

# Nehmen Sie die Kugeln in die Hand

## Handfeste Gründe für das Jonglieren-Lernen

Der Mensch lebt auf einer Kugel. Wer auf einer Kugel lebt, kommt gelegentlich aus dem Gleichgewicht. Das ist normal. Die Natur kommt damit bestens klar ... nur der Mensch offensichtlich nicht. Seit Jahrtausenden haben Mensch und Tier gelernt, das Gleichgewicht auf der Kugel zu behalten. Das ging nie ohne Anstrengung. Laufen, Jagen, Erkunden, Kämpfen usw..

Mit Anstrengung im Gleichgewicht zu bleiben, sorgte dafür, dass permanent Grenzen überschritten und Weiterentwicklungen möglich wurden. Der Mensch ist von je her neugierig und hat gelernt – trotz Kugel – immer weiter zu gehen. Er lernte, Unbekanntes zu etwas Bekanntem zu machen und empfand Freude und Lust, in neue Erkenntnisse auch Mühe zu investieren. Kurzum: Evolutionär gesehen bilden Anstrengung und Lust eine Einheit: Tier und Mensch werden auf eine auf die Triebbefriedigung gerichtete Anstrengung unmittelbar belohnt. Laufen oder Jagen führen zum Nahrungserwerb, Erkunden führt zur Sicherung und Erweiterung des Lebensraumes, Kämpfen zum Sieg über den Rivalen, zu Rang und Anerkennung.



**Gabriele Ehlers**  
Trainerin für Wahrnehmung & Erfolg

### Vermeiden von Unsicherheit ist ungesund

Unsere Triebe und Instinkte (Lust in der Anstrengung) haben sich in Millionen von Jahren so entwickelt. Ein solches evolutionäres Programm lässt sich nicht wegerziehen. Wir müssen lernen, damit umzu-gehen. Mit zunehmender Entwicklung des Menschen wurde versucht, dem Kugelrunden (= Unsicherheiten) aus dem Weg zu gehen. In unserer Wohlstandsgesellschaft verstoßen wir gegen diese Gesetze der Evolution. Seit einigen Jahrhunderten versucht der Mensch, „Lust ohne Anstrengung“ zu erzielen. Mit wachsendem Erfolg. Seit nunmehr 40 Jahren ist der Mensch in der westlichen Welt mehr oder weniger auf Nichtstun programmiert. Die Mehrheit wünscht sich „alles zu haben, und möglichst nichts dafür zu tun“. Mit fatalen Folgen: Bewegungsarmut, Langeweile, übermäßiger TV-Konsum, Passivität, Bequemlichkeit machen uns aggressiv. Wir sind nicht auf Nichtstun programmiert, obwohl wir danach streben. Wir vermeiden Anstrengung, Kampf, Gefahr, Einsatz der eigenen Potentiale ... obwohl wir darauf programmiert sind. Wir verhalten uns – evolutionär gesehen – widersinnig! Unser Wunsch nach Bequemlichkeit, Vereinfachung, Sorgenlosigkeit und/oder Sicherheit machen uns krank. Wir verhalten uns widernatürlich. Wir kommen aus dem Gleichgewicht, fühlen uns nicht mehr wohl auf der Kugel.

### Neugier hat mehr mit Sicherheit zu tun, als viele glauben

Viele Menschen haben heutzutage verlernt, mit Unsicherheit, Risiko und/oder Angst umzugehen. Genau solche Situationen (Unsicherheit, Risiko, Angst) muss der Mensch häufiger und bewusst aufsuchen. Er kann somit seinen Neugiertrieb neu entwickeln, der Dank Bequemlichkeit und Sicherheitsstreben in den letzten Jahrzehnten stark verkümmert ist. Beim Neugiertrieb ist der auslösende Reiz das Neue, das Unbekannte. Im gesunden Zustand sind wir neugierig auf das Neue und strengen uns sogar gerne an, Neues kennenzulernen. In unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft hat das „Neue“ eher störende bzw. negative Wirkung, gerade weil es unbekannt ist (Angst/Risiko/Unsicherheit). Dabei ist der Neugiertrieb eines Menschen, genau genommen, ein Sicherheitstrieb. Haben wir das „Neue“ gefunden, machen wir es uns bekannt, wir verwandeln Unbekanntes in Bekanntes und – da das Unbekannte mit Unsicherheit verbunden ist – Unsicherheit in Sicherheit. Genau genommen erleben wir Anstrengung dann mit Lust, wenn wir Herausforderungen bestehen, Probleme lösen, Risiken bewältigen, Unsicherheit in Sicherheit verwandeln ... unseren Sicherheitstrieb (=Neugiertrieb) befriedigen.

Deshalb mein Tipp: „Nehmen Sie die Kugel/n in die Hand.“ Beim Jonglieren-Lernen mit Bällen können Sie einen Ihrer Urtriebe (Neugiertrieb) neu aktivieren bzw. wieder entdecken. Erleben Sie mal wieder Lust in der Anstrengung. Sie werden viel „Neues“ finden und verwandeln Unbekanntes in Bekanntes. Schritt für Schritt lernen Sie Unsicherheit in Sicherheit zu verwandeln. Sie erleben Lust in der Anstrengung, weil Sie eine Herausforderung bestehen, Probleme lösen, Risiken bewältigen.