

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

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 Bewegun-



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

Foto: altrofoto.de

gen 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. Des-

halb 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?“