

SR Spielidee „Willenskraftsteigerung“ © Tanoshii

Spielidee zur Steigerung der Willenskraft

Mögliche Vorgehensweise bei der Steigerung der Willenskraft mit Hilfe eines (magiebegabten) Lehrers. Genannte Beispiele sind als Anregungen zu verstehen und sollten sowohl auf die Bedürfnisse des Schülers als auch an den Hintergrund des Lehrenden angepasst werden.

Begriffsdefinition:

Mögliche Definition des Ausdrucks „Wille“: feste Absicht, Vorsatz, auf ein Ziel gerichtetes Streben und Trachten. Vgl.: Motivation: Beweggrund, Anlass, Antrieb.

Wille ist der Weg zur Erreichung eines gesteckten Zieles. Eine Erhöhung der Willenskraft ermöglicht es uns, ein Ziel auf direkterem Wege zu erreichen.

Willenskraft hilft dabei, „kurzfristigen“ Ablenkungen zugunsten eines „langfristigen“ Zieles zu widerstehen. Sie kann daher auch als Fokussierung oder Konzentration auf ein Ziel verstanden werden, die in zielgerichtetem Handeln resultiert.

Thesen:

- 1. Ohne Ziel kann keine Willenskraft aufgebracht werden.**
- 2. Die Höhe der Willenskraft ist proportional zum Zielerreichungswunsch.**
- 3. Willenskraft repräsentiert die Fähigkeit, Ablenkungen jeder Art zu widerstehen.**

Da der Begriff der Willenskraft zielgerichtetes Handeln impliziert, scheint eine vom Ziel losgelöste Steigerung dieser Fähigkeit auf den ersten Blick problematisch.

Da jedoch Willenskraft generell die Fähigkeit repräsentiert, die eigenen Handlungen darauf zu verwenden, einem Ziel näher zu kommen, besteht die Möglichkeit, die Voraussetzungen hierfür zu verbessern: *Um zielgerichtet zu handeln, muss der Geist des Individuums in einem ersten Schritt das eigene Ziel klar erfassen um es daraufhin stets in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken.*

Definitionen:

Konzentrieren : In einem Mittelpunkt vereinigen, sich geistig sammeln, seine Gedanken und Bemühungen auf ein Ziel lenken (centrum – Mittelpunkt)

Zerstören: Auseinanderwerfen, Auseinandertreiben, Auflösen, Uneinigkeit, Ablenkung; Zerstreuung : Unaufmerksamkeit, Unkonzentriertheit. Ich lasse mich ZER-STREUEN: ich lasse meine Aufmerksamkeit auflösen, der Verband meiner geistigen Kräfte wird auseinandergetrieben. Ich lasse mich AB-LENKEN: ich lasse zu, daß jemand oder etwas meine *Aufmerksamkeit* und damit mein Handeln von meinem Ziel weglenkt.

aufmerken: seine Gedanken konzentriert auf etwas richten, aufpassen; aufmerksam: konzentriert folgend

Mut: *muot*: Kraft des Denkens, Seele, Herz, Absicht.; lat. *mos* zur Regel gewordener Wille, heftigen und kräftigen Willens sein; muten: etwas begehren, verlangen, seinen Sinn auf etwas richten.

Die Zusammenführung der Gedanken auf einem Ziel muss stark genug sein, um andere Wünsche und Bedürfnisse auszublenden. Daraus folgt, daß eine Stärkung der Willenskraft durch eine Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und der Fähigkeit zur Selbstmotivation erreicht werden kann.

Einem **Pferdekarren** gleicht der Willensstarke. Sein lenkender Verstand legt seiner Antriebskraft die selektiven Scheuklappen der Konzentration an, um den vorbestimmten Weg ohne störende Ablenkungen zu passieren.

Konzentriertes Streben (WOLLEN) # Gleichmut (Heiki), NICHT-WOLLEN

SR Spielidee „Willenskraftsteigerung“ © Tanoshii

Bedingungen:

Mögliche Bedingungen, die der Schüler während der Lehrzeit befolgen soll:

1. Ich werde meine Gefühle während der gesamten Ausbildungszeit beherrschen und kein Zeichen des Unmuts erkennen lassen.
2. Ich rede nur, wenn ich ausdrücklich dazu aufgefordert werde !
3. Ich füge mich den Wünschen meines Lehrers bedingungslos !
4. Ich werde während der Lehrzeit weder Waffen noch sonstige Gewalt anwenden !

Aufgaben

Mögliche Fragen und Aufgaben, die der Schüler zu Beginn der Lehrzeit bearbeiten soll:

1. Wie definierst Du „Willenskraft“ ?
2. Warum ist es Dir wichtig, Deine „Willenskraft“ zu erhöhen ?
 - a) Beschreibe 3 Situationen, in denen ein starker Wille Dir geholfen hat /hätte.
 - b) Erwähne Dich an 3 Situationen, in denen Dir Willenskraft gefehlt hat.
 - c) Stelle Dir intensiv vor, wie Du Dich in diesen Situationen gefühlt hast.
3. In welchen Situationen wäre Dir eine höhere Willenskraft in Zukunft nützlich ? Stelle Dir eine bestimmte Situation vor, die Du nur unter Aufbringung einer hohen Willenskraft meistern kannst. Stell Dir vor, wie es sich anfühlt, die Situation unter Kontrolle zu haben.

Stärkung der Kontrolle durch Erhöhen der Toleranz gegenüber zerstreuen Kräften

1. Die Beherrschung der Gedanken
2. Die Beherrschung der Gefühle und Triebe (bzw. Enttäuschung, Wut, Hass, Stolz, Eitelkeit, sexuelles Verlangen, Bedürfnis nach Anerkennung, Mitteilungsdrang)
3. Die Beherrschung des Körpers

Die ersten 10 Tage: Teil I Gedanken und Gefühle

Tag 1 Beherrschung der Gefühle: Umgebung: winziger, unmöblierter Raum, der jederzeit verlassen werden könnte. Idealerweise an einem Ort, an dem kein Ausblick möglich ist und an den wenig Geräusche dringen. Kleidung: einfarbiges Laken (in einer Farbe, die dem Individuum widerstrebt)
Aufgabe: verweile in diesem Raum. **Prüfung:** Nach Erteilung der Aufgabe verschwindet der Lehrer für 24 Stunden. An diesem Tag wird dem Individuum keine Nahrung zugewiesen. Mögliche hochgesteckte Erwartungen des Individuums werden enttäuscht. Der Lehrer scheint es zu vernachlässigen. Wie geht das Individuum mit dieser Enttäuschung um ?

Tag 2 Beherrschung der Gedanken / Gefühle: Am Morgen dieses Tages wird das Individuum früh geweckt. Es erhält eine Schale Reis und einen Krug Wasser. **Aufgabe:** Meditiere über den Sinn dieser Zeilen:

*Das Allerweichste auf Erden
überholt das Allerhärteste auf Erden.
Das Nichtseiende dringt auch noch ein in das,
was keinen Zwischenraum hat.
Daran erkennt man den Wert des Nicht-Handelns.
Die Belehrung ohne Worte, den Wert des Nicht-Handelns
erreichen nur wenige auf Erden.*

Gegen Abend erhält das Individuum erneut eine Schale Reis und einen Krug Wasser. **Prüfung:** Der Lehrer verlangt die Erkenntnisse des Individuums zu hören. Was auch immer die Antwort sein mag, der Lehrer wird sie als vollkommen falsch darstellen und von dem Individuum verlangen, einen weiteren Tag über ihre Bedeutung zu sinnen.

SR Spielidee „Willenskraftsteigerung“ © Tanoshii

Tag 3 Beherrschung der Gefühle: Am Morgen dieses Tages wird das Individuum nicht geweckt.

Aufgabe: Die Aufgabe des Vortages wird fortgeführt. Gegen Abend erhält das Individuum eine Schale Reis und einen Krug Wasser. **Prüfung:** Der Lehrer verlangt die Erkenntnisse des Individuums zu hören. Was auch immer die Antwort sein mag, der Lehrer wird sie als vollkommen falsch darstellen und von dem Individuum verlangen, einen weiteren Tag über ihre Bedeutung zu sinnieren.

Tag 4 Beherrschung der Gefühle: Tag 3 wiederholt sich. **Prüfung:** Der Lehrer verlangt die Erkenntnisse des Individuums zu hören. Was auch immer die Antwort sein mag, der Lehrer wird sie als ungenügend darstellen und dem Individuum eröffnen, daß es zu Beginn des folgenden Tages eine leichtere Aufgabe zugewiesen bekäme, da es für die tieferen Geheimnisse offensichtlich noch nicht bereit sei. Kann das Individuum seinen Ärger über diese Geringschätzung bezähmen ?

Tag 5 Beherrschung der Gedanken / Gefühle: Um 5:00 wird das Individuum geweckt und angewiesen, einen großen Behälter voller Hirsekörner zu zählen. Ihm steht dazu lediglich ein zweiter Behälter zur Verfügung.

Prüfung: Der Lehrer verlangt die Erledigung einer mühevollen und offensichtlich nutzlosen Aufgabe. Wird das Individuum diese Anweisung kommentarlos befolgen ?

Tag 6 und 7 Beherrschung der Gedanken: Um 5:00 wird das Individuum geweckt und angewiesen, ein fachwissenschaftliches Buch einer ihm fremden aber durchaus nützlichen Disziplin (Akupunktur, Anamnese und Punktauswahl) so durcharbeiten, daß es dessen Inhalt nach Ablauf von 48 Stunden wiedergeben kann. **Prüfung:** Das Individuum muss seine Gedanken fokussieren, um die Lerninhalte zu erfassen und zu behalten. Die Konzentration kann durch laute Geräusche zusätzlich erschwert werden. Abendliches Abprüfen der Lerninhalte.

Tag 8 Konzentrationssteigerung durch Motivation: 5:30-7:30 Welche Vorteile ergäben sich für Dich durch das Kennen der Akupunkturpunkte und Verfahren. Stelle Dir eine Situation vor, in denen Akupunktur Dir entscheidend helfen könnte. 8:00-20:00 erneutes Durcharbeiten der Fachliteratur.

Tag 9 Konzentrationssteigerung durch Fokussierung: 5:30-6:30 Meditation, Fokussieren des Geistes auf einen einfachen Gegenstand; 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Akupunktur. Danach Wiederholung der Lerninhalte.

Tag 10 Beherrschung der Gefühle: 5:30-6:30 Meditation, Fokussieren des Geistes auf einen einfachen Gegenstand; 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Willenskraft. 7:30-19:00 Aufräumen und Säubern der Wohnung. **Prüfung:** Der Lehrer wird die Erledigung der Aufgabe für mangelhaft befinden und das Individuum als schlampig, nachlässig, faul u.ä. bezeichnen und dann verlangen, daß das Individuum ihm die Füße wasche.

Tag 11 Beherrschung der Gefühle: 5:30-6:30 Meditation, Fokussieren des Geistes auf einen einfachen Gegenstand; 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Willenskraft. 7:30-19:00 Waschen, Bügeln und Nähen.

Tag 12 Beherrschung des Körpers: 5:30-6:30 Tai-Chi, 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Willenskraft. 7:30 Das Individuum wird aufgefordert, zu Fuß eine 20km lange Strecke schnellstmöglich zurückzulegen. Im Anschluss daran wird es am Zielort angehalten, eine Stunde über ein Glas Wasser zu meditieren.

Tag 13 Beherrschung des Körpers: 5:30-6:30 Tai-Chi, 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Willenskraft. 7:30 Das Individuum wird aufgefordert die gestern benötigte Zeit zu unterbieten. Nachmittags: Das Individuum wird aufgefordert, eine Publikation über den Wert der Eiweiße für die menschliche Ernährung zu lesen. Ertragen eines großen verhassten Insektes (Spinne).

Tag 14 Beherrschung des Körpers: 5:30-6:30 Tai-Chi, 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Willenskraft. 7:30 Das Individuum wird aufgefordert die gestern benötigte Zeit zu unterbieten. Nachmittags: Überwinden von Ekel. Das Individuum bekommt eine Schale Kirschen. Nachdem das I. einige Früchte verspeist hat, wird es auf die darin enthaltenen Maden aufmerksam gemacht und aufgefordert, weiterzuessen.

SR Spielidee „Willenskraftsteigerung“ © Tanoshii

Tag 14 Beherrschung des Körpers: 5:30-6:30 Tai-Chi, 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Willenskraft. 7:30 Das Individuum wird aufgefordert die gestern benötigte Zeit zu unterbieten. Nachmittags: Überwinden von Ekel. Das Individuum soll eine Packung Maden kaufen, diese zählen, auf zwei Schalen aufteilen und daraufhin verspeisen.

Tag 15 Beherrschung der Gefühle und des Körpers: 5:30-6:30 Tai-Chi, 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Willenskraft. 7:30 Das Individuum wird aufgefordert, eine Wand zu erklimmen. Der Lehrer wird es vorher provozieren und ihm einreden, daß es diese Aufgabe nur unzureichend erledigen wird. Danach wird er unter zuhelfenahme von Magie die Wand gewandter erklimmen als der Schüler.

Tag 16 Beherrschung der Gefühle: 5:30-6:30 Tai-Chi, 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Willenskraft. 9:30 Das Individuum wird mit ihm unangenehmer Kleidung versehen und zu einem Altenheim gebracht. Hier soll es die nächsten 8 Stunden damit verbringen, freundlich zu jedermann zu sein und einigen alten Menschen den Tag zu verschönern.

Tag 17 Beherrschung der Gefühle: 5:30-6:30 Tai-Chi, 6:30-7:00 Visualisieren der Erfolgssituation Willenskraft. 7:30 Das Individuum wird mit ihm unangenehmer Kleidung versehen und soll diesen Tag im Kindergarten arbeiten.

Tag 18 ¹ Beherrschung der Gefühle: weitere Aufgaben

- Einladen eines unattraktiven Menschen

¹ Ab diesem Tag wird Callboy/girl auf das Individuum angesetzt, dessen Reizen es widerstehen soll