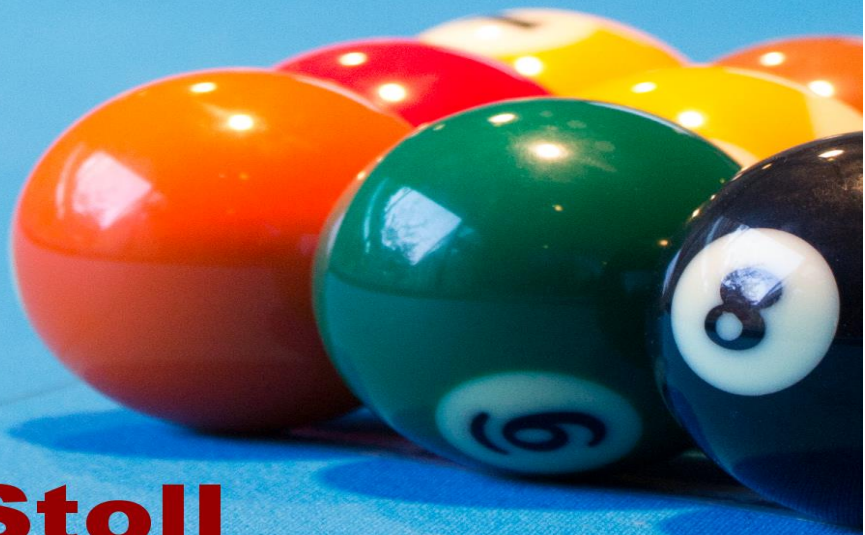




THE ART OF BALLS

Pool Billiards as a
Martial Art

J. Dana Stoll



The Art of Balls

Pool Billiards as a Martial Art

J. Dana Stoll

Collected texts from the old Website

© 2012 – J. Dana Stoll

All rights reserved.

Contents

Billiards as an Art?	7
The Dao of Pool	8
You need an Art.....	9
1. You have to burn with desire, from the deepest of your heart, to master the Art	9
2. The Art must be complex.....	9
3. The Art may never be finished	10
Cosmogony	10
A World Becomes Aware.....	10
The Fractal Cascade	11
Drift, Change	12
Abstract Views.....	13
Philosophy.....	15
Mind Dissects.....	15
The Illusion of Reality	15
The Illusion of Emotion.....	16
Consciousness Gets Stuck	17
Liberation	18
Proper Practice	20
The Pool Hall — Where we act	21
Respect	22
Training Sessions	24
Training Culture	25
Practice Success	27

Training The Self	30
Composure — Body and Mind	31
The basic composure comprises five elements:.....	31
Mindfulness	32
The Stance	35
The Bow	39
The Point of No Return	45
Pool no Kata	50
Basic Shots — The 101 of Technique.....	54
A Minimum Glossary.....	54
Basic Shots.....	55
Advanced Shots	57
A word on English	58
Exercises	59
Patterns — Getting in motion.....	60
Patterns Are Peace Of Mind.....	60
Form — Drafts of a “game”	62
Practice Game — Battling your self	64
Progressive X-Ball – Playing the Ghost.....	64
Bowliard	64
Equal Offense	65
A Match Against Yourself	65
High-Break	65
One Point Per Rack.....	65
Sparring — Competition on Probation	66

Tournament Game — True Competition	67
Tournament Play.....	67
Proper Mindset.....	69
Awareness.....	70
Über das Lernen.....	71
Ups and Downs - On Motivation (Höhen und Tiefen - Über Motivation)	76
Endlos-Schleifen	81
Misserfolg und Unfähigkeit.....	87
Umkehrung.....	88
Von der Intention zum Flow.....	93
Innere Spannungszustände und Flow-Verlust	100
Beobachter werden	105
Über Beobachtung, Bauchgefühl und Reflexe.....	109
Self-Absorption.....	114
Das Bewusstsein auf einen Punkt lenken	115
Den "Einen Punkt" halten	116
Das mentale Gummiband	117
Erinnerung ist ein aktiver Vorgang	118

Billiards as an Art?

Playing pool is good leisure. That's legitimate, good socializing, very entertaining and great fun. But there is more.

Take a moment and consider billiards as an Art, which gives you an opportunity for life-long personal growth, a playground to overcome your "self". Just as the Art of Kyudo (archery), Kung Fu or other martial arts. Modern archers shoot discs, not foes. Yet they follow their path. Billiards cultivates modern struggle between two opponents, replacing bats, swords, arrows and bashing each other's heads with an elegant interface of shiny, colored balls. Yet facing all the same quarrels. Brutally serious, not seriously brutal. Every match designates its winner and loser. Exactly one of each.

On top, billiards contains everything what makes an Art: technique, partner exercises, competition, forms, patterns and mind-set. Mastery takes a lifetime, achievements are complex and success is tightly woven into your current state of mind. Billiards requires balls.

Karate practitioners rarely want to "go for gold". This book has been written for anybody who, when being asked for a goal at billiards, would rather want to answer:

"I want to become black belt!"

Dana, Januar 2012

The Dao of Pool

You need an Art

To walk the Path, to practice the Dao, you need an Art. Just as Kyudo, Aikido or Karatedo. *Or Pool-Do. Something which requires ... **balls**.*

Whatever you choose, an Art needs to fulfill prerequisites:

1. You must burn with desire, from the deepest of your heart, to master the Art

The Art won't work any other way. Why should you want to strip naked, stare into your mirror-self only to shatter whatever was left of your ego, if there wasn't this big desire of achievement burning? Try this with "work". Won't work. Try this with your fitness exercises. No go. Try this with any chore. Nope. Try this with anything society wants to bribe you with into its laws of cooperation. No way.



You need passion and desire to beat it. Something you always wanted to achieve. More than anything else. Which comes along with intrinsic motivation. Where failure is not an option, because you failed the ultimate: you missed yourself. Where there are no alternatives and replacements. Not for you. Only therein lies a chance to overcome yourself. If everybody keeps asking you "Why?", but you *know* this is your tool for mastery, beyond any justification, then your search has come to an end.

True Art finds you. You can't look for it.

2. The Art must be complex

Right, complex, not complicated. Logic won't matter. Mind won't matter. Action is required, where fixating awareness to any thought or other product of the mind will ruin your physical skills. Intuitive action of high precision is required, when mind and thoughts have come to peaceful

tranquility. In crossfire. Like an arrow that silently leaves the bow, merely guided by perfect tension towards its target.

Like your cue stick, which automagically slides forward into your cue ball, from its resting position after your last back swing, leaving its drawn back position, focused on its destination. One simple thought flaring up in your mind, and a miss. Pool cannot be assembled from rational tiles. An Art is beyond logic. You'll have to master your intuition.

3. The Art may never be finished

There must be something to work on. For a lifetime. We are all disciples. Medium. Raw material. It's about the Art, not about us. The Art goes on, even if we have long passed. Why should it ever be finished? Could it be, there would be nothing to live for.

It's about balls, not players. True Art only appears when Ego has gone. Opponents are Masters we learn from, not foes. Show gratitude for any opportunity provided.

Cosmogony

A World Becomes Aware



In the beginning, there was darkness. Call it big bang, eternal, or whatever you like. No matter how close you come to it: darkness. Mu. Not a phenomenon, no space, no time. Nada. Then something wonderful and cataclysmic happens: awareness arises.

Awareness bootstraps itself. Awareness becomes aware, that it is. That it is different from its non-aware environment. It draws a line between awareness and non-awareness. A line between light and darkness. Light awareness becomes aware that it is different from dark awareness. Light sees itself surrounded by an ocean of darkness. What does exist, light or darkness? What's the essence of this existence? It's a simple differentiation. A border. A perspective. A perspective on nothing. But being able to take it is the essence of all being. Being is perspective.

Perspective becomes reality when awareness identifies itself with it. Awareness creates reality, and alters it, based on its perspective. The tail belongs to the cat. The cat moves it. But if the cat isn't aware of that, it can chase its tail spinning around in circles. *Did I lose or did my opponent win? Perspectives stay valid when reversed. Always. That's the nature of existence. That's the Yin-Yang.*

The Fractal Cascade

One distinction chases the next. And from that discrimination arises another one. A huge cascade is being triggered. It happening is called *motion*. From the inside, we call it *universe*. From the outside — we cannot look at it. It is beyond our perspective. We feel it's driven. We sense its torque. Call it God, Shakti, Allah, Qi, Motion, or whatever you like. Every distinction is discrete. Together they make up something complex, with constantly new phenomena emerging. All the universe is drifting. Towards is destination, which also is beyond our recognition. Everything revolves around awareness, the basic distinction, the channeling of awareness, and identification.



The patterns of nature are fractal and self-similar. Solar systems make up galaxies. Planets make up solar systems. Living beings exist on planets. They are composed of molecules, molecules by atoms. Human beings have more complexity inside themselves as the universe were complex, if it was filled with solid blocks the size of humans.

We are complex beings. No matter what we do and how we think about it. Whether we win or lose. Whether we compete or chicken. Whether we can focus or not. We can always find more reasons inside of us than outside. Our inner world beats our environment in complexity, even on universal scale.

Drift, Change

All things undergo constant change. Bedded into their environment, mutually dependent. Evolving inside of the limits defined by their environment, in the end, all the universe. Because they possess great inner complexity they can observe their drift in relation to their environment. Even, to some degree, to change it by mere intention.

They develop eigen-behavior. In math, you would define them by eigen values. Chaos theory calls them attractors. Psychology calls them character traits. Many small changes produce drift. You cannot steer people. Everything and everybody is drifting on their own. People cannot even steer themselves. But they are free to change their limits. To identify and deidentify their awareness, so change in drift becomes possible. Prognoses do not work in this non-Gaussian environment. Only awareness is. Now, in this very moment.



We cannot force our progress on our way to mastery of the art. At some point, in retrospective, we will be able to judge how far we have already come. All we can do is dig up the chances, set constraints we think will enable evolution: skill grinding, competition, material, mental challenge, etc. Our Path rolls within those constraints. And beyond them. Way beyond our control.

We can barely judge whether a single event, a win, a loss, an injury, a progress advances us or hinders us. What keeps our motivation up? Maybe the win does. Maybe the loss. The only decision we can make is, whether we want to continue the Path and master the Art. But as always, the Art comes to us. If we look for it, we cannot find it.

Abstract Views

There is nothing linear or Euclidian in nature. Linearity is an illusion of our senses. We only perceive linearity, because we chose a clipping where linearity appears to be. An illusion of our abstracting mind. Even dimensions are our invention. We made them up as an order on that linearity illusion. Nature does not know them. It only knows chaos. If we set our clipping right, we seem to live beyond chaos. We feel safe in our self-chosen box we carry around. Until some chaotic event crashes into us from outside our cage and forces us to open.



We observe our environment and try to slice it up into pieces, ordering them along dimensions or poles. We put names and handles on *things* where nature only knows raw material, and fix numbers to them according to some perceived relationship or value. The I-Ching knew better. It

contains aspects. Aspects are superior because they do not enforce fixed positions, but can be assumed and dropped.

Our mind works on aspects. They create a second version of the world in our heads. The mind notices differences and patterns in it. That's its achievement. Because it is complex, there can be motion. But we cannot control. There is no control in nature. Nature belongs to itself, and we are part of nature. There is only chance that something happens.

Therefore, we are able to play pool. Because all surfaces are fractal, there is friction. However: Balls deviate from their ideal path. Our intuition knows that ideal path, if we only send enough balls along its way. Only by striking them with a piece of wood we create their dance. But we are only creating a chance that they follow that path. Sometimes something unexpected happens.

A grain of sand on our table that we didn't see, or a chalk spot that changes everything. There are no 100% in our clipping. 100% are only valid if we take in all the universe. Our balls won't care. They just roll. It's not abnormal for them to deviate from what we intend. Their path is happening, without any intention. To see that, only our will blurs our view.

Philosophy

Mind Dissects

Our relationship to nature was completely undisturbed, then came our mind. We are aware of ourselves, our ability to draw a line around what we identify with and what not, and call that our self. We identify with our side of the distinction, subject it to us, and renounce all the rest, discriminating it to object. This identification creates our ego. *We are.*

道可道

The Term Dao

But not enough. Our mind is hungry. Its food is dissection. Its running on new phenomena. Heaven, earth, sky, a house, a chair ... so many we need terms to sort them. A second, fractal cascade arises within ourselves. A cascade of terms, just as chaotic. Were we alone, we wouldn't need them. But they enable us to communicate.

The object ball "is" not an object ball. We only call it by that name, because that enables us to talk about it in a specific context. Otherwise, a ball like any other.

But not only to talk about it. Also, to make up rules for games. To generate theories for practice. Until, when going down on the shot, we must forget everything and enter the big silence in the very moment when the shot releases itself. Or a miss.

The Illusion of Reality

Because we dissect all the world in sections with labels on them which we call *things* and have been raised like that, we can hardly remember a world without things. We call this inner reflection "grown up", "mature", "sensible". However, humans survived and became what it is now over

many hundred thousand years without ever having thought of words. How could that happen? Now a chair must be like a chair, follow form and function. Even more, we think our picture of reality is the real "real". What does a world look like without any labels?

非常道

*Mirror image of
the eternal Dao*

Terms are not reality. Reality existed long before we started to think about it in terms. A chair does not know what function it should follow. Reality does not need us, yet we are part of it.

A theory, a way of shooting, are all illusions of the mind. They can only help us to rediscover reality. True Art consists of intuitive actions, that are carried out in right awareness after many repetitions.

The Illusion of Emotion

Our consciousness lives beyond our mind. It precedes the mind, because it can observe our thoughts and thinking. We recognize what we think. Our awareness is also separate from emotion since we recognize what we feel. We know two types of emotions: *comfortable* and *uncomfortable*. Pain feels uncomfortable, floating in this world free from any haste or obligation feels comfortable. From experience, we know what feels comfortable or uncomfortable. Some feelings appear even born into us. Therefore, we are afraid of things which might hurt us. But what else is a feeling than a trivial change in physiology of our body that wants to help us. Can't we silently observe it and simply take it for what it is?

Unfortunately, we do not only link feelings to

不見可欲 使民心

*If focus is away from distinction
the path to the heart opens.*

appearances in nature. Because we take our world of names and terms for real, feelings arise along with them. Even more, not only feeling. Since our mind can hold and continuing our stories of thought, our bodies hold a string of feelings as emotion accordingly. Only because of this it is possible that we are afraid of losing, of reprimands, of failure or anything else in the future that did not yet happen at all. Only because we hope it won't. How far in the future, how far from the now is our awareness dwelling then? The future does only exist in our minds! In the now there is nothing to be afraid of. Only options!

Whether we get upset on a missed ball or an impending loss, the reason for the link between anticipation and emotion exists only within us. Whether noise, talks, a worn cloth, a piece of chalk on the rail disturbs us or not, can only be found inside of us. We produce these thoughts, and emotions come up and harden out along with them. Maybe prior, external conditioning of our mind contributes to that. Even then there's something positive to it: If it has been conditioning, it can be unconditioned, if we only want. We only need to decide and set sail for it to happen.

Consciousness Gets Stuck

Our world is so complex, full of norms, dogmas, constraints, compulsions, enforcement, so our consciousness sometimes loses its general view. Lao Tse spoke so wisely, if only Confucious could hear him. From an inside perspective, trapped in the respective set of rules, all explanations seem coherent, no matter how absurd they may appear to somebody outside. Reframing our perspective voids any rule. Little truth lies within them. If we could only abolish them altogether

萬物作焉
而不辭。

*Dissect the world like a crow,
but don't get stuck in meaning.*

and live the now. The stronger the link between thought and emotion in our body, the easier it is for our awareness to get stuck in mind's endless loops. The source of many a disease and failure.

The key is in our thoughts. All our conditioned emotions are only reactions on thought. Push the thought away, replace it by something else or crystal-clear emptiness, and emotion changes or subsides. Any emotion can only exist if our mind is holding its corresponding story. If the story ceases, emotion degrades to a feeling which subsides into space. That's not repression, it's how awareness works. Awareness and feelings can only exist in the now. It is the mind, that constructs emotion with its endless chatter of projections.

Try to tell a soccer player that a goal does only count if the ball stays sitting behind the line once crossed. In pool, a ball has to rest in a pocket. If the ball jumps back out on the table, the point does not count. Rules and norms can be defined freely. You can accept them for a certain purpose, or enable their change. What's important is being able to live beyond all those rules and norms and pick up a bird's perspective, free from all fear.

Liberation

What emotion is superior? Fear or joy? Are we supposed to avoid fear or seek joy? Nothing. Mu. Cherished are those who manage to send any emotion to the happy hunting grounds. If emotions subside, natural bliss is felt, which comes with our pure being. Being free from emotion always feels fulfilling, because it is our original state. Free from emotion always comes with free from thought because thought is linked to emotion. Emotion needs mental judgment of a feeling

**常無欲，
以觀其妙**

*To face nature without
discrimination,*

to persist. With pure awareness, unbound by any thought, bliss comes. Only then we see nature as it is.

Any fear that we end up as Vulcan without any feelings is ... highly irrational, even if society wants us to believe just that. Society needs us in our conditioning. But we don't need its conditions.

The joy we feel after a good shot is just as cumbersome as the anger that comes with a miss if the feeling does not blow through us like a wind that does not touch us. Feelings are good. They give us a hint of our being. But not letting them go so they can produce emotional cramps will cripple our game. And not only that. Only of our body and mind are a blank slate we can continue to write our story on it. That's what our pre-shot routine must guide us to. Otherwise it is hocus-pocus. In pool, we need to switch between planning (mind) and complex action (beyond the mind). That's what makes the game an Art.

Therefore, all the talk about a "point of no return". From that point on there is silence. Silence of thought. Then only the now exists. In every stroke. Then the pleasure of small motions prevails. The reason why we started rolling balls over a table in the first place. Billiards shows us a mirror, how far on our path to liberation we have come. Just as a hit with an opponent's stick does for the Samurai. Therefore, it is an Art. A Martial Art. Maybe the toughest Art we have in our "western" hemisphere.

(Quotes from: Lao Tse, "Tao Te King", taking liberties in translation.)

Proper Practice

The Pool Hall — Where we act

The Hall is the place where we perform our Art. It provides the space where we can deal with our billiards balls undisturbed. Find here what comes with that Hall: life-long training.

The Hall is the place where we perform our Art. It provides the space so we can care about the balls. Its walls draw a boundary between this place and all distractions outside. If we're at the Hall, nothing seems to exist but what's happening inside of it.

The term "hall" emerged from proto-indo-european **kel*, "to conceal, cover". "Cellar" is also derived from it, which naturally protected our food. In the traditional arts, the Hall is called Dojo, which means the place where you act out your Dao. For Pool this is our club, our pool center, anywhere we play. Hardly any term expresses that as appropriate as "hall", even if we're playing outside.

Most arts are being performed together with others under supervision of a master or master scholar. Such it is at pool. Even if we're practicing at a local pub, that pub is our hall. Therefore, we should conduct ourselves in that way.

道場

Dojo

Place of the Dao

Respect

Japanese Martial Arts know a ton of *Reishiki*, codes of conduct. Most of these rules are derived from experience what advances you on the Dao, and what carries a chance to throw you back.

But since Confucious, it appears to me that those rules are taken for more than they are: pointers to possible consequences. Never follow any rule just because there's a rule. Use your mind to understand the consequences and then decide what to do.

礼式

Regeln der Verneigung

On the Dao

- Perfection in an Art is achieved by perfection in character.
- Follow truth as an ideal.
- Cultivate your mind.
- Cherish the Art and all who are practicing it.
- Arrogance is a trap of the mind.

In the Art of Balls

(Following Karate-Master Gichin Funakoshi.)

- Pool starts with respect and ends with it. Respect means politeness, e.g. a greeting or a friendly smile.
- Pool is not played to attack an opponent.
- Pool is a facilitator of human cooperation.
- Know yourself first, then the others.
- The art of mind comes before the art of technique.
- Learn to control your mind, then free it from waste.
- Mischief is caused by negligence.
- Pool is not only in the hall.
- Training Pool extends into your whole life.

- Link your daily life to Pool, that's the magic of the Art.
- True Pool is like hot water, that cools down if you don't steadily heat it.
- Don't think of winning, but think of how not to lose.
- Change yourself dependent on your opponent.
- Your match depends on the handling of your shot-making.
- Imagine your arm as cue stick.
- Taking a stance is for beginners. Later it's the natural state.
- Practice the forms correctly. Tournament game is something different.
- Hard, soft, tense, relaxed, slow, fast, everything is driven by correct breathing.
- Reflect and steadily try new ways.

At the Hall

- It's a good idea to wear clothes that are like what you wear in tournaments.
- If you got an appointment, please be in time or give notice.
- Politeness and care for other scholars helps. They're following the same Dao. Be grateful.
- It's a good idea to clean the balls and table prior to playing. Just do it.
- If you have to leave your guided training, tell your trainer.
- If you're sparring, don't chat with your opponent.
- Otherwise, you can chat a ton afterward. Use the time for training.
- If you eat while playing pool, you will probably miss a couple of shots because of it.
- Without politeness, the essence of pool is lost.

Training Sessions

How long should a training session last? Should there be many small sessions or a couple of longer ones? There's an easy answer: It can be as long as you can still execute your shots *consciously* and *cleanly* with your attention in the now without any strain in your body. If your body or mind feels tired, take a break. Because then, you would only repeat mistakes or train your body in a configuration it will rarely have, because strain is different every day and not reproducible.

Therefore, the first thing you have to master in your training is a stable, highly consistent and reproducible, tension free posture and basic technique which you can execute over longer periods of time. Whenever there is strain involved with your basic technique chances are that you will exert yourself ahead of time.

If you want to strengthen your muscles, don't do that at the table. If you can carry out an action a couple of hundred times it is too easy to build up strength. You're only putting wear and tear on your joints. If you want to build up strength, handle heavy weights and exhaust your muscles within one to two minutes. Even cyclist cannot build up their leg muscles even when riding uphill on a high gear.

If you consider this, you should be fine, with any length of training session you chose.

Training Culture

The Dao is a long, stony way. We repeatedly stagger forward, only to fall back into ourselves.

If Change, Then True Change

A small change is difficult to retain. It is too close to our old habit, we are magically drawn to what we have been doing before. Like a valley it traps us. The further our new way is away from what we were doing before, the simpler we can build a threshold that keeps us from falling back. We're bedding us in a new environment, and slowly start to dig out a new valley. But be careful: The soil in old valleys is soft. If you should come back there only once, you might sink in.

Never Allow Mistakes

If we changed something in our technique or way of handling things, and this change is necessary, then don't allow yourself to do it the old way. Not even for one further repetition. Not even if there's a big tournament coming up. You identified a *necessary* change. So, stick to it. No matter what. If you're reproducing the old, you go back to zero. Do you want the easy way out or master the Art?

However, if you mastered your new way, play the old again, so you can feel the difference. It lost its power over you by now.

Exaggerate

When incorporating something new, exaggerate. And link it to certain words. Or give it a special place in your procedure. Or go practice it at a different Hall. Or with a different partner. Whatever helps to reframe it away from what you did before helps.

New brooms sweep clean, new cue sticks and cloths play well. They force us into observation mode and give up what we are used to. Like that, our

awareness is completely with the change. In the end however we will have to prevail where ever we are, no matter what the conditions are.

Train with A Sword

Whoever has been practicing with a razor-sharp blade knows, what caution and respect you feel towards that weapon. How it draws your attention to it without any effort. Yet, who mastered the art sways her sword swiftly into the target without ever hurting herself.

Why should you give your cue stick less respect and attention than a sword? It is the weapon that accompanies you on your Dao! Handle your cue stick like a sword. Practice with a sword, and you will know.

Practice Success

When practicing a technique that one hasn't mastered yet, many people think one only has to practice it until one can execute it. That's true and false at the same time.

If you understand this like: "Repeat your attempt at finishing this exercise until you can do it", it is false. Since what you're really practicing then is not being able to finish the exercise. You must separate your tactile skill from your mental conditioning.

Training Tactile Skills (i.e. training the body)

When training your body there is no room for failure. The body doesn't know failure. Only our mind knows failure. Your body only executes what it can do. If it cannot execute something, you have to slow it down until your attention can follow its motion and you are able to succeed. Or at least notice what's different on successful or unsuccessful attempts. If you can't, you're going too fast. Then repeat those successful ones often enough so your body memorizes and you can perform it, even if you are no longer following the execution with full awareness.

But there is never room for anger about failed attempts when training the body. If you fail too often, slow down, or make it easier. Chose a setting where there is no evaluation. Evaluation is only suitable to find out how high your degree of automation has already become. It cannot really do any more for you. So, if you don't evaluate, you simply practice executing whatever you're practicing successfully.

The usual strategy when acquiring new skills is:

1. Simply try it and observe what happens. Do not evaluate.
2. Try it and look for what feels right or wrong. Try to feel what produces right and what produces wrong results.
3. Try to tune into that "right" feeling.

4. Recurse into this strategy until you're down to the success rate you need.
5. Don't overdo. You don't need to be perfect.

Never forget: Acquiring new skills means experimenting. Falling on your nose when doing that is necessary for your progress. If you didn't fall yet, no way you mastered it.

It helps to approach your daily warm up with that attitude.

Training the Mind

Since on a subconscious level it is difficult to enter a non-evaluating state, you can help your mind. Simply play shots which you already can do to a certain percentage, say for example 7 times out of 10. Then try to get them to 8 out of 10 or 9 out of 10.

Never, and never ever try to make yourself achieve 10 out of 10, or you will send yourself to desperation. Simply appreciate if it happens occasionally. 10 out of 10 cannot be permanently reached, and *wanting* is the fastest way to despair.

If you cannot execute a technique more than 5 out of 10 times, go for something easier. Or break it down into pieces you can do 7 out of 10, then practice those. In your training, failure or wrong execution should be an absolute exception. Musicians, when training a piece, go so slow, that they can play it without hitting wrong notes. Of course, they play some parts faster, some slower when practicing. What needs to be played slower is simply practiced more often. And eventually they will be able to play all the piece within perfect rhythm and speed. There is no difference for pool.

Practice Progressively

Start with the head end

One strategy to achieve that is practicing progressively. If you are facing a new exercise, lay it down on the table completely. Then take (exactly) three attempts to finish the exercise. If you made it at least two times, it is too easy for you. Otherwise note the number of balls you made on each attempt until you missed.

Now calculate the average of that and add one more ball. That's the number of balls you are going to start this exercise with. Don't worry about what comes afterward until you can master that. If you can do the exercise up to there on an average of 4 out of 5 times advance to the next step. If you are below 3 out of 5 times, take the last ball away until you achieve that.

Now add the tail

Now play the last two balls of the exercise until you can play them cleanly and consistently with precision. Then add another ball. And afterwards another. Until you meet the end you were playing from the beginning.

Then fix the middle

Simply string the two halves together. Take the last two balls from the first half and the last two balls from the second half. Play that sequence of four balls until you can play it at least 4 out of 5 times. If you can do that, you're free to play the complete exercise.

If your sequences are becoming longer than five balls in a row, split them up in pieces of five balls max. If they're shorter, add after you master them. Maybe you need to add a middle sequence between the head and the tail. If you're usually practicing with more than 15 balls on the table you should know how to handle exercises by now.

Practicing the beginning gives you a good start. Practicing the end then gives you an advantage when approaching the end of the exercise. If you're more familiar with the end than with the middle part, the exercise becomes easier in the end for you. That helps with the stress you may experience toward the end of an exercise, if *wanting* to finish it should flare up.

Training The Self

Whew, now this is an easy one. First, you can only train the self if you've trained the body and the mind before.

Then play your exercise and observe what the mind says to you while you're doing it. Then observe what your body feels like when executing it.

Now it is up to you whether you will simply do it and follow through, or react to the endless chatter of your mind or changes in your body again and again. There's not much more to be done than to realize what causes failure and decide.

Composure — Body and Mind

Right composure is the foundation of everything. In body and mind. No matter how far you have advanced, you always return to your basic composure. If it's right, all other exercises guide you the way. If it's broken, all other exercises will strain and frustrate you. They may eventually teach you the importance of right composure though.

The basic composure comprises five elements:

1. An awakened, imperturbable mind – the wind.
2. A stable stance, pointing towards the target, that supports our body – the earth.
3. A bow consisting of arms and shoulder that effortlessly slides the cue into the target – the fire.
4. Right self-absorption in the moment of the shot – the space.
5. A procedure that unifies all elements from getting up from your chair to sitting back down, including the tactical analysis of the situation on the table, so everything can be carried out in your right rhythm – the water.

The image shows the Japanese characters '構え' (Kamae) in a bold, black, sans-serif font. The characters are positioned centrally within a rectangular frame.

Kamae - Wooden Frame

Your rhythm is with you, always. If in doubt, follow where your pulse guides you and go with its flow.

If these elements are right, then no mischief can arise from anything you do with it. In martial arts, this composure is called *Kamae*, where we are resting in *Zanshin*.

(Note to experts: Yes, these are the elements of Indian Samkhya, not those derived from Chinese traditions. So, no wood and no metal.)

Mindfulness

Precise, complex coordination of our body as well as using the mind as a mere tool with a ton of elasticity requires an awakened, calm state of being. Without attachment of awareness to any thought or external perception in a state of complete balance. Japanese Martial Arts call this state *Zanshin*. For if awareness is not attached to anything, it won't miss anything.

Concentration then means channeling this awareness to a section in the chain of perception. Concentration, in the beginning, always creates tension, because it is active doing, which consists of holding the object of concentration and waiting till all the rest falls off and disappears. So, although in the beginning there is tension, true concentration is an act of relaxing. Only then there is effortless observation. In another step, the threshold between the seer and the object of concentration (the seen) could be eliminated, so there is only intentionless "seeing". In this seeing, a state of *flow* can be experienced, as actions happen just as effortless.

Only if observation comes to the point that it no longer cares about what it sees, but seeing just happens, there is *Zanshin*, or flow. We act intuitively. And we can only act out what's already in there, what you conditioned into your body by a million shot balls. Since there is no room for thought, and any behavior beyond intuition requires thought. Vice versa, reacting on thought, which means binding awareness to thought, often pulls us out of flow, or *Zanshin*. We can only stay in flow, if we manage to observe our thoughts without attaching to them. Of course, in *Zanshin*, mind still produces thought. But awareness does not touch them, but lets them float off. Then, thought is just a glimpse like ... intuition.

Never Be Ticked Off

Now how to use this to avoid getting upset after a miss? Well. Let me ask you something: "How can you get upset after a stroke, if the stroke is only

finished, after you walked back to your seat sat back down, put your cue stick aside and are sitting self-centered in a peaceful smile?"

If you can still get upset, you obviously don't know a basic stroke yet. Or do you finish your strokes right before your stick hits the cue ball? Or even before you go down on the shot? So why do you finish it before you sit back down calmly?

Feelings coming up after shot which you judge good or bad, that happens. It happens, because your judging facility was turned on. That happens, just as missed shots happen. Anger or joy only come, when your mind sticks to those feeling and carries them into the future. Thus, any stroke is not finished yet until you detach your awareness from your mind, break up the link to emotion, so the feeling can subside. You usually do that best when you sit back down comfortably.

What if this notion of fear arises?

Simply tell it: "No, no. Not this time. Not this time. Fear is an emotion. Emotion is produced by thought. Fear is an illusion. I want to see how far I can proceed in this state. My body just released a bit of adrenaline to help me be awake. That's good. Thank you, body." And point your mind to its blanket until it sits down quietly.

Then imagine what it feels like, if your next ball, after a perfect stroke, hits the back of the pocket. "Go in! What a feeling!"

On a side note, joy, anger, every other emotion is just as bad as fear. Joy over a difficult shot that worked out well is just as thought-producing as anger after a miss. Both distract you. Better not cross the point of no return with any thought or emotion left.

Sometimes, after a shot, you feel like "I knew I would miss." What happened then is you allowed a feeling to pass the point of no return, instead of doing what is necessary for the feeling to subside before you pass

it. That's the only way you could recognize the feeling upon shooting. It was there all the time, you simply did not notice it. You somehow were distracted from it. Most probable cause: thought.

Hypnosis or Meditation?

Hypnosis dissociates. For that dissociation to happen you also need to be deeply relaxed. That helps your body. But there is an important difference between hypnosis and meditation:

Hypnosis dissociates awareness into the mind. Your awareness becomes so mind-centered, that it loses its sense for reality altogether and conditioning can trick your reality. That's exactly what you do not want when performing an art.

Meditation however dissociates awareness out of the mind, beyond the mind. Your awareness becomes centered around what you directly perceive, without being blurred by the judgements of the mind, as clear as a crystal. When there is no clarity then it is not meditation. A meditative state of pure observation is what you want to achieve for Zanshin.

For Hypnosis to happen, you need an external stimulus. To attain a self-centered state of awareness, like in meditation, the seer can try to see itself. If there is active observation of the process of dissociation, hypnosis cannot happen. You can only end in meditation. So, active observation is the cure for any hypnosis. If the hypnosis itself becomes aware, it spontaneously falls from you. Along with that, all thought streams fall off of you, and calm being arises.

There is no difference between "flow", "Zanshin" and a state of calm bliss in harmonic meditation. Then intention can unfold itself effortlessly. The table seems huge, and the game seems so easy, even to spectators.

Side note: The term "mindfulness" is highly misleading, although it is common for this phenomenon. In a state of mindfulness, the mind is fully

controlled and detached, not awareness full of the mind. Awareness is, where the seer is, not the mind.

The Stance

If you're down on the shot your posture must be so relaxed you can stay down there for another day without your muscles becoming tired. Whenever there is more strain when you're executing your shot you're doing it in a way which:

- you cannot perform in flow, since in flow you're necessarily relaxed. So, if you feel strain, you're using a different technique than you use in flow.
- you cannot keep up for extended periods of time. Since cumulating strain will change your posture, which will change your ability to reproduce your technique.

Even if you feel initial strain during warm up, it must fall off during the warmup. Since initial strain comes from tension in your body, which must be released first. The purpose of your warm-up is to get rid of strain, not exchange it by a different one.

Only if your posture does not require strain you can move your arm as you have to. Of course, if your body is not used to hold a certain position for extended periods of time, your muscles will feel weak. But that is not strain. That is body out of balance. When your posture is well-balanced, it is effortless.

How to hold an effortless posture when playing pool?

You see a lot of players do this: They bow in their hips, then balance themselves by pushing their front arm into the table. If you would dissolve the table, they would fall. Such a posture is not well balanced. In the opposite. It requires you to bend down a lot on the table, almost lying on it. Then again you must raise your neck up high. Both create tension. In the

neck and shoulder joint when down on the shot, in the back and back of the leg when bowing down and getting up.

If you would fall over when the table is taken away, your posture is not balanced.

So, the optimum posture can be trained without any table. And this is what I recommend you do. If you are practicing your stance without table and it still is effortless there is no chance that it isn't balanced, since the two go hand in hand with each other.

The table then only helps you to guide your front arm, so you don't have to carry the weight of that. When practicing without a table you will notice, that when holding the stance for extended periods of time, the front arm is the only element that needs support.

So, what does this posture look like?

This posture looks a lot more upright than many pool players, even many pros do. When playing pool, you have a big advantage over snooker players. Since you are usually playing 9 foot tables, you don't have to reach into the table as far. With an arm's length, most people can reach almost two diamonds into the table, which is enough to build a solid bridge for most shots. With an exception of straight pool break shots from the middle of the table. But you only shoot them occasionally.

So, you could even use a perfectly upright position and reach about any ball. But that would require you to bend your knees far. Also, getting your elbow up high to swing well above the table would be quite strainful. So, the optimum balanced position must be somewhere in the middle.

Let's check the limits to find what's balanced.

1. Snooker players bend down a lot. They can also keep their back leg straight all the time because the table is high. In pool, the lower limit of the table height causes strain in the hips for some people when the back leg is

kept straight. So, to be able to reproduce the same type of stance in every setting we better not rely on a straight back leg.

2. A perfectly balanced, upright stance exists in Kung Fu. In Karate that stance is called Kokutsu Dachi. The back leg is bent and pointing out at 90 degrees. It supports the most of the body's weight. The front leg is pointing towards the target. The hip itself is at 45 degrees to the target. The two arms balance each other in the shoulder. Of course, this position is extreme and not what you should do. But it's your starting point, since it's perfect.

Now how to find a balanced middle? Let's look at it from a functional perspective. In a perfect world, you would like to stand like the Kung Fu guy, since that is the most balanced and effortless stand you can have when you have when lowering yourself. This stance is not possible for one reason: You need room for your back arm to swing although your head stays low over the cue stick. So, you have to raise the back shoulder in relation to your forearm, so you can gain a lower arm's length of space between your back elbow and the cue stick. Or to say it better: Lower your fore shoulder a tad more than the back shoulder. Don't worry about the head too much, since in pool you don't have to go all that low. You can always go lower. I call this part of the stance consisting of forearm, shoulder line and back arm the *bow*, whereas resting firmly on your legs with your forearm lying on the table feels like an anvil.

How far you must raise your back shoulder really depends on your back arm. If you can raise your back elbow high enough and still keep your back-shoulder low, go for it. Some people will have to take a more open, triangle shaped position. You can even follow through with any of these positions. They feel different. Go with what feels best for you and produces good results.

Minimal inclination

To get that inclination in your shoulder line, you must bend forward. But. It is important, that you do not bend from the lower back. Instead, you tilt your hip. This eliminates any strain on your lower back. You do this by pushing your back foot softly into the ground. Since your back arm also carries most of the weight of your cue stick, it helps to keep balance. Your front leg will support the extra weight that comes from tilting forward. It can do the job much easier than trying to hold yourself in your lower back. The key is to hold the hips low, which requires you to bend your knees. Then your leg muscles will do the job.

In the ideal posture, your legs are much more opened and your spine is much more upright than you will see most players play out there. Since this is an ideal, there will be a lot of occasions where you will have to bend down further since otherwise you won't reach the shot. But at least you know where to start from to go without excessive strain.

If you're standing lightly balanced without any strain, then there's not much you can do wrong.

One additional note: When entering this stance, you can't "bend" into the line of the shot from above. You rather walk in the shot, with the head approaching its destination from an upright position pretty much in a straight line. Therefore, it helps if you already take your back arm back and bend a tad forward when you're standing. Like that, you will find it easier to stay in the line of the shot when you approach your final posture.

Examples

Niels Feijen shows an example of such a balanced posture, although bent down far. Look for one of his videos and check the open position of the legs and how far the balance point is kept back and low. He only bends his upper body forward as far as necessary and not an inch more. In my opinion one of the most balanced stances out there.

The Bow

Bow is an image here. While an archer has his bow, we only have our body. But just as an archer, we release a wooden thingy from it that shoots forward. Yes. “It” shoots. If “you” shoot it, you’re not there yet. Only our arrow is a cue stick.

Just as a bow needs tension, our body needs tension. And this is about the only tension our upper body should have: to form a bow with our shoulders and arms. Tension without tension. Tension here means stability. And stability without tension only works, when you give your body an image that it can feel so the mind stays unconcerned. For me, this image is “bow”. For you, it might be something else. Frog, hole punch, bazooka, whatever. And if you’re down on the shot, after your point of no return on your last back swing, for me there is no difference between releasing the string of an arrow or releasing the cue stick into the cue ball. Both already have all the tension built up, with intention channeling them toward the target. All that should happen is an effortless release.

There are a couple of factors you can play with until you find your perfect alignment of your bow:

- *shoulder width* — If you’re standing parallel to the table, you better have narrow shoulders. Otherwise you are better off with an upper body position of 45 degrees, as proposed by [my article on the stance](#).
- *eye dominance* — You can spend months on that subject. If it keeps coming up, you might as well try to check your eye doctor. Some people start to squint their eyes if they’re focusing for extended periods of time in heads up position. Anyway, the shoulder width problem matters even more, if your eyes are cross-dominant to your hands, because the cue stick has to come over even further.

- *the length of your lower and upper arm* — Or how tight is your grip? They influence how high your back shoulder and elbow have to be so you can shoot comfortably.
- *your general height* — The taller you are, the more difficult bowing down becomes, since that creates even more strain on your back. Try the upright stance I've described above. Like that, if you need to come down a couple more inches, you can use your legs to adjust.
- *your neck* — Some necks are not used to bend back as far as one would want them to. A more upright stance also does wonders.

The Ideal

For my bow I have an ideal.

- My front arm is straight or almost straight. (That's no must, but helps in the beginning.)
- Its weight rests gently on the table. It does not take on extra weight from the posture. Although the body is lowered so it feels like an anvil supporting my bow.
- My front hand usually forms a closed bridge only on powerful draws or when I'm high above the cue stick. I open it, when I'm keeping my head low over the cue stick, particularly on long shots. There is no need to play with a closed bridge.
- Back shoulder and elbow are raised, and build a perfect triangle with lower arm and cue stick. Consider Mark Selby a reference. You can, however, keep your back shoulder lower, if that doesn't hinder your elbow or stroke mechanics. You can also follow through under a back shoulder that is held lower. Just don't hammer your back hand into the side of your chest like some old school snooker players do. That's just so un-Zen. After the shot, we want to stay down and follow, not beat up ourselves.

- The lower back arm is hanging loosely and holds the cue stick in a soft, natural grip.
- The back arm is straight, when ... Now there are two theories, I'll explain later:
 - If you're using a pendulum stroke your back arm is straight down when the cue tip touches the cue ball.
 - If you're using a piston stroke, it doesn't matter that much, but I'd prefer the back lower arm to point straight down when it's in its drawn back resting position (directly after a back stroke).
- Your back elbow is exactly over your cue stick.
- Your eye axis is parallel to the table bed, and rectangular to your cue stick's direction. The cue stick is at the position between your eyes where you see "straight". Deviation not allowed, or you're not able to see the angles consistently.
- From a mechanist perspective, only biceps and triceps are involved in shooting. All other muscles do only passive motions while following the cue stick.

As this is only an ideal, almost nobody does it like that. Maybe Stephen Hendry and Allison Fisher come close to it.

Pendulum Strokes

Pendulum strokes are very widespread. When doing them, your back-elbow's position in the air stays fixed when you're swinging your cue stick. If you pull your lower arm back, it rotates around your elbow. Thus, the back of your cue stick raises. Therefore, if you release the cue stick, your lower arm should be exactly upright when your cue tip strikes the cue ball. Otherwise you are not able to hit your desired contact point on the cue ball consistently. After kicking the cue ball out of the way, the elbow is then lowered on the follow through.

I personally do not like pendulum strokes, since they consist of two parts. A pendulum part where the back of the cue stick is lowered, and a follow

through part where the cue stick travels straight. Both ends feel unconnected to me.

Piston Stroke

Therefore, I prefer the piston stroke. Piston stroke means: The cue stick travels as level as possible all the time, and my body should adjust. The adjustment is however dependent on the width of your grip. If you're gripping your cue like described above, so the lower arm is straight when the cue tip hits the cue ball, something "unusual" must be done: You need to raise your back elbow on your shot, since you intuitively lowered it on the back swing. You probably didn't even notice that. But you will have to shoot with the feeling of slightly raising your elbow in the very beginning of your shot. Otherwise you will hammer the middle of your cue stick into the rail, as your back hand does a pendulum motion down on the first couple of inches. But since you're starting level, there's a piece of wood in the way.

If you occasionally push your cue stick onto the rail during the shot, then this is probably what happens. Try to really follow the straight cue stick with your arm, even if this means you will have to raise your elbow when starting your motion. All you must adjust is the elbow "feeling". But just like with the pendulum stroke, this sort of disconnects the stroke in two halves. And I also do not really like it. I accept that maybe on the break or on shots where I really have to build a long bridge.

There's something else you can do about that problem, and a lot of pro players do just the same, although it isn't textbook at all: Start with your lower arm upright in your back-swing position. Like that, the lower arm is already pointing forward when hitting the cue ball. Then the elbow can do one consistent movement, lowering itself slowly at first, and quicker on the follow through. The speed increases gradually, which is a natural thing to do. But be careful, many textbook trainers will tell you this is wrong. You will find a ton of examples of this kind of stroke on the web since it feels natural to many.

If you're following the principles of the yogis, then everything has to be done with least effort. And this slightly shortened piston stroke **is** least effort. In addition to that, it is a perfect combination with a more upright posture.

What the Filipinos do

If you're watching the Filipinos, who are among the best players we know, you will notice they deviate even more. There are two big differences.

First, their elbow is seldom over their cue stick. They keep their elbow more on their backs, which is a more natural position with less tension. But that comes at a cost. Since their lower arm is slightly oblique now, bending the arm at the elbow will no longer drive the cue stick forward in a straight line. To adjust, their latissimus (back) and pectorals do part of the stroke. (They do not really "do" this, that is only what you can observe. They are simply following the cue stick with their arm.) During the stroke, their elbow travels even further on their back, so the oblique lower arm can be driven forward as oblique as it is.

On their first couple of pre-shot swings they activate their reflexes. That's not a bad thing to do, since that will stir up your intuition which tells you whether you're in your right position for the shot or not. Since that also involves the biceps, i.e. bending the lower arm, the tip of their cue stick ends up stroking into the cloth repeatedly. Only after the last back swing they stop the motion in their lower arm and push it forward in a rather locked position, which then causes the cue tip to strike the cue ball in the desired position.

One common error results from the coordination of these muscles. Since your lats and pecs are much stronger than our biceps, their coordination becomes difficult when playing higher speeds. The faster those muscles contract, the more the larger muscles tend to "overshoot". The result would be you hitting the cue ball higher than intended and your cue tip raised in

the air after the shot. Sometimes you may even push the cue stick into the rail. So, if that happens often to you, then either you're doing a piston with a long grip but not raising the elbow, or you're having your elbow on your back and shooting halfway Filipino style. Since you're so used to pulling your elbow on your back, you may not even notice for years that you're really doing that. Sometimes you can observe this with Ralf "The Kaiser" Souquet. It happens for him because of his cross dominant eyes. With cross dominance, there is also a tendency to keep your elbow slightly on your back.

Filipino style is not text book and very free, but it does not contradict the philosophy of this page, since it tackles your intuition. That's also the reason I mention it here. Try it and see for yourself.

The Trick on The Break

I mentioned hammering the middle of the cue into the rail above. That's what tends to happen on the break a lot of times, because you are going insane speeds. If your technique is not perfect, then you probably will involve your lats or pecs. Some people even do that voluntarily. Most people like to hammer down on the break. I can understand that. The trick on the break is to simply start from position with the cue stick raised in the back.

Then all your muscles can tense at the same time. It also doesn't matter when your lat and pecs contract a ton faster than your arm. All you need to figure out is, for your standard break speed, how high and how far out do you must start for your standard breaking bridge length, so that you're hitting the cue ball at the height you plan to. If you can get that coordinated, you can smash the rack. Otherwise you smash lamps or windows.

The Point of No Return

If you want to judge a pool player's ability, watch them what happens after their last back swing, in the very moment where their intention to strike the cue ball unfolds and sets the cue stick in motion. When facing a potential champion, you see nothing. The motion seems to come out of nowhere. It just happens. It not only comes out of nowhere, but it also disappears there. There is perfect silence and calmness before and after the shot. Even more, you will only see as much motion as is needed to accomplish the goal. No unnecessary movements involved. Not even thought.

Is there only a hint of extra motion, tension, snapping or anything else involved, that shot didn't "happen", it "was made". Perfect shots just happen. But how so?

Point of no return

At that very moment, the very beginning of the stroke, there must be complete silence of thought. Since any thought produces strain in the body. That strain in the body counteracts smooth execution. But that does not only mean "shut off your thoughts". When walking into the shot and doing your warm-up swings, there are a ton of thoughts. The lower centers of your brain are steadily producing judgements whether you're in a good position to execute the shot and everything is right or if it isn't. You cannot simply ignore them. Instead, you must adjust your posture until they have subsided. Only then you have permission for this shot.

4 Layers to peel off

In fact, there are four layers to peel off:

- *chatter layer* — The first layer of thought you will have to peel off is just random chatter in your mind. Things you carry over from your workplace, family, or just some background noise in your mind. Unless you stop reacting to those thoughts, you cannot really even

concentrate on the fact that you're playing pool now. That's what you should leave behind when entering the pool hall.

- *distraction layer* — The second layer is a tad more challenging. It means canceling out any distraction that exists within the pool hall. Bad light. Worn cloth. Dirty Balls. Noisy environment. The idiot at the next table. Or the chats of people next to the table you're playing, especially when you like them. This layer may be called the "no excuses"-layer.
- *execution layer* — The next layer that distracts you are thoughts that are concerned with the execution of the shot itself. If you're in this state, you already left any external distraction behind you. This is already pretty good concentration. But still, thoughts arise. You're thinking about whether you're doing things right. How you're holding your wrist. Whether the cue stick is lying in your first two or last two fingers. Whether your fore arm is straight. Whether your right foot is under the cue. And (especially rarely!!) whether your elbow is straight up in the air. You're thinking about how many times you missed that type of shot. You're thinking about not thinking anything. You're thinking about that you're past the point of thinking about your execution. You're reminding (thinking) yourself you should concentrate on feeling. This layer is hard to beat. But keep on trying, the payoff is worth it.

I call the above the "higher layer" mental distractions, since they involve words.

Then there's the 4th and last layer to peel off. This layer guides you towards perfect execution. This layer concerns your intuition. If you're walking into the shot and doing your test swings, all that happens is you challenge your intuition. That's the whole idea of it. During those swings intuition is supposed to tell you whether you're in good posture or not. It will start rather coarse, then you can follow the feeling and notice that the tension

gets more and more subtle. It will guide you "a little left", "a little right", "a tad more loosely in your wrist", "the shoulder a tad more to the back", ... "YES, exactly this is the feeling!!"

If you cannot find that spot inside yourself within a couple of test swings that says "YES! Like that I'm going to make that shot dead center!", then tell yourself "STOP!" or "Yame!" and get back up. A lot of times players, after a missed shot, say "I knew it!". What happened is simple: That thought was there all the time and wanted to tell you it doesn't work. However, you didn't take care of it. Either it was so subtle that your awareness did not catch it yet, then all you need is time. Or there were other thoughts (layer 1-3) flaring up in your mind which covered it. The latter is, what usually happens.

Thought always causes tension

When there are thoughts in your mind, they deal with things other than awareness following the execution of the shot in that very moment. They are in the future or past. If you attach to them (think them), then you are in the future or the past, not in the now, where you should be. The thought of any layer I presented you above will always prevent you from recognizing what happens on the layer below. It will not occur to you. They always create a greater tension than the subtle hints you need in the present moment to estimate your shot. That's why there needs to be a point of no return where thoughts have subsided. It is a checkpoint where you notice: Am I really crystal clear, or is there still mental tension that covers stuff I would want to know?

First, when still standing, you shut off all thoughts which have nothing to do with the execution of the shot. You see many players do warm up strokes with their cue stick in the air just to get into that feeling mode. Your warm-up swings then are there to eliminate all thoughts that come from the lower, intuitive centers, that guide you in the right execution for the shot. For that to happen you focus on the result, not the execution. Your body

needs to execute alone, based on what has already been trained conditioned into it. There is no point in trying to guide it mentally. All that does is kill your flow.

At the end of thoughts subsiding there's that gate you pass called "point of no return". Then the shot releases. But only after you have passed this gate.

How to get there?

That can only work though, when you have trained those intuitive centers. And there are a couple of strategies to do that:

- Shoot a million balls.
- Don't look over the object ball in the corner.
- Don't care to select a "spot" on the object ball as a target, but go to the table, estimate how you have to hit it, and shoot. The table will tell you whether it was right. Comes time, comes better judgement.

The result will be, that your judgement is subtle, without logic or higher level thought then. That's the way to perfection.

So-Ham

There are days, where shutting off thoughts will not work. There's a backup strategy then. Concentrate on something that doesn't have anything to do with the shot execution and try to forget it. One such thing is your breath. Our Chi follows our breathing. If we're working against our breathing, we're working against our autonomous nervous system, which is a bad idea. Only if we follow it will we produce good results. Of course, thoughts and tension keep us from doing that. It happens naturally, as soon as thought subsides. Therefore, we can also focus on our breathing. That is never a bad idea, if we don't try to actively breathe. The body can breathe alone.

That's easier said than done, since in competition, our pulse (and breathing) sometimes accelerate. That makes us want to slow it down. Which doesn't

really work. There's one thing, that can work. You can breathe deeply into your belly to calm your autonomous system. You do this by inhaling while silently thinking the syllable "SO". Exhaling can be assisted with the syllable "HUM".

You can especially incorporate that into your last backstroke and shot execution, when you're super nervous and just cannot shrug it off. Your breath can carry you through like this:

1. Point of no Return — Mu — Emptiness of thought. The Cue tip stops at the cue ball for a second.
2. "Sooooo..." — Executing the last back swing and coming to a rest there.
3. "...Oooo..." — Being still there for a second, loosening up, but with full intention on the target.
4. "...hamm..." — Your attention fixates the target, in the front, your right arm follows your cue stick that is sliding forward into the cue ball. The stroke happens without effort, following your exhaling breath.
5. The cue stick stays in its final resting position until your exhaling is finished completely. Make a mental break there, checking you're calm and not judging the shot.
6. You inhale, and on the next exhale you get back up effortlessly from the table.

Pool no Kata

With every shot imagine your life was at stake and let yourself be carried by your breath.

1. On stable ground (Chi)

- **Stand:** Inhale and get up from your seat upon exhaling.
- **Posture:** Stand upright, keep your hips low, breathe calmly.
- **Mindfulness** (Zanshin): center your mind just as you just centered your body. Get clarity.

2. Flowing like water (Sui)

(Float around the table and openly consider the situation on the table without focussing on any detail or tension in your mind.)

- **Eagle** (Washi): What do an eagle's eyes spot, from a bird's perspective? Where's the problem?
- **Attack** (Tori): What's the best option for aggressive play?
- **Defense** (Uke): What's the best defense option?
- **Decide!** Which option wins? What are you going to play?

3. Hot like the fire (Ka)

- (1) Look from your target position zone into your next shot after this one.
 - (2) Look over your object ball straight into the pocket.
 - (3) Look over the cue ball toward the object ball (target).
- **Ready!** (Yoi!)
 - One step back.
 - What does the shot look like, when it happens on the table?
 - Run the cue stick through your fingers, feel it.
 - Intend to do it. Really do it!
 - **Go!** (Hajime!) — Start walking into the shot.

4. Smooth like the wind (Fu)

(I) Approach

- **Front** (Mae) — Stand in the line of the shot. Maybe the cue stick is already lying in the line of shot, its cue tip right behind the cue ball. Maybe not.
- **Right/Left** (Migi) — Get in your sided configuration. Put your right/left foot in the line of the shot. Already now draw your shoulder back with your cue in the air.
- **String** (Hiro) — Assurance: Is everything aligned with the string from my eyes toward the target?

(II) Draw the bow

- **Stance** (Kamae) — Get down in your stance
- **Bow** (Kyu) — Open your arms and form your bow. Let the back shoulder guide the movement. Keep it in the line of the shot.
- **Anvil** (Kanatoko) — give the weight of your body into the floor, rest your fore arm softly on the table.

(III) Center yourself

- **Pendulum** (Shin) — Do your warm up strokes and let them guide you
- **Eyes** (Moku) — Are your eyes really loosely resting on the target without any strain?
- **Tension** — Is there any tension left in your body?

Up to this point: If any tension arises that doesn't immediately subside: STOP! (Yame!)

5. Complete Emptiness (Ku) — The Gate

- **Nothing!** (Mu!) — Point of no Return. Emptiness of thoughts. Completely absorbed by how the shot, that is executed now, feels.
- **"Sooo..."** (Inhale) — Last back swing. Rest loosely.

- “...**Oo...**” (Keep your breath) — Intention upon completion!
- “...**ham.**” (Eshale) — Intention goes “forward” into the target. Shot releases itself. Follow it. Rest in the final position.

6. Done! (Yame!)

- Breathe in.
- On exhaling, stand up, guided by your legs, not back.
- Give your cue stick to your other hand.
- Walk back from the table.

If you made the shot and there’s another one, repeat this from the beginning.

If you missed:

7. Sit. (Seiza.)

- Go to your chair.
- Put the cue stick down.
- Sit down.
- Clear your thoughts.
- Smile friendly or simply rest in concentration.

Only then the shot is finished!

Remarks:

This Kata is an ideal and may look overdone to you. It is there to have a guideline to be able to do every part of the shot in full awareness, so that nothing is left out. All elements you need are contained in it. You can only keep full awareness, if there are no gaps in your execution where awareness gets drawn into your mind following thoughts. Therefore the kata has to be this detailed.

It is nothing to do when you’re in competition. It’s something to be practiced in your training. In competition all of that is long forgotten and

you just play. Maybe on a really, really bad day when nothing wants to work

...

Basic Shots — The 101 of Technique

Basic shots are our energy. Being able to execute them is prerequisite so we can bring our energy to the table.

In Japanese Martial Arts, basic technique is called *Kihon*. *Ki* means energy. Its icon depicts the steam above a boiling kettle of rice. *Hon* is the base. Basic shots are our way of bringing our energy to the table.

Basic shots are always single shots that we practice separately. In the beginning, you can string a line of 15 balls across the middle of the table from middle pocket to middle pocket and play them straight in with ball in hand, maybe from one diamond distance. Later practice them from two or even more diamonds distance. You have ball-in-hand on each shot, which means you can place the cue ball freely. A propos cue ball. That reminds me, we need a couple of terms before we continue.

A Minimum Glossary

To speak about it, even for an Art we need terms. Here's the most basic ones.

- **Cue Ball:** The ball you hit with your cue stick. Usually white, or white with red measles on it.
- **Object Ball:** The ball the cue ball runs into, which you usually want to pocket or carom off.
- **Target:** The point on the object ball the cue ball has to contact so your desired outcome can happen (if you're using a ghostball or contact point aiming method). Otherwise the point on the cueball you directly aim at.
- **Carom:** The very moment when the cue ball hits the object ball.

- **Position Zone:** The zone in which the cue ball may come to rest after the shot, so you can still string your next shots comfortably.
- **Shot:** The very moment the cue releases itself from the last backswing and slides into the cue ball.
- **English:** Spin on the cue ball when you hit it off center with your cue tip. Can be left, right, top or bottom, or a combination dependent on your shot. Bottom spin is usually called back spin.

Basic Shots

The Roll

This is probably the easiest shot in all pool billiards. You simply strike the cue ball and it rolls down the table. You see this shot played a lot. It was one of the most important shots in the old times straight pool. You just couldn't pound those clay balls too hard all the time. As the tournament tables are playing faster and tighter you even see a lot of rolls in 9- and 10-ball lately, where players used to punch them harder during the last decades. When playing a roll, the cue ball and object ball usually split at an angle around 30-35 degrees for non-extreme cut angles.

One caveat: A roll depends on the distance between the cue ball and the target. If you play firm, the cue ball does not roll, but slides the first part of its way. If the target is too close, then you may really be executing the next type of basic shot. Below one diamond distance it is almost impossible to play a clean roll.

The Slide / The Punch

There are a ton of different names for this shot. The most widespread is probably "stun shot", although it is only used when the cue ball has no spin. The term "slide" is more comprising. I personally like to call those shots *punches* since you punch the cue ball in the nose and it then slides solidly into the target.

Dependent on the speed of the cue ball, the distance of the object ball and the spin on the cue ball there are a lot of different slides. All share the same fact that the cue ball is not rolling into the object ball, but rather sliding into it over the cloth. With a punch, the cue ball and object ball usually separate at a little less than 90 degrees.

- **Stop Shot:** The most basic slide. The cue ball hits the object ball fully on the face and comes to a dead stop at that position. We call that shot "Staccato" in the Art of Balls Technique Manual.
- **Stun Shot:** Executed like a stop shot, but with a target off center on the object ball. Thus, the cue ball travels on a bit on the 90 degree tangent dependent on its speed and the cut angle.
- **Replacement Shot:** A stop shot where the cue ball has just a tad of top spin so it doesn't stop dead in front of the object ball but travels on two inches to take its position.
- **Follow Slide:** A slide with top spin on the cue ball. The cue ball travels on a short distance after it slides into the target. Maybe an eighth of half a table, which is half a diamond's distance.
- **Back Slide:** A slide with bottom spin on the cue ball. You need to hit that firmly so the bottom spin doesn't get lost. The cue ball rolls back a couple of inches after hitting the target.
- **Power Shot:** A very firmly executed punch. Since the cue ball and object ball have the same weight, the cue ball should stop dead if you hit the object ball squarely on the face, if the shot is executed cleanly.

Follow Shot

A follow shot is either a roll or a slide dependent on the speed you strike it and the distance of the object ball. In any way the cue ball has top spin (or at least retains roll) when it caroms into the target. The cue ball thus follows the object ball.

- **Force Follow:** A combination of a slide and follow. Need to play this firmly. Usually used with small to medium cut angles. Directly after the carom the shot behaves like a punch, the cue ball and ob separate at 90 degrees. Then the top spin picks up and the cue ball follows down toward the line of the shot.

Draw Shot

A draw shot is usually a slide with a lot of back spin. If played hard it also shares some characteristics with the force follow: It caroms off at 90 degrees before the back spin grips the cloth and brings the cue ball back towards the shooter. Better don't play this too soft, since the cue ball needs to retain its back spin until it reaches the target.

Advanced Shots

Curve

I don't really like to call them "massé" shots. We hardly see shots in pool where the cue ball curves off 90 or more degrees from its original direction. Pool balls are a tad light to execute that consistently, they lose their spin fast. What we need in pool is curves, where a ball curves off say a diamond or maybe two on half the length of a table, but seldom more. Advanced shot.

Jump Shot

If we shoot down on the ball through its center into the table from about 30-45 degrees, then the cue ball jumps over an obstacle, before flying towards the target. Advanced shot.

Jab

A jab is more common in carom than in pool. A combination of a mini-jump, punch and usually lots of English to change the direction out of the cushion. Advanced shot.

Drag Shot

Drag shots are common in snooker, but used every once in a while on pool. If you need the cue ball to travel long distance but need it rolling upon contact, then you can execute a slide that is played so softly, so the cue ball picks up roll a couple of inches before the carom. Used on old tables when on soft shots the cue ball might roll off its intended path if the tables aren't well balanced anymore or the cloth is worn. Advanced Shot.

Throw Shot

A throw shot is being played when you need the object ball to travel slightly off the path it would usually take based on the cut angle when you hit the target. If you play the cue ball with left or right english, the object ball is thrown a little bit to the left or right off its path by that spin upon the carom. Likewise, the cue ball also changes its path. Used in pinpoint position play. Usually executed as soft punch or soft draw shot with medium left or right English, since that maximizes the effect. But slow follow shots also throw a little. The effect is minimized with hard follow or draw shots. Advanced shot.

The Bender

If you're playing cushion first, you can alter the path of the cue ball when it comes out of the cushion by playing either English, or top and bottom spin. If you play English that simply widens or narrows your resulting angle. If you play top or bottom spin, then the angle will widen or shorten in a curve when the cue ball leaves the cushion (top spin widens and bottom spin narrows). That's called putting the *bender* on it. Benders are usually played as slides into the rail, where other rail first shots are usually played as rolls. Very advanced shot.

A word on English

There are two systems that are commonly used to put spin on the cue ball: The clock system and the tip offset system.

On *rolls*, you usually use the clock system. That means you hit the appropriate clock position on the cue ball, if you project a clock onto its surface. 12 o'clock would be a straight follow, 6 o'clock a pure draw shot. 9 o'clock full left English and 3 o'clock full right English. It is good to use this system on rolls, since you directly send the cue ball into its designated roll axis. That increases precision.

On *slides*, you usually avoid the clock system, since playing top or bottom spin makes the cue ball curve away from its designated path as long as the cue ball is sliding. That's because you have the end of the cue stick above the rail when shooting. Always. That effect is at a minimum when you hit the cue ball close to the center line. Therefore, people usually use a tip offset system to guess how far off center they need to hit the cue ball to produce a certain spin axis on its roll. The cue ball then slides on its first couple of inches and falls in its designated axis when it picks up roll. When playing a punch, it will only pick up roll after the carom.

One tip of English to the left or right on the equator of the cue ball corresponds to about one hour more or less on the clock system. But it really depends on your tip size, its shape and a couple of other factors, so that's just a rough guideline.

Exercises

To practice all those basic shots there are a ton of resources on the net. I of course recommend you study the "Art of Balls Technique" which is available as PDF on the net.

Another good advice is getting one of the books of my master my own Master Ralph Eckert, or use his training app. Maybe you find his book Modern Pool helpful for this purpose.

However, you can also just go to the table and play each of the above till you can make them happen. Or, of course, get an instructor in your area.

Patterns — Getting in motion

If we string basic shots together, patterns emerge. These combinations are idealistic situations in games, which you should know in your sleep.

Playing a game of pool always means stringing shots together. Patterns are *strings of two to four basic shots* which make sense if you play them in that order. They are idealistic, but will come up in games in a similar way every once in a while in a game. Therefore, they are good to practice, so you will recognize them if that's what the table gives you.

If you're thinking and playing in patterns you are no longer merely playing from shot to shot, but learning to walk. If you are able to play three balls in a row, why not be able to play nine? You only need to string a pattern of three to each other three times. Like this you can break up any game into small pieces you're familiar with. But your mental pattern library will only build up with time.

"Continue playing the game and eventually the patterns will come to you." is an advice from expert straight pool players. But there's something we can do when we're on the table to get started with it.

Patterns Are Peace of Mind

Patterns calm the mind. Instead of having to think about entry and exit position zone for every shot we only need to think of entry and exit into the pattern. The shots within the pattern feel so familiar to us that we can simply trust our intuition and go with the flow. At the end of the pattern we simply play for position to start the next.

The easiest pattern is a stop shot pattern, when the layout allows you to stop the ball dead and thus have position on your next shot. Especially in 8-ball and straight pool you should always look for stop shot patterns. That's

the easiest way to get through the table. A hint how to look for them: They usually involve two corner pockets and a middle pocket, or one corner pocket and two middle pockets.

A little bit more advanced but equally important are roll patterns. They are more difficult to spot on the table. Where stop shot patterns are patterns of 90 degrees, roll patterns involve the cue ball travelling off about 30 degrees from its path into the target. So, the angle isn't as easy to see if you're not used to it. Try to clear a couple of tables only using rolls to get the hang of it. Rolls often involve letting the cue ball roll into the rail and out after the carom.

You can also do the following exercises:

- **Random End-Pattern** — throw three balls out on the table or place them in a triangle and break them open. Then mark their positions. Take ball in hand and clear the table. Put them back in their marked positions and play again until you have found the easiest route through them. Try different options. Play them as slides only. Then play them as rolls only. You can easily spend a whole evening doing that. If you find any of them interesting, photograph them or write them down so you can practice them on another occasion.
- **Random X-Ball** — Do the same as above but use four or more balls, but don't overdo. You can hardly remember any patterns consisting of six or more balls. Five will do at most. If you're a 9- or 10-ball player, use the last couple of balls in the game, i.e. from 7 to 10. Don't smash them open every time. Patterns are often played within one half of the table if they are to be effective.
- **Random 8-Ball End-Pattern** — Place three stripes and three solids together with the 8-ball into the triangle and break them open. Designate stripes or solids. Then take ball in hand and find the easiest way to clear your last 4 balls in your virtual 8-ball game. Mark

the balls before you play it so you can consider and try out alternatives. Add another ball if that is too easy for you.

- **Random 8-Ball** — Place all solids and the 8-ball into the triangle and break them open. Mark the positions, take ball in hand and run out. Reset the balls and try to find the easiest route through the table. The easiest route is that one which *you* are able to execute successfully with the highest probability.

Form — Drafts of a “game”

To be able to practice something, it needs to be the same every time. Why not a complete game? Which game can you already master without any effort?

Every Art knows Forms. Forms are predefined virtual fights with fixed layout and sequence of techniques. In Karate, they are called *Kata*. They have to be carried out exactly like defined (i.e. that particular basic shot), so any viewer can confirm the name of the basic shot and its proper execution by mere observing. A form requires you to execute the basic shots so well that other people can understand them if they see what you play. Furthermore, the form requires you to reach your predefined position zone so you can execute the next shot in the way you have to. So, you don't only have to execute the basic shot right, you have to execute it with decent position. If you need to deviate from the designated path, don't be content with that. Practice until you can play it the way it has to be.

Every music student is learning a ton of pieces before starting to improvise. Those pieces contain a lot of phrases and patterns that can later be re-used and modified in improvisation. The advantage of playing through a complete piece or a complete game is you have context. If you master it, then you ran the game. If a similar game arises, you have a high chance of running

it, because you are familiar to running it. Also, you can learn to build up a rhythm through all the game.

A couple of starters are:

- **German Trainer Tom Damm** has a couple of drills online which he calls “Abräumübungen”. They are not complete Katas, but come close to it. See particularly exercise 1-8 and 11&12. They make decent Katas.
- **The PAT Cleaning Exercises** — The PAT system by Ralph Eckert also has a couple of predefined 8-, 9- and 10-Ball situations in it.
- **Random 8/9/10-Ball** — Break a standard 8/9 or 10-Ball and mark the positions (or photograph or write down the table). If there seem to be too many problems on the table, you may open them a little before starting. This is not about running tough tables, but to get used to finding a predefined way through the table and learning to phrase your shots right and affirmatively in your own personal rhythm. You can spend the whole evening with one layout if you want. You can hardly feel bored when you can start to run a game of 10-Ball two, three, four or more times in a row, can you?
- **Random Straight Pool** — Break a rack open. Designate a break ball. Take ball in hand and try to play through the table making a decent position on your break ball. Take a break before playing the last 5 balls and particularly take care those are played properly. Maybe even replay only the last 5 shots several times. Try different alternatives on them. Try to find the easiest way through the rack.

Practice Game — Battling your self

If you want to play opponents you need to learn to play yourself first. Otherwise you will play yourself when you play your opponent.

Playing yourself is approximately an analogy to *Kihon Kumite* of Martial Arts. The main difference to Forms is: there is no replay, but instead there's a pressure to win. So how can a win be defined when you're playing alone?

It can, like this:

Progressive X-Ball – Playing the Ghost

Start with 3 or 4 balls, a sequence down from 9 or 10, and build them into a triangle. Break them open, take ball in hand and run the table. If you manage to run it in one inning, you score one point. If you miss or scratch on the way, your virtual opponent scores one point. If you're 5 games ahead of your opponent you win the match. Next time you will have to add another ball when playing this. If you get five games behind of your virtual opponent, you lose the match. Next time you will have to play this with one ball less. This is also called "playing the ghost", because we assume that the ghost can run the complete table whenever you miss or foul.

Bowliard

Bowliard is scored like Bowling. Put 10 balls into the triangle and break. Try to run the table in no order. If you manage all 10 in one inning, that's a strike. If you need two innings, then that's a spare. There are no more than two innings. If you didn't run the table, note down what you made in those two innings. Just as in Bowling, you can go for a second or third strike on the 10th run. For details, look at the rules for Bowling.

Try to beat your high score.

Equal Offense

Build 15 balls, break and try to clear the table in no order. If there's only one ball left, you can re-rack the 14 and continue like in straight pool. Note down what you made in every inning. You have 10 innings. Try to beat your high score. Try to make it into the second rack every time. Or try to go for a certain average.

A Match Against Yourself

You play a fix race, i.e. to seven or nine. After the break, you can take ball in hand. Each game you run completely in one inning counts a point for you. If you cannot run it, your opponent (the ghost we talked of above) scores a point. Try to win the set.

High-Break

Setup your favorite straight pool break ball and try to go for today's maximum within three attempts. No more than three attempts allowed per day. An exercise that makes one humble.

One Point Per Rack

When playing straight pool, only score a point if: You shot the break ball and subsequently ran the table, only leaving the next break ball on the table. Advanced exercise.

Sparring — Competition on Probation

On the next level, you are playing opponents under safe conditions. Sparring has its own set of rules.

When sparring, i.e. playing a “friendly” opponent, there are a couple of rules that are different from playing a championship level competition. Japanese Martial Arts call this *Randori*.

First, find out if it’s only supposed to be a leisure game or if there’s real competition involved. Never play one for the other. If it’s a leisure game, don’t count points. If points are being counted, never play a leisure game, but go for 100%. Otherwise all you learn is to not play seriously when required.

Even if it is serious sparring:

1. Your opponent is and stays a helpful partner. If you’re upset or angry at your opponent after sparring, maybe because he had some lucky rolls, then you didn’t understand what sparring means. Go back to practice basic shots and forms until your mind clears out. And apologize for anything nasty you said.
2. Training games have an omniscient referee. So, if you foul, you are that referee and hand the cue ball to your opponent, if ball in hand is the consequence. No matter whether your opponent saw that or not.
3. In sparring, you also lag for the break. Just like in competition.
4. Sparring starts with shaking hands, and ends with it.
5. Sparring, like competition, does not involve alcohol. If you are already intoxicated or feel a desire to drink, don’t spar. Play a leisure game instead.

Tournament Game — True Competition

Tournament is different from playing in the hall. Tournament is out there, with all distractions trying to take you down before you even get a glimpse of your opponent.

Tournament Play

Tournaments are real competition. Everything is about winning, and only that. And just that fact triggers mental cascades which push you further away from your win than you want to. No matter on what level you compete.

1. When playing competition, you play within the rules, and require your opponent to do just the same. If somebody violates the rules, it's his fault. If that brings you an advantage, make sure the rule is followed. Warning the opponent before playing a foul usually does not belong to sticking to the rules.
2. When playing a tournament, forget logic. Go for your intuition. At least when it comes to playing shots. You can only count on what you have automated until now. Too much thinking will only break your rhythm and prevent flow. This one is probably the toughest of points on this page, since the mind does not want to believe it, since it implies that it shuts up.
3. Emotion is linked to strain and cramp in your body. No matter whether joy or anger. Observe emotion and let your feelings subside before going down on your next shot. Never let your emotions control you.
4. Don't play nice, play for a win. If that involves a combination, or a ton of safeties because your position play won't work right today, just play them. If you're not sure about your break balls, play safe over the break in straight pool.

5. If rhythm doesn't work and flow won't come, play shot by shot until you either forget you're doing that or the game is finished.

Proper Mindset

Awareness

Awareness is awareness. Silent observing is the essence of all being. We construct the world around us from what we observe in it. It only exists in our observation. Therefore, evolution does not only mean to work on our skills, but purify our awareness. We can only change what we are aware of. Any mistake stays mistake unless we are aware what happened. Then it becomes a chance.

Our perception is subjective. We perceive the world. But along with perception comes our mind. Mind presents us its version of the world colored by whatever has been conditioned into it. Whatever we have learnt. Rules, ethics, judgements, and whatever our genome's predisposition commands it to do. The view of our mind is highly individual. It is different from the way others perceive a similar phenomenon.

We cannot stop our mind. Any attempt leads to despair. It is an organ in our body. It pours out thoughts during our lifetime just as our heart pumps blood through our veins. But these thoughts catch our awareness like our breath. Try to observe your breath without interfering with your breathing! Before I pointed you to that your body was breathing without any attention, and now you fear it can no longer do that alone! Thoughts bind awareness which is exhausting. Life isn't. Sometimes we don't notice awareness getting stuck in thought. We need to let go. That requires practice. Fortunately, there are many helpful pointers on our way. A different view, free from our conditioning, leading us to new insights we have a hard time achieving on our own.

Mastering an Art like pool billiards requires to go beyond the usual discourse of cause and action and learn to channel awareness. Not only on what's happening on the table, but the world in general. Sometimes it is more

important to master awareness, thought and emotion than to pick up new, highly specialized techniques.

Über das Lernen

Manche lernen wie ein Ingenieur

Wenn wir uns das erste Mal einer Sache nähern, vertrauen wir nur auf unsere Intuition. Wir führen die Handlung aus, ohne auch nur einmal darüber nachzudenken, wie wir das tun könnten. Wir geben nur einen Endzustand vor, und unser Körper handelt. Unser Verstand bleibt außen vor. Das muss er, denn er könnte noch gar nichts beitragen. Wir haben gar kein geistiges Theoriegerüst, auf das der Verstand seine Überlegungen stützen könnten. Wir müssen zwangsweise einfach ausprobieren, und beobachten, was passiert. Oft funktioniert diese offene Vorgehensweise hervorragend. Man spricht dann gern vom "Anfängerglück". Es existiert, weil das Bewusstsein in diesem Zustand frei und ganzheitlich beweglich bleibt, ohne an Gedanken oder Details gebunden zu sein. Dann beginnen wir, darüber nachzudenken, was wir eigentlich tun, und die Tragödie nimmt ihren Lauf. Unser Verstand will mitreden.

Für Verbesserung meinen unsere logiktrainierten Gehirne, Begriffe zu benötigen. So sind wir erzogen. Wir möchten uns ja verändern. Veränderung können wir nur als Differenz zu einem Zustand bewerten, den wir gerade oder in der Vergangenheit einmal beobachtet, und in irgendwelchen Messwerten festgehalten haben, die wir dafür repräsentativ halten. Dieses Lernen unterscheidet sich aber vom Lernen eines Kindes.

Wenn wir in unseren Konstrukten von Logik lernen, versuchen wir immer wieder neue Aspekte derselben alten Theorie einzuführen und zu beachten. Wir versuchen, zu "machen". Dabei dreht sich die Welt auch ohne dass wir irgendetwas tun. So stecken wir ewig im Detail. Das hält uns davon ab, die

großen, grundlegenden Dinge zu verändern, die uns zum Erfolg führen. Man muss jederzeit bereit sein, alles in Frage zu stellen, was man bisher getan hat. Hat man sich eine Theorie hart erarbeitet, wirft man sie nur ungern über Bord. Man muss aber über Bord werfen. Auch Grundlegendes. Außer, es hat sich bewährt, und man kann es getrost beiseitelegen und als Instrument verwenden. Dann aber müssen wir längst nicht mehr darüber nachdenken. Der Körper hat gelernt, er kann das alleine. So lange, bis man an eine Stelle stößt, an der man nicht mehr weiterkommt.

Manche lernen wie ein Controller

Natürlich kann man sich ein Ziel setzen. Eine bestimmte Anzahl gewonnener Spiele pro Saison. Einen gewissen Durchschnitt beim Straight Pool. Eine neue Höchstserie. Doch diese Ziele sind der Kunst nicht dienlich. Im Gegenteil, sie lenken davon ab. Wie viele Spiele man in einer Saison gewonnen hat, oder wie viele Kugeln man am Stück versenkt hat, das weiß man immer erst im Nachhinein. Was haben Zahlen mit Billard spielen zu tun?!

Man kann sich über Messwerte und Ergebnisse so ärgern, oder ihr Verfehlen fürchten, dass man ewig in diesen Gedankenschleifen hängenbleibt. Man kann sich so darin verirren, dass man nicht mehr in der Lage ist, die Kunst überhaupt ausüben zu können oder in Depression verfällt. Dabei ist alles, was man jemals "tun" kann, Chancen zu bereiten, dass "etwas" passiert. Passieren tut es dann von alleine, etwa weil unser Körper die dazu nötige Handlung ausführen kann. Was tatsächlich passiert, ist von so vielen Dingen abhängig. Man kann es nicht steuern, man kann es nicht erzwingen. Vielleicht spielt unser Gegner das Spiel seines Lebens. Gönnen wir es ihm, er gibt sein Leben in dieselbe Kunst! Man kann immer nur die Voraussetzungen dafür schaffen, dass die eigene Leistung möglich wird. Tut man das mit bestem Bemühen, ist alles getan, was getan werden müsste.

Die Schlaunen lernen wie ein Kind

Das Kind benötigt keine Theorie, um zu lernen. Es kann es trotzdem. Es kann sogar komplexe Sprachen lernen, ohne jemals etwas von Grammatik gehört zu haben. Die Grammatik ist der Sprache nachgelagert, sie beschreibt sie bloß. Genauso beschreibt die Theorie nur das, was Menschen ohnehin schon tun. Will man lernen wie ein Kind, schiebt man alle Theorie beiseite, und lernt durch Nachahmung und eine Kette aus freudiger Erwartung und deren Enttäuschung. Man probiert einfach nur aus, und schaut zu, was passiert. Die Muster erkennt unser Verstand dabei von alleine. Die Versuche, die fehlschlagen, werfen wir über Bord, die, die funktioniert haben, merkt sich unser Körper, wenn wir sie ihn oft genug ausführen lassen.

Die Erwachsenen sind in ihrem Stolz so versessen darauf, nicht mehr enttäuscht zu werden, dass sie darüber das Lernen verlernen. Sie meinen, mit ein paar logischen Überlegungen alles verstanden zu haben, und versuchen, immer gleich etwas Hundertprozentiges zu produzieren, weil alles andere unter ihrer Würde ist. Dabei sollten sie ihren Stolz und ihre Würde, ja gleich das ganze Ego über Bord werfen. Sie hindern sie nur bei dem, was sie eigentlich wollten: lernen. Oder schmeichelte ihnen der Verstand etwa damit, eigentlich schon alles zu wissen und zu können? Bei so viel Erhabenheit hat auf die Nase Fallen natürlich keinen Platz mehr. Ein Erwachsener darf keine Fehler mehr machen. Was eine Falle.

Jeder Versuch, der fehlschlägt, führt uns dazu, etwas zu verändern und neu nachzudenken. Anderes auszuprobieren. Führt es zum Erfolg, wird es so lange wiederholt, bis es "sitzt", oder aus anderem Grund neu nachgedacht werden muss. Kinder lernen schneller, weil sie viel mehr Versuche unternehmen. Erwachsene verbringen die meiste Zeit darin, mit einer Theorie darüber zu streiten, ob ein Versuch denn überhaupt erfolgreich sein kann. In der Zeit haben Kinder schon ein paar hundert Versuche durch. Die Theorie kann helfen, unsere Beobachtung zu strukturieren. Im optimalen

Fall führt sie dazu, dass wir bestimmte Fehler schneller erkennen oder gleich ganz vermeiden können. Doch leider verhaftet unser Geist allzu oft in dieser Theorie. Dann wird sie zu unserem stärksten Gegner. Im Grunde benötigen wir sie nicht. Es reichen die vielen Versuche. Das Bewusstsein beobachtet besser den Körper bei den Versuchen, als sich im Verstand zu verirren und gar nicht mitzubekommen, was der Körper gerade tut.

Witzigerweise werden die meisten Bücher über solche Dinge geschrieben, die man besser durch Ausprobieren erlernen sollte. Das kann ja nicht funktionieren. Dort geht es nur um Selbstdarstellung der Expertise des Schreibenden. Die wenigsten schreiben über das Wichtige: wie man dafür den geeigneten Rahmen schafft und die Hilfsmittel, die einem dabei das Leben erleichtern.

Was darüber hinaus hilfreich ist, ist Anleitung. Ein Dialog. Mit einem Meister.

Lernen vom Meister

Der Meister kann uns die Kunst nicht "beibringen". Wer das behauptet, lügt, und ist kein Meister. Man muss sie sich selbst erarbeiten. Der Meister kann nur helfen, dass man die richtigen Weichen stellt. Dass man die Beobachtung auf das Wesentliche lenkt. Besser gesagt: Er achtet darauf, dass man sich durch seine vielen, notwendigen Versuche selbst keine langfristigen Schäden (Ermüdungserscheinungen, Verletzungen, Depressionen, usw.) zufügt. Dazu gehört zum Beispiel eine ergonomische Grundhaltung und Stoßausführung, bei der man auch in der Lage ist, sich zu beobachten und zu experimentieren. Aber auch das rechte Bewusstsein.

Wenn die Grundtechnik verkrampt oder schlecht ausbalanciert ist, so kann man sein Bewusstsein bei der Ausführung nicht frei schweifen lassen. Man kommt nie an die Schwelle, dass man sich auf den Inhalt oder die Feinheiten konzentrieren kann, an der man die Intuition entwickelt. Dazu gehört auch, dass er einem hilft, aus all den geistigen Schleifen, in die man

sich verbohrt, wieder herauszufinden. Er zieht auch einen Schlusstrich, wenn man an Dingen arbeitet, die längst abgeschlossen sind, die man aber noch nicht losgelassen hat. Er hilft, uns zu fokussieren. Denn an den eigenen Schnürsenkeln kann man sich schlecht aus dem Sumpf ziehen. Auch wenn es nur Gedanken sind, die bewältigt werden müssen. Wohl dem, der sich aus den Quellen der alten Meister bedienen kann.

Daher kann der Meister nur denen helfen, die auch wirklich den Weg beschreiten wollen. Wer nur gewinnen will, dem hat der Meister nichts anzubieten.

Je später, desto heftiger

Fängt man an, den Dao zu beschreiten, ist der Verstand mit allerlei Hinderlichem gefüllt. Tausend Dinge halten uns von der rechten Kunst ab, die Stück für Stück abgelegt werden müssen. Dabei wiegt jedes dieser Stücke nur einen kleinen Teil. Wir haben unser Leben damit verbracht, unser Bewusstsein in unseren Verstand hinein zu trainieren. Durch unsere verkopfte Schulbildung, unsere Bildschirmarbeitsplätze, unser Ideal vom intellektuellen Menschen.

Je weiter man auf dem Dao fortschreitet, desto weniger Hindernisse und Emotionen muss man bewältigen. Doch diese wiegen umso stärker. Jede Prüfung, die auf dem Weg genommen werden muss, ist schwieriger als die zuvor. Am Ende sind zum einen nur noch solche übrig, die sich hartnäckig gehalten haben, zum anderen genießen sie den Luxus, den ganzen Verstand vereinnahmen zu können, den wir schon von allen anderen Hindernissen befreit haben.

So wird die letzte Angst, die gemeistert werden muss, die schwierigste sein. Was immer sie auch sein mag.

Das Ende des Lernens

In allen Kampfkünsten, *auch beim Billard*, wird man, hat man die Kunst wirklich gemeistert, all diese Verbesserungsgedanken hinter sich gelassen

haben, so dass man nach langer Übung die Bewegung abermals intuitiv ausführt, so wie der unbedarfte Anfänger. Erst dann hat man den Geist befreit und Perfektion erreicht. Dann können wir auch vom Meister nichts mehr lernen. Außer natürlich wir fallen wieder zurück in eine unserer Gedankenschleifen. Ist man jedoch einmal diesen Weg gegangen, hat man die innere Drift umgedreht und sein Zentrum gefunden, kann sich der Verstand immer seltener einmischen und unseren Blick verklären. Unsere Meister finden wir irgendwann nur noch in unseren Gegnern, sofern wir überhaupt noch welche haben. Aber auch Meister verweilen nicht in einem permanenten Schleier der Erhabenheit. Sie fallen hin, und stehen wieder auf, fallen wieder hin, und stehen wieder auf. Es berührt sie nicht.

Denn am Ende bleiben nur noch Kugeln.

Ups and Downs - On Motivation (Höhen und Tiefen - Über Motivation)

Life comes in waves. Ups and downs. We constantly circle around our general direction we're floating towards, our drift. Even once we reach balance, that balance is woven into our environment. If environment changes, we have to change. In the end, all balance follows universal, cosmic drift, harmonizes with it. From everything that seems stable spontaneously new phenomena arise which challenge our concepts, what we know, we need to adjust to maintain our harmony.

We think we know how to handle our ups. But how to handle our downs — we created a whole industry of psychiatrists, spiritual healers, doctors, wellness, feng shui and other life strategy consultants. But does that lead the right way?

I say no. In my opinion, losing your motivation starts with illusions about your heights, handling them inappropriately. Even motivation comes in

waves. Our motor has to start anew, every morning. Even during the day there are ups and downs, micro cycles. We never have more energy than our motor provides us with. But we have more than enough, if we don't waste it on what is not important, or channel it into cramps with high tension, but no observable effect.

Why Motivation?

Why should you "have to" anything in your life? Why should there be "must"? Please, honestly ask yourself that question. Why should there be anything in our life that requires energy. Who is deciding upon that? The only people who do not agree on our doing whatever we want, but want us to do things we do not want, are those who profit from our actions.

To be clear on that point: No effort is spent just by pure being. Living requires food, but it doesn't cost effort. Effort is only spent on two occasions: When we do something we do not want, or want to do something we cannot do (yet). Everything else needs food, but not effort.

"Must" is a trap

Our society has conditioned rules and ideals into our minds. What is your optimum daily routine. How does an athlete behave. What has your training schedule to look like, if you want to go to the top. Once we internalized those ideas and accept them, something fatal happens: we identify with those. And from that point on, we try to match the ideal. Whether we can afford that or not. But any ideal is only a description of what another person did or may do, not what they actually intended.

Each one of those ideals, which we follow suit, will eventually wear us out. Because we are never an ideal, an ideal is not us. If we do not dissociate ourselves, the ideal is going to kill us. We are better off if we can avoid that identification in the first place and to deal with an ideal as what it is: unreachable. That means to accept, that we will never, ever, not in one single instant, match that ideal. No way. We don't have to. We don't have

to anything. We do not even have to die. Dying happens all by itself, and it's good like that.

Riding a Wave

Of course you can ride a wave of positive motivation. As long as you recognize that's different from "going with the flow". As long as you don't feel that you "must". Must stay on top of the wave for example. Since going with the flow includes traveling the wave hollow in just the same equanimity. But as long as you think you "must" something, mind is controlling you. And your mind always compares you with ideals. It wants you to be as close to the ideal as possible. It feeds your brain with serotonin sugars. If you hold in or stay behind that wave, what is unavoidable, your mind becomes your executioner. It overwhelms you with blame, feelings of inferiority and incapability. No matter how brilliant you already are.

As long as your mind is the source of your motivation and you're following its ideals, you are not going with the flow. Instead, your mind is dragging you along with it. Your mind is always in the future, holding a carrot in front of your donkey nose which you will never reach. And the mind enjoys you following. The more joy, the more brain sugars you will get. If that process gets out of control, you will develop some kind of mania. Since that motivation is illusion-driven. At some point, this illusion will break down, because you will wear out, because following the mind's games costs a lot of energy. From an inside perspective, you don't notice the long term trends, but you only see a positive wave is gone and you're drowning in exhaustion.

But even if you can take that outside perspective: The short term sugars always look more rewarding than the (slow) long term benefits. And you will fall for this trap again, and again, and again, and again.

Drowned in the abyss

When you're no longer a good serotonin slave, but have used up what you can give, your mind is going to drop you like a hot potato. We still exist, but now, in all our exhaustion, have to drag our mind along. Every attempt at getting up we take will be commented with hopelessness. If you do not manage to get down from this wave, depression will follow. Depression happens, if mind is stuck in the past and slows down any effort, associating negative value to everything you attempt. Your mind behaves like a petulant child and keeps back all the brain sugars it had started you on and gives you hangovers.

Well now?

Don't listen to what the mind says

There's an exit: Show the mind where it belongs in the chain of perception. You are not your mind. Our minds are recurrent neuronal networks, organs, that are permanently fed input so they produce output. Nothing less, nothing more. As soon as you direct your awareness to your mind's outputs, then you will feel corresponding emotion in your body. But only then. Without awareness in thought, there are only feelings that quickly subside, but there is no hardening into emotion.

Lack of energy can only happen, if your awareness is not in the now, but trapped inside the mind, running ahead in the future or dragging along in the past.

The loophole consists in sitting and not listening to what your mind says. To sit and do nothing. Nothing but pointing your mind to its basket, until it sits there. And don't stop pointing there until it really does. Only observe it on its way, not reacting. Just keep pointing. At some point, motivation will naturally come back in form of pure joy of living, a subtle motion. Then you can simply let it happen.

But beware, it could be a new trick of your mind. Always take care whether that urge to move is driven by an emotion (fear, euphoria, bad conscience, etc.). Then it's a product of your mind. Stay seated, until that emotion is gone, and keep waiting. Until mind has returned to its basket. Your mind is only allowed to leave it when you call it. You can think of your mind like a boiling water kettle. Because it's constantly under the heat of impressions, it produces a ton of steam. But you decide, whether you stick your head into that steam, or you simply let it boil in the corner of your room. As soon as your head is placed into that steam cloud, your body will feel the heat and react. React with tension called emotion. As soon as you draw your head back out of the steam, emotion will fall off.

Using bad conscience as a means of "education" and existential fear as a means of control are the biggest mass hypnoses of our western world. But education, very literally means "lead the way out", and is supposed to do the opposite!

Stay in your seat

Simply stay in your seat. At some point you will want to move and feel that this urge comes from deep inside. That movement happens in the now and is free from the mind. That you can follow, since it is real. And go slow, so you won't pass your awareness and end up stuck in the future. That is also true when practicing. Always. That's why you cannot train in groups.

Training in a group creates tension, because it constantly compares with others. Comparison always turns on the mind. But you need to stay in tune with your own awareness.

Training in groups blames those whose rhythm deviates from the rhythm of the others. That doesn't mean they're not capable, just that they're operating in a different rhythm. Following their own rhythm, everybody will arrive at its destination. Only those will break down who deviate from their natural rhythm.

You can safely follow your natural flow. Always. You can feel your rhythm. Just listen to it and let yourself be carried by it, without must, without wanting. Motivation will flow in tune with your natural rhythm. Without any effort you can do anything you intend in that state. So don't force your initial step, but wait and let it come. Don't allow your mind to interfere with that process. Then whatever you do will be effortless, no matter how much strain it puts on your body. Also no matter how much strain you put on your mind, as long as the mind is used as mere instrument. Using both is effortless. They need food to operate, but that's it.

Your body will show you, where it wants "more", what it wants to train, where its deficits are. How and what to train will then come to you naturally. You don't need a plan. You see what works and what doesn't. To heal, it is enough to what doesn't work, until it does.

From an outside view, doing this looks like having an iron will, although inside it is effortless. Whereas actual iron will from an outside view looks like lethargy, cramp, arrogance, you name it.

If you follow this strategy and somebody shakes their head at you, simply tell them you're taking a break from practicing to regain your motivation. Everybody will accept that, because everything propagates that, even if they don't know what it's all about. Since taking a break will not solve the problem if your mind is still trapped in "having to". Since your mind does not necessarily take a break, even if your body does.

The more independent your mind becomes, the less likely relaxing the body will relax the mind. You are ready to apply strategies on a higher level. Your benefit: you can even relax the mind when your body isn't, since that independence works vice versa.

Endlos-Schleifen

Wir stolpern vorwärts, und fallen immer wieder in uns selbst.

Schleifen zurück zum Default

Um Fortschritt zu erreichen, müssen wir es schaffen, das Bewusstsein darauf zu lenken, was den Fortschritt verhindert. Dabei ist es egal, ob wir Fortschritt beim Billard, in einer Diät, beim Rauchen oder irgendeiner anderen Sache meinen. Erst dann wissen wir, was wir wirklich verbessern müssen und reiben uns nicht in der Behandlung Symptomen auf.

Die meisten Menschen, die Veränderung erreichen möchten, legen ihren Fokus auf die Sache, die verändert werden soll. "Wenn ich dann nur noch genug Willen aufbringe ...". Nach dem Entschluss, etwas zu verändern, stellen sich anfänglich auch erstaunliche Erfolge ein. Es entwickelt sich ein neues Mindset, und die Menschen scheinen glücklich mit ihrer neu gewonnenen Freiheit zu sein.

Doch wenn wir viele von ihnen einige Zeit aus den Augen verlieren, dann werden wir feststellen, dass sie irgendwann wieder in sich selbst zurückgefallen sind. Es war nur eine Frage der Zeit, wann sie wieder zu ihren alten Gewohnheiten zurückfinden mussten. Das Problem mit den "alten Gewohnheiten" ist, dass es Überwindung kostet, sie zu verlassen. Jedes Mal, wenn man wieder bei ihnen angekommen ist, muss man denselben Kampf kämpfen, sich erneut aufraffen. Denn man ist der Meinung, man müsste einen neuen Zyklus starten. So hat man uns das beigebracht.

Die Gesellschaft hat es sogar geschafft, uns vorzumachen, dass wir uns deswegen schlecht fühlen sollen. Es liege ja nur an unserem Willen. Wir müssten uns ja nur noch mehr anstrengen. Wir seien einfach nicht willensstark genug. Das ist schlicht falsch. Wir haben enorme Willensenergie, wahrscheinlich mehr als diejenigen, die uns vorwerfen, wir hätten keine. Nur geht unsere unglaublich hohe Energie in diesen Zyklen wie in einem Hamsterrad verloren. Was man uns nicht verraten hat ist, dass uns dieses Verhalten nur in Zyklen schickt, und das ganz menschlich ist. Wer auch immer so empfiehlt, hatte das besprochene Problem nie,

ansonsten befände er sich mit seiner Strategieempfehlung bestimmt in derselben, misslichen Lage.

Jeder einzelne Zyklus kann uns sehr weit vorwärtsbringen, meist jedoch nur damit wir dann wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen. Durch unsere enorme Willenskraft sind wir in der Lage, den Zyklus sehr weit zu dehnen, und dabei enorme Strecken zurückzulegen. Es fordert zusätzlich Energie, nicht wieder zurückzufallen. Aber es ist und bleibt ein Zyklus. Wenn wir nicht schaffen, den zugrundeliegenden Mechanismus zu ändern, durch den wir immer wieder zurückgeworfen werden, findet keine langfristige Entwicklung statt. Machen wir unser Wohlbefinden von unserer Leistung in diesen Zyklen abhängig, könnten wir meinen, wir hätten eine bipolare Störung.

Auch Strategien, die zum Ziel haben, unsere Gewohnheiten zu ändern, sind nur bedingt hilfreich. Denn wir sind ebenso schnell in der Lage, eine veränderte Gewohnheit wieder zurück zu ändern, vor allem, wenn wir vorher eine andere Gewohnheit gepflegt haben, die wir noch kennen.

Den Fokus auf die Entstehung von Verhalten wenden

Wenn man seinen Fokus auf die Sache legt, wie zum Beispiel nicht zu rauchen, keine Fehler zu machen, mehr zu trainieren, die richtigen Übungen zu trainieren, dann behandelt man einen Einzelfall. Jeder dieser Einzelfälle ist zwar eine Leistung, die uns weiterbringt, wie z.B. eine neue Übung, die wir gemeistert haben, oder ein Tag, an dem wir gesund gegessen haben. Allerdings kostet jeder dieser Einzelfälle aufs neue Energie und Überwindung. Entwicklung findet erst dann statt, wenn wir unser zugrundeliegendes Verhalten so ändern können, dass uns diese Einzelfälle keine Überwindung mehr kosten. Auch Verhaltensschleifen sind Einzelfälle, egal wie lange sie auch dauern mögen.

Dabei ist nur notwendig, unsere Aufmerksamkeit ein klein wenig zu verschieben: anstatt unser Verhalten in bestimmten Situationen zu

beobachten, dann in "gut und schlecht" zu werten, um schließlich an Gewissensbisse über unseren Mangel an Energie und Disziplin zu verzweifeln müssen wir **beobachten, wie unser Verhalten überhaupt entsteht**. Ausgangsbasis hierfür sind immer unsere Gedanken. Äußere Reize (der Duft von Essen, eine schöne Auslage in einem Schaufenster) produzieren solche Gedanken, oder sie entstehen spontan, z.B. aus den oben angesprochenen Gewohnheiten.

Ist der Gedanke erst gefasst, verknüpfen wir ihn mit einem Gefühl. Ein Mangelgefühl, z.B. beim Essen oder der Zigarette. Dieses Mangelgefühl bewerten wir als schlecht und es entsteht die starke Sehnsucht, diesen Mangel zu beseitigen. Beim Training oder vor der Verrichtung unliebsamer Tätigkeiten ("Chores") könnte das die kultivierte Angst sein, sich nicht zu solchen Banalitäten aufrufen zu können, durch das Aufhalten in solchen Aufgaben zu viel Zeit verlieren zu können, die sinnvoller verwendet werden kann. Oder aber die Angst, durch das Versagen bei Übungen vor den Kameraden Schwäche zu zeigen, die das eigene Können in Frage stellt. Übungen sind aber dazu gemacht, einen gerade immer wieder an diesen Punkt des Versagens zu führen, damit man etwas über seinen Umgang mit dieser Situation lernen kann.

Hat sich diese Angst erst festgesetzt, wird sie immer stärker. Unser Selbstwertgefühl schwindet, die Sucht wird stärker. Irgendwann endet jede Verhaftung in einem solchen Gefühl darin, dass man Angst hat, sich nicht mehr in den Griff zu bekommen. Diese Angst wird dann dadurch kompensiert, dass man genau das tut, was ursprünglich zu dieser Angst geführt hat, also die Sucht oder die Vermeidungshaltung nährt. Ein Teufelskreis.

Schleifen erkennen und durchbrechen

Der erste Schritt zur Verbesserung ist, die Schleifen zu erkennen. Überall dort, wo wir uns in Zyklen befinden, arbeiten wir zwar an der Sache, aber noch nicht an der Verbesserung. Wenn man zum Beispiel im Training immer

sehr lochsicher offene Tische wegschießt, aber dann im Spiel stets deutlich schlechter spielt, dann weist das auf einen Zyklus hin. Egal, wie man trainiert, man endet immer wieder bei derselben, schlechteren Performance im Spiel. Dieser Zyklus muss durchbrochen werden.

Solche Zyklen können zum Beispiel sein:

- Gute Performance im Training, schlechte Performance im Spiel
- Gute Anfangsperformance, dann stark nachlassen, und sich gegen Ende des Spiels wieder fangen
- Die ersten beiden Spiele verpassen, dann aufholen, und es am Ende gerade noch schaffen
- Gutes Gefühl bei einer Übung haben, dann ein paar leichte Bälle verschießen, um langsam in Melancholie zu versinken

Der nächste Schritt ist zu beobachten, wie Verhalten innerhalb des Zyklus entsteht, also was genau sich in den Gedanken verändert, während man einen Zyklus durchläuft. Jeder der oben beschriebenen Veränderungen liegen ein auslösender Gedanke und eine Emotion zugrunde. Im Training hat man sich zum Beispiel vorgenommen, die Stöße ruhig, mit voller Aufmerksamkeit und zu Ende auszuführen. Das gelingt auch und ist Grund für die gute Trainingsperformance. Sobald man jedoch in einem Wettkampf steckt, oder in irgendeiner anderen Situation, bei der man eine Aufgabe unbedingt meistern möchte, sind die Gedanken nicht mehr so frei. Sie sind mit der Aufgabe beschäftigt.

Gedanken sind jedoch immer mit Emotionen verbunden, und diese Emotionen beeinflussen unseren Körper. So verändert sich dabei z.B. der Atemrhythmus, unsere Muskulatur verspannt sich — beides Dinge, die sich verheerend auf die Performance beim Billard auswirken.

Der letzte Schritt besteht darin, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass man bemerkt, wann immer diese Verspannung entsteht, man also vom idealen, entspannten, lockeren Trainingszustand abweicht. Denn wenn man

das erst einmal gemerkt hat, kann man geeignete Maßnahmen ergreifen, um gegenzusteuern. Diese Maßnahmen sind das eigentliche Potenzial zur Verbesserung. Denn interveniert man bei der Entstehung dieser Gedanken oft genug, dann wird sich irgendwann die Verhaltenstendenz zur Verspannung an dieser Stelle gar nicht mehr einstellen können. Und falls sie es doch tut, kann man erfolgreich mit einer oft schon selbst erprobten Methode etwas dagegen tun.

Die Willenskraft auf die richtigen Dinge kanalisieren

Wer sich also das Rauchen abgewöhnen möchte, der kann zwar damit anfangen, "Nein" zu jeder einzelnen Zigarette zu sagen, um das Nein-Sagen wieder zu erlernen, was schon einen Schritt weiter ist, als sich vorzunehmen, nie mehr zu rauchen. Bewältigt ist die Sucht jedoch erst, wenn in bestimmten Situationen entstehende Spannungsgefühle nicht mehr mit der Zigarette, sondern anderen Mechanismen beseitigt werden können. Dann hat die Zigarette ihre Bedeutung verloren. Ebenso ist es mit Ritualen: Rituale können helfen, bestimmte Anspannungssituationen zu meistern. Allerdings ist echtes Wachstum erst erreicht, wenn das Ritual nicht mehr nötig ist, sondern man es rein durch das Ziehen lassen der Gedanken schafft, die Anspannung einfach sprichwörtlich in Luft aufzulösen.

Denn die schiere Willenskraft, die wir fleißig indoktrinierten Wesen in die Zyklen stecken, ist auch dafür verantwortlich, dass wir an dieser Anspannung erst festhalten.

Aus diesen Zyklen auszubrechen schafft die Freiheit, die den Weg für die Meisterschaft in einer Kunst ebnet.

Misserfolg und Unfähigkeit

Es gibt keine "Unfähigkeit".

Unser Bewusstsein beobachtet, was in der Welt um uns herum passiert. Auch beim Stoß. Dann vergleichen wir das, was passiert mit dem, wie wir die Welt gerne hätten.

Je mehr wir denken, dass wir die Geschehnisse beeinflussen könnten und je größer sich die Abweichung zwischen dem, was ist, und dem, was wir gerne hätten, darstellt, fühlen wir uns unfähig. Das passiert nur, weil wir das Vorhandensein dieser Abweichung auf unser Handeln projizieren.

Je mehr wir denken, dass wir die Geschehnisse beeinflussen könnten, und je kleiner sich die Abweichung zwischen dem, was ist, und dem, was wir gerne hätten, darstellt, desto fähiger fühlen wir uns. Das passiert nur, weil wir das Fehlen dieser Abweichung auf unser Handeln projizieren.

Diese Projektion verknüpfen wir mit einem Gefühl, das weitere Reaktionen in uns hervorruft, und sich gar verselbstständigen kann. Dadurch werden wir über uns selbst aufgebracht, empfinden Zorn, Wut oder Unfähigkeit. Unser Handeln ist jedoch keine Ursache. Mit unserem Handeln schaffen wir nur Voraussetzungen, dass Dinge passieren können. Es gibt immer noch viele andere Beiträge.

Anstatt uns für unfähig zu deklarieren oder als Könner zu rühmen sollten wir fragen, welche weiteren Voraussetzungen wir schaffen können, damit das, was passiert und das, was wir gerne hätten, besser übereinstimmt. Manchmal ist es dabei dienlicher, an der eigenen Wahrnehmung zu arbeiten. Außerdem gibt es immer Dinge, die noch versucht werden können. Das ist die Essenz des Dao.

Umkehrung

Zu jeder beliebigen Sichtweise besteht zu jeder Zeit eine weitere, Sichtweise, die zur ersten gegensätzlich ist, die ebenso Anspruch auf Wahrheit erhebt. Das ist so, weil es in der Welt keine letztendliche Wahrheit gibt. Ändert man den Blickwinkel, also stellt man andere Aspekte in das Zentrum des Bewusstseins, stellen sich andere Eindrücke ein, die uns zu völlig anderen Schlussfolgerungen führen.

Durch unsere Erziehung hat man uns einen ganzen Grundstock von Normen mitgegeben. Diese sollen helfen, uns in der Welt zu orientieren. Viele davon sind notwendig und gut. Denn wenn wir uns an sie halten, führt unser Verhalten mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Erfolg. Mit Normen sind hier nicht nur festgeschriebene Verhaltensweisen gemeint, sondern alle Aussagen, die an uns gerichtet sind, um unser Verhalten zu beeinflussen. Vom einfachen "Tu das nicht!" über "Das macht man so ...", bis hin zu der Art und Weise zu trainieren, sich auf einem Wettkampf zu verhalten, usw.

Auch Spielregeln, eine Kleiderordnung oder ähnliche Regularien sind Normen. Auf sie hat man (oder Vertreter von "man") sich geeinigt. Sie geben Orientierung für das Spiel. Darum geht es mir hier nicht. Mir geht es um diejenigen Normen, die wir als Konditionierung in unseren Gehirnen mit uns herumtragen. Denn sie geben uns nicht nur Orientierung für unser Verhalten, sondern sie üben einen erheblichen Einfluss auf unsere Bewertung unseres eigenen Verhaltens aus, und bestimmen dadurch zu einem großen Teil unser Selbstwertgefühl.

Gerade von diesen sind einige nicht ganz unproblematisch. Dummerweise beanspruchen die Problematischen unser Gehirn am meisten. Obwohl sie im Allgemeinen "gut gemeint" sind, kann man von außen schlecht beurteilen, ob eine Norm denn zur Einstellung eines positiven Selbstwertgefühls taugt, denn man kann in Gehirne nicht hineinsehen. Ebenso wenig weiß man, ob eine bestimmte Methode, z.B. im Training, für eine Person geeignet ist. Das

beurteilen kann immer nur sie selbst, nachdem sie sie ausprobiert hat. Alles, was man als Trainer tun kann, ist, jemanden dazu zu bewegen, etwas auszuprobieren.

Damit der Erfolg sich auch einstellen kann, muss die Norm für die Situation auf die wir sie anwenden zutreffend sein. Weiter müssen wir die Norm überhaupt anwenden können. Darüber hinaus müssen wir die Motivation aufbringen, die Norm auch anwenden zu wollen. Dazu gehören auch die ganzen "Common Sense"-Sprüche und "Tipps".

Problematisch sind Normen, wenn:

- man über schlechtes Gewissen eine schnelle und persistente Verhaltensänderung erreichen wollte. Denn schlechtes Gewissen erzeugt immer negative Gefühle, die zu Verspannung führen.
- die Norm ein Verhalten propagiert, das einem wesensfremd ist, daher die automatische Motivation ausbleibt, oder gar Vorgehensweisen, zu denen man enorme innere Widerstände bewältigen muss.
- die Norm ein Verhalten propagiert, zu dem man schlechte Voraussetzungen mitbringt: Ein Stoßideal, das nicht zum Körper passt, standardisierte Abläufe, die sich nicht an den eigenen Denkstrukturen andocken, usw.
- enthaltene Aussagen direkt das Selbstwertgefühl erniedrigen. Sie sind in menschlichen Beziehungen alltäglich: "Du bist nie ...", "Nie machst du ...", "Immer muss man dir ...", "Mach doch endlich mal ...". Schon ohne inhaltliche Aussage können sie beim ein oder anderen negative Assoziationen hervorrufen.

Denn akzeptiert man die Norm, versucht ihr gerecht zu werden, schafft das aber nicht, resultiert ein schlechtes Selbstwertgefühl. Je mehr Energie man aufwendet, desto schlechter wird das Selbstwertgefühl werden.

Dabei kann jeder auch noch so gut gemeinte Hinweis erst dann wirklich verstanden werden, wenn die Art und Weise der Botschaft keine inneren

Schutzreflexe vor der Erniedrigung des Selbstwertgefühls trifft. Tut sie das, werden wir dafür kämpfen, das eigene Verhalten zu rechtfertigen, und uns dabei immer weiter von der Intention des Hinweises entfernen. Der Hinweis hat also genau das Gegenteil dessen bewirkt, was der Sprecher uns sagen wollte. Dazu kann er erst einmal nichts.

Identifikation von Normen

Wer es schafft, solche Normen in seinem Geist aufzuspüren und genau diejenigen zu identifizieren, die für die eigene, weitere Entwicklung nicht dienlich sind, kann seine Handlungsfähigkeit wesentlich erweitern und Grenzen einreißen. Das könnten Überbleibsel aus der Erziehung sein, Vorgehensweisen, die auf die vorangeschrittene Gesellschaft heute nicht mehr anwendbar sind oder Weisheiten, die man im Volksmund so ausspricht, die jedoch überhaupt noch nie zutrafen.

Man ertappt sie immer dann, wenn man einen inneren Widerstand spürt. Wann immer man dieses innere Verkrampfen, "sich sträuben" spürt, hat man eine Chance zu ergründen, auf welcher Basis dieses Verkrampfen zustande kam. Vielleicht schwirrt einem irgendwo im Hinterkopf ein Gedanke herum, der diese Verkrampfung aufrecht erhält. Häufig handelt es sich um eine solche Norm.

Umkehrung der Du-Botschaft

Nicht jeder, auf den wir treffen, hat in seinem Leben gelernt, auf Du-Botschaften zu verzichten. Im Gegenteil, wir leben in einer Welt, in der Du-Botschaften kultiviert werden. Je minderwertiger sich Menschen im Allgemeinen fühlen, desto mehr versuchen sie mittels Du-Botschaften sich ihr Umfeld auf Distanz zu halten. Unsere heutige Gesellschaft erzeugt viele Gelegenheiten, sich minderwertig zu fühlen. Jede Tätigkeit, wie auch Billard, die als Wett- und Zweikampf ausgetragen werden kann, trägt das Potenzial in sich, für Minderwertigkeit zu sorgen.

Um auf den Dao zu finden, muss man also jenseits von Sieg und Niederlage suchen. Die vielen Du-Botschaften dürfen uns nicht mehr erreichen, unser Verhalten nicht in negativer Weise beeinflussen. Um sie abzuschaffen, kann man sie einfach ins Gegenteil verkehren, wenn man sie erkannt hat. Einen positiven Aspekt herausstellen, der mit genau demselben Sachverhalt zu tun hat. Also aus einer Aussage, die suggeriert "Du bist nicht ok!" entsteht eine zu genau demselben Sachverhalt, die sagt: "Ich bin ok!"

Aus meinem Paradebeispiel:

"Immer, wenn man dich einmal braucht, bist du nie da!"

wird:

"Wenn man mich einmal wirklich braucht, bin ich immer da!"

Aus: "Du hältst dich zuviel mit Materialfragen auf!"

wird: "Ich habe ein großes Interesse am Spielmaterial und bin sehr experimentierfreudig."

Aus: "Du experimentierst zuviel!"

wird: "Ich experimentiere gerne. Deshalb lerne ich viel."

Auf jedewede Form von: "Ja, aber ..."

antwortet man gelassen: "Ja und?!"

Rationalisierung des Inhalts

In einem nächsten Schritt, wenn das Selbstwertsystem wieder "geflickt" ist und die Abwehrreflexe überwunden, kann man den rationalen Inhalt der Botschaft würdigen. Wichtig ist aber, dass man so lange wartet, bis dieser Reflex wirklich völlig abgeklungen ist. Hat eine Aussage also ein schlechtes Gewissen hervorgerufen, ist es wichtig, erst dann zu handeln, wenn das schlechte Gewissen bezüglich dieser Sache vollständig abgeklungen ist. Hat man Angst vor einer Sache, so muss man die Angst überwinden. Denn ansonsten würde man sich nur daran gewöhnen, aus schlechtem Gewissen

oder aus Angst zu handeln. Damit führt man sich nur zurück in diesen Kreislauf, anstatt aus ihm auszubrechen und frei zu werden.

Das meiste, was uns von Menschen unseres direkten Umfelds nahe gelegt, wird gesagt, um eine Botschaft zu vermitteln. Der Sprecher weiß selten, dass die Art und Weise in uns vielleicht bestimmte Knöpfe drücken mag. Auch unsere Trainer wissen das nicht, wenn wir es ihnen nicht gesagt haben. Selbst wenn sie wissen, dass eine Art und Weise Knöpfe triggern kann, können sie nicht ahnen, welche Art und Weise in uns welche Knöpfe drückt. Wären wir ihnen egal, dann hätten sie uns einfach ignorieren können. Gut — es gibt auch Menschen, denen es nur um ihre Selbstdarstellung oder Beeinflussung zum eigenen Vorteil geht. Letzten Endes mag sich aber jeder Mensch nur irgendwie wohlfühlen. Wenn die Botschaften jedoch wirklich zu schwierig werden, hilft nur Distanz.

Daher ist es hilfreich, verstehen zu wollen, was man uns eigentlich sagen wollte, nachdem man den ganzen emotionalen Kontext herausdividiert hat. Denn daraus können wir in den meisten Fällen nützliche Hinweise entnehmen, die uns Gelegenheit geben, uns weiter zu entwickeln. Aspekte, Ideen Sichtweisen, die wir nur einnehmen, wenn wir einen Reiz wahrnehmen, das auch einmal zu tun. Das wiederum ist dann experimentieren, und macht Spaß, anstatt Abwehrreflexe zu triggern.

Die höchste Übung ist, die Haltung zu entwickeln: "Der Überbringer dieser Botschaft weiß offensichtlich nicht, dass er mit seiner direkten Ansprache eine Du-Botschaft erzeugt, und dass er damit in mir einen empfindlichen Nerv trifft. Daher überhöre ich diesen Anteil, bedanke mich für seinen Beitrag und konzentriere mich auf das, was er mir eigentlich sagen wollte."

Tiefgründig ist der Dao, und endet nie ...

Von der Intention zum Flow

Zum Themenkomplex aus Flow, Konzentration, Ablenkung, Entschuldigung und vielen weiteren, damit verbundenen Phänomenen, wurde bereits viel geschrieben. Aber irgendwie scheinen mir viele mit dem, was bereits diskutiert wurde, nicht zufrieden zu sein, wird das Thema doch immer wieder diskutiert. Ich mag ein paar weitere Gedanken in die Diskussion werfen und dabei ein wenig ausholen.

Humberto Maturana, ein szenebekannter Biologe, hat einen Satz geäußert, der mich zum Nachdenken angeregt hat. Er klingt zunächst etwas abstrakt: „Objekte entstehen als Zeichen für Verhaltenskoordinationen, die das Handeln, das sie koordinieren, verschleiern.“

Objekte dokumentieren Vergangenheit

Was heißt das. Objekte, das ist alles, was wir als „Ding“ begreifen. Zum Beispiel ein Queue, oder ein Auto. Das sind aber auch Medaillen, Zertifikate oder irgendwelche Trophäen. Das Problem dieser Dinge ist, dass sie nur Stellvertreter sind. Ein Zertifikat oder eine Medaille dokumentiert nur, dass irgendjemand irgendwann ein bestimmtes Verhalten (bzw. ein bestimmtes „Tun“) bei einer Person schon einmal beobachtet hat. Es trifft eine Aussage über längst Vergangenes. Es besagt nichts über die Reproduktionsfähigkeit dieses Tuns in der Zukunft, das von vielen anderen Dingen abhängen kann. Das Zeichen hat also selbst mit dem Handeln gar nichts zu tun. Ein Auto wäre kein Auto, wenn es nicht fährt, sondern nur wie eines aussieht.

Trotzdem knüpfen andere Menschen (Zuschauer, Trainer, Mannschaftskollegen) ihre Erwartungen an diese Zeichen. Eben diese Verpflichtung, in der Zukunft eine ähnliche Leistung zu vollbringen, ähnliche Handlungen folgen zu lassen. Das tun sie deshalb, weil sie selbst in einer immer komplexer werdenden Welt Orientierung benötigen. Da sie nicht alles selbst beobachten können, basieren sie ihre Erwartungen auf Dokumentation von Vergangenen, in der Hoffnung, dass die Umstände für

eine Reproduktion desselben Tuns ausreichend ähnlich sein werden. So verpflichtet die Medaille, weil sich die Zuschauer ungern in ihrer Erwartung enttäuscht sehen, die sie selbst daran geknüpft haben. Das mag auch der Grund sein, warum der FC Bayern einen derart großen Fanclub hat. Die Wahrscheinlichkeit enttäuschter Erwartungen scheint, wenn man die Historie betrachtet, geringer.

Man könnte sagen die Mode, Stil, Marken, Statussymbole, all das dient dem Zweck, dass Menschen gegenseitig in ihren Erwartungen voneinander nicht enttäuscht werden. Ganz unabhängig davon, von was Erfolg eigentlich abhängt: dem Tun. Und das geschieht nur aufgrund der Intention des Handelnden selbst. Es ist von außen gar nicht erklärbar, auch wenn sich manche selbsterkorene Experten in dieser Disziplin schimpfen.

Denn dieses System hat ein Ende, und zwar dort, wo es seiner Aufgabe als Orientierungsstifter nicht mehr gerecht werden kann. In der Wirtschaft haben wir gesehen, dass die Finanzoptimierung einen Dschungel von Marken und Produkten erzeugt hat, der eine Orientierung unmöglich macht. Beim Billard haben wir hingegen eine Vielzahl von Medaillen und Pokalen, deren Vergabe auch von saisonaler Beteiligung abhängt.

Die Angst vor enttäuschten Erwartungen, sowohl auf der beurteilenden als auch der handelnden Seite, erzeugt grundsätzlich eine konservative Haltung, die auf Bewahren dessen zielt, was in der Vergangenheit erreicht wurde. Handeln oder das, was notwendigerweise zu tun ist, hängt jedoch nur zu einem Teil von der Vergangenheit ab. Das einzige, was uns die Vergangenheit bietet, sind wir selbst. Die Fähigkeiten, die wir besitzen, die ein Ausdruck der inneren Struktur und Komplexität sind, die wir im Laufe unseres Lebens (und Trainings) ausgebildet haben. Um auf diese zu vertrauen ist eine Beobachtung der Vergangenheit dienlich. Zu mehr (in diesem Zusammenhang) jedoch auch nicht. Sie hilft uns kein Quäntchen, die vor uns liegende Aufgabe, das nächste Spiel, das nächste Turnier usw. zu meistern.

Intention weist in die Zukunft

Grundlage all dessen, was wir möglicherweise tun werden, scheint mir unsere Intention zu sein. Menschen leben, weil sie sich permanent selbst erschaffen. Basierend auf dem, was sie bereits geschaffen haben, gehen sie den nächsten Schritt, der sie in eine neue Konfiguration überführt, auf diesen folgt der nächste, und so weiter. Dieser Schritt geht in eine Richtung. Ob er in die gewünschte Richtung geht, kann man jedoch nicht vorausbestimmen. Man kann nur eine Absicht fassen, der eine Handlung folgt, und dann hinterher beurteilen ob das, was man getan hat, in die Richtung führte, in die man ursprünglich gehen wollte. Insofern erhöht die Intention die Chance, dass etwas passiert.

Der Vergleich mit dem „Laufen“ ist deshalb problematisch, weil wir so viel Übung im Gehen haben und die Rahmenbedingungen des Gehens so genau bekannt sind, dass wir sehr wohl eine gute Prognose treffen können, in welche Richtung wir (meistens) gelangen werden. Und doch verknacksen wir uns bei aller Vorhersagbarkeit ab und an den Fuß, weil wir aus irgendwelchen Gründen falsch auftreten. Mist, verzuckt! Scheiß unebener Boden. Auf ´ner normalen Platte wär das nicht passiert.

Zurück zur Intention. Ich mag hier nicht von Absicht oder Wille sprechen. Eine Absicht ist ein noch recht passiver, kommunikativer Vorgang. Man kann beabsichtigen, irgendetwas irgendwann tun zu wollen und das auch so äußern. Es besteht noch kein konkreter Zusammenhang mit einer direkt vor uns liegenden Handlung. Ebenso beim Willen. Man kann viel Willen haben, jedoch wenn er nicht auf eine konkrete Handlung ausgerichtet ist, wird es schwierig, im inneren Dickicht unseres Körpers außer einem hohen Maß von Spannung auch noch sinnvoll aufeinander aufbauende Handlungen resultieren zu lassen.

Intention ist (etymologisch) anders. Intention ist die konkrete Absicht, gerade jetzt einen Schritt zu unternehmen, der uns einem definierten Ziel näherbringen soll. Etwas, das man jetzt in sich hält. Intention ist die

Umorganisation von uns selbst, die Ausrichtung unserer inneren Struktur in der Art und Weise, dass Handlungen resultieren. Intention benötigt Willen, die Absicht so lange aufrecht zu erhalten, bis die Handlung auch erfolgt ist. Intention ist also das Ausrichten auf eine konkrete Handlung hin.

Innere Widerstände

Dieses Ausrichten erzeugt zunächst immer Spannung. Der Körper soll sich ja aufgrund der Intention umorganisieren. Das benötigt Energie. Je nachdem, wie viel Umorganisation nötig ist, umso mehr Energie. Diese Spannung erfährt unser eingebauter Beobachter als „inneren Widerstand“. Wenn man diesen (gefährlicherweise!) noch personifiziert, spricht man gern vom „inneren Schweinehund“. Das Problem mit diesem Bild ist: Der innere Schweinehund existiert nicht. Da gibt es nichts, das gegen uns „arbeitet“. Ebenso wenig existiert dieser „innere Widerstand“. Wo wir einen „inneren Widerstand“ wahrnehmen, hat Intention längst stattgefunden und ein Ausrichtungsprozess ist in vollem Gange. Unser Körper kooperiert! Immer! Der gefühlte Widerstand resultiert nur aus der Diskrepanz, wie schnell wir erwarten, dass der Veränderungsprozess stattzufinden hat, und wie lange es tatsächlich dauert, bis er vollzogen ist.

Die Handlung hinkt der Intention immer hinterher. Muss sie ja, denn die Intention ist der Ausgangspunkt der Handlung. Dabei spielt ebenso eine Rolle, wie viel unserer inneren Struktur wir auf die Aufgabe ausrichten müssen. Für einfache Handlungen, die keine höhere Überwachung und Koordination benötigen, wie zum Beispiel das Bewegen der Finger beim Tippen oder das Bewegen der Füße beim Gehen, benötigen wir keine bewusste Aufmerksamkeit. Das heißt nur ein kleiner Teil unserer Struktur muss dafür aktiviert werden. Bei einer Koordinationsaufgabe wie ein Billardspiel unter Wettkampfbedingungen auszuschießen ist jedoch weit mehr gefragt. Da dort auch Strategieüberlegungen mit einfließen müssen und kleine Störungen einen radikalen Effekt auf das Ergebnis haben können, müssen wir uns fast vollständig auf das Erfüllen dieser Aufgabe hin

ausrichten. Das verlangt einen sehr hohen Anpassungsaufwand, der als hoher, initialer, innerer Widerstand erfahren wird.

Ist dieser anfängliche Widerstand, zu Anfang einer Partie oder eines Turniers, erst einmal überwunden, ist die Aufgabe jedoch noch nicht erledigt. Es wurde nur ein Prozess losgetreten, der mit immer wieder neuer Intention gefüttert werden muss. Jedoch besteht eine Chance, dass uns dieser Prozess zunehmend leichter fällt. Da die inneren Veränderungen, die vorgenommen werden müssen, durch die vorher schon geschehene Anpassung, immer kleiner werden, werden zunehmend kleinere Widerstände erfahren. Das heißt die Handlung folgt in immer kürzeren Abständen auf unsere Intention. Spannung entsteht immer dann, wenn die Handlungen unserer Beobachtung nach eben nicht auf die Intention folgen, sich unser Körper (aus welchen Gründen auch immer) nicht auf die Aufgabe ausrichten mag. Dabei hilft spezifisches Training, in dem wir genau das geübt haben. Dieser Zustand ist nicht gespeichert. Nichts ist in uns gespeichert. Wir können nur lernen, schneller in diese „innere Konfiguration“ hineinzufinden.

Das Flow-Erlebnis

Haben wir schließlich aber den Großteil unseres Selbst auf die Erfüllung der Aufgabe ausgerichtet, folgt die Handlung quasi „müheles“ auf unsere Intention und wir nehmen keinerlei innere Widerstände mehr wahr. Wir befinden uns dann im „Flow“. Flow erlebt man als Konsequenz genau dieser zwei Komponenten: Handeln folgt ohne spürbare innere Widerstände auf die Intention und unsere innere Struktur ist zu einem großen Prozentsatz auf die Aufgabe ausgerichtet. Und völlig entspannt. Frei von innerer Spannung zumindest.

Die Zutaten, die man zum Erreichen dieses Flows benötigt sind zweierlei: Die immer wieder aufeinander folgenden Intentionsmomente, sowie die Gelegenheit, der Rahmen, innerhalb dessen die Handlung stattfinden kann (also z.B. ein Turnier, eine Begegnung). Hat man genug

Gelegenheitsmomente und bringt man immer wieder die Intention auf, wird man sich irgendwann im Flow befinden. Auch Trainingsweltmeister befinden sich im Flow. Die Handlung folgt der Intention „im Nu“. Sie fallen quasi zusammen. Es befindet sich nicht der geringste Moment zwischen Absicht und Handlung. Zumindest nehmen wir diesen Moment nicht mehr wahr. Wir befinden uns dann in einem Zustand, wie er auch im Zen beschrieben wird. Absicht und Handlung fallen zusammen und werden in ungestörter, wechselseitiger Folge gespielt. Wir empfinden diesen Zustand als tiefe, innere Harmonie.

Fallstricke

Was macht jetzt „Wettkampfhärte“ (ein weiterer, fürchterlicher Begriff) aus? Auf dieser Intentionskette, die zum Flow führen kann, gibt es Ablenkungen, die dazu führen, dass man Widerstände erfährt. Diese Ablenkungen können sowohl innerer als auch äußerer Natur sein. Innere Ablenkung wären zum Beispiel Gefühle von Angst oder Aufgeregtheit, Unregelmäßigkeiten der Körperfunktionen (ein Kribbeln in der Nase, usw.). Äußere Ablenkungen kennen wir zu Hauf aus der Liste von Entschuldigungen für Misserfolg. Billard stellt gerade in dieser Hinsicht hohe Anforderungen. Das Nachdenken über das Rätsel auf dem Tisch sowie die zur Ausführung des Stoßes nötige Körperkoordination lenkt unseren Blick nach innen und damit auch potenziell auf alle inneren Ablenkungen, die dort lauern. Die genaue Beobachtung der Situation, in der sich die Kugeln befinden, sowie das feinfühlig Wahrnehmen des Queues öffnen unsere feinen Sinne nach außen und machen sie so anfällig für alle Ablenkungen, die dort auf uns warten.

Auch „Disziplin“ gefällt mir in diesem Zusammenhang nicht. Der Begriff Disziplin ist ein von einem Beobachter verliehenes Prädikat, wie gut ein Verhalten mit der Erwartung übereinstimmt, ganz unabhängig davon, wie viel Energie tatsächlich dafür aufgewendet werden musste, wie groß also die innere Intentionsaufgabe gewesen ist, die dazu bewältigt werden musste. Trotzdem impliziert das Wort „diszipliniert“ eine Bewertung, die es eigentlich

gar nicht leisten kann. Es dient also für unsere zu bewältigende Aufgabe nicht als Orientierung. Ebenso wird "diszipliniert" dafür verwendet, dass man einem strengen (von außen definierten) Reglement folgt. Auch diese Auslegung ist hier äußerst kontraproduktiv, denn das Procedere kann genau dabei gar nicht helfen, egal wie es auch gestaltet sein mag (sorry, liebe Selbst- und Zeitorganisationspäpste).

Intention heißt: die Willenskraft weiter auf die vorliegende Aufgabe halten, so dass die Ablenkung nicht in der Lage ist, den Ausrichtungsprozess zu stören. Die Vorgabe, die die Intention macht, muss eine stärkere Anziehungskraft besitzen, als der Einfluss des Störfaktors. So entzieht man den Störfaktor seiner Bedeutung.

Wichtig ist, dass ein Störfaktor immer nur einmal eine Chance hat zu stören. Sind wir weit genug auf die Aufgabe ausgerichtet, also hat die Intention wirklich gewonnen, hat er keine Chance mehr. Solange er noch stört, muss die Intention ihre Anziehungskraft erhöhen, damit die Ausrichtung unseres Körpers an sie (anstatt an die Störung) angepasst wird. Es müsste also eigentlich „Wettkampfweichheit“ heißen.

Selbstbeurteilung

Natürlich beobachten nicht nur die Zuschauer, sondern in allererster Linie wir selbst, wie gut uns diese Anpassung an unsere Absicht gelingt. Oft verleihen wir dieser Bewertung lautstark Ausdruck, z.B.: „Du bist ja völlig unfähig, den Stecken auch nur halbwegs grade nach vorne zu schieben.“

Wir kleben an diese Beobachtung unser Urteil über unsere Fähigkeiten. Das ist ein Trugschluss. Denn wir beobachten ja nur, wie wir jetzt gerade mit der aktuellen Situation fähig sind, unsere Intention in Handlungen umzusetzen, und nicht, in welchem Maße wir die grundsätzlichen Fertigkeiten, die als Voraussetzungen dazu notwendig sind, in unserem Körper schon trainiert und perfektioniert haben. Wir sollten allerhöchstens unsere Fähigkeit daran kleben, wie lange wir unter einer bestimmten

Voraussetzung benötigen, uns trotz allen Trainings auf eine Intention hin auszurichten. Das zu meistern ist eine von der eigentlichen Ausführung von Stößen völlig unterschiedliche Aufgabe.

Sie setzt voraus zu lernen, Störungen keine Aufmerksamkeit zu widmen, sondern sich voll und ganz seiner eigenen Intention hin zu geben. Dass wir das nicht automatisch können, sondern es uns gar noch schwer fällt, ist der Preis, den wir für die Fähigkeit bezahlen, abstrakt denken zu können. Dass man diese Aufgabe meistern muss ist der Grund, warum man Billard als eine hohe Kunst bezeichnen darf. Dabei Flow zu erreichen ist die hohe Schule des Zen.

Innere Spannungszustände und Flow-Verlust

Im Kapitel über die Intention hatte ich bereits von inneren Widerständen gesprochen. Innere Widerstände sind eine Form der Anspannung, im Fall der Intention das (zu) langsame Nachfolgen der eigenen Handlung gegenüber der Erwartung, wie schnell sie eigentlich zu erfolgen hätte. Es gibt aber noch andere, innere Spannungszustände, die das Billardspiel manchmal ganz schön schwierig gestalten können. Das doofe an ihnen ist: sie fühlen sich so real an, dass man sie fast für selbstverständlich hält. Trotzdem sind sie nichts weiter als Hirngespinnste, die wir selbst produzieren und am Leben erhalten.

Beginnen wir mit einer ganz anderen Vorstellung. Auf der Autobahn, beim flotten Fahren. Urplötzlich, und ohne sich umzudrehen, zieht ein Fahrzeug vor uns heraus, wir müssen scharf bremsen. Sofort beginnt unser innerer Schweinehund, der von so rücksichtslosem oder unaufmerksamem Verhalten angepisst ist, seinen Groll auf das vor uns fahrende Fahrzeug, oder besser gesagt den Fahrer zu projizieren. Wir kennen den Fahrer nicht. Wir sehen ihn noch nicht einmal. Wir wissen auch überhaupt nicht, was ihn dazu veranlasst hat, so zu handeln. Dennoch ist unser Körper schlagartig auf Konfrontationsbereitschaft gestellt. Wir setzen alles daran, diese Person

beim Vorbeifahren doch noch zu Gesicht zu bekommen, und zumindest durch ein paar scharfe Blicke und Gesten unsere Missbilligung kundzutun, damit ...

... ja. Damit was. Das ist hier die Frage. Was ist passiert? Wir sind in Alarmbereitschaft. Unser Körper ist im Konfrontationsmodus. Er ist auf die Stelle oder Person, auf die wir unseren Groll projizieren, ausgerichtet. Er stellt sich ihr entgegen, als ob er sie sofort angreifen möchte. Oder zumindest könnte. Diese innere, muskuläre Anspannung ist real. Sie wird genährt durch die Emotion Ärger, die wir auf unsere geistige Leinwand gerufen haben. Der Gedanke „rücksichtslos“, der uns beim Beobachten des Verhaltens des Fahrzeugs durch den Kopf geschossen ist, wurde von uns (ganz willkürlich) mit einem Gefühl verknüpft: Ärger, Zorn, Wut, weil wir zu einer Reaktion gezwungen waren, die wir eigentlich nicht ausführen wollten. Einschränkung der persönlichen Freiheit honorierten wir mit spontaner Opposition. Das Vordrängen interpretieren wir im Extremfall als einen Angriff auf unser eigenes Selbstwertgefühl.

Konfrontationshaltung

Dieser Ärger mag in unserem Körper aber nicht bleiben. Um den inneren Spannungszustand loszuwerden, ihm ein Ziel zu geben, projizieren wir ihn auf eine bestimmte Person oder eine bestimmte Sache. Das Problem dabei ist: davon wird die Anspannung nicht weniger. Erst dann, wenn wir uns erfolgreich abreagieren könnten (also körperlich kämpfen oder zumindest einigermaßen lautstark streiten), würde sich die Spannung wieder lösen. Das ist jedoch im Fahrzeug unmöglich. **Und das ist auch beim Billard unmöglich.** Es gibt tausend Verlockungen, in die wir unseren Ärger hineinprojizieren können: das Material, die Umgebung, Glück des Gegners, eigenes Pech, usw. Es ist völlig egal, aus welchem Grund wir uns ärgern. Immer läuft dasselbe Schema ab: Wir fassen einen Gedanken, ärgern uns darüber, und projizieren den Ärger irgendwo hin. Dadurch verkrampfen wir. Wenn wir jedoch in unserem Ärgerfetisch verkrampft sind, dann können wir

uns nicht locker und mit aller Aufmerksamkeit unserer feinfühligsten Aufgabe auf dem Tisch widmen.

Wir müssen verstehen, dass diese Projektion sinnlos ist. In den meisten Fällen projizieren wir unseren Ärger gar nicht auf eine Person, sondern einen „Umstand“. Den Umstand können wir jedoch gar nicht konfrontieren. Dummerweise neigen wir dazu, solche Umstände zu personifizieren und genauso zu reagieren, als wäre da eine Person, die uns konkret Schaden zufügt. Das ist beim Billard aber üblicherweise nicht der Fall, außer wir werden konkret mit einem Queue angegriffen bzw. geschubst. „Scheiß Sonnengott blendet mich heute wieder mal.“ „Das Pech verfolgt mich.“ „Der Wirt ist nicht in der Lage, die Tische in Ordnung zu halten.“ Irgend ein Stellvertreter, ein „Schuldiger“, wird immer gefunden. Dabei ist er nur eine Projektionsfläche.

Unser Körper muss, um dem Flow immer näher zu kommen, unserer Intention folgen. Das bedingt, dass er gerade nicht damit beschäftigt ist, sich auf irgendeine Stelle hin zu verkrampfen, über die wir uns ärgern.

Die Lösung ist dieselbe wie beim Umgehen mit der Intention: Das komplette Bewusstsein auf die vor uns liegende Aufgabe ausrichten und schon im Kopf für Entspannung sorgen. Dann entspannt sich auch der Körper wieder. Der optimale Leistungszustand ist entspannt, und frei von Ärger. Auch nicht verkrampft durch extremes Anstrengen oder Bemühen.

Fluchthaltung

Man beobachtet noch eine andere Form der inneren Spannung häufig beim Billard, besonders gerne bei verschossenen Stößen. Genau dann, wenn die Augen nach oben verdreht werden, wenn man sich über die eigenen Schlechtleistung ärgert. Auch das ist ein Verkrampfen. Es ist eine Flucht. Eine Flucht vor dem Beweis des eigenen Versagens, der gerade noch vor einem auf der Lochkante liegt. Im Gegensatz zum konkret projizierten Ärger, der oben beschrieben wurde, ist dieser Ärger nicht gerichtet.

Vielmehr ist es eine Opposition. Wir schweifen wild umher. Allerdings haben all diese Krampfzustände eines gemeinsam: sie sind von der eigentlichen Tatsache, dem verschossen Haben, abgewandt. Dieses Umherkreisen findet sowohl in Gedanken statt (die dann fleißig nach Begründungen suchen), als auch im Körper (der in Fluchtkonfiguration geht).

Dummerweise ist Fluchtkonfiguration genauso schädlich wie Konfrontation gegenüber einem Umstand, der nichts mit unserer Aufgabe zu tun hat. Sie führt zum Verkrampfen und hält uns davon ab, das zu tun, was eigentlich vor uns liegt. Es sind zusätzliche, innere Widerstände, die überwunden werden müssen, wenn wir das nächste Mal an den Tisch gehen. Dann wird es für unsere Intention wieder schwieriger, die gewünschte Aktion auf den Tisch zu rufen. Wir fallen aus dem Flow heraus, und es wird dauern, bis wir wieder einen spannungsfrei auf die Aufgabe fokussierten Zustand erreichen. Alles nur wegen einem einzigen Gedanken, der die Emotion Ärger auf den Tisch gerufen hat. Es ist egal welche Emotion. Scham, Minderwertigkeitsgefühle, Angst, Ärger über uns selbst, ja sogar Freude ist fehl am Platz: sie alle sind in der Lage, den Körper in eine angespannte Konfiguration zu bringen, die nichts mit der konkret vor uns liegenden Aufgabe zu tun hat und dieser Widerstand bietet.

Das Schlimme an all diesen Emotionen ist: sie sind gesellschaftsfähig. Wir benutzen sie dazu, um miteinander im Rapport zu kommunizieren. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Ich traf einmal eine Führungskraft, die sich über etwas ärgerte, und sich vor den Kopf gestoßen fühlte, weil ihr Mitarbeiter einfach nur gleichmütig vor ihr saß. Der Mitarbeiter spiegelte den Ärger nicht, und war deshalb frei in der Reaktion. Die Führungskraft bestand aber darauf, dass er ebenfalls Reaktion zeige. Sie fand es angemessen, dass diese Situation Ärger auf den Tisch rief, und wertete das gleichmütige Verhalten als Desinteresse. Das ist gefährlich. Die Führungskraft kann das gar nicht wissen. Der Mitarbeiter war gleichmütig, nicht gleichgültig. Er hatte gelernt, seine Emotionen zu kontrollieren. Das aber verstand die Führungskraft

nicht. Würde er ihr folgen, würde er sich damit wahrscheinlich selbst schaden, indem er sich dem Verkrampfen seines Ärgers hingibt (und dann meist weit schlechter agiert als zuvor).

Die Gefahr aus dieser Geschichte ist: wir neigen dazu, im Zweifel die Verhaltenserwartungen zu erfüllen, anstatt unser Ziel kompromisslos aufrecht zu erhalten und alles Notwendige dafür zu tun. Und es ist nun einmal „normal“, dass man sich über einen verschossenen Ball ärgert, oder dass man vor einem wichtigen Spiel aufgeregt ist, usw. Die harte Wahrheit ist: Das nützt der Sache nichts. Diese Emotionen, sobald man sie sich ins Bewusstsein ruft, führen dazu, dass der Körper auf die ein oder andere Art und Weise verkrampft. Sei es muskulär oder mental. Ob man einen geschickten Lösungsweg übersieht oder ob der Stoß durch verkrampfte Haltung ungenau wird ist im Ergebnis oft ähnlich katastrophal.

Der Niederlage ins Auge blicken

Das Sprichwort „Augen zu und durch“ hat beim Billard keinerlei Berechtigung.

Egal, ob wir uns gerade in unseren Augen blamiert haben, ob wir uns über einen verschossenen Ball ärgern, oder die ultimative Niederlage droht. Es gibt nur einen Weg: Uns genau dem, was kommt, gleichmütig gegenüberzustellen. Nicht irgendwo abseits darf unser Körper hin gerichtet sein. Die volle Aufmerksamkeit muss weiter dort sein, wo unsere Aufgabe ist, wenn wir das nächste Mal an den Tisch gehen, egal wie desaströs wir unsere letzte Aktion auch werten mögen. Selbst wenn der Gegner am Tisch steht, um die letzten beiden Bälle zu spielen und damit unsere Niederlage zu besiegeln gibt es nur eine Richtung: Dem, was kommt, zugewendet. Keine Flucht, keine Opposition gegenüber irgendeinem Umweltfaktor. Und auch kein ängstlich hoffendes Mitfiebern mit jedem Stoß des Gegners, ob er nicht doch noch vielleicht daneben gehen könnte. Denn dieses Mitfiebern erzeugt genau dasselbe: Einen auf die falsche Sache gerichteten, inneren

Krampf, der unsere Bemühungen vernichtet, sollten wir tatsächlich noch einmal an den Tisch dürfen.

Beobachter werden

*"Wenn ich versuchte, einen Missbrauch meiner Ideen zu verhindern, dann würde ich mich unvermeidlich in einen Tyrannen verwandeln — und damit selbst die Biologie des Erkennens und die Biologie der Liebe negieren" —
Humberto Maturana*

Die Offenheit der Wahrnehmung ist emotionsabhängig

Billard ist eine Kunst der Wahrnehmung. Unser Körper ist keine Maschine. Wir reproduzieren nicht sklavenartig einen Ablauf, den wir fest einstudiert haben. Das geht gar nicht. Die Art und Weise, wie wir am Tisch stehen, ist sehr unterschiedlich. Sie ist abhängig von der Platzierung der weißen Kugel, anderen Kugeln, die vielleicht im Weg liegen, dem Winkel, mit dem wir am Tisch stehen müssen, der Tischhöhe, und so weiter.

Das heißt der Ablauf, den wir einstudiert haben, ist nicht so konkret, als dass es sich um eine bloße Reproduktion handelt. Die Szene, auf die wir ihn anwenden, also ein konkret vor uns liegender, zu spielender Ball, müssen wir jedes Mal neu interpretieren. Letzten Endes muss uns unser Bauchgefühl sagen: "Bei allem, was ich gerade von dieser Szene wahrnehme, bin ich besten Wissens, dass wenn ich den Stoß jetzt auf die geplante Art und Weise ausführe, ich ein gutes Gefühl habe, dass die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass er gelingt."

Diese wirklich knappe Zusammenfassung enthält gleich zwei emotionsabhängige Komponenten. Erstens ist unsere Wahrnehmung emotionsabhängig. Wir Menschen sind komplexe Wesen. Wenn wir Angst haben, dann ist unsere Wahrnehmung eingeschränkt, im Extremfall auf das zum Überleben wesentliche reduziert. Wenn wir eine Sache nicht mögen, dann versuchen wir, sie auszublenden, oder uns gegen sie zu stellen. Das

beinhaltet, dass wir in erster Linie die Dinge verstärkt wahrnehmen, die wir der Sache zuschreiben. Also wenn wir denken, dass dicke Menschen schwerfällig sind, dann werden wir unverhältnismäßig stark nach schwerfälligem Verhalten suchen.

Unsere Wahrnehmung ist also von unserem vorgefertigten Gefühl, was eigentlich beobachtet werden müsste, abhängig. Ebenso überlagert eine bereits im Körper vorhandene Emotion das Bauchgefühl, das sich bei der Einschätzung einer Situation einstellen muss, auf das wir uns verlassen müssen. Egal, welche Emotion das ist.

Die Offenheit der Wahrnehmung ist intentionsabhängig

Einen ähnlichen Filter haben wir, wenn wir uns etwas vornehmen. Auch dann nehmen wir in erster Linie Dinge wahr, die mit unserer Intention zusammenhängen, die sie bestätigen oder widerlegen. Wir werten die Wahrnehmung gegen die Intention, und üben so Einfluss auf die Wahrnehmung aus. Sie ist nicht mehr frei. Das ist zum einen gut, da wir uns daher überhaupt konzentrieren können. Zum anderen können wir dabei aber auch Dinge übersehen, die uns nicht in den Kram oder unser Selbstbild passen.

Wenn wir uns vorgenommen haben zu gewinnen, dann übersehen wir vielleicht die Notwendigkeiten des Spiels, da wir zu sehr an Sieg denken, und weniger daran, das Rätsel auf dem Tisch zu lösen, obwohl die beiden unzertrennlich sind.

Menschen lassen sich nicht steuern

Man kann Menschen nicht steuern. Jeder Versuch davon ist Tyrannei. Jeder Mensch ist komplex, unabhängig und erzeugt sich aus seiner eigenen Struktur heraus ständig selbst. Er ist strukturdeterminiert. Man kann ihm immer nur Anregungen geben, die ihn dazu führen, dass er an seiner Struktur etwas ändert, und sich ihm somit neue Handlungsalternativen erschließen. Alternativen, nicht neue, exklusive Arten und Weisen.

Obwohl uns die Betriebswirtschaft das einreden möchte: Auch in der Arbeitswelt kann man Menschen nicht steuern, ohne sie ihrer Menschlichkeit zu berauben, sie zu abhängigen Sklaven zu degradieren. Man kann mannigfaltige Prozessdiagramme malen, was Menschen denn tun könnten, doch ob sie es tun, hängt einzig und allein von ihrer Intention ab, ob sie dem vorgezeichneten Verfahren folgen möchten. Dazu benötigen sie ein Motiv.

Man kann auch sich selbst nicht steuern

Jedoch lässt sich der Mensch nicht nur von außen nicht steuern, der Mensch kann sich auch selbst nicht steuern. Der Mensch ist selbst wieder aus komplexen Komponenten zusammengesetzt, die autonom existieren. Sie existieren zwar alle in einer großen Synergie, die wir Organismus nennen, dennoch kann unser Großhirn unserem Herzen schwerlich befehlen, jetzt sofort zuzuhören, zu schlagen. Die Einflussnahme in unserem Körper gestaltet sich ähnlich.

Auch dort können wir nur, über unsere Intention, unseren Körperfunktionen Vorschläge unterbreiten, in einer bestimmten Art und Weise zu funktionieren. Und dann beobachten, was passiert. Gemäß unserer Intention zu handeln fällt uns anfänglich mit allem schwer, doch je mehr unsere Struktur durch Übung und Wiederholung an eine gewisse Handlungsweise angepasst ist, desto leichter geht die Tätigkeit von der Hand.

Dennoch vergeuden gerade Billardspieler eine Menge Energie mit Steuerungs- und Kontrollversuchen. Nicht nur Kontrolle der Kugeln auf dem Tisch (was schon aussichtslos genug ist), sondern auch von sich selbst. Kontrolle ist eine Beurteilung der subjektiven Beobachtung, wie leicht einem selbst (oder einer anderen Person) gefallen ist, eine bestimmte Handlung erfolgreich auszuführen. Erfolgreich bedeutet dabei, dass die Handlung einer Intention entspricht. Im Falle der Beobachtung einer anderen Person

können wir die Absicht jedoch nur erraten, und liegen genauso oft auch daneben.

Wichtig ist: Diese Beurteilung der Beobachtung kann immer nur im Nachhinein erfolgen, wenn die Handlung längst vollzogen ist.

Formulierungen wie "Disziplin an den Tag legen", "sich beherrschen", "seine Emotionen im Griff haben" deuten alle auf eine mechanistische Illusion hin, dass man sich selbst steuern könnte. Kann man aber nicht.

Man kann sich nicht beherrschen. Man kann nur immer wieder eine Intention fassen und beobachten, wie der Körper auf diese Intention reagiert, ob es uns gelingt.

Beobachter werden

Auf Basis dieser Beobachtungen kann man dann entscheiden, welche anderen Übungen oder Vorgehensweisen vielleicht noch nützlich sein könnten, damit einem das Handeln gemäß der Intention immer leichter fällt. Der Ausweg aus jeder Verfahrenheit, jedem System, jedem Zwang ist, das Verhalten selbst zu beobachten, wie es dazu kommt, warum es dazu kommt, wie es entsteht.

Für diese Beobachtung braucht man jedoch eine offene Wahrnehmung. Nur dann liegen einem die wesentlichen Details offen vor den Füßen. Alles Wollen, alles Ackern kann zwar helfen, immer wieder unsere inneren Widerstände zu überdauern und zu unserer Intention zurückzufinden. Es hat jedoch auch seine Grenze. Denn Begehren ist ebenso mit einer Emotion verbunden, die uns ablenkt. Egal, ob wir den Sieg, den Ruhm, den Titel oder das Geld wollen.

Die einzige Emotion, die unsere Wahrnehmung so öffnet, dass sich Perfektion einstellen kann, ist wenn wir das, was wir gerade tun, wirklich lieben. Denn sie selbst ist eigentlich gar keine Emotion. Sie ist eine innere Haltung, dass wir das, was wir gerade vor uns haben, ohne irgendwelche Einschränkungen so akzeptieren, wie es ist oder passiert.

Über Beobachtung, Bauchgefühl und Reflexe

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf irgendeine Sache wenden, dann findet dieses Wenden in den allermeisten Fällen als Wechselspiel zwischen unseren Sinnesorganen und unserer höchsten Gehirnfunktion, dem "Beobachter" statt. Das heißt, wir beobachten etwas, z.B. mit unseren Augen, und wir als Beobachter fassen die Intention, uns dieser Sache näher zu widmen. Näher widmen heißt nichts anderes als dass nach und nach weitere Teile unserer geistigen und körperlichen Struktur auf das beobachtete Phänomen ausgerichtet, ja quasi "rekrutiert" werden. Mehr Aufmerksamkeit, bessere Zuwendung des Körpers, besseres Folgen, usw.

Man kann sich das wie eine Art Zwiebel (oder auch Lotosblüte) vorstellen. Ausgehend vom Geist ist die innerste, treibende Kraft die Intention. Dann werden von diesem Zentrum aus immer mehr "Schichten" unseres Geistes (und schließlich unseres Körpers) mit dieser Intention in Übereinstimmung gebracht. Dabei erhöht jede Ebene, die wir "in tune" bringen, die Reichhaltigkeit unserer Erfahrung, und auch die Möglichkeiten zur Interaktion. Mehr Aufmerksamkeit bedeutet die Chance, etwas besser verstehen (oder kommunizieren) zu können. Unseren Körper auf etwas hin zu wenden verbessert die Chance, ein Phänomen handhaben zu können. Wie viel von "uns" aktiviert werden muss, das entscheiden wir als Beobachter dadurch, dass wir immer wieder eine Intention fassen und beobachten, ob wir mit der daraus resultierenden Interaktion schon zufrieden sind oder auch nicht.

Je mehr von uns wir auf das Phänomen ausrichten können, desto tiefer wird unsere Wahrnehmung und desto besser wird unsere Handlungsfähigkeit. Wie tief wir schon vorgedrungen sind, dafür gibt es zahlreiche Sprichwörter, deren Bedeutung wir heute nur noch als Konvention verwenden. Sie geben Aufschluss über unsere Wahrnehmung. Sie reichen vom bloßen "Hirnkrampf", dem "Kloß im Hals" über ein "Herz zerreißen" bis hin zu handfesten "Magenkrämpfen".

Was heißt "Bauchgefühl"?

Wenn die Intention unseres Geistes allem Handeln vorausgeht, dann ist unser Körper das Gebilde, das dieser Intention erst folgen muss. Natürlich ist auch das kein Ursache-Wirkungs-Prinzip, sondern die beiden entwickeln sich gegenseitig und entweder es folgt eine koordinierte Handlung, oder aber die Intention verblasst. Bauchgefühl ist (im positiven Sinne) nichts weiter als die Beobachtung, wie gut "in tune" wir unseren ganzen Körper zusammen mit unserem Geist mit einem Phänomen gebracht haben, oder ob da noch irgendwo Unstimmigkeiten vorhanden sind. Harmonie oder Disharmonie.

Man könnte sagen, es existiert eine zweite solche "Zwiebel" in unserem Bauch, deren Zentrum unsere körperliche Ausrichtung ist. Wir nehmen sie wahr, sobald wir unsere Aufmerksamkeit darauflegen. Sie ist daher nur eine Sichtweise, die wahrgenommen werden kann, und existiert mit der Intention gemeinsam. Die beiden durchdringen sich wie ein Yin-Yang. Sie gehen endlos ineinander über und wir nehmen immer genau den Teil davon wahr, den wir bewusst beobachten.

Das legt den Umkehrschluss nahe, dass immer dann, wenn uns das Bauchgefühl noch fehlt, die Rekrutierung unserer Aufmerksamkeit noch nicht weit genug vorgedrungen ist. Es könnte eine Erklärung dafür sein, dass es Tage gibt, an denen das Bauchgefühl einfach nicht zu einem "sprechen" mag: Die Konzentration ist zu schlecht (bzw. die Intention nicht attraktiv genug), dass wir uns einer Sache wirklich mit Leib und Seele widmen. Dabei müsste es, berücksichtigt man die Reihenfolge, in dieser Erklärung eigentlich Seele und Leib heißen.

Das Bauchgefühl kann uns auch Spannung, Widerstand bzw. Diskrepanz signalisieren. Das ist die Beobachtung dessen, dass die Rekrutierung unserer Aufmerksamkeit zwar schon in die Tiefe unseres Körpers vorgedrungen ist, allerdings das gesamte Zusammenspiel aller Teile noch nicht passt. Der "Bauch" stellt somit das innerste Zentrum unseres Körpers

dar. Er bildet als Intuition einen Gegenpol zum Intention stiftenden Beobachter als zentraler Funktion unseres Geistes. Solange diese beiden ihr Wechselspiel fortsetzen können, sind wir lebendig.

In manchen Situationen, wenn uns sprichwörtlich "der Arsch auf Grundeis" geht, sendet der Körper starke Hormone aus, die eine sehr rasche Änderung des Körpers veranlassen. Das produziert in uns starke Gefühle. Die Empfindung einer konkreten Furcht z.B. ist dann die Beobachtung einer solchen, vehementen Änderung. Die Empfindung von Liebe hingegen ist die Wahrnehmung der uneingeschränkten Ergebnisoffenheit bei gleichzeitiger, voller Zuwendung. Abneigung hingegen das bewusste Abwenden des Körpers von einem Phänomen, oft aus Furcht vor (selten realen) negativen Konsequenzen für uns selbst. Meist ist es das Abwenden selbst, das erst die negativen Konsequenzen produziert.

Wenn wir es schaffen, unsere Aufmerksamkeit bis in die Tiefe unseres Bauches vordringen zu lassen, können wir beobachten, wie gut die von unserem Bauch in alle Richtungen ausgehenden Teile unseres (physischen) Körpers mit unserer Intention zusammenspielen.

Je öfter man geübt hat, einem Phänomen die volle Aufmerksamkeit mit Leib und Seele zu widmen, also die Tiefe des Eindringens vom oberflächlichen Betrachten bis in den Bauch fortzusetzen, desto einfacher fällt es. Daher ist das Üben genau dieser Fähigkeit die eigentliche Kernaufgabe jedes Trainings. Und genau deshalb muss im Training jede einzelne Kugel mit voller Aufmerksamkeit gespielt werden. Ansonsten ist es nur Spiel, nicht Training.

Technische Fertigkeiten entwickeln sich auf dieser Basis "auf dem Weg", durch sortieren unserer Beobachtung und der Beurteilung, welche Versuche erfolgreich waren, und welche misslungen sind.

Reflexe: Spontane Komplettaktivierung eines Bereichs

Ist das oben gesagte ein nützliches Modell, dann müssten sich dort auch Reflexe einsortieren lassen. Und das geht: Reflexe sind demnach Handlungen unseres Körpers, deren Ausführung so fest mit einer Intention verdrahtet sind, dass sie in Windeseile rekrutiert werden können. Durch ein Fünkchen Aufmerksamkeit auf eine Sache können also Geist und Körper sofort als gesamte Einheit reagieren.

Das ist deshalb möglich, weil es uns sehr einfach fällt, diese Handlungen auszuführen, da sie sich aus der inneren Bauweise unseres Körpers heraus ganz natürlich ergeben. Sie sind quasi in unsere Struktur hineingeboren. Reflexe in diesem Sinn sind also keine "unwillkürlichen" Handlungen, sondern solche, die uns aufgrund unserer Vergangenheit als Lebewesen "Mensch" so leichtfallen, dass es schon Aufmerksamkeit bräuchte, ihnen zu widerstehen. Und je "niederer" diese Funktionen angesiedelt sind, desto schwieriger wird diese Aufgabe. Bei sehr niederen Zusammenschaltungen aus Muskel und Nerv ist die bewusste Interaktion sehr schwierig, wenn nicht schier unmöglich. Je höher der Kreislauf über unser geistiges Zentrum geführt wird, desto größer ist die Einflussnahme durch unsere Intention.

Unsere Antwort als Reflex

Daher ist es nützlich, beim Wettkampf zu versuchen, das, was man im Training in sich hineingegeben hat, in ähnlicher Form auf den Tisch zu rufen, wie man das von uns angeborenen Reflexen her kennt. Das bedeutet nicht ein "schnelles" Spiel. Das bedeutet ein Spiel, bei dem störende Gedanken oder Umwelteinflüsse nicht in der Lage sind, zu verhindern oder zu verzögern, dass wir mit Seele **und Leib** bei der Sache sind.

Dazu ist es nötig, dass uns das, was wir tun und beobachten, so leichtfällt, dass ein reflexartiges Rekrutieren überhaupt erst möglich ist. In diesem Zusammenhang sind die 10.000 Stunden oder die "shoot a million balls"-Strategie zu verstehen.

Dazu ist es aber auch nötig, das Bauchgefühl aktiv zu befragen, es zu beobachten und seine Aufmerksamkeit darauf zu legen. Natürlich nur dort, wo das Bauchgefühl auch Sinn macht: also bei der Ausführung des Stoßes. Nicht wenn es darum geht, das logische Rätsel auf dem Tisch zu lösen. Es ist nicht geeignet für die Lösung von logischen Aufgaben und neigt dort dazu, uns zu täuschen. Daher ist Billard eine hohe Kunst. Da sich diese beiden Aufgaben ständig abwechseln heißt das: Das Bauchgefühl vor jedem einzelnen Stoß an die Oberfläche zu bringen, sowie die strategische Planung vor jedem Stoß zu überprüfen.

Was heißt das für die Übung?

Wichtig ist, dass die Bewegung so oft wie möglich richtig, und so wenig wie möglich falsch ausgeführt werden soll. Darauf haben Schüler und Meister zu achten. Sie darf nur so geringe Abweichungen haben, dass man erkennen kann, was zu tun ist, um sie noch besser zu machen. Nur so ebnet sich der Weg zur spontanen Rekrutierung. Das gilt besonders für die anfängliche Phase, in der die grundlegende Stoßausführung noch weit ab vom Ideal ist, damit man auf den richtigen Weg findet. Das gilt jedoch grundsätzlich für jede (fließende) Stufe des Fortschritts, jede (Regenbogen)-Gürtel- oder Kugelfarbe.

So steht in den hohen Künsten die Farbe Weiß für das Rauschen, das willkürliche Versuchen des Kindes. Der Weg setzt sich fort über viele Farben der Versenkung, die stellvertretend stehen für Verfeinerung und Hindernisse, die auf dem Weg gemeistert werden müssen, bis hin bis zur Farbe Schwarz, dem Ausprägen des Reflexes, dem unwillkürlichen, sofortigen, gesamtheitlichen Folgen des Körpers auf die Intention. Ohne dass sich auch nur der Hauch eines Gedankens zwischen Intention und Handlung drängen könnte.

Dort, wo man einfach nur noch tut, wo es keine Wertung des eigenen Handelns mehr gibt, wo das Bauchgefühl völlige Harmonie signalisiert.

Dort, wo alles so perfekt ist wie eine Kirschblüte.

Self-Absorption

Das Kapitel "Das Bewusstsein" enthält bereits viele Gedanken zur geistigen Haltung, die zu einer gesteigerten Bewusstwerdung unserer Umgebung, unseres Handelns und Denkens notwendig sind. Die Bewusstwerdung ist ein erster Schritt im Auflösungsprozess negativer, d.h. unserer Intention nicht dienlichen Strukturen in unserem Geist und Körper.

Sobald wir zum Beobachter geworden sind, werden wir feststellen, dass es viele "innere Schweinehunde", das heißt ganz konkrete innere Widerstände gibt, die uns davon abhalten, das zu tun, was wir eigentlich tun möchten. Man könnte sie auch als unser inneres "Ja, aber" bezeichnen. Es reicht nicht, diese Verspannungen einfach zu erkennen, man muss sie auch erfolgreich auflösen können.

Dazu ist innere Arbeit notwendig, die "Versenkung" in uns selbst, um dort Verspannungen auflösend eingreifen zu können. Dabei sind nicht primär muskuläre Verspannungen gemeint. Die meisten muskulären Verspannungen sind Folge von Konflikten in unserem zentralen Nervensystem. Sie wurzeln in unserem Gehirn und haben über unser Nervensystem Auswirkungen in unserem ganzen Körper. Im besten Fall sind das rein muskuläre, durch Bewusstmachung einfach zu beseitigende Verspannungen, zum Beispiel unserer Gesichtsmuskeln nach einem schwierigen Stoß.

Zu vielen Verspannungen können wir jedoch kein konkretes, auslösendes Ereignis mehr ausfindig machen. Es liegt weiter zurück in der Vergangenheit und entzieht sich unserer bewussten Kontrolle. Es hat sich in unseren automatischen Prozessen eingenistet und führt zu chronischen Verspannungen, Entzündungen oder gar autoimmunen Prozessen.

Hier finden sich ein paar Übungen, mit denen man sich solche inneren Prozesse bewusstmachen, und in Folge dieser Bewusstmachung auch auf sie einwirken kann.

Das Bewusstsein auf einen Punkt lenken

Dabei handelt es sich um eine meditative Konzentrationsübung. Es geht nicht darum, einfach die Augen auf einem Punkt zu halten. Diese Übung ist weit mehr. Sie hat vier Phasen:

1. Man wählt einen hinreichend kleinen Punkt aus seiner Umgebung und versucht, die Aufmerksamkeit unablässig darauf zu halten, und sich von nichts aus der Umgebung ablenken zu lassen. Man schweift jedoch anfangs immer wieder ab. Kein Problem, die Ablenkung ziehen lassen und Aufmerksamkeit einfach immer wieder auf den Punkt zurücklenken.
2. Man schafft tatsächlich, den Punkt zu halten, aber es ist anstrengend. Man merkt, wie man verkrampft, und der Körper sich biegt und windet. Anstatt der Aufmerksamkeit, die abschweift, scheint jetzt der ganze Körper zu rebellieren. Aber man schafft es trotzdem. Teilweise scheint sich das ganze Gesichtsfeld um den Punkt herum zu drehen und zu winden. Oder aber durch das "starren" treten andere optische Phänomene auf. Trotzdem weiter durchhalten.
3. Mit der Zeit kann man diese körperlichen Reaktionen durch Entspannung dann beruhigen, wobei die Aufmerksamkeit trotzdem weiter auf dem Punkt liegen bleibt.
4. Erst dann, wenn man den Punkt völlig entspannt ohne körperliche und mentale Anstrengung halten kann, ist die Übung "fertig".

Das ist genau die Form der entspannten Konzentration, die man beim Billard benötigt. Denn:

In Stufe 1 verliert man beim Spielen den Fokus, und verschießt, weil man abgelenkt wird.

In Stufe 2 und 3 hält man beim Spielen zwar den Fokus, verkrampft aber irgendwie, und führt deshalb den Stoß nicht locker aus, hält die Richtung nicht, oder vertut sich in der Geschwindigkeit.

Hält man Stufe 4 permanent, auch beim "Nachdenken", ist man im Flow.

Daher: Diese Übung lohnt sich unbedingt. Wenn man sie beherrscht, kann man auch ablenkende Faktoren mit unterbringen, wie z.B. Objekte, die man um den Punkt herum platziert. Der Punkt kann natürlich auch jeder beliebige Gegenstand sein, vorausgesetzt er ist klein. Oder ein Spot auf einer Kugel, die man sich in ein bis zwei Metern Entfernung hinlegt. Hat man einen ganzen Satz Kugeln, kann man sich auch Störkugeln danebenlegen.

Wenn man auch das gemeistert hat, kann man dazu übergehen, sich die Kugel samt Punkt bei geschlossenen Augen Vorzustellen, und in der Vorstellung den Punkt dauerhaft zu halten. Das ist eine sehr fortgeschrittene Übung. Hat man anfangs Probleme, eine Kugel zu visualisieren, kann man es auch mit einer Kerze bzw. deren Flamme versuchen. Wenn man diese Übung in ruhiger Entspannung meistert, hat man die Gedanken bzw. das ganze Gehirn derart in Gleichklang gebracht, dass man in einer meditativen Trance versunken ist. Ein herrlicher Zustand.

Den "Einen Punkt" halten

Diese Übung ist eine meditative Haltungsübung. Sie wurde von Koichi Tohei, dem Vater des modernen Aikido, beschrieben. Sie beruht auf der Annahme, dass man in seinem Unterbauch, im Hara, ein energetisches Zentrum besitzt. Der "eine Punkt" steht stellvertretend für den Mittelpunkt dieses energetischen Zentrums. Um ihn zu halten, stellt man sich vor, dass dieser Punkt im Unterbauch unendlich kleiner wird, also unser kompletter Körper permanent in ihn hineingezogen wird wie in ein unendlich kleines, schwarzes Loch. Wir schrumpfen quasi permanent in diesen Punkt hinein.

Diese Vorstellung hat mehrere Effekte auf unser Körperempfinden. Zum einen wird unser Körper neuintegriert. Durch die Vorstellung des Schrumpfens rücken die einzelnen Bereiche unseres Körpers in der Wahrnehmung näher zusammen, bis schließlich eine ganzheitliche Wahrnehmung möglich wird. Ebenso wird eine Brücke zwischen unserem Kopf und dem Rest unseres Körpers geschlagen. Auch unsere Haltung stabilisiert sich, weil der "Eine Punkt" in etwa mit unserem Körperschwerpunkt zusammenfällt. Durch die beständige Bewegung in unserem Innern wird auch unsere Körperenergie angeregt. Sie ist wie Wasser: ist sie im Fluss, ist alles in Ordnung. Steht sie ab, wird sie schal.

Aus der Vorstellung, den "einen Punkt zu halten", kann man in Zanshin, die entspannte Wachsamkeit, übergehen.

Das mentale Gummiband

Setz dich aufrecht hin und achte auf eine bequeme Sitzhaltung. Nun lege eine Hand auf deine Stirn und die andere Hand an deinen Hinterkopf, kurz über deinem Nacken. Du hast deinen Kopf in dieser Haltung "fest im Griff". Achte darauf, dass die Hände nur locker an deinem Kopf anliegen.

Schließ jetzt die Augen und konzentrier dich auf die Wärme deiner Hände, die du an den Kontaktflächen mit deinem Kopf wahrnimmst. Wende deine Aufmerksamkeit nach innen und spüre, wie die Wärme deiner Hände in deinen Kopf hineinstrahlt. Je tiefer die Wärme in deinen Kopf vordringt, desto mehr entspannt sich dein Gehirn, denn jede Stelle deines Gehirns, die mit dieser strahlenden Wärme in Berührung kommt, entspannt sich.

Fühl, wie die Wärme immer tiefer in einen Kopf vordringt, bis sich die beiden Wärmebänder, die ausgehend von deinen Handflächen durch deinen Kopf ziehen, schließlich durchdringen und den ganzen Raum zwischen deinen beiden Händen ausfüllen.

Heb jetzt die Hände von deinem Kopf leicht ab und ziehe dieses Wärme-Gummiband, das mitten durch deinen Kopf zieht, ein wenig in die Länge auseinander und lass es sich im Anschluss gleich wieder zusammenziehen. Spiel mit diesem Gummiband, aber nimm zu jeder Zeit wahr, wie es dein komplettes Gehirn durchdringt und überall für Entspannung sorgt.

Wenn sich dein Kopf wohl und entspannt anfühlt kannst du die Hände wieder langsam in deinen Schoß sinken lassen und die Augen öffnen. Nimm ganz bewusst den Raum um dich herum wahr und komm wieder in der Gegenwart an. Vielleicht verspürst du den Drang, deine Schultern ein wenig zu bewegen und zu lockern.

Erinnerung ist ein aktiver Vorgang

Über viele Jahre (und teilweise noch immer) war die vorherrschende Lehrmeinung, dass Inhalte im Gehirn zur späteren Erinnerung gespeichert werden. Allerdings bestehen erhebliche Zweifel an diesem Modell. Wie das Team um Heinz von Förster gezeigt hat, lässt die Art und Weise wie man "vergisst" darauf schließen, dass es sich um bei der Erinnerung um einen konstruktiven Vorgang handelt.

Das heißt: Es werden nicht die Inhalte selbst im Gehirn gespeichert, die man erinnern kann, sondern das Gehirn lernt nur, wie es diese Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal neu (re-)produzieren kann. Nehmen wir dieses Modell für die nächsten Abschnitte einmal als Ausgangsbasis.

Eine Vokabel einer Fremdsprache zu lernen würde bedeuten, dass man sich so lange bemüht, aus eigener Kraft nach Verstreichen einer kurzen Zeitspanne ein Wort zu produzieren, das schließlich mit der Vorlage übereinstimmt. Wenn man das Wort in der Fremdsprache jederzeit mühelos produzieren kann, dann gilt es als "gelernt". Die Struktur unseres Gehirns hat sich so angepasst, dass wir in der Lage sind, dieses Wort von jetzt an zu produzieren.

Natürlich besteht unser Alltag nicht nur aus der Produktion von Wörtern in einer Fremdsprache. Da wir viele Dinge tun, passt sich die Struktur unseres Gehirns ständig an, bei allem, was wir tun. Nun kann es passieren, dass diese Anpassungen dazu führen, dass diejenigen Nervenverbindungen, die daran beteiligt waren, die Vokabel zu produzieren, durch neue Lernprozesse zunehmend Schwierigkeiten haben, das Wort auch zustande zu bringen. Wir sind dabei zu verlernen, wie man dieses Wort herstellt, also zu vergessen. Aber nur deshalb, weil wir dieselben Strukturen damit gebunden haben, ganz neue Dinge zu produzieren. Wir vergessen also dadurch, dass wir neues lernen.

Auch starke, situative Eindrücke können dazu führen, dass unser Nervensystem an Prozessen beteiligt ist, die uns davon abhalten, bestimmte konstruktive Leistungen zu erbringen. Wir sind dann blockiert. Ein ähnlicher Name, der uns im Kopf "herumschwirrt", der diese Neuronen bindet, kann z.B. verhindern, dass wir uns an den korrekten Namen einer Person erinnern. Wir produzieren dann immer den falschen anstatt des richtigen Namens. Haben wir ihn hergestellt bemerken wir aber, dass er gar nicht zu dieser Person passt. Oder aber wir sind nur in der Lage, 90% der Strukturen zu aktivieren, die zur Produktion nötig sind. Der Name "liegt uns dann auf der Zunge". Aber damit die Produktion gelingt, müssen noch ein paar Neuronen mehr mitfeuern, die gerade noch mit etwas anderem beschäftigt sind.

Bei gespaltenen Persönlichkeiten kann das soweit führen, dass je nach Ich-Zustand diese Neuronen an völlig unterschiedlichen Erinnerungsprozessen beteiligt sind. Man spricht dann davon, dass die unterschiedlichen Ich-Zustände eigenes Erinnerungsvermögen haben und jeweils sich nicht an die anderen Anteile erinnern können.

Was bedeutet das für negative Erinnerungen?

Folgt man dieser Theorie, dann sind negative Erinnerungen kein Ballast aus der Vergangenheit, der irgendwo in uns gespeichert ist und uns immer

wieder Probleme bereitet. Anstatt dessen produzieren wir negative Erinnerungen immer wieder selbst. Sie sind ein aktives Erzeugen dieser negativen Inhalte. Damit wir diese Negativität nicht unserem eigenen Denken zuschreiben müssen, projizieren wir sie in das vergangene Ereignis, das erinnert wird.

Stellen wir uns einen (schlechten) Trainer vor (oder besser: ungeduldige Eltern ;-), der in einer verzweifelten Minute uns genervt entgegenschmettert: "Den Ball schießt du immer ans Eck! Lernst du's denn nie?! Wie oft muss man dir das noch sagen?!" Gerade wenn wir in höchster Konzentration unser Bestes gegeben haben sind wir sehr empfänglich und lernbereit. Dieser Satz trifft uns mit voller Breitseite. Wir schlucken ihn, ohne noch zu verdauen, was daran vielleicht nützlich sein könnte, und was wir besser wieder verwerfen, weil es der schlechten Laune des Trainers geschuldet war. Ein Introjekt ist entstanden.

Wenn wir uns nun zu einem späteren Zeitpunkt wieder an diese Szene erinnern, dann handelt es sich nicht um etwas, das uns "nachgeht". Sondern wir müssen akzeptieren, dass wir diese Erinnerung, diese Aggressivität, in der Zukunft nun selbst neu produzieren. Dadurch, dass wir uns erinnern, erzeugen wir selbst Aggressivität, und projizieren sie in die Erinnerung der Situation oder die Erinnerung an diesen dilettantischen Trainer. Wir haben durch das Erinnern gelernt, selbst aggressiv (gegen uns selbst) zu sein, auch wenn wir versuchen, uns zu distanzieren. Gerade weil wir unser friedfertiges Wesen verteidigen wollen, distanzieren wir uns von dieser Aggressivität.

Diese Aggressivität spielt sich nur in uns intern ab. Sie macht uns (intern) zum dummen Schüler, der nicht mal in der Lage ist, das Queue geradeaus zu werfen. Nur durch unsere Erinnerung degradieren wir uns selbst.

Die Verspannung auflösen

Man darf diese Erinnerungen nicht auf die leichte Schulter nehmen. An den (physischen) Reaktionen von Menschen nach dem Verschießen von Bällen kann man erahnen, wie groß die inneren Spannungen sein müssen, die durch solchen Ballast erzeugt werden. Denn diese Erinnerung produziert nicht nur ein neutrales Bild vor unserem geistigen Bildschirm, sondern sie ruft dieselbe heftige Emotion in uns hervor, die wir in dem Moment empfunden haben, als wir den Satz zum ersten Mal gehört haben.

Diese Verspannung kann man jetzt in unterschiedlichen Schritten auflösen. Der erste Ansatz bietet sich, jedes Mal, wenn man die Erinnerung bewusst wahrnimmt, darauf hinzuarbeiten, dass sie nicht mehr die Erlaubnis erhält, auch die damit verbundene Emotion in uns zu produzieren. Damit wird der Erinnerung ein Stück weit ihr Nährboden entzogen, sie kann uns nicht mehr ganz vereinnahmen. Wir haben die Erinnerung objektiviert und können jetzt mit ihr frei umgehen. Sie hat keine Macht mehr über uns.

Allerdings sind dann immer noch Strukturen in unserem Gehirn angelegt, die potenziell gegen uns selbst gerichtete Aggression produzieren. Üblicherweise werden diese Strukturen mit der Zeit durch Beteiligung an neuen Erinnerungsvorgängen umgewidmet und alte Erinnerungen verblassen dadurch allmählich.

Abgekapselte Bereiche

Eine Erinnerung stellt jedoch nach diesem Modell einen Eigenwert unserer Produktionsmaschine von geistigen Bildern dar. Dieser Eigenwert hat die Tendenz, in sich selbst attraktiv zu sein. Das heißt es bedarf starker Veränderung, dass solche Inhalte vergessen werden. Man könnte fast sagen, dass die Introjekte, auf die wir diese Erinnerungen projizieren, ein Stück weit "weiterleben" möchten und die beteiligten Gehirnstrukturen, die sie hervorbringen, gegen uns selbst kämpfen.

Natürlich kämpfen sie nicht gegen uns, sondern für uns, für unsere Erinnerungsfähigkeit. Sie **sind** unsere Erinnerungsfähigkeit. Nur leider haben die erinnerten Inhalte in diesem Fall negative Konsequenzen. Es fällt uns schwer, uns mit Dingen, die negative Konsequenzen für uns haben, zu identifizieren, auch wenn wir selbst die Produzenten davon sind. Daher haben wir eine Tendenz, uns von den Teilen unseres Gehirns abzukapseln, die solche negativen Erinnerungen erzeugen. Wir geben dabei denjenigen die Schuld, die der Auslöser für die Erinnerungen waren, selbst wenn wir die Ereignisse noch Jahrzehnte später erinnern.

Da gilt natürlich nicht nur für Erinnerungen in Verbindung mit Aggression, sondern ganz besonders auch für Erinnerungen an Situationen, in denen wir Angst empfunden haben.

Selbstintegration

Eine Möglichkeit der Auflösung dieses Dilemmas besteht darin zu akzeptieren, dass wir diese negativen Gedanken selbst erzeugen und unser Geist die Erzeugung derselben vor uns selbst rechtfertigt. Stattdessen ist es für uns viel nützlicher, die an der Produktion dieser Erinnerungen beteiligten Gehirnstrukturen dazu zu ermuntern, sich nicht mehr verteidigend abzuschotten. Besser ist es, wenn wir mit ihnen diejenigen Teile aus der Erinnerung extrahieren, die für uns künftig nützlich sind und mit diesen dann die Kooperation mit unseren restlichen Denkprozessen wiederaufnehmen. Anstatt uns dem Schicksal zu ergeben, dass da irgendwas ist, das irgendwann einmal verursacht wurde, das uns davon abhält, das zu tun, was wir eigentlich möchten.

Wenn wir einer Erinnerung die Schuld an etwas geben, dann geben wir die Schuld immer uns selbst, sind also aggressiv gegen uns selbst, auch wenn wir das in diesem Moment nicht so empfinden.

“Du Spast! Du kannst ja gar nichts! Verkauf dein Queue! Lass es bleiben, das wird ja ohnehin nichts! Immer, wenn es einmal darauf ankommt, kriegst du’s nie hin!”

Erst, wenn dieser Schritt gemeistert ist, kann sich der Körper wieder völlig entspannen. Denn mit der Bindung und Abkapselung dieser Strukturen unseres Gehirns, sei es in Angst oder Aggressivität, ist auch eine körperliche Anspannung verbunden. Beim Billard erleben wir diese als Haltungsfehler oder Verspannung, die uns davon abhält, unser Queue locker zu führen oder gerade in Linie auf das Ziel ausgerichtet unsere Position einzunehmen.

Bei Erinnerungen, die wir bewusst beobachten können, ist dieser Prozess eine hohe, geistige Übung. Bei Phänomenen, die wir nicht mehr erinnern, deren Auswirkungen uns jedoch von außenstehenden Personen wie Trainern oder Mannschaftskameraden berichtet werden, eine echte Herausforderung. Denn dabei geraten wir an den Rand unserer Kritikfähigkeit. Ebenso wie wir uns gegen die Erinnerung selbst stellen, stellen wir uns gegen die Auswirkungen, die die Erinnerung in uns hervorruft, und damit auch gegen den, der uns darauf aufmerksam macht, egal wie nahe er uns auch stehen mag.

Ein bestärkendes “Sei endlich einmal kritikfähig!” oder “Lass dir wenigstens einmal etwas sagen!” sind dabei wenig hilfreich, füttern sie doch nur die ohnehin schon vorhandene, interne Aggressivität, und damit den Distanzierungsprozess.

Quo vadis?

Wir können uns an dieser Stelle fragen: Möchten wir wirklich, dass eine Erinnerung in der Lage ist, eine solche Macht über uns und unser Handeln auszuüben? Möchten wir zulassen, dass eine Erinnerung es schafft, dass wir verspannt sind, unsere Aktionen eingeschränkt sind und wir unsere Vorhaben daher nicht oder nur mit größter Mühe umsetzen können? Wenn

die Antwort lautet, dass wir eine Veränderung in uns zulassen möchten, die diese inneren Widerstände beseitigt, dann können wir es schaffen, uns selbst davon zu überzeugen, dass es nicht notwendig ist, Bereiche in unserem Gehirn für Denkprozesse zu reservieren, die uns einschränken. Sondern daran arbeiten, sie wieder zu integrativem, gesamtheitlichen Denken zu animieren.

Erinnerungen sind nie per se schlecht. Sie sind nur unnütz, wenn sie uns nicht helfen, künftig besser zurecht zu kommen. Anstatt in der Distanzierung nach Rechtfertigungen zu suchen "Ja, aber das gab es nicht.", "Ja, aber das hatte ich nicht." oder "Ja, aber so einfach ist das nicht.", die das negative Bild aufrechterhalten, braucht nur das positive Bild zu stehen:

"Ja und? Das gibt es bei mir!"

"Ja und? Ich tu das jetzt!"

"Ja und? Mir liegt das im Blut!"