

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. **20.3.2018: Wie der Wille wieder stark wird**

Dreieich, 20.03.2018

2. 29.5.2018: Wie Selbstbehauptung selbstverständlich wird

Der Titel der Vortragsreihe ist ein Zitat von **Christian Morgenstern**.

Betrachten wir zunächst wieder Herkunft und Bedeutung der Begriffe, die heute im Mittelpunkt unseres Themas stehen:

Entschließen

- ▶ 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, 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.

Der Entschluss setzt also einen Schluss-Punkt, beendet etwas, ist aber auch gleichzeitig das Gegenteil eines Schlusses, beginnt mit etwas anderem.

Um einen **Entschluss fassen** zu können, bedarf es unterschiedlicher Prozesse und innerer Kräfte beziehungsweise Haltungen:

1. Phase der Unzufriedenheit oder voller Zweifel oder des Abwägens unterschiedlicher Möglichkeiten hat stattgefunden;
2. der Wille als persönliche Kraft, die von Selbstentwicklung und Ich-Ausdruck motiviert ist, ist aktiviert worden;
3. die Handlungsrichtung, in der mehr Zufriedenheit zu erwarten ist, ist festgelegt worden;

4. die Werte, die das bewusste Ich als Grundlage seines Handelns nutzt, sind klar geworden und die Maßnahmen, die das handelnde Ich zu ergreifen hat, um den Entschluss in die Tat umzusetzen, sind – zumindest in ersten Schritten – klar;
5. Willens- und Handlungskraft sind verknüpft;
6. die bewusste Handlung wird vollzogen – der Entschluss in die Tat umgesetzt.

In jeder dieser Phasen von der Entschlussfassung bis zur Ausführung sind die unterschiedlichsten Störungen und die unterschiedlichsten Bestärkungen möglich – von innen wie von außen.

Im Mittelpunkt unseres heutigen Themas steht der **Wille, jene Kraft, die mit unserem Ich-Bewusstsein erwacht ist und sich parallel mit ihm entwickelt hat.** Piero Ferrucci definiert den Willen als „*die Fähigkeit eines Organismus, frei nach der eigenen wesentlichen inneren Natur zu handeln und nicht unter dem Zwang äußerer Umstände.*“

Betrachten wir zunächst wieder Herkunft und Bedeutung des Begriffes *Wille*:

- 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 zu unserem Wohl geschehen, uns wohlige Empfindungen bescheren.

Machen wir uns zunächst einmal klar, um **welche persönliche Energie es sich beim Willen** eigentlich handelt: 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 annehmen kann. 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 alleine essen und hat schließlich auch gelernt, seine Ausscheidungsorgane zu kontrollieren.

Die Fähigkeit der selbstbestimmten **Muskelkoordination** zusammen mit zunehmenden **sprachlichen Fähigkeit**, ganze Sätze zu formulieren, stellen ein immenses Machtpotenzial dar, das sozusagen unter dem Stichwort ICH gespeichert und jederzeit abrufbar ist – über den Willen.

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

sind. Das Kind lernt den Unterschied zwischen Ja und Nein, es lernt die Folgen, die sich aus dem Ja oder dem Nein ergeben. **Und bei alledem lernt es, den Impulsen aus dem Selbst mit der Macht des Willens zu folgen und so seine Ich-Stärke zu entwickeln.**

Wesen des Willens

- ▶ Der Wille ist als treibende Kraft verwurzelt im Selbst.
- ▶ Er nimmt die Entwicklungs-impulse aus dem Selbst auf.
- ▶ Er verbindet diese Impulse mit geeignetem Handel.
- ▶ Er lässt das Ich sich im Bewusstsein der persönlichen Macht entwickeln.

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.

Die Qualität unseres Willens bestimmt darüber, wie wir jene Handlungsmacht 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 kommen. Zwischen Entschluss und Ausführung gibt es immer eine Art von Graben, der mithilfe der Macht und Kraft des Willens überwunden werden kann.

Das ist übrigens ein natürlicher Graben, der sich aus dem **materiellen Trägheitsgesetzen** ergibt: unser Geist ist immer viel schneller und viel weiter als unser muskuläres Handlungssystem – in Gedanken sind wir schon lange am Ziel, während unser Körper noch völlig inaktiv ist: Wir stehen sozusagen auf der Anhöhe und sehen sehr genau den Weg jenseits des Grabens. Jetzt ist es unsere Aufgabe, einen festen Stand zu finden, von dem aus wir leicht und trockenen Fußes auf diesen Weg kommen. Ein mehr oder weniger großer Sprung ist immer nötig – Muskeln brauchen einen „Ruck“, um in Gang zu kommen.

Wer bereits in seiner frühen Entwicklung dabei unterstützt wurde, seine Willenskraft wahrzunehmen und auf die beste Weise für die eigene Selbstentwicklung und Ich-Präsenz zu nutzen, wird also diesen Graben überhaupt nicht als Graben empfinden, eher als eine schmale Rinne, die ohne weiteres, fast nebenbei bewältigt werden kann.

Wer aber zu ringen hatte mit Sätzen wie „Kinder, die was wollen, kriegen auf die Bollen“, „Kinderwille ist Katzendreck“ oder „Das heißt nicht *ich will*, das heißt *ich möchte*“ und Ähnlichem, für den ist schon das Entscheiden selbst ein schier unüberwindlicher Akt. Zu viel „Schmutzwasser“ fließt beständig in diesen Graben und suggeriert der Person, dass das eigene Wollen mit dem Ziel der Selbst-Entwicklung und dem Ich-Ausdruck etwas Schmutziges, Verwerfliches sei. Jede Notwendigkeit, etwas entscheiden zu müssen, bringt einen so in Kontakt mit den alten Abwertungen und zieht einen regelrecht in den Dreck des Grabens. Das macht es schwer, überhaupt eigene Kriterien, eigene Werte zu entwickeln. Und selbst wenn sie im Ansatz spürbar sind, bleibt es schwer, sie mit aller Klarheit im eigenen Handeln zu verwenden. Zu viel Fremdes, Belastendes nährt die Zweifel.

Wer gezwungen war, seinen vitalen Willen den Regelsystemen der ihm nahen Menschen und den in seiner Umgebung herrschenden Traditionen unterzuordnen, hat die Erfahrung verinnerlicht, dass es immer nur

die Wahl gibt zwischen Schwarz und Weiß, Ja und Nein. Das ergibt willkürlich gezogene Gräben zwischen Wollen und Tun, die das ganze innere Land in gerader Linie durchschneiden.

Jede Wahrnehmung erzeugt einen Entscheidungsdruck nach dem Muster: Ist das gut oder schlecht für mich, meine Karriere, mein Ansehen und so weiter? Das Leben wird so zu einer **Art zwanghaftem Hüpfen über den Graben**, bei dem die Möglichkeiten der Gestaltung der inneren Umgebung gar nicht ins Bewusstsein kommen. Nicht die Impulse aus dem Selbst inspirieren und lenken den Willen, sondern lediglich die Anpassungsforderungen von außen.

Schließlich gibt da noch jene unüberwindlichen Gräben, deren Wände so hoch und so weit voneinander entfernt sind, dass jeder Versuch, von einer zur anderen Seite zu kommen (also vom Wollen ins Handeln) einem gefährlichen Akt gleicht, der von mehr oder weniger starker Angst begleitet wird. Die Erfahrungen, die dieser Angst zu Grunde liegen, haben in der Regel zu tun mit einem hohen Maß an Entmutigung, die sich aus einer Über- beziehungsweise Unterversorgung ergibt. Sätze wie „*das kannst du nicht, dazu bist du noch zu klein*“, „*lass das mal Mami/Papi machen*“ oder eben dieses typische Helikopter-Elternverhalten der Moderne hindern das Kind daran, seinen Willen als Kraft zu entdecken und zu trainieren. Sätze wie „*du hast zwei linke Hände*“, „*du bist zu dumm*“ oder das völlige Ignorieren des Kindes lassen ebenfalls nicht zu, dass der Wille als persönliche Macht zur Handlungssteuerung erkannt und integriert wird.

Um den Graben zwischen Wille und Handlung, zwischen Entscheidung und Ausführung oder ganz allgemein gesagt: **zwischen Geist und Körper** zu verändern und auf ein Normalmaß zu bringen, bedarf es also der **Befreiung unseres Willens**. Entsprechend der oben genannten problematischen Graben-Formen gibt es dazu verschiedene Ansätze:

Stoppen der Abwertungen: Wir bauen ein „Klärwerk“. Dabei geht es darum, sich mit den immer noch zulaufenden Abwertungen auseinanderzusetzen. **Klären Sie Fragen wie:**

- Was will ich gar nicht können?
- Wo will ich gar nicht hin?
- Was entspricht meinem Naturell und was nicht?
- An welchen Werten will ich mich orientieren?
- Welche geistigen Lehrer will ich akzeptieren?

Einübung von Nicht-Anpassung: **Wir bringen verschiedene Farben in unser Leben.**

- Nehmen Sie die Vielfalt an und in sich wahr: Was gibt es alles an unterschiedlichen Erscheinungsformen in der Natur überhaupt und in mir im Speziellen?
- Was kann ich alles?
- Was bin und habe ich alles?
- Was will ich behalten?
- Wovon will ich mich trennen?

Steigerung von Ermutigung: **Wir bauen Brücken**

Setzen Sie sich mit Ihren Einstellungen zu „*Fehlern*“ auseinander.

- Machen Sie bewusst den einen oder anderen Fehler – und beobachten Sie, was passiert.
- Nehmen Sie Ihre Angst vor Fehlentscheidungen an die Hand – und lassen Sie sie Erfahrungen machen!

Der Wille als jene Macht, die persönliche geistige Potenziale über das individuelle Handeln zur Verwirklichung bringen soll, muss auf seinem Weg ins faktische Tun nicht selten durch **komplizierte Tiefen** tauchen. Wie eben schon erwähnt, haben die unterschiedlichen Erfahrungen eines Menschen zu den unterschiedlichsten Verbindungsformen von Wille und Ausführung des Willens geführt. So kann es vorkommen, dass der Wille weder zu neuen Erfahrungen noch zur Ausführung von Alltagspflichten kommt, weil er in alten Routinen, Blockaden, Zwängen untergeht, weil er gelernt hat, Signale im Sinne herrschender Deutungssysteme zu befolgen.

Tatsache ist, dass wir auf unbewusste Weise ständig auf allen fünf Sinnesebenen eine Vielfalt von Eindrücken wahrnehmen. Das Bewusstsein braucht nur einen kleinen Teil dieser Wahrnehmungen für die Steuerung seiner Handlungs- und Denkprozesse. Das hat durchaus auch eine ökonomische Bedeutung, denn es ist ja nicht nötig, dass das Bewusstsein alle Wahrnehmungen im Einzelnen zur Kenntnis nimmt. Soweit die Aktionsprozesse mit dem Willen übereinstimmen, mit Wohlbehagen einhergehen, ist alles in Ordnung.

Wenn aber Unzufriedenheit in irgendeiner Form das Ergebnis einer bewussten Aktion ist (Angst, Unglücklichsein, Minderwertigkeitsgefühle u.v.m.), muss das Bewusstsein nach der Störquelle im Ablauf suchen und die Störung mithilfe des Willens abstellen. Dazu muss der **Wille gestärkt werden**:

- vorhandene Einstellungen, die ungünstig sind, neu definieren;
- die Wucht von Emotionen überprüfen und eindämmen;
- Widerstände gegen Anstrengung auflösen,
- aufhören, Dinge willentlich verändern zu wollen, für die der Wille nicht zuständig ist.

Gerade der letzte Punkt macht uns oft große Probleme. **Epiktet** sagt dazu:

„Es gibt nur einen Weg zum Glück und der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge um Dinge, die jenseits der Grenzen unseres Einflussvermögens liegen“.

Wir können also nur etwas erreichen, etwas verändern, etwas tun, was in unserer Macht liegt. Die Unterscheidung dessen, was in unserer Macht liegt und was nicht, ist eigentlich Natur gegeben, aber unsere Erziehungskonzepte haben da mitunter große Verwirrung angerichtet. So suggeriert ja unser Schulsystem, dass jedes Kind in jedem Fach zu jedem Thema das Potenzial habe, Bestleistung zu erbringen. Die Erfahrung zeigt uns jedoch, dass jeder Mensch sich entsprechend seiner ganz persönlichen Potenziale entwickelt und eigentlich auch einzigartiger Förderung bedarf. Dieser Erfahrung wird aber in der Regel nicht allzu viel Wert beigemessen.

Als Kinder haben wir uns abgemüht, unsere Talente und Interessen in die vorgegebenen Bewertungssysteme zu pressen und unseren Willen den Forderungen untergeordnet – für gute Noten und Lob überhaupt. Als Erwachsene lechzen wir immer noch nach Lob oder Auszeichnungen, die auch die Form von viel Geld, einem prächtigen Auto oder Markenkleidung haben können. Dafür sind viele Menschen zu großen Opfern bereit, zu Aktionen, die der eigenen Natur zuwiderlaufen.

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.

Eine grundsätzliche Orientierung in diesem Unterscheidungsprozess ist: Bei der Denkkategorie von „*Ich muss*“, 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. „Man muss nur wollen“ ist eine Art von Oxymoron (Ein **Oxymoron** (griechisch ὀξύμωρος, aus oxys ‚scharf(sinnig)‘ und moros ‚dumm‘) ist eine rhetorische Figur, bei der eine Formulierung aus zwei gegensätzlichen, einander widersprechenden oder sich gegenseitig ausschließenden Begriffen gebildet wird (z. B. *offenes Geheimnis*, *alter Knabe*, oder dieses Gedicht: „*Dunkel wars, der Mond schien helle...*“). „Du musst nur wollen“ ist eine ebenso unsinnige Aussage wie „*Sei doch mal spontan*“.

Ich kann z.B. entscheiden: *Ich muss 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. Ein anderes Beispiel: Sie alle kennen vielleicht jene Situation, wenn Sie müde im Bett liegen und nicht einschlafen können: Je mehr sie denken „*ich muss unbedingt einschlafen*“, umso weniger gelingt das; denn Einschlafen ist ein organischer Prozess, zu dem der Wille keinen Zugang hat.

Auch die Philosophie des „*Forever Young*“ stammt aus der Kategorie jener Haltungen, die den Willen lähmen, weil keine Handlung dazu möglich ist. Man kann allenfalls die Handlungsmacht anderer bemühen, sich Spritzen geben oder operieren lassen; damit verstärkt sich allerdings das Bewusstsein der Machtlosigkeit und die Lebensangst – das geschieht in allen Bereichen, in denen wir die Handlungsmacht auf Dauer an Andere delegieren.

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. Manchmal empfiehlt es sich, die notwendige neue Einstellung inspirieren zu lassen von den leicht daher kommenden Empfehlungen, wie sie zum Beispiel auf Sprüchekarten zu finden sind: „*Mir egal, ich lass das jetzt so*“..

Denn nicht nur der Jugendwahn macht vielen Menschen zu schaffen, auch andere Vorstellungen von Aussehen und Verhalten können diese Lähmung des Willens bewirken. Denken Sie nur mal an die üblichen guten Vorsätze an Silvester, die keinerlei Motivationsschub haben als den, dass es eine neue Jahreszahl gibt.

Oder hören Sie im Geiste diesen allgegenwärtigen Aufruf: *Sie müssen unbedingt abnehmen!* Oft auch in der Variante abgespeichert: *Ich muss unbedingt abnehmen!* Wir alle wissen, dass diese und ähnliche Aufrufe zwar Unbehagen und Druck verursachen, aber in keiner Weise dazu geeignet sind, den Willen in Richtung Handlungsmacht zu aktivieren. Das hat nichts damit zu tun, dass jemand versagt, weil er „*willensschwach*“ wäre, sondern einzig und allein damit, **dass der Wille ein konkretes Ziel, eine klare persönliche Motivation und Klarheit über den ersten Schritt braucht.**

Die Unterscheidung dessen, was mit Willenskraft angegangen werden kann und was nicht, ist in vielen Bereichen von größter Bedeutung für unsere Selbstentwicklung und Ichstärke. Je häufiger wir uns zwingen oder zwingen lassen zu Handlungen oder zum Unterlassen von Handlungen, die mit unserem Willen nicht übereinstimmen oder nicht zu leisten sind, umso mehr schwächen wir diese zentrale Kraft unseres Ich. Wir beschönigen solche Zwangshandlungen, indem wir sie *Kompromiss* oder auch *Toleranz* nennen. Tatsache ist, dass in solchen Situationen das eigene Ich sich von seiner persönlichen Macht entfernt oder sich in eine Fiktion davon verbeißt und Selbstschädigung statt Selbstentwicklung bewirkt.

Letzteres ist nicht selten in Beziehungen so: Obwohl wir aus Erfahrung wissen, dass unsere Macht dort endet, wo die Macht des Anderen beginnt, lassen wir nicht nach, Partner, Kinder, Freunde, Fremde

unbedingt verändern zu wollen – getreu dem Ausspruch einer Mutter in Richtung ihres Sohnes: „*Wenn du machen tätst, was ich dir sage, wir hätten nie Streit miteinander*“ – was selbstverständlich in jeder Beziehung gilt und in jeder Beziehung absurd ist.

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 Möglichkeit: Die Kugel in die Hand zu nehmen und rollen zu lassen, stärkt schon die Muskeln – egal, wo sie hin rollt.

Manchmal scheitert der Wille daran, dass ein gesetztes Ziel überhaupt nicht mit dem Willen erreicht werden kann. Ich will Ihnen hier noch einmal eine Zusammenfassung solcher **Ziele nennen, die zum Scheitern führen:**

- alle, die mit *Muss* verbunden sind;
- alle, die Sache der organismischen Weisheit sind;
- alle, die nur der Erwartungen anderer folgen;
- alle, die nur eigenen Erwartungen folgen;
- alle, die lediglich „*Man-Regeln*“ folgen – Anstand, Sitte, Moral – ohne Verbindung zum Ich;
- alle, die dem eigenen Temperament, den Talenten, dem Körpertyp zuwiderlaufen;
- alles, was nicht schmeckt.

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.

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.

Je mehr ein Ziel den eigenen Bedürfnissen und Neigungen entspricht, umso klarer kann der Wille Handlungsenergien auf den Weg schicken. Ein Ziel, das nicht zum eigenen gemacht werden kann, führt zum Unglücklichsein in unterschiedlichster Intensität.

Übrigens: Auch Handlungen, die nötig sind, aber zunächst mit Unbehagen verknüpft waren, können den Willen stärken, wenn es uns gelingt, das Unbehagen zu verwandeln. So kann man z.B. bei einer lästigen, aber notwendigen Pflicht wie der Fertigstellung der Steuererklärung oder irgendeiner Hausarbeit den Willen durch den Entschluss aktivieren: **Jetzt** mach ich's! – womit wir wieder bei der heilenden Wirkung des Entschlusses sind.

Nach dem Motto „**Wille erzeugt Wille**“ ist es unerlässlich, wenn der eigene Wille Schaden genommen hat, Übungen zum Trainieren der Wahrnehmung des Willens durchzuführen. Sehr wertvolle Anregungen finden sich auch bei **Assagioli**.¹ Im Grunde kann jede x-beliebige Handlung als Willensübung genutzt werden, vorausgesetzt, sie stellt keine Gewohnheit dar und wird nicht als Pflicht empfunden.

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 Phantasie tun.

Das schreibe ich Ihnen zum Schluss noch ins Poesie-Album Ihrer Seele:

***Ich will! – Das Wort ist mächtig,
Spricht's einer ernst und still;
Die Sterne reißt's vom Himmel
Das eine Wort: Ich will!***

Friedrich Halm (1806 – 1871)

Trance zur Befreiung und Bestärkung des Willens:

Identifikation mit Teilaspekten der Persönlichkeit

Es ist immer wichtig, sich deutlich zu machen, dass das jeweils zur Bearbeitung anstehende Problem nur einen Teilaspekt der eigenen Persönlichkeit betrifft, dass man sich nicht mit dem Problem zu identifizieren braucht. Viele Probleme ergeben sich aber daraus, dass man sich eben gerade mit einem Teilaspekt seines Erlebens identifiziert und sich somit selbst auf einen Wahrnehmungsausschnitt reduziert. Generalisierungen z.B. belegen diesen inneren Prozess gut: „Nie kriege ich, was ich will“, „Ich habe immer Angst vor Neuem“ „Ich bin entscheidungsunfähig“, „Ich bin willensschwach“ usw.

Eine sehr wirksame Übung zur Desidentifikation mit Teilaspekten der Persönlichkeit und damit zur Identifikation mit dem Ich und zur Stärkung des Willens ist die folgende:

1. Achten Sie auf eine angenehme Sitzhaltung.
2. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam vom Kopf bis zu den Füßen durch Ihren Körper spazieren und einfach wahrnehmen, was gerade wahrzunehmen ist. Dann gehen Sie folgendermaßen vor:

¹ Roberto Assagioli, Die Schulung des Willens, Verlag Junfermann 2003
©Gertrude Kapellen 2018-03

2.1. Sprechen Sie die Wahrnehmungen Ihres Körpers laut oder in Gedanken an und enden Sie mit der Erkenntnis:

Ich habe einen Körper, und ich bin mehr als mein Körper.

2.2. Sprechen Sie die Wahrnehmungen Ihrer Gefühle laut oder in Gedanken an, nehmen Sie dabei die Haltung eines Beobachters ein – also nicht in die Gefühle hineingehen, denken Sie auch an gegenwärtige, frühere, häufige, seltene ... Gefühle, enden Sie mit der Erkenntnis:

Ich habe Gefühle, und ich bin mehr als meine Gefühle.

2.3. Sprechen Sie die Wahrnehmungen Ihrer Wünsche laut oder in Gedanken an, nehmen Sie dabei wieder die Haltung eines Beobachters ein, denken Sie an verschiedene Zeiten, in denen die Wünsche entsprechend verschieden waren, enden Sie mit der Erkenntnis:

Ich habe Wünsche, und ich bin mehr als meine Wünsche

2.4. Sprechen Sie die Wahrnehmungen Ihrer Gedanken laut oder nur in Gedanken an, betrachten Sie die gegenwärtigen, denken Sie an frühere, betrachten Sie den Gedankenfluss, Erinnerungen, Tagträume, inneren Dialog ..., enden Sie mit der Erkenntnis:

Ich habe Gedanken, und ich bin mehr als meine Gedanken.

2.5. Sprechen Sie die Wahrnehmung der Wahrheit, die sich aus all dem ergibt, laut oder nur in Gedanken an: Wenn ich mehr bin als mein Körper, mehr als meine Gefühle, mehr als meine Wünsche, mehr als meine Gedanken – also mehr als all diese Einzelaspekte meiner Wahrnehmung – wer bin ich dann? Die Antwort lautet:

Ich bin die/der alles wahrnimmt, ich bin ein Zentrum von Bewusstheit und schöpferischer Kraft.

3. Lassen Sie sich etwas Zeit, der Erfahrung nachzuspüren und sich gewahr zu werden, was Ihr Wille geleistet hat. Dann orientieren Sie sich langsam wieder mit Ihrer Wahrnehmung auch nach außen.