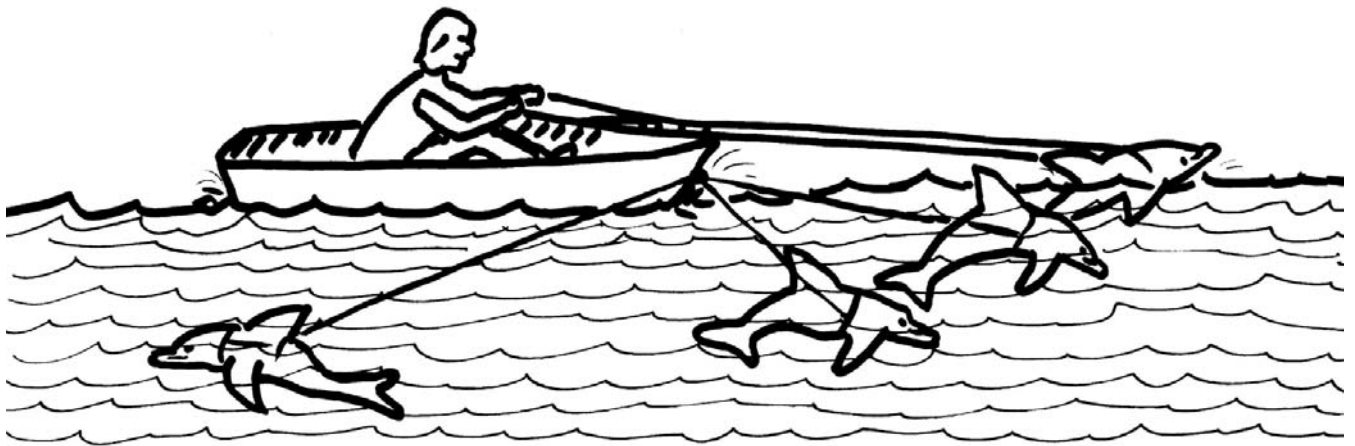




Motivationen – ein wirbliger Pool



Es gibt Zeiten, da spüren wir fließende Energie ohne Ambivalenzen. Vielleicht fühlen wir uns wie im Fluss – oder wie auf einem galoppierenden Pferd – in Einheit mit seinen Bewegungen. Manchmal gibt es Zeiten, da gleicht unser Innenleben einem Team, in dem verschiedene Stimmen jeweils etwas anderes wollen und Entscheidungen aushandeln müssen.¹

Die Fülle dieser Kräfte ist meist unbewusst oder wenig beachtet:

Dafür passt das Bild eines Bootes, das von einer Gruppe Delphine gezogen wird.

Das Boot steht für die eigene Aktivität. Die Delphine sind die eigenen Bedürfnisse und Impulse. Sie können unter Wasser – unbewusst – bleiben oder sich an der Oberfläche zeigen – ins Bewusstsein treten. Sie können hochspringen, auf sich aufmerksam machen und in alle Richtungen auseinanderstreben – wenn sich meine unterschiedlichen Bedürfnisse widersprechen. In dieser Ambivalenz

(zwischen einer Initiative und dem entgegengesetzten Impuls) setzt die Bewertung ein: Der eine Impuls wird als Motivation beschrieben, der andere als Widerstand.

Ich kann mehrere Impulse, die in dieselbe Richtung ziehen, für mich einspannen, um kräftig weiterzukommen. Die anderen – nicht genutzten Delphine – wollen beachtet werden, sonst wirbeln sie das Wasser auf, stoßen mich an oder beginnen unter Wasser mich irgendwohin zu lenken – und ich wundere mich, warum mir ein Vorsatz nicht gelingt, oder warum ich etwas tue, für das ich mich gar nicht bewusst entschieden habe.

Vielleicht denken wir uns in dieses Bild noch die Bewegungen des Wassers als Gefühlswelt – wogend bewegt oder ruhig und klar. Die Form des Bootes steht für Fitness und geistige Konstitution. Der Wind schafft mehr oder weniger günstige äußere Bedingungen. Bei starkem Gegenwind heißt es aufkreuzen!

¹ vgl. von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3. Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation, Hamburg, 8. Aufl. 2001