

Augenbewegungsstörungen sind meist Ursache einer Lese-/Rechtschreibschwäche – Jonglieren kann hier wirksam helfen

In diesem Beitrag wird kurz erläutert, warum das Jonglieren-Lernen insbesondere lese- und/oder rechtschreibschwachen Schulkindern helfen kann, das Lesen und Schreiben erheblich zu verbessern. Die Antwort gleich vorweg: Das Werfen und Fangen von 2 bzw. 3 Bällen bzw. das Jonglieren kann dann überaus wirksam helfen, wenn die Ursache der Lese-/Rechtschreibschwäche eine Augenbewegungsstörung ist. Genau genommen ist es das Überkreuz-Muster beim Jonglieren, da es beide Gehirnhälften sehr intensiv beansprucht.

Jonglieren trainiert die Augenmuskeln und entfaltet so Wirkung auf das Gehirn

Da die Augen immer die Flugbewegung der Bälle von der einen zur anderen Seite und zurück verfolgen müssen, werden die Augenmuskeln von mal zu Mal beweglicher. Dieses Augenbeweglichkeitstraining gewinnt eine besondere Bedeutung für Schulkinder, die an einer Augenbewegungsstörung leiden, d.h. bei denen das Zusammenspiel zwischen der rechten und linken Augenbewegung nicht flüssig funktioniert. Diese Augenbewegungsstörung ist schwer zu ermitteln, aber mit die häufigste Ursache bei Leseschwierigkeiten, Rechtschreibschwäche und auch bei Dyskalkulie. Das flüssige Lesen bei Augenbewegungsstörungen bereitet deshalb Schwierigkeiten, weil die Augen an einigen Buchstaben regelrecht hängen bleiben und dann mit einem Ruck in Form eines unfreiwilligen Augensprungs über die nächsten Buchstaben hinweggleiten, ohne sie wahrzunehmen. Das regelmäßige (!) Jonglieren hilft, weil hierdurch die Augenmuskeln beweglich gemacht werden und infolgedessen die Augäpfel freiere und flüssigere Feinbewegungen ausführen können. Der ständige, wechselseitige Gebrauch von Augen, Händen und Gehirnhälften trägt zur sensorischen Integration und zu einer Verbesserung der neurologischen Organisation des Zentralnervensystems bei. Auch das beim Jonglieren stattfindende Überkreuzen der Körpermittellinie stellt nach Ansicht vieler Mediziner, Psychologen und Ergotherapeuten einen wichtigen Entwicklungsanreiz für die Hirnreife dar. Eine spezifische Methode des Hand-Auge-Gehirn-Koordinationstrainings zum Zwecke der Lateralisation hat Dr. Ingolf Mork (*22.10.1910, + 17.12.2002) in den USA entwickelt. Dr. Mork war ein Chiropraktiker und litt von Kind auf unter seiner gekreuzten Lateralität. Er war Linkshänder, Rechtsschreiber und Rechtsäuger (sein Führungsauge war das rechte Auge). Seine Eigentherapie bestand darin, durch bestimmte Jonglierpraktiken die linke Körperseite und damit die rechte Gehirnhälfte zur besseren Funktion anzuregen, d.h. eine Lateralisierung der Gehirnaktivität zu erreichen. Daraus entwickelte Dr. Mork in den folgenden Jahren eine speziell bei lesechreibschwachen Schulkindern anzuwendende Methode der Leistungs-Lateralisation über Jonglierbewegungen, die immer mit der Dominanten als Wurfhand beginnen und vorwiegend ausgeführt werden sollen. Dr. Mork empfiehlt so ein Lateralisierungstraining mit ein und zwei Bällen schon ab dem 6. Lebensmonat in Kinderkrippen auszuführen, und zwar durch Ballrollen und Wegwerfen von Gegenständen mit der Präferenzhand. In seinen Legasthenie-Förderklassen wechselt er im Turnus von 10 bis 15 Minuten zwischen Lautlesen in speziellen Legasthenie-Leseheften und Jonglieren nach einer Methode, bei der verschiedene Wurf- und Fangübungen mit 1 und 2 Bällen ausgeführt werden müssen. Dr. Mork konnte signifikante Verbesserungen der Lesefähigkeit bei 11-12-jährigen lese-/rechtschreibschwachen Jungen schon nach 4-6 Monaten feststellen (1991). Neben dem Augentraining wirken zudem die generell positiven psycho-physischen Wirkungen des Jonglierens (Spaß an der Bewegung, Erfolgs-erlebnisse, Konzentrationsenergie usw.).

Augenbewegungstraining und Jonglier-Lernsystem kostenfrei online im Web oder als App

Sie können sich online im Internet den Zugang zu allen Wurf- und Fang-Übungen verschaffen (www.jonglier-fix.de) oder das REHORULI®-Jonglier-Lernsystem als App nutzen (Jonglier-Fix). Wenn Ihnen die ersten vier Wurf- und Fangübungen gefallen haben, laden Sie sich die restlichen 30 Übungen einmalig auf Ihr Endgerät. So können Sie dann überall - auch ohne Internet-Verbindung - die einzelnen Übungen ansehen und trainieren. Alles **garantiert kostenfrei!**

