

DAS WOCHENEND-INTERVIEW

„Immer Richtung Nase werfen“

Jeder kann jonglieren, sagt Stephan Ehlers – Er will es am Königsplatz hunderten Leuten in zehn Minuten beibringen

Der Münchner Stephan Ehlers (55) will seinen eigenen Rekord brechen. Unter seiner Anleitung werden am Sonntag im Rahmen des Sportfestivals am Königsplatz hunderte Menschen versuchen, in nur zehn Minuten jonglieren zu lernen – eine Herausforderung für das Hirn. Ein Gespräch über Synapsen, Klobürsten und die heilige Dreifaltigkeit.

■ **Herr Ehlers, können Sie wirklich jedem jonglieren beibringen?**
Absolut. Aber es gibt Grenzen.

■ **Die wären?**
Ich war mal Gast in einer Radiosendung. Ein Zuhörer schaltete sich zu und wollte live von mir lernen. Was ich nicht wusste: Er war blind.

■ **Das heißt, Blinden ist es nicht möglich, jonglieren zu lernen?**
Es käme auf einen Versuch an.

■ **Sie halten einen Rekord. Sie haben mehr als 400 Menschen in 30 Minuten jonglieren beigebracht. Warum steht das nicht im Guinness Buch der Rekorde?**
Die vom Guinness Buch reagieren leider nicht. Wir haben sie mehrmals kontaktiert und auch unsere Notar-Dokumente übersetzen lassen – nichts. Es ist dennoch ein offizieller, von einem Notar beglaubigter Rekord. Auch am Sonntag wird ein Notar vor Ort sein.

■ **Warum wollen Sie diesen Rekord unterbieten?**
Weil ich demonstrieren will, wie schnell das Jonglieren zu lernen ist.

■ **Und warum soll man jonglieren lernen?**
Es aktiviert beide Gehirnhälften. Man muss koordinieren, links und rechts, man gibt seinem Gehirn neue, energiegeladene Impulse. Die Sau-

„Viele sagen, sie können das nicht. Dabei muss man nix können, man muss lernen.“

erstoffversorgung steigt. Es bilden sich neue Gehirnzellen. Je mehr Sie Ihr Gehirn benutzen, desto leistungsfähiger wird es. Ist alles messbar. Bei Demenz kann jonglieren übrigens auch vorbeugend helfen.

■ **Das klingt ja wie Gehirn-Doping.**

Ich zeige Ihnen mal was. (Holt eine Holzkiste mit drei Hartplastikbällen, öffnet sie, nimmt zwei heraus). Das sind die beiden Gehirnhälften. Jetzt sag ich „Rehoruli.“

■ **Wie bitte?**
Meine selbst entwickelte Jonglier-Lernmethode heißt so. Sie besteht aus jeweils 15 Übungen für die linke und rechte Seite mit einem und zwei Bällen, um dann erfolgreich drei Bälle meistern zu können.

■ **Was heißt Rehoruli?**
Rechts hoch runter links. Und da fängt das Lernen schon an. Zunächst kann keiner mit dem Begriff was anfangen. Er bedient erst die linke Gehirnhälfte, wo das Sprachzentrum sitzt. Den Begriff Rehoruli versteht man erst, wenn man dem Gehirn gleichzeitig ein Bild anbietet (wirft einen Ball mit der rechten Hand hoch, er fällt in die linke Hand). Das gleichzeitige Sprechen und Werfen aktiviert beide Gehirnhälften, und erst dann hat man die Chance zu erkennen, was mit Rehoruli gemeint ist: Rechts-HOch-Runter-Links.

■ **Welche Erfahrung haben Sie gemacht – lernen die Leute gerne jonglieren?**

Nein, die meisten wehren ab. Sagen, sie können das nicht. Dabei muss man nix können, man muss lernen. Aber klar, anfangs 'ne harte Sache.

■ **Welche grundsätzlichen Tipps geben Sie?**

Immer Richtung Nase werfen. Und Sie müssen lernen, den Bällen nicht mit den Augen zu folgen. Das schaffen Sie bei drei Bällen eh nicht, dafür ist das Gehirn nicht gemacht.

■ **Sie haben sich ja sehr mit der Funktionsweise des Gehirns beschäftigt. Woher kommt Ihr Wissen?**

Aus Fachstudien. Seit fünf Jahren bin ich auch Mitglied der Akademie für Neurowissenschaftliches Bildungsmanagement. Wir treffen uns vierteljährlich und tragen neue Erkenntnisse der Neurobiologie zusammen.

■ **Warum beeinflusst ausgerechnet das Jonglieren das Gehirn so positiv?**

Die Studien der letzten 20 Jahre zeigen, dass Bewegung das Lernen unterstützt. Schüler, die auf einem Schwebelbalken besser balancieren können, haben meist bessere Schulnoten. Und jonglieren beeinflusst das Gehirn besonders intensiv. Denn Sie tun drei Dinge: handeln, denken und fühlen gleichzeitig. Das frisst enorm Energie und aktiviert das ganze Gehirn – ein elektrisches Feuerwerk.

■ **Lernen schlauere Leute schneller jonglieren?**

Nein. Mit Intelligenz hat es nicht zwingend zu tun.

■ **Wie wichtig ist Rhythmusgefühl?**

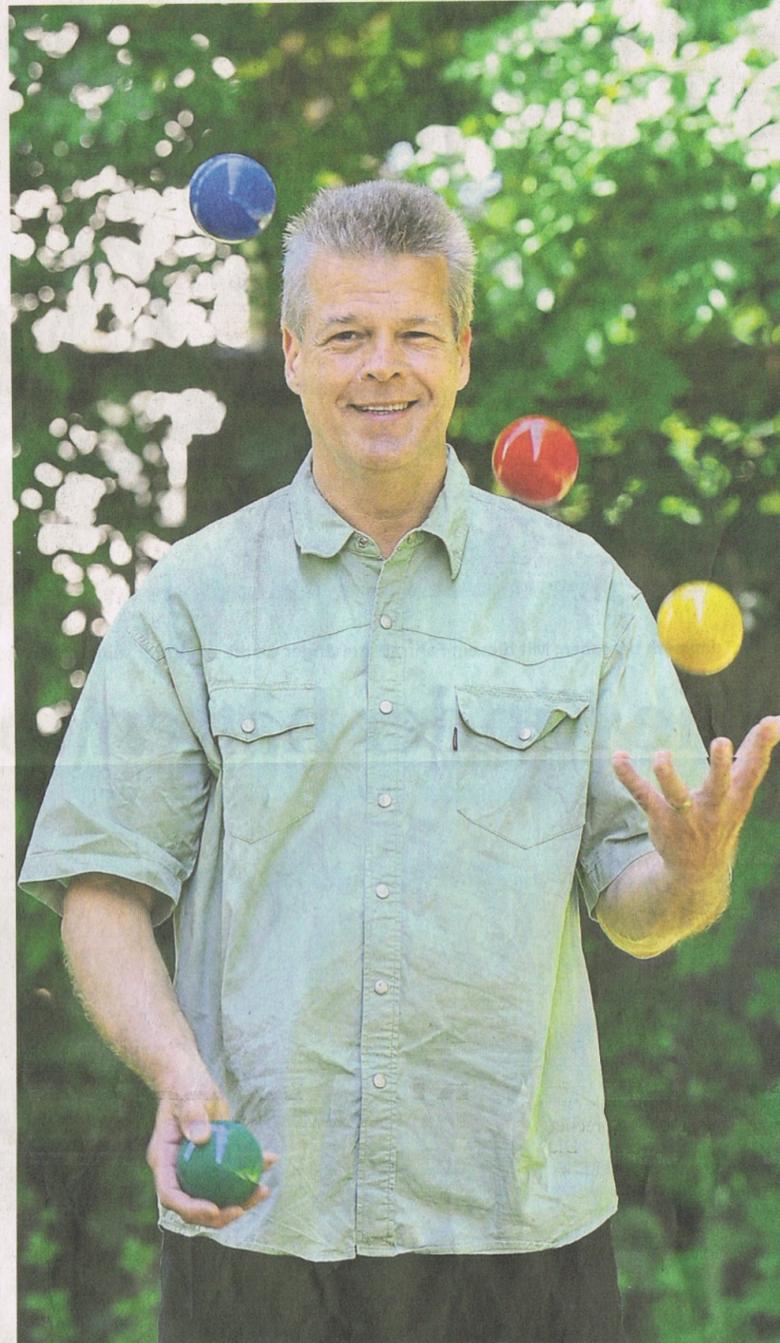
Ich hab's mal einer Bauchtänzerin beigebracht. Die hatte Rhythmusgefühl ohne Ende. Aber beim Jonglieren war sie einer der hoffungslosesten Fälle, den ich je hatte. Ihre ersten beiden Würfe landeten hinter ihrem Rücken. So etwas habe ich noch nie gesehen. Von Fangen war keine Rede.

■ **Wann haben Sie zum ersten Mal jongliert?**

Mit 25. Vor etwa 30 Jahren.

■ **Wer hat Sie dazu gebracht?**

Der Zufall. Ich ging durch ein Kaufhaus in Berlin. Mir fielen diese Jonglierbälle auf. Ich



„Ich könnte das ganze Leben mit drei Bällen erklären“: Motivationstrainer Stephan Ehlers ist sich sicher: Jeder kann jonglieren lernen. FOTO: KLAUS HAAG

kaufte sie. Zu Hause dachte ich mir: Warum hast du die eigentlich gekauft? Und dann brach ich es mir selbst bei. Danach lernte ich in einigen Kursen, auch mit Keulen und Fackeln zu jonglieren.

■ **Wie kam es denn, dass Sie damit anfangen, mit Jon-**

glier-Bällen Motivations-Seminare zu geben?

Ich hatte da ein Schlüsselerlebnis in den 90ern. Damals arbeitete ich für die Telekom. Jemand hielt ein ISDN-Seminar und erklärte, was das ist. Ein absoluter Fachmann. Aber keiner konnte ihm folgen. Wir haben nichts kapiert.

■ **Und Sie haben gedanklich abgeschaltet?**

Ich musste ans Jonglieren denken. Das machte mich wach. In dem Moment dachte ich auch: Mensch, wenn der während seines Vortrages jonglieren würde, könnte ich es aushalten. Da sagt der in seinem Seminar glatt: ISDN hat nicht

zwei, sondern drei Leitungen. Und ich dachte: Wahnsinn, drei Leitungen, drei Farben, drei Bälle. So hätte man das super bildhaft erklären können.

■ **Sie tun ja so, als ob Sie mit drei Bällen in rot, blau und gelb alles erklären könnten.**

Ich könnte das ganze Leben mit drei Bällen in drei Farben erläutern. So kann man sich alles vorstellen, gehirngerecht!

■ **Würden Sie einem Priester empfehlen, die heilige Dreifaltigkeit mit drei Bällen zu erklären?**

Selbstverständlich. Da hätte er die volle Aufmerksamkeit seiner Gemeinde. Und Sie werden lachen: Als mein Sohn getauft wurde, habe ich zusammen mit dem Pfarrer in der Kirche auch jongliert.

„Klobürsten verhalten sich im Flug wie Keulen. Ähnlicher Schwerpunkt.“

■ **Was hält Ihr neunjähriger Sohn vom Thema jonglieren?**

Mittlerweile kann er es mit drei Bällen. Es macht ihm Spaß. Aber er wollte das selbst. Kann daran liegen, dass wir mal für einen Auftrag mit tausend Teilnehmern 3000 Bälle im Haus hatten, in denen er als Kind herumgetollt ist. Eine Art Mega-Bällebad.

■ **Womit jonglieren Sie am liebsten?**

Mit Bällen. Aber auch mit Keulen. Wissen Sie, was man anstelle von Keulen auch nehmen kann?

■ **Keine Ahnung.**

Klobürsten. Sie verhalten sich im Flug wie Keulen. Ähnlicher Schwerpunkt.

■ **Gruppen, denen Sie innerhalb von wenigen Minuten jonglieren beibringen, johlen regelrecht vor Freude. Wie erklären Sie das?**

Es gibt vier neurobiologische Defizite in der Arbeitswelt. Wir haben viel zu viel um die Ohren. Stress, Leistungsdruck. Dann: Wir essen oft falsch, zu viel und bewegen uns zu wenig. Wir entspannen auch zu selten. Oft schlafen auch die Leute zu wenig. So. Jetzt kommt da einer daher und zeigt was ganz Neues, packt Bälle aus. Da schauen schon mal alle hin. Und wissen Sie was, die Leute lachen, wenn es nicht klappt, wenn also die Bälle runterfallen. Nicht, wenn Sie es schaffen. Das Gehirn schreit nach Neuem und schüttet Glückshormone aus. Natürliche Energie.

■ **Mit wie vielen Bällen können Sie jonglieren?**

Bei fünf ist derzeit Schluss. Aber ich übe mit sechs. Meine persönliche Herausforderung.

■ **Vervollständigen Sie den Satz: Wer jonglieren kann, kann auch...**

...der kann auch über Fehler lachen – und lernt schneller als andere. Außerdem sind das Menschen, die drangeblieben sind und hartnäckig waren, um sich etwas beizubringen.

Das Gespräch führte Hüseyin Ince.

Der Weltrekordversuch im Rahmen des Münchner Sportfestivals am Königsplatz startet am Sonntag um 14 Uhr. Mitmachen kann laut Stephan Ehlers „jeder, der nicht drei Bälle fangen und werfen kann und mindestens zehn Jahre alt ist“. Die Teilnahme ist kostenlos.

Das bietet München am Wochenende

• Christopher Street Day

Unter dem Motto „Vielfalt verdient Respekt. Grenzenlos!“ feiern Münchens Homosexuelle, Bisexuelle und Transgender am Samstag den Christopher Street Day (CSD). Wegen der Parade müssen die Tram- und Buslinien 19, 38, 52, 62 und 132 von etwa 11 bis 15 Uhr in der Innenstadt unterbrochen werden. Fahrgäste werden in diesem Zeitraum gebeten, nach Möglichkeit auf U- und S-Bahnen auszuweichen. Das Programm des CSD gibt es im Internet auf www.csd-muenchen.de.

• Münchner Radnacht

Am Samstagabend gehören Münchens schönste Straßen wieder den Radfahrern. Die Rundfahrt der Münchner Radnacht startet um 20.30 Uhr am Königsplatz, OB Dieter Reiter (SPD) gibt den Startschuss für die gemütliche zwölf Kilometer lange Fahrt. Die Strecke führt über den Stiglmaierplatz und die Nymphenburger Straße zur Hackerbrücke, von dort zur Theresienwiese über die Kapuzinerstraße die Isar entlang und dann über die Prinzregentenstraße durch den Altstadtunnel und schließlich über die Ludwigstraße zum Odeonsplatz und zurück zum Ausgangspunkt, wo ein Picknick ausgerichtet wird. Die Stadt rechnet erneut mit rund 10 000 Teilnehmern. Bei der Radnacht der Radlhauptstadt München feiert zudem eine neue Aktion Auftakt: Das Stadtradeln. Alle Münchner sind vom 9. bis 29. Juli aufgerufen, so viele Kilometer wie möglich auf dem Rad zu sammeln. Es gilt,



Auf keinen Fall langweilig wird's am Wochenende – ob beim Christopher Street Day oder der Langen Nacht der Brauereien. KH, SJ

mehr Strecke als die anderen Teilnehmer-Kommunen auf dem Drahtesel zurückzulegen. Und: Innerhalb Münchens fahren die lokalen Teams um die Wette. Neben dem

Info-Stand des Stadtradel-Teams gibt es eine Attraktion zum Ausprobieren: Der Rad-Looping, in dem schwindelfreie Besucher hoch hinaus um die eigene Achse radeln können. Näheres steht im Internet unter www.stadtradeln-muenchen.de. Während des gesamten Veranstaltungszeitraums am Samstag kommt es zu Verkehrseinsparungen in der Innenstadt, besonders aber von 20 bis 22.30 Uhr muss mit Straßensperren gerechnet werden.

• Lange Nacht der Brauereien

Im Giesinger Bräu an der Martin-Luther-Straße 2 dreht sich am Samstag alles ums flüssige Gold. Von 13 bis 22 Uhr zeigen sich Brauer, Getränkehersteller und Fachgeschäfte von ihrer erfrischendsten Seite. Dabei stellen vor allem kleinere Brauereien mit ihren Produkten unter Beweis, dass Hopfen und Malz bei ihnen keinesfalls verloren sind. Vertreten sind unter anderem Crew Republic, Tilmans Biere und Wampenbräu. Der Eintritt ist frei, für musikalische Unterhaltung sorgt die Band „1328 Beercore“.

• Fest der Kulturen

Ab 12 Uhr lädt der Münchner Migrationsbeirat auf dem Odeonsplatz am Samstag zum Fest der Kulturen. Musik- und Tanzgruppen aus Polen, China, Spanien, der Ukraine und zahlreichen anderen Ländern sorgen für ein buntes Bühnenprogramm. Neben den Info-Ständen diverser Organisationen und städtischer Stellen locken internationale Gastronomen mit kulinarischen Freuden. Der Eintritt ist frei.