

# **Willensstärke und positives Denken in der Leistungsoptimierung**

## **Vor dem Hintergrund einiger Begriffe des traditionellen chinesischen Denkens.**

**HORST TIWALD**

[www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de)

02. 11. 2006

### **I.**

#### **Das Qi als Willenskraft**

Im traditionellen chinesischen Denken gibt es den Begriff „Qi“.

Darunter kann man die „Kraft“ verstehen, welche alle „Energien“ erfüllt.

In den traditionellen chinesischen Bewegungskünsten und bei den Gesundheitsbewegungen geht es darum, dieses *Qi* zu regulieren, d.h. die unterschiedlichen Energien, die immer als ein polares Paar (*Yin* und *Yang*) wirken, gezielt mit *Qi* zu füllen oder *Qi* aus ihnen abzuleiten.

Es geht also um einen Balanceakt zwischen den verschiedenen Energien, der nur zu bewältigen ist, wenn man aus einem inneren Kraftreservoir heraus *Qi* schöpfen und in Energien leiten kann.

Es geht also darum, die „offene Kraft“ in „gerichtete Energien“ einzubringen, bzw. Kraft aus den bereits gerichteten Energien herauszulassen.

Um dieses vernetzte Geschehen zu beschreiben, gibt es neben dem Begriff „Qi“ als Kraft noch mehrere Begriffe, die unterschiedliche Energien (in denen überall die selbe Kraft *Qi* fließt) markieren.

Beim *Taijiquan* und beim *Qigong* ist man dann vor die praktische Aufgabe gestellt:

- nicht nur äußerlich die Bewegungen zu verbinden, d.h. sie flüssig zu koordinieren;
- sondern auch die inneren Energieflüsse im Leibe innerlich zu verbinden.

Bei diesem „inneren Verbinden“ bemüht man sich um das Regulieren der Kraft *Qi* mittels der bereits gerichteten, bzw. mittels der thematisierten Energien *Shen*, *Yi* und *Xin*.

Mit dem Wort „*Shen*“ wird das markiert, was wir mit dem Wort „Achtsamkeit“ oder mit „Geistesklarheit“ bezeichnen.

Mit dem Wort „*Yi*“ dagegen das, was wir als „Vorstellung“ benennen, und mit „*Xin*“ das, was wir unter „Emotionalität“ fassen:

- das *Shen* ist orientiert auf das „Dasein“ einer Tatsache;
- das *Yi* auf das vorgestellte „Sosein“ einer Tatsache;
- während das *Xin* auf das „Wertsein“ einer Tatsache „für mich“ abhebt.

Wenn wir also von den „Bewusstseinsinhalten“ sprechen, welche unser Handeln leiten oder die als Vorstellungen unser Bewegen betreffen, dann denken wir in Richtung des Begriffes „*Yi*“.

Sprechen wir von „Motiven und Emotionen“, die uns aktivieren, anfeuern oder durchhalten lassen, dann bewegen wir uns gedanklich im Bereiche des Begriffes „*Xin*“.

Denken wir an unsere „Achtsamkeit“, mit der wir unterschiedliche Tatsachen fokussieren können, dann sind wir dem Begriff „*Shen*“ nahe.

Um erfolgreich zu handeln, müssen diese Energien gut zusammenwirken:

- das *Xin* ruft als Wertsein unsere Achtsamkeit (*Shen*) dort hin, wo etwas anliegt;
- ist das *Xin* zu stark, dann wird unsere Achtsamkeit (*Shen*) gefesselt;
- unsere sich auf die Tatsachen richtende Achtsamkeit (*Shen*) bringt uns etwas als Vorstellung (*Yi*) zu Bewusstsein;
- die Vorstellung (*Yi*) leitet wiederum unser Handeln und unsere Achtsamkeit (*Shen*) beim gezielten Suchen;
- sind die Vorstellungen (*Yi*) zu stark, dann finden wir nichts Neues, denn unser Vorurteil (*Yi*) hält uns gefangen;
- Vorstellungen (*Yi*) werden über *Shen* (Achtsamkeit) auch mit Emotionen (*Xin*) zusammengeführt, wodurch unsere Vorstellungen (*Yi*) uns so lieb und wertvoll werden können, dass wir von ihnen nicht mehr lassen können.

Da in all diesen zusammenwirkenden Energien (*Shen*, *Xin*, *Yi*) die selbe Kraft *Qi* fließt, geht es nun darum, mit Hilfe des Regulierens des fließenden *Qi*:

- zu starke Emotionen zu dämpfen;
- fixierte Vorstellungen zu schwächen und unentwickelte Vorstellungen den Tatsachen entsprechend zu differenzieren;
- bei Antriebschwäche Entschlussenergien zu stärken und bei Übermut zu dämpfen usw.

All dies geschieht in unserem Leib und kann dort (im körperlichen Bewegen) mit unserer Achtsamkeit (*Shen*) konkret verfolgt werden.

Für das Verständnis des folgenden Textes sollten wir die Tatsache im Hinterkopf behalten, dass Kraft in unterschiedlichen Energien gebunden werden kann, und dass sich verschiedene Energien auch miteinander „verbünden“, bzw. sich auch fest verkleben können.

Wenn im Folgenden von „Willenskraft“ die Rede ist, dann sollte man seine Gedanken in die Nähe des Begriffes „*Qi*“ bringen.

Wenn von Motivationen die Rede ist, dann sollte man die Verklebungen von *Xin* und *Yi* beachten.

Wenn auf das Fokussieren hingewiesen wird, dann sollte man an „*Shen*“, und wenn vom „realistischen Denken“ gehandelt wird, an das „*Yi*“ und die Tatsachen denken.

## **II.**

### **Ich „kann“ nur tun, was ich auch irgendwie „will“.**

Wir streben nach zweckmäßigen und ökonomischen, d.h. kraftsparenden Lösungen unserer Probleme.

Dementsprechend bringen wir unsere Erfahrungen in unsere Vorhaben ein.

Um unsere Leistung zu optimieren, erstellen wir für unser Handeln überlegte Pläne.

Die Planung, Steuerung und Regulation unseres Handelns wird durch unser erfahrenes „Augenmaß“, d.h. durch ein „realistisches Denken“ (*Yi*) optimiert.

Dieses Denken betrifft aber nur das „optimale Sosein“ einer Handlung, also nur das, „was“ ich mache und „wie“ ich es mache.

Ein guter Plan alleine ist daher nicht hinreichend. Es ist auch wichtig, „dass“ etwas geschieht.

Hierzu bedarf es der „Willensstärke“ (*Qi*) in Form von „Mut“, „Risikobereitschaft“, „Entschlusskraft“ und „Durchhaltevermögen“ (*Xin*).

Das „Dasein“ einer Handlung, d.h. dass ich „tatsächlich“ auch etwas mache, das hängt also weniger vom „realistischen Denken“ (*Yi*), sondern von der „Willenskraft“ (*Qi* im *Xin*) ab.  
Die Willenskraft führt zur „Tat“.

Über die eigene Willenskraft (*Qi*) kann man wiederum nur in dem Maße verfügen, als eine Handlung für einen selbst einen „Wert“ (*Xin*) hat.

Es ist also auch wichtig zu wissen, „wofür“ und „warum“ ich etwas mache.

Das „Wertsein“ (*Xin*) einer Handlung (in den eigenen Augen) ist daher das, was Willenskraft (*Qi*) frei setzt und den strategischen „Plan“ (*Yi*) erst verwirklichen, d.h. in die „Tat“ umzusetzen hilft.

Das „Wertsein“ (*Xin*) öffnet aber auch die eigenen Augen (*Shen*) und aktiviert das Wahrnehmen.

Meine geistesgegenwärtige Achtsamkeit (*Shen*) ermöglicht es mir dann, aus der konkreten Aufgabe (aus der „Tat-Sache“) gleichsam eine kreative Lösung unmittelbar „herauszuziehen“.

Ein „realistisches Denken ohne Willenskraft“ führt also ebenso wenig zum Erfolg, wie auch eine „hohe Willensstärke ohne realistisches Denken“ dies nicht schafft.

In der Praxis besteht nun das Problem darin, die Balance zwischen „realistischem Denken“ und dem „Ausschöpfen der eigenen Willenskraft“ zu finden.

In diesem Balance-Akt wird mit dem „Wertsein der Handlung“ bzw. dem „Wertsein der Lösung jener Aufgabe, die mit der Handlung gelöst wird“, gespielt.

Man kann sich zum Beispiel einen Wert des eigenen Tuns auch einreden, bzw. ihn sichtbar machen, oder auch negative Folgen verantwortungslos aus- oder befürchtend einblenden.

Der „Umgang mit dem Wertsein einer Tat“, der sich in den jeweiligen Emotionen (*Xin*) widerspiegelt, ist also das „Mittel“, welches das „realistische Denken“ und das „Ausschöpfen der Willenskraft“ der jeweiligen Situation entsprechend ausbalanciert.

Ein häufig empfohlenes Mittel zum Ausschöpfen der Willenskraft ist das sog. „Positive Denken“ (Yi).

Der Gedankengang, bzw. die Gedankengänge, die dem Feld des sog. Positiven Denkens zugrunde liegen, sind sehr einfach.

Es ist daher erstaunlich, dass sich ein so unzutreffendes Beispiel für das „Positive Denken“, wie jenes vom *„Krug, der halb voll ist“*, so verbreitet hat.

Dieses Beispiel meint nämlich, dass es bereits „Positives Denken“ sei, von einem „halb vollen Krug“, statt von einem „halb leeren Krug“ zu sprechen.

### **III.**

#### **Man sollte sich auch selbst etwas „positiv zutrauen“.**

Die „Achtung“ vor dem Menschen und das „Zutrauen in ihn“ drückt sich in den „Forderungen“ aus, die man an ihn stellt.

Dies gilt auch für die Selbst-Achtung und das Selbst-Vertrauen, aus dem ein Selbst-Fordern folgt.

„Sich fordern“ bedeutet, nicht nur das zu realisieren, was man als Routine „schon kann“, sondern sich über sein Können hinaus etwas „vorzulegen“, das einem individuell nötig, „kreativ“ Neuland zu betreten.

Man sollte sich daher immer auch etwas „positiv zutrauen“.

Der „Spielraum“, in welchem man sich etwas „gerade noch Realisierbares“ vorlegen „kann“, ist aber begrenzt.

Es geht daher darum, sich die Ziele mit „realistischem Augenmaß“ vorzulegen.

Ein permanentes „Überfordern“ bringt einen genau so wenig weiter, wie ein ständiges „Unterfordern“.

Es bedarf daher eines „realistischen Denkens“.

In diesem „realistischen Denken des Forderns“ gilt es, sowohl „Chancen“, als auch „Gefahren“, bzw. „Schwierigkeiten“ zu beachten:

- dominiert das „Beachten der realistischen Erfolgs-Chancen“, dann nennt man dies „optimistisches Denken“;
- überwiegt das „Beachten der Gefahren und der Schwierigkeiten“, dann spricht man von „vorsichtigem Denken“, welches

leicht in ein „pessimistisches Denken“ umkippen kann, welches dann auch Gefahren antizipiert, deren Eintreten „relativ unrealistisch“ ist.

Ein „pessimistisches Denken“ entsteht durch „Überziehen der Vorsicht“ über den „realistischen Spielraum“ hinaus.

Genauso kann das „optimistische Denken“ den „realistischen Spielraum“ sprengen und in einen „euphorischen Wahn“ umkippen.

Wir haben also das „realistische Denken“ mit den beiden Varianten:

- des „optimistischen Denkens“;
- und des „vorsichtigen Denkens“;

und wir haben zusätzlich die beiden „un-realistischen Wahn-Formen“:

- des „ängstlichen Wahnes“
- und des „euphorischen Wahnes“.

Das „optimistische Denken“ fokussiert das Wünschendwerte.

Das „vorsichtige Denken“ fokussiert dagegen das Befürchte.

Beide Formen können in „un-realistischen Wahn“ umkippen.

Diese Formen des „realistischen Denkens“ und des „un-realistischen Wahnes“ haben aber noch gar nichts mit dem sog. „Positiven Denken“ bzw. mit dem „Negativen Denken“ zu tun.

#### **IV.**

**Es führt nicht zum Erfolg, ständig an die Fehler zu denken und diese bloß vehement zu verneinen.**

Ob ein Denken positiv oder negativ ist, dies hängt von seiner „logischen Form“ ab.

Diese logische Form zu beachten ist deswegen wichtig, weil sich „logische Negationen“ nicht „imaginieren“, d.h. sich nicht „bildlich vorstellen“ lassen.

Man stellt sich nämlich immer nur „positive Bilder“ vor, die dann gegebenenfalls logisch verweigert, d.h. verneint werden.

Da das Handeln des Menschen „von Bildern geleitet wird“, ist es wichtig, sich das wünschenswerte Handeln innerlich positiv vorzusagen, damit auch entsprechende Bilder entstehen, die das Handeln leiten können.

Es gibt nämlich die sog. „ideomotorische Reaktion“.

Diese Reaktion bezieht sich auf die Tatsache, dass sich „Bilder des Bewusstseins“ unmittelbar in körperliche Bewegungen umsetzen.

Man nennt dieses Phänomen auch den „Carpenter-Effekt“ (nach dem englischen Physiologen Carpenter, der diese „ideomotorische Reaktion“ entdeckt hat):

- Wenn ich zum Beispiel auf einem Balken balanciere, dann sollte ich mir „positiv“ sagen: *„Ich balanciere sicher“*. Dadurch entsteht im Bewusstsein das die Handlung leitende „positive Bild“ eines sicheren Gehens.
- Sage ich mir dagegen innerlich *„Ich darf nicht hinunterfallen“*, dann stelle ich mir „positiv“ das „Bild des Hinunterfallens“ vor und verweigere dieses Bild bloß durch „logisches Negieren“.

Dieses „logische Negieren“ ändert aber nicht die das Handeln leitende Vorstellung.

Das „logische Negieren“ führt bloß zu einer „eingebremst verspannten Aktion“, die aber vom Bild des Abstürzens geleitet wird.

Dieses hier beschriebene „Positive Denken“ würde auf das Krug-Beispiel nur anwendbar sein, wenn es um die gedankliche Alternative ginge:

- sich positiv zu sagen: *„Der Krug ist halb voll“*;
- statt negativ zu sagen: *„Der Krug ist nicht halb leer“*.

Das Gleiche würde aber auch gelten:

- für die positive Formulierung: *„Der Krug ist halb leer!“*;
- statt der logischen Negation: *„Der Krug ist nicht halb voll!“*

Das Beispiel des Kruges hinkt daher erheblich, wenn man es als Bild für ein sog. „Positives Denken“ nimmt.

**V.****Was in meinem Wahrnehmen die Figur und was Hintergrund sein soll, das kann auch ich bestimmen.**

Ich kann mir nämlich sowohl einen „halb vollen Krug“, als auch einen „halb leeren Krug“ positiv vorstellen.

Bei der Alternative „halb voll“ oder „halb leer“ handelt es sich nämlich um den Unterschied zwischen der fokussierten „Figur“ und dem „Hintergrund“.

Ich kann entweder jenen Raum im Krug, in welchem noch Platz ist, etwas aufzufüllen, als Figur positiv fokussieren, oder ich kann den bereits gefüllten Raum im Krug als positive Figur betrachten.

Zur Veranschaulichung des „Kippens von Figur und Hintergrund“ (je nach Art des Fokussierens) dient ein Beispiel-Bild, welches mir, je nach dem was ich fokussiere:

- entweder als „zwei sich im Profil gegenseitig anblickende Gesichter“ erscheint;
- oder als eine „Vase“, wenn ich den Zwischenraum zwischen den beiden Gesichtern als „Figur“ fokussiere.

In unserem Gedankengang sind wir diesem „Verhältnis von Figur und Hintergrund“ bereits bei der Unterscheidung des „realistischen Denkens“ in „optimistisches Denken“ und in „vorsichtiges Denken“ begegnet:

- im „optimistischen Denken“ werden die „realistischen Chancen“ fokussiert, wodurch sie zur „Figur“ werden, während die Gefahren dabei in den „Hintergrund“ treten;
- beim „vorsichtigen Denken“ treten dagegen die „realistischen Gefahren und Schwierigkeiten“ in den „Vordergrund“, während die „Chancen“ den beruhigenden „Hintergrund“ bilden.

Das „realistische Denken“ ist daher ein ständiges situatives Pulsieren zwischen den unterschiedlichen Möglichkeiten des Fokussierens:

- dies sowohl hinsichtlich der Gefahren im „vorsichtigen Denken“;
- als auch hinsichtlich der „Chancen“ im „optimistischen Denken“.

Das „realistische Denken“ ist geprägt von einer wachen Lebendigkeit, was man oft auch an den flinken und lebendigen Augenbewegungen merken kann.

## **VI.**

**Für den, der eine bittere Arznei trinken muss, für den ist es beruhigender, wenn das Glas schon „halb leer“ ist!**

Nun könnte vielleicht mancher Vertreter des sog. „Positiven Denkens“ einwenden, dass das Beispiel des Kruges einerseits genau dieses „optimistische Denken“, welches das Wünschenswerte fokussiert, meine, und andererseits dieses Denken mit dem „Positiven Denken“ verbinde, da es ja um die positive Formulierung „*Der Krug ist halb voll*“ gehe.

Dieser Argumentation würde aber bereits ein Kind, das eine bittere Medizin aus einem Glas trinken soll, sofort widersprechen.

Die logisch positive Formulierung „*Das Glas ist noch halb voll!*“ würde das Kind nämlich in keiner Weise aufbauen.

Mehr Freude und Mut würde es dem Kind dagegen bereiten, wenn die Mutter sagen würde: „*Das Glas ist schon halb leer!*“

## **VII.**

**Am besten gelingt es, wenn man bei der Sache ist.**

Wir haben eingangs gesagt, dass menschliche Aktionen sich dadurch auszeichnen, dass sie „Handlungen“ sind.

Eine „Handlung“ bedeutet, dass die unmittelbar realisierte Aktion ein „Mittel“ für etwas Anderes ist, was der Handelnde eigentlich im Auge hat.

Jede menschliche Aktion ist als ein „Mittel“ in ein Netzwerk von beabsichtigten und un-beabsichtigten Nah- und Fern-Wirkungen, die oft als Nebenwirkungen bewusst in Kauf genommenen werden, eingebettet.

Die Vielfalt der Nah- und Fern-Wirkungen, die durch die unmittelbare Aktion „vermittelt“ werden, gilt es daher „im Wesentlichen“ zu überschauen und zu verantworten.

Dies zwingt zur „Reduktion auf das Wesentliche“ des realen Geschehens.

Für das „Optimieren von Handlungen“ ist es daher erforderlich, das Geschehen in den „wesentlichen“ Sachbezügen „realistisch“ zu erfassen und zu kontrollieren.

Das Bewusstsein darf daher nicht überfrachtet werden durch „Bilder von unwesentlichen Nebenwirkungen“ oder „zu ferne liegenden Folgen“.

Es geht also darum, sich „auf die Sache selbst“ in ihrem wesentlichen Kern zu konzentrieren und auch aus dieser Fokussierung heraus die „Willenskraft für die Durchführung der Aktion“ zu schöpfen.

Gelingt dieses „Schöpfen der Willenskraft aus der Sache“, bzw. aus dem unmittelbaren sachlichen Geschehen heraus, dann bezeichnet man diese „willenstark-konzentrierte Aktion“ als „primär oder intrinsisch (d.h. aus der Sache Selbst stammend) motiviert“.

Die sog. „primäre oder intrinsische Motivation“ sorgt für eine optimale Leistung, weil das Bewusstsein nicht überfrachtet ist durch „sachfremde“ und/oder momentan „zu ferne liegende“ Bilder der positiven oder negativen Folgen der Aktion (z.B. auch als Belohnung oder auch als Bestrafung). Das Bewusstsein kann sich daher voll auf das Wahrnehmen des Tatsächlichen und auf das Bewegungssteuern konzentrieren.

Das „realistische Denken“ kippt aber oft deswegen um, weil man durch „Verknüpfen mit sachfremden Motiven“ in das sachbezogene Handeln zusätzliche Energien einbringen möchte.

Man verknüpft in diesem Anliegen in der Phantasie das „reale Thema“ mit „sachfremden Themen“, z.B. mit wahrscheinlichen oder auch unwahrscheinlichen Folgen des Handelns.

Das „realistische Denken“, welches das eigene Handeln (mit entsprechenden Bildern des Bewusstseins) leitet, wird durch diese weiteren Bilder (oft sind es auch eingeredete Wahn-Bilder) überfrachtet.

Das Bewusstsein läuft dadurch unter Umständen Gefahr, über dieses manipulierende Motivieren in einen „sich selbst aufschaukelnden energetischen Wahn“ abzugleiten und für das realistische Handeln blind zu wer-

den. Die Folge sind dann auch „Einschränkungen des Wahrnehmens der tatsächlichen Situation“.

## **VIII.**

### **Nicht jeder hoch motivierte Mensch ist auch willensstark<sup>1</sup>.**

Oft verwechselt man, bzw. man unterscheidet nicht zwischen „Willen“ und „Motivation“.

Ein „willens-starker“ Mensch ist etwas ganz anderes als ein „hochmotivierter“ Mensch.

Motive selbst bringen keine Willens-Energie, sie bewegen nicht, wie das Wort unterstellt, sondern sie richten und binden bloß die dem Menschen ohnehin eigene Willenskraft.

Die im Menschen vorhandene Willenskraft wird daher durch Motive quantitativ nicht mehr, denn die Motive selbst haben keine Energie.

Motive werden erst Motive „für mich“, wenn ich ihnen Willenskraft spende.

Die Frage ist daher, wie ich an die Willenskraft herankomme.

Die Willenskraft kann, wie schon gesagt, durch Motive gebunden und „als Energie gerichtet“ werden.

Die im Menschen durch Motive gebundene Willensenergie ist dann aber durch ihre Bindung nicht mehr frei verfügbar, sondern nur dann, wenn das Motiv aktualisiert wird.

Durch das Verknüpfen dieser die Willensenergie bindenden Motive mit dem konkreten Vorhaben kann dann erst die in den Motiven „zweckgewidmete“ Willensenergie in das konkrete Vorhaben eingebracht werden.

---

<sup>1</sup> Mehr über diesen Gedanken in: HORST TIWALD: *Talent im ‚Hier und Jetzt‘ – Eine Zusammenschau von buddhistischen Sichtweisen und abendländischem Denken mit dem Ziel, Gesichtspunkte westlicher, östlicher und fernöstlicher Trainings-Praktiken in die Talent-Entfaltung fördernd einzubringen*. Band 11 der „Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie“. Hamburg 2003. ISBN 3-936212-10-4. Seite 30-34. Das Buchmanuskript zum kostenlosen Downloaden aus dem Internet auf [www.tiwald.com](http://www.tiwald.com).

Die Motive bringen als „innere Formationen“ also keine neuen Energien ein, sondern sie binden bloß etwas in mir an mich, was ich eigentlich bereits ohne sie habe.

Viele Menschen haben wenig frei verfügbare Willenskraft, weil ihre Energie gleichsam auf viele Konten eingezahlt, d.h. an die vielen Motive gebunden wurde, die sie sich im Laufe ihrer Sozialisation zueigen gemacht haben.

Man spart Willensenergie zum Beispiel oft unbewusst für geheime Wünsche, für die Abwehr befürchteter Bedrohungen, für die Erfüllung der Erwartungen Anderer, usw.

Die eigene Kraft zerrinnt dabei oft in viele unbewusste Kanäle.

Dies verhält sich ganz ähnlich, als würde ich viele verschiedene Geldkarten von meinem Konto aufladen, eine Reihe davon verlegt und dadurch keinen Zugriff mehr auf sie haben.

Der Besitz vieler Geldkarten, die ich alle von meinem eigenen Konto aufladen musste, macht mich also nicht reicher.

Im Gegenteil, auf dem Konto bleibt ein geringerer unmittelbar verfügbarer Betrag.

Will ich größere Ausgaben tätigen, dann muss ich von den Geldkarten die dort gespeicherten Beträge zurückholen, damit ich mich mittels der Geldkarten (mittels der Motive) angemessen finanziell „bewegen“, d.h. „motivieren“ kann.

Wenn ich also Größeres vorhabe, dann muss ich vorerst meine Geldkarten suchen.

Ähnlich kann man nun erkunden, wo ein Mensch solche Konten, auf denen er Willensenergie hortet, angelegt hat.

Motivieren heißt nun, die Zweckbindungen dieser Konten mit dem aktuellen Anliegen zu verknüpfen, wodurch Teile der dort gehorteten Willensenergie für das aktuelle Vorhaben freigegeben werden.

Durch dieses Motivieren werden bei manchen Menschen mehrere Konten mit dem aktuellen Anliegen verknüpft, wodurch aber der Sinn des aktuel-

len Vorhabens überfrachtet wird, was die „Sammlung der Achtsamkeit“<sup>2</sup> erschwert.

Dieses Motivieren führt auch nicht dazu, dass diese Konten geschlossen werden, so dass dann die dort gehortete Energie überhaupt frei verfügbar wäre, sondern im Gegenteil.

Die Energie muss meist auf das Konto mit Zinsen zurückgezahlt werden.

Die Abhängigkeit vom Motivieren wird dadurch immer größer, da ja in normalen Situationen die frei verfügbare Willenskraft immer geringer wird.

Wer zum Beispiel viel lobt, der kann auch bewirken, dass im Gelobten eine Sucht nach immer mehr Lob entsteht.

Dadurch bringt sich der Lobende mit seinem Loben nicht nur selbst an das Ende seiner Fahnenstange, sondern auch der Gelobte bindet seine Willenskraft immer mehr an das Thema „Gelobt-Werden“.

Ohne das Erwarten von Lob oder etwas Entsprechendem läuft dann kaum etwas.

Bei Misserfolgen tritt daher oft eine völlige Energielosigkeit ein.

## **IX.**

### **Im tatsächlichen Ernst sind alle Motive vergessen.**

In Extremsituationen, die plötzlich über einen hereinbrechen, erfolgt oft eine „unmittelbare“ Sammlung der Willens-Energien.

Es wird gleichsam die Bank gesprengt und alles steht dann ohne Zweckbindung zur freien Verfügung.

Der Mensch ist aber in dieser Situation dann nicht „hoch-motiviert“, sondern überraschend „willens-stark“.

Wer leicht motiviert werden kann und dies auch braucht, der ist selten „gesammelt“.

---

<sup>2</sup> Vgl. zum Thema: „*Sammlung der Achtsamkeit*“ mein Projektpapier Nr. 18 „*Taiji im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*“. Zum Downloaden aus dem Internet: [www.tiwald.com](http://www.tiwald.com) „Buchmanuskripte“ und dort „Projektpapiere“.

Er hat oft kein klares Lebensziel und weder ein für das Talent typisches Durchhalte-Vermögen, noch einen besonderen Mut mit Augenmaß.

Wir haben also auch in der Praxis vorerst die Frage zu beantworten:

- wie viel der eigenen Willenskraft überhaupt dem Handelnden zur freien Verfügung bereit steht;
- und wie viel der eigenen Willenskraft bereits an bestimmte (bewusste oder unbewusste) Motive starr gebunden und daher nicht mehr frei verfügbar ist.

Die bereits an Motive gebundene Willensenergie wird praktisch nur unter existenzbedrohenden Bedingungen, wie bei Todesangst, frei gegeben.

Normalerweise bleibt die an Motive gebundene Willenskraft, wie schon erwähnt, an die Motive fest gebunden und kann nur über ein Verknüpfen dieser Motive mit der aktuellen Handlung in diese eingebracht werden.

Um einen willensschwachen Menschen zu motivieren, kann man zum Beispiel im Sport den Athleten einerseits über positive Folgen und Fernziele seines Tuns „informieren“ und sein Bewusstsein mit Zukunftsbildern verknüpfen.

Andererseits kann man ihn aber auch „manipulieren“, indem man ihm suggeriert, dass das aktuelle Tun mit einem sachfremden Fernziel, das unter Umständen als geheimer Wunsch existiert, verknüpft sei.

Man kann aber über eine Suggestion seine Willenskraft auch „unmittelbar“ freilegen, indem man ihm suggeriert, dass er in eine existenzielle Situation gestellt sei.

Man könnte zum Beispiel einem Schwimmer in Hypnose suggerieren, dass er, wenn er später ins Wasser gesprungen sei, von einem Hai verfolgt werden würde.

Der Schwimmer würde dann, nachdem er aus der Hypnose erwacht ist, nichts mehr von dieser Suggestion wissen und daher ganz locker zum Start gehen.

Aber im Augenblick des Wasserkontaktes würde er sich an die Suggestion erinnern, um sein Leben schwimmen und persönliche Rekorde setzen.

Für den Schwimmsport eignet sich diese Methode aber nur dann, wenn keine Wende zu schwimmen ist.

Solche Experimente wurden vor etwa 40 Jahren in Australien mit jungen Schwimmerinnen durchgeführt. Sie schwammen damals in der suggerierten Test-Situation zwar persönliche Bestleistungen, flüchteten aber am Ziel aus dem Wasser und waren kurz vor dem Kollaps.

Ein humanere Möglichkeit, der Verzettelung in die Vielfalt der Motive zu begegnen, wäre es, zu versuchen, nicht die in den Motiven zweckgebundene Willensenergie über deren Zweckbindung „mittelbar“ mit dem aktuellen Anliegen zu verknüpfen, sondern eine „Heimhol-Technik“ seiner Willenskraft, ohne Verknüpfen mit deren Zweckbindung, zu entwickeln.

Dies würde bedeuten, eine „unmittelbare Sammlung“ seiner Willenskraft achtsam einleiten zu lernen.

Dies können allerdings viele Talente von sich aus.

Es gibt aber hierfür auch brauchbare Erfahrungen, zum Beispiel solche aus dem indischen und fernöstlichen Bereich, die über das Entfalten der Achtsamkeit diese Fähigkeit fördern.

## **X.**

**Eine sekundäre Motivation kann es einem erschweren, bei der Sache zu sein.**

Ich möchte zusammenfassen:

Hat jemand keinen unmittelbaren Zugriff zu seiner Willenskraft, weil er diese in großer Quantität (in einem „unbewussten Lauern“ oder in einem „unbewussten Befürchten“) auf geheime Wünsche und Ängste „geparkt“ hat, dann kann in seine Handlung, wie schon aufgezeigt, nur über sachfremde Bilder die benötigte Willenskraft eingebracht werden.

Also über sog. „sekundäre Motive“.

Diese sog. „sekundären Motive“ erhöhen zwar die verfügbare Willenskraft, schränken aber die Arbeitsfähigkeit des Bewusstseins ein.

Bei einfachen Aktionen, die zum Beispiel nur Muskelkraft oder Ausdauer benötigen (wie z.B. im Rudern, wo auch mit dem Aufbau von Konkurrenzkampf in der Mannschaft und mit Aggressivität erfolgreich gearbeitet wurde), kann dies, wie schon erwähnt, oft hingenommen werden.

Bei Aktionen aber, die von einem situativen Wahrnehmen abhängig sind und vielleicht sogar in einer Kooperation als Teamleistung im Kampf gegen Gegner realisiert werden müssen, kann diese Motivation zu argen Fehlern führen.

Das Überfrachten des Bewusstseins mit sachfremden Bildern oder mit Bildern von sachlichen Fernfolgen kann das Wahrnehmen derart beeinträchtigen, dass der Schutz des eigenen Körpers oder die verletzenden Folgen der eigenen Aktionen vernachlässigt werden.

Es wird auch der Blickraum so eingeschränkt, dass Kooperations-Chancen über größere (zeitliche und räumliche) Distanzen hinweg überhaupt nicht mehr wahrgenommen werden, bzw. auch nicht mehr hergestellt und genutzt werden können.

Das Heranziehen möglichst vieler sekundärer Motivations-Bilder, die meist mittels der Sprache durch eindringliche Beredsamkeit im Bewusstsein montiert werden, bringt zwar die auf diesen Bildern geparkten Willensenergien ein, was zu einer hohen Motivation führt, dies erfolgt aber auf Kosten der Wahrnehmungsfähigkeit.

Beim Fußball würde ein zu starkes Arbeiten mit sekundären Motivationen (mittels sprachlicher Implementierung in das Bewusstsein) dazu führen, dass sich „rote Karten“ und „Verletzungen“ häufen, und sich auch „das Spiel einigelt“.

Die Willenkraft würde dann individualistisch auf engem Raum vorwiegend in die Zweikampfstärke eingebracht werden.

Ganz ähnlich wie im Dorf-Fußball, wo sich ebenfalls alle hochmotiviert (wie ein Bienenschwarm) immer möglichst eng um den Ball gruppieren und sich (mit diesem sich ändernden Zentrum) als Schwarm über das Spielfeld bewegen.

Der vorhandene Spielraum wird dann strategisch nur mehr zu einem Bruchteil genutzt, weil er ja durch die Einschränkung des Wahrnehmens nicht mehr optimal wahrgenommen wird.

Um zu den „tatsächlich Sehenden“ zu gehören, müsste man daher die Balance zwischen sachfremder Motivation und autarker Willensstärke suchen und finden.

Bei der Talent-Entfaltung geht es daher im Schwerpunkt darum, die Willens-Stärke des Talenten zu erhalten bzw. seine Willenskraft freizulegen und zu sammeln.

Mit dem gezielten Motivieren sollte man als Trainer sparsam umgehen und es sich für Interventionen bei Krisen, wenn keine anderen Mittel mehr verfügbar scheinen, für die Phasen der eigenen Ratlosigkeit, aufbewahren.

## **XI.**

### **Zwei Psycho-Wege des Umganges mit Begabten und Talenten.**

Begabung und Talent sind durch einen intensiven Kontakt mit der Praxis, von der her sie auch letztlich „eingestellt“ werden, geprägt.

Der Begabte erfasst schnell das „Wesentliche“ und verdichtet dieses.

Das Talent hat darüber hinaus die Fähigkeit, sich auch am „situativ Einmaligen“ zu orientieren, Gewohnheiten aufzubrechen und für die Situation maßgeschneidert neue Antworten kreativ zu realisieren.

Dies sowohl hinsichtlich der spezifischen Leistungs-Anforderungen, als auch hinsichtlich seines Umganges mit dem medialen und sozialen Umfeld.

Hinsichtlich des Umganges mit dem Umfeld (Publikum und Medien) gibt es zum Beispiel aus der Tanzpädagogik und aus dem Schauspieltraining brauchbare Erfahrungen.

Bei der Präsentation einer Leistung vor Anderen geht es nämlich nicht nur darum, sich vor dem Einfluss des Publikums abzuschirmen und dieses ausblenden zu können, sondern auch darum, das Publikum als „Subjekt“ einer Bedrohung „objektivieren“ zu können, es also durch bewusstes und willkürliches Hinwenden der Achtsamkeit zu bewältigen<sup>3</sup>.

Letztlich gibt es aber auch Erfahrungen, wie man sich nicht nur gegen die Einflüsse des Publikums „defensiv“ immunisiert, sondern wie man sich das Publikum „offensiv“ zu Nutze machen kann.

---

<sup>3</sup> Vgl. MONIKA ROSCHER: *Bewegung und Gestaltung - Vom bewussten Üben zum freien Bewegen*. Band 12 der „Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie“. Hamburg 2003. Seite 82 ff. ISBN 3-936212-11-2.

Die Entwicklung dieses Umganges hängt vom „Umgang mit sich selbst“ ab.

Der japanische Judoka ISAO OKANO hat dies schon vor längerer Zeit sehr deutlich angesprochen.

Er meinte, dass im Westen die sogenannte „Misserfolgs-Bewältigung“ im Vordergrund stünde.

Die Probleme der Misserfolgs-Bewältigung seien aus seiner Sicht aber hausgemacht, denn es mangle dem Westen eigentlich an der Fähigkeit und an der Übung, mit Siegen gelassen umzugehen.

Aus seiner Sicht sei es daher entscheidend, den jungen Athleten rechtzeitig zu befähigen, ein „realistisches Verhältnis“ zu seinen Siegen zu bekommen, bzw. ein solches trotz der Einflüsse des Umfeldes zu behalten.

Damit hat OKANO einen wichtigen Punkt angesprochen.

Auch in der Psychotherapie sehen wir bei uns, zum Beispiel im Falle einer manisch-depressiven Krankheit, die depressive Phase als die eigentlich Krankheit an und behandeln insbesondere dann, wenn diese Phase eintritt.

Oft ist aber die Depression gerade die Folge von dem, was sich in der manischen Phase euphorisch aufgeschaukelt hat.

Die am Beginn dieser Phase euphorisch entfesselte „Willens-Energie“ wird nämlich im manischen Verlauf erneut an utopische Erwartungen gebunden.

Für die Psychotherapie würde daher die Betreuung der nur scheinbar positiven Phase mehr Ansatzmöglichkeiten bieten.

Wir sollten uns daher insbesondere um unsere tatsächlichen oder nur scheinbaren „positiven Phasen“ mehr kümmern.

In ihnen Mut (*Xin*) machend „bloß Gas zu geben“, damit „man sich ein Herz (*Xin*) zu nehmen vermag“, kann nämlich verheerende Folgen haben.

Wir sollten uns auch immer fragen, wie weit wir überhaupt „eigener Herr unserer Willenskraft“ sind.

Wir sollten auch und insbesondere in den „positiven Phasen“ klar erkennen, dass wir:

- einerseits eine „frei verfügbare Kraft“ zur Verfügung haben, welche unsere derzeitige „Willensstärke“ ausmacht;

- andererseits wir uns (in einer Selbst-Manipulation oder durch eine Fremd-Manipulation) auch bereits „thematisierter Energien“, die in uns fest an bestimmte Motive gebunden sind, bedienen können, um unsere „Motivation“ zu erhöhen.

Wir können hinsichtlich der Willensstärke im Training also zwei Psycho-Wege beschreiten:

- wir können jene Motive ( $Y_i$ ) suchen, an die für einen bestimmten Menschen bereits (ganz individuell) besonders viel Willenskraft ( $Q_i$ ) gebunden ist, um diese Motive im gegebenen Fall anzusprechen und als sog. „sekundäre Motive“ mit der aktuellen Handlung zu verknüpfen;
- wir können aber auch versuchen, das „Reservoir der frei verfügbaren Willenskraft“ ( $Q_i$ ) wieder zu füllen, d.h. die auf bestimmten Motiven bewusst oder unbewusst „dauerhaft geparkte“ Willenskraft wieder „heimzuholen“.

Diese beiden Wege schließen einander nicht aus:

- bei vielen Individualsportarten reicht es aus, den ersten Weg zu gehen; insbesondere in jenen, bei denen es vorwiegend um das Ausschöpfen von Muskelkraft und Ausdauer geht;
- in jenen Sportarten dagegen, deren Leistungsoptimierung von geistesgegenwärtigem Wahrnehmen, blitzartigem und präzise-strategischem Denken abhängt, wie in den Kampfsportarten und in den kooperativen Ballspielen, gelangt man in der Leistungsoptimierung mit dem ersten Weg nicht über ein Mittelmaß hinaus.

Dies bedeutet allerdings nicht, dass man mit dem ersten Weg nicht an die Spitze kommen könnte.

Dies ist nämlich durchaus dann möglich, wenn die Gegner es ebenso versäumen, die Möglichkeiten des zweiten Weges auszuschöpfen.

Wenn alle den gleichen oder ähnliche Fehler machen, dann ist immer der Einäugige der König unter den Blinden!