44,90 Euro/Monat rundum sorglos
mit Telefonanschluss und DSL-Internetzugang
(bis zu 2.000 Kbit/s Downloadgeschwindigkeit)
inklusive aller Gespräche ins deutsche Festnetz
und rasanten Surfens ohne Limit.*

Infos und bestellen:
0800 411 0 411 · www.alice-dsl.de
Kostenlose Hotline (aus d. dt. Festnetz) rund um die Uhr, 7 Tage die Woche.

Alice

Die schönste Verbindung.

*Grundgebühr für **Alice Fun**, außer Sonderrufnummern, weitere Sprachpreise ins Ausland (sonnabhängig) 7,9 – 129,9 Ct./Min., in alle Mobilfunknetze 22 Ct./Min., Versandkosten Modem 9,90 Euro, Preise inkl. MwSt., kündbar 4 Wochen zum Monatsende. Aktion „Kein Einrichtungspreis" bis 30.06.06 – Alice gibt's in immer mehr Anschlussgebieten. Weitere Infos und Produktverfügbarkeit auf www.alice-dsl.de

EVENTS • INCENTIVES • KONGRESSE • SEMINARE • TAGUNGEN • MESSEN

AUG. / SEPT. 2005 • € 6.50

Convention international

DAS MAGAZIN FÜR VERANSTALTUNGSPLANER

Jonglieren lernen in der Tagungspause?

Fünf Anfänger lernen in 555 Sekunden zeitgleich das Jonglieren mit drei Bällen! Angemeldet beim Guinnessbuch der Rekorde!

Stephan Ehlers (44) lebt in München, arbeitet bundesweit als Moderator, Trainer und Jongleur, und hat am 24. Juni 2005 mit seinem Jonglier-Lernsystem Rehoruli einen Weltrekord aufgestellt. Er schaffte es, 64 Thüringern in nur 55 Minuten zeitgleich das Jonglieren mit drei Bällen beizubringen Auch in Berlin gelang dem Entertainer ein Weltrekord, als er 27 Berlinern das Werfen und Fangen mit drei Bällen in nur 44 Minuten beibrachte.

Nun wagt sich Ehlers bei seinem ersten Weltrekordversuch in Nordrhein-Westfalen an eine neue Bestmarke heran. Er will auf der Eventica am 16. und 17. November 2005 fünf Anfängern zeitgleich in max. 555 Sekunden (= 9:25 Minuten) das Jonglieren beibringen. Es wird in jedem Fall an beiden Ausstellungstagen jeweils ein Weltrekordversuch stattfinden.

Mitmachen können Besucher und Aussteller der Eventica 2005, die NICHT mit drei Bällen jonglieren können, es aber in max. 10 Minuten lernen möchten. Trainer & Jongleur Stephan Ehlers verspricht: „Alle Teilnehmer werden wertvolle Erfahrungen in Sachen Körpergefühl und Wahrnehmung machen – absolut schmerzfrei, aber höchst wirkungsvoll!" Die Teilnahme ist kostenlos!

Eine vorherige Anmeldung ist möglich bei jongleur@ballaballa.com

Frühlingsfest startet mit Weltrekord

71 Menschen lernen zeitgleich in 33 Minuten das Jonglieren / Morgen Familientag

tz München

Jonglier-Weltrekord auf dem Frühlingsfest! 71 Menschen haben am Sonntagnachmittag auf der Theresienwiese in nur 33 Minuten zeitgleich das Jonglieren mit drei Bällen gelernt. „Das ist sensationell!" freut sich Stephan Ehlers, Inhaber der Jonglierschule Rehoruli. Für den Weltrekord hätten sogar nur 33 erfolgreiche Frühlingfest-Besucher gereicht.

Auch darüber hinaus verlief der Start des Fests äußerst positiv: „Strahlender Sonnenschein und unzählige Besucher – das erste Wochenende war traumhaft", begeistert sich Norbert Metzger, Geschäftsführer der Veranstaltungsgesellschaft der Münchner Schausteller (VMS).

Kopfüber übers Frühlingsfest – es war ein traumhaftes Wochenende

Ein weiterer Weltrekordversuch startet am 4. Mai auf dem Frühlingsfest: Vier Barkeeper wollen ab 20 Uhr jeweils 444 Cocktails in nur 44 Minuten mixen.

Und was ist sonst noch los auf der Theresienwiese? Heute zahlen Frauen bei der *Ladies Night* ab 19 Uhr in jedem Karussell nur einen Euro. Dienstags ist von 11 bis 19 Uhr Familientag mit ermäßigten Preisen und mittwochs kann man überall mit D-Mark bezahlen.

Geschafft: 71 Volksfestbesucher lernten in einer guten halben Stunde, wie man mit drei Bällen jongliert. Weltrekord!

Foto: Rick Schulze, Oliver Bodmer

FOCUS SCHULE Ausgabe März/April 2007

Wie Bälle fliegen lernen

Jongleure wirbeln Objekte aller Art durch die Luft und beeindrucken ihr Publikum. Die Grundform mit drei Bällen können schon Neunjährige lernen

Fackeln, Schneebesen, Hüte, Eier, Kartoffeln oder Klobürsten: Je ausgefallener die Gegenstände, umso besser. Clowns und Artisten sind da nicht besonders wählerisch. Aber super geschickt und ausdauernd. Jonglieren schult besonders das Zusammenspiel von Augen und Händen. Gestärkt werden zudem die Konzentration, die Wahrnehmung und die Kreativität. Kinder ab neun Jahren haben meist schnell Erfolgserlebnisse, weil sie „unerschrocken und neugierig an die Sache rangehen", sagt Jonglier-Profi Stephan Ehlers. Die einfachste Jonglierform (mit beiden Händen und drei Gegenständen) heißt Kaskade. Wie dieser Trick mit Bällen funktioniert, zeigen wir auf der rechten Seite. Schritt für Schritt. Nur Mut, es wird schon klappen! ■ HEIDI WAHL

Ausatmen, Ruhe bewahren!

- **Grundhaltung beim Jonglieren:** Stelle dich aufrecht hin, Beine leicht gegrätscht. Winkle die Unterarme waagrecht ab. Ruhig atmen!
- **Ellbogen** nahe am Körper lassen.
- **Arme und Schultern** beim Werfen und Fangen ganz locker lassen.
- **Die stärkere Hand** hält zwei Bälle. Bei unserem Comicmännchen ist dies seine rechte Hand.

Erster Ball hebt ab

- **Der erste Abwurf** (weißer Ball) erfolgt aus der Hand, in der du zwei Bälle hast. Also von rechts unten nach links oben.
- **Wirf den weißen Ball** zur Mitte hin, in Richtung deiner Nasenspitze.
- **Höchstens bis zur Stirn werfen.** Ideal ist Augenhöhe. So behältst du Bälle und Hände im Blick.
- **Die linke Hand** macht noch nichts.

Zwei Bälle in der Luft

- **Sobald der weiße Ball** den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, den zweiten, blauen Jonglierball unterhalb des weißen werfen.
- **Den blauen Ball** schräg von links unten nach rechts oben werfen.
- **Wichtig:** Die Bälle nicht flach von einer Seite zur anderen Seite werfen, sondern über Kreuz in Richtung Augen bzw. Nasenspitze.

Der erste Ball landet

- **Den weißen Ball** (mit rechts geworfen) mit der linken Hand fangen. Trifft der Ball auf die Hand, mit dem Unterarm etwas nachgeben.
- **Gleich nach der Landung** des weißen Balls in der linken Hand, den roten Ball mit der rechten Hand werfen.
- **Als Grundprinzip beim Jonglieren** kannst du dir merken: Werfen-Fangen-Werfen-Fangen.

Drei Würfe sind geschafft!

- **Den roten Ball** mit der linken Hand fangen, den blauen mit der rechten. Und schwupps, schon ist die erste Runde geschafft! Die beiden Bälle der rechten Hand sind nach links geflogen, der von links nach rechts.
- **Eine fortlaufende Kaskade** erreichst du, wenn du den weißen Ball gleich wieder wirfst (siehe Abb. 4), ehe der rote Ball mit links gefangen wird.

TRICKS VOM PROFI

Fallen die Bälle zu oft runter, kannst du es auch mal mit Tüchern probieren. Der Vorteil: Tücher fliegen deutlich langsamer als Bälle. Deshalb kannst du die Bewegungsabläufe leichter einstudieren und schneller den Trick vorzeigen. Die Tücher werden allerdings mit dem Handrücken nach oben gezogen und nicht wie die Bälle mit der Handfläche nach oben geworfen! Aber die Wege sind gleich.

Videodateien zu einfachen Übungen und komplizierten Tricks vom Jonglier-Experten Stephan Ehlers stehen im Internet unter **www.rehoruli.de** Stephan Ehlers entwickelte die Lernschritte, von Marvin Clifford stammt die Comicfigur Jongloro.

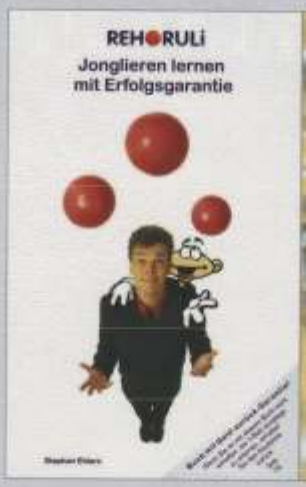
Foto: getty images

LESER-AKTION!

Wer im Business jongliert, ***sollte richtig jonglieren können***

Convention International verschenkt drei Jongliersets
(je ein Buch mit Anleitung und drei Bälle)!

Jonglieren ist eine feine Sache! Nicht nur dass diese Fähigkeit einen selbst und andere begeistert, sondern man trainiert mit dem Jonglieren auch sehr effektiv die Zusammenarbeit der rechten und der linken Gehirnhälfte, steigert seine Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit und hat auch noch Spaß dabei. Leider erscheint vielen Menschen das Jonglieren-Lernen als schlicht zu schwer: „Ich kann gar nicht mit Bällen umgehen" oder „Das ist sicher nichts für mich" sind typische Reaktionen. Schade – denn es ist offensichtlich nicht so schwer, das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Moderator und Jongleur Stephan Ehlers ist seit Jahren erfolgreich auf Messen, Events und Tagungen unterwegs und bringt immer mehr Menschen in immer weniger Zeit das Jonglieren mit drei Bällen bei. Bei einem seiner Motivationstrainings im Juni letzten Jahres stellte Ehlers einen neuen Weltrekord auf (Guinnessbuch der Rekorde): 64 AOK-Mitarbeiter konnten nach der REHORULI-Lernmethode in nur 55 Minuten drei Bälle werfen und fangen. Viele Prominente, u.a. Grimmepreisträger Armin Rohde, Filmproduzent Bernd Eichinger und



Deutschlands erfolgreichste Olympiateilnehmerin Birgit Fischer (8 Goldmedallien im Kanurennsport) lernten ebenfalls bei Ehlers die Dreiballjonglage. In seinem neuen Buch „REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie" hat Stephan Ehlers nun alle Wurf- und Fangübungen dieser erfolgreichen Jonglier-Lernmethode zusammengestellt. Mit dem Buch kann sich nun wirklich jede/r an dieses kurzweilige Lernprojekt wagen. Mit dem Buch wird der Leser zum Akteur und wird dabei Schritt für Schritt an die Hand genommen. Insgesamt 34 interessante Wurf- und Fang-Übungen mit ein und zwei Bällen führen zum Ziel, dem Jonglieren mit drei Bällen. Davon ist der Autor so überzeugt, dass er eine „Geld-zurück-Garantie" anbietet, sollte jemand nicht in der Lage sein, mit diesem Buch das Jonglieren zu erlernen. Das Buch ist durchgehend mit der Comicfigur „Jongloro" illustriert, die die Übungen anschaulich präsentiert. Convention International verlost drei Komplett-Sets (je ein Buch plus 3-Ball-Set)! Einfach E-Mail oder Postkarte mit dem Stichwort „Jonglieren" und genauer Absender-Adresse an *Convention International /// Wiedbachstr. 50 /// 56567 Neuwied //// info@convention-net.de schicken. Die Gewinner werden ausgelost. Einsendeschluss ist der 10.4.2006. Wer nicht so lange warten möchte, kann die erfolgreiche Jonglieranleitung (ISBN 3-8334-3131-8) für 14,90 oder zusammen mit einem Jonglierballset (3 Bälle) für nur 19,90 EUR zzgl. Versandkosten bestellen bei www.rehoruli.de*

MÄRZ 2006 /// € 6.50

convention INTERNATIONAL

EVENTS /// **INCENTIVES** /// KONGRESSE /// SEMINARE /// TAGUNGEN /// MESSEN

Homepage von Motivator & Jonglator Stephan Ehlers: www.ballaballa.com

Der neue Fitness-Spaß

Jonglieren mit drei Bällen

Stephan Ehlers ist als Unternehmensberater für namhafte deutsche Firmen tätig. Vielen Mitarbeitern brachte er schon das Jonglieren bei

Jonglieren ist eine Kunst, die die meisten Menschen nur vom Zirkus kennen. Jetzt kann man dieses Geschicklichkeits- und Bewegungstraining ganz leicht selbst erlernen. In 34 Schritten zeigt Jonglier-Profi Stefan Ehlers wie's gemacht wird. Und er verspricht: Jeder kann Jonglieren lernen!

Birgit Fischer, Olypmiasiegerin im Kanu fahren, kann es. BDI-Präsident Dr. Rogowski und Ex-Telekom-Chef Dr. Ron Sommer sowie Renate Künast können es ebenfalls – das Jonglieren mit drei Bällen.

Warum sollte man Jonglieren lernen?, kann man sich natürlich fragen. „Ganz einfach, es macht nicht nur Spaß, stärkt die Fantasie und das Selbstvertrauen, sondern es ist auch gleichzeitig eine ganzheitliche Körpererfahrung", sagt Stephan Ehlers.

Das Jonglieren trainiert die rechte und linke Gehirnhälfte gleichzeitig. Neurologen und Fachärzte der Universitäten Regensburg und Jena haben wissenschaftlich nachweisen können, dass dadurch sogar die Gehirnzellen erweitert werden.

Jonglieren fördert zudem die Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. So wird die gleichmäßige Benutzung beider Hände, Handgelenke und Arme gefördert. Körper und Kreislauf werden auf natürliche Weise angeregt. Darüber hinaus lassen sich außerdem die sensorischen Fähigkeiten schulen. Dies gilt besonders für die Augen. Schnelles Fokussieren und eine Verbesserung beim peripheren Sehen führen deshalb in Verbindung mit einer sicheren Auge-Hand-Koordination zu mehr Zielgenauigkeit beim Werfen und Fangen.

Birgit Fischer, Olympiasiegerin im Kanusport, beim Jonglieren mit drei Bällen. Hier beim Training im August 2004, einen Tag vor der Abreise der Olympiamannschaft nach Athen

Die Bälle werden parallel abgeworfen – Augenhöhe

Wenn die Bälle „oben" zu sehen sind – die Arme kreuzen

Wenn das geklappt hat, kann man nun versuchen, die Bälle aus der „Überkreuz-Haltung parallel (!) abzuwerfen

Auch hier gilt: Erst abwarten, bis die Bälle in Augenhöhe sind. Erst dann „unten" die Arme bewegen

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Das von Stephan Ehlers entwickelte Jonglier-Lernsystem „Rehoruli" erfreut sich zunehmender Beliebtheit (www.rehoruli.de). Im Juli 2003 gewann der Jongleur und Persönlichkeitstrainer in Berlin seinen ersten Weltrekord: Er brachte 54 Jonglier-Anfängern in nur 60 Minuten zeitgleich das Jonglieren mit drei Bällen bei. Zwei Jahre später verbesserte er diesen Weltrekord in Weimar. Und im Januar 2006 brachte er in Neuss 73 Anfängern das Jonglieren in 55 Minuten bei. Dieser Weltrekord ist im Guinessbuch der Rekorde angemeldet.

Der Umgang mit den Jonglierbällen oder anderen Materialien schult zudem das taktische Empfinden. Zeit- und Rhythmusgefühl werden gestärkt, Reflexe, Balance und schnelle Muskeltätigkeit trainiert.

Jonglieren kann aber auch in vielen anderen Lebensbereichen helfen. Denn es zeigt als Lernmodell, dass man Schwieriges und Kompliziertes vereinfachen kann, um es sich dann in Teilschritten anzueignen. Wer jongliert, gewinnt an Selbstvertrauen. Besonders viel Spaß kann es bereiten, wenn man es in Gesellschaft probiert.

Alles, was man dazu braucht, sind drei gleich große, gleich schwere Bälle, die etwa 90 g wiegen sollten – und ein wenig Geduld.

Hier links schon mal ein paar Übungen zum Testen – mit Überkreuz-Würfen!

Für alle Übungen gilt grundsätzlich: Die Bälle sollten nicht zu hoch geworfen werden und maximal Stirnhöhe erreichen.

Buchtipp und Info

- Stephan Ehlers: „Rehoruli – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie", Verlag BOD, ISBN 3-8334-3131-8, € 9,-

Gegen einen frankierten DIN-Lang-Umschlag erhalten Interessierte kostenlos die Jonglier-Kurzanleitung mit 56 witzigen Jongloro-Illustrationen (Adresse: Jonglierschule Rehoruli, Notburgastr. 4, 80639 München)

Kinder stellten Weltrekord auf

Der in München lebende Trainer, Moderator und Jongleur Stephan Ehlers (45) hat einen weiteren Weltrekord aufgestellt. Nachdem er mehrere Weltrekorde in Berlin, München, Weimar, Oberhausen und Neuss mit Erwachsenen aufgestellt hat, gab es für ihn gleich zwei Premieren. Einerseits lagen die bisherigen Rekordzeiten bei 44 und 33 Minuten – bei diesem Rekordversuch blieben dem Jongliertrainer erstmals nur 22 Minuten Zeit! Zum anderen war neu, dass ausnahmslos Kinder (zwischen acht und 16 Jahre) von Amedi Spiele für diesen Weltrekordversuch eingeladen wurden. Am Ende haben es dann tatsächlich 25 Kinder geschafft, die nach 22 Minuten drei Bälle nacheinander werfen und wieder fangen konnten. Alle Teilnehmer hatten sehr viel Spaß bei diesem perfekt organisierten Jonglierspaß von Annemarie Dettendorfer, Amedi Spiele, Reischenhart. Dieser neue Weltrekord wird beim „Guinnessbuch der Rekorde" angemeldet.

05:08:2006

Geschafft:

Eintrag ins Guinbess Buch der Rekorde

Weltrekord in Reischenhart: 22 Kinder lernten gleichzeitig das Jonglieren mit drei Bällen innerhalb von 22 Minuten. Die Veranstaltung fand statt bei Amedi-Spiele, die teilnehmenden Kinder sicherten sich damit einen Eintrag in das Guinness-Buch der Rekorde. Glückwunsch! Foto: re

Den Alltag besser meistern mit …

… Jonglieren

Sie stecken in einem Konzentrationstief? Dann spielen Sie doch einfach mal mit Bällen. Denn das verbessert nicht nur die Motorik, sondern auch die Denkfähigkeit

Das Spiel mit der Schwerkraft fordert und fördert gleich mehrere kognitive Fähigkeiten auf einmal. Visuelle Wahrnehmung und räumliches Vorstellungsvermögen kommen ebenso in Schwung wie Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Obendrein wird die motorische Koordination trainiert.

Zwar verbessert das überkreuzte Werfen und Fangen nicht – wie oft behauptet – den Informationsaustausch zwischen linker und rechter Gehirnhälfte oder gar die Intelligenz. In unserem Kopf hinterlässt regelmäßige Ballakrobatik aber dennoch Spuren.

Für eine Gemeinschaftsstudie der Universitäten Regensburg und Jena ließen Wissenschaftler junge Erwachsene täglich jonglieren – mit drei Bällen, mindestens eine Minute lang. Das Ergebnis: Nach dreimonatigem Training veränderte sich die Struktur ihres Gehirns. In Arealen, die für das Erfassen von Bewegungsabläufen zuständig sind, wuchs ein Teil der Hirnmasse deutlich an. Und so bewies die Zirkuskunst, was jahrzehntelang bestritten wurde: Auch im Erwachsenenalter kann das Erlernen neuer Fähigkeiten unser Denkorgan noch anatomisch wandeln.

Die fliegenden Bälle vermögen allerdings noch mehr. In der Übungsphase anregend, wirken die rhythmisch-fließenden Bewegungen für den Könner dann durchaus entspannend. Und beim Jonglierwettbewerb unter Kollegen kommt der Spaßfaktor sicher auch nicht zu kurz. *Mila Hanke*

WOLLEN SIE ES AUCH VERSUCHEN?

www.rehoruli.de bietet eine kostenlose Anleitung zum Download. Oder schauen Sie in das Buch von Stephan Ehlers: „Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie" (Books on Demand) – wer es nicht lernt, bekommt sein Geld zurück.

Mit 3 Bällen das Gehirn trainieren

Wer im Business jongliert, sollte richtig jonglieren können

Jonglieren wird von Ärzten gegen Stress und zur Kräftigung der Sehmuskulator empfohlen. Es verlangt eine Art Konzentration, die als sehr heilsam gilt und die sonst durch Meditation oder im Tai Chi trainiert wird. Aus der Glücksforschung weiß man, dass man beim Jonglieren leicht in den sogenannten „Flow-Zustand" gerät.

Neueste Studien verschiedener Universitäten beweisen, dass durch regelmäßiges Jonglieren das Gehirm sogar wächst. Auch bei Erwachsenen! Dies wurde lange Zeit für unmöglich gehalten und ist eine wissenschaftliche Sensation. Kurzum: Jonglieren lernen fördert nicht nur Kreativität und Wahrnehmung, sondern verschafft einen spielerischen Zugang zur inneren Leichtigkeit. Klassische Schlüsselqualifikation für Büro- und Managementaufgaben.

Mit Spaß Fähigkeiten fördern

Jonglieren ist eine feine Sache! Nicht nur dass diese Fähigkeit einen selbst und andere begeistert, sondern man trainiert mit dem Jonglieren auch sehr effektiv die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte. Eine Schlüsselqualifikation in Zeiten zunehmender Informationsmenge und wachsenden Zeitdrucks im Büro.

Zudem wird beim Jonglieren die Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit gesteigert und man hat auch noch Spaß dabei. Leider erscheint vielen Menschen das Jonglieren-Lernen als schlicht zu schwer. „Ich kann gar nicht mit Bällen umgehen" oder „Das ist sicher nichts für mich" sind typische Reaktionen. Schade – denn es ist offensichtlich nicht so schwer, das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Moderator, Trainer und Jongleur Stephan Ehlers ist seit Jahren auf Messen, Events und Tagungen unterwegs und bringt immer mehr Menschen im immer kürzerer Zeit das Jonglieren mit drei Bällen bei. Bei einem seiner Motivationstrainings im Januar stellte Ehlers einen neuen Weltrekord auf (Guinnessbuch der Rekorde): 71 Telekom-Mitarbeiter konnten nach nur 60 Minuten drei Bälle werfen und fangen. Viele Prominente, u. a. Grimmepreisträger Armin Rohde, Filmproduzent Bernd Eichinger, Bully Herbig und Deutschlands erfolgreichste Olympiateilnehmerin Birgit Fischer (8 Goldmedallien im Kanurennsport) lernten ebenfalls bei Ehlers die Dreiballjonglage.

Lernen mit „Geld-zurück-Garantie"

In seinem Buch „REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie" hat Stephan Ehlers alle Wurf- und Fangübungen dieser erfolgreichen Jonglier-Lernmethode zusammengestellt Der Leser wird zum Akteur und dabei Schritt für Schritt an die Hand genommen. Insgesamt 34 interessante und aufeinander abgestimmte Wurf- und Fangübungen mit ein und zwei Bällen führen zum Ziel, dem Jonglieren mit drei Bällen.

www.ballaballa.com

tempra verschenkt drei Jonglier-Komplettsets

tempra verlost drei Komplettsets (je ein Buch plus 3 samtweiche Jonglierbälle). Einfach E-Mail mit dem Stichwort „Jonglieren" senden.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 2. November 2007.

Senden Sie Ihre Antwort an: BF@OfficeABC.DE

Bitte unbedingt Ihre Anschrift und die Kommunikationsverbindungen angeben!

Wer nicht so lange warten möchte, kann die erfolgreiche Jonglieranleitung für 14,90 € oder zusammen mit einem Jonglierballset (3 Bälle) für nur 19,90 € zzgl. Versandkosten bestellen bei www.rehoruli.de

01.08.2007

Auflage 266.000 Expl.

Jonglieren – lernt man das in einer Stunde?

Jonglieren mit drei Bällen kann jeder lernen“, sagt Stephan Ehlers (45), der bei seinen Motivations-Seminaren von blutigen Laien einen Jonglier-Weltrekord nach dem anderen aufstellen lässt. „Die Schnellsten schaffen's in einer halben Stunde. Das Tolle dabei: Jonglieren trainiert das Gehirn!“

Wie lernt man so schnell, die Bälle fliegen zu lassen?

- Üben Sie mit einem Ball Ihre Fertigkeit (siehe Grafik rechts).
- Nicht über Stirnhöhe werfen, damit Ihr Gehirn die Bälle verfolgen kann.
- Immer zur Mitte Richtung Nasenspitze werfen.
- Arme locker halten, Ober- und Unterarm im rechten Winkel zueinander.
- Möglichst sanft fangen.
- Steigern Sie auf zwei Bälle, dann auf drei.
- Ist Ball eins auf Augenhöhe, Ball zwei werfen. Ist dieser auf Augenhöhe, folgt Ball drei, während Ball eins in Hand zwei landet. Und so weiter…

Und jetzt nicht die Geduld verlieren! Infos: im Internet: www.ballaballa.com

STEPHAN EHLERS: „Wer einen Ball jonglieren kann, schafft's auch mit drei“

LUST ZU JONGLIEREN? Gegen einen frankierten Rückumschlag (0,55 €) gibt's die Kurzanleitung „Jonglieren lernen“ bei der Jongliererschule REHORULI, Notburgastr. 4, 80639 München

Quelle: Mitarbeiterzeitung der Sparkasse

→ Impressum → 5. Jahrgang → Ausgabe 11

Motivation, Begeisterung & Erfolg
für Mitarbeiterveranstaltungen & Kunden-Events

Weitere Informationen:
www.jonglieren-im-business.de

Flyer: www.ballaballa.com/deutsch.pdf
www.ballaballa.com/english.pdf
www.ballaballa.com/francais.pdf

Jaaa, wir sind weltspitze!

Weltrekord im Jonglieren-Lernen fürs Guinnessbuch

Geahnt hatten wir es schon immer: Wir von der Sparkasse sind weltklasse. Nun ist es amtlich, notariell beglaubigt und fürs Guinnessbuch der Weltrekorde festgehalten. Am 15. November knackten wir auf unserer Veranstaltung „Gemeinsam stark" in der Sparkassenarena den bisherigen Rekord der Microsoft IT-Profis, von denen 240 in 33 Minuten gleichzeitig das Jonglieren mit drei Bällen erlernt hatten. Unser Rekord: In 30 Minuten lernten zeitgleich 264 von uns, drei Bälle zu jonglieren.

Niemand von uns war auf den großen Coup vorbereitet. Nachdem der Vorstand über die Zukunftsperspektiven unseres

Jonglieren bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und trotzdem alles in Bewegung zu halten. Es baut durch seine beinahe meditative Gleichförmigkeit Stress ab und setzt neue Energien frei. Die Hand-Auge-Koordination stimuliert das Zusammenarbeiten der linken und rechten Gehirnhälfte, was die kognitive Leistung positiv beeinflusst. Nicht zuletzt übt das Jonglieren spielerisch, mit kleinen Überforderungssituationen (2 Hände, 3 Bälle) umzugehen. Schritt für Schritt verwandelt sich Unsicherheit in Sicherheit. Schließlich stärkt das Erfolgserlebnis, etwas Außergewöhnliches zu beherrschen, das Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten. Und genau darum geht es für

Hauses gesprochen hatte und alle 1000 Mitarbeiter aktiv in 165 Arbeitsgruppen eine Aufgabenbox mit Fragen zur Zukunft bearbeitet hatten, überraschte Moderator & Jongleur Stephan Ehlers uns mit dem Praxistest, wie stark wir wirklich sind. Zunächst gab es auf die Frage „Wer von denen, die noch nicht jonglieren können, traut sich zu, in nur 30 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen?" nur 25 Handzeichen. Eine „normale Quote" erklärte Stephan Ehlers, die meisten Menschen neigen eher dazu, sich zu unterschätzen als zu überschätzen.

Herausforderung angenommen – und gemeistert

Ermutigt vom Moderator und den ernsthaften Rekordversuch vor Augen ließ sich schließlich gut die 10-fache Zahl von Mitarbeitern durch das Trainerteam unterweisen: Nach ein paar Erläuterungen zur Vorgehensweise ging es mit Wurf- und Fang-Übungen mit zunächst ein und zwei Bällen los. Nach 7–8 Minuten waren die ersten Teilnehmer bereits in der Lage, drei Bälle zu jonglieren. Alle 5–6 Minuten folgten weitere. Nach 30 Minuten wurde – überwacht von einem Anwalt – gezählt: 264 neue Jongleure, neuer Weltrekord!

Jonglieren fördert Konzentration und Selbstvertrauen

Das Ganze war natürlich viel mehr als ein riesiger Spaß, so wie Jonglieren mehr ist als eine Jahrmarktsbelustigung. Jonglieren fördert Fähigkeiten, die wir alle gut gebrauchen können, wenn wir täglich Informationen, Termine und Aufgaben gleichzeitig im Auge behalten müssen: uns: sich mit Selbstvertrauen auf Neues, auf ungewohnte Herausforderungen einzulassen.

Erfolgsmuster, um Schwieriges in den Griff zu kriegen

Es ist erwiesen, dass ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas bewirken zu können und auch in schwierigen Situationen aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich ausführen zu können, dies in der Tat besser schafft als jemand, dem dieses Zutrauen zu sich selbst fehlt. Personen mit Selbstvertrauen und starkem Glauben an die eigene Kompetenz bewältigen Aufgaben mit größerer Ausdauer, zeigen sich wenig anfällig für Stress- und Angstsituationen und sind deshalb erfolgreicher. Also, liebe Mitarbeiter/innen, nur Mut: Wir sind die Besten. Jonglieren macht stark, entspannt und ist ein Erfolgsmuster für das Bewältigen von komplexen Aufgaben.

REHORULi – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie: Sollte hier keine Anleitung zum Jonglieren von Moderator & Jongleur Stephan Ehlers kleben, können Sie diese in OE 325 anfordern.

Schnelle Hände, wacher Geist

Jonglieren

Vielleicht fällt es schwer zu glauben, doch es gibt viele gute Gründe, jonglieren zu lernen. Die Unterhaltungskunst, die in Zirkus und Varieté ein allseits beliebter Programmpunkt ist, hat Studienergebnissen zufolge erstaunliche Effekte auf das menschliche Gehirn: Wer zum Beispiel das Jonglieren mit Bällen erlernt, regt damit seine grauen Zellen zum Wachstum an.

Lange Zeit war man davon ausgegangen, dass Erwachsenenhirne keinen wesentlichen Zuwachs an Gehirnzellen mehr erhalten. Man vermutete sogar, dass sich das menschliche Hirn durch den Alterungsprozess zurückbildet. 2004 widerlegten Wissenschaftler diese Annahme. Sie wiesen nach, dass bei entsprechendem Training Erwachsene auch im fortgeschrittenen Alter noch dazulernen und ihr Gehirn infolgedessen erweitert werden kann. Bestätigt wurde diese Erkenntnis durch das Forscherteam um Priv.-Doz. Dr. Arne May vom Institut für Systemische Neurowissenschaften des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) mit einer aktuellen Studie, in der 44 Frauen und Männer zwischen 50 und 57 Jahren das Jonglieren mit Bällen trainierten. Ihre Hirne wurden vor und nach einem dreimonatigen Training mithilfe modernster technischer Geräte untersucht und mit einer Gruppe untrainierter Personen verglichen. Nach der Trainingsphase ließ sich bei den Jongleuren eine Vergrößerung der grauen Substanz im „visuellen Assoziationscortex" erkennen, der Gehirnregion, die darauf spezialisiert ist, Bewegung im Raum wahrzunehmen. Die untrainierte Kontrollgruppe zeigte dagegen keinerlei Veränderungen in diesem Bereich.

Lernen lebenslang

Das Gehirn scheint neue Herausforderungen zu lieben. Wird es dagegen nicht durch Lernanreize beansprucht, bildet es sich teilweise wieder zurück. Dies konnte laut UKE-Studie bereits nach einer dreimonatigen Trainingspause bei ihren Probanden festgestellt werden. Ausschließlich bei den Jongleuren fanden die Forscher eine Vergrößerung im „Hippocampus", der Hirnregion, die für das Lernen wichtig ist, sowie Vergrößerungen im „Nucleus accumbens", der zum hirneigenen Belohnungssystem gehört. Gerade für den Hippocampus ist bekannt, dass sich dort neue Hirnzellen bilden können. Forscher May resümiert: „Das Ergebnis zeigt, dass die Veränderungen nicht nur auf das jugendliche Gehirn beschränkt sind, sondern dass sich die anatomische Struktur des erwachsenen Gehirns selbst im Alter noch signifikant verändern kann. Auch und gerade für ältere Menschen ist es daher wichtig, neue Herausforderungen zu meistern und Neues zu lernen."

Konzentration und Entspannung

Warum aber sollte man ausgerechnet jonglieren lernen? Nun, es ist spektakulär im eigentlichen Sinne: Durch die gleichmäßige Benutzung beider Hände werden die rechte und die linke Gehirnhälfte gleichzeitig trainiert. Dabei spricht das Jonglieren insbesondere die Hirnareale für das Bewegungssehen an. Bewegte Gegenstände wie die bunten Jonglierbälle müssen in Bruchteilen von Sekunden visuell erfasst und analysiert werden. Das gelingt nur mit einer geschulten Auge-Hand-Koordination, locker entspannt und doch vollkommen konzentriert. Mit Ausdauer und Disziplin stellen sich schon bald Ballgefühl, Balance und Rhythmus ein, mit dem die neue geistige, körperliche und emotionale Herausforderung letztendlich mit faszinierender Leichtigkeit gemeistert werden kann. Erfolgserlebnis pur und aktive Entspannungspause zugleich – das ist einen Versuch wert! Eine Reihe prominenter Persönlichkeiten aus Politik und Sport hat das Jonglieren mit den bunten Bällen auf diese Weise gelernt, darunter z. B. die ehemalige Bundesverbraucherministerin Renate Künast und die Kanutin Birgit Fischer (siehe rechte Seite unten).

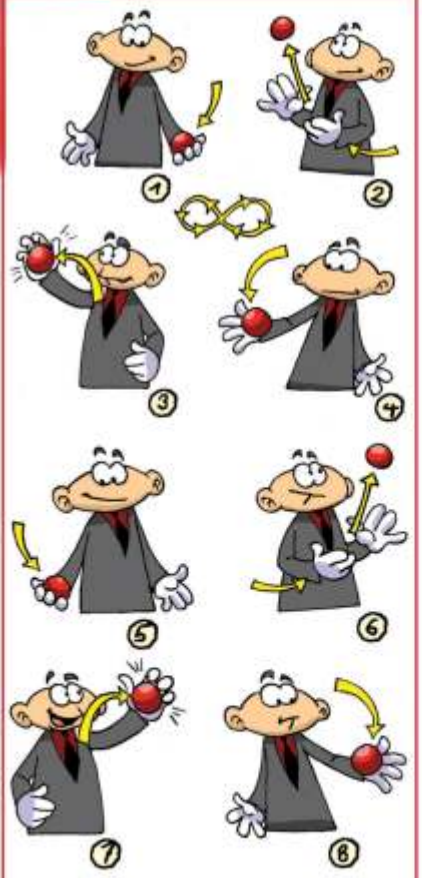
Buch-Tipp

REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

von Stephan Ehlers, Verlag BOD; 140 S., Paperback, 170 Illustrationen, ISBN 978-3833431319; 14,90 €

Mit dieser Anleitung fällt auch Anfängern das Werfen und Fangen mit drei Bällen leicht. Das anschauliche Jonglier-Lernsystem REHORULI vermittelt in verblüffend kurzer Zeit die Grundtechniken des Spiels mit der Schwerkraft.

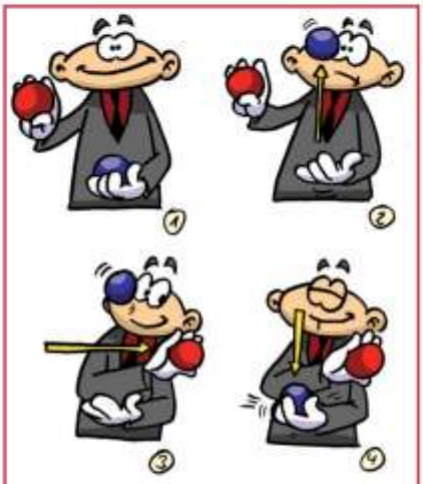
Mit Ausdauer und Disziplin stellen sich schon bald Ballgefühl, Balance und Rhythmus ein



Liegende Acht:

1) *Erst wird der Ball hoch und nach außen geworfen.*
2) *Der Ball sollte nicht über die Höhe der Augen hinausgehen.*
3) *Beim Auffangen den Ball von „oben" greifen.*
4) *Den Ball nach unten in die Mitte führen.*
5) *Von der Mitte zur anderen Seite hoch und nach außen werfen.*
6) *Mit der anderen Hand wieder von „oben" greifen.*
7) *Den Ball nach unten in die Mitte führen.*
8) *Die Bewegung wiederholen, bis sie „fließt".*

Übrigens: Die „Liegende Acht" ist Grundlage für das Jonglieren mit 3 Bällen.



Bewegtes Kreuz:

Diese Übung erfordert ein wenig Geduld, denn es ist eine „Überkreuz"-Bewegung für Körper und Auge:

1) *Hier wird ein Ball senkrecht hochgeworfen und der andere wird festgehalten und bewegt.*
2) *Die linke Hand wirft senkrecht hoch und fängt auch wieder. Während der geworfene Ball oben ist, bewegt sich die rechte Hand zwischen Ball und linker Hand über die Körpermittellinie (Höhe des Bauchnabels) hindurch und bleibt dort.*
3) *Die linke Hand wirft erneut ...*
4) *... und die rechte Hand bewegt sich waagerecht auf gleicher Linie zurück.*

Tipp: Man sollte nicht versuchen, den Wurf und die Bewegung gleichzeitig auszuführen. Einfacher ist es, erst zu werfen und nach dem Wurf den anderen Arm unterhalb des Balles waagerecht auf die andere Seite zu bewegen. Zählen kann helfen: 1 = Wurf, 2= Bewegung des anderen Arms. Die Übung kann auch seitenverkehrt trainiert werden, wobei die Wurfhand beim Werfen und Fangen stets unten bleibt!

***Übrigens**, wer die Comicfigur Jongloro im Internet erleben möchte, kann einen Blick auf www.jonglierschule.de/rehoruli werfen. Unter dem Menüpunkt „Video-Anleitung" führt Jongloro jede einzelne der insgesamt 34 Übungen gut nachvollziehbar vor. Viel Spaß beim Ausprobieren!*

Händetausch:

In dieser Übung werden zwei Bälle parallel abgeworfen und gefangen. Eine besondere Erschwernis ist dabei das Überkreuzen der Hände. Tipp: Je näher die Bälle nebeneinander hochgeworfen werden, desto einfacher ist das Auffangen.

1) *Die Bälle werden parallel nicht über die eigene Augenhöhe hinaus hochgeworfen.*
2) *Sind die Bälle auf ihrem höchsten Punkt – die Arme kreuzen.*
3) *Gelingt dies bereits gut, kann man versuchen, die Bälle aus der Überkreuz-Haltung parallel (!) nach oben zu werfen.*
4) *Sind die Bälle wieder auf dem höchsten Punkt angelangt, werden die Arme wieder in die Ausgangsposition bewegt ...*
5) *... und die Hände, die immer unten bleiben sollen, fangen die Bälle wieder auf.*

Fotos: ?????

Abendzeitung

23. Mai 2008

Von wegen ballaballa

Nach einer Stunde können Kids jonglieren - Stefan Ehlers zeigt am Sonntag, wie das geht

Wie kann man aus einem Zappelphilipp ein konzentriertes Kind machen? Wie kann man schnell und leicht Vokabeln lernen? Und wie kann man die leidigen Matheaufgaben besser lösen? Mit Jonglieren! Da ist sich jedenfalls Profi-Jongleur Stefan Ehlers sicher. Und mit einem verschmitzten Lächeln fügt er schnell hinzu: „Spaß hat man beim Jonglieren übrigens auch noch!" Ein Grund vielleicht, selber mal zu den Bällen zu greifen, etwa wenn Ehlers am Sonntag, 25. Mai, im Hirschgarten einen Jonglier-Anfängerkurs anbietet (siehe Kasten).

Man muss einfach „Dinge in Bälle packen", sagt er, „also miteinander verknüpfen, die linke und die rechte Gehirnhälfte arbeiten lassen, und schon geht's besser mit dem Lernen und Konzentrieren". Studien der Universitäten Regensburg und Jena bestätigen dies. Bei Menschen, die drei Monate lang das Jonglieren geübt hatten, fand nämlich eine beidseitige Vergrößerung der grauen Substanz statt. „Und das erstaunte die Wissenschaftler sehr, denn es widerlegte die gängige Vorstellung, dass sich erwachsene Gehirne eben nicht mehr verändern", so der Jongleur.

Stefan Ehlers hat zum ersten Mal vor 25 Jahren jongliert, sich aus einer Laune heraus Bälle gekauft, dann selbst einen Kurs besucht. Seitdem ist er von den Bällen besessen, und es macht ihm auch Spaß, anderen das Jonglieren beizubringen. Ob es sich da jetzt um einen klassische Kaskade handelt oder um Kunststückchen mit fünf Bällen.

Und er hat sogar im Laufe der Jahre ein System entwickelt, mit dem fast jeder das Jonglieren erlernen kann. Diverse Rekorde belegen dies. So hat der Profi-Jongleur es tatsächlich fertig gebracht, 25 Kindern innerhalb von 22 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen beizubringen. Einen anderen Rekord stellte er auf, indem er 240 totalen Anfängern gleichzeitig in 33 Minuten das Umherwirbeln mit Bällen vermitteln konnte.

Mal schauen, wie lange Ehlers am Sonntag im Hirschgarten braucht. ***Julia John***

Der Griff nach den Bällen: Profi-Jongleur Stefan Ehlers ist seit 25 Jahren besessen von den runden Dingern. Foto: Mike Schmalz

INFO

Familien-Jonglierkurs im Hirschgarten

Was: Jonglieren für große und kleine Anfänger
Wo: Im Hirschgarten beim Karussell
Wann: Am Sonntag, 25. Mai, zwischen 11 und 12 Uhr
Kosten: 15 Euro, Kinder bis 14 Jahre bezahlen die Hälfte.
Anmeldung: Kein Muss, aber erwünscht unter ✆ 01 71-566 96 55
Infos: www.rehoruli.info

Webseiten:

www.rehoruli.info - Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

www.ballaballa.com - Motivator, Moderator & Jonglator Stephan Ehlers

Mitgliederzeitschrift Oberösterreichischer Seniorenbund - Ausgabe Juni 2009

KÄRNTNER
SENIOREN ZEITUNG
MONATSZEITSCHRIFT DES KÄRNTNER SENIORENBUNDES
P.b.b. · Erscheinungsort Klagenfurt · Verlagspostamt 9020 Klagenfurt · ZVR-Zl. 763866561 · www.seniorenbund.org Nr. 6/7 · 36. Jahrgang · JUNI 2009

SV-HAUPTVERBAND

SENIORENBUND UNTERSTÜTZT SV-HAUPTVERBAND

e-card als „Medikamentensicherheitskarte"

Tausende Menschen erleiden in Österreich jedes Jahr erhebliche gesundheitliche Schäden, weil sie mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen, die unerwartete Wechselwirkungen verursachen. „Mit der e-card als Sicherheitskarte sollen Patienten, die dies wünschen, automatisch gewarnt werden, wenn Medikamente solche Wechselwirkungen verursachen", erklärt Heinz K. Becker, Generalsekretär des Österreichischen Seniorenbundes, die Hintergründe zum früher so genannten „Arzneimittelsicherheitsgurt", den der Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger bis 2010 umsetzen möchte.

INFORMATION RETTET LEBEN

Da dieses Projekt schon in Salzburg erfolgreich gestestet wurde, hatte der ÖSB schon seit Monaten eine österreichweite Umsetzung gefordert. „Für die Menschen bedeutet dies mehr Sicherheit und Schutz vor unerwünschten Medikamenten-Wechselwirkungen", bedankt sich Becker für das Vorhaben des Hauptverbandes.
Weiters werden Schritte erwartet, welche die Einrichtung des elektronischen Gesundheitsaktes (ELGA) ermöglichen. Alle Daten eines Patienten sollen auf der e-card einsehbar sein. Informationen über Patientenverfügungen oder Allergien sollen gespeichert werden.
„Das kann leben Retten", ist Becker überzeugt, der allerdings den lückenlosen Datenschutz als wichtigste Voraussetzung dafür festschreibt.

▲ *Mit Jonglieren kann man spielerisch sein Gehirn trainieren und sich dabei neue Herausforderungen suchen*

Gehirnfitness durch Jonglieren

Senioren bauen auf!

ES HÖRT SICH ETWAS verrückt an, wenn man mit 50, 60 oder 70 Jahren das Jonglieren mit drei Bällen lernen soll. Aber es gibt zahlreiche gute Gründe, es zu versuchen. Die sanften Bewegungen des Werfens und Fangens steigern die Durchblutung im Gehirn. Es wird so besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und man kann sich besser konzentrieren.

KEINE ALTERSFRAGE

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Jonglieren die linke und rechte Gehirnhälfte trainiert und die Wahrnehmung nachhaltig fördert. 44 ältere Menschen zwischen 50 und 67 Jahren haben in einem dreimonatigen Jongliertraining des Uniklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) nachweisen können, dass das menschliche Gehirn auch im Alter noch aufbaubar ist. Keine unwichtige Erkenntnis, da der Hirnreifungsprozess im Übrigen mit 20 Lebensjahren abgeschlossen ist. Nach der Testphase konnten Substanzvergrößerungen im „visuellen Assoziationscortzex" nachgewiesen werden, die sich nach einer ebenso langen Trainingspause allerdings wieder teilweise zurückbildet.

SICH SELBST HERAUSFORDERN

Für das aktive Gehirntraining scheint sich somit das Jonglieren bestens zu eignen. Man muss sich dabei auf das Wesentliche konzentrieren und trotzdem alles in Bewegung halten. Durch eine beinahe meditative Gleichförmigkeit wird Stress abgebaut und es werden neue Energien freigesetzt.
Prof. Dr. Arne May, vom Institut für Neurowissenschaften am UKE, meint dazu, dass es nach dieser Erkenntnis gerade für ältere Menschen wichtig sei, neue Herausforderungen zu meistern und Neues zu lernen.

Telefongewinnspiel

GEWINNEN Sie jetzt das Buch

„ERFOLGREICH JONGLIEREN LERNEN AB 50"

Inklusive drei original Jonglier-Bällen.

Die ersten drei Anrufer, die am 13. Juli 2009, ab 8 Uhr, beim Kärntner Seniorenbund unter 0463/5862-42 anrufen, gewinnen!

BUCHTIPP

„Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50"

Sanfte Bewegungen mit hoher Wirkung für Körper & Geist
Paperback, 152 Seiten,
170 Illustrationen.
ISBN 978-3-940965-10-3
Preis: € 19,90 (versandkostenfrei)

KONTAKTINFO:

FQL-Publishing
REHORULI®-Medien
Notburgastraße 4
D-80639 München
Tel.: 089 17 11 70 36
E-Mail: info@rehoruli.de
www.rehoruli.info

Rechts, hoch, runter, links

Jonglieren hält die grauen Zellen fit – Für jedes Alter geeignet

Viel mehr als Bällewerfen: Wer einmal mit dem Jonglieren angefangen hat, will so schnell nicht wieder aufhören. Die gleichförmigen und konzentrierten Bewegungen mit den weichen Bällen bauen Stress ab, aktivieren beide Gehirnhälften und sorgen für bessere Durchblutung. Schon das Training mit einem oder zwei Bällen sorgt für positive Effekte.

Irgendwann nur noch das leise „Plopp" der kleinen Bälle hören, wenn sie wieder in den Händen landen – das ist das Ziel. Doch in den Anfängerstunden von Jongliertrainer Stephan Ehlers geht es noch etwas turbulenter zu. Bevor nämlich drei kleine bunte Bälle ihre Kreise elegant vor dem Körper ziehen, gehört schon ein bisschen Übung dazu. Deswegen besteht der sportliche Aspekt des Jonglierens für Anfänger zunächst vor allem darin, die heruntergefallenen Bälle immer wieder aufzuheben und einen neuen Versuch zu starten. Ehlers ist aber überzeugt: „Jeder kann Jonglieren lernen, egal wie alt, egal wie geschickt." Manche lassen mit seiner Anleitung die Bälle schon nach 30 Minuten kreisen.

Heute sind Vater und Tochter Clemente aus München zu einer Einzelstunde gekommen. Vater Clemens Clemente, 56, hat 2008 mit dem Jonglieren angefangen. Wegen einer Sportverletzung war er in physiotherapeutischer Behandlung. In der Praxis hat er beobachtet, wie Parkinson-Patienten mit Jonglierbällen hantierten. „Das hat mich neugierig gemacht", erzählt er, „ich wollte das unbedingt lernen." Der vielbeschäftigte Jurist übte also fleißig mit seiner Therapeutin. Mit Erfolg. Zu Hause hat ihm die Familie allerdings nicht glauben wollen, dass er bald mit drei Bällen jonglieren konnte. „Also habe ich es ihnen nach dem Abendessen mal mit drei Zitronen bewiesen." Es muss eine beeindruckende Vorstellung gewesen sein, denn Tochter Claudia verkündete sofort: „Was der Papa kann, das kann ich auch." Die 24-jährige Studentin der Pädagogik und Psychologie will nicht nur dem Vater nacheifern, sondern stellt sich das „entspannend für beide Hirnhälften" vor, und das könne sie beim Lernen gut gebrauchen. Der Vater will bei Trainer Ehlers „noch mehr Tricks lernen" und auf vier Bälle umsteigen.

Ein Glücksgefühl

Ehlers hat ein besonderes Lernsystem entwickelt: „Rehoruli" – rechts, hoch, runter, links – auf diese einfache Formel bringt er die Grundlagen des Jonglierens. Damit geht es Schritt für Schritt: Erst wirft und fängt Claudia einen, dann zwei und schließlich drei Bälle. Anfangs muss sie sich noch häufig nach den Bällen bücken, es wird aber viel gelacht, der Ehrgeiz ist geweckt. Bald kommen ihre Bewegungen in Fluss. Nach einer Stunde lässt sie die drei Bälle schon sehr lässig kreisen.

Den Moment, in dem die Bälle von alleine fliegen, vergleicht Ehlers damit, wenn ein Kind das erste Mal ein Fahrrad ohne Stützräder fährt: „Das ist ein Glücksgefühl, das man immer wieder haben will." Seine Jonglierschüler berichten von einer inneren Leichtigkeit, die sich einstellt. Ein Gefühl, das sich auf andere Lebensumstände übertragen lässt: „Man lernt ganz spielerisch, auch in schwierigen Situationen locker zu bleiben, manche Sachen einfach laufen zu lassen und Herausforderungen anzunehmen."

Vater Clemens ist stolz – auf seine Tochter und seine eigenen Fortschritte. In der Kaffeepause erzählt er von einem verblüffenden Effekt, den das Jonglieren hat: „Ich sehe jetzt besser." Die Schärfung der Wahrnehmung und eine verbesserte Auge-Hand-Koordination haben Wissenschaftler sogar in einer Studie belegt. Nach einem dreimonatigen Jongliertraining wiesen die Teilnehmer (alle über 50) eine Vergrößerung des Hirnareals auf, das für die Wahrnehmung der Bewegung im Raum zuständig ist.

Überhaupt sei Jonglieren ideal für die ältere Generation, findet Ehlers. Schließlich müsse man kein Top-Athlet sein, um Erfolg zu haben. Nur Lust am Außergewöhnlichen gehört dazu. Ab einem gewissen Alter habe man doch schon weitaus verrücktere Dinge erlebt, als Jonglieren zu lernen. Und wenn die Bälle nur noch leise „Plopp" machen, ist der Alltag ganz weit weg.

Dr. Bettina Schubarth

JONGLIERÜBUNG FÜR EINSTEIGER

Lust aufs Jonglieren bekommen? Diese Übung trainiert, die Hände gleichzeitig und unabhängig voneinander zu bewegen.

Die linke Hand wirft den Ball senkrecht hoch, während sich die rechte Hand gleichzeitig zur Handfläche der linken Hand waagrecht bewegt. Wenn der Ball den höchsten Punkt (Augenhöhe) erreicht hat und zu fallen beginnt, ist dies der Zeitpunkt, an dem sich die rechte Hand mit dem anderen Ball wieder in die Ausgangsposition zurückbewegt. Nach ein paar Durchgängen die Seiten wechseln, jetzt wirft die rechte Hand hoch und die linke bewegt sich waagrecht auf sie zu. Viel Spaß!

Wer keine Jonglierbälle zu Hause hat, kann sich diese selber basteln: zum Beispiel pro Ball einen Socken fest zusammenstecken und mit einer Murmel beschweren. Oder einen Luftballon mit Sand füllen und fest verknoten. Jeder Ball sollte 90 bis 100 Gramm wiegen (mit der Küchenwaage kontrollieren).

BUCHTIPP

Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50

Wie man auch jenseits der 50 die Bälle fliegen lassen kann, hat Trainer Stephan Ehlers in seinem Buch „Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50" unterhaltsam aufbereitet. 34 illustrierte Wurf- und Fangübungen lassen die Unsicherheit schnell verschwinden. Das Buch ist im Verlag FQL Publishing erschienen (19,90 Euro, ISBN 978-3-940965-10-3). Infos auch im Internet: *www.rehoruli.de*.

Das Gesundheitsmagazin der KKH-Allianz

aktiv

Ausgabe 2/2009

KKH | Allianz

Fusion

Alles über die neue KKH-Allianz

Drogen

Wie sicher ist unsere Jugend?

Jonglieren

Perfekt für Kopf und Körper

Frische Küche

Genießen wie am Mittelmeer

Runter kommen sie immer

Ob mit Bällen, Schneebesen oder Äpfeln: Jonglieren macht schlau und fördert die Konzentration. Zudem ist es ein Spaß für Jung und Alt.

Zuerst nimmst du einen Apfel und wirfst ihn in hohem Bogen von der rechten in die linke Hand. Diese Übung wiederholst du so lange, bis sie dir spielend leicht vorkommt. Dann nimmst du einen zweiten Apfel hinzu – und bekommst am Ende Apfelmus. Denn runter kommen sie immer.

„Aller Anfang ist schwer, doch das Jonglieren kann man lernen – und zwar sehr schnell", wie der Jongleur und Motivationstrainer Stephan Ehlers beteuert. Er kam vor mehr als 20 Jahren auf den Geschmack. „Jonglieren soll entspannen, hatte ich irgendwo gelesen." Also kaufte sich der gestresste Vielarbeiter drei Bälle und besuchte einen Kurs. „Nachdem das gut klappte, wurde ich immer neugieriger." Heute ist der Münchner längst bekannt für seine Blitzkurse: So hat er vor ein paar Jahren 54 Berlinern innerhalb einer Stunde das Jonglieren mit drei Bällen beigebracht – ein Weltrekord.

Mehr als Bälle-in-die-Luft-Werfen

Tatsächlich ist Jonglieren mehr als nur entspannendes Bälle-in-die-Luft-Werfen. „Auch Motivation und Selbstvertrauen werden durch das Jonglieren-Lernen und die damit verbundenen Erfolgserlebnisse gestärkt", sagt Ehlers. Das Tolle ist: Ob Jung oder Alt – Jonglie-

Jonglieren spricht beide Gehirnhälften an, schult das Reaktionsvermögen und die Feinmotorik

ren können alle lernen. Anfänger üben am besten mit Bällen, Fortgeschrittene greifen schon mal zu Klobürsten, Schneebesen und Saugglocke. „Diese haben den gleichen Schwerpunkt wie Keulen, sind aber viel billiger zu haben", sagt der Experte.

Schon vor 4.000 Jahren erfreuten sich die Menschen am Jonglieren, wie ägyptische Wandzeichnungen belegen. Um 500 vor Christus entspannten sich die Griechen und Römer bei dem Spiel. Im Jahr 1.000 wurde Jonglieren als Hexerei verboten, im Mittelalter wurde es jedoch wieder hoffähig.

Jonglieren schult die Sinne

Damals sollte das Spiel vor allem den Zuschauern Freude machen. Heute steht mehr der Nutzwert für den, der es praktiziert, im Mittelpunkt. Lange ging man davon aus, dass sich die Gehirnzellen eines erwachsenen Menschen nicht mehr vermehren. Forscher wollten das Gegenteil beweisen und haben sich, um ihre These zu bestätigen, der Jongliertechnik bedient: Drei Monate lang ließen sie eine Gruppe Erwachsener jonglieren. Nach dem Training untersuchten sie das Gehirn der Testpersonen und stellten bei der Kernspintomografie eine Vergrößerung bestimmter Hirnareale fest. Lebenslanges Lernen ist also möglich. Eine schöne Erkenntnis für Menschen, die sich im hohen Alter noch auf ihre grauen Zellen verlassen wollen. Aber auch jene, die durch einen Unfall oder Schlaganfall Hirnleistung eingebüßt haben, können vom Jonglieren profitieren.

Wegen der gleichmäßigen Benutzung beider Hände fördert das Training die sensorischen Fähigkeiten, das Takt- und Rhythmusgefühl sowie das Reaktionsvermögen und begünstigt ein schnelleres Fokussieren. Die regelmäßige Bewegung beider Hände kann in Kombination mit dem Klatschgeräusch beim Fangen sogar zu einem meditativen Zustand führen, Jongleure sprechen von einem angenehmen „Jonglier-Fließzustand". Gleichzeitig werden beide Gehirnhälften angesprochen: die rational-analytische und die intuitiv-kreative. „Jonglieren ist gut für Körper und Seele", sagt Ehlers und empfiehlt es allen Schreibtischmenschen als Konzentrations- und Entspannungsübung für die Arbeitspause. Schon fünf bis zehn Minuten täglich reichen aus, schwört der Experte.

» aktiv Kontakt

Mit dem Buch „Rehoruli – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie" lernen Anfänger Schritt für Schritt das Jonglieren mit drei Bällen. Und das in maximal einer Stunde, verspricht der Autor.

Zum Ausprobieren verlost aktiv drei Komplettsets mit Buch, Bällen und Anleitungsvideo. Schicken Sie einfach eine Postkarte bis zum 30.04.2009 an die KKH-Allianz Hauptverwaltung, Stichwort „Jonglieren", 30144 Hannover. Natürlich können Sie auch im Internet mitmachen: **www.kkh-allianz.de/aktiv**

Stephan Ehlers: Rehoruli – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie. BOD/FQL-Verlag, 14,90 Euro, ISBN 3833431318.

Jonglieren ist kinderleicht

Jonglierbälle haben idealerweise einen Durchmesser von rund sieben Zentimetern, Fortgeschrittene kommen mit größeren Bällen zurecht.

So können Sie sich Bälle aus sechs Luftballons selbst basteln: Schneiden Sie an drei Luftballons den Einblasstutzen (die Röhren, mit denen die Ballons aufgeblasen werden) ab, füllen Sie die Ballons mit Mehl, und ziehen Sie jeweils einen anderen Ballon so über den ersten, dass die Öffnung nicht mehr zu sehen ist.

Übung 1: Der Ball wird diagonal und etwas über Kopfhöhe von der rechten in die linke Hand geworfen, anschließend zurück von links nach rechts. Die Arme sollten nah am Körper bleiben, die Unterarme waagerecht.

Übung 2: Halten Sie in jeder Hand einen Ball. Zunächst werfen Sie den rechten Ball diagonal über Kopfhöhe nach links. Hat dieser Ball seinen höchsten Punkt erreicht, werfen Sie den linken nach rechts. Beide Bälle fangen und von links beginnen.

Übung 3: Die rechte Hand hält zwei Bälle, die linke einen. Fahren Sie fort wie in Übung 2, und werfen Sie rechts, links, rechts – und fangen Sie alle Bälle. Nun links, rechts, links – und wieder alle Bälle fangen.

Fotos: gettyimages/Ch. Jorda/Look, A. Müller

Seite 2

Blaufelden – Gerabronn – Ilshofen – Kirchberg – Langenburg – Rot am See – Schrozberg – Wallhausen

Kompakt

HOHENLOHER TAGBLATT Freitag, 14. November 2008 Jg. 5/ Nr. 46

Jonglieren regt das Gehirn an

Werfen und Fangen mit drei Bällen – Kompakt verlost drei Komplettsets (Bücher und Bälle)

Tolles Jonglierset. FOTO: AGENTUR

Mit dem Jonglier-Lernbuch „Rehoruli – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie" können insbesondere Anfänger in verblüffend kurzer Zeit das Werfen und Fangen mit drei Bällen lernen.

Studien mehrerer Universitäten haben außerdem bewiesen, dass das Jonglieren sowohl die Wahrnehmung schärft, als auch die Gehirnzellen erweitert. Ein Mitmach-Buch für Jung und Alt. Das weltweit einzige Jonglier-Lernbuch auf dem Markt mit Geld-Zurück-Garantie. Zusammen mit drei samtweichen Jonglierbällen eine tolle Geschenkidee zu Weihnachten.

KOMPAKT verlost drei Komplettsets (Buch + 3 Bälle). Einfach E-Mail (mit Adresse) an „h.worsch@swp.de" oder Postkarte an: HDV, KOMPAKT, Ludwigstraße 6 - 10, 74564 Crailsheim, mit dem Stichwort: „Gewinnspiel-Jonglieren. Einsendeschluss ist Montag, 17. November, um 24 Uhr. *htk*

Info

www.rehoruli.info/basel

Mittelbayerische

Hochschul-Nachrichten 07.10.2009

Warum Jonglieren schlauer macht

Regensburger Forscher haben es getestet: Wer jongliert, verbessert seine räumliche Wahrnehmung. Das ist nicht nur im Matheunterricht nützlich.

Jennifer Lehmann gehört zu den Regensburger Wissenschaftlern, die es belegt haben: Wer jongliert, kann besser räumlich denken. Foto: Karbe

Von Antje Karbe, MZ

Regensburg . Unsere Kinder brauchen mehr Bewegung – das ist derzeit Konsens in Deutschland. Die hilft nicht nur gegen Übergewicht, sondern macht auch geistig flexibler, wie Regensburger Forscher jetzt bestätigten. In Tests konnten sie nachweisen, dass Jonglieren die räumliche Wahrnehmung verbessert.

Jonglieren macht schlauer, könnte man auch sagen, denn die Fähigkeit, räumlich zu sehen und zu denken ist ein Teil unserer Intelligenz. Den brauchen wir nicht nur im Matheunterricht, sondern bei Alltagshandlungen wie Kaffeetrinken: Zum Heben der Kaffeetasse, muss das Gehirn erkennen, wo sich Hand und Tasse im Raum befinden und wie sie zusammengeführt werden können.

Drei Monate Training reichten

Gerade beim Jonglieren – Gegenstände durch die Luft wirbeln und wieder auffangen – brauche man eine gute visuelle Vorstellung, sagt Prof. Petra Jansen vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Regensburg. Zusammen mit Düsseldorfer Kollegen ließ sie Erwachsene ein Jongliertraining durchlaufen. Davor wurde die „mentale Rotation" der Teilnehmer getestet, ihre Fähigkeit, sich Objekte gedreht vorstellen zu können. Dabei wurden zwei Würfelfiguren im Computer nebeneinander präsentiert, die linke war im Vergleich zur rechten Figur gedreht.

Die Versuchspersonen mussten so schnell wie möglich entscheiden, ob die Figuren gleich waren oder gespiegelt. „Etwa 480 Aufgaben in einer Stunde", erklärt Sportwissenschaftlerin Jennifer Lehmann. „Wir haben Fehlerrate und Reaktionszeit festgehalten." Nachdem ein Teil der Probanden ein dreimonatiges Jongliertraining absolviert hatte, wiederholten sie den Test: Die Jongleure hatten sich im Vergleich zu den Mitstreitern ohne Jongliertraining wesentlich verbessert.

Schnelle Hände, wacher Geist

Jonglieren

Es gibt viele gute Gründe, jonglieren zu lernen. Die Unterhaltungskunst hat Studienergebnissen zufolge erstaunliche Effekte auf das menschliche Gehirn: Wer zum Beispiel das Jonglieren mit Bällen erlernt, regt damit seine grauen Zellen zum Wachstum an.

Lange Zeit war man davon ausgegangen, dass die Gehirne von Erwachsenen keinen wesentlichen Zuwachs an Gehirnzellen mehr erhalten. Man vermutete sogar, dass sich das menschliche Hirn durch den Alterungsprozess zurückbildet. 2004 widerlegten Wissenschaftler diese Annahme. Sie wiesen nach, dass bei entsprechendem Training Erwachsene auch im fortgeschrittenen Alter noch dazulernen und ihr Gehirn infolgedessen erweitert werden kann. Bestätigt wurde diese Erkenntnis durch das Forscherteam um Priv.-Doz. Dr. Arne May vom Institut für Systemische Neurowissenschaften des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) mit einer aktuellen Studie, in der 44 Frauen und Männer zwischen 50 und 57 Jahren das Jonglieren mit Bällen trainierten. Ihre Hirne wurden vor und nach einem dreimonatigen Training untersucht und mit einer Gruppe untrainierter Personen verglichen. Nach der Trainingsphase ließ sich bei den Jongleuren eine Vergrößerung der grauen Substanz im „visuellen Assoziationscortex" erkennen, der Gehirnregion, die darauf spezialisiert ist, Bewegung im Raum wahrzunehmen. Die untrainierte Kontrollgruppe zeigte dagegen keinerlei Veränderungen in diesem Bereich.

Lernen lebenslang

Das Gehirn scheint neue Herausforderungen zu lieben. Wird es dagegen nicht durch Lernanreize beansprucht, bildet es sich teilweise wieder zurück. Dies konnte laut UKE-Studie bei den Probanden festgestellt werden. Ausschließlich bei den Jongleuren fanden die Forscher eine Vergrößerung im „Hippocampus", der Hirnregion, die für das Lernen wichtig ist, sowie Vergrößerungen im „Nucleus accumbens", der zum hirneigenen Belohnungssystem gehört. Gerade für den Hippocampus ist bekannt, dass sich dort neue Hirnzellen bilden können. Forscher May resümiert: „Das Ergebnis zeigt, dass die Veränderungen nicht nur auf das jugendliche Gehirn beschränkt sind, sondern dass sich die anatomische Struktur des erwachsenen Gehirns selbst im Alter noch signifikant verändern kann."

Konzentration und Entspannung

Warum aber sollte man ausgerechnet jonglieren lernen? Nun, es ist spektakulär im eigentlichen Sinne: Durch die gleichmäßige Benutzung beider Hände werden die rechte und die linke Gehirnhälfte gleichzeitig trainiert. Dabei spricht das Jonglieren insbesondere die Hirnareale für das Bewegungssehen an. Bewegte Gegenstände wie die bunten Jonglierbälle müssen in Bruchteilen von Sekunden visuell erfasst und analysiert werden. Das gelingt nur mit einer geschulten Auge-Hand-Koordination, locker entspannt und doch vollkommen konzentriert. Mit Ausdauer und Disziplin stellen sich schon bald Ballgefühl, Balance und Rhythmus ein, mit dem die neue geistige, körperliche und emotionale Herausforderung letztendlich mit faszinierender Leichtigkeit gemeistert werden kann. Erfolgserlebnis pur und aktive Entspannungspause zugleich – das ist einen Versuch wert!

Buch-Tipp

REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie

von Stephan Ehlers, Verlag BOD, 140 S., Paperback, 170 Illustrationen, ISBN 978-3833431319, 14,90 Euro

Das anschauliche Jonglier-Lernsystem REHORULI vermittelt in verblüffend kurzer Zeit die Grundtechniken des Spiels mit der Schwerkraft.

Wer jongliert, kann besser rechnen

KINDERUNI Ist Sport auch eine Art Jogging fürs Gehirn? „Nicht automatisch", erklärt Prof. Petra Jansen. Manche Sportarten fördern aber das Denkvermögen.

VON FLORA JÄDICKE, MZ

Da staunten die Nachwuchs-Studenten: Manche Sportarten fördern auch das Gehirn. Foto: altrofoto.de

REGENSBURG. Ist „Sport auch Jogging für das Gehirn?" Das war die große Frage in der fünften Vorlesung der Kinder-Uni. Aber noch viel mehr fragten sich die Juniorstudenten: Was ist, wenn Bewegung und Sport wirklich schlauer machen? Sind dann Schweinsteiger, Müller und Podolski die Schlauesten im Land, weil sie soviel herum laufen?

Ganz so einfach ist es nicht, erklärte Sportwissenschaftlerin Prof. Petra Jansen. Denn wer viel Sport macht, wird nicht automatisch ein Mathe-Genie. Aber es gibt Sportarten wie das Jonglieren, die verbessern die Fähigkeit, sich etwas räumlich vorzustellen und damit auch die mathematischen Fähigkeiten.

Viele Untersuchungen an Menschen haben bewiesen, dass Bewegung die Leistungen des Gehirns verbessern kann. Beim Ausdauersport etwa, erklärt die Professorin, wird das Gehirn viel besser durchblutet und neue Nervenzellen werden gebildet. Die Bewegung fördert also die Kognition des Gehirns. Schwieriges Wort. Aber solche Kognitionen sind nichts anderes als die Fähigkeiten: Dinge wahrzunehmen, die Sprache, Denken, Probleme lösen zu können, ein gutes Gedächtnis, aufmerksam sein zu können und natürlich Intelligenz.

Jede Sportart fördert andere Fähigkeiten. Tanzen fördert die Koordination, das heißt, alle Bewegungen harmonisch miteinander zu verbinden. Ausdauersport fördert Aufmerksamkeit. Und wer jongliert, kann besser räumlich denken.

Um das zu beweisen, haben Forscher ein Experiment gestartet. Eine Gruppe lernte Jonglieren, die andere nicht. Jede Gruppe musste Aufgaben lösen. Dann wurde das Gehirn der Menschen in einer großen Röhre durchleuchtet Und die Forscher haben entdeckt: „Wer jongliert, kann besser räumlich denken."

„Prima", dachte sich Stephan Ehlers, ein Profi-Jongleur, der in die Kinder-Uni gekommen war und sieben Kindern in zehn Minuten das Jonglieren beibrachte. Einige haben es auch schnell geschafft. Wie das geht, hat er auch erklärt. Vorsichtshalber könnt ihr es auch unter www.rehoruli.de. nachlesen.

Das Zauberwort heißt „Rehoruli", erklärt Ehlers den Kindern auf der Bühne. „Häh" raunt es auf allen Plätzen. Das merkwürdige Wort ist der Schlüssel zum schnellen Lernen.

„Es kommt darauf an, dass beide Gehirnhälften verstehen, worum es geht und zusammenarbeiten", erklärt er. Dann kann man jonglieren. Für das Wort „rehoruli" ist die linke Hälfte zuständig. Sie verarbeitet Zahlen, Sprache, Daten und Fakten. Die rechte bearbeitet Bilder, Emotionen und Gefühle zum Beispiel. Wenn die linke Seite jetzt „gar nichts mehr versteht", fragt sie die rechte Gehirnhälfte. Aber die versteht „rehoruli" erst recht nicht. „Also fallen die Bälle runter", sagt Ehlers und schon purzeln sie. Deshalb erklärt man der rechten Hälfte die Sache mit Bildern. Rechte Arm hoch und linker Arm runter, macht er vor. „Aha!", sagt sich die rechte Hälfte und funkt ihr neues Wissen gleich an die linke weiter. „O.K. alles klar! Rechts hoch, runter links. „Rehoruli, sag ich doch", funkt die Linke zurück. Und schon fliegt der Ball eine schöne Kurve und wird gefangen. „Super", sagt Franziska.

„Sport bringt unser Gehirn auf Vordermann", bestätigt Prof. Petra Jansen. „Deshalb statt mehr Unterricht, mehr Sport machen", sagt sie.

→ Die letzte Kinderuni findet am nächsten Dienstag von 17 bis 17.45 Uhr im Audimax statt. Dr. Christian Blomeyer, der Kanzler der Uni Regensburg, erklärt: „Wieso gibt es überhaupt eine Universität?"

Stephan Ehlers

3 Bälle für die Moderation

Stephan Ehlers nennt sich Jonglator und ist der Jongleur unter den Spitzenmoderatoren und -rednern.

Er gehört zu den wenigen, dem es mit Sympathie und Wortwitz gelingt, aktuelle Themen wie "Motivation", "Begeisterung" und "Erfolg" mit tollen Ballzaubereien zu verbinden. Stephan Ehlers motiviert die Tagungsteilnehmer mitunter auch einmal mit ihm gemeinsam zu jonglieren! Das funktioniert überaus erfolgreich bei 30, 300 und auch mehr als 1.000 Teilnehmern. Passend zum Thema helfen die Wurf- und Fangübungen mit ein und zwei Bällen, Inhalte und/oder Botschaften nachhaltiger zu vermitteln. Ehlers zieht sein Publikum schnell in seinen Bann und versteht es, Motivation, Begeisterung und Erfolg aktiv spüren zu lassen. So lernten u.a. bei ihm 264 Sparkassen-Mitarbeiter in nur 30 Minuten (!) gleichzeitig (!) das Jonglieren mit drei Bällen.

Auf die Frage "Warum Jonglierbälle bei der Moderation oder einem Vortrag - stört das nicht?" antwortet Ehlers: "Nur wer deutlich sichtbar argumentiert, kann überzeugen. Nur wer alles im Blickfeld hat, kann effizient kommunizieren. Deswegen nutze ich bei meiner Moderation und bei meinen Vorträgen sehr gerne Jonglierbälle." Das Publikum findet es jedenfalls klasse. Stephan Ehlers ist u.a. Gewinner des Management Business Awards, wurde Sieger beim des TAGESSPIEGEL-Rhetorik-Wettbewerb und wurde 2007 beim renommierten Conga Award unter die Top Ten in der Kategorie "Bester Künstler/ Beste Performance" gewählt.

Neben seinem Job als Profi-Moderator, Speaker und Comedy-Redner ist Stephan Ehlers auch so etwas wie der "Königspublizist" im Bereich Jonglieren. Mittlerweile sind sechs Bücher zu seiner Meisterdisziplin Jonglieren erschienen. Sein Bestseller "Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie" wurde bisher in vier Sprachen übersetzt (engl., franz., russisch, italienisch). Der Clou bei diesem Buch: Der Autor garantiert eine 100-prozentige Geld-zurück-Garantie, wenn es mit diesem Buch nicht gelingen sollte, drei Bälle erfolgreich zu werfen und zu fangen. Sein vor zehn Jahren entwickeltes Jonglier-Lernsystem REHORULI®
Ist kostenfrei im Internet abrufbar (**www.rehoruli.info**).

Stephan Ehlers hat die drei Jonglierbälle mittlerweile zu seinem Markenzeichen entwickelt. Informativ, inspirierend und interaktiv setzt er das Jonglieren überaus erfolgreich bei Tagungs- und Event-Moderationen ein. In vergnüglicher und seriöser Art versetzt er Führungskräfte und Mitarbeiter sowie Prominente und Politiker mit seinen Ballzaubereien in Erstaunen. In einer Welt ohne großen Zukunftsoptimismus macht er Mut und vermittelt die Einstellung, den Umständen etwas Positives abzugewinnen.

Weitere Informationen findet man im Weg unter www.motivations-jonglage.de oder **www.ballaballa.com**

Mittelbayerische

Azubis jonglieren sich ins Guinness-Buch

445 Bank-Azubis schaffen am Mittwoch in Ingolstadt den Weltrekord: Innerhalb von 30 Minuten lernten sie das Jonglieren mit drei Bällen.

Einige von insgesamt 800 angehenden Bankangestellten übten in Ingolstadt bei der Einführungsveranstaltung für Auszubildende der Volks- und Raiffeisenbanken das Jonglieren mit Bällen. Foto: Tobias Hase/dpa

INGOLSTADT. In Ingolstadt haben sich 800 Bank-Azubis ins Guinness Buch der Rekorde jongliert. Die Herausforderung: Mindestens 265 von ihnen sollten innerhalb von 30 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen lernen. 445 beherrschten nach einer halben Stunde die Bälle. Dreimal mussten sie sie werfen und fangen können, ohne dass ein Ball auf dem Boden landete. Die Auszubildenden hatten sich zu einem gemeinsamen Einführungstag getroffen – ohne zu wissen, was sie erwartet. Sie übertrumpften am Mittwoch 265 'Bank-Azubis, die 2008 in Hildesheim den bisherigen Rekord aufgestellt hatten. Trainer war der Profijongleur Stephan Ehlers. Als Notar Bernd Wegmann nach 30 Minuten das Ergebnis bekanntgab, war der Jubel groß. (dpa)

Frankenpost · Straubinger Tagblatt · Landshuter Zeitung · charivari 95,5 · antenne BAYERN · radio · intv · Passauer Neue Presse · Mittelbayerische · Bild.de · FOCUS ONLINE

445 Azubis schaffen Weltrekord: Jonglieren gelernt in 30 Minuten

Ausbildungsbeginn der besonderen Art: 800 Azubis der Volks- und Raiffeisenbanken haben sich am Mittwoch in Ingolstadt in das Guinnessbuch der Rekorde jongliert. Die Herausforderung: Mindestens 265 von ihnen sollten innerhalb von 30 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen lernen. Geschafft! 445 beherrschten nach einer halben Stunde die Bälle. Dreimal mussten sie sie werfen und fangen können, ohne dass ein Ball auf dem Boden landete.

Die Auszubildenden hatten sich in Ingolstadt zu einem gemeinsamen Einführungstag getroffen – ohne zu wissen, was sie erwartet. Sie übertrumpften die 265 Sparkassen-Azubis, die 2008 in Hildesheim den bisherigen Rekord aufgestellt hatten. Trainer war der Münchner Motivationstrainer und Profijongleur Stephan Ehlers. Als Notar Bernd Wegmann nach 30 Minuten das Ergebnis bekanntgab, war der Jubel groß.

„Es hat so 15 bis 20 Minuten gedauert, aber dann hat es geklappt", sagte Felix, Azubi aus Bad Abbach. Der Trainer habe gute Tipps gegeben, ergänzte sein Mit-Azubi Jonas. Und Anna aus Ansbach freute sich über die Aktion: „Das war eine coole Sache."

Angehende Bankangestellte lernen jonglieren im Rekordtempo

DONAUKURIER
05.09.2013

2400 Bälle gegen Hildesheim

Ein neuer Weltrekord ist gestern in Ingolstadt gelungen: 445 Banklehrlinge schafften es, jeweils mit drei Bällen zu jonglieren. Eine halbe Stunde hatten sie Zeit. Im Festsaal des Stadttheaters flog und kullerte alles durcheinander, vermischt mit Jubel und Flüchen.

Ballspiele: 800 Lehrlinge der Genossenschaftsbank en Bayern jonglierten gestern im Festsaal des Stadttheaters für einen Weltrekord-versuch. Der glückte tatsächlich, denn 445 junge Leute schafften es innerhalb einer halben Stunde, drei Bälle in die Luft zu werfen und zu fangen - Foto: Strisch

Im Theater geht es zu wie im Tollhaus: Die Freude über den geglückten Jonglier-Weltrekord ist umso größer, da die jungen Leute allesamt neue Lehrlinge bayerischer Genossenschaftsbanken sind und es ihnen gelungen ist, ausgerechnet einer Sparkasse den Titel abzujagen: In Hildesheim hatten es vor fünf Jahren 265 Mitarbeiter des dortigen Geldinstituts mit dem Massen-Ballspiel ins berühmte Guinnessbuch der Rekorde geschafft. Das gilt es zu toppen.

Dabei wissen die 800 Jungbanker aus ganz Bayern zunächst noch gar nichts von dem Weltrekordversuch. Im Festsaal findet die Auftaktveranstaltung zu Beginn des Ausbildungsjahrs 2013 statt, und oben auf der Bühne gibt Motivationstrainer Stephan Ehlers gerade Tipps, wie man seinen Chef managen kann. Einige Zuhörer dämmern und dösen schon vor sich hin, und es herrscht ziemlich dicke Luft.

Doch dann rückt Ehlers raus mit der Sprache, und plötzlich wirken alle jungen Leute wie angeknipst – natürlich auch die 15 Lehrlinge der Volksbank Raiffeisenbank Bayern Mitte aus Ingolstadt, Weißenburg, Eichstätt und Pfaffenhofen, die mit Ausbildungsleiterin Britta Zeitler gekommen sind. Die Startnummern sind schnell vergeben, die Stühle beiseite gerückt, die Bälle verteilt: Unter Anleitung von etlichen Trainern und unter Aufsicht von Notar Bernd Wegmann beginnt das Spektakel. „Das letzte Mal war ich bei dem Rollatoren-Weltrekordversuch auf dem Rathausplatz dabei", erinnert sich Wegmann. „Der ging allerdings in die Hose."

Die meisten der 800 Lehrlinge haben nie zuvor jongliert. Verena Bauer konzentriert sich also voll auf die Anweisungen von Ehlers: „Ich bin leider nicht gut im Werfen, aber es macht trotzdem Spaß." Julia Kalintschenko ist eine der Ersten, bei der es klappt. „Früher in der Grundschule konnte ich schon mal jonglieren, das hat vielleicht geholfen." Dann wieder ein Glücksschrei: „Ich hab's", jubelt Stefanie Bauer und bekommt einen roten Punkt auf ihre Startnummer geklebt. „Ist gar nicht so schwer." Sie schüttelt den Kopf: „Ich kann es noch gar nicht wirklich fassen, dass wir hier bei einem Weltrekordversuch mitmachen."

Noch ist es in der Tat ein Versuch, denn viele junge Leute tun sich schwer, die drei Bälle unter Kontrolle zu bringen. „Den letzten fang' ich einfach nicht", ärgert sich Manuela Bauer, dass ihre Schwester schon erfolgreich war. Überall fliegen die Bälle kreuz und quer durch die Luft oder kullern übers Parkett. Trainer Oliver zählt geduldig weiter: „Eins, zwei, drei. Eins, zwei, drei." Er raunt: „Die Frauen schlagen sich besser."

In dem Moment ertönt ein Urschrei – Sead Ibrahimovic reißt die Arme hoch und hüpft wie ein Ball auf und ab: „Ich hab's geschafft." Sofort kümmert er sich als Coach um seinen Kollegen Joshua Barnscheidt, der immer noch mit der Koordination kämpft: „Mit dem Fußball könnte ich's besser."

Dann brechen die letzten Minuten an. Und endlich gelingt es auch Britta Zeidler einmal, die drei Bälle einmal in die Luft zu werfen und zu fangen. Ihr fällt ein Stein vom Herzen: „Da passt mein Spruch: Übung macht den Meister."

Die Zeit ist um, Notar Wegmann hat in sein Sakko angezogen und verkündet das Ergebnis: 445 Lehrlingen ist das Jonglieren gelungen, damit ist ein neuer Weltrekord geschafft. „Ihr habt die Sparkasse im Sack", ruft der Moderator, doch seine Worte gehen im Jubel unter.

Von Suzanne Schattenhofer

25. März 2012: Einladung zu einem öffentlichen Jonglierkurs in die BMW Welt. 580 sind gekommen.
261 Münchner haben gleichzeitig (!) in 30 München das Werfen und Fangen mit drei Bällen gelernt.

Jonglieren für Anfänger: www.jonglier-fix.de
Jonglieren für Fortgeschrittene: www.jonglierschule.de

Jonglier-Events & Business-Jonglage:
www.motivationsjonglage.de

4. September 2013:
445 Bank-Azubis lernen
gleichzeitig (!) in 30 Minuten
das Jonglieren mit drei Bällen