

Sonja Strube

Jonglieren mit Jongliertüchern

Methoden der Erwachsenenbildung in der Praxis

Die Köpfe qualmen, die TeilnehmerInnen brüten über hochphilosophischen Texten von Hannah Arendt. Wahrscheinlich ist die Referentin nicht die Einzige, deren Nackenmuskulatur sich schmerzhaft meldet. Bewegung wäre dringend angesagt – aber: weder Gymnastik noch ein Kreistanz passen wirklich in das Setting einer kognitiv ausgerichteten Philosophie-Werkstatt. – Was tun?

Als Teilnehmerin an einem Kommunikationstraining⁷ lernte ich das Jonglieren mit Jongliertüchern kennen und setze es seither selbst in unterschiedlichen Seminarzusammenhängen gerne ein. Farbenfroh und in Minutenschnelle zu erlernen eignet es sich als Aktivierungs- und Entspannungsmethode und kann darüber hinaus zum Anknüpfungspunkt für eine thematische bzw. gruppenprozessorientierte Weiterarbeit werden.

Jongliertücher sind bunte quadratische Nylontücher, die in Geschäften mit gutem Jongliersortiment (seltener in Spielzeugläden) und im Internet zu finden sind. Pro teilnehmender Person brauchen Sie drei Tücher, möglichst in unterschiedlichen Farben, weil das das Jonglieren erleichtert.

So funktioniert es

Vor dem ersten Wurf werden die drei Tücher einzeln locker zusammengeknüllt. Zwei Tücher nimmt man in die Hand, mit der man besser werfen kann, eines in die andere.

Als Rechtshänderin habe ich zwei Tücher in der rechten Hand und werfe nun zuerst (mit einer Aufwärtsbewegung) das vordere rechte Tuch in die Luft, dann das aus der linken Hand. Die Rechte wirft nun (wieder mit einer

Aufwärtsbewegung) das dritte Tuch ins Spiel. Die Linke greift nach dem ersten, das allmählich wieder nach unten gesunken ist, und zieht es mit einer Aufwärtsbewegung in die Luft. Ist dieser Anfang gemacht, ergibt sich alles Weitere – fast – von alleine. Rechte und linke Hand greifen abwechselnd in die Luft und finden werfend und fangend ihren Rhythmus.

Sobald Sie aus dem Rhythmus kommen bzw. Tücher auf die Erde fallen, fangen Sie wieder mit den zusammengeknüllten Tüchern in den Händen an. Wichtig ist, dass Sie alle drei Tücher ins Spiel bringen und dass Sie mit beiden Händen sowohl werfen als auch greifen.

Was sich als Beschreibung kompliziert liest, ist in der Realität spielerisch und schnell zu erlernen. Da die Tücher leicht sind und sich beim Werfen entfalten, haben Sie relativ viel Zeit, um fallende Tücher wieder aufzufangen. Erste Erfolgserlebnisse stellen sich häufig schon während der ersten Jongliereinheit ein, doch damit möglichst viele TeilnehmerInnen zu Erfolgserlebnissen kommen, empfiehlt es sich, im Laufe eines Seminars das Jonglieren mindestens zweimal einzusetzen. Auch zu zweit (mit insgesamt vier Tüchern) oder zu mehreren lässt sich leicht jonglieren.

Eine heilsame Unterbrechung ist das Jonglieren in mehrfacher Hinsicht:

- Als Bewegungsausgleich regt es den Kreislauf an, fordert und entspannt vor allem die Muskelpartien im Nacken, die bei langem Sitzen besonders leicht verkrampfen.
- Im Sinne der Edu-Kinestetik aktiviert es beide Gehirnhälften in ihrer Zusammenarbeit. Es erfordert eine völlig andere Art von Konzentration als

das analytische Denken und fördert kreative assoziative Denkprozesse und Problemlösungsstrategien – und damit letztlich auch die thematische Weiterarbeit im Seminar.

- Positive Wirkungen hat der gemeinsame Bewegungsspaß auch auf das Gruppenklima und die Interaktion. Durch Jonglieren zu mehreren kommen die TeilnehmerInnen miteinander in Kontakt, stellen sich aufeinander ein und finden einen gemeinsamen Rhythmus. Auch nach Störungen und Konflikten kann das Jonglieren Stress abbauen und den gemeinsamen Wiedereinstieg erleichtern.

Sowohl das Jonglieren selbst als auch das Miteinander lösen vielfältige Assoziationen aus und bieten so thematische Anknüpfungspunkte, etwa:

- Jonglieren als Bild für spielerische Möglichkeiten der Problemlösung: Jonglieren mit Ideen, Worten oder Bildern; als Plädoyer für einen poetischen Zugang zur Welt.
- Kommunikation und menschliches Miteinander gleichen häufig einem Jonglieren: Unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche wollen ins Spiel und dann miteinander in »Einklang« gebracht werden.
- Umgekehrt ist gemeinsames Jonglieren eine Art von Kommunikation.
- ... weiteren Ideen und Assoziationen der SeminarleiterInnen sind keine Grenzen gesetzt.

* Für die Anregung danke ich Martina Paulini, Bremen.

Dr. Sonja Strube, Katholische Theologin und Erwachsenenbildnerin, war (knapp drei Jahre lang) Leiterin des Fachbereichs Frauenbildung im Niels-Stensen-Haus/Lilienthal, ist zurzeit freiberuflich in Erwachsenenbildung und Lehre tätig.