

## Jonglieren oder Life Kinetik? Warum nicht beides?

### Gedanken zum World Juggling Day

14.06.2024

von Horst Lutz



Kreatives Gehirntraining sorgt für mehr Resilienz im Alltag - Foto: Life Kinetik

Du schlenderst die Fußgängerzone entlang. Plötzlich braust Applaus auf. Ein paar Meter weiter siehst du eine Menschenmenge, die um einen Akteur herumsteht und diesen offensichtlich frenetisch feiert. Neugierig gesellst du dich dazu und erkennst Grund des Beifalls: ein Jongleur scheint wirbelt scheinbar spielend einfach sieben Keulen perfekt durch die Luft wirbeln. Ein immer wieder faszinierendes Schauspiel – und oft keimt dann das Gefühl auf: Das würde ich auch gerne können!

*Der 17. Juni ist der World Juggling Day, der Welttag des Jonglierens. Er wird aus praktischen Gründen immer am diesen Datum nächstliegenden Samstag begangen – 2024 am 15. Juni. Anlässlich dieses Datums beschreibt Life-Kinetik-Begründer Horst Lutz, warum Jonglieren so wie andere Bewegungsübungen ideal ist, nicht nur die kleinen grauen Zellen zu trainieren, sondern auch Koordinationsvermögen und Geschicklichkeit.*

Zuhause angekommen schnappst du dir dein Smartphone und drei Tennisbälle. Eine Anleitung im Internet ist schnell gefunden, und du legst gleich los, erst einmal mit zwei Bällen:: Kreuzwurf links – Kreuzwurf rechts – fangen links – fangen rechts. Nach ein paar Versuchen klappt das schon ganz gut.

Du traust dich nun, einen dritten Ball dazu zu nehmen. Zwei Bälle rechts, einer links. Dann Kreuzwurf rechts – Kreuzwurf links – fangen links – Kreuzwurf rechts – fangen rechts – fangen links. Das funktioniert zunächst überhaupt nicht. Aber du gibst nicht auf. Ein paar Würfe später der erste Teilerfolg: kein Ball runtergefallen! Wow! Das klappt jetzt immer öfter. Super!

#### Neue Aufgaben als Herausforderung

Was ist passiert? Dein Gehirn bekam eine Aufgabe, die es bisher noch nie lösen musste. Um diese Aufgabe zu bewältigen, mussten Verbindungen zwischen den Gehirnzellen entweder neu geordnet oder gar neu gebaut werden. Das ist Lernen!

Bis hierhin könnte es auch der Start einer Life-Kinetik-Übung sein. Life Kinetik ist ein spezielles Bewegungsprogramm, das ungewöhnliche Bewegungen mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitive Herausforderungen kombiniert. Das Ziel: Neue Verbindungen im Gehirn zu schaffen, um mehr Ressourcen für die Bewältigung des Alltags zur Verfügung zu haben. Das funktioniert nur, wenn wir Dinge machen, die wir noch nie gemacht haben.

#### Stetig steigern, Neues wagen!

Kommen wir zurück zu deinen ersten Versuchen, das Jonglieren zu lernen. Normalerweise übst du nun so lange, bis du jedem Versuch alle Bälle perfekt fängst. Dann hast du die Bewegung automatisiert und in deinen Basalganglien gespeichert. Dieses Areal deines Gehirns speichert alle vollautomatisierten Bewegungen. Damit sind sie jederzeit reproduzierbar, aber es werden keine neuen Verbindungen mehr geschaffen.

Wenn daraus eine Life-Kinetik-Übung werden soll, müsstest du, sobald dir von zehn Versuchen drei bis vier gelingen, noch mindestens eine Wahrnehmungsaufgabe und einige kognitive Zusatzaufgaben hinzufügen. Zum Beispiel ein Auge schließen und mit jedem Wurf zu Startzahl 1 immer 3 dazu addieren. Das führt dann zwar dazu, dass du die Bewegung nicht wirklich automatisieren kannst, weil das Gehirn auch die anderen Aufgaben bewältigen muss. Aber dafür schaffst du laufend neue Verbindungen in deinem Gehirn, was zu einer verbesserten Konnektivität deiner Gehirnzellen führt. Life Kinetik lässt dich besser schlafen, weniger Stress empfinden, schneller denken, besser konzentrieren, weniger Fehler machen und fröhlicher sein – alles wissenschaftlich belegt.

Jetzt liegt die Entscheidung bei dir: Willst du perfekt jonglieren können, so wie der Artist in der Fußgängerzone? Oder willst du im Alltag resilienter und gleichzeitig leistungsfähiger werden. Wie wäre es mit beidem? Lerne jonglieren und besuche einen Life-Kinetik-Performance-Kurs. Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg dabei!

Horst Lutz



Horst Lutz ist Diplomsporthelehrer, Trainer und Dozent. Er entwickelte Life Kinetik als Kombination aus Bewegung, Wahrnehmung und Kognition. Seit 2007 konzentriert er sich auf die Verbreitung dieses Programms durch Trainerausbildungen, Kurse, Coachings für Privatpersonen, Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Hochleistungssportler. Zugleich setzt er sich für die Anwendung der Methode im Breitensport, in Kindergärten, Schulen Unternehmen und Seniorenheimen ein, „damit jeder sein Potenzial ausschöpfen kann.“ Life Kinetik ist ein Partner von mendo:movo.

#### Schlagwörter

[Bewegungsverführer](#) | [Fit bleiben](#) | [Prävention](#) | [Stress bewältigen](#) | [Training](#) | [Vorbeugen](#)