

Wie können wir bewegen, was uns bewegt

Von Gerhard Tiemeyer

Motiviert zu sein bedeutet, dass Kräfte in uns unsere Muskeln, Augen, Gehirn, Gefühle, ganze Handlungskomplexe bewegen. Die stärkste Form der Motivation ist zugleich eine, die Unfreiheit bedeutet: ‚es‘ hat mich gepackt, ich ‚muss‘, ‚es‘ treibt‘ oder ‚zwingt‘ mich. Diese Unfreiheit ist manchmal für eine Zeit gewollt, das ist die Hingabe an etwas, das stärker ist als mein bewusster Wille. Normalerweise allerdings versucht etwas in uns, das ‚Ich‘, die vielen inneren Bewegungsimpulse auszubalancieren, sich darin nicht zu verlieren, weder ‚gepackt‘ zu werden, noch in den Zwickmühlen von Lust und Muss, von Wünschen und Bedingungen, Norm und Gegennorm zu sehr zu leiden.

Ich werde im folgenden Text zunächst einige Möglichkeiten aufzeigen, wie wir der Erfahrung nach das bewegen können, was uns bewegt. Wie wir uns selber motivieren können. Danach werde ich einige Gedanken zu unterschiedlichen Quellen der Motivation anbieten.

Ein-Bildung als beste Selbstmotivation

Nach allem, was wir aktuell aus der Wissenschaft und traditionell seit Jahrtausenden wissen, ist die effektivste Form der Selbstmotivation relativ einfach:

Lass ein Bild entstehen, von dem, was Du tun wirst. Lass die sinnlichen Erfahrungen lebendig werden, die Du haben wirst, stell Dir vor, wie es sein wird, wenn Du zum Beispiel eine bestimmte Arbeit tun wirst, wie Du anfängst, wie Du eine kleine Krise haben wirst, wie das Thema oder der Werkstoff sein wird, wie es früher gut ging mit der Arbeit, wie es sich gut anfühlte in den Wellen von gelingender und krisenvoller Arbeit und spüre nach, wie Du im hier und jetzt mehr oder weniger gespannt darauf bist, wie jetzt einmalig und besonders die Arbeit geschehen wird....

Die Kunst ist, die für Dich passenden Bilder zu finden und diese dann lange und oft genug zu wiederholen. Passend sind Bilder dann, wenn sie Dich emotional berühren und wenn sie im Bereich dessen liegen, was durch Dich Wirklichkeit werden kann.

Wir können uns darauf verlassen, dass, wenn wir auf diese Weise vorgehen, unser Körper, unser Verstand, unsere Psyche, kurzum alles in uns sich darin engagiert, die Bilder Realität werden zu lassen.

Früher nannte man diese Selbstmotivationstechnik: ‚Du musst glauben‘. Das, was man glauben sollte oder wollte wurde mit einer sehr bildreichen Praxis der Einbildung vermittelt. Zum Beispiel die Bilder von dem, was Gott oder Götter tun können und tun werden. Viele Bittgebete sind durch die bildliche Kraft wirkende Selbstmotivationen.

Eine andere Formulierung für diese Motivationstechnik lautet: ‚Du musst wirklich wollen‘. Die in dieser Formel wirkende Aufforderung ist: Bilde Dir sehr gut und immer wieder etwas ein, erschaffe Dir Deine Einbildung und diese wird Deine Wirklichkeit, das ist das, was wirkt, bilden.

Das ‚Bildern‘ wird auch in den drei Standardtechniken der Motivation eingesetzt, die unseren Alltag und unsere Gesellschaft meines Erachtens recht krankheitsfördernd prägen:

Motivation durch Angst: Da es reales Leid und reale Angst genug gibt, ist es leicht, Bilder von Bedrohungen und Ängste sehr sinnlich dramatisch und oft zu erzählen. Dies ist noch immer die bevorzugte Motivationsform all derer, die Kontrolle und Distanz gegenüber anderen Menschen und zu sich selbst haben müssen. Die bewegende Kraft entsteht durch ein uraltes Bild. Die Welt wird aufgeteilt in eine gute und sichere Seite und eine wilde, gefahrvolle, böse Seite – und dazwischen wird Distanz durch Mauern, Waffen, Opfer und ähnliches geschaffen. Machtvolle Wächter, Behüter und Beschwörer bieten ihre Dienste an.

Motivation durch Teilhabe an hohen, edlen Kollektivzielen: Es werden oft mit Urbildern der Sehnsucht verbundene Visionen gemalt, wie das gelobte Land, die Erlösung, die Befreiung, die Einheit, die Harmonie, die allumfassende Liebe, die Traumfamilie, das sichere, ruhige und reiche Alter, die Einheit mit der Natur.... Diese Motivation funktioniert nur, wenn der Alltag fortdauernd das Gegenteil der Ideale ist. Kollektivdruck und charismatische Persönlichkeiten in Verbindung mit Kontrolltechniken gehören zu diesem Motivationssystem.

Motivation aus Vernunftgründen wird immer wieder gern versucht: „Das musst Du doch einsehen und wenn Du es erst einsehst, dann



wirst Du auch...“ Menschen, die auf diese Weise andere und oft auch sich selbst quälen, muss man sagen: Der Verstand hat wissenschaftlich inzwischen erkannt, dass er nicht als erstes kommt und dass er recht schwach ist. Motivation beginnt mit Gefühlen und dann kommt der Verstand dazu.

Motivation in Zwickmühlen:

Da ist ein Wille und da ist ein anderer Wille, zwei Wünsche, die sich widersprechen, zwei Ansprüche, die nicht gleichzeitig zu erfüllen sind. Da sind Engelchen und Bengelchen und da ist das gute Gewissen und die kraftvolle Lust und der Mensch und das ‚Ich‘ leiden dazwischen. Klassischerweise wird nach der höheren Autorität gesucht, nach dem, was ein Machtwort sprechen kann und dann befindet man sich wieder im bekannten Motivationssystem von Angst und Macht. Die Alternative bei Zwickmühlen ist, die innere Diskussion bewusst zu führen. Mit Techniken aus dem NLP oder der dialogischen aktiven Imagination oder der inneren Teamarbeit gibt es sehr effektive Lösungsmöglichkeiten für Zwickmühlen. Die Prinzipien sind auch im Teamtraining erprobt:

- Alle zu einem Thema Anwesenden haben gleiche Rechte, allen wird unterstellt, dass sie gute Absichten haben
- für eine begrenzte Zeit muss der Handlungsdruck und mit ihm der Gefühlsdruck gering sein. Hohe Emotionswellen lassen, ebenso wie manche Krankheiten, keine kreative, teamorientierte Arbeit zu. Es wird
- zwischen der Arbeit an Zielen, der Klärung der Werte, was hat welchen Wert für welche Beteiligten, und der konkreten Arbeit am Weg, der Verwirklichung unterschieden.
- Konflikte gelten als normale produktive Differenzen und werden in Form von Kompromissen in die Arbeit integriert. Kompromisse müssen so sein, dass alle praktisch relevanten Anteile mitwirken oder zumindest akzeptieren können. Behinderungen und ungünstige Bedingungen werden, wenn nicht direkt veränderbar, in die Arbeit produktiv integriert. Es wird jeder ‚Krieg‘, d.h. jedes ausschließende Handeln vermieden.

Es werden Überprüfungen vereinbart, ob das, was alle machen wollen auch funktioniert, ob sich Ziele verändern, ob Kräfte ausreichen usw... Das hört sich für manche vielleicht technisch an, ist es aber, wenn man es wirklich offen gestaltet keineswegs. Dies wird vielleicht deutlicher, wenn ich im Folgenden die verschiedenen Ebenen der inneren Motivationsgespräche darstelle.

Die Alltagsebene der Motivation

Die alltäglichen Diskussionen ob man nun noch eine Stunde länger arbeitet oder ins Bett geht, ob man Fleisch oder Gemüse isst, ob man dies oder jenes tun oder lassen, sagen oder nicht sagen – und vor allem, wie man es sagen soll – all dies kann müde machen, wenn die Diskussionen eher Streitereien, fast schon Kämpfe sind. Es lohnt sich, alleine oder mit Hilfe anderer, dann einmal die Themen, die aktiv sind, die Wünsche, Bedenkenträger, die ‚ja’s und ‚nein’s etwas aus der Distanz und in Ruhe zu betrachten und mit ihnen Kompromisse auszuhandeln. Wie z.B.:

- erst das eine, dann das andere
- das eine tun und gleichzeitig das andere berücksichtigen
- etwas erproben, überprüfen und dann neu entscheiden;
z.B.: der innere Bedenkenträger wartet 2 Wochen und dann erst wird geprüft.

Sekundärmotivation, wenn sie bewusst gewählt wird, ist ebenfalls eine sehr gute Form, Zwickmühlen zu entschärfen:

Man möchte ein schönes Auto fahren oder Kinder auf dem Weg ins Leben begleiten und braucht Geld dafür. Eigentlich möchte man nicht für Geld arbeiten, aber für das Ziel ‚beißt man in den sauren Apfel‘, der durch seinen Zweck versüßt wird. Mit vielen sogenannten Trieben,

Bedürfnissen und Wünschen kann man, wenn man sie ernst nimmt und akzeptierend anspricht, sehr gut Umwege oder sogar Wandlungen in andere Wege aushandeln. Das Risiko bei dieser Art Umwegsmotivation ist, dass man sich verläuft und den eigentlichen Zweck ‚vergisst‘. Der Weg, der eigentlich ‚zweite Wahl‘ ist und nur Mittel zu einem anderen Zweck, kann eine Eigendynamik gewinnen. Besonders verführerisch scheinen Geld und Macht zu sein. Manchmal benutzt auch unsere Lebensinnkraft diesen Trick. Hierzu gleich unten etwas mehr.

Wer mit Menschen im Sinne von Lebensberatung und Alltagsunterstützung arbeiten möchte, wird sich aus NLP, DAI, Teamcoaching usw. eine Vielzahl von Anregungen für gute Kompromissarbeit erarbeiten. Sie sind immer so gut, wie mit diesen Techniken alle Beteiligten gleichberechtigt behandeln werden. Wenn diese Techniken zur Durchsetzung von äußeren Zielen oder von Machtansprüchen benutzt werden, wirken sie oft sehr zerstörerisch.

Die Ebene der Lebens-Sinne

Wohl jeder kennt jenes Sehnen, das uns sehr mächtig bewegen kann. Das Sehnen zu einem anderen Menschen hin, das Sehnen nach einem Ziel in der Arbeit oder einem Land oder einem Berggipfel, einem Kind oder manchmal auch dem Tod.

Diese Kräfte sind stärker als die Alltagsmotive, in denen Muss und Lust, diese oder jene Bedürfnisse und Bedingungen miteinander ringen.

Der oft zitierte Spruch von Antoine des Saint-Exupery ist immer wieder beachtenswert: „Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Aber wie kann man Sehnen bewegen? Wie kann man in sich selbst spüren, welches Sehnen in uns angelegt ist?

Die üble Form, mit Sehnsucht zu manipulieren ist, einerseits Druck, Leid und Wüste herzustellen und gleichzeitig die Oase, die Freiheit und ewiges Wohlbefinden zu predigen. Diese Herrschaftstechnik sollte mehr und mehr unterwandert werden.

Wachgeküsst werden

Manches schlummert in uns und sendet heimlich Signale aus, dass irgend jemand oder irgend etwas dort draußen kommt, um es zu erwecken.

Das Bewusstsein bemerkt dies daran, irgendwie belebt zu werden. Im wahrsten Sinne des Wortes scheinen Geister zu erwachen, man ist inspiriert. Diese Inspiration kann von Menschen ausgehen oder von Landschaften, Büchern, Projekten, wie magisch wirkenden Objekten.

Das Bewusstsein erkennt sehr oft nicht das, was in der Tiefe des Unbewussten erwacht. Es sucht gute Gründe für dieses eigenartige Gefühl der Inspiration. Solche Gründe können sein: Beziehungsattraktivität, gut für die Arbeit, wichtig aus intellektuellen Gründen, ‚ach‘ das gönne ich mir mal, ‚warum nicht‘ – oder sogar ein Gefühl, wie verliebt zu sein. Es gibt sogar die Reaktion, das, was inspiriert, anzugreifen und sofort wegmachen zu wollen – allerdings nicht konsequent, immer nur so weit, dass der Reiz noch erhalten bleibt.

Nach dem Prinzip der Projektion ist es etwas in uns, das dafür sorgt, dass der Andere oder das Andere uns inspirieren kann. Es lohnt sich, gelegentlich genauer nachzuspüren ob das, was das Bewusstsein meint, was uns da bewegt, wirklich das ist, was wir denken.

Sogar das Gefühl der Verliebtheit kann eine Art Sekundärmotivation, ein Trick des Unbewussten, um das in uns ins Leben kommen zu lassen, was unser Bewusstsein zunächst nicht zulassen kann. Wenn unser Bewusstsein stimmig mit den inneren Wesentlichen Kräften ist, wird uns die Liebe nicht überraschen und dann können wir auch damit umgehen. Aber der Normalfall, eben, Normalfall, ist, dass unsere Wesenskräfte im Konflikt ste-

hen mit den Selbst-Bildern, dem, was wir meinen, was sein soll. Deshalb sucht sich das Wesentliche in uns Umwege über ‚offiziell‘ erlaubte Gefühle.

Das klingt für diejenigen, die eine sehr romantisch umfassende Vorstellung von Liebe haben, wie Missbrauch. Für sie ist Liebe immer ‚ganz oder gar nicht‘. Ich glaube, dass hier eine Verwechslung der Ebenen aktiv ist. Die umfassende Liebe ist eine spirituelle Erfahrung. Auf sie gehe ich gleich unten ein. Auf der Ebene der Entfaltung unserer Begabungen, unserer Bestimmungen und unseres Lebenssinns, ist Liebe partiell. Auf dieser Ebene ist sie auch aufteilbar und verschiebbar. Das ist sehr wichtig, denn alltagstaugliche Liebe darf nicht ‚total‘ sein. Folge Deinem Herzen, egal was ist – mag für Filmdramen geeignet sein, aber nicht für den Alltag. Für den Alltag heißt es eher: Frage Dein Herz, was es will und rede mit ihm über die Wege. So bedeutet nach meiner Meinung ein Eheversprechen, bewusst manche ‚Lieben‘, sei es zu Menschen oder zu Arbeiten immer wieder mit dem einen Partner zu teilen um sich auf dem gemeinsamen Lebensweg immer wieder neu zu beleben. Manchmal muss dem Herzen auch gesagt werden, dass die ethischen Werte ein Realisieren nicht zulassen und dass man es bittet, zu trauern oder die Herzenswünsche gut zu wandeln. Zu sublimieren bedeutet, Wünsche, Bedürfnisse, Komplexe, die nicht ins Leben integriert werden können, zu wandeln in solche, die im Leben weniger ‚Nebenwirkungen‘ haben. Diese Sublimationsfähigkeit kann heute oft bewußt geschehen. Dann wird die Autonomie und das Selbstwertgefühl gesteigert, denn die Energien der Wünsche bleibt erhalten, es wird nichts geopfert und keine Bitterkeit entsteht.

Lieben und sich zu Ärgern sind energetisch und psychologisch ähnliche Prozesse. Menschen, über die ich mich aufrege, sind belebend. Wenn ich wissen will, was in meinem Leben noch wichtig sein wird, wenn ich wissen will, was in mir sich sehnt, ins Leben zu kommen, dann kann ich auch schauen, über wen und über was ich mich aufrege, eben aufrege. Aggressionen, so ich sie erkennen kann, sind ebenso wie Ängste Erregungen, um bewusst mit Anteilen, manchmal mit wesentlichen Anteilen in mir in Kontakt zu kommen und sie alltagstauglich zu wandeln.

Werbung – ein guter Weg die eigenen Motive zu erleben

Werbung basiert auf wissenschaftlichen Studien, welche Bilder in Menschen Aufmerksamkeiten bewegen. Die Bilder beziehen sich teilweise auf die alltäglichen Bedürfnisse, teilweise auf die großen und größeren Sehnsüchte. Wir können also an der Werbung sehr gut ablesen, was zur

- Anzeige -

Die Arbeit mit der Zeitlinie

Eine hypnotische Reise
durch deine Lebenszeit

- CD 1: Veränderung
der Vergangenheit**
- CD 2: Erschaffung einer
unwiderstehlichen
Zukunft**



Weitere Info und Bestellmöglichkeit unter:
www.integrative-prozessbegleitung.net
Telefon: 07244 – 737 24 66

Zeit die gesellschaftlich verbreitete Motivationsdynamik ist. Viele wenden sich mit Entsetzen von Werbung ab. Dann kann man lernen, was in einem aktiv ist, das man aber nicht wahr haben möchte, weil es nicht ins Selbstbild passt. Wäre man innerlich von dem, womit die Werbung reizt, unberührt, könnten wir sie locker als ästhetisch kreative Spielereien genießen und analysieren.



Die Ebene der spirituellen Erfahrung.

Bewegt werden durch das, was mehr ist, als man selbst...

Diese ‚Ebene‘ unterscheidet sich grundlegend von den beiden anderen. Der Lebenssinn ist vielleicht wie der Fluss, auf dem wir mit unseren Wünschen aber auch mit den Bedingungen von Wind und Wellen leben. Wir können dem Lebenssinnfluss nicht entgegen rudern, aber doch vielleicht sogar manchmal den Fluss etwas kanalisieren, mit viel Übung sogar mit den Winden handeln.

Die dritte Ebene wäre aber das Wasser selbst. Das, was uns hervorbringt, trägt und wieder aufnimmt. In fast allen spirituellen Lehren gibt es – zumindest für die ‚Fortgeschrittenen‘ ein Bilderverbot oder zumindest die Aufforderung, keinem Bild zu folgen. Immer wieder treffen wir hier auf paradoxe Aufforderungen: Tun ohne zu tun, das Denken denken, das Nichtwollen wollen usw.

Das, was wir vor uns waren und nach uns sein werden – diese ‚Ebene‘ ist sicherlich die mächtigste und stärkste und zugleich nicht die, die den Lebensalltag direkt bewegt. Diese Ebene ist auch die unendliche Güte, manche sagen, die allumfassende Liebe.

Aktive, bewusste Begegnungen mit dem Lebensstrom sind markiert mit den dynamischen Symbolen der wiederkehrenden Spannungen und Zyklen. Die Begegnung mit dem, was uns trägt und mit allem verbindet, lassen Symbole der Ganzheit lebendig erfahren.

Viele Gesänge, Gebete und Rituale helfen, diese Erfahrungen möglich werden zu lassen.

Nun ist aber die spirituelle Erfahrung in allen Zeiten und Kulturen immer

wieder für den Macht-Alltag missbraucht worden und auch in unserem Umfeld der alternativen Medizin, wird spirituelle Motivation, oft missbraucht. Gleichzeitig ist es für unsere Arbeit die im wahrsten Sinne des Wortes tragende Motivation.

Wenn jemand im Fluss schwimmt, so muss er den Strom spüren, er muss auch Spannung halten und oekologisch nutzen (das ist Schwimmen), er braucht auch Leuchttürme oder Ufer als Ziele – aber am meisten braucht er Vertrauen in das Element Wasser.



*Gerhard Tiemeyer
Jg. 1950, Leiter der DGAM-
Bildungsakademie, Heilpraktiker für
Psychotherapie, Geschäftsführender
Vorstand der DGAM*