Das wilde Tier **kennenlernen und ihm vertrauen lernen**

Der Tennis Coach und Bestseller-Autor (The Inner Game of Tennis) Timothy Gallwey rät, mit dem „wilden Tier" so umzugehen, wie eine liebevolle Mutter mit ihrem Kind. *„Der Trick besteht darin, sich nicht mit dem „wilden Tier" zu identifizieren. Man soll es mit Liebe und Interesse beobachten, aber als eigenständiges Wesen. Nur so kann man es unkontrolliert geschehen lassen. […] Wenn ihr wildes Tier weiss, wie es den Vorgang ausführen kann, dann lassen Sie es einfach geschehen. Wenn nicht, dann lassen Sie es ihr „wildes Tier" selbstständig lernen!"*

Genau so wie ein Kind seine ersten Schritte macht. *„Wenn das Kind das Gleichgewicht verliert und hinfällt, beschimpft die Mutter es nicht als ungeschickt. Sie hat auch keine unguten Gefühle dabei. Sie registriert einfach nur das Ergebnis und äussert vielleicht ein Wort oder macht eine Geste der Ermutigung."*

Unser „wildes Tier" ist ständig am lernen und speichert bei jedem Versuch - ob erfolgreich oder nicht - wertvolle Informationen ab, und setzt das erworbene Wissen beim nächsten Versuch automatisch um. Mit jeder Wiederholung verfeinert und erweitert es diese Informationen in seiner „Datenbank". Es hilft also ihrem „wilden Tier" nicht, wenn ihm der Buchhalter detailliert erklärt, wie es die Handlung auszuführen hat. Kleinen Kindern wird zu ihrem Glück das Laufenlernen auch nicht mit genauen Anweisungen erschwert: *„Gewicht nach vorne verlagern, Knie heben, über die Fersen abrollen…"*

Wenn wir unser wildes Tier - ungestört vom Buchhalter - beim Lernen beobachten möchten, gibt man ihm am Besten ein Spiel, bei dem der Buchhalter seinen Selbstwert nicht von der Leistung abhängig macht. Denn unser Buchhalter hat schon früh gelernt, unseren Selbstwert mit Leistungen zu verknüpfen: Gute Schulnoten werden belohnt und nach einem erfolgreichen Fussballspiel wirst du von deinen Freunden gefeiert (Hier sind wir wieder bei Schopenhauers Kausalität, Ursache und Wirkung). Wenn deine Leistung also deinen Selbstwert bestimmt, ist es logisch, dass der Buchhalter versucht, mit allen Muskeln die er irgendwie anspannen kann, die Situation zu kontrollieren.

Zielwurf mit dem Buchhalter

1. Wähle ein unbewegliches Ziel (z.B. Dose, Abfalleimer).

2. Lasse dir vom Buchhalter erklären wie dein Körper die Wurfbewegung am besten ausführen soll.

3. Gib dir Mühe. Ziele mit dem Ball auf das Ziel und versuchen es zu treffen. Gelingt es nicht, so versuche es erneut. Wenn du triffst, so versuche den Bewegungsablauf genau zu wiederholen.

Wenn du das ein paar Minuten versucht hast, weisst du wie anstrengend es ist und wie viel Aufwand es braucht, um mit einem Kontrollierenden Verstand die Dose zu treffen.

Zielwurf mit dem wilden Tier

1. Atme ein paar mal durch und entspanne dich.

2. Schau das Ziel an und stelle dir den Weg, den der Ball aus deiner Hand bis zum Ziel machen soll genau vor.

3. Schalte deinen Buchhalter aus, während du den Ball Richtung Ziel wirfst. Dies gelingt dir, indem du schon einen Moment vor dem Wurf beginnst, dich auf eine Sinnliche Wahrnehmung zu konzentrierst: Zum Beispiel: das Geräusch einer Maschine im Hintergrund, der Wind der deine Haut sanft streichelt…

4. Beurteile und korrigiere nach einem Fehlwurf nichts, sondern lass dein wildes Tier den Vorgang wiederholen.

Viel Spass!

Rainer Siegenthaler