

Vortragsreihe:

Alles heilt der Entschluss

Vorträge mit anschließender Trance

Manchmal quälen wir uns regelrecht mit zu treffenden Entscheidungen über längere Zeit: Jede getroffene Entscheidung wird von gedanklichen Gegenargumenten wieder über den Haufen geworfen. Dieses Hin und Her kann Ängste, Wut, Verzagtheit und andere belastenden Gefühlszustände chronisch werden lassen und uns obendrein gesundheitlichen Schaden zufügen.

In der Vortragsreihe sollen Wege gezeigt werden, wie den zugrundeliegenden inneren Verwicklungen auf die Spur zu kommen ist und wie jene heilende Kraft des Entschlusses sich wieder entfalten lässt.

1. 04.02.2020: Willensstärkung und persönliche Haltung
2. 03.03.2020: Selbstbehauptung und Selbstachtung

Der Titel der Vortragsreihe ist ein Zitat von **Christian Morgenstern**, Dichter, Schriftsteller, Übersetzer (Ib-sens Werk aus dem Norwegischen übersetzt). Er wurde zunächst durch seine komische Lyrik bekannt. Mit 35 begann er das Tagebuch eines Mystikers, aus dem auch dieser Sinnspruch stammt.

Wenden wir uns also der hoffnungsvollen Verheißung Morgensterns zu und lassen uns die heilsame Kraft unserer Entschlussfähigkeit und unseres Willens wieder bewusst werden.

Betrachten wir zunächst wieder Herkunft und Bedeutung der Begriffe, die heute im Mittelpunkt unseres Themas stehen, damit klar ist, worum es tatsächlich geht:

Entschließen

- kommt aus dem mhd. und ist abgeleitet von dem Verb *entsliezen* – im Sinne von *aufschließen*;
- bedeutet **mit festem Vorsatz handeln, tatkräftig sein**.

► kommt aus dem mhd. und ist abgeleitet von dem Verb *entsliezen* – im Sinne von *aufschließen* – die Vorsilbe *ent* leitet ja in der Regel den Gegensatz des Folgewortes ein (führen – entführen; schließen – entschließen);

► bedeutet **mit festem Vorsatz handeln, tatkräftig sein**.

Mit dem Entschluss

- **be-** oder **verschließt** sich also etwas, indem sich etwas anderes **aufschließt**;
- ist Festigkeit verknüpft
- und eine beherzte Bewegung in eine bestimmte Richtung.

Mit dem Entschluss

► **be-** oder **verschließt** sich also etwas, indem sich etwas anderes **aufschließt**;

► ist Festigkeit, Kraft (um den schweren Schlüssel im großen Schloss zu drehen) verknüpft

► und eine beherzte Bewegung in eine bestimmte Richtung.

Der Entschluss setzt somit einerseits einen Schluss-Punkt, beendet etwas, ist damit aber auch gleichzeitig der Beginn von etwas anderem. Hierin liegt die heilsame Wirkung: Indem ich mich entschließe, etwas mir nicht Gemäßes zu beenden, kann ich mich dem zuwenden, was förderlicher ist – was wir nicht selten vermeiden, weil uns dieses Förderliche noch unbekannt ist. Und vor dem Unbekannten, Unerprobten, Neuen

haben wir gelernt uns zu fürchten. Um uns dafür zu entschließen und das auch auszuführen, brauchen wir den Willen.

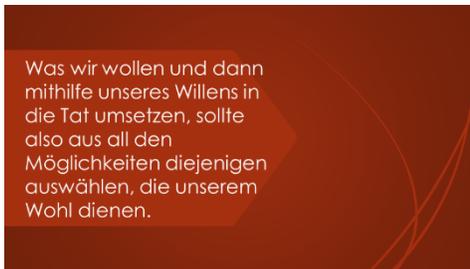


Wollen – Wille – Wohl

- Das Verb *wollen* kommt aus dem mhd., gehört zu der idg. Wurzel *uel- und bedeutet **wählen, befehlen**.
- Das Substantiv *Wille* ist abgeleitet von dem Verb und bezeichnet die Kraft, die das Wählen und Befehlen möglich macht.
- Das Adverb *wohl* bezeichnet die (erwünschte) Ergebnisqualität eines Willensaktes.

Wollen – Wille – Wohl

- Das Verb *wollen* kommt aus dem mhd., gehört zu der idg. Wurzel *uel- und bedeutet **wählen, befehlen**.
- Das Substantiv *Wille* ist abgeleitet von dem Verb und bezeichnet die Kraft, die das Wählen und Befehlen möglich macht.
- Das Adverb *wohl* bezeichnet die (erwünschte) Ergebnisqualität eines Willensaktes.



Was wir wollen und dann mithilfe unseres Willens in die Tat umsetzen, sollte also aus all den Möglichkeiten diejenigen auswählen, die unserem Wohl dienen.

Was wir wollen und dann mithilfe unseres Willens in die Tat umsetzen, sollte also aus all den Möglichkeiten diejenigen auswählen, die unserem Wohl dienen.

Neurologen wie Psychologen bemühen sich seit vielen Jahrzehnten darum, zu erforschen, wie unser Gehirn arbeitet, was genau Wille ist und wie er wirkt. In ihrem Buch „Wille und Gehirn“ (Verlag Edition Sirius, 2009) haben die Hirnforscher Kornhuber und Deecke, die schon 1964 erste Forschungsergebnisse publiziert haben, den Willen als „eine komplexe, umfassende Hirnfunktion“ nachweisen können. Sie konnten mit bildgebenden Techniken zeigen, dass der Wille als führende Hirnaktivität bei der Umsetzung von Handlungen im frontalen Cortex eine Reihe von komplexen Prozessen steuert.

Der Hirnforscher David Eagleman (Inkognito – die geheimen Eigenleben unseres Gehirns, Pantheon-Verlag 2013) vermittelt in seinem Buch auf sehr anschauliche Weise einen Eindruck von den unbewussten Abläufen in unserem Gehirn. Während frühere Psychologen und Ärzte noch wie Verkünder eines Glaubenssystems betrachtet wurden, wenn sie von dem Unbewussten oder dem inneren Selbst sprachen, können wir heute – dank der bildgebenden Methoden in der Hirnforschung – das Unterbewusstsein faktisch beim Agieren beobachten.

Wir wollen uns heute vor allem mit den Erkenntnissen der Psychologie befassen; die sind für den Alltagsgebrauch etwas handlicher und bieten außerdem eine Reihe von praktischen Anwendungsmöglichkeiten für die eigene Willensstärkung. Allen voran ist Roberto Assagioli (1888-1974, Mitbegründer der Transpersonalen Psychologie, Begründer der Psychosynthese) zu nennen, der sich im Rahmen der von ihm entwickelten Methode der Psychosynthese intensiv mit dem Willen befasst hat (Die Schulung des Willens, Junfermann-Verlag 1982).



Der Wille hat eine leitende und regulierende Funktion und benutzt alle Energien eines Menschen, ohne irgendeine zu unterdrücken.

Roberto Assagioli

Assagioli sagt: „Der Wille hat eine leitende und regulierende Funktion und benutzt alle Energien eines Menschen, ohne irgendeine zu unterdrücken“.

Da unsere persönlichen Energien, die bewussten und die unbewussten, die unterschiedlichsten physischen und psychischen Funktionen haben, brauchen wir sowohl eine organismische als auch eine

ganz persönliche, wesensgemäße Struktur und Ordnung in unserem Unterbewusstsein. Die organismische Weisheit unseres Körpers arbeitet weitgehend unbewusst – was lebensnotwendig ist – und meldet sich immer nur dann, wenn bewusste Handlungen nötig sind, um das körperliche Wohlbefinden zu erhöhen oder wiederherzustellen, also zum Beispiel in Form von Hunger, Müdigkeit, Schmerz. Auch wenn das äußere Erscheinungsbild eines jeden Menschen unterschiedlich ist, so ist die organismische Organisation des Körpers grundsätzlich bei allen gleich.

Genauso gibt es auf der psychischen Ebene Gesetzmäßigkeiten, die in allen Zeiten und allen Kulturen erforscht worden sind. In die fortschrittlichen psychologischen Theorien und Methoden der Gegenwart sind Praktiken und Erkenntnisse aus Jahrtausenden Menschheitsgeschichte eingegangen von Mystikern, Philosophen und Wissenschaftlern aller Art. Carl Gustav Jung, Abraham Maslow, Milton Erickson, Roberto Assagioli – um nur einige Namen zu nennen – ist es zu verdanken, dass das düstere und beengte Menschenbild Freuds sozusagen nach oben hin erweitert wurde. Indem Jung aufgrund seiner Feldforschungen die Instanz des **Selbst als sinngebende und nach persönlicher Erfüllung und Entwicklung strebende Macht** definiert hat, wurde aus Freuds triebgesteuertem Wesen ein selbstbestimmter, nach Sinn und Selbstverwirklichung strebender Mensch.



In diesem Schaubild sehen Sie den Aufbau der Psyche. Handelndes Ich, Bewusstsein und Unterbewusstsein sind eingebettet in das Selbst. Das Selbst ist unser inneres Wesen, umfasst alle Potenziale und Möglichkeiten, die ein Mensch in seiner Einzigartigkeit zur Verfügung hat. „Was ein Mensch ist, das muss er sein“, begründet Abraham Maslow das immerwährende Streben nach Selbstentfaltung. Der Wille ist dabei die Verbindungskraft, die den Signalen aus dem

Selbst ins Bewusstsein und ins Handeln verhilft.

Der **Wille ist der Kanal**, denn das Bewusstsein geöffnet halten muss, um in jeder Situation genau die persönlichen Potenziale aus dem Selbst abrufen zu können, die gerade gebraucht werden, um Sinnstruktur, Ichstärke und persönliche Entwicklung beziehungsweise persönliches Wohlfühl herzustellen bzw. aufrechtzuerhalten.

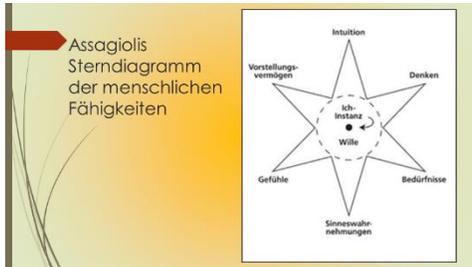
Unsere Psyche ist wohlgeordnet, wenn der Mensch in seiner Entwicklung vorwiegend den Impulsen seines Selbst folgen konnte und kann und in den frühen Entwicklungsphasen im Außen jede menschenmögliche Förderung erfahren hat. Dann kann sie ihrer organismischen Weisheit folgen, dann können wir unseren Willen jederzeit mit seiner **strukturellen Macht und individuellen Freiheit** für ein erfülltes Leben nutzen.

Der Wille in seiner zentralen Bedeutung für das Gelingen des menschlichen Lebens lässt sich gut mit einer **Metapher** beschreiben: Der Wille ist wie der **Dirigent** unseres Lebens. Er

- kennt die Partitur unseres Lebens (Selbst),
- stimmt alle Musiker darauf ein (persönliche Potenziale),
- gibt jeder Instrumentengruppe das Zeichen für den jeweiligen Einsatz (Entschluss),
- ist dabei immer aufmerksam, dass sich ein wohlklingendes Zusammenspiel ergibt (Ich-Stärke).

In jedem Orchester herrscht eine klare Ordnung; jeder Musiker sitzt an einem Platz in dem Bereich, der für das Instrument, das er spielt, vorgesehen ist. So kann der Dirigent mit kleinen, aber klaren Hinweisen in eine bestimmte Richtung zum Einsatz auffordern. Alle gleichen Instrumente setzen zur gleichen Zeit ein. So ergibt sich ein Wohlklang, Harmonie im besten Sinne.

In unserem Inneren hat es der Dirigent mitunter nicht so leicht: Da sitzen die Musiker durcheinander, können sich nicht auf einen gemeinsamen Einsatz einstimmen oder eine Gruppe spielt zu laut oder zu leise, der Einsatz kommt zu früh oder zu spät. Manchmal fehlen Teile in der Version der Partitur, die dem Dirigenten vorliegt... So kann es zu den unterschiedlichsten Missklängen in unserem Leben kommen.



Diese zentrale Bedeutung des Willens hat Assagioli in seinem Sternendiagramm veranschaulicht: Der Wille steht im Zentrum der menschlichen Fähigkeiten und in direkter Verbindung mit dem bewussten Ich, zeigt die enge Verbindung zwischen den beiden. **Durch** den Willen wirkt das Selbst auf die anderen psychologische Funktionen, reguliert und leitet sie. (Diese verbesserte Darstellung stammt aus dem Buch von Dietrich Herrmann-Kapellen: Was uns aufleben lässt)

Assagioli nennt hier sechs miteinander korrespondierende Fähigkeiten. Eagleman betont, dass es eine Fülle an vernetzten Aktivitäten im Gehirn gibt, die im Unterbewusstsein ablaufen – wir haben dafür aber keine Begriffe. Wir können nur in Worte fassen, was auch bewusst wahrgenommen werden kann. Für die heilsame Beschäftigung mit dem Willen sind die hier genannten sechs Aspekte des Willensaktes absolut ausreichend und hilfreich.



Das Schaubild von Assagioli ist hier ergänzt durch das (höhere) Selbst (nach C. G. Jung der zentrale Archetyp), jene innere transpersonale Instanz, die unser Wesen repräsentiert, also alles, was ein Mensch sein kann. Von hier aus werden solche Kräfte an das Bewusstsein gemeldet, die reif zur Verwendung sind. Im Märchen von Frau Holle erfolgt diese Meldung im Symbol der Brote und der Äpfel, die Marie aufrufen, sie herauszuholen bzw. zu ernten.

Unser Wille hat die Aufgabe, die Potenziale, die in uns gereift sind, zu ernten und zu verwenden. Aber das Märchen zeigt uns auch, dass der Wille den Ruf des Selbst ignorieren kann – wenn er z. B. wie bei der zweiten Marie durch Überbemutterung gelähmt ist. Dann fließt mitunter viel Pech auf einen Menschen zu...

Der Wille ist die Fähigkeit eines Organismus, frei nach der eigenen wesentlichen inneren Natur zu handeln und nicht unter dem Zwang äußerer Umstände.
Piero Ferrucci

Piero Ferrucci (* 1946), ein Schüler und Mitarbeiter Assagiolis, definiert den Willen als „die Fähigkeit eines Organismus, frei nach der eigenen wesentlichen inneren Natur zu handeln und nicht unter dem Zwang äußerer Umstände.“ Damit wird die Bedeutsamkeit des Selbst – der „inneren Natur“ – als jene inspirierende Kraft betont.

Der Wille, von dem hier die Rede ist, hat – wie schon deutlich geworden ist – nichts zu tun mit dem, was in Sprichworten oder Poesiealbum-Sprüchen beschrieben wird mit „Sage nie, das kann ich nicht – alles kannst du, will’s die Pflicht“. Das ist genau das, was Ferrucci als „Zwang äußerer Umstände“ eben nicht als Wille bezeichnet. Gehorsam gegenüber Zwängen und Angst vor Strafe sind kein Wille. Sie schwächen den Willen.

im Mittelpunkt unseres heutigen Themas steht also der **Wille als jene Kraft, die mit unserem Ich-Bewusstsein erwacht ist und sich parallel mit ihm entwickelt**. Machen wir uns zunächst einmal klar, wie der Wille sich entwickelt: Etwa mit drei Jahren entdeckt ein Kind, was es bedeutet, **Ich** zu sagen und zu sein. In der Zeit vor der Entdeckung des Ich hat sich das Kleinkind ganz selbstverständlich als Teil von Vater und Mutter erlebt, als Teil, der Versorgung und Führung beanspruchen und auch annehmen kann. Es lässt sich füttern und tragen, waschen und anziehen...

Bis zum dritten Lebensjahr hat das Kind immer mehr **persönliche Macht** aufgrund der körperlichen und geistigen Entwicklung für sich hinzugewonnen: Es hat immer mehr Muskelkoordination entwickelt, hat laufen und sprechen gelernt, kann sich selbständig füttern, waschen, anziehen und vor allem auch aufrecht fortbewegen. Und es hat schließlich auch gelernt, seine Ausscheidungsorgane zu kontrollieren, wodurch es Macht über den körperlichen Verdauungsprozess gewonnen hat – was natürlich auch eine psychische Dimension hat.

Die Fähigkeit der selbstbestimmten **Muskelkoordination** zusammen mit der zunehmenden **sprachlichen Fähigkeit**, ganze Sätze zu formulieren und damit immer klarer in selbstbestimmte Beziehung zu treten, stellen ein immenses Machtpotenzial dar, das sozusagen unter dem Stichwort ICH gespeichert und jederzeit abrufbar ist – über den Willen. Erst jetzt können **Ja und Nein** gezielt eingesetzt werden zur Handlungssteuerung.

Wie wir alle wissen, braucht es immer eine gewisse Zeit, bis wir uns mit neuen Kräften und neuen Umständen vertraut gemacht haben. Jene Phase, in der das Kind sich mit diesem mächtigen Ich-Potenzial vertraut macht, nennt man üblicherweise die **Trotzphase**, was ein völlig unpassender, weil abwertender, Begriff ist.

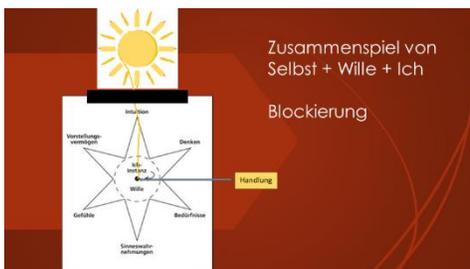
Eigentlich handelt es sich hier um die **Phase der Willensbildung**: Das Kind übt sich darin, seinen Willen so zu verwenden, dass seine Bedürfnisse und seine Handlungen mit seiner Befriedigung in Übereinstimmung kommen. Das Kind lernt den Unterschied zwischen Ja und Nein, indem es in allen möglichen Situationen diese starken Willensäußerungen ausprobiert. Es lernt so durch praktische Erfahrung die Folgen kennen, die sich aus dem Ja oder dem Nein ergeben. Es lernt, seine Sinne zu nutzen, um Ja und Nein zum eigenen Wohl einzusetzen. Und es lernt, den Impulsen aus dem Selbst mit der Macht des Willens zu folgen und so seine Ich-Stärke zu entwickeln. Eigentlich sind also **nur die Erwachsenen in der Trotzphase**, weil sie die Entwicklung des kindlichen Willens nicht respektieren können, weil sie sich gegen diese Lösung aus der elterlichen Macht wehren.

Ich habe in meinen Vorträgen schon viel über die Impulse aus dem Selbst gesprochen und auch darüber, auf welche Art und Weise in unserer Gesellschaft, in unseren Familien und Schulen diese Impulse unterdrückt, ja manchmal sogar regelrecht bekämpft werden. Genauso viel habe ich auch schon darüber gesprochen, wie diese alten Programme der Unterdrückung und des Bekämpft-Werdens beendet und in förderliche Umgangsformen mit sich selbst verwandelt werden können. Das ist natürlich im Zusammenhang mit dem Willen auch wieder das zentrale Thema.

Ein starkes Ich ist nur möglich mit einem starken Willen.

Die Qualität unseres Willens bestimmt maßgeblich darüber, wie wir jene Handlungsmacht und innere Freiheit aktivieren können, um die geistigen Selbstimpulse in Ich-Stärke umzusetzen. **Ein starkes Ich ist nur möglich mit einem starken Willen.** Ein starker Wille macht es uns leicht, zu klaren und befriedigenden Entscheidungen, zu ich-selbst-gemäßigem Handeln zu kommen und unser Leben mit Sinn und Wert zu leben.

Ich will jetzt das erweiterte Sterndiagramm von Assagioli nutzen, um die Möglichkeiten der Befreiung des eigenen Willens von verinnerlichten Verdüsterungen oder Blockierungen aufzuzeigen. Im Vergleich mit dem Orchester wurde schon hingewiesen auf die Wichtigkeit der inneren Ordnung, die die Voraussetzung für Wohlklang und Wohlfühl ist. Auch die einzelnen Bereiche unserer inneren Fähigkeiten, die im Willen wirken, müssen einen klaren, eindeutigen Stellenwert haben.



Betrachten wir zunächst das Selbst, das den Willen aktivieren kann, indem es reif gewordene Energien zur Verwendung in Richtung Selbsterfüllung und Ich-Stärkung beziehungsweise Ich-Erweiterung über die Intuition anmeldet. Umgekehrt kann der Wille nach Maßgabe des Ich Potenziale aus dem Selbst oder auch aus dem Unterbewusstsein abrufen, die aktuell für die Ausführung eines Entschlusses nötig sind.

Nicht nur Freud und seine Nachfolger haben bis zum heutigen Tag das Wirken einer transpersonalen Kraft in unserem Leben gelehnt. Auch im gesellschaftlichen Umgang miteinander werden intuitive und selbstverwirklichende Impulse als Störung gewertet und bekämpft. Indem wir systematisch dazu angehalten wurden, den äußeren Gegebenheiten und Pflichten mehr Beachtung zu schenken als unserer Intuition und dem starken Streben nach Selbsterfüllung, mussten wir uns innerlich gegen diese höhere Kraft abschotten.

Was natürlich niemals dazu führen kann, dass das Selbst seinerseits die Verbindung zum Willen und zum bewussten Ich aufgibt. Unser Selbst versorgt uns immer weiter mit Informationen zu reif gewordenen Selbstverwirklichungskräften, aber da sozusagen der **Empfang gestört** ist durch die Zwischenschaltung von Routinen des Widerstands, beunruhigen uns diese Signale mehr als dass wir uns ihnen aufmerksam zuwenden und unseren Willen damit lenken lassen könnten.

So kennen wir alle Situationen, in denen wir ganz klare intuitive Wahrnehmungen machen können, wissen zum Beispiel sofort, dass ein Mensch, dem wir zum ersten Mal begegnen, auf irgendeine Weise nicht gut für uns ist. Anstatt dieses intuitive Wissen mit unserem willentlichen Handeln zu verbinden, **argumentieren wir in Gedanken die Intuition nieder**: „Man kann doch nicht jemanden ablehnen, ohne ihn näher zu kennen. Jeder verdient eine Chance. Was genau soll denn da nicht gut sein für dich? ...“.

Das Denken verursacht Schuldgefühle; in dem Bedürfnis, ein guter und rationaler Mensch zu sein, beginnen wir eine Beziehung mit diesem neu kennengelernten Menschen. Nach einer mehr oder weniger langen Zeit bestätigt sich unsere intuitive Wahrnehmung. Zu dem Zeitpunkt haben wir wahrscheinlich schon eine Reihe von schmerzlichen Erfahrungen gemacht und müssen jetzt auch noch den schmerzlichen Trennungsprozess vollziehen.

Natürlich können wir sagen, der Mensch lernt aus schmerzlichen Erfahrung. Es bleibt jedoch die Frage, ob wir in der Hinwendung zu unserem Selbst und der Stärkung unseres Willens nicht weit bessere Erfahrungen machen könnten.

Die Blockierung dieser essenziellen Verbindung zwischen dem inneren Selbst und dem Willen führt dazu, dass die einzelnen Aspekte unseres Handelns durcheinandergeraten oder dass wir uns auf einen dieser Aspekte versteifen und dann den Willen in eine Richtung zwingen, aus der uns keinerlei Wohlgefühl erwachsen kann. Ohne die aktive und bewusste Zuwendung zu der Kraft und der Macht unseres inneren Selbst bleibt der Wille zwar nach wie vor der Dirigent im Orchester der Fähigkeiten, aber die einzelnen Musikergruppen – also bestimmte Fähigkeiten – achten nicht mehr auf ihren Einsatz. An die Stelle des Wohlklangs und Wohlgefühls tritt ein einsames Gefiedel oder eine Kakophonie schlecht harmonisierender Kräfte. Und manchmal sind Teile der Partitur gar nicht lesbar, sodass ganze Harmonien in unserer Lebenssinfonie fehlen.

Indem wir gelernt haben, uns gegen die Inspiration aus dem Selbst zu wehren, waren wir gezwungen, eine **massive innere Sperre** zu bauen, damit die Potenziale unseres Wesens nicht ins Bewusstsein dringen können – genau so, als wären sie feindliche Horden, die uns Unheil bringen. Wer zu einem hohen Maß an **Anpassung** erzogen worden ist, für den fühlen sich die Selbstverwirklichungskräfte tatsächlich wie feindliche Kräfte an, denn sie haben immer auch etwas **Rebellisches**, etwas, was der persönlichen Einzigartigkeit Ausdruck verleihen will. Und das stört natürlich das gesamte angepasste und gewohnte Arrangement.

Nun ist diese Abwehrsperre etwas, was sich nicht mit unserem eigentlichen menschlichen Wesen vereinbaren lässt. Sie bringt Unruhe in unser Inneres. Ähnlich wie der Körper immer wieder **Abstoßungsreaktionen** zeigt, wenn ein Fremdkörper, wie zum Beispiel ein Holzspan, eine Schrotkugel oder auch nur ein unverträgliches Nahrungsmittel eingedrungen ist, mahnt unsere Seele uns, die Abwehr dem Selbst gegenüber abzubauen. Der Schmerz der Seele drückt sich in Gefühlen wie Angst, Zorn, Verlorenheit oder chronischer Unzufriedenheit aus. Halten diese Gefühle länger an, muss der Körper einen Teil der Spannungen übernehmen, was zu den unterschiedlichsten psychosomatischen Symptomen führen kann.

Abwehr braucht enorm viel Kraft und Aufmerksamkeit. Wer **Angst vor sich selbst** hat, findet nirgendwo Sicherheit, kann nichts und niemandem vertrauen, muss seinen Willen ganz klein halten, erfährt also nicht, was Leben in seiner Fülle und Freiheit tatsächlich bedeutet.

Im Sterndiagramm soll deutlich gemacht werden, dass jede der sechs benannten Fähigkeiten an der Bildung einer Willensentscheidung beteiligt ist. Wenn aber der Wille nicht als eine Kraft betrachtet wurde, die es in der Entwicklung eines Kindes zu fördern gilt, hat sich hier ein **Ungleichgewicht** entwickelt – um in der Metapher des Orchesters zu sprechen: Die inneren Spieler der Musikinstrumente kennen ihren Platz nicht, beherrschen ihr Instrument nicht, sind, wenn sie aufgefordert werden, zusammen zu spielen, völlig überfordert; der Dirigent muss sich verausgaben – ohne etwas zu erreichen.

Betrachten wir im Folgenden skizzenhaft einige Störungen, die zu einer Ich-Schwäche und einer Desorientierung des Willens führen können. Natürlich betrachten wir auch einige der Möglichkeiten, diese Störungen dauerhaft zu beheben. Die Fähigkeiten, die dem Sterndiagramm einander jeweils direkt gegenüberstehen, haben eine besondere Beziehung miteinander.

Gefühle und Denken: Ein Gefühl wie Angst löst sofort dazu passende Gedanken aus – und umgekehrt, der Gedanke an etwas Schreckliches führt zu schrecklichen Gefühlen. Gleichzeitig gilt natürlich auch: ein

wohliges Gefühl löst angenehme Gedanken aus – und umgekehrt, angenehme Gedanken bringen uns in angenehme Gefühle.

Einige von Ihnen kennen vielleicht jenes Phänomen, sehr müde im Bett zu liegen und einschlafen zu wollen, aber von einer Flut von Gedanken überschwemmt zu werden und eben keinen Schlaf zu finden. Nun ist es ja völlig unsinnig, nachts im Bett gedankliche Pläne zu machen, was morgen oder in der ganzen nächsten Woche so alles zu tun ist oder vergangene Gespräche zu rekapitulieren und sich damit fertigzumachen, was man alles Besseres hätte sagen können.

Die seuchenartige Verbreitung solcher unsinnigen und obendrein zermürenden Gedankenmühlen hat viel damit zu tun, dass die früh erlittenen Anpassungszwänge nur dadurch befolgt werden konnten, dass wir die wahrnehmbaren Selbstverwirklichungspotenziale sozusagen auf Halde gelegt haben. Es ist, als hätten wir Teilen unserer Fähigkeiten gesagt: „Bleib mal hier liegen. Sobald ich Zeit und Gelegenheit habe, komme ich, hole dich ab und mache was Schönes mit dir“. Ja, und dann, wenn wir nicht gleich einschlafen können, drängen sich diese vertrösteten Potenziale ins Bewusstsein und wollen gewürdigt werden – weil ja jetzt wirklich Zeit ist und das Bewusstsein nicht anderweitig beschäftigt ist. Wir spielen dann in Gedanken mit diesen Kräften wie wir früher unsere kindlichen Rollenspiele gespielt haben: „Ich wäre jetzt der Prinz oder die Prinzessin, du wärst der Held...“.

Das Spiel der Erwachsenen mit den Konjunktiven hat weder Substanz noch Handlungsmacht, es verstärkt nur das Gefühl der Machtlosigkeit. Die Angst wird immer stärker, weil wir immer wieder diese Situationen von Machtlosigkeit bestärken durch Gedankenspiele ohne Handlungsvollzug.

Wenn Gefühle und Gedanken nicht mit dem Willen verbunden werden und gezielte Handlungen aktivieren können, entsteht ein inneres Pingpongspiel, das uns immer mehr schädigt.

Bedürfnisse und Vorstellungsvermögen:

Meldet sich ein Bedürfnis, so meldet sich auch eine Vorstellung davon, wie dieses Bedürfnis am besten zu befriedigen ist. Dabei spielen frühere Erfahrungen ebenso eine Rolle wie Gewohnheiten oder wie Zielsetzungen und Selbstverwirklichungsstreben. **Chronisch unbefriedigte Bedürfnisse** können Vorstellungen aktivieren, die zum Beispiel idyllische Eltern-Kind-Beziehungen zum Inhalt haben. Sehnsüchte nach „Idealen“ wehren den Umgang mit der realen Welt ab – so wird versucht, aus dem lebendigen Gegenüber einen „idealen“ Partner zu machen, notfalls mit Gewalt, oder man versucht, sich selbst zum „idealen“ Versager zu deklarieren oder zum „idealen“ Köhner, geht dabei immer wieder konsequent an den eigentlichen Fähigkeiten vorbei.

Im Zusammenhang mit dem Willen entsteht so eine faktische Unmöglichkeit der Befriedigung: Kein Willensakt in der Gegenwart vermag es, mit Sehnsüchten nach Vergangenheit oder idealisierter Zukunft eine sinnvolle Handlung zu vollziehen.

Gegenwärtige Bedürfnisse müssen Zugang haben zu dem gegenwärtigen Handlungsvermögen, müssen Vorstellungen von Verhalten aktivieren, das realisiert, **was jetzt alles möglich ist**, was jetzt tatsächliche Befriedigung bewirken kann.

Sinneswahrnehmungen und Intuition: Die Wahrnehmung über unsere fünf Sinnen ist eine unserer wichtigsten Fähigkeiten, um uns in der Umwelt zu orientieren und unsere Beziehung zu uns selbst und zu dieser Umwelt zu gestalten. Je nach den Erfahrungen, die wir gemacht haben, können wir die Wahrnehmung wie

ein Präzisionsinstrument nutzen und zuverlässig auch auf kleinste Signale reagieren. Es können sich aber auch Verhaltensformen entwickeln, die die Wahrnehmungen so lange wie möglich missachten. Unsere Sinne machen uns sehr deutlich **auf das Genug aufmerksam**, aber gesellschaftliche oder wirtschaftliche Interessen haben hier ganz andere Maßstäbe etabliert, sodass Menschen in vielen Bereichen ihr **persönliches Maß** verloren haben. Man denke nur an das Gebot der Schule, stundenlang zu sitzen, was für Kinder eine Qual ist – aber eben eine gute Vorbereitung auf den späteren Berufsalltag...

Auch wenn die Abwehrsperre gegen die Impulse aus dem Selbst besteht, werden nicht alle eigenen Potenziale unterdrückt – sonst könnten wir ja gar nicht leben. Also empfangen wir mehr oder weniger intensive intuitive Botschaften. Die Intuition meldet sich über die Wahrnehmung; sie kann nur in dem Maße angenommen und ernst genommen werden, wie der Mensch seine Sinne nutzen und seinem Selbst vertrauen kann. Die Intuition hat nämlich eine Besonderheit: Sie kommt mit großer Eindringlichkeit, aber ohne Vernunftgründe in unser Bewusstsein. Insofern ist die Intuition auf unser Vertrauen angewiesen.

Wie können wir nun das Orchester unserer ureigenen Fähigkeiten wieder zu einem harmonischen Zusammenspiel bringen? Wie können wir dem Dirigenten, dem Willen, wieder zu Anerkennung und Macht verhelfen?



Für jeden Fortschritt, den Sie innerlich oder äußerlich anstreben, brauchen Sie den Entschluss, Ihren Willen und Ihr bewusstes Ich nutzen zu wollen.

Als erstes gilt:

Für jeden Fortschritt, den Sie innerlich oder äußerlich anstreben, brauchen Sie den Entschluss, Ihren Willen und Ihr bewusstes Ich nutzen zu **wollen**. Es ist also eine klare Entscheidung für eine bestimmte Richtung nötig, ein unbedingtes „**Ja, ich will!**“. Dadurch tritt der Wille ans Dirigentenpult, schlägt die passende Partitur auf und gibt den inneren Spielern das Zeichen zum Einsatz genau an der

passenden Stelle. Dann erheben sich die Klänge, die Energien – und da es Ihre ureigenen sind, erhebt sich Ihr ganzes Sein mit empor. Eventuell brauchen Sie aber eine Zeit der achtsamen Übung!

Das bewusste Ich ist die Instanz, die sich zunächst einen Überblick verschaffen muss über das, was entschieden in eine Richtung, die mehr persönliches Wohlfühl verspricht, verändert werden kann und soll.

Dabei geht es vor allem auch darum, alle der im Sterndiagramm benannten Fähigkeiten mit einzubeziehen. Eine Willensentscheidung vollzieht sich immer in einem Prozess, der innere Kräfte beziehungsweise Haltungen überprüft und auswählt:

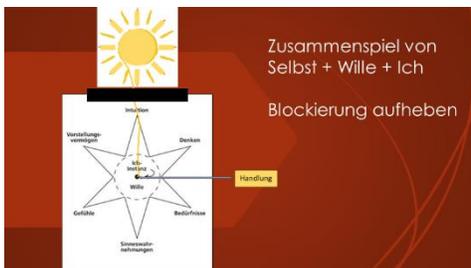
1. Phase des Abwägens (Wahrnehmung unterschiedlicher Möglichkeiten), der Zweifel, der Unzufriedenheit (was auch eine einfache Feststellung sein kann, im Moment genug von etwas zu haben), findet statt. Es erfolgt eine innere Suchbewegung nach neuen oder auch nach bewährten Handlungsformen.
2. Der Wille als persönliche Kraft, die von dem Streben nach Selbstentwicklung und Ich-Ausdruck motiviert ist, tritt in Aktion, tritt zum Teil ins Bewusstsein und verbindet zum größeren Teil die für die Entscheidung nötigen Kräfte im Unterbewusstsein. Das Ich verbindet sich mit all den Fähigkeiten des Willens und nutzt sie zur Bestimmung der Handlungsrichtung.
3. Die Werte, die das bewusste Ich als Grundlage seines Handelns nutzt, werden klar und die Maßnahmen, die es zu ergreifen hat, um den Entschluss in die Tat umzusetzen, werden fassbar, sind vielleicht sogar schon in einzelne Schritten gegliedert.

4. Die Handlungsrichtung, in der mehr Zufriedenheit, Wohlgefühl, Fortschritt usw. erwartet werden kann, wird festgelegt. Dabei spielen Erfahrungen, Sehnsüchte, Mut zur Rebellion, Gewohnheiten usw. eine Rolle.
5. Willens- und Handlungskraft verknüpfen sich.
6. Schließlich wird die bewusste Handlung vollzogen – der Entschluss in die Tat umgesetzt, also Körper- und geistige Kräfte mobilisiert. Jetzt werden Durchhaltevermögen und Bewusstheit gebraucht.

Inwieweit der Entschluss zum Ziel führt, hängt maßgeblich von der Stärke und Klarheit des Willens ab – der beste Dirigent gewinnt keine Wertschätzung, wenn er ein chaotisches Orchester vor sich hat.

Natürlich hängt der Erfolg einer Entscheidung immer auch davon ab, ob im Handeln das Ziel sich bei jedem Schritt als sinnvoll erweist. Unsere Bewusstheit muss also immer wieder überprüfen, ob die Richtung, in die wir unseren Willen gelenkt haben, tatsächlich zum angestrebten Ziel führt.

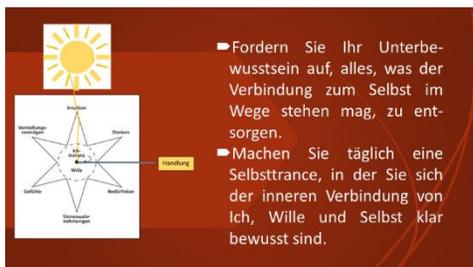
In jeder dieser Phasen von der Entschlussfassung bis zur Ausführung der Handlungen sind die unterschiedlichsten Störungen und die unterschiedlichsten Bestärkungen möglich – von innen wie von außen. Die sollen im Folgenden besprochen werden. Wie es mit unserer Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit bestellt ist, hängt maßgeblich von dem Grad der Entwicklung unseres Willens ab.



Basisübung

Der erste Schritt zur Befreiung und Stärkung des Willens ist, die Verbindung zum inneren Selbst wieder ganz bewusst zu pflegen und zu nutzen, also die Sperre mithilfe des Ich und des Willens zu entfernen.

Dazu bieten sich viele Übungsmöglichkeiten an. Bei jeder Übung gilt: Vergewissern Sie sich zuallererst, dass Sie wieder freien Zugang zu Ihren Selbstverwirklichungsenergien **haben wollen**. Das bedeutet auch, dass Sie diese archetypische Kraft des Selbst tatsächlich als Ihren Wesenskern, Ihre Selbstverwirklichungspotenziale begreifen können und wieder auf natürliche Weise nutzen wollen.



- Fordern Sie Ihr Unterbewusstsein auf, alles, was der Verbindung zum Selbst im Moment noch im Wege stehen mag, zu entsorgen und die frei gewordenen Kräfte Ihrem Willen zufließen zu lassen. Seien Sie dabei aufmerksam in Bezug auf alle Signale, die ins Bewusstsein kommen und zu neuen Handlungen oder neuen Einstellungen inspirieren.

► Machen Sie täglich eine Selbsttrance (steigern Sie dabei die Dauer allmählich von 5 – 10 Minuten auf 30 – 60 Minuten). Wählen Sie eine Konzentrationsform (Atem, Mantra, z.B.: „Ich und Wille und Selbst“, Visualisierung) und Körperhaltung, bei der Sie bleiben können.

- Wiederholen Sie im Geiste Ihre selbst gewählte Konzentrationsformel so oft Sie können – bei der Fahrt, beim Laufen, beim Warten, statt Fernsehen... Sie werden merken, wie Ihr Innenraum immer weiter und aufgeräumter ist.



Wille
erzeugt
Wille.

Dann gibt es noch viele Übungen, um den Willen als jene verbindende Kraft zwischen Bewusstsein und Selbst wieder mehr zu würdigen und zu stärken. Die Basis des Umgangs mit dem Willen ist die Tatsache: **Wille erzeugt Wille**. Indem man sich immer wieder bewusst macht, dass der Wille am Werk ist – selbst bei der kleinsten Entscheidung –, bestärkt man den Willen in seiner inneren Wichtigkeit.

Assagioli empfiehlt, sich zunächst für eine Übung zu entscheiden, die keinem anderen Zweck dient als der Stärkung des Willens – das ist so eine Art von psychischem Muskeltraining. Die Übung soll also völlig zweckfrei, mit keinem vernünftigen Grund verbunden sein – z.B. mehrmals am Tag sich aufrecht hinzustellen und sich zu sagen: Ich stehe hier, weil ich das will.

Diese **zweckfreie Übung** soll eine gewisse Zeitlang regelmäßig durchgeführt werden. Danach kann eine neue Übungsanordnung gewählt werden, die wieder regelmäßig eine festgesetzte Zeitspanne lang geübt wird – bis der Wille spürbar frei und gestärkt ist.

Wichtig sind natürlich auch jene Übungen, die uns zum Beispiel zu mehr Zufriedenheit und Freiheit, zu mehr Selbstvertrauen und Mut, zu mehr Selbstakzeptanz und Handlungsmacht befähigen, uns aus schädigenden Denk- und Handlungsrouninen heraus helfen.

Betrachten wir zunächst den **Umgang mit Gewohnheiten**:

Hier ist zunächst zu unterscheiden zwischen solchen Routinen, die uns nützlich sind – bewährte Wege zu einem Ort zu gehen oder zu fahren, eine Alltagsarbeit wie Einkaufen, Kochen, Entspannen zu verrichten... Dann gibt es auch Routinen, die uns regelmäßig mit einem unangenehmen Empfinden zurücklassen, in denen wir den Absprung nicht rechtzeitig finden, das Maß für Genug übergehen...

Wille und Gewohnheit

- ▶ Bewährte Routinen pflegen und ausbauen.
- ▶ Ungünstige Routinen mit günstigeren Zielen verbinden.

ACHTUNG: Dabei immer Ziele formulieren, niemals Vermeidungshaltungen! Denn der Wille braucht als Dirigent eine Partitur. Was nützt es dem Dirigenten, wenn man ihm sagt, was er gerade NICHT spielen soll!?

„Schlechte“ Gewohnheiten sind sehr gute Wegweiser zur Willensfreiheit. Nehmen wir als Beispiel jemanden, der abends große Mengen an Süßigkeiten braucht. Jeder – auch die betroffene Person selbst – sagt: „Lass das sein“! **Vermeidungshaltungen können den Willen aber nicht motivieren.**

Bei der Überprüfung ungünstiger Routinen brauchen wir den **liebvollen Blick** auf uns selbst in jedem Augenblick, der uns zugesteht, dass wir immer und überall genau das tun, was unseren inneren und äußeren Möglichkeiten entspricht, da wir stetig dem inneren Ruf nach Selbstverwirklichung folgen – auch wenn wir manches nur verzerrt hören. Dieser Ruf vermag aber nicht immer all die Fähigkeiten zu mobilisieren, die dem Willen normalerweise zur Verfügung stehen.

Indem wir uns also freundlich und interessiert dem zuwenden, was wir als Routine entwickelt haben, können wir herausfinden, welcher Wegweiser in unserem Inneren ohne unser Zutun verstellt wurde, so dass wir immer wieder in die Irre gegangen sind. Leider hegen wir gerade in Bezug auf alte Gewohnheiten die

fatale Hoffnung, dass der falsche Wegweiser beim nächsten Mal sich ganz von selbst in die richtige Richtung gedreht haben könnte.

Fragen zur Gestaltung neuer Routinen

Indem wir den Willen als Wegbegleiter wählen, gelingt es, zunächst einmal den falschen Wegweiser zu identifizieren und dann ihn neu auszurichten, so dass wir nicht länger im Kreis herumlaufen müssen. Dabei helfen zum Beispiel folgende Fragen:

- Welche Gefühle und Gedanken lösen den Wunsch nach Süßem (oder einer anderen weniger nützlichen Gewohnheit) aus?
- Welche Bedürfnisse und Vorstellungen werden durch das Essen der Süßigkeiten – wenn auch nur zum Teil – befriedigt?
- Welche Möglichkeiten kenne ich aus anderen Situationen, Bedürfnisse und Vorstellungen dieser Art mit anderen Mitteln zu befriedigen?

Aus dieser Selbstbefragung kann sich eine Selbsttrance ergeben, in der die Person das Unterbewusstsein auffordert, immer mehr von befriedigenderen Möglichkeiten dem Willen zugänglich zu machen. Auch eine neue Einstellung, die immer wieder im Bewusstsein wiederholt wird, kann hier helfen, etwa in der Art von „Ich will mein Bedürfnis nach (nennen, was sich bei der Selbstbefragung herauskristallisiert hat) auf vielfältige und in genau zu mir passender Weise befriedigen“. Dabei gilt es zu beachten:



Wir können und dürfen nur das verändern, was unserem Wesen zuwiderläuft.

Leider versuchen wir das Gegenteil ganz oft: Wir wollen kleiner, größer, dicker, dünner, jünger, extrovertiert statt introvertiert sein, wir vergleichen uns und wollen sein wie X...



Hier kann uns die Erkenntnis des Weisen Epiktet helfen, der sagt: „*Es gibt nur einen Weg zum Glück und der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge um Dinge, die jenseits der Grenzen unseres Einflussvermögens liegen*“.

Wenn wir uns ein Ziel setzen und es partout nicht erreichen können, ist es am besten, sich entsprechend Epiktets Rat zu fragen, ob der

Wille tatsächlich die Handlungsmacht entwickeln kann, die zum Erreichen dieses Ziels nötig ist.

Machen wir uns nochmal deutlich, dass der Wille die Verbindung zwischen den vielfältigen Potenzialen des inneren Selbst und der Handlungsmacht des bewussten Ich ist. Aufgrund der Blockierung des Unterbewusstseins, konnte das Ich in vielen Situationen manchmal nur einen Teil des Willens benutzen.

Kinder sind aufgrund ihrer physischen Abhängigkeit auf die liebevolle Beziehung der Eltern oder auch anderer Erwachsener angewiesen. Aufgrund der einzigartigen Energiekomposition ihres Selbst sind sie aber auch darauf angewiesen, den Impulsen zur Selbstentwicklung folgen zu können. Ein Kind braucht es, bedingungslos geliebt zu werden und gleichzeitig bedingungslos in seiner Entwicklung gefördert zu werden. Wann immer es hier zu einer Diskrepanz kommt, muss das Kind eine Entscheidung treffen, die es eigentlich niemals gezwungen sein dürfte zu treffen. Ich will das an einem **Beispiel** erklären:

Ein junger Maler und Bildhauer kam zur Therapie, weil er zwar viele Ideen hatte für das Schaffen neuer Kunstwerke, seine Schaffenskraft aber nicht in die Tat umsetzen konnte. Stattdessen ging er zu Treffen mit Bekannten oder in Szenekneipen oder irgendwelchen geselligen Veranstaltungen. Nichts davon befriedigte ihn, ganz im Gegenteil, wurde immer unglücklicher. Er trug sich mit dem Gedanken, seine Künstlerlaufbahn zugunsten eines „normalen“ Berufs aufzugeben.

Verschiedene Therapieversuche waren misslungen; mal hatte man versucht, den jungen Mann dazu zu bringen, die unbefriedigenden Geselligkeiten zu unterlassen, in seinem Atelier auszuharren, auch wenn er nicht arbeiten konnte, einfach darauf zu vertrauen, dass die Kreativität zu gegebener Zeit wieder in gewohnter Stärke sich einstellen würde. Ein andermal hatte man ihn bestärkt im Bemühen, einen „sicheren“ Job zu suchen und so Stabilität und Ruhe in sein Leben zu bringen.

Keiner der anempfohlenen Wege ließ sich auf Dauer gehen. So kam der junge Mann zur Hypnotherapie. Das Gefühl, das im Vordergrund seines Erlebens stand, wurde hier auch als das, was aktuell am wichtigsten ist und wegweisenden Charakter hat, als erstes beachtet. Er beschrieb sein chronisches Unbehagen mit den Worten: „Ich will das alles gar nicht machen, aber ich muss“.

Dieser Satz beschreibt genau die Situation eines Kindes, das seinem inneren Streben nicht folgen darf und stattdessen eine Anpassungsleistung erbringen muss. Übrigens: Kinder haben durchaus nichts dagegen, sich anzupassen, ganz im Gegenteil, sie brauchen Ordnung und Struktur zur Erfüllung ihres Grundbedürfnisses nach Sicherheit. Deswegen haben sie eine natürliche Bereitschaft, zum Beispiel überschießende Energien zu drosseln oder anders zu verwenden, um eben jene Befriedigung zu erfahren.

Probleme gibt es nur dann, wenn die geforderten Anpassungsleistungen dem eigenen Wesen widerstreben – wie das in unserem Beispielfall geschehen ist. Indem der junge Mann in der Therapie der Erkenntnis „Ich will das alles gar nicht machen, aber ich muss“, wie einem Wegweiser in die Vergangenheit gefolgt ist, erinnerte er plötzlich eine Situation im Kindergarten: Er war noch relativ neu im Kindergarten; die vielen Kinder ängstigten ihn. Und dann entdeckte er einen Stapel Papier und eine Kiste voller Malstifte. Eine ganz besondere Erregtheit durchströmte ihn. Er schleppte die Schätze an seinen Tisch. Und da saß er nun, es war Sommer, er blickte durch das Fenster hinaus, erfasste das Spiel des Sonnenlichts im Laub des Baumes und wollte nichts mehr als das, was seine Augen ihm vermittelten, mit den bunten Stiften auf das Papier vor ihm zu bringen. Und er begann wie vom Selbst zu zeichnen. Er hatte seinen Genius entdeckt, war in dieser innigen Verbindung von Ich und Selbst, in einer Kraft, die wir nicht in Worte fassen können – allenfalls in so dürre wie „im Fluss sein“, „bei sich selbst sein“.

Der erschallte der Ruf der Erzieherin: „So, jetzt gehen alle raus an die frische Luft!“. Der kleine Maler hörte zwar diesen Ruf, aber der Ruf des Selbst war viel lauter. Er blieb sitzen und malte. Und während er malte war er ganz bei sich, glücklich, mächtig, Wille – aber nicht sehr lange. Er wurde am Kragen gepackt und hinaus zu den Spielgeräten und den anderen Kindern geschleift, beschimpft, als asozial, nicht gesellschaftsfähig abgestempelt.

Indem er in der Erinnerung dieser schrecklichen Situation seinen Willen wieder wahrgenommen hatte, veränderte er im Geiste die Situation im Kindergarten für den kleinen Jungen: Der durfte am Tisch sitzen bleiben, bekam außer den Stiften auch noch Wasserfarben und einen Eimer voll verschiedenfarbiger Knete. Das Fenster wurde geöffnet, und er konnte das Lachen und Rufen der anderen Kinder hören. Ab und zu kamen Kinder zu ihm an den Tisch und interessierten sich für das, was er da gemalt hat. Ab und zu

erhob er sich selbst und ging zum Fenster, zeigte den Kindern was von seinen Bildern oder guckte ihnen zu, setzte sich wieder hin und malte das, was er gerade gesehen hatte. Er konnte bei sich sein **und** bei den anderen. Er musste sich nicht zerreißen.

In der Folge war es dem Künstler ein Leichtes, sein eigenes Wesen wieder zu würdigen und mit dem Willen verbunden zu halten: Immer, wenn es das Wetter zuließ, arbeitete er bei offenem Fenster in seinem Atelier. Er guckt auch ab und zu aus dem Fenster, rief jemandem spontan etwas – meist Freundliches – zu. Er wählte seine Beziehungen wieder mehr nach den eigenen Werten und Bedürfnissen aus, forderte seine Freunde auf, ihn im Atelier zu besuchen. Manchmal arbeitete er dann weiter, manchmal unterbrach er seine Arbeit für ein Gespräch oder ein Essen. Wenn er ausging, nahm er immer ein kleines Skizzenbuch mit. Er konnte sich, die anderen und die Situationen genießen, Wille sein.

Der junge Mann hatte versucht, ein „braves“ Kind zu sein, indem er dem äußeren Zwang folgte und seine kreative Kraft blockierte, um sich wahllos in Gesellschaft begeben zu können. Da er seinem Selbst aber nicht total entkommen konnte, ließ ihn der Ruf der kreativen Potenziale nicht in Ruhe. Dem Willen zu folgen, bedeutete in seinem Fall, **sowohl kreativ als auch** auf eine Weise, die ihm gemäß war, in Beziehung zu anderen zu treten. Das schuf eine solide Basis für dauerhaftes Wohlfühl.

Düstere Erinnerungen abschließen, weitergehen

Die Psychoanalyse hat viele wichtige Erkenntnisse über die Psyche des Menschen ermöglicht. Sie hat uns aber mit ihrer Fokussierung auf traumatische Erfahrungen und das damit verbundene Leiden in eine un-gute innere Routine gebracht: Viele Menschen beschäftigen sich mehr mit dem, was in ihrer Vergangenheit schlecht gelaufen ist als mit dem, was in ihrer Gegenwart gut läuft und womöglich noch mehr Schwung nehmen kann: Schließen Sie die Tür, die ins Dunkel der Betrachtungen alter Misslichkeiten führt, respektieren Sie die Erfahrungen als gemachte Erfahrungen und gehen Sie aufrecht, im Bewusstsein Ihrer Selbstpotenziale weiter und weiter.

Einstellungen überprüfen

Aufgrund unserer je eigenen Erfahrungen haben sich Einstellungen in uns verankert, die als Gesamtpaket unseren Willen in eine bestimmte Richtung lenken und damit innere Entscheidungen vereinfachen und beschleunigen. Vorurteile sind eine eher hinderliche Sorte von Einstellungen, denn sie lassen keine neuen Erfahrungen zu. Sie erkennen Vorurteile daran, dass in Ihrem Geist und in Ihrem Körper Verspannungen auftreten, die Ihre Beweglichkeit erschweren. Das äußert sich z.B. in der Aussage: „Das verstehe ich nicht“, die nicht mit einer Einladung zur genaueren Erklärung verbunden ist, sondern eher mit so etwas wie Empörung, dass man sich mit so was beschäftigen soll: „Ich will das nicht wissen!“

Wir haben diese Haltung nicht nur in Beziehungen zu anderen oder zu Dingen des Lebens, wir haben die oft auch uns selbst gegenüber. Vorurteilsvolle Werturteile betrachten uns mit jenem bösen Blick, mit dem wir als Kinder zu Entscheidungen gegen unser Selbst gezwungen worden waren. Wie oft nehmen Sie sich wahr und stellen fest, dass Sie **zu** freundlich, **zu** ängstlich, **zu** dumm, **zu** dick, **zu** dünn, **zu** garstig, **zu** empfindlich, **zu** sonst was sind?

Hören Sie auf damit! Verankern Sie sich mit Ihren Wahrnehmungen in der Gegenwart, bekennen Sie sich zu dem, was und wie Sie sind. Wenn Sie feststellen: „Ja, ich bin gerne freundlich“, nehmen Sie Verbindung zu den Fähigkeiten Ihres Willens auf und überprüfen Sie die Qualität Ihres Wohlbehagens. Vielleicht stellen Sie fest, dass es Situationen gibt, in denen Sie Ihre Freundlichkeit einfach nur in Richtung des eigenen Ich

wenden wollen. Vielleicht entdecken Sie in dem Kontext eine ganz neue Freude am laut und fröhlich und freundlich Nein-Sagen...

Auflösung des fremden Muss

Sollten Sie sich ertappen dabei, dass Sie häufig die Denkkategorie von „*Ich muss*“ verwenden, ist es immer sinnvoll nachzufragen: „*Muss ich?*“ oder – was manchmal sogar besser ist – „*Kann ich überhaupt?*“; denn der Zwang des Muss steht in krassem Gegensatz zu der Freiheit des Willens. „*Du musst nur wollen*“ ist eine ebenso unsinnige Aussage wie „*Sei doch mal spontan*“.

Ich kann z.B. entscheiden: *Ich will etwas für meine Gesundheit tun* – und kann unter all den Maßnahmen, die Gesundheit fördern, jene auswählen, die zu mir passen. Die Prozesse zur Gesundung kann und muss ich dann der organismischen Weisheit meines Körpers überlassen.

Die zentrale Frage lautet also immer: Will **ICH** das WIRKLICH? Denn ohne die Ich-Kraft lässt der Wille sich nicht auf eben diese machtvolle Weise bewegen, die zur Selbstwerdung nötig ist. Denken Sie nur mal an die üblichen guten Vorsätze an Silvester, die keinerlei Motivationsschub haben als den, dass es eine neue Jahreszahl gibt.

Noch ein wichtiger Tipp: **Wille statt Konjunktiv**

- Meiden Sie Konjunktive im Zusammenhang mit Ihrem Willen und Ihrer Handlungsmacht! Sie sind nichts als hübsche Seifenblasen – ohne substanziellen Handlungswert.
- Konjunktive schwächen den Willen, weil sie die Illusion der Macht stärken.
- „*Ich würde, wenn ich könnte*“ verstärkt Sinnlosigkeits- und Ohnmachtsgefühle.
- Fragen Sie sich lieber: „*Was kann und will ich **jetzt?***“
- Der kleinste konkrete Willensakt ist bedeutsamer als die größte gedachte Seifenblase.

Machen wir uns noch einmal bewusst: Der gesunde Wille wurzelt im Selbst und wird von der natürlichen Tendenz motiviert, die persönlichen Energien in Richtung Selbstverwirklichung zu nutzen. Er kann besser aktiviert werden, wenn man **sich mit der Entscheidung identifiziert und nicht mit der Handlung oder Anstrengung oder deren Folgen**. So wird deutlich, dass die eigentliche Funktion des Willens darin besteht, im Rahmen dieser natürlichen Tendenz zu führen – und nicht irgendetwas zu erzwingen.

Übungen zur Erzeugung von Willen

- etwas tun, was man noch nie vorher getan hat,
- gegen Erwartungen handeln,
- etwas ganz langsam machen, was man sonst ganz schnell macht – und umgekehrt,
- etwas Überflüssiges aus seinem Leben entfernen,
- etwas völlig Sinnfreies tun, was nur dem Willen dient,
- gezielt einen Fehler machen,
- etwas verschieben, was man sonst sofort machen würde,
- etwas sofort machen, was man sonst verschieben würde,
- die Reihenfolge eines gewohnten Ablaufes zu ändern,
- täglich dreimal (oder stündlich) unterbrechen, was man gerade tut und sich fragen: „Was will ich jetzt?“ – und das real oder, wenn das gerade nicht möglich ist, in der Fantasie tun.

Übungen zur Erzeugung von Willen:

- etwas tun, was man noch nie vorher getan hat,
- gegen Erwartungen handeln (fremde und eigene),
- etwas ganz langsam machen, was man sonst ganz schnell macht – und umgekehrt,
- etwas Überflüssiges aus seinem Leben entfernen,
- etwas völlig Sinnfreies tun, was nur dem Willen dient,
- gezielt einen Fehler machen,
- etwas verschieben, was man sonst sofort machen würde,
- etwas sofort machen, was man sonst verschieben würde,
- die Reihenfolge eines gewohnten Ablaufes zu ändern,
- täglich dreimal (oder stündlich) unterbrechen, was man gerade tut und sich fragen: „Was will ich jetzt?“ – und das real oder, wenn das gerade nicht möglich ist, in der Fantasie tun.



Wo ein Wille
ist, ist auch
ein Weg.

Der Wille entwickelt sich in dem Maß, wie der Mensch seine Fähigkeiten entfalten kann, Situationen aus eigener Kraft zu bewältigen. Auf diesen Umstand weist auch das Sprichwort hin: *Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg*. Es sagt nicht, dass der Wille jeden Weg zu jedem Ziel gehen muss, sondern **dass der Wille den Weg findet**, eben ganz im Sinne von „**Alles heilt der Entschluss**“ sich heldenhaft auf den Weg macht.

Literaturhinweise:

Roberto Assagioli: Die Schulung des Willens;

Piero Ferrucci: Werde was du bist;

Dietrich Herrmann-Kapellen: Was uns aufleben lässt – Das Bilderbuch vom inneren Weg;

Davis Eagleman: Inkognito – Die geheimen Eigenleben unseres Gehirns

Trance zur Befreiung und Bestärkung des Willens.