



Billard und die Psyche

Etwas wichtiges vorab:

Als Vorlage zu diesen Zeilen habe ich mich des Buches "*Tennis und Psyche bedient*". Das ist ein Werk des großartigen Schriftstellers *W. Timothy Gallwey*. Anschließend ist alles auf Billard zugeschnitten worden. Zutreffende Inhalte dienten als Basis und wurden entsprechend dem Thema verändert. Eigene Erkenntnisse und recherchierte Informationen wurden hinzugefügt. Des weiteren bedanke ich mich bei Jürgen Gmach, der mir gestattet hat, einige Auszüge aus seiner Homepage Billardzentrum.de zu verwenden.

Detlef Luehrig

Das Dokument wurde von Detlef Luehrig auf Deutsch übersetzt.

Ich möchte Detlef Luehrig danken, dass er uns genehmigt hat, das Dokument auf swissbillard.ch zu publizieren.

Bruno D'Alberto

Inhaltsverzeichnis Billard und die Psyche

1.	Einführung	3
2.	Die typische Billardstunde.....	5
3.	Beim Spielen das Denken ausschalten	6
4.	Die Entdeckung von Selbst 1 und Selbst 2.....	6
6.	Den Einklang herstellen	8
7.	Mit der Selbstreflexion aufhören	10
8.	Den Prozess entdecken.....	12
9.	Sehen, fühlen und wahrnehmen, was ist.....	14
10.	Wie steht's mit positivem Denken ?.....	15
11.	Den Einklang herstellen Teil 2:	17
11.1	Es geschehen lassen Wer und was ist Selbst 2 ?.....	17
12.	Sich selbst vertrauen.....	18
13	Selbst 2 programmieren.....	20
14.	Den Computer von Selbst 2 programmieren	21
15.	Methode eins Methode zwei Methode drei	21
15.1	Methode eins: Auf Ergebnis programmieren	21
15.2	Methode zwei: Die Form programmieren	22
15.2.1	Nun zwei Experimente	22
15.3	Methode drei: Durch Identität programmieren.....	22
16.	Rollen spielen.....	25
17.	Die wichtigsten Tipps	26
18.	Die häufigsten Fehler.....	22
19.	Der richtige Stand	22
20.	Was ist der schwierigste Stoß beim Pool Billard ?	28
21.	Der Mentale Ablauf beim Anstoss.....	28
21.1	Prioritäten beim Anstoss festzulegen.....	289
21.2	Ein Vorschlag	289
22.	Besondere Spielsituationen	29
22.1	Einfach versenken !.....	29
22.2	Spielen um zu gewinnen !.....	29
22.3	Der Pulk !	30
22.4	Schwierige Stöße !.....	30
22.5	Das Spiel ist ein Test !	30
23.	Schlusswort.....	300

1. EINFÜHRUNG

Zu Beginn sollte vermieden werden, wahllos durch die Kapitel zu springen. Nur so ist es möglich alles zu verstehen und somit des Lesens nicht müde zu werden.

Und nun geht es endlich los. Viel Spaß !

Jedes Spiel besteht aus zwei Teilen: einem äußeren und einem inneren Spiel. Das äußere Spiel wird gegen einen äußeren Gegner gespielt, um äußere Hindernisse zu überwinden und ein äußeres Ziel zu erreichen. Wie man dieses Spiel zu beherrschen lernt, ist Gegenstand vieler Bücher, in denen wir genaue Anleitungen finden, wie ein Queue oder ein Golfschläger geführt werden muß, und wie Arme, Beine oder Rumpf einzusetzen sind, damit die besten Ergebnisse erzielt werden. Aber aus irgendeinem Grund fällt es den meisten von uns leichter, diese Anleitungen im Gedächtnis zu behalten, als sie in die Tat umzusetzen. In diesem Buch wird die These aufgestellt, daß bei keinem Spiel Meisterschaft erlangt oder Befriedigung gefunden werden kann, wenn man sich nicht auch den ziemlich vernachlässigten Fähigkeiten des inneren Spiels widmet.

Gemeint ist das Spiel, das im Denken des Spielers stattfindet und das gegen Hindernisse wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, Selbstzweifel und Selbstkritik gespielt wird. Kurz, es wird gegen sich selbst gespielt, um alle Denkgewohnheiten zu überwinden, die hervorragenden Leistungen im Wege stehen. Wir fragen uns oft, warum wir an einem Tag so gut und am nächsten so miserabel spielen, warum wir während eines Wettspiels so verkrampft sind oder warum wir leichte Bälle auslassen. Wir wundern uns, warum es so lange dauert, mit einer alten Gewohnheit zu brechen und eine neue zu erlernen. Die Siege im inneren Spiel bereichern vielleicht nicht unbedingt den Trophäenschrank, aber sie bringen wertvollen, anhaltenden Gewinn, der wesentlich zu späteren Erfolgen beiträgt, sowohl am Tisch, als auch sonst im Leben. Der Spieler des inneren Spiels gelangt dahin, die Kunst der entspannten Konzentration über alle anderen Fähigkeiten zu stellen; er entdeckt eine verlässliche Basis für sein Selbstvertrauen und er lernt, daß das Geheimnis, irgendein Spiel zu gewinnen, darin liegt, sich nicht zu große Mühe zu geben. Sein Ziel ist eine spontane Leistung, die sich nur dann einstellt, wenn das Denken ruhig ist und sich im Einklang mit dem Körper befindet. Der Körper findet seine eigenen erstaunlichen Wege, wie er seine eigenen Grenzen immer wieder überschreiten kann. Wenn der Spieler die üblichen inneren Vorbehalte beim Wettkampf überwindet, legt er darüber hinaus einen Siegeswillen an den Tag, der seine ganze Energie freisetzt und der auch nicht durch ein verlorenes Spiel gebrochen werden kann. Es gibt einen weitaus natürlicheren und wirkungsvolleren Prozess des Lernens und fast allen Handelns, als den meisten von uns klar ist. Er gleicht demjenigen, den wir alle durchliefen - aber bald vergaßen - als wir gehen und sprechen lernten. Er bedient sich eher des sogenannten Unterbewusstseins als des verstandesmäßigen Bewusstseins, d.h. eher der Rückenmarks- und Stammhirnregionen des Nervensystems als der Großhirnrinde. Dieser Prozess muß nicht gelernt werden; wir kennen ihn bereits. Wir müssen nur jene Gewohnheiten verlernen, die ihn behindern, und es geschehen lassen. Dieses Buch will die grenzenlosen Möglichkeiten aufzeigen, die im menschlichen Körper stecken; hier geschieht das anhand des Billardspiels. Die Probleme, die Billardspieler am meisten verwirren, drehen sich nicht darum, wie man den Queue richtig schwingt. Bücher und Fachleute geben darüber reichlich Auskunft. Und die meisten Spieler klagen auch nicht über Grenzen ihrer physischen Leistungsfähigkeit. Die häufigste Klage, die man immer wieder von Sportlern hören kann, ist folgende: „Nicht, daß ich nicht wüsste, was ich tun soll, aber ich tu nicht, was ich weiß!“ Andere häufige Klagen, die der Billardlehrer ständig zu hören bekommt:

"Wenn ich übe, dann spiele ich sehr gut, aber wenn ich ein Match spiele, dann will mir gar nichts mehr gelingen."

"Ich weiß genau, was ich bei meinen Druckbällen falsch mache, ich kann mir anscheinend nur meine schlechte Angewohnheit nicht abgewöhnen."

"Wenn ich mir wirklich große Mühe gebe, den Stoß so auszuführen, wie es im Buch steht, verziehe ich den Ball jedes Mal."

"Wenn ich mich auf etwas ganz Bestimmtes konzentriere, dann vergesse ich etwas anderes."

"Ich bin mir Selbst mein schlimmster Feind; für gewöhnlich schlage ich mich selbst."

Die meisten Spieler, gleichgültig was sie spielen, geraten dauernd in solche oder ähnliche Schwierigkeiten, doch es gibt wenig Fachleute und noch weniger Bücher, die ihnen eine gewisse Einsicht in die geistige Seite des Sports vermitteln. Der Spieler wird für gewöhnlich mit derartig abgenutzten Aphorismen abgespeist, wie „Billard ist ein sehr psychologisches Spiel, und Sie müssen die entsprechende geistige Haltung dazu entwickeln. Sie müssen Selbstvertrauen haben und den Willen besitzen, zu gewinnen, sonst werden Sie immer ein Verlierer sein.“ Aber wie kann man „Selbstvertrauen haben“ oder die „entsprechende geistige Haltung“ entwickeln? Diese Fragen werden üblicherweise unbeantwortet gelassen.

Hier wollen wir anknüpfen und über die Verbesserung jener geistigen Prozesse sprechen, die das Wissen, wie ein Ball gespielt werden muß, in die entsprechende körperliche Aktion umsetzen. Wie man diese geistigen Fähigkeiten, ohne die Hochleistungen unmöglich sind, entwickeln kann, ist Gegenstand dieses Buches.

2. Die typische Billardstunde

Stellen Sie sich vor, was im Kopf eines eifrigen Billardschülers vorgeht, der bei einem ebenso eifrigen neuen Billardlehrer eine Trainerstunde nimmt. Nehmen wir an, daß der Schüler ein Geschäftsmann mittleren Alters ist, der darauf aus ist, seine Stellung auf der Clubrangliste zu verbessern. Der Billardlehrer legt ihm ein paar Übungsbälle zurecht, und da er ein bisschen unsicher ist, ob sein Schüler ihn der Stundengebühr für wert hält, beurteilt er sorgfältig jeden Stoß. „So war's gut, aber Sie drehen beim Durchziehen das Handgelenk, Herr Weil. Verlagern Sie Ihr Gewicht nicht auf den vorderen Fuß, wenn Sie in den Ball hineingehen... Jetzt holen Sie zu weit aus... Ihr Schwung sollte ein bisschen ruhiger sein als beim letzten Stoß... So war's schon viel besser.“

Es dauert nicht lange, und im Kopf von Herrn Weil dreht sich's: sechs Gedanken beschäftigen ihn, was er tun und sechzehn, was er nicht tun sollte. Eine Verbesserung seines Spiels scheint zweifelhaft und schwierig, aber sowohl er als auch der Lehrer sind sehr beeindruckt von der sorgfältigen Analyse eines jeden Stoßes. Schließlich wird die Trainergebühr glücklich gegen den Ratschlag bezahlt, „üben Sie das alles und Sie werden eventuell eine große Verbesserung feststellen.“

In der Trainerfunktion beging ich auch den Fehler, meine Schüler zuviel zu belehren; aber eines Tages, als ich in gelassener Stimmung war, ging ich dazu über, weniger zu sagen und mehr zu beobachten. Fehler, die ich sah, aber nicht erwähnte, korrigierten sich von selbst, ohne daß der Schüler jemals wusste, daß er sie gemacht hatte. Woher kamen diese Veränderungen? Obwohl ich es interessant fand, war es für mein Ego etwas schwierig, weil es nicht recht wusste, wie es die erreichten Fortschritte für sich in Anspruch nehmen konnte. Ich war noch erstaunter, als ich feststellte, daß Anweisungen bei einem pflichteifrigen Schüler die Wahrscheinlichkeit, daß sich die gewünschte Korrektur einstellte, verminderten. Alle Billardlehrer wissen, wovon ich spreche. Sie alle haben Schüler wie z.B. meine Schülerin Tanja. Ich gebe Tanja eine freundliche Anleitung, die sie nicht sehr unter Druck setzt :

"Warum versuchst Du nicht, den Queue nur locker mit dem Unterarm zu führen? Die Wirkung kommt aus dem Queue und nicht aus dem Arm."

Ganz sicher wird Tanja alles daransetzen, es richtig zu machen. Die Muskeln um ihren Mund herum werden sich spannen, eine entschlossene Falte wird sich zwischen die Augenbrauen setzen, die Muskeln ihres Vorderarms werden sich verspannen und einen flüssigen Stoß unmöglich machen, und der Queue wird zur unkontrollierbaren Dampfzange werden. An diesem Punkt ist die fertige Antwort des geduldigen Tennislehrers, „so ist's schon besser Tanja, aber entspann Dich doch Mädchen, streng Dich doch nicht derartig an!“ Der Ratschlag ist gut gemeint, aber Tanja weiß nicht, wie sie sich „entspannen“ soll. Warum muss denn Tanja eigentlich - oder Sie oder ich - eine unangenehme Verspannung spüren, wenn sie eine gewünschte Handlung ausführt, die physisch nicht schwierig ist ? Was geschieht eigentlich im Kopf vom Zeitpunkt der Anweisung bis zum ausgeführten Stoß ? Eine Antwort zu dieser Schlüsselfrage dämmerte mir in einem Moment seltener Einsicht, nach einer Trainerstunde mit Tanja: „Ich weiß nicht, was sich in ihrem Kopf tut, aber es tut sich einfach zuviel! Sie gibt sich zu große Mühe, und es ist teilweise meine Schuld.“ Damals gab ich mir das Versprechen, von nun an meine Anleitungen einzuschränken. Meine nächste Stunde an jenem Tag hatte ich mit einem Anfänger namens Paul, der noch nie einen Queue in der Hand gehalten hatte. Ich war entschlossen, ihm das Spielen mit so wenig Belehrungen wie möglich beizubringen. Ich wollte versuchen, seinen Kopf nicht durcheinander zu bringen und feststellen, ob sich ein Unterschied herausstellte. So erzählte ich Paul zuerst einmal, das ich etwas Neues versuchen wollte: Ich ließ meine üblichen Erklärungen für Anfänger über richtigen Griff, Stoß und Haltungsarbeit bei einem geraden Ball unter den Tisch fallen. Statt dessen spielte ich selbst zehn Stopbälle und bat ihn, ganz genau aufzupassen, dabei aber nicht darüber nachzudenken, was ich tat, sondern sich einfach ein Bild vom geraden Ball einzuprägen. Er sollte dieses Bild mehrmals vor seinem geistigen Auge vorbeiziehen lassen und es dann instinktiv nachmachen. Nach meinen zehn gespielten Bällen stellte sich Paul im Geiste vor, daß er das gleiche tat. Als ich ihm dann den Queue mit dem richtigen Griff in die Hand gab, sagte er zu mir: „Ich habe bemerkt, daß Sie sich viel Zeit mit der Vorbereitung lassen und bei zwei Stößen sogar noch mal aufgestanden sind.“ Ich brummte etwas Unverständliches und bat ihn dann, den Ball instinktiv nachzuvollziehen. Er ließ das Queue laufen, machte einen perfekten Schwung, ging schnurgerade in die Weiße, und der Zielball endete mit einem satten „Klack“ in der Tasche....vollkommen für den ersten Versuch! Aber Moment, seine Körperhaltung !

Er ging in der normalen aufrechten Haltung an den Tisch, beugte seinen Oberkörper irgendwie bis zum Queue und führte den Stoß einfach aus. Seine Beine standen in einer Position, die es mir selbst unmöglich gemacht hätten, mich vernünftig zum Ball zu stellen, geschweige denn ihn zu versenken. Sie waren aus dem Gang heraus zum Tisch an einem Punkt wie festgenagelt. Ich deutete auf sie, und Paul sagte: „Oh ja, ich hab' nicht mehr an sie gedacht !“

Genau den einen Bestandteil des Stoßes, an den Paul versucht hatte, sich zu erinnern, führte er nicht richtig aus. Alles andere war aufgenommen und wiedergegeben, ohne das ein Wort gefallen oder eine Anleitung gegeben worden wäre! Ich war auf dem Weg zu lernen, was alle guten Billardlehrer und -schüler lernen müssen: nämlich das Bilder besser sind als Worte, vormachen besser ist als reden, zuviel Belehrung schlechter ist als gar keine und das bewusste Mühe oft negative Resultate erzielt. Eine Frage verwirrte mich: Was ist falsch daran, wenn man sich anstrengt? Was bedeutet zu große Anstrengung?

3. Beim Spielen das Denken ausschalten

Denken Sie einmal über die geistige Verfassung eines Spielers nach, von dem man sagt, er sei „in Hochform.“ Denkt er darüber nach, wie er jeden einzelnen Ball spielen soll? Denkt er überhaupt? Hören Sie doch einmal, wie Spieler in Höchstform beschrieben werden:

„Er spielt wie im Traum!“
„Er wächst über sich selbst hinaus!“
„Er spielt unbewusst!“
„Er weiß nicht, was er tut!“

Der gemeinsame Faktor in all diesen Beschreibungen ist, daß sie einen Zustand jenseits des Verstandes beschreiben. Offensichtlich drücken sie alle ein intuitives Gefühl dafür aus, daß der kontrollierende Verstand überwunden - oder zumindest außer Kraft gesetzt ist. Athleten der meisten Sportarten gebrauchen ähnliche Beschreibungen, und die besten unter ihnen wissen, daß sie nie dann Spitzenleistungen erreichen, wenn sie nachdenken. Natürlich bedeutet unbewusstes Spielen nicht, ohne Bewusstsein zu spielen. Das wäre ziemlich schwierig! Jemand, der beim Spielen den Verstand ausgeschaltet hat, achtet sogar mehr auf den Tisch und - wenn nötig - auf seinen Gegner. Aber erteilt sich nicht ständig eine Menge Belehrungen, überlegt nicht dauernd, wie er den Stoß richtig ausführen, wie er begangene Fehler korrigieren soll oder das wiederholen kann, was er eben tat. Er ist bewusst, aber er überlegt nicht, er gibt sich nicht solche Mühe. Ein Spieler in diesem Zustand weiß, wo er den Zielball treffen will: aber er muß sich nicht große Mühe geben, die Weiße dorthin zu schicken. Es scheint ganz von selbst zu geschehen - und oft mit mehr Genauigkeit, als er hatte hoffen können. Der Spieler scheint in eine Art „Aktionsflut“ eingetaucht zu sein, die unter Inanspruchnahme seiner Energie größere Kraft und größere Genauigkeit bewirkt. Die „gute Form“ hält meistens an, bis er plötzlich anfängt, darüber nachzudenken und versucht, sie aufrechtzuerhalten; sobald er versucht, Kontrolle auszuüben, verliert er sie. Wie kann man das jetzt auseinander dividieren, um einen klareren Eindruck von diesem wundersamen Prozess zu erlangen? Wo ist der Ansatz zu erkennen, wie man diesem Phänomen ein Stückchen näher kommt und es damit selber umsetzen kann?

4. Die Entdeckung von Selbst 1 und Selbst 2

Einen größeren Durchbruch bei meinen Versuchen, verstehen zu lernen, wie Geist und Körper kontrolliert werden können, hatte ich beim Unterrichten, als ich wieder einmal zu beobachten begann, was sich vor meinen Augen abspielte. „Los Tom, geh weich in den Ball hinein“, so hört man manche Spieler am Tisch mit sich reden. Uns interessiert, was sich im Kopf des Spielers abspielt.

Wer sagt wem was? Die meisten Spieler führen auf am Tisch die ganze Zeit Selbstgespräche:

„Konzentrier dich!“
„Hör´ auf zu hacken!“
„Schau' den Ball an!“
„Stell dich richtig hin!“

Die Befehle sind endlos. Für manchen ist es wie eine Tonbandaufnahme der letzten Stunde, die nun in seinem Kopf abläuft. Und dann, wenn der Stoß getan ist, schießt ein anderer Gedanke durch den Kopf, das könnte sich in etwa so anhören:

„Du Rindvieh, Deine Großmutter könnte sogar besser spielen!“

Eines Tages fragte ich mich, wer da mit wem sprach. Wer schimpfte, und wer wurde beschimpft? „Ich spreche mit mir selbst“, sagen die meisten Leute. Aber eben, wer ist „Ich“ und wer, „Selbst“? Offensichtlich sind „Ich“ und „Selbst“ getrennte Einheiten, sonst könnte es keine Unterhaltung zwischen beiden geben; man könnte also sagen, daß in jedem Spieler zwei „Selbst“ wohnen. Eines, das „Ich“, scheint Anweisungen zu geben, das andere, das „Selbst“, scheint die Handlungen auszuführen. Darauf tritt das „Ich“ wieder in Erscheinung mit der Bewertung der Handlung. Der Klarheit halber wollen wir den „Bestimmer“ Selbst 1 und den „Macher“ Selbst 2 nennen.

Jetzt können wir das erste größere Postulat des Inneren Spiels aufstellen: In jedem Spieler ist die Art der Beziehung, die zwischen Selbst 1 und Selbst 2 besteht, der wichtigste und entscheidende Faktor für seine Fähigkeit, die Kenntnis der Technik in wirkungsvolle Handlungen umzusetzen. Mit anderen Worten, der Schlüssel zu besserem Billard - oder zu überhaupt etwas Besserem - ist in der Verbesserung der Beziehung zwischen dem bewussten Bestimmer, Selbst 1, und dem unbewussten automatischen Macher, Selbst 2, zu finden.

Stellen Sie sich vor, daß Selbst1 (der Bestimmer) und Selbst2 (der Macher), statt Teile derselben Person zu sein, zwei Personen sind. Wie würden Sie ihre Beziehung charakterisieren, nachdem Sie Zeuge folgender Unterhaltung geworden sind? Der Spieler am Tisch versucht, seinen Stoß zu verbessern. „Verdammt, halt Dein dämliches Handgelenk gerade“, befahl er sich, als er ein Ball nach dem andern verklappert. Danach, als er einen langen Ball nach dem anderen vor sich hat, erinnert Selbst 1 Selbst 2:

„Geradehalten, geradehalten, geradehalten!“ Monoton ?

Überlegen Sie sich, was Selbst 2 dabei empfinden muss! Es scheint, als ob Selbst 1 denkt, daß Selbst 2 nicht gut hört, daß es ein schlechtes Gedächtnis hat oder das es dumm ist. In Wirklichkeit hört natürlich Selbst 2, welches das Unbewusste und das Nervensystem umfasst alles, vergisst niemals etwas und ist alles andere als dumm. Nachdem es den Ball einmal gerade gestoßen hat, weiß es für alle Zeiten, welche Muskeln zusammengezogen werden müssen, um das gleiche zu wiederholen. Das liegt in seiner Natur. Und was geht nun während des Stoßes selbst vor sich? Wenn Sie genau das Gesicht des Spielers ansehen, werden Sie bemerken, daß sich seine Backenmuskeln straffen und seine Lippen vor Anstrengung und lauter Konzentration verzerrt sind. Aber die Gesichtsmuskeln sollen weder den Nachläufer spielen, noch Konzentration unterstützen. Wer bewirkt diese Anstrengung? Selbst 1 natürlich. Aber warum? Selbst 1 hat die Rolle des Bestimmers, nicht des Machers, aber es scheint, als ob es Selbst 2 nicht wirklich vertraut, daß es seine Arbeit leistet, sonst würde es nicht die ganze Arbeit selber machen müssen. Da liegt der Kern des Problems: Selbst 1 vertraut Selbst 2 nicht, obwohl daß unbewusste automatische Selbst in hohem Maße dazu befähigt ist.

Zurück zu unserem Spieler. Seine Muskeln sind während der Schwungbewegungen und dann natürlich auch beim Stoß in übergroßer Anstrengung angespannt, er spielt den Ball, eine leichte Drehung des Handgelenks, und er rutscht in Folge dessen bei einem langen Rückläufer ab. „Idiot, Du wirst es niemals lernen, wie man spielt,“ schimpft sich Selbst 1. Weil es zuviel denkt und sich zu große Mühe gibt, hat Selbst 1 Spannung und Muskelkonflikt im Körper erzeugt. Es ist selbst für den Fehler verantwortlich, aber es läßt die Schuld auf Selbst 2, und dadurch, daß es Selbst 2 immer weiter verurteilt, untergräbt es sein eigenes Vertrauen in ihm. Resultat ist, daß der Stoß schlechter wird und sich Frustration einstellt.

5. „Sich große Mühe geben“: Eine Zweifelhafte Tugend

Ist uns nicht von Kindheit an gesagt worden, daß wir es niemals zu etwas bringen werden, wenn wir uns nicht große Mühe geben? Was bedeutet zu große Mühe? Ist es am besten, sich nur mittelmäßig anzustrengen? Oder hängt die Antwort wohl von der Person ab, die sich Mühe gibt? Versuchen Sie, versehen mit dem Begriff der zwei Selbst, ob Sie dieses scheinbare Paradoxon für sich selbst beantworten können, nachdem Sie folgende Schilderung gelesen haben. Sehen Sie, wie sich das Zen-Paradoxon von der „mühelosen Anstrengung“ löst. Eines Tages, als ich über diese Dinge nachsann, kam eine sehr muntere und attraktive Hausfrau zu mir, um eine Trainerstunde zu nehmen; sie jammerte, daß sie drauf und dran wäre, das Billardspielen aufzugeben. Sie war wirklich sehr entmutigt, weil, wie sie sagte, „ich so ungeschickt bin. Ich möchte so gut sein, daß mein Mann mich bitten wird, Mixed Doppel mit ihm zu spielen, ohne das es nach einer familiären Verpflichtung klingt.“ Als ich sie fragte, wo denn wohl das Problem läge, sagte sie: „Vor allen Dingen weiß ich nicht, wo ich den Zielball treffen muß; die meiste Zeit spiele ich die Bälle zu voll.“ „Das wollen wir uns mal anschauen“, sagte ich und baute mittellange halbvolle Bälle auf. So, das sie bequem an die Weiße

kam. Ich musste tatsächlich feststellen, daß sie acht von zehn Bällen viel zu hart spielte und zu dick traf. Nie zu dünn. Doch ihre Schwungtechnik war doch ganz gut. Ich war verwirrt. Sie hatte ihr Problem nicht übertrieben. Ich wollte wissen, ob sie schlecht sah, aber sie versicherte mir, daß ihre Augen ausgezeichnet waren.

Nun sagte ich zu Joan, daß wir ein paar Versuche machen würden. Ich drehte die Zielkugel so zurecht, das die Zahl den Treffpunkt markierte. Zuerst bat ich sie, daß sie sich große Mühe geben sollte, den Ball mit der Mitte der Weißen genau da zu treffen. Meine Vermutung war, daß dabei noch schlechtere Ergebnisse herauskämen, was ein Beweis für meine Theorie gewesen wäre, was geschieht, wenn man sich „zu große Mühe gibt“. Aber neue Theorien treffen nicht immer zu! Diesmal gelang es ihr, nur sechs Bälle zu dick zu spielen und zwei auch zu dünn. Als nächstes sollte sie versuchen, überschüssiges Tempo herauszunehmen. Diesmal senkte sie vier Bälle und spielte die restlichen schon sehr dicht an die Ecken. Sie war ein bisschen überrascht, aber sie ergriff die Gelegenheit, ihrem Selbst 2 einen Rüffel zu geben, indem sie sagte: Ach, es gelingt mir nie etwas, wenn ich mir große Mühe gebe!" Tatsächlich, sie war einer wichtigen Wahrheit nahegekommen. Es wurde allmählich klar, daß die Art, wie sie sich bemühte, ihr nicht half. Nun bat ich Joan' bevor wir die nächsten Bälle spielten, „dieses mal möchte ich gern, daß Sie sich ganz auf die Zielkugel konzentrieren. Machen Sie sich keine Gedanken, wie sie die Weiße treffen werden. Versuchen Sie überhaupt gar nicht, den Treffpunkt am Ball zu sehen. Schauen Sie im Moment des Stoßes nur auf den Zielball und lassen Sie den Queue einfach laufen wohin er will. Wir werden sehen, was geschieht." Joan sah gelöster aus, und ihrem Queue gelang es, neun von zehn Bällen zu versenken ! Nur den letzten Ball war zu hart und zu dick. Ich fragte sie, ob sie wusste, was ihr durch den Sinn ging, als sie den letzten Ball spielte. „Sicher“, antwortete sie mit einem bescheidenem Unterton in der Stimme, „ich dachte daran, daß ich zu guterletzt doch noch eine guten Billardspielerin abgeben könnte.“ Sie hatte recht. Joan begann den Unterschied zu spüren zwischen „Mühe geben“, der Energie von Selbst 1, und „müheloser Energie“, die Selbst 2 einsetzt, um die nötige Arbeit zu leisten. Während der letzten zehn Übungsbälle war Selbst 1 in erster Linie damit beschäftigt, die Zielbälle zu beobachten. Das Ergebnis war, daß Selbst 2 eine eigene Sache unbeeinträchtigt tun konnte, und es erwies ziemlich geschickt. Sogar Selbst 1 begann die Talente von Selbst 2 anzuerkennen; Joan brachte die beiden allmählich in Einklang. Den geistigen Einklang im Billardspiel herzustellen, schließt das Erlernen mehrerer innerer Fertigkeiten ein:

1) Sie müssen lernen, Ihren Computer Selbst 2 vielmehr mit Bildern zu programmieren, als sich mit Worten zu belehren.

2) Sie müssen Selbstvertrauen lernen (in Selbst 2), um das zu leisten, was Sie (Selbst 1) von ihm verlangen. Das bedeutet, Selbst 2 den Ball stoßen zu lassen und...

3) zu beobachten, ohne zu urteilen, - also einfach zu sehen was geschieht, als festzustellen, wie gut oder wie schlecht etwas geschieht. Dadurch wird die „übergroße Mühe“ überwunden. Alle diese Fertigkeiten unterstützen die höchste Fertigkeit, ohne die niemals was von Wert erreicht wurde: die Kunst der Konzentration.

Das Innere Billardspiel wird nun einen Weg aufzeigen, wie man diese Fähigkeiten anhand von Billard erlernen kann.

6. Den Einklang herstellen

Erster Teil: Das Denken zur Ruhe bringen

Wir sind an einem Schlüsselpunkt angelangt: das dauernde Denken von Selbst 1, dem bewussten Ich, stört die natürlichen Handlungsprozesse von Selbst 2. Harmonie zwischen den beiden Selbst besteht, wenn der Verstand ruhig ist. Nur dann werden Spitzenleistungen erreicht. Wenn ein Billardspieler in Höchstform ist, überlegt er nicht, wie, wann oder sogar wohin er den Ball spielen soll; er senkt den Ball und stellt den nächsten mühe los, und nach dem Stoß denkt er nicht darüber nach, wie schlecht oder wie gut er den Ball getroffen hat. Der Ball scheint in einem automatischen Prozess gestoßen zu werden, der keine Überlegung erfordert. Zwar sieht, fühlt und hört der Spieler den Ball und nimmt sogar die taktische Situation wahr, aber er scheint ganz einfach ohne denken zu wissen, was er tun muß. Folgendermaßen beschreibt D.T. Suzuki, der berühmte Zen-Lehrer, die Auswirkungen des bewussten Ich aufs Bogenschießen in seinem Vorwort zu Zen in der Kunst des Bogenschießens*).

Sobald wir nachdenken, überlegen und Begriffe bilden, geht das ursprünglich Unbewusste verloren und ein Gedanke taucht auf...

Der Bogen ist abgeschossen, aber er fliegt nicht gerade zur Scheibe hin, und die Scheibe steht auch nicht dort, wo sie stehen soll. Kalkulation, eigentlich Miss-Kalkulation, setzt ein...

Der Mensch ist ein denkendes Wesen, aber seine großen Werke werden vollbracht, wenn er nicht rechnet und denkt.

„Kindlichkeit“ muß nach langen Jahren der Übung in der Kunst des Sich-Selbst-Vergessens wieder erlangt werden.

Man sagt vielleicht deshalb, daß große Dichtkunst in der Stille geboren wird, daß große Musik und Kunst aus den ruhigen Tiefen des Unbewussten aufsteigen, und das wahre Liebesäußerungen von einer Quelle kommen, die jenseits aller Worte und allen Denkens liegt. So ist es auch bei den größten Leistungen im Sport; sie kommen, wenn der Verstand so ruhig wie ein spiegelglatter See ist.

Solche Momente sind von dem humanistischen Psychologen Dr. Abraham Maslow

„Grenzerfahrungen“ genannt worden. Er hat die gemeinsamen Charakteristiken von Personen untersucht, die solche Erfahrungen oder Erlebnisse hatten, und liefert folgende Beschreibungen:

„Er fühlt, daß seine Person ein Ganzes ist“, (die zwei Selbst sind eins),

„er fühlt sich eins mit dem Erlebnis, er ist relativ wenig bewusst“, (ruhiger Verstand),

„er fühlt sich auf den Gipfel seiner Kräfte“

„er ist voll da“

„er ist in seinem Element“

„er ist mühelos“

„er ist frei von Sperren, Hemmungen, Vorsicht, Furcht, Zweifeln, Kontrollen, Vorbehalten, Selbstkritik, Schranken“

„er ist spontan und kreativer“

„er ist ganz gegenwärtig, strebt nach nichts, braucht nichts, wünscht nichts...“

er ist so wie er ist.

Wenn Sie über Ihre höchsten Momente, Ihre Grenzerfahrungen nachdenken, werden diese wahrscheinlich Gefühle in Ihnen wachrufen, die den eben zitierten Beschreibungen gleichen. Sie haben diese Momente wahrscheinlich auch als Momente großer Freude oder sogar als Ekstase in Erinnerung. Während solcher Erlebnisse agiert der Verstand nicht wie ein getrenntes Wesen, das Ihnen sagt, was Sie tun sollen oder kritisiert, was Sie getan haben. Er ist ruhig; Sie sind mit sich „in Einklang“ und Ihr Handeln fließt so frei wie ein Fluß.

Wenn dies am Billardtisch geschieht, kommt die Konzentration ohne Mühe. Wir reagieren spontan auf jede Situation und sind ganz da. Wir haben eine innere Sicherheit, daß wir das tun können, was getan werden muß, ohne das wir uns „große Mühe“ geben müssen. Wir wissen ganz einfach, daß wir richtig handeln werden. Und wenn wir sehen, daß wir richtig gehandelt haben, rechnen wir uns das nicht hoch an, wir fühlen uns eher beglückt, „beschenkt“. Wie Suzuki sagt: wir werden „wie Kinder“.

Mir kommt das Bild von den ausgewogenen Bewegungen einer Katze in den Sinn, die sich vorsichtig an einen Vogel heranschleicht. Während sie sich mit müheloser Behändigkeit anschleicht, sammelt sie ihre entspannten Muskeln für den Sprung. Da sie nicht nachdenkt, wann sie springen soll, noch wie sie mit ihren Hinterbeinen abspringen soll, um die entsprechende Entfernung zu erreichen, ist ihr Verstand still und vollkommen auf ihre Beute konzentriert. Gedanken über die Möglichkeit oder Folgen wenn sie ihr Ziel verfehlt, dringen nicht in ihr Bewusstsein, nur „Vogel“. Plötzlich fliegt der Vogel los; im gleichen Moment springt die Katze. Mit vollkommener Voraussicht fängt sie ihre Beute einen halben Meter über dem Boden. Eine perfekte, ohne Überlegung ausgeführte Handlung; und danach keine Selbstbeglückwünschungen, nur die Belohnung, die sich aus der Handlung ergibt: der Vogel im Maul. Mahlzeit!

In seltenen Momenten kommen manche Spieler an die unbedachte Spontaneität des Leoparden heran. Diese Augenblicke gibt es häufig bei fortgeschrittenen 9-Ball Spielern im Training, wenn sie richtig drin sind. Oft ist der Rhythmus von Ball zu Ball so derartig schnell, daß schneller gehandelt wird, als gedacht werden kann. Diese Momente stimmen heiter, und oft stellen die Spieler erstaunt fest, daß sie manche Stöße, die sie gar nicht zu treffen glaubten, ausgezeichnet ausführten. Da sie schneller von Ball zu Ball kommen, als sie das sonst machen würden, haben sie keine Zeit, um voranzuplanen. Der perfekte Stoß kommt einfach. Und weil sie fühlen, daß er nicht wohlüberlegt war, nennen sie es oft Glück: aber wenn es wiederholt geschieht, beginnen sie allmählich, sich selbst zu vertrauen und eine tiefe Zuversicht zu verspüren.

Hier sei angemerkt: Es kann nicht gelingen, sich dieses Beispiels zu bedienen, einfach nur schnell zu spielen und zu meinen,

„irgendwann höre ich auf zu denken und dann klappt alles.“

Also, um den „Einklang“ der beiden Selbst herzustellen, muß man das Denken beruhigen. Das bedeutet, weniger zu denken, zu berechnen, zu beurteilen, sich weniger zu ärgern, zu befürchten, zu hoffen, sich weniger anzustrengen, zu bedauern, zu kontrollieren, weniger nervös oder zerstreut zu sein. Das Denken steht still, wenn es vollkommen hier und jetzt eins ist mit der Handlung und dem Handelnden. Das Innere Spiel hat zum Ziel, die Häufigkeit und die Dauer dieser Momente zu steigern, indem es nach und nach das Denken zur Ruhe bringt und dadurch eine Erweiterung unserer Lern- und Leistungsfähigkeit ermöglicht.

An diesem Punkt erhebt sich natürlich die Frage: „Wie kann ich mein Denken zur Ruhe bringen?“ Oder: „Wie kann ich mich auf einem Turnier vom Denken abhalten?“ - Die Antwort ist simpel: einfach damit aufhören! Als Experiment möge der Leser einen Moment die Augen schließen und einfach aufhören zu denken.

Wie lange können Sie in diesem Zustand, ohne zu denken, verweilen? Eine Minute? Zehn Sekunden? Wenn Sie es fertig bringen, Ihr Denken zur Ruhe zu bringen, gibt es für Sie keinen Grund, in diesem Buch weiterzulesen, weil Sie bereits den Schlüssel zur vollständigen Konzentration gefunden haben. Dann haben Sie auch schon das Geheimnis gefunden, das alle anderen Geheimnisse des Lebens und den Ursprung von Wahrheit und Freude enthüllt. Wahrscheinlicher ist jedoch, daß Sie es schwierig, vielleicht sogar unmöglich finden, den Verstand vollständig zur Ruhe zu bringen; ein Gedanke hatte sich an den anderen gereiht.

Die meisten von uns müssen, um das Denken zu beruhigen, einen Prozess durchlaufen, bei dem sie nach und nach mehrere innere Fähigkeiten erlernen. Mit diesen inneren Fähigkeiten können geistige Gewohnheiten aus der Kindheit abgelegt werden. Die erste Fähigkeit ist, nicht der menschlichen Neigung nachzugeben, sich zu kritisieren, und die eigene Leistung als gut oder schlecht zu bewerten. Die zerstörerische Selbstreflexion zu unterlassen, ist ein wesentlicher Schlüssel zum Inneren Spiel; was das heißt, wird beim Lesen des restlichen Kapitels klar werden. Wenn wir das Kritisieren verlernen, ist es möglich, daß uns spontanes konzentriertes Spielen gelingen wird.

7. Mit der Selbstreflexion aufhören

Wenn Sie die Selbstreflexion in voller Aktion sehen wollen, können Sie es bei fast jedem Billardmatch oder jeder Trainingsstunde erleben. Beobachten Sie ganz genau das Gesicht des Spielers, der gerade den nächsten Ball spielt; Sie werden sehen, wie sich darin sein Urteil ausdrückt. Nach jedem „schlechten“ Stoß bilden sich Falten und nach jedem Stoß, der als besonders „gut“ bewertet wird, drückt sich Befriedigung aus. Extrem witzig sind jene Kandidaten, welche bei besonders gelungenen Aktionen in ihrer Mimik dem Gegner oder den Zuschauern suggerieren wollen, es wäre ein Stoß gewesen, den sie beliebig wiederholen könnten.

Oft wird die Kritik in Worten ausgedrückt; dabei wird ein weitgefächertes Vokabular benützt, das vom Spieler abhängig und davon, wie sehr oder wie wenig ihm der Stoß gefällt. Manchmal kann man die Kritik viel eher am Ton der Stimme als an den Worten erkennen. Die Feststellung „Du hast schon wieder dein Handgelenk gedreht“ kann wie beißende Selbstkritik oder wie eine reine Beobachtung der Tatsache klingen, je nach Stimme.

Die Aufforderungen, „zieh den Queue richtig durch“ oder „stell dich richtig hin“, können wie eine Ermutigung klingen, oder wie eine Selbstkritik an der eigenen Leistung.

Damit Sie noch deutlicher verstehen, was unter Selbstkritik gemeint ist, stellen Sie sich bitte ein Spiel zwischen Herrn A und Herrn B vor, bei dem Herr C als Schiedsrichter fungiert.

In einer vorentscheidenden Phase im Spiel muß sich Herr A bei einem sonst offenen Brett aus einem Save lösen. Die Weiße läuft über zwei Banden haarscharf am Zielball vorbei und Herr C ruft: „Foul.“ Wie er die Weiße vorbeilaufen sieht und „Foul“ hört, runzelt er die Stirn, sagt etwas Abfälliges über sich und nennt sein Vorbandspiel „furchtbar“.

Indes Herr B, der denselben Stoß sieht, beurteilt ihn als „gut“ und lächelt. Der Schiedsrichter runzelt weder die Stirn noch lächelt er; er sagt bloß, was er sieht.

Hier ist wichtig festzuhalten, daß weder das „gut“ noch das „schlecht“, mit dem die beiden Spieler dieses Ereignis bezeichnen, ein Attribut des Stoßes selbst ist. Vielmehr sind es Bewertungen, die dem Ereignis im Kopf der Spieler beigemessen werden, und sie entsprechen ihren individuellen Reaktionen. Herr A sagt folglich „mir gefällt das nicht“, und Herr B sagt „mir gefällt's“.

Der Schiedsrichter, den wir hier ironischerweise nur Richter nennen wollen, beurteilt das Ganze weder als gut noch schlecht; er sieht bloß, wo der Ball hinläuft und nennt das „Foul“. Wenn sich das gleiche noch öfters wiederholt, wird Herr A sehr böse werden, Herr B wird sich weiterhin freuen, und der Schiedsrichter, der neben der Szene steht, wird mit unbeteiligter Aufmerksamkeit alles was geschieht einfach konstatieren.

Was ich unter Kritik verstehe, ist der Akt, einem Ereignis einen negativen oder positiven Wert beizumessen. Folglich sind einige Ereignisse in Ihren eigenen Erfahrungen als gut eingereicht, und Sie mögen sie. Andere Ereignisse sind in Ihren Erfahrungen als schlecht eingereicht, und Sie mögen sie nicht. Sie sehen nicht gern, wenn Sie die Weiße nicht so stellen wie geplant, aber bewerten es als gut, wenn Sie gegen Ihren Gegner ein As erzielen. So sind also solche Beurteilungen ganz persönliche Ich-Reaktionen, auf das, was wir schon gesehen, gehört, gefühlt und gedacht haben. Was hat das mit Billard zu tun ? Nun, wenn man kritisiert, wird ein Denkprozess eingeleitet. Als erstes kritisiert der Spieler einen seiner Stöße als gut oder schlecht. Wenn er ihn schlecht findet, beginnt er darüber nachzudenken, was er dabei falsch gemacht hat. Dann erklärt er sich, wie er den Stoß verbessern könnte.

Darauf gibt er sich große Mühe und erteilt sich Belehrungen und schließlich beurteilt er wieder seine vollbrachte Leistung. Offensichtlich ist der Verstand alles andere als still, und der Körper ist vor lauter Anstrengung verkrampft. Wenn der Stoß als gut bewertet wird, fragt sich Selbst 1, wie ihm dieser gute Stoß gelungen ist; er versucht, den Stoß ebenso gut zu wiederholen, indem er sich Belehrungen erteilt, sich große Mühe gibt und so weiter. Beide Denkprozesse führen zu weiteren Reflexionen und die innere Unsicherheit tritt ein. Die Folge ist, daß sich die Muskeln des Spielers verspannen, wenn sie locker sein sollten, daß sein Stoß unbeholfen wird und an Schwung verliert, und das sich die negativen Reflexionen immer mehr verstärken. Wenn Selbst 1 mehrere Stöße bewertet hat, wird es wahrscheinlich zu Verallgemeinerungen neigen. Anstatt z.B. eine einzelne Handlung nur als „noch ein schlechter Rückläufer“ zu beurteilen, denkt es nun, „Du hast einen schrecklichen Rückläufer. Anstatt zu sagen, „Du warst bei diesem Ball nervös“ verallgemeinert es, „Du bist der schlechteste Spieler im Club.“ Andere gebräuchliche Verallgemeinerungen sind: „Ich hab' heute einen schlechten Tag“, „Ich verfehle immer die leichten Bälle“ „Meine Technik ist schlecht“, usw.

Es ist interessant zu beobachten, wie sich eine Reflexion ausweiten kann. Zuerst hört man nur „Das war ein mieser Anstoß“, was erweitert wird zu „Ich stoße heute schlecht an.“ Nach weiteren „schlechten“ Anstößen wird das Urteil noch schlimmer: „Mein Anstoß ist schrecklich“ ; dann, „Ich bin eine miserabler Billardspieler“, und schließlich, „Ich taue zu überhaupt nichts“. Zuerst wird der einzelne Stoß beurteilt, dann alle Stöße, dann identifiziert man sich damit, und schließlich verurteilt man sich selbst. In der Psychologie heißt dies: zerstörerische Selbstreflexion.

Was dabei für gewöhnlich herauskommt ist, daß Selbstreflexionen zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen werden. Das heißt, sie sind Mitteilungen von Selbst 1 über Selbst 2, die, wenn sie oft genug wiederholt wurden, von Selbst 2 geglaubt werden. Da Selbst 2 wie ein Computer reagiert, der es ist, beginnt es entsprechend diesen Erwartungen zu handeln. Wenn Sie sich nur oft genug sagen, daß Sie ein schlechter Anstoßspieler sind, findet so etwas wie ein Hypnoseprozess statt. Es ist, als ob es Selbst 2 aufgetragen sei, eine bestimmte Rolle zu spielen - nämlich die Rolle eines schlechten Anstoßspielers; Selbst 2 identifiziert sich völlig mit dieser Rolle und unterdrückt währenddessen seine wahren Fähigkeiten. Wenn aufgrund der ständigen Urteilshaltung sich einmal ein Selbstbild eingeschlichen hat, das auf negativen Bewertungen basiert, versteckt das Rollenspiel solange das wahre Potential von Selbst 2, bis die Hypnose gebrochen ist. Viele Spieler täten gut daran, die Weisheit der alten Yoga-Philosophie zu beachten: „Du wirst, was Du denkst.“

Nachdem eine Reihe von schlechten Rückläufern gespielt worden sind und der Spieler sich selbst sagt, daß er einen schlechten Rückläufer hat, oder zumindest, daß sein Rückläufer „weg“ ist, kommt es häufig vor, daß er Trainingsstunden nehmen will, um sie wiederherstellen zu lassen. Meiner Erfahrung nach kommen manche Spieler mit der gleichen Haltung zu Billardlehrern, wie Patienten zum Doktor; als ob sie krank wären und geheilt werden möchten. Diese Ansicht ist in unserer Kultur so weit verbreitet, daß sie für selbstverständlich gehalten wird. Es würde seltsam erscheinen, zum Billardlehrer zu gehen, wenn man nicht der Meinung wäre, daß am eigenen Spiel etwas nicht stimmte. Jeder Billardlehrer weiß jedoch, daß man leichter einem Spieler helfen kann, der auf dem aufsteigenden Ast ist, als einem, der sein Spiel erbärmlich findet. (In China besuchen die Leute regelmäßig ihren Doktor, wenn sie gesund sind. Der Doktor befasst sich dort mehr damit, die Leute gesund zu halten, als sie von Krankheiten zu heilen. Wenn ein Chinese die Ratschläge des Doktors befolgt und dann krank wird, wird er wahrscheinlich den Doktor wechseln.) Könnte man nicht zu einem Billardlehrer gehen, der das Spiel eines jeden so akzeptiert, wie es ist?

Wenn das reflektierende Ich aufgefordert wird, die Kritik am eigenen Spiel aufzugeben, wird es protestieren: „Aber wenn ich meinen Rückläufer nicht weich, gerade und mit dem richtigen Tempo

spielen kann, dann erwarten Sie von mir, daß ich meine Fehler ignoriere und vorgebe, gut zu spielen?" Seien Sie sich klar: mit dem Reflektieren aufhören, bedeutet nicht, die Fehler nicht zu sehen. Es bedeutet ganz einfach, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und nichts hinzuzufügen. Man kann ohne Kritik zu üben feststellen, daß es Ihnen während eines bestimmten Spiels bei fünfzig Prozent der Anstöße nicht gelang, die Weiße einigermaßen zu kontrollieren. Die Tatsachen werden also nicht ignoriert. Die Anstöße können, den Tatsachen entsprechend, als unkontrolliert bezeichnet werden, und man kann sich bemühen, die Gründe dafür zu finden. Selbstreflexion setzt ein, wenn der Anstoß als „schlecht“ etikettiert wird, und bewirkt durch Reaktionen aus Ärger, Frustration oder Entmutigung Störungen im Spiel. Wenn die Selbstkritik an dem Punkt aufgehalten werden könnte, wo der Ball als schlecht bezeichnet wird, und wenn keine weiteren Ich-Reaktionen folgen würden, dann wären die daraus resultierenden Störungen minimal. Aber wenn erst einmal Selbstreflexionen begonnen haben, ziehen sie gewöhnlich auch emotionale Reaktionen nach sich; man verkrampft sich, strengt sich zu sehr an, verurteilt sich, usw. Dieser Prozess kann gebremst werden, wenn man urteilsfrei reflektiert.

Wenn ein Spieler zu mir kommt, der sein Spiel ständig kritisiert, werde ich mich wohlweislich davor hüten, seinen Geschichten Glauben zu schenken, wie schlecht sein Rückläufer ist oder was für ein schlechter Spieler er ist. Wenn er die Bälle verzieht, werde ich feststellen, daß sie daneben sind und warum sie daneben gegangen sind. Aber muß man deshalb ihn oder seinen Rückläufer für „krank“ halten? Wenn ich das tue, werde ich wahrscheinlich im Laufe der Zeit durch das ständige Korrigieren genauso verkrampft wie er, wenn er sich ständig korrigiert. Selbstreflexion hat Verkrampfung zur Folge, die wiederum die erforderliche Exaktheit behindert. Entspannung bringt weiche Stöße; sie entspringt einer Haltung, die die Stöße so akzeptiert, wie sie sind - selbst wenn sie weiß Gott wo landen.

Lesen Sie folgende einfache Analogie und sehen Sie, ob Sie nicht allmählich eine Alternative zu dieser Selbstreflexion erkennen. Wenn wir einen Rosensamen in die Erde pflanzen, stellen wir fest, daß er klein ist, aber wir kritisieren ihn nicht, das er keine Wurzeln und keinen Stiel hat. Wir behandeln den Samen als das, was er ist, geben ihm Wasser und andere Nährstoffe, die ein Samen braucht. Wenn die Pflanze gerade eben durch die Erde dringt, schimpfen wir sie nicht unfertig und unterentwickelt; wir kritisieren auch nicht die Knospen, weil sie anfangs nicht geöffnet sind. Wir stehen staunend vor dem, was geschieht, und geben der Pflanze die nötige Pflege, die sie ihrer jeweiligen Entwicklung entsprechend braucht. Die Rose ist eine Rose - vom Samen bis zum Zeitpunkt, wo sie stirbt. Sie hat zu allen Zeiten ihr ganzes Potential in sich. Sie befindet sich fortwährend in einem Veränderungsprozess; doch in jeder Entwicklungsstufe, in jedem Moment, ist sie vollkommen. So wie sie ist.

Ganz ähnlich können die Fehler, die wir machen, als wichtige Bestandteile unseres Entwicklungsprozesses angesehen werden. So auch beim Billard: Wir lernen eine Menge aus unseren Fehlern. Selbst Misserfolge gehören zu diesem Prozess. Es sind keine schlechten Ereignisse, aber sie halten augenscheinlich endlos an, solange wir sie als schlecht bezeichnen und uns mit ihnen identifizieren. Genauso wie ein guter Gärtner, der weiß, wann der Boden alkalische und wann er saure Zusätze braucht, sollte ein fähiger Billardlehrer die Entwicklung Ihres Spiels unterstützen können. Für gewöhnlich muß man sich zuallererst mit den negativen Vorstellungen befassen, die den in uns angelegten Entwicklungsprozess behindern. Lehrer wie Schüler fördern diesen Prozess, indem sie anfangen, den Stoß so zu sehen und so zu akzeptieren, wie er zu diesem Zeitpunkt ist.

Der erste Schritt ist also, den eigenen Stoß so zu sehen, wie er ist.

Er muß genau wahrgenommen werden. Das kann man nur, wenn keine Selbstreflexion stattfindet.

Sobald der Stoß klar gesehen und so akzeptiert wird wie er ist, setzt plötzlich ein natürlicher und beschleunigter Veränderungsprozess ein.

8. Den Prozess entdecken

Das folgende Beispiel ist eine wahre Geschichte welche schildert, wie die natürliche Entwicklung unseres Stoßes in Fluss gebracht werden kann.

Eines Tages, als ich eine Gruppe von vier Leuten in unserem Vereinsheim trainierte, entdeckte ein Geschäftsmann, wie viel mehr Kontrolle und Wirkung er über seine Effetbälle gewann, wenn er seinen Queue flach und gleichmäßiger in die Weiße führte. Er war so begeistert über seinen „neuen“ Stoß, daß er eilig seinem Freund Jack darüber berichtete, als ob eine Art Wunder geschehen wäre. Jack, der seine unkontrollierten Rückläufer mit Seiteneffet als eines der größten Probleme seines Lebens betrachtete, kam eilends während einer längeren Spielpause zu mir und rief, „Ich habe immer eine schreckliche Technik bei Effet gehabt. Vielleicht können Sie mir helfen.“ Ich fragte ihn: „Was ist denn

bei solchen Bällen so schrecklich an Ihrer Technik?" „Ich hebe meinen Queue beim Rückschwung hinten hoch und beim stoßen zieh ich´s entsprechend dem Effet zur Seite." „Woher wissen Sie das?" „Weil es mir mindestens fünf sehr gute Billardspieler gesagt haben. Mir gelingt es einfach nicht, diese Fehler zu verbessern." Einen kurzen Moment lang war mir die Absurdität der Situation bewusst: Hier bat mich ein Manager, der komplexe Handelsunternehmen kontrollierte, ihm zu helfen, als ob er keine Kontrolle über seinen rechten Arm hätte. Ich fragte mich, ob es nicht möglich wäre, ihm die einfache Antwort zu geben: „Sicher kann ich Ihnen helfen:

„, r-u-n-t-e-r m-i-t d-e-m Q-u-e-u-e u-n-d l-o-c-k-e-r b-l-e-i-b-e-n!"

Jedoch Klagen von der Art Jack's sind unter Leuten aller Intelligenzgrade und aller Berufssparten weitverbreitet. Außerdem war klar, daß mindestens fünf gute Leute ihn aufgefordert hatten, den Queue niedriger zu führen, ohne viel Wirkung damit zu erzielen. Ich hätte gerne gewusst, was ihn wohl davon abhielt. Ich bat Jack, an dem Tisch, wo wir gerade standen, einige Stöße zu machen. Nur mit der Weißen, damit er nicht unter Druck geriet, einen Ball senken zu müssen. Seiner Körperhaltung nach setzte er sehr flach an, aber dann, genau vor der eigentlichen Stoßbewegung, hob er den Queue bis auf Brusthöhe an und stieß mit einem Einknicken des Unterarmes in die Weiße. Die fünf Spieler hatten recht. Ich bat ihn, es noch ein paar Mal zu versuchen, ohne dazu etwas zu sagen. „War das nicht besser?" fragte er, „ich habe versucht, ihn niedrig zu lassen." Aber jedes Mal, unmittelbar vor dem Rückschwung ging sein Queue in die Höhe. Es war klar: Bei dieser Art von Stoßbewegung würde jeder Ball sein Ziel weit verfehlen. Aber das Einknicken war nur ein Nebeneffekt des Hochziehens. „Ihre Technik ist in Ordnung", beruhigte ich ihn. „Sie macht nur gerade einige Veränderungen durch. Warum sehen Sie sich das nicht etwas genauer an?" Wir gingen zu einem Tisch, nahe einer großen Fensterscheibe hinüber, und ich forderte ihn auf, zu schwingen und dabei sein Spiegelbild zu beobachten. Er tat es und machte dabei wieder unmittelbar vor dem Vorwärtsschwung seinen charakteristischen Ruck nach oben. Aber diesmal rief er verblüfft: „Hey' ich nehme meinen Queue wirklich hinten hoch! Er geht bis zu meiner Brust!" Aus seinen Worten klang keine Beurteilung heraus, er berichtete nur mit Erstaunen, was seine Augen gesehen hatten. Was mich überraschte, war Jack's Überraschung. Hatten ihm nicht schon fünf richtig gute Leute gesagt, daß er seinen Queue flach halten muß? Ich war sicher, daß er, wenn ich ihm das gleiche nach dem ersten Versuch gesagt hätte, erwidert hätte: „Ja, ich weiß." Aber jetzt war klar, daß er es nicht wirklich wusste, denn niemand ist überrascht, wenn er etwas sieht, was er schon weiß. Trotz aller Trainingsstunden hatte er niemals direkt erlebt, daß sein Ausholen hinten hochging. Er war so mit dem Reflektieren beschäftigt und dem Versuch, diesen „schlechten" Stoß zu verbessern, daß er niemals den Stoß selbst wahrgenommen hatte.

Wie er in das Fenster schaute, worin sich sein Stoß spiegelte wie er war, konnte Jack beim erneuten schwingen das Queue ganz mühelos niedrig halten und ziemlich gerade in die Weiße bewegen. „Das fühlt sich völlig anders an als alles, was ich je gespielt habe", erklärte er. Und von da an schwang er richtig in den Ball hinein, immer und immer wieder. Und eigentlich logisch, das bezog sich auf alle Stoßvarianten, nicht nur auf seine Problembälle.

Interessanterweise beglückwünschte er sich nicht dazu, daß er seinen Stoß nun richtig ausführte; er war nur ganz beschäftigt mit dem Gefühl dieses Unterschieds. Nach der Pause spielte ich mich mit Jack wieder ein er konnte sich daran erinnern, wie sich die Stöße anfühlten und konnte an dieser Stoßtechnik gut anknüpfen. Diesmal spürte er genau, wohin sein Queue ging, denn er hatte das visuelle Bild des Spiegels durch sein Gefühl ersetzt. Es war für ihn eine neue Erfahrung. Bald spielte er mit einer Mühelosigkeit die Bälle locker und mit exaktem Bewegungsablauf, an der man erkennen konnte, daß dies sein natürlicher Schwung war. Nach zehn Minuten war er im richtigen Rhythmus, und er unterbrach sein Spiel, um mir seine Dankbarkeit auszudrücken. „Ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie hoch ich Ihnen das anrechne, was Sie für mich getan haben. Ich habe von Ihnen in zehn Minuten mehr gelernt, als in zwanzig Stunden, die ich mir speziell für diese Stöße genommen hatte." Ich konnte fühlen, wie sich etwas in mir aufzublähen begann, wie wenn es diese „guten" Worte aufsaugen würde. Gleichzeitig wusste ich nicht genau, wie ich auf dieses überschwängliche Kompliment reagieren sollte, machte erst einmal „hm"! und räusperte mich, und versuchte, eine passende bescheidene Antwort zu finden. Dann schweiften meine Gedanken aber etwas ab, und mir wurde klar, daß ich Jack nicht eine einzige Belehrung für seine Problembälle gegeben hatte ! Ich dankte ihm für sein Lob und fragte ihn: „Was habe ich Ihnen eigentlich beigebracht?" Er war eine volle halbe Minute ruhig und versuchte, sich zu erinnern, was ich zu ihm gesagt hatte. Schließlich sagte er: „Ich kann mich nicht daran erinnern, daß Sie mir etwas sagt haben ! Sie haben mich nur beobachtet, aber ich habe sicher eine Menge gelernt." Er hatte gelernt, ohne belehrt zu werden. Ich kann gar nicht beschreiben, wie gut ich mich in diesem Moment fühlte, oder warum ich mich so gut fühlte. Sogar

Tränen stiegen mir in die Augen. Ich hatte gelernt, und er hatte gelernt, aber keiner konnte sich den Erfolg selbst zuschreiben. Ich erkannte, wenn auch noch sehr undeutlich, daß wir beide an einem wundervollen Prozess teilhatten. Der Schlüssel, der Jack's neue Technik erschloss - die Technik war in Wirklichkeit schon immer da und wartete nur darauf, freigelassen zu werden - war, daß er in dem Augenblick, in dem er aufhörte, sich um eine Veränderung seiner Technik bei Effetbällen zu bemühen, seine Technik dabei so sah, wie sie ist. Zuerst erlebte er unmittelbar seinen Rückschwung mit Hilfe des Spiegels. Ohne darüber nachzudenken oder zu analysieren, vergrößerte er seine Kenntnis über diesen Teil seines Schwungs. Wenn der Verstand (the mind) von Nachdenken und Reflektieren frei ist, wird er ruhig und zum vollkommenen Spiegel. Dann und nur dann können wir die Dinge erkennen wie sie sind.

9. Sehen, fühlen und wahrnehmen, was ist

Beim Billard muß man zwei wichtige Dinge wissen: erstens, wo der Treffpunkt am Zielball ist, zweitens, wo die Weiße liegt und wie man sie zu treffen hat. Wenn jemand anfängt, Billard zu spielen, wird ihm von Anfang an gesagt, wie wichtig es ist, den Treffpunkt im Auge zu behalten. Es ist sehr einfach: man wird immer wissen, wo der Punkt ist, wenn man ihn anschaut. Überlegen ist nicht nötig: „Oh, da ist der nächste Ball; er liegt in einem Abstand von ungefähr dreißig Zentimeter halbvoll zur Tasche und ich muß auf die Weiße aufpassen. Sie wird nach der zweiten Bande in der Nähe der Mitteltasche ankommen und muß noch fünfzig Zentimeter laufen zur Einstellung.“ Alles beim Schwingen durch den Kopf rattern lassen? So nicht; man analysiert die Stellung und legt sein Vorhaben fest. Und lässt dann den richtigen Ablauf kommen. Ebenso sollte man nicht darüber nachdenken, wie das Queue geführt werden sollte, aber man muß sich darüber im Klaren sein, wie wichtig es ist, jederzeit zu wissen, wie der korrekte Bewegungsablauf auszusehen hat. Man kann ihn nicht anschauen, damit man weiß, wie er ist, weil ja die Spielsituation Priorität hat. Man muß ihn fühlen. Indem man ihn fühlt, weiß man, wie er ist. Wenn man weiß, wie er sein sollte, bedeutet das nicht, daß man fühlt, wie er ist. Zu wissen, was der Queue nicht richtig machte, bedeutet auch nicht, daß man fühlt, wie es richtig ist. Zu fühlen, wie es ist, heißt zu wissen, wie es ist. Lassen wir einmal beiseite, worüber sich jemand, der bei mir eine Stunde nimmt, beschwert; jedenfalls habe ich festgestellt, daß es für den Schüler am besten ist, wenn ich ihn ganz zu Anfang dazu ermutige, zu sehen und zu fühlen, was er tut; das heißt, ich versuche, seine Wahrnehmungsfähigkeit für das, was gerade geschieht, zu erweitern. Ich mache das gleiche, wenn ich selbst einmal aus dem Rhythmus gekommen bin. Jedoch um die Dinge so zu sehen, wie sie sind, müssen wir unsere selbstkritischen Brillen abnehmen, ob sie nun dunkel oder rosa gefärbt sind. Dadurch wird ein natürlicher Entwicklungsprozess freigesetzt, der ebenso überraschend wie schön ist.

Nehmen wir zum Beispiel an, daß ein Spieler darüber klagt, daß an seinen Nachläufern etwas nicht mehr stimmt. Ich würde ihm keine Analyse darüber geben, was falsch ist, und ihn dann belehren: „Holen Sie mit Ihren Queue nicht so weit aus“, oder „Nicht den Oberarm mit durchziehen.“ Statt dessen würde ich ihn nur auffordern, seine Aufmerksamkeit darauf zu lenken, was sein Arm beim Stoß macht. Da dies keine sonst übliche Anweisung ist, hat man dem Spieler wahrscheinlich noch nie etwas darüber gesagt, was sein Spielarm zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt machen sollte. Wenn das kritisierende Ich sich einmischt, wird der Spieler wahrscheinlich etwas nervös werden, da Selbst 1 sich Mühe gibt, alles „recht“ zu machen, und unruhig wird, wenn es eine bestimmte Handlungsweise richtig oder falsch ist. So mag sein, daß der Spieler sofort fragt, wo denn sein Oberarm beim Kontakt mit der Weißen sein sollte. Aber das sage ich ihm nicht, sondern ich fordere ihn nur auf, zu beobachten, wo sein Oberarm in diesem Moment ist. Nachdem er einige Bälle gespielt hat, bitte ich ihn, mir zu sagen, wo sein Oberarm im entsprechenden Moment war. Die typische Antwort lautet: „Ich ziehe meinen Oberarm zu früh nach. Ich weiß, was ich falsch mache, aber ich kann es nicht ändern.“ Das ist die übliche Antwort von Spielern jeglicher Sportarten, und diese Einstellung ist die Ursache mancher Frustration.

„Vergessen Sie für einen Moment, was richtig und was falsch ist“, schlage ich dann vor. „Beachten Sie nur Ihren Oberarm im Augenblick des Ballkontaktes.“ Nach fünf oder zehn weiteren Bällen wird der Spieler wahrscheinlich antworten: „Jetzt geht's besser, ich halte ihn ruhiger.“ „Ja, und wo war nun Ihr Oberarm beim Kontakt?“, frage ich. „Ich weiß es nicht, aber ich denke, ich habe ihn ruhig gehalten... oder?“

Da sich der kritische Verstand ohne einen Maßstab dafür, was gut und was schlecht ist, unwohl fühlt, stellt es seine eigenen Maßstäbe auf. Dadurch wird die Aufmerksamkeit von dem was ist ablenkt und auf den Versuch gerichtet, alles richtig zu machen. Selbst wenn er den Oberarm ein wenig ruhiger hält und die Weiße mit größerer Wirkung spielt, tappt er immer noch im Dunkeln, wie weit er seinen

Oberarm mit durchzieht. (Wenn man den Spieler auf diese in Stand lässt, wo er glauben kann, das „Geheimnis“ seines Problems gefunden zu haben - also den Oberarm ruhig zu halten - wird er momentan zufrieden sein. Er wird eifrig spielen und sich vor jedem Nachläufer wiederholen, „Ruhig halten, ruhig halten, ruhig halten...“ Eine Zeitlang bringen diese magischen Worte „gute Ergebnisse“. Aber nach einer gewissen Zeit wird der Spieler trotz seiner eigenen Ermahnungen wieder den Nachläufer schlecht treffen, er wird sich fragen, was nun „falsch“ ist, und zum Billardlehrer zurückkommen und ihn um einen neuen Tipp bitten. Deshalb bitte ich ihn erneut -statt den Prozess an dem Punkt aufzuhalten, wo der Spieler seinen Fortschritt positiv bewertet - seinen Oberarm zu beobachten und mir genau zu sagen, wo er sich im Augenblick des Stoßes befindet. Wenn der Spieler nun endlich, gelöst und mit Interesse, seinen Spielarm beobachtet, kann er fühlen, was dieser gerade tut, und seine Wahrnehmung erweitert sich. Dann wird er - ohne jegliche Anstrengung, sich zu korrigieren - entdecken, daß seine Stoßbewegung anfängt, einen natürlichen Rhythmus zu entwickeln. Er wird tatsächlich den perfekten Rhythmus für sich finden. Es ist gut möglich, daß sich dieser Rhythmus ein klein wenig von dem unterscheidet, was man allgemein als „korrekt“ bezeichnet. Wenn er so an den Tisch geht, muß er nicht ständig magische Worte wiederholen; er kann sich konzentrieren, ohne nachzudenken.

Ich habe zu veranschaulichen versucht, daß es einen natürlichen Lernprozess gibt, der in jedermann ablaufen kann - wenn man ihn lässt. Dieser Prozess wartet darauf, von all jenen entdeckt zu werden, die nichts von seiner Existenz wissen. Sie müssen mir das nicht einfach so glauben; Sie können diesen Prozess selbst entdecken - falls Sie ihn nicht schon entdeckt haben. Wenn Sie diese Erfahrung schon gemacht haben, dann vertrauen Sie darauf. (Darüber werden wir in Kapitel 4 sprechen.) Um diesen natürlichen Lernprozess entdecken zu können, muß man mit dem ständigen Korrigieren der Fehler aufhören; das heißt, man muß die Selbstkritik unterlassen und einfach sehen, was geschieht. Wird sich Ihr Stoß unter dem Einfluss einer unkritischen Aufmerksamkeit positiv entwickeln oder wird er es nicht? Prüfen Sie's.....

10. Wie steht's mit positivem Denken ?

Bevor wir das Thema über den kritischen Verstand abschließen, muß ich noch etwas zum „positiven Denken“ sagen. Heutzutage wird viel über die „schlechten Auswirkungen“ des negativen Denken gesprochen. Den Lesern wird in Büchern und Artikeln geraten, negatives Denken durch positives zu ersetzen. Sie sollten damit aufhören, sich einzureden, daß sie hässlich, ungeschickt, unglücklich oder was sonst noch sind; sie sollten sich vielmehr wiederholen, daß sie attraktiv, geschickt und glücklich sind. Dieser Austausch einer Art von „positivem Hypnotismus“ gegen einen davor praktizierten „negativen Hypnotismus“ mag zumindest kurzfristig einigen Erfolg haben, aber ich habe immer festgestellt, daß die Anfangserfolge nur allzu bald zu Ende sind.

Eine der ersten Lektionen, die ich in der Funktion als Billardlehrer lernte war, nichts am Schüler noch an seinem Stoß zu tadeln. Ich hörte mit jeglicher Kritik auf. Stattdessen lobte ich den Schüler - wenn möglich - und machte ihm nur positive Vorschläge, wie man seinen Stoß verbessern könnte. Etwas später ließ ich das Loben überhaupt bleiben. Die Erkenntnis, die diesem Wandel vorausging, kam, als ich einer Gruppe Frauen eine Stunde über Körperhaltung gab. Ich sprach gerade ein paar einführende Worte über Selbstkritik, als Tanja, eine dieser Frauen, die Frage stellte: „Ich kann verstehen, daß negatives Denken nachteilig sein kann, aber wie steht es mit dem Loben, wenn man etwas gut gemacht hat. Was soll man vom positiven Denken halten?“ Meine Antwort darauf war vage: - „Nun, ich nehme an, daß positives Denken sich nicht so nachteilig auswirkt wie negatives Denken“; aber während der folgenden Stunde kam ich der richtigen Antwort schon näher.

Zu Beginn der Stunde sagte ich den Frauen, daß ich von ihnen sechs Nachläufer mit Einstellung auf den nächsten Ball sehen möchte; ich würde die betreffenden Bälle so auf dem Tisch placieren, daß die Weiße über die kurze Bande in die richtige Stellung laufen muß. Ich wollte dabei nur, daß sie sich der Weißen bewusst sind. Zu fühlen, wie sie aus der Bande kommt und in Stellung läuft, und ob Sie beim Stoß einen Bezug dazu feststellen können.“ Ich sagte, sie sollten sich dabei nicht überlegen, was nun richtig oder falsch sei, sie sollten nur mit voller Aufmerksamkeit ihr Gefühl beim Stoß beobachten. Während sie spielten, sagte ich weiter nichts. Ich beobachtete gespannt, was vor meinen Augen geschah, und gab keine Kommentare ab - weder positive noch negative.

Ähnlich verhielten sich die Frauen: sie waren ruhig und beobachteten einander, ohne etwas zu sagen. Jede schien völlig beschäftigt mit dem einfachen Prozess, die durch die Weiße verursachte Vibration im Queue, dieses Gefühl zu erleben. Nach dieser Serie von dreißig Bällen stellte ich fest, daß die Weiße immer einen klaren Nachlaufeffekt hatte und nicht an der Bande verhungerte; sie lief jedes Mal mindestens in Richtung der geforderten Stellung. „Sehen Sie“, sagte ich, „die Weiße lief jedes Mal

auf Stellung, auch wenn der Zielball nicht immer versenkt wurde." Obwohl von der Wortbedeutung her diese Bemerkung nur eine Feststellung der Tatsache war, ließ der Ton meiner Stimme erkennen, daß ich über das, was ich sah, erfreut war.

Ich lobte sie, und indirekt lobte ich auch mich als ihren Lehrer. Zu meiner Überraschung sagte das Mädchen, das als nächstes spielen sollte: „Oje, Sie mussten das auch gerade sagen, bevor ich an der Reihe bin!“ Obwohl sie das halb im Scherz sagte, konnte ich sehen, daß sie ein bisschen nervös war. Ich wiederholte die gleichen Anweisungen wie vorher und es wurde mit dem zweiten Durchgang begonnen. Diesmal bildeten sich aber Falten auf den Gesichtern der Frauen, und ihre Queuearbeit schien mir etwas unbeholfener als zuvor. Nach dem dreißigsten Ball lag achtmal die Weiße nahe der kurzen Bande, und die Anzahl der versenkten Bälle ging drastisch zurück. Innerlich kritisierte ich mich, daß ich den Zauber gebrochen hatte. Dann rief Tanja, das Mädchen, das mich ursprünglich nach dem positiven Denken gefragt hatte: „Achje, ich hab's für alle kaputt gemacht. Ich habe als erste einen Ball völlig falsch gespielt und im ganzen vier. Ich war erstaunt, ebenso die anderen, weil es nicht der Wahrheit entsprach. Jemand anders hatte den ersten Ball verkorkst, und Tanja verunglückten nur zwei. Ihr kritisches

Ich hatte ihre Wahrnehmung davon, was tatsächlich geschehen war, getrübt. Darauf fragte ich die Frauen, ob ihnen während der zweiten Serie von Bällen etwas anderes durch den Kopf gegangen war. Alle berichteten, daß sie weniger auf ihr Queue geachtet hätten und mehr darauf, die Weiße nicht zu langsam zu spielen.

Sie hatten sich bemüht, einer Erwartung, einem Maßstab, was gut und was schlecht ist, zu entsprechen; jedenfalls hatten sie es so empfunden, als ob dieser Maßstab vor ihnen aufgestellt worden sei. Das genau hatte während der ersten Serie von Bällen gefehlt. Mir ging allmählich auf, daß mein Lob ihr kritisches Ich auf den Plan gerufen hatte. Selbst 1, das bewusste Ich, hatte eingegriffen. Durch diese Erfahrung begann ich zu verstehen, wie Selbst I funktionierte. Weil es immer Beifall sucht und danach trachtet, Tadel zu vermeiden, betrachtet dieses scharfsinnige bewusste Ich ein Lob als potentielle Kritik. Es überlegt: „Wenn der Lehrer mit dieser Art von Leistung zufrieden ist, wird er mit dem Gegenteil unzufrieden sein. Wenn er mich deshalb, weil ich etwas gut mache, gern mag, wird er mich deshalb, weil ich etwas nicht gut mache, nicht mögen.“ Der Maßstab, was als gut und was als schlecht gilt, hatte sich etabliert, und daraus resultierten unvermeidlich geteilte Aufmerksamkeit und Störungen durch das bewusste Ich.

In der dritten Runde begannen die Frauen auch den Grund ihrer Verkrampfung zu erkennen. Tanja schien mittendrin wie eine 1000-Watt-Birne aufzuleuchten. „Oh, ich verstehe!“, rief sie und schlug sich auf die Stirn, „Lob ist versteckte Kritik. Beide benützt man, um Verhaltensweisen zu manipulieren, und Lob wird in der Gesellschaft nur mehr akzeptiert!“ Worauf Sie vom Tisch lief, um ihren Mann zu suchen. Offensichtlich hatte sie eine Verbindung zwischen dem, was sie am Billardtisch gelernt hatte, und einem anderen Aspekt ihres Lebens gesehen, der für sie wichtig war. Eine Stunde später sah ich sie mit ihrem Mann immer noch in ein intensives Gespräch vertieft.

Natürlich sind positive und negative Bewertungen miteinander verwandt. Es ist unmöglich, ein Ereignis als positiv zu beurteilen, ohne andere Ereignisse als nicht positiv oder als negativ zu sehen. Ich sehe keinen Weg, gerade die negative Seite des Beurteilungsprozesses zu umgehen. Aber um den Stoß so zu sehen, wie er ist, muß man nicht dazusagen, ob er gut oder schlecht ist. Das gleiche gilt für das Ergebnis des Stoßes. Man kann genau feststellen, wie weit ein Ball die Tasche verfehlt hat, ohne dieses Ereignis als „schlecht“ zu bezeichnen.

Wenn man mit dem Beurteilen aufhört, bedeutet das nicht, daß man das, was ist, zu sehen vermeidet. Wenn man mit dem Beurteilen aufhört, bedeutet das, daß man den Tatsachen, die vor den eigenen Augen geschehen, nichts hinzufügt, noch etwas davon abstreicht.

Die Dinge erscheinen wie sie sind - unverfälscht. Auf diese Weise wird der Verstand ruhiger. „Aber“, protestiert Selbst 1, „wenn ich sehe, wie mein Ball an der Tasche klappert, und ich das nicht als schlecht bewerte, wie soll ich dann den Willen haben, es zu ändern? Wenn ich das, was ich falsch mache, nicht missbillige, wie soll ich es dann ändern?“ Selbst 1, das bewusste Ich, möchte dafür verantwortlich sein, wenn etwas besser gemacht wird. Es möchte, daß man ihm dabei eine wichtige Rolle zuschreibt. Es plagt sich und leidet sehr darunter, wenn etwas nicht so geht, wie es seiner Meinung nach gehen soll. Das folgende Kapitel wird sich mit einem alternativen Prozess befassen, bei dem sich die Handlungen spontan und aus dem Gefühl heraus ergeben, ohne das das Ich auf der Bildfläche erscheint, daß allem Positivem nachjagt und versucht, alles Negative zu verändern. Aber bevor wir dieses Kapitel abschließen, lesen Sie bitte folgende tiefsinnige, aber enttäuschend einfache Geschichte, die mir ein Bekannter erzählte.

Drei Männer in einem Wagen fahren eines frühen Morgens eine Geschäftsstraße hinunter. Um der Analogie willen nehmen wir an, daß jeder von den dreien eine andere Art von Billardspieler verkörpert. Der, der rechts sitzt, ist ein positiv denkender Typ der glaubt, daß sein Spiel wunderbar ist, und er ist

voller Hochachtung vor sich selbst, weil sein Billardspiel so vorzüglich ist. Er ist auch ein Genießer, der alle guten Dinge des Lebens auskostet. Der Mann, der in der Mitte sitzt, ist ein negativ denkender Typ, der fortwährend analysiert, was mit ihm und seinem Spiel nicht stimmt. Er ist ständig mit irgendeiner Art von Selbstverbesserungsprogramm befasst.

Der dritte Mann, der den Wagen steuert, ist gerade dabei, mit Werturteilen ganz und gar aufzuhören. Er spielt das Innere Spiel und erfreut sich an den Dingen, so wie sie sind, und tut was ihm im Augenblick gefühlsmäßig richtig erscheint.

Der Wagen hält an einem Stoplicht an, und vor dem Wagen überquert eine schöne junge Dame die Straße, die die Aufmerksamkeit aller drei Männer auf sich zieht. Ihre Schönheit ist besonders augenscheinlich, weil sie keine Kleider trägt. Der Mann auf der rechten Seite ist in Gedanken ganz damit beschäftigt, wie schön es wäre, mit dieser Dame unter anderen Umständen zusammen zu sein. Er kramt in alten Erinnerungen und malt sich in seiner Phantasie die noch vor ihm liegenden sinnlichen Freuden aus. Wie er sich vor Augen hält, was für ein großartiger Liebhaber er ist, atmet er schwer, daß die Windschutzscheibe beschlägt, und die Sicht für die anderen leicht getrübt ist. Der Mann, der in der Mitte sitzt, sieht hier ein Beispiel der heutigen Dekadenz. Er ist sich nicht ganz sicher, ob er sich das Mädchen genau ansehen darf. Erst Miniröcke, denkt er, dann oben-ohne-Tänzer, dann unten-ohne Tänzer, und jetzt sind sie bei vollem Tageslicht draußen auf der Straße. Etwas musste geschehen, um all dem Einhalt zu gebieten! Er denkt bei sich, daß er gleich bei dem Lebemann zu seiner Rechten anfangen und ihn eigentlich hinauswerfen sollte. Der Fahrer sieht dasselbe Mädchen, das auch die andern beobachten. Aber er sieht nur zu, was sich vor seinen Augen tut. Da sein Ich nicht beteiligt ist, sieht er daran weder etwas Gutes noch etwas Schlechtes, und daher bemerkt er ein Detail, das von keinem seiner Kumpane bemerkt worden war: die Augen des Mädchens sind geschlossen. Er erkennt, daß die Frau schlafwandelt, und er reagiert sofort und ohne Berechnung. Er hält den Wagen an, steigt aus und legt seinen Mantel um die Schultern der Frau. Er weckt sie sacht und erklärt ihr, daß sie wohl schlafwandle, und bietet ihr an, sie nach Hause zu bringen. Dieser mein Bekannter pflegte für gewöhnlich, die Geschichte mit einem Augenzwinkern zu beenden: „Dort erhielt er dann den Lohn für seine Handlungsweise“ und überließ damit jedem Zuhörer, das herauszuhören, was er wollte. :-)

Im Inneren Spiel muß als erstes die Fähigkeit, bewertungsfrei wahrzunehmen, entwickelt werden. Wenn wir zu beurteilen „verlernen“, entdecken wir, gewöhnlich mit einiger Überraschung, daß wir nicht die Motivation eines Reformers brauchen, um unsere „schlechten“ Gewohnheiten zu ändern. Es gibt einen Lern- und Leistungsprozess, der darauf wartet, entdeckt zu werden. Er wartet darauf, zeigen zu dürfen, was er kann, wenn ihm gestattet wird, unbehindert von dem Streben des kritischen Ich wirken zu dürfen. Diesen Prozess aufzudecken und sich darauf zu verlassen, ist der Gegenstand des nächsten Kapitels.

11. Den Einklang herstellen Teil 2:

11.1 Es geschehen lassen Wer und was ist Selbst 2 ?

Die These des letzten Kapitels war, daß der erste Schritt, um eine größere Harmonie zwischen dem Kopf und dem Körper - also zwischen Selbst 1 und Selbst 2 - herzustellen, ist, die Selbstkritik einzustellen. Vergessen Sie für einen Augenblick, was Sie für eine Meinung über Ihren Körper haben - ob Sie ihn plump, ungeschickt, durchschnittlich oder phantastisch finden - und überlegen Sie, was er alles tut. Wenn Sie gerade diese Worte lesen, vollbringt Ihr Körper ein bemerkenswertes Stück Koordination. Die Augen bewegen sich mühelos und nehmen Bilder von schwarz und weiß auf, die automatisch mit Erinnerungen an ähnliche Eindrücke verglichen werden, in Symbole übersetzt werden, dann mit allen anderen Symbolen verbunden werden, um daraus eine Bedeutung zu bilden. Tausende dieser Vorgänge finden alle paar Sekunden statt. Gleichzeitig, auch ohne bewusste Anstrengung, pumpt das Herz, und der Atem geht ein und aus; dadurch ist gesichert, daß ein phantastisch kompliziertes System von Organen, Drüsen und Muskeln versorgt wird und arbeitet. Ohne bewusste Anstrengung funktionieren Billionen von Zellen, die Lebenskraft und Wohlbefinden erhalten.

Wenn Sie zu einem Stuhl gehen und, bevor Sie anfangen zu lesen, Licht anmachen, hat Ihr Körper eine Menge Muskelbewegungen koordinieren müssen und diese Aufgaben ohne Hilfe des Bewussten ausgeführt. Selbst 1 musste dem Körper nicht sagen, wie weit er sich auszustrecken hatte, um den Lichtschalter anzuknippen. Sie kannten Ihr Ziel, und Ihr Körper tat ohne Überlegung das, was nötig

war. Der Prozess, wie der Körper diese Bewegungsabläufe gelernt hat und sie dann ausführt, unterscheidet sich nicht von dem Prozess, wie er Billard lernt und es dann spielt. Überlegen Sie, wie kompliziert der Handlungsablauf für Selbst 2 trotz aller Vorbereitungsphasen ist (welches immer instinktiv reagiert), wenn es einen 9 - Ball Anstoß ausführt. Um voranzuplanen, wie und wohin der Stoßarm sich bewegt und wie das Leder den richtigen Punkt der Weißen trifft, muß das Gehirn in einem Bruchteil einer Sekunde, im Moment der Anstoßbewegung berechnen, wo das Queue auftrifft und wie es zu führen ist. In diese Berechnung hineingenommen werden muß die Richtung der Weißen, daraus resultierend der Treffpunkt am Dreieck, die Wirkung von Effet, um noch gar nicht von den verschiedenen komplizierten Laufbahnen zu sprechen, die durch diese Faktoren beeinflusst werden, etwa der anschließenden Endposition der Weißen oder gar der Eins. Gleichzeitig muß Selbst 2 den Muskeln Befehle geben - nicht nur einmal, sondern jeweils verbessert nach dem neuesten Informationsstand. Schließlich müssen die Muskeln gemeinschaftlich reagieren: Der Arm bewegt sich, das Queue wird mit einer bestimmten Geschwindigkeit und in einer bestimmten Weise zurückgeschwungen, wird im gleichen Winkel zum Körper bewegt, die Stoßbewegung wird ausgeführt wobei sich der Körper ein wenig aus seinem Gleichgewicht nach vorn verlagert. Der Ball wird an einem ganz bestimmten Punkt getroffen, je nachdem, ob der Befehl hieß, voll aus der Mitte und ohne Effet auf die Eins, oder mehr von der langen Bande mit einem Minimum seitlich der Eins, - ein Befehl, der blitzschnell über Bewegung und Körperbalance erteilt wurde. Bedenken Sie, wir lassen die Vorbereitungsphase für einen Anstoß mal außer acht und analysieren nur auf die eigentliche Stoßbewegung :

Wenn etwa Earl Strickland anstößt, haben Sie einen Sekundenbruchteil Zeit, diesen großartigen Bewegungsablauf zu verfolgen; aber selbst wenn ein durchschnittlicher Spieler anstößt, stehen Ihnen vielleicht nur ungefähr 1 bis 1,5 Sekunden zur Verfügung. Schon die Weiße exakt zu treffen und bei der Karambolage die Eins einigermaßen zu treffen, ist eine bemerkenswerte Tat; mit Festigkeit exakt anzustoßen, die Weiße zu kontrollieren und mehrere Bälle zu versenken eine umwerfende Leistung. Trotzdem ist es nicht ungewöhnlich. Die Wahrheit ist, daß wir mit unserem menschlichen Körper und seinen Instinktreaktionen eine bemerkenswerte Schöpfung besitzen. In diesem Licht besehen, ist es unangebracht, unseren Körper mit abfälligen Ausdrücken zu beschimpfen. Selbst 2 - also der physische Körper mit Gehirn, Gedächtnisspeicher (bewusst und unbewusst) und Nervensystem - ist ein sehr komplizierter und fähiger Diener. In ihm ist eine innere Intelligenz, die verblüfft. Was es nicht schon kann, lernt es kinderleicht. Es benützt Tausende von Gedächtniszellen und Nervenkommunikationsbahnen. Wenn man heutzutage, unter Verwendung der ausgeklügeltsten Computerteile, die jemals gebaut worden sind, ein elektronisches Gedächtnis von einer dem menschlichen Gedächtnis ähnlichen Kapazität schaffen würde, wäre das Endprodukt - nach Aussage eines mir befreundeten Computerexperten - größer als drei Empire State Buildings zusammengenommen. Darüber hinaus ist bislang keiner der gebauten Computer fähig, in der zur Verfügung stehenden Zeit die für die Abwicklung eines schnellen Anstoßes nötigen Berechnungen anzustellen und die nötigen Muskelbefehle zu erteilen. Mit dem, was ich eben gesagt habe, verfolge ich nur einen Zweck:

ich möchte den Leser ermutigen, seinen Körper zu respektieren. Wir haben die Kühnheit, dieses erstaunliche Gebilde „einen unbeholfenen Tölpel“ zu nennen. Denken Sie über die selbstverständliche Intelligenz Ihres Körpers nach, dann wird sich das arrogante Misstrauen gegenüber Selbst 2 allmählich auflösen. Damit werden auch die vielen Selbstreflexionen aufhören, die die Konzentration zersetzen.

12. Sich selbst vertrauen

Es gäbe wenig Hoffnung, Selbst 1 und Selbst 2 in Einklang zu bringen, wenn sie kein Verständnis zueinander entwickeln. Solange Selbst 1 die wahren Fähigkeiten von Selbst 2 nicht kennt, wird es ihm wahrscheinlich kein Vertrauen schenken. Und das mangelnde Vertrauen in Selbst 2 ist ja die Ursache dafür, daß man sich zuviel Mühe gibt und sich zu viele Belehrungen erteilt. Zu großes Bemühen ist hinderlich, weil es zu viele Muskeln beansprucht; die Selbstreflexionen sind es deshalb, weil sie Zerstreitsein und mangelnde Konzentration zur Folge haben. Die zwischen den beiden Selbst herzustellende neue Beziehung muß also ganz offensichtlich auf der Grundforderung, sich selbst zu vertrauen, aufgebaut werden.

Was heißt „sich selbst zu vertrauen“ am Billardtisch? Es ist nicht positives Denken, das wäre die Erwartung, nach jedem Anstoß ein As zu liefern. Dem Körper zu vertrauen, bedeutet beim Billardspiel, den Körper den Ball spielen zu lassen. Das Schlüsselwort ist *lassen*. Man vertraut auf die Fähigkeit

des Körpers und man überlässt es ihm, das Queue zu schwingen. Selbst 1 mischt sich nicht ein. Aber obwohl das sehr einfach klingt, heißt das nicht, daß es leicht ist.

In gewissem Sinn gleicht die Beziehung zwischen Selbst 1 und Selbst 2 der Beziehung zwischen Eltern und Kind. Manchen Eltern fällt es sehr schwer, ihre Kinder etwas tun zu lassen, wenn sie selbst wissen, daß es anders besser wäre. Aber vertrauende und liebende Eltern lassen ihr Kind selbständig handeln, sogar wenn es dabei Fehler macht, weil sie das feste Vertrauen haben, daß ihr Kind daraus lernt.

Es geschehen lassen ist nicht bewirken, daß es geschieht. Man gibt sich nicht große Mühe, man kontrolliert nicht seinen Stoß. Das sind Aktionen von Selbst 1, das alles in die Hand nimmt, weil es kein Vertrauen in Selbst 2 hat. Sie machen verspannte Muskeln, steife Schwünge, unbeholfene Bewegungen, knirschende Zähne und angespannte Backenmuskeln. Daraus resultieren schlecht gespielte Bälle und eine Menge Frustration. Bei einem einfachen Ball trauen wir oft unserem Körper und lassen es geschehen, weil das Ich sich sagt, daß es im Moment nicht wirklich darauf ankommt. Aber beobachten Sie, wenn dann das Spiel komplizierter wird, wie Selbst 1 die Sache in die Hand nimmt; im entscheidenden Moment beginnt es daran zu zweifeln, ob Selbst 2 eine gute Leistung bringen wird. Je wichtiger der nächste Ball, desto mehr wird Selbst 1 versuchen, Kontrolle über den Stoß auszuüben, und genau dann verkrampft sich der Spieler. Das Ergebnis ist fast immer frustrierend.

Sehen wir uns einmal diesen Verkrampfungsprozess näher an, weil alle Sportler dieses Phänomen kennen. Aus der Anatomie wissen wir, daß Muskeln zweierlei Zustandsformen haben, d.h. eine bestimmter Muskel ist entweder entspannt oder kontrahiert. Er kann genauso wenig nur teilweise kontrahiert sein, wie ein Lichtschalter nicht nur teilweise ausgeschaltet sein kann. Der Unterschied, ob das Queue locker oder fest gehalten wird, liegt in der Zahl von Muskeln, die kontrahiert sind. Wie viele und welche werden denn nun tatsächlich für einen guten Anstoß gebraucht? Keiner weiß es, aber wenn das bewusste Ich glaubt, es zu wissen und versucht, diese Muskeln zu kontrollieren, wird es auch Muskeln, die nicht gebraucht werden, in Anspruch nehmen. Wenn mehr als nötig beansprucht werden, ist das nicht nur eine Energieverschwendung, sondern die Anspannung bestimmter Muskeln stört andere Muskeln dabei, sich anspannen zu können. Weil Selbst 1 denkt, daß es viele Muskeln braucht, um so hart anstoßen zu können, wie es möchte, setzt es die Muskeln der Schulter, des Oberarms, des Handgelenks und sogar des Gesichts ein, was in Wirklichkeit die Dynamik des Schwungs hemmt.

Wenn Sie ein Queue greifbar haben, nehmen Sie es und versuchen Sie folgendes Experiment. (Falls Sie kein Queue haben, packen Sie irgendeinen anderen beweglichen Gegenstand, oder greifen einfach die Luft.) Spannen Sie die Muskeln im Handgelenk an und beobachten Sie, wie schnell Sie Ihr Queue gerade schwingen lassen können. Lockern Sie dann die Handgelenkmuskeln und beobachten Sie, wie schnell jetzt der Schwung geht. Natürlich ist ein lockeres Handgelenk flexibler. Wenn man anstößt, wird Kraft durch die flexible Führung des Handgelenks besser übertragen. Wenn Sie sich bemühen, gewollt hart zu stoßen, werden Sie wahrscheinlich die Muskeln des Handgelenks anspannen, an Präzision verlieren und dadurch an Wirkung einbüßen. Darüber hinaus wird der ganze Stoß steif werden und es wird schwierig sein, die Kontrolle aufrechtzuerhalten. So behindert Selbst 1 die Weisheit des Körpers. Sie können sich vorstellen, daß ein schlechter Anstoß wegen des steifen Handgelenks nicht den Erwartungen des Spielers entspricht. Folglich wird er sich beim nächsten Mal noch größere Mühe geben, noch mehr Muskeln anspannen, immer noch frustrierter und verbissener werden, und, ich möchte hinzufügen, diese Verkrampfung wird sich auf sein übriges Spiel ausbreiten.

Glücklicherweise lernen die meisten Kinder laufen, bevor die Eltern ihnen sagen können, wie sie es lernen sollen. Deshalb lernen die Kinder nicht nur sehr gut laufen, sondern sie gewinnen auch Vertrauen in den natürlichen Lernprozess, der in ihnen abläuft. Mütter verfolgen die Anstrengungen ihrer Kinder mit Liebe und Interesse, und wenn sie klug sind, ohne viel einzugreifen. Wenn wir unser Billardspiel wie ein Kind behandeln würden, das gerade laufen lernt, würden wir erstaunliche Fortschritte machen. Wenn das Kind sein Gleichgewicht verliert und hinfällt, kritisiert die Mutter nicht, daß es unbeholfen ist. Sie ärgert sich noch nicht einmal darüber; sie bemerkt nur einfach, was sich ereignet hat, und sagt vielleicht etwas Ermutigendes oder macht eine ermutigende Geste. Folglich wird der Fortschritt im Laufen lernen beim Kind niemals durch die Vorstellung behindert, daß es ungeschickt ist. Warum sollte ein Anfänger seine Stopbälle nicht ebenso behandeln wie eine liebende Mutter ihr Kind? Der Trick ist, daß man sich nicht mit seinem Stopball identifiziert. Wenn man einen unkontrollierten Stopball als Spiegelbild dessen sieht, wer man ist, wird man sich natürlich ärgern. Aber man ist ebenso wenig sein Stopball, wie eine Mutter ihr Kind ist. Wenn sich eine Mutter mit jedem Hinfallen ihres Kindes identifiziert und persönlich stolz ist über jeden seiner Erfolge, wird ihr Selbstbild ebenso unstabil sein, wie das Gleichgewicht ihres Kindes. Sie wird Stabilität finden, wenn

sie sich klar macht, daß sie und ihr Kind nicht eins sind, und wenn sie es mit Liebe und Interesse umgibt - aber als eigenes Wesen.

Diese Art von losgelöstem Interesse ist auch für die natürliche Entwicklung Ihres Billardspiels nötig. Halten Sie sich vor Augen, daß Sie und Ihr Billardspiel nicht dasselbe sind. Sie sind nicht Ihr Körper. Trauen Sie es Ihrem Körper zu, zu lernen und zu spielen, wie Sie es jemand anderem zutrauen, eine bestimmte Arbeit zu leisten; er wird in kurzer Zeit Leistungen bringen, die ihre Erwartungen übertreffen. Lassen Sie die Blume wachsen.

Diese Theorie sollte geprüft und nicht einfach so geglaubt werden. Gegen Ende des Kapitels finden Sie mehrere Experimente, die Ihnen die Möglichkeit bieten, den Unterschied zu erkennen, wenn man sich selbst dazu bringt, etwas zu tun, oder wenn man es geschehen lässt. Denken Sie sich auch eigene Experimente aus, um zu entdecken, wie sehr Sie selbst gewillt sind, sich zu vertrauen, sowohl beim einfachen Ball, als auch unter Druck.

13 Selbst 2 programmieren

An diesem Punkt mag sich der Leser fragen: „Wie soll ich einen Rückläufer geschehen lassen, wenn ich vorher niemals vorher einen richtigen Rückläufer gelernt habe? Brauche ich nicht jemanden, der mir sagt, wie es richtig geht? Wenn ich vorher niemals Billard gespielt habe, kann ich dann einfach an den Tisch gehen und „es geschehen lassen?“ Die Antwort lautet: Wenn ihr Körper weiß, wie ein Rückläufer gespielt werden muß, dann lassen Sie es einfach geschehen, wenn er es nicht weiß, dann schauen Sie irgendwo eine Weile zu und dann lassen Sie es ihn lernen.

Die Aktionen von Selbst 2 basieren auf Informationen über frühere, an sich und an anderen beobachteten Handlungen, die es in seinem Gedächtnis gespeichert hat. Ein Spieler, der noch nie ein Queue in der Hand gehabt hat, muß die Weiße einige Male mit dem Queue spüren, bevor Selbst 2 gelernt hat, wie weit das Ende des Oberteils von der Hand, die den Queue hält, entfernt ist. Jedes Mal, wenn man einen Ball - ob richtig oder falsch - spielt, nimmt das Computergedächtnis von Selbst 2 Informationen auf und speichert sie für späteren Gebrauch. Während des Übens verfeinert und erweitert Selbst 2 die Informationen in seinem Gedächtnisspeicher. Ständig lernt es, z.B. Ball läuft, wenn er mit verschiedener Geschwindigkeit und unterschiedenem Effet gestoßen wird; wie schnell er aus der Bande kommt, wo der Zielball getroffen werden muß, was die Weiße macht..... Selbst 2 behält jede Handlung und das Resultat jeder einzelnen Handlung, das von Ihrer Aufmerksamkeit und Geschicklichkeit abhängt, im Gedächtnis. So können wir also sagen, daß es für den Anfänger am wichtigsten ist, daran zu denken, den natürlichen Lernprozess stattfinden zu lassen und die Selbstreflexionen bei jedem Stoß bleiben zu lassen. das Ergebnis wird überraschend sein.

Im Anschluss möchte ich hinzufügen, daß Selbst 1 bei diesem Prozess doch eine gewisse Rolle spielt. Es kann auf eine mehr kooperative Art und Weise mitwirken, obwohl Selbst 1 weniger bescheidene Rollen bevorzugt. Die Hauptbeschäftigung von Selbst 1, dem bewussten Ich, ist, Ziele zu setzen, d.h. Selbst 2 mitzuteilen, was es von ihm möchte, und es dann von ihm ausführen zu lassen. Wenn man ohne Ziel an den Tisch geht und Selbst 2 machen lassen würde, was es wollte, würde man vielleicht am Ende alle Bälle so hart wie möglich vom Tisch schießen und einen Riesenspaß dabei haben. Aber wenn man beabsichtigt, die Bälle kontrolliert zu senken, muß dieses Ziel Selbst 2 mitgeteilt werden. Diese Kommunikation kann auf natürliche und zwanglose Weise stattfinden, aber wenn zwischen den beiden Selbst die übliche Kommunikationslücke und das übliche Misstrauen besteht, wird der Lernprozess nur langsam und zäh vorangehen. Lassen Sie mich das mit einem Beispiel veranschaulichen, das den Lernvorgang, bei dem man sich leicht tut, und den Lernvorgang, bei dem man sich schwer tut, demonstriert.

Als ich zwölf Jahre alt war, schickte man mich in die Tanzstunde, wo mir Walzer, Foxtrott und andere „altertümliche“ Schritte beigebracht wurden. Dort hieß es, „den rechten Fuß hierhin, den linken Fuß dorthin, dann beide zusammenbringen. Jetzt das Gewicht auf den linken Fuß verlagern, drehen“, und so weiter. Die Schritte waren nicht kompliziert, aber es dauerte Wochen, bis ich tanzen konnte, ohne immer wieder das gleiche Band in meinem Kopf ablaufen zu lassen: „Den rechten Fuß hierhin, den linken Fuß dorthin, drehen; eins, zwei, drei, eins, zwei, drei.“ Ich überlegte mir vorher jeden Schritt, gab mir den Befehl, wie ich es machen sollte, und führte ihn dann aus. Ich merkte kaum, daß ich ein Mädchen in meinen Armen hielt, und es dauerte Wochen, bis ich mich mit ihr während des Tanzens unterhalten konnte.

Genauso bringen sich die meisten von uns Körperhaltungen und Stöße beim Billardspiel bei. Aber es ist so ein langsamer und mühevoller Weg! Was für ein Gegensatz dazu, wie der heutige Zwölfjährige tanzen lernt. Er geht eines Abends auf eine Party, sieht seine Freunde den Monkkai, Jerk und Swim tanzen, und bis er nach Hause geht, kann er sie alle. Doch diese Tänze sind unendlich schwieriger als

der Foxtrott. Man stelle sich nur vor, wie dick ein Lehrbuch sein musste, das jede Bewegung beim Mohnkai in Worten beschreiben würde! Man bräuchte ein Diplom in Leibeserziehung, wenn man diese Tänze „per Buch“ lernen wollte. Aber ein Teenager, der vielleicht in Mathematik und Englisch versagt, lernt sie mühelos in einer einzigen Nacht.

Wie macht er das? Vor allen Dingen durch einfaches Beobachten. Er denkt nicht darüber nach, was er sieht - wie sich die linke Schulter ein wenig hebt, während der Kopf nach vorne zuckt und sich der rechte Fuß dreht. Er nimmt einfach visuell das Bild vor sich auf. Das Bild übergeht das Ich völlig und scheint direkt in den Körper eingespeist zu werden, denn einige Minuten später steht der Teenager auf der Tanzfläche und macht Bewegungen, die den beobachteten sehr nahe kommen. Nun fühlt er, wie es ist, wenn man diese Bilder nachmacht. Er wiederholt diesen Prozess einige Male: zuerst sehen, dann fühlen, und bald tanzt er ganz mühelos - völlig „eins mit dem Tanz.“ Wenn er am nächsten Tag von seiner Schwester gefragt wird, wie man den Monkkai tanzt, sagt er, „ich weiß nicht - ungefähr so - sieh' mal!“ Ironischerweise denkt er, daß er nicht wüsste, wie man ihn tanzt, weil er diesen Tanz nicht erklären kann. Dagegen können die meisten von uns über mündliche Anleitungen lernen, ganz detailliert erklären, wie der Ball gespielt werden sollte, aber haben Schwierigkeiten, es in die Tat umzusetzen.

Für Selbst 2 ist ein Bild tausend Worte wert. Es lernt sowohl dadurch, daß es die Bewegungen von anderen beobachtet, als auch dadurch, daß es diese kopiert. Fast alle Billardspieler haben schon einmal erlebt, daß sie nach Meisterschaften über sich selbst hinausgewachsen sind. Man profitiert für sein eigenes Spiel aber nicht durch die Analyse der Stöße eines Spitzenspielers, sondern dadurch, daß man sich ohne zu denken darauf konzentriert und die Bilder in sich aufnimmt. Dann wird man möglicherweise, wenn man das nächste Mal spielt, feststellen, daß gewisse wichtige, schwer erklärbare Faktoren wie weiche Stoßbewegungen, Vorausblick und Selbstvertrauen wesentlich verbessert sind, alle ohne bewusste Anstrengung oder Kontrolle.

14. Den Computer von Selbst 2 programmieren

Bis jetzt haben wir darüber gesprochen, wie nötig es ist, Selbst 1 zur Ruhe zu bringen, also sein Selbstreflektieren und Kontrollieren abzuhalten. Es hat vielleicht so geklungen, als ob wir Selbst 1 völlig loswerden wollten. Doch dem bewussten Ich fällt beim Billard lernen und -spielen durchaus eine eigene Rolle zu. Wenn es die richtige Rolle übernimmt und die falsche ablegt, kann es den Lernprozess wesentlich beschleunigen und Selbst 2 dabei helfen, bis an die Grenzen seiner Möglichkeiten vorzustoßen.

Billard ohne die Hilfe von Selbst 1 zu lernen, ist wie wenn man Billard auf einer Insel lernen würde, auf der man noch nie von diesem Spiel gehört hat. Wenn man auf dieser Insel die Billardregeln einführen, Tische aufstellen und Ausrüstung beschaffen würde, kämen die Stöße der Inselspieler allmählich denjenigen gleich, die wir im allgemeinen als „richtig“ bezeichnen. Wie schnell die Stöße erlernt würden, hinge davon ab, inwieweit Selbst 2 auf seine eigenen Quellen zurückgreifen dürfte, also inwieweit Selbst 1 es unterließe, sich in den natürlichen Lernprozess einzumischen. Aber auf diese Weise zu lernen, nähme viel mehr Zeit in Anspruch, als in einer Gesellschaft, in der jemand an vielen Modellen von effektivem Billard lernen kann. In einer Gruppe von Billardspielern kann Selbst 1 dadurch eine wichtige Rolle einnehmen, daß es Selbst 2 häufig Spitzenspielern zuschauen lässt. Auf diese Weise programmiert Selbst 1 den Gedächtnisspeicher von Selbst 2 mit wertvollen Informationen, wozu dieser sonst - wenn er sie selbst entwickeln müsste - sehr lange brauchen würde. Im restlichen Kapitel sollen drei grundlegende Methoden behandelt werden, wie man Selbst 2 programmieren kann. Ich verstehe darunter, wie Selbst 2 mitgeteilt werden kann, was man von ihm will. Die primäre Rolle von Selbst 1 ist, Ziele für Selbst 2 zu setzen, und dann Selbst 2 die Handlungen ausführen zu lassen. Für eine gute Kommunikation ist es entscheidend, die verständlichste Sprache zu benutzen. Wenn Herr A sichergehen will, daß seine Nachricht bei Herrn B richtig ankommt, wird er, wenn er kann, Herrn B's Muttersprache benutzen. Und was ist die Muttersprache von Selbst 2 ? Sicher nicht Worte ! Worte lernt Selbst 2 erst eine ganze Weile nach der Geburt. Nein, die Muttersprache von Selbst 2 ist bildhafte Vorstellung, es sind Sinneseindrücke. Die Bewegungen werden durch Sehen und Fühlen erlernt. Deshalb beinhalten alle drei Programmierungsmethoden, die ich besprechen möchte, zielgerichtete, an Selbst 2 durch erschaute und erfüllte Bilder vermittelte Botschaften.

15. Methode eins Methode zwei Methode drei

15.1 Methode eins: Auf Ergebnis programmieren

Viele Billardschüler achten zu sehr auf den Stoß an sich und zu wenig auf das daraus resultierende Ergebnis. Solche Spieler wissen genau, wie sie den Ball spielen, aber sie kümmern sich nicht so sehr darum, wo der Ball tatsächlich hingeht. Diesen Spielern kann man damit helfen, daß man ihre Aufmerksamkeit von den Mitteln auf den Zweck verlagert. Hier ein Beispiel:

In einer Gruppenstunde mit fünf Frauen fragte ich jede Spielerin, was sie am meisten an ihrem Spiel verändern möchte. Sally, die erste Frau, wollte an ihrem Rückläufer arbeiten, „der in letzter Zeit wirklich verheerend gewesen ist“, sagte sie. Als ich sie fragte, was ihr an ihrem Rückläufer missfiel, antwortete sie: „Also, ich hole mit meinem Queue zu weit aus und drehe beim Stoß mein Handgelenk, und beim Durchziehen stehe ich auf; außerdem lasse ich den Zielball oft aus den Augen und gehe nicht genug in den Weiße hinein.“ Es war ganz klar, wenn ich sie zu jedem Punkt, den sie erwähnte, hätte beraten sollen, wäre ich die ganze Stunde mit ihr beschäftigt gewesen. Deshalb fragte ich Sally, was sie von den Ergebnissen ihres Rückläufers hielt, und sie erwiderte: „Die Weiße hat nicht genug Wirkung und die Bälle gehen meist links von der Tasche an die Bande.“ Damit hatten wir etwas gefunden, womit wir arbeiten konnten. Ich sagte ihr, daß ich mir vorstellen könnte, daß ihr Körper (Selbst 2) bereits wüsste, wie er den Ball spielen müsste, damit er präzise und mit mehr Wirkung käme, und falls er es nicht schon wüsste, würde er es sehr schnell lernen. Dafür musste ich ihr aber erst einen visuellen Input geben. Ich spielte eine Reihe von geraden Rückläufern in die Tasche. Etwa 2 Meter Distanz. Sie sollte lediglich auf meine Führungsarbeit achten und dabei die Geräuschentwicklung verfolgen.

„Klick“, (Queue an der Weißen); „Klack“, (Karambolage); „Tock“, (Ball in der Tasche). Nun schlug ich ihr vor, den Treffpunkt am Zielball festzulegen und sich dann den Weg, den der Ball nehmen muß, um in der Tasche zu landen, vorzustellen. Sie sollte sich dieses Bild mehrere Sekunden vor Augen halten. Bevor sie einige Bälle spielte sagte ich: „Bemüh“ Dich nicht, die Weiße tief und mit viel Wirkung zu spielen. Bitte nur Selbst 2 darum und laß es geschehen. Unternimm, auch wenn der Ball weiterhin undefiniert bleibt, keine bewusste Anstrengung, es zu korrigieren. Las es einfach laufen und beobachte, was geschieht.“

Der dritte Ball, den Sally spielte, landete in der Tasche und die Weiße lief 50 Zentimeter zurück. Von den nächsten zwanzig Bällen lagen fünfzehn in der Tasche, und die Weiße gewann an Rücklauf. Während sie spielte, konnten die Frauen und ich beobachten, wie sich all die erwähnten Punkte merklich und auf natürliche Weise veränderten: ihr Schwung wurde ruhiger, sie hielt den Queue beim Durchziehen lockerer und nach und nach schien sie, im Gleichgewicht und voll Selbstvertrauen, in den Ball „hineinzuströmen“. Als sie fertig war, fragte ich sie, was sie anders gemacht hatte, und sie erwiderte: „Eigentlich gar nichts. Ich habe mir nur vorgestellt, daß der Ball in die Tasche läuft und die Weiße zurückkommen sollte, und das tat sie dann auch! Und dann diese Geräusche dazu!?“ Sie war glücklich und überrascht.

Die Ursache für die Veränderungen in Sally's Rückläufern lag darin, daß Sally Selbst 2 ein klares visuelles Bild von den gewünschten Ergebnissen vermittelt hatte. Daraufhin hatte sie zu ihrem Körper gesagt: „Tu' alles, was Du tun musst, damit der Ball dort fällt und die Weiße zurückläuft. Alles, was sie dann noch zu tun hatte, war, es geschehen zu lassen. Um mit Selbst 2 während einer Party zu verkehren, ist es die beste Methode, sich auf das Ergebnis zu programmieren. Mitten im Wettkampf ist es zu spät, an seinem Stoß zu arbeiten, aber es ist möglich, vor seinem geistigen Auge das Bild festzuhalten, wohin man den Ball haben will, und dann den Körper das Nötige tun zu lassen, um den Ball dorthin zu spielen. Vertrauen zu Selbst 2 ist hierbei wesentlich. Selbst 1 muß währenddessen entspannt bleiben, die wie - *etwas-zu-sein-hat* -Belehrungen unterlassen und jegliche Anstrengung fallen lassen, den Stoß kontrollieren zu wollen. Sowie Selbst 1 lernt, sich nicht einzumischen, kann in ihm das Vertrauen in die Fähigkeit von Selbst 2 wachsen.

15.2 Methode zwei: Die Form programmieren

Wenn sowohl einfache reflexionsfreie Aufmerksamkeit, als auch auf die Ergebnisse gerichtetes Programmieren nicht die gewünschten Resultate hervorbringt, ist es manchmal nützlich, bei Teilen eines bestimmten Stoßes eine genaue überlegte Veränderung vornehmen zu können. Dann ist es angebracht, eine andere Art des Programmierens anzuwenden - nämlich auf die Form zu

programmieren. (Dieser Prozess wird genauer in Kapitel 6 behandelt, „Die Gewohnheiten ändern. Wie man mit Hilfe des Inneren Spiels lernt.“)

Dieser Prozess ist dem auf die Ergebnisse gerichteten Programmieren sehr ähnlich. Nehmen wir zum Beispiel an, daß Sie beim Durchziehen ständig daß Handgelenk drehen und sich, trotz allen Bemühens, es zu ändern, diese Angewohnheit nicht abgewöhnen können. Zunächst müssen Sie Selbst 2 ein sehr klares Bild davon vermitteln, was Sie von ihm verlangen. Das geschieht am besten dadurch, daß Sie sich zur Weißen stellen, das Queue schwingen, dann nach hinten blicken und dabei mehrere Sekunden mit ungeteilter Aufmerksamkeit das Handgelenk beobachten. Dabei mögen Sie sich vielleicht dumm vorkommen und denken, daß Sie bereits wüssten, wie man das Queue beim Durchziehen richtig hält, doch es ist wesentlich, Selbst 2 ein Bild zum Nachahmen vorzugeben. Wenn Sie das getan haben, ist es vielleicht auch von Nutzen, die Augen zu schließen und sich so klar wie möglich vorzustellen, wie daß Queue während des ganzen Stoßes eine gerade Linie beschreibt. Schwingen Sie dann Ihr Queue mehrmals, bevor Sie anfangen, Bälle zu spielen, halten Sie ihn dabei locker und erleben Sie das Gefühl, auf diese neue Art zu schwingen. Wenn Sie dann einmal mit dem Bälle versenken angefangen haben, ist es wichtig, daß Sie sich nicht darum bemühen, das Queue gerade zu führen. Sie haben Selbst 2 darum gebeten, darum lassen Sie es jetzt auch geschehen! Wenn der Körper einmal programmiert wurde, hat Selbst 1 nur still zu sein und die Resultate unbeteiligt zu beobachten. Ich möchte nochmals wiederholen, wie wichtig es ist, keine bewusste Anstrengung zu unternehmen, um das Queue gerade zu führen. Falls die Queueführung nach ein paar Stößen nicht dem Bild entspricht, daß Sie Selbst 2 vorgegeben haben, müssen Sie noch einmal programmieren und den Körper den Queue schwingen lassen, aber versichern Sie sich dabei, daß Selbst 1 nicht die geringste Hilfestellung gibt. Bemühen Sie sich nicht zu sehr! Falls Sie es doch tun, wird Selbst 1 hineingezogen, und Sie können nicht wirklich feststellen, ob Selbst 2 den Ball mit oder ohne Mitwirkung von Selbst 1 spielt.

15.2.1 Nun zwei Experimente :

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen geschehen lassen und bewirken, daß es geschieht, nicht nur verstandesmäßig zu verstehen, sondern auch den Unterschied zu erleben. Den Unterschied zu erleben heißt, den Unterschied zu kennen. Zu diesem Zweck möchte ich zwei Experimente vorschlagen.

Im ersten Experiment soll mit der Weißen auf dem Anstoßpunkt liegend über die kurze Vorbande ein Ball direkt vor der Kopftasche links versenkt werden. Stellen Sie sich vor, wie die Weiße laufen muß, um den Ball zu versenken. Überlegen Sie, ob Sie mit Effet arbeiten wollen, wo die Weiße an die Vorbande laufen muß, welches Tempo nötig, und so weiter. Versuchen Sie nun, den Ball zu versenken. Wenn Sie Ihr Ziel verfehlen, dann versuchen Sie es noch mal. Wenn Sie den Ball senken, dann versuchen Sie alles, was Sie gemacht haben, genauso zu wiederholen, damit Sie beim nächsten Versuch genauso gut treffen. Wenn Sie diesen Vorgang einige Minuten lang wiederholen, werden Sie erfahren, was ich unter „sich sehr bemühen“ und den Vorbandstoß bewirken verstehe.

Nachdem Sie diese Erfahrung in sich aufgenommen haben, wollen wir zum zweiten Teil des Experiments übergehen. Positionieren Sie den Zielball vor die andere Kopftasche. Legen Sie den Lauf der Weißen gedanklich genau fest. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich. Schauen Sie auf den Treffpunkt an der Vorbande. Beobachten Sie, wie die Weiße exakt auf den Zielball läuft und er in der Tasche versenkt wird. Schließen Sie, wenn Sie wollen, die Augen und stellen Sie sich beim Stoß vor, wie der Weg der Weißen verläuft. Wiederholen Sie das mehrere Male. Wenn die Weiße in Ihrer Vorstellung den Ball verfehlt, macht das nichts; wiederholen Sie das Bild bis die Weiße das Ziel trifft. Verwenden Sie keinen Gedanken darauf, wie der Ball gespielt werden müsste; bemühen Sie sich nicht, das Ziel zu treffen. Bitten Sie Ihren Körper, Selbst 2, alles nötige zu tun, um den Zielball zu versenken, dann lassen Sie es ihn machen. Üben Sie keine Kontrolle aus; korrigieren Sie nichts. Da Sie ihn mit dem gewünschten Lauf der Weißen programmiert haben, können Sie dem Körper vertrauen, daß er es richtig machen wird. Konzentrieren Sie beim Schwingen Ihre Aufmerksamkeit auf ihre Atmung und lassen Sie den Stoß sich selbst ausführen.

Die Weiße wird den Ball entweder treffen oder nicht. Merken Sie sich genau, wo sie hinläuft. Sie sollten sich gegenüber Erfolg oder Niederlage von jeglicher emotionaler Reaktion befreien; Sie sollten nur Ihr Ziel kennen und an den Ergebnissen ein objektives Interesse haben. Führen Sie den Stoß noch einmal aus. Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie den Ball verfehlen, und versuchen Sie nicht, Ihren Fehler zu verbessern. Das ist ganz wichtig. Richten Sie noch einmal Ihre Aufmerksamkeit auf die Weiße; behalten Sie Ihre innere Ruhe und lassen Sie dann diesen Vorbandstoß einfach laufen. Wenn Sie sich wirklich nicht bemühen, den Ball zu treffen, und nicht

versuchen, Ihre Fehler zu korrigieren, sondern volles Vertrauen in den Körper und dessen Computer setzen, werden Sie bald merken, wie sich Präzision in diesen Stoß gewissermaßen geradezu einschleicht. Sie werden die Erfahrung machen, daß es wirklich ein Selbst 2 gibt, das handelt und lernt, ohne daß ihm gesagt werden muß, was es zu tun hat. Beobachten Sie diesen Prozess; beobachten Sie, wie Ihr Körper die nötigen Änderungen vornimmt, um dem perfektem Stoß immer näher zu kommen. Sicher, man kann nicht für jeden möglichen Ball diese Prozedur durchlaufen. Das wäre viel zu aufwendig. Dennoch ist es die Überlegung wert, Selbst 2 ein wöchentliches Training von ein bis zwei Stunden zu gönnen. Natürlich ist Selbst 1 sehr trickreich, und es ist äußerst schwierig, es davon abzuhalten, sich nicht doch ein bisschen einzumischen. Aber wenn Sie Selbst 1 ein wenig beruhigen, können Sie allmählich Selbst 2 am Werk sehen, und Sie werden so wie ich erstaut darüber sein, was es und wie mühelos es alles kann.

Damit Sie die Realität von Selbst 2 erfahren, möchte ich noch ein zweites Experiment empfehlen. Suchen Sie etwas an einem Ihrer Stöße heraus, das Sie verändern möchten. Suchen Sie zum Beispiel eine schlechte Gewohnheit heraus, die Sie ohne Erfolg versucht haben sich abzugewöhnen. Beim Training bitten Sie dann einen Freund, daß er Ihnen zwanzig bestimmte Bälle auflegt, und Sie versuchen nun, diese Gewohnheit zu korrigieren. Sagen Sie ihm, was Sie versuchen möchten, und bitten Sie ihn, zu beobachten, ob sich eine Verbesserung einstellt. Geben Sie sich große Mühe; bemühen Sie sich so wie Sie es sonst tun, wenn Sie eine bestimmte Gewohnheit ändern möchten. Erleben Sie diese Art von Anstrengung. Beobachten Sie sich, wie Sie sich fühlen, wenn es Ihnen nicht gelingt. Achten Sie auch darauf, ob Sie sich unbeholfen oder steif fühlen. Versuchen Sie nun, den korrigierten Stoß in eine Trainingspartie einzubauen. Und beobachten Sie schließlich, was geschieht, wenn Sie eine Ranglistenpartie spielen. Nehmen Sie als nächstes eine andere Gewohnheit heraus, die Sie ändern möchten, oder sogar dieselbe. (Wenn sich jene Angewohnheit nicht durch die ersten Bemühungen korrigiert hat, wäre es interessant, noch mal an ihr zu arbeiten.) Bitten Sie Ihren Freund, daß er Ihnen fünf oder zehn Bälle aufstellt. Unternehmen Sie währenddessen keinen Versuch, Ihren Stoß zu verändern; beobachten Sie ihn nur. Analysieren Sie nicht den Stoß, beobachten Sie ihn nur sorgfältig; spüren Sie, wo sich der Queue jeweils befindet. Veränderungen können sich schon allein einstellen, während Sie Ihren Stoß beobachten, ohne ihn zu kritisieren; aber wenn Sie merken, daß noch mehr korrigiert werden muß, dann „programmieren Sie die Form“. Zeigen Sie sich genau, was Selbst 2 tun soll. Geben Sie ihm ein klares visuelles Bild, indem Sie das Queue langsam auf die gewünschte Art bewegen, und beobachten Sie es ganz genau. Wiederholen Sie den Vorgang, aber fühlen Sie diesmal genau wie es ist, wenn Sie das Queue auf diese neue Art führen. Wenn Sie sich mit einem Bild und einem Empfinden programmiert haben, können Sie anfangen, einige Bälle zu spielen. Konzentrieren Sie Ihre Augen und Ihren Verstand auf die Atmung und das Ergebnis und lassen Sie es geschehen. Beobachten Sie, was geschehen ist.

Noch einmal: analysieren Sie nicht, stellen Sie nur fest, wie nahe Selbst 2 an das Ergebnis herankam, was Sie von ihm wollten. Falls Ihr Queue nicht genau den programmierten Weg nahm, müssen Sie noch einmal programmieren und den Stoß noch einmal ausführen. Setzen Sie diesen Prozess fort und lassen Sie Selbst 1 bei jedem Ball mehr entspannen. Als bald werden Sie feststellen, daß man Selbst 2 vertrauen kann. Uralte Gewohnheiten können sich in einigen Augenblicken ändern. Bitten Sie Ihren Freund nach etwa zwanzig Bällen, wieder mit Ihnen zu spielen. Achten Sie sehr darauf, daß Sie nicht dadurch, daß Sie es beim Spielen unbedingt „richtig“ machen wollen, aus diesem Experiment Arbeit machen. Beobachten Sie weiterhin nur diesen ganz bestimmten Teil Ihres Stoßes, der gerade eine Veränderung durchmacht. Verfolgen Sie ihn unbeteiligt, aber sorgfältig, so wie Sie den Stoß eines anderen Spielers beobachten. Beobachten Sie ihn, und er wird sich durch seinen eigenen fließenden Ablauf verändern. Vielleicht klingt das zu schön, um wahr zu sein. Ich kann Ihnen nur raten, selbst den Versuch zu machen und es selbst zu erleben. Es gäbe noch mehr darüber zu sagen, wie man seine Gewohnheiten ändern kann, denn gerade dafür verwenden viele Spieler in Trainingsstunden soviel Geld und Zeit. Aber bevor wir genauer darüber sprechen, wollen wir noch eine dritte Programmierungsmethode für Selbst 2 behandeln.

15.3 Methode 3 : Durch Identität programmieren

Im letzten Kapitel habe ich aufgezeigt, wie sich die Selbstreflexion oft selbst verstärkt und ausweitet, bis ein überzeugend negatives Selbstbild entstanden ist. Man fängt an zu glauben, daß man kein guter Billardspieler ist, spielt diese Rolle und erlaubt sich nur einen schwachen Abglanz seiner wahren Fähigkeiten zu zeigen. Die meisten Spieler hypnotisieren sich in die Rolle von viel schlechteren Spielern hinein, als sie tatsächlich sind; dagegen können interessante Ergebnisse erzielt werden, wenn sie für kurze Zeit eine andere Rolle spielen würden.

„Durch Identität programmieren" soll dieses andere Rollenspiel heißen. Um diese Idee einzuführen, sage ich für gewöhnlich etwa folgendes: „Stellen Sie sich vor, daß ich der Leiter einer Fernsehserie bin. Da ich weiß, daß Sie ein Schauspieler sind der Billard spielen kann, frage ich Sie ob Sie den kleinen Part eines großen Billardstars übernehmen möchten. Ich versichere Ihnen, daß es egal ist ob Sie die Bälle verklappern oder die Weiße beim Anstoß vom Tisch jagen, weil die Kamera nur auf Sie gerichtet sein wird und nicht dem Ball folgt. Ich bin hauptsächlich daran interessiert, daß Sie das Gehabe eines Profis annehmen und mit Ihrem Queue mit größter Selbstsicherheit umgehen. Vor allen Dingen darf sich in Ihrem Gesicht kein Selbstzweifel ausdrücken. Sie sollten aussehen, als ob Sie jeden Ball genau dorthin spielen würden, wo Sie ihn hin haben wollen. Schlüpfen Sie in die Rolle hinein, spielen Sie so spektakulär Sie wollen und kümmern Sie sich nicht darum, wo der Ball tatsächlich hinfliegt."

Wenn es einem Spieler gelingt, sich selbst zu vergessen und die angenommene Rolle wirklich echt darzustellen, finden oft bemerkenswerte Veränderungen in seinem Spiel statt. Wenn Sie mir ein Wortspiel erlauben, könnte man sogar sagen, daß die Veränderungen „dramatisch" sind. Solange er in dieser Rolle bleiben kann, erlebt er eine Art zu spielen, die er in seinem Repertoire nicht zu haben glaubte.

Es gibt eine wichtige Unterscheidung zwischen dieser Art des Rollenspiels und dem, was normalerweise positives Denken genannt wird. Bei letzterem redet man sich ein, daß man so gut wie Efron Reyes ist, während man beim ersten nicht versucht, sich davon zu überzeugen, irgendwie besser zu sein, als man glaubt. Man spielt ganz bewusst eine Rolle, aber während man sie spielt, lernt man das Ausmaß seiner wahren Fähigkeiten klarer erkennen.

16. Rollen spielen

Viele Leute verfallen - wenn sie ungefähr ein Jahr gespielt haben, in eine ganz bestimmte Spielweise, von der sie sich selten lösen können. Manche nehmen einen defensiven Stil an:

keine Anstrengung, jedes eigentlich mögliche Brett ausschließen zu wollen, vermeiden schwierigere Einstellungen mit der Weißen, kein echter Versuch, etwa einen langen Ball von 80 - 85 Grad mit Einstellung zu senken, keinen harten Ball obwohl nötig, spielen selten auf Sieg. Der defensive Spieler wartet, bis der Gegner einen Fehler macht und ermüdet ihn nach und nach mit endloser Geduld. Das Gegenteil davon ist der offensive Stil einige größer und möchte-gerne-großer amerikanischer Spieler.

In seiner extremen Form wird jeder Ball auf Sieg gespielt. Bei jedem Anstoß müssen mindestens drei Bälle fallen, darauf muß einfach ein As folgen, eigentlich unmögliche Bälle sollen mit Maximaleffekt noch fallen, aus normalen Einstellwegen werden wirre Laufwege der Weißen gemacht nach dem Motto, „ nicht ganz getroffen, aber Mördereffekt und getraut habe ich mich auch".

Eine dritte gebräuchliche Art könnte man als „formalen Spielstil bezeichnen. Spieler dieser Kategorie nehmen es nicht so wichtig, wohin der Ball geht, solange sie dabei eine gute Figur machen. Man sieht sie eher stilistisch einwandfrei spielen, als gewinnen.

Im Gegensatz dazu steht der kämpferische Stil des Spielers, der alles daransetzt, um zu gewinnen. Er analysiert viel, spielt verbissen, mal irgendwas irgendwie extrem und mal Save, je nachdem, was seinen Gegner am meisten in Verlegenheit bringt, und wendet alle erdenklichen Tricks an.

Ein letzter erwähnenswerter Stil ist der des gelassenen Buddhisten. Er spielt mit vollkommener innerer Ruhe, nimmt alles wahr, aber identifiziert sich nicht damit; das heißt, obwohl er sich sehr anstrengt, scheinen ihn die Ergebnisse seiner Aktionen nicht weiter zu berühren. Er ist immer wach aber entspannt, sogar bei einem Matchball.

Wenn ich einer Gruppe von Spielern diese Stilarten erläutert habe, schlage ich oft vor, daß sie versuchs halber eine Spielart annehmen sollten, die der eigenen am unähnlichsten ist. Außerdem sollten sie, unabhängig vom gewählten Stil, die Rolle des guten Spielers spielen. Abgesehen davon, daß das sehr lustig ist, kann diese Art des Rollenspiels die Möglichkeiten eines Spielers sehr wesentlich erweitern. Der defensive Spieler lernt, daß er auch auf Sieg spielen kann; der aggressive entdeckt, daß er auch stilistisch sein kann. Ich habe festgestellt, wenn Spieler mit ihren üblichen Spielgewohnheiten brechen, können sie die Grenzen, die ihnen ihr eigener Stil setzt, wesentlich erweitern und die bisher verborgenen Aspekte ihrer Persönlichkeit entdecken.

Nicht mehr zu reflektieren, mit Bildern programmieren und „es geschehen lassen" sind drei der grundlegenden, im Inneren Spiel erforderlichen Fähigkeiten. Bevor wir zur vierten und wichtigsten Fähigkeit, nämlich der Konzentration übergehen, will ich ein Kapitel den äußerlichen Techniken widmen. Wenn man erst einmal gelernt hat, Selbst 2 lernen zu lassen, sind relativ wenig Instruktionen über Stoß und Haltungsrbeit nötig.

17. Die wichtigsten Tipps

In den vorigen Kapiteln lag die Betonung darauf, wie wichtig es ist, das Denken abzuschalten, indem man die Selbstreflexionen unterlässt und den natürlichen Reaktionen des Körpers vertraut. Es war nicht die Absicht dieser Kapitel, die Bedeutung der Stoßtechnik im Billard herabzusetzen, sondern den Weg für den richtigen Gebrauch dieses Wissens vorzubereiten. Es ist kein Fehler zu wissen, daß eine gerade Stoßtechnik die Wirkung in der Weißen steigern wird, aber wenn ein Spieler dies gelernt hat und sich daraufhin vor jedem Stoß daran erinnert, sein Queue gerade zu führen, wird sein Stoß und sein Spiel nie flüssig werden. Wenn er sich bemüht, alles genau nach Vorschrift zu machen, wird er - was die meisten Spieler nur zu gut kennen— Unbeholfenheit, Unbeständigkeit und Frustration erleben.

Bei der Beobachtung, wie Tiere ihren Kindern grundlegende Fähigkeiten beibringen, ist Wichtiges zu lernen. Vor nicht langer Zeit spazierte ich durch den Zoo von Hannover und kam gerade zur rechten Zeit an einem Becken vorbei, als eine Nilpferdmutter ihrem neugeborenen Kind offensichtlich die erste Schwimmstunde gab. Im tiefen Wasser schwamm ein anderes Nilpferd; nur seine Nase schaute aus dem Wasser heraus. Es tauchte alsbald unter und sank bis auf den Grund, wo es etwa zwanzig Sekunden blieb, bevor es sich mit den Hinterbeinen abstieß und wieder zur Oberfläche kam. Ich beobachtete, wie die Mutter, die ihr Junges in der Sonne gesäugt hatte, aufstand und es mit ihrer Schnauze in Richtung Wasser schob. Als das Junge hineinfiel, sank es wie ein Felsbrocken auf den Grund und blieb auch dort. Die Mutter ging gemächlich zum flachen Wasser und watete hinein. Zwanzig Sekunden später war sie bei ihrem Baby und stieß es mit ihrer Schnauze nach oben. An der Oberfläche angekommen, holte es Luft und sank wieder. Die Mutter wiederholte das Ganze noch einmal, entfernte sich dann aber zum tieferen Teil, weil sie irgendwie wusste, daß ihre Rolle in diesem Lernprozess beendet war. Das Nilpferdbaby holte an der Oberfläche Luft und sank wieder auf den Grund, aber nach einiger Zeit stieß es sich mit seinen eigenen Hinterbeinen selbst zur Luft hinauf. Darauf wiederholte es immer wieder, was es gelernt hatte.

Es kam mir so vor, wie wenn die Mutter wusste, daß ihr Junges das, was sie ihm beibringen wollte, irgendwie bereits konnte. Ihre Rolle war nur, einen kleinen ermutigenden Anstoß zu geben, damit ihr Baby sich nach einem Verhaltensmuster verhielt, das bereits in ihm angelegt war.

Ich möchte einmal annehmen, daß das gleiche für Billard gilt: Der vollkommene Stoß ist bereits in uns und wartet nur darauf, entdeckt zu werden; die Aufgabe des Billardlehrers ist nur, den ermutigenden Anstoß dazu zu geben. Ein Grund dafür, daß ich so denke, ist folgender: Wenn meine Schüler und ich annehmen, daß ein Stoß eher entdeckt als „fabriziert“ wird, lernen sie offensichtlich schneller und ohne Frustration Billard zu spielen.

Wenn die Anleitungen richtig erteilt und richtig befolgt werden, können sie dem Spieler helfen, seinen Rhythmus schneller zu finden, als wenn er ganz auf sich selbst angewiesen wäre. Aber Vorsicht vor zu viel Anleitung und Vorsicht, daß man die Anleitung nicht für den Rhythmus selbst hält. Ein einzelnes Kapitel könnte nicht alle Elemente der wichtigsten Bälle wie z.B. Stopball oder Rückläufer beschreiben. Ich habe mal auf einem Notizzettel einige der wichtigen Komponenten eines richtig gespielten Rückläufers notiert; es wurden über zwanzig. Wenn noch allgemeine Anweisungen dabei gewesen wären, was man nicht tun soll, wäre die Liste sonst wohin angewachsen. Den besten Rat, den ich jemandem geben kann, der die Stoßtechnik lernen will, ist: Versuch' es einfach, versuch' es natürlich.

Die wichtigsten Tipps beziehen sich auf bestimmte Schlüsselemente eines Stoßes, die — wenn sie richtig ausgeführt werden — bewirken, daß viele andere Elemente auch richtig ausgeführt werden.

Wenn man das Gefühl für diese Schlüsselemente des Verhaltens entdeckt, braucht man sich nicht mehr mit vielen zweitrangigen Details zu befassen. Bitte, fassen Sie diese Vorschläge nicht als Befehle auf, mit denen Sie Ihren Körper in richtiges" Verhalten hineinpressen sollen, sondern als freundlichen Anstoß, mit dessen Hilfe Sie Ihre eigene, ganz natürliche und effektive Art, den Ball zu spielen, leichter finden können. Wenige der folgenden Anleitungen sind selbst ausgedacht, aber jede ist geprüft worden, und ihr Nutzen ist erwiesen.

Lassen Sie mich die äußere Aufgabenstellung, der sich der Spieler gegenüberstellt, vereinfachen. Er muß, um einen jeden Punkt zu gewinnen, nur zwei Forderungen erfüllen: jeder Ball muß in die richtige Tasche und die Weiße richtig eingestellt werden. Das einzige Ziel der Stoßtechnik ist, diese zwei Forderungen mit Beständigkeit, ausreichender Genauigkeit und Tempogefühl zu erfüllen, um den Gegner unter Druck zu setzen- So vereinfacht, wollen wir uns jetzt die technischen Voraussetzungen ansehen, welche nun mal notwendig sind, um ein vernünftiges Spiel aufzuziehen.

Nur so wird es möglich sein, ein Turnier oder Ligaspieltag auch mal erfolgreich abzuschließen.

„Dabei sein ist alles“ ist zwar eine sportliche Einstellung, ich gebe aber ganz offen zu, das mich das nicht zufrieden stellen kann ;-)

18. Die häufigsten Fehler:

Führungshand:

Bei vielen ist die Führungshand zu locker oder zu verkrampft. Der goldene Mittelweg ist wieder mal die Lösung.

Aufwärmchwünge:

Man sollte eine immer konstante Anzahl von Aufwärmchwüngen einhalten, bevor man abstößt. Das lockert auf und führt zur letztendlichen Zieleinstellung.

Hochspringen:

Viele springen auf bevor der Stoß vollendet ist. Dadurch wird der Stoß oft verrissen.

Waagrecht Stoß:

Viele halten das Ende des Queues während des Stoßes zu hoch.

Sicherheitsspiel:

Spielen Sie nie einen schweren Ball ohne daß Sie daraus einen Vorteil ziehen. Falls die Position oder der Stoß zu schwer ist, dann spielen Sie eine Sicherheit.

Psyche:

Viele sind durch die Wichtigkeit eines Spieles oder durch die Stärke eines Gegners eingeschüchtert. Konzentrieren zu jeder Phase des Spiels. Auch wenn Ihr Gegner am Tisch ist. Sehen Sie zu, wie er agiert. Lernen und analysieren Sie.

Aber Achtung: ist ein schwächerer Spieler Ihr Gegner, beachten Sie lieber nur den Lauf der Bälle und nicht den Bewegungsablauf Ihres Kontrahenten ! Sie wissen ja spätestens jetzt warum. Spielen Sie, wenn Sie an der Reihe sind, einfach Ihre Bälle und denken Sie an nichts anderes.

Stellung:

Einfach nur Versenken hilft nicht. Denken Sie mindestens zwei bis drei Bälle im Voraus. Stellung erreichen Sie durch einen Winkel auf die Weiße und seitliches Treffen der Weißen.

Queuespitze (Leder):

Viele rauhen Ihr Leder zu selten auf. Deswegen haftet die Kreide nicht, und deshalb rutscht man ab.

Kreide:

Viele vergessen das Queue vor jedem Stoß einzukreiden. Folge: Abrutschen!

Training:

Viele Trainieren zu wenig. Training ist etwas anderes als Spielen. Beachten Sie die Tipps jedes Mal, wenn Sie Billard spielen.

19. Der richtige Stand:

Mythos 45° Grad Winkel:

Der Stand ist einer der wichtigsten Elemente des Pool Billards. Ohne einen richtigen Stand kann man kaum zu einem richtig guten Spieler werden. Doch was ist der richtige Stand? Der richtige Stand bedeutet nicht, daß man die Füße in einem 45° Grad-Winkel zu einander Stellen muß. Auch nicht, daß man das Gewicht zu so und soviel Prozent auf das hintere oder das vordere Bein verlagern muß, wie es in vielen Billardbüchern beschrieben ist. Man sollte sicherstellen, daß man bequem steht, also nicht verkrampft. Außerdem ist es wichtig, daß Sie einen festen Stand haben, so daß Sie nicht hin- und herwanken. Das können Sie leicht testen, wenn Sie in Position stehen, und ein Bekannter Sie leicht von einer Seite anstübt. Wenn Sie nicht aus dem Gleichgewicht geraten, dann haben Sie einen festen Stand. Weiterhin zu beachten:

Es gibt neben der perfekten Balance noch ein paar weitere Richtlinien, an die Sie sich halten sollten. Zum einen sollten Sie Ihren Kopf über dem Queue halten, so daß Sie korrekt zielen können. Zum anderen sollten Sie Ihrer Führungshand, der Hand die das Queue am Ende festhält, genügend Platz geben, so daß Sie sie bequem schwingen können.

Rasierer oder Hans Guck in die Luft ?

Eine weitere wichtige zu beantwortende Frage ist, wie weit man sich über das Queue biegen soll. Hierzu gibt es unterschiedliche Meinungen. Für einen aufrechten Stand spricht, daß man das Spielfeld besser überblicken kann. Außerdem ist ein kräftiger Stoß möglich. Eigentlich alle Carambolspieler haben eine aufrechte Haltung, da Sie die (Vor-)Bandenstöße berechnen müssen. Ganz im Gegenteil dazu führen die Snookerspieler das Queue direkt unter dem Kinn [Sogenannter Rasierer]. So ist eine maximale Präzision möglich, wie Sie im Snooker nötig ist. Für Pool Billard spricht wohl eine Lösung, die sich irgendwo zwischen den beiden Extremen finden läßt. Gegen eine allzu tiefe Haltung spricht zusätzlich die daraus resultierende Bewegungseinschränkung.

20. Was ist der schwierigste Stoß beim Pool Billard ?

Ein Bogenstoß, von der Bande spielen, übergreifen ???? Nein. Das ganze Spiel ist in erster Linie vom Anstoß abhängig. Mit einem guten Anstoß bringen sie sich überhaupt erst in die Position, Druck auf den Gegner ausüben zu können. Wenn man erst auf gegnerische Fehler warten muss um ins Spiel zu kommen, kann es schon zu spät sein und man läuft von vornherein einem Rückstand hinterher. Geschichten von amerikanischen Topprofis, die täglich eine Stunde nur den Anstoß trainieren, sind keine Lügen. Und dieses Training macht Sinn. Der Anstoß ist der schwierigste und wichtigste Stoß beim Billard. Außerdem ist er der einzige, den man nicht exakt vorherbestimmen kann. Auch wenn man jedes Mal versucht, den Anstoß exakt gleich auszuführen, so verläuft er doch immer anders. Warum ist das so?? Erstens, die Kugeln liegen nicht immer exakt so wie sie sollen, und zweitens trifft man die erste Kugel nicht immer genau gleich. Vielleicht gibt es noch andere Gründe aber das sind die offensichtlichsten. Also, kann man den Anstoß doch nicht trainieren bzw. kontrollieren? Doch! Und es wird sich lohnen. Reicht es nicht, wenn ich spiele und so ca. alle 10 min ein Spiel anstoße? Nein!! Ab und zu sollte man am besten zu zweit den Anstoß trainieren. Der eine baut die Kugeln auf, der andere stößt an. Nach einer halben Stunde wechselt man dann. So kann man sehen, wie sich im Durchschnitt die Weiße verhält, wie viele Kugeln fallen, wohin die erste Kugel und wohin die Neun läuft. Vielleicht sollte man sich die Ergebnisse aufschreiben. So kann man später vergleichen, ob man besser geworden ist oder eben nicht. Außerdem kann man die Breakposition wechseln und so den eigenen optimalen Breakpunkt finden. Achtung! Dieser ist von Tisch zu Tisch leicht unterschiedlich. Und was hat man nun davon? Der Break wird konstanter. Folgende Ziele sollte man erreichen können: Die Weiße bleibt in der Mitte des Tisches stehen, und läuft nicht unkontrolliert über den Tisch, und fällt nicht vielleicht sogar noch in ein Loch. Mindestens eine Kugel fällt ins Loch. Gute Stellung zum Ausschießen. Diese ergibt sich meistens, wenn man die Weiße gut kontrolliert. Ich kann ja gar kein Spiel ausschießen! Nun ja, bei einem guten Break hat man immer noch die Möglichkeit eine gute Sicherheit zu spielen. Fakten und Zahlen: Ein guter Spieler hat eine Breakquote von über 75% Es gibt eigene Breakqueues. Diese sind meistens ein wenig schwerer und starrer als normale Queues. Dies muß aber nicht notwendigerweise so sein. Mit leichteren Queues kann man eventuell mehr Kontrolle erreichen. Dies ist von Spieler zu Spieler unterschiedlich. Vorteil eines eigenen Breakqueues: Das Leder des Spielqueues wird nicht verformt. Earl Strickland hat angeblich das beste Break, na ja, er schaffte es immerhin 11 9-Ball Spiele in Folge auszuschießen. Ohne einen guten Break geht das sicher nicht. Bei einer Breakquote unter 50 % sollte man mal darüber nachdenken, am Break zu feilen. Doch stundenlang am Tisch stehen, und ein Break nach dem anderen zu machen, das ist wohl auf Dauer zu nervig. Außerdem fehlt die Kontrolle.

21. Der mentale Ablauf beim Anstoss

Das Ergebnis eines Anstosses ist oft das gleiche: Kontrolle der Weissen gut, aber es fällt nichts. Richtig draufgedonnert: es fällt was, und zwar die Weisse von Tisch ;-)
Den Mittelweg zu finden, erscheint oftmals ebenso unmöglich.
Mal alle technischen Aspekte vorausgesetzt, liegt das Problem vielleicht mehr daran, die richtigen Prioritäten festzulegen.

21.1 Prioritäten beim Anstoß festzulegen.

So achtet man meist mehr auf einen geraden Schwung und Stoss, auf einen harmonischen/dynamischen Bewegungsablauf, auf den Treffpunkt auf der Eins..... Irgendwann während eines Trainingsspiels, kam ich auf die Idee, mal meine Konzentration zu "beobachten" und es stellte sich heraus, dass meine Konzentration bereits kurz vor dem Moment des Kontaktes mit der Weissen endete.

Was nutzt mir eine eigentlich gute Anstosstechnik, wenn ich die Wirkung nicht 100% auf die Weisse übertrage? Wenn ich im Verlauf des Spiels einen z.B. langen Rückläufer spiele, hört meine Aufmerksamkeit und Konzentration aus bekannten Gründen ja auch nicht auf, bevor das Queue Kontakt mit der Weissen aufnimmt.

Nein, die technische (z.B. unten bleiben) und mentale Phase dauert noch weit darüber hinaus.

21.2 Ein Vorschlag:

Nehmen Sie mal bei Ihrer Anstossprozedur 20% Geschwindigkeit heraus und versuchen Sie, in sich hinein zu horchen und dabei den Moment des Kontaktes mit der Weissen bewusst zu erleben. Einmal diesen Moment gefunden versuchen Sie, diese Phase in die Anstossprozedur einzubinden und den Konzentrationsrhythmus ein wenig darauf zu verlagern, (zur Erinnerung, hier ist die eigentliche Veränderung zum sonstigen Breakablauf).

Der Anstoß sollte mental erst abgeschlossen werden, wenn der Durchschwung nach dem Kontakt mit der Weissen beendet ist. Erst dann wieder beginnen, die Geschwindigkeit schrittweise zu erhöhen. Probieren Sie es mal aus.....

Ein Fehler wäre es so finde ich zu sagen "mein Break iss ok, ich befasse mich nicht damit".

Auch ein gutes Break ist noch verbesserungsfähig.

22. Besondere Spielsituationen

22.1 Einfach versenken !

Sie werden auf Stöße treffen, bei denen Sie sich nicht sicher sind, was mit der Weißen passieren wird. Die Weiße wird einen Ausflug machen und Sie können sie nicht kontrollieren. In dieser Situation "machen" Sie den Ball einfach rein! Verpflichten Sie sich dazu! Ich "mache" ihn einfach rein! Es gibt noch ein anderes Sprichwort für diese Stöße. Ich werde den Ball versenken und "meine Medizin nehmen". Wie oft vermasselten Sie einen Stoß, weil Sie eine schwierige Position auf den nächsten Stoß hatten? Manchmal müssen Sie einfach den Ball versenken, und die schwierige Position in Kauf nehmen.

Das ist "Ihre Medizin nehmen".

"Ich stehe gerade auf den Ball".

"Ich kann ihn nicht zum Ende des Tisches bringen".

"Ich kann den Ball nur stoppen und die Chance ergreifen den Bänder zu spielen".

Sich was anderes vorzustellen, bedeutet nur sich selbst zu betrügen. Deswegen "nehme ich meine Medizin" und probiere den Bänder. Es gibt zahlreiche Systeme um das Bandensystem zu erlernen. Als ein Ergebnis der "ich nehme meine Medizin" Methode gewinne ich mehr Spiele. Nutzen Sie diese Gewinnchance.

22.2 Spielen um zu gewinnen !

Spielen Sie sich nicht selbst aus den Spiel, indem Sie den Stoß vermasseln. Nach jedem Spiel sollten Sie sich fragen, ob Sie kamen um das Spiel zu gewinnen. Sie sollten gewillt sein den langen Stoß in die weit entfernte Ecktasche zu spielen. Dies wird Ihnen helfen mehr Spiele auszuschießen. Sie schauen sich diesen weiten Stoß an und denken sich, daß Sie den Stoß bringen, da Sie "kamen um zu gewinnen". So langen Sie zu sich selbst ehrlich sind, werden Sie etwas erlangen. Wenn Sie etwas wiederholt probieren, dann werden Sie es verbessern. Wenn Sie es sein lassen, wird es sich verschlechtern. "Ich kam um zu gewinnen" ist so etwas!

22.3 Der Pulk !

Das größte Hindernis im 8 - Ball ist ein Pulk von Kugeln. Sie beginnen das Spiel, und wissen haargenau, daß Sie das Spiel nicht ausschießen können. Oder als letzte Möglichkeit probieren Sie einen schweren Stoß um den Pulk zu lösen. Wenn Sie einen Pulk entdecken und Sie Ihren Stoß vermasseln, bevor Sie zu dem Pulk gelangen, dann merken Sie sich das genau. "Ich habe meine Medizin nicht genommen". Es ist schon erstaunlich wie ein einziges Hindernis unser Innerstes zerstören kann. Ein Pulk ist ein rotes Tuch für mich. Ich komme nicht zum Pulk, geschweige denn, daß ich es lösen könnte. Pulks erschrecken mich. Ich hasse es, wenn es einen Pulk gibt, den ich lösen muß. Nun habe ich nur noch eine geringe Chance. Ich kann das nicht leiden. Das erste was sie machen müssen ist, die "Eigene Medizin nehmen" Taktik mit der "Ich kam um zu gewinnen" Taktik auszutauschen. Und daraus folgt immer ein Misserfolg. Mit dem "Ich kam um zu gewinnen" Gedanken gehen sie ganz anders an Pulks heran. Diese machen den Sieg süßer. Wenn sie den dramatischen Breakstoß bringen, dann fällt der Gegner in das "hoffnungslos" Stadium.

22.4 Schwierige Stöße !

Sie werden es lieben, den Gegner in das "hoffnungslos" Stadium zu versetzen. Er sieht sie mit einem schwierigen Stoß. Er hat Hoffnung. Wenn sie den Stoß aber bringen, dann verliert er seine Hoffnung. "Er ist hoffnungslos". Sie können viele 8 - Ball Spiele noch umdrehen, indem sie die 8 über eine Bande spielen und ihrem Gegner dabei das "hoffnungslos" Gefühl aufgedrängen.

22.5 Das Spiel ist ein Test !

Ihr Spiel ist ein Test. Es ist nur ein Test. Können Sie die "Ich kam um zu gewinnen" Taktik umsetzen, können Sie die "reinmachen" Taktik umsetzen und können Sie die "Die eigene Medizin nehmen" Taktik umsetzen? Bei jeder Anstrengung verbessern Sie diese Qualitäten. Wenn Sie davor zurückschrecken, dann verlieren Sie diese Qualitäten.

Schlusswort

Ich hoffe, es hat Ihnen auf meiner Seite gefallen. Es würde mich freuen, wenn diese Zeilen für Sie eine Hilfe gewesen sind, Ihr Spiel zu verbessern. Ein Feedback, sei es nun positiv oder konstruktiv negativ, sehe natürlich außerordentlich gerne und dazu gibt es hier Gelegenheit.

Link Gästebuch <http://www.familie-luehrig.de/>