

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Bälle in der Luft - Seele im Gleichgewicht  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724289>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Bälle in der Luft – Seele im Gleichgewicht



Wer jonglieren lernt, macht etwas für die geistige Gesundheit, für den Körper und die Seele. Für einen Anfang ist es nie zu spät.

Marianne Neuenschwander übt und übt. Mit Erfolg. Inzwischen kann die 72-Jährige die drei Jonglierbälle bereits 28 Mal werfen und wieder fangen. Seit der Turnverein Bremgarten BE im Sommer einen Jonglierkurs angeboten hat, hat die Bernerin Feuer gefangen. «Ich trainiere regelmässig morgens, gleich nach dem Aufstehen», erzählt die lebhafte Frau. «Mein Ziel ist es, vier Bälle jonglieren zu können.»

«Das ist eine hohe Anforderung», weiss Physiotherapeutin und Jongleurin Eveline Schär, 38, aus Bern. «Es geht bei dieser Betätigung jedoch nicht hauptsächlich darum, möglichst viele Bälle jonglieren zu können. Denn auch mit zwei und drei Bällen sind sehr schwierige und effektvolle Muster möglich.»

Wer die Kunst des Jonglierens lernt, sollte sich zu Beginn nicht allzu hohe Ziele setzen. Denn auch hier ist aller Anfang schwer. Es braucht Zeit, Geduld und die richtigen Bälle. «Anfänger sollten 120 bis 140 Gramm schwere und unterschiedlich farbige Bälle wählen», rät Eveline Schär. Es lohnt sich, sie in einem Spezialgeschäft für Artistik, einem Zauberkeller- oder Spielwarenladen zu kaufen. Dort sind sie qualitativ sehr gut und trotzdem nicht allzu teuer. «Ein Ball kostet etwa zehn Franken», erklärt die Physiotherapeutin. Eine weitere Möglichkeit sind Jongliertücher. Diese fliegen langsamer, was das Ganze einfacher macht.

Ob Tücher oder Bälle: Der erste Schritt zum Profi ist die sogenannte Kaskade. Sie ist das Grundmuster, das jede Jongleurin und jeder Jongleur beherrschen muss. Man wirft dafür die Tücher oder Bälle so, dass sie ein X beschreiben. Dabei ist immer nur ein Gegenstand in der Luft. Wichtig ist, dass man das Muster von links nach rechts und umgekehrt gut beherrscht. Eveline Schär: «Erst

wenn man dies kann, sollte man weitergehen und sich an neue Muster wagen.»

Jonglieren eignet sich nicht nur für Junge oder Artisten. Lernen kann man es in jedem Alter – mithilfe von Büchern oder übers Internet. Kurse für ältere Menschen gibt es fast keine. Jongleure lernen aber oft von anderen. Wer weiss, vielleicht kann der Enkel oder die Enkelin jonglieren und es den Älteren zeigen?

Wer anfängt, muss die Bälle immer und immer wieder einsammeln. «Zu Beginn des Kurses ging das ganz gut, doch mit der Zeit schmerzte der Rücken vom vielen Bücken», erinnert sich Marianne Neuenschwander. Die Expertin empfiehlt älteren Menschen deshalb, vor einem Tisch zu jonglieren, damit der Rücken geschont wird. Die 72-jährige Bernerin ist aus diesem Grund aufs Bett ausgewichen. So fallen die Bälle auf die Matratze, und das Bücken fällt weg.

Sonst hat Jonglieren fast nur Vorteile: Es macht Spass, steigert das Konzentrationsvermögen, baut Stress ab, verbessert die Augen-Hand-Koordination, sorgt für eine aufrechte Haltung, ein gutes Gleichgewicht, kräftigt Arm- und Rumpfmuskulatur und steigert das Selbstvertrauen. «Ich habe leichte Arthrose in den Händen. Durch das Jonglieren sind die Finger wieder deutlich beweglicher geworden», sagt die Rentnerin. Auch Koordination und Konzentration hätten sich merklich gebessert, freut sie sich.

Kürzlich wurde eine Studie publiziert, die zeigte, dass das Gehirn auch im Erwachsenenalter noch formbar ist. Die Untersuchung der University of Oxford in England erbrachte, dass Jonglieren eine

## Die richtige Adresse

Wer Interesse an Jonglierkursen im Raum Bern hat, wendet sich an Frau Eveline Schär. Kosten CHF 200.– bis CHF 300.– (je nach Gruppengrösse) für einen Kurs à 10 Unterrichtsstunden. Mail [evelineschaer@sunrise.ch](mailto:evelineschaer@sunrise.ch), Telefon 031 3127445.

Rot, Gelb und Violett  
für Körper, Seele  
und Geist: Aller guten  
Dinge sind beim  
Jonglieren zwei mal drei.

Veränderung in der Verdrahtung von Nervenzellen bewirkt. Mit dem Experiment sei überdies klar, schrieben die Wissenschaftler, dass das Verdrahtungssystem so verändert werden könne, dass es effizienter arbeite. Das Gehirn bleibt bis ins Alter formbar und anpassungsfähig. Das heißt nun nicht, dass alle jonglieren lernen müssen, um das Gehirn zu fördern. Denn jede Art, das Gehirn zum Arbeiten zu bringen, ist eine gute Sache. Doch Jonglieren macht besonders Spass

Jonglieren ist als Bewegungskunst Teil der Artistik und gehört traditionell zu den Darbietungen im Zirkus und in Variétés. Dabei ist in erster Linie die Fertigkeit gemeint, mehrere Gegenstände wiederholt in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen, sodass sich zu jedem Zeitpunkt mindestens einer der Gegenstände in der Luft befindet. Es wird vor allem mit Bällen, Keulen und Ringen jongliert.

### Eine Kunst mit grosser Tradition

Im weiteren Sinne gehören dazu auch Künste wie das Spiel mit Diabolo (durch eine Achse verbundene Halbschale, die mit Handstäben und einer Schnur jongliert wird) oder Devilstick (konisch geformter Stab, der mit zwei Handstäben hin- und hergeschlagen oder in Drehungen versetzt wird) und die verschiedenen Formen der Kontaktjonglage, bei denen Gegenstände auf dem Körper balanciert werden, sowie das Spinning, bei dem Gegenstände fest um ein Zentrum kreisen, wie etwa beim Stabdrehen.

Der Ursprung des Wortes «Jongleur» ist bisher nicht eindeutig geklärt. Eine beliebte Vermutung ist, dass das lateinische Wort *jaculator* für Werfer aus den lateinischen Wörtern *joculator* für (Hof-)Narr und *pilarius* für Ball zusammengesetzt wurde. Im Französischen wurde daraus zunächst *joglar* und schliesslich *Jongleur*. Heute macht sich niemand mehr zum Narren, wenn er mit Ball, Tuch oder anderen Gegenständen Muster in die Luft zeichnet. Im Gegenteil: Wers kann, dem ist die Bewunderung der anderen sicher. Ein Grund mehr, mit dem Jonglieren zu beginnen. Karin Zahner

Bilder: Pia Neugenschwander

