

VOM GELASSENEN WOLLEN ZUM ERZWUNGENEN LASSEN

Zur Praxis der realen Freiheit*

ALFRIED LÄNGLE

Der Wille – Ausdruck der Freiheit des Menschen – wird in der Existenzanalyse als Ermöglichung des Existenzvollzugs angesehen. Auf seine drei Erscheinungsformen wird eingangs hingewiesen. Die Freiheit des Willens wird durch das Lassen sowie die Bezugnahme auf die eigene Person begründet. Das Lassen gibt dem Werden Raum. Im Kontrast dazu übernimmt der Wille spezifische aktive Funktionen, die der Handlung das persönliche Gepräge geben. Die personal-existentialen Grundmotivationen ordnen die komplexe Struktur des Willens und der Willensbildung. – Ein großes Problem mit dem Willen sind die Dilemmata, die durch Wertekollision und wegen der Integrationsfunktion entstehen können. Der Wille ist verführbar. Die Schwäche gehört zum Willen inhärent dazu. Ein Wissen um die integrierten Schwachstellen des Willens erleichtert eine akzeptierende Lebensführung.

Für Therapie und Beratung ist ein angemessenes Verständnis des Willens grundlegend für die Behandlung. Es wird auf mehrere Methoden zum Umgang mit Willensproblemen verwiesen, und für das Lösen von Dilemma-Situationen eine Methode der Selbstkonfrontation vorgestellt. Sie hat Bedeutung, wenn ein Scheitern der ursprünglichen Intention unumgänglich wird. Durch solche Vorgangsweise kann das Aufbrechen einer neuen Selbstfindung geborgen werden.

SCHLÜSSELWÖRTER: Existentielle Grundmotivationen, Freiheit, Lassen, Selbstkonfrontation, Wille

FROM RELAXED WILL TO FORCED LETTING BE
About the life and practice of real freedom

The will – expression of the freedom of the human being – is what Existential Analysis sees as enabling fulfillment of existence. Its three forms of appearance are described at the beginning. The freedom of will is grounded in the capacity of letting be as well as in the reference to one's own person. Letting be provides space for growth. By contrast, the will assumes specific active functions giving action its personal character. The personal-existential fundamental motivations give the complex structure of the will and its development an order. - Great problems with the will result from dilemmas due to a collision of values and the process of integration. The will is seducible. Weakness inherently belongs to the will. Knowledge concerning integrated weaknesses of the will facilitate an accepting way of life.

An appropriate understanding of the will is essential for treatment in therapy and counseling. Several methods are referred to when it comes to dealing with problems concerning the will, and a method of self-confrontation is introduced for solving dilemma situations. The method becomes significant when the failure of the primary intention becomes inevitable. Through such an approach a new breaking up towards self-discovery becomes retrievable.

KEYWORDS: Existential Fundamental Motivations, freedom, letting be, self-confrontation, will

DIE UNENTRINNBARKEIT DES WOLLENS

Der Wille ist *allgegenwärtig* im Leben des Menschen. Wenn wir uns fragen, wo er auftaucht, wann wir mit ihm zu tun haben, werden wir gleich feststellen, daß er ständig da ist und seine Wirkung entfaltet. Es seien einige Beispiele angeführt:

- Der Alltag ist durchsetzt von einem einzigen Kontinuum von Wollen, sodaß es 1000 Willensbewegungen in einem einzigen Tag sind, von denen uns die meisten gar nicht bewußt sind. Es mag durchaus erstaunen, daß es so viele Willensbewegungen sind, die den Alltag durchsetzen. Denn der Wille ist uns so selbstverständlich, daß er uns in seinem Vollzug gar nicht bewußt ist. Tatsächlich läuft sehr viel Wille unbewußt ab. Der Wille kann auch unbewußt sein. Dieses Faktum ist nicht selbstverständlich und bedarf genauerer Erklärung, die aus dem Folgenden hervorgehen wird.
- Im Besonderen arbeiten wir mit dem Wollen im Zusammenhang mit Motivation. Motivieren ist nichts anderes als Willensarbeit. Motivieren bedeutet, den Menschen (bzw. sich selbst) dazu zu bewegen, etwas zu wollen und entsprechend dann auch anzugehen.

- Entscheidungsfindung ist tägliche Arbeit im Einzelleben, im Beruf, in der Partnerschaft.
- Der Wille spielt eine Rolle bei den „Inkongruenzen des Lebens“, nämlich bei den psychischen Störungen wie Neurose, Persönlichkeitsstörungen, Sucht, Deviation. Es handelt sich bei den psychopathologischen Phänomenen um ein Verhalten, das man nicht tun will, sondern das man tun „muß“.

Als letztes sei die zentrale Rolle des Willens in der Existenzanalyse erwähnt. Existenzanalyse kann nachgerade definiert werden als eine Vorgangsweise, bei der es darum geht, Menschen zu helfen, mit Zustimmung zu leben. – Dieser Blick auf die Person fokussiert ihre Freiheit, die sich im Willensakt verdichtet und realisiert. Existenzanalyse geht daher der Frage nach: „Wie kann ich diesem Menschen helfen, daß er zu einem ‘ich will’ kommen kann inmitten seiner Welt?“ – Existenzanalyse als Psychotherapie ist insofern eine „Psychotherapie des Willens“!¹

Der Wille ist im Leben des Menschen nicht nur allgegenwärtig, sondern er ist noch mehr: der Mensch kann dem Willen nicht entkommen. Der Mensch steht nicht nur in

* Der Kongreßvortrag wurde zu einer Grundsatzarbeit erweitert.

¹ Psychoanalyse und Verhaltenstherapie beachten mehr das *Gesetzmäßige* in ihrer Theorie, die Mechanismen, das Bedingungsgefüge, die Ursachen, das Faktische, das Müssen. Darum ist in der Tiefenpsychologie auch die Auffassung verbreitet, daß hinter jedem Wollen ein *unbewußtes Müssen* stecke.

einem einzigen Kontinuum von Wollen, sondern er ist zum Wollen auch *gezwungen*, er kann das Wollen „nicht lassen“. Wenn Sartre meint, der Mensch sei frei, aber er könne *nicht aufhören* frei zu sein, so formuliert er damit einen Sachverhalt der Bedingung des Mensch-Seins: Wir entkommen der Freiheit nicht, dem „*Wollen-Müssen*“. Sartre (1946) spricht auch vom „Verurteilt-Sein zum Frei-Sein“.

Die Unentrinnbarkeit vom Wollen bedeutet, daß das Wollen bei allem Tun immer dabei ist, selbst in der Begrenzung des freien Handelns, in der Pathologie und in der Abhängigkeit! Der Mensch will unablässig – er muß wollen! Das Dasein ist nicht einfach gegeben, sondern es ist eine ständige, mehr oder weniger bewußte *Entscheidung*, da zu sein und eine Entscheidung, wie man da ist. Das macht Existenz aus: daß es nicht einfach Sein ist, sondern gegebenes Sein oder entscheidendes Sein (Jaspers 1962, 119) ist. So zeigt sich der Wille als ein Thema mit großem Gewicht und zentraler Bedeutung für die Existenz.

WILLE UND FREIHEIT

Der Wille ist frei und unfrei zugleich. Man kann über ihn nicht beliebig verfügen. Der Mensch ist zur Entscheidung gezwungen. Wille und Freiheit gehören aufs engste zusammen. – Betrachtet man das Verhältnis und den Zusammenhang von Wille und Freiheit etwas näher, ist es für unsere Zwecke hilfreich, wenn unter freiem Willen zumindest drei Aspekte von Freiheit unterschieden werden: eine *äußere*, eine *innere* und eine *intime* Freiheit.

Äußere Freiheit (Handlungsfreiheit)

Äußere Freiheit bedeutet, tun zu können, was man will. Darin liegt nach Hobbes (1651, 1654) und Hume (1758, Abschn. 8, Teil 1) die „Handlungsfreiheit“: „Frei ist, wer tun kann, was er will“. Entscheidend für die Handlungsfreiheit ist, dass man das tun kann, was man tun will und nicht von äußeren Vorgaben zu Handlungen gezwungen ist, für die man sich nicht entschieden hat (ebd.).

Innere Freiheit (Willensfreiheit, Wahlfreiheit)

Neben der äußeren Handlungsfreiheit gehört zu einem verantwortlichen Wollen die innere „Willensfreiheit“ oder Wahlfreiheit: Damit ist die Freiheit gemeint, bestimmen zu können, was man will, ohne dabei durch Bedürfnisse, Wünsche, Ängste usw. festgelegt zu sein in dem, was man will. *Frei ist, wer bestimmen kann, was er will und warum er das will*. Zur Freiheit des Menschen gehört nicht nur, daß er tun kann, was er will, sondern auch die Gründe (Motive, Werte usw.) festlegen kann, die ihn zum Wollen bringen.

Ähnlich schreibt auch Locke (1689, 2. Buch, Kap. 21), daß eine Person in einer Entscheidung frei ist, wenn sie erstens die Fähigkeit besitzt, vor der Entscheidung *innezuhalten* und zu überlegen, was zu tun *richtig* wäre, und wenn sie zweitens die Fähigkeit besitzt, dem Ergebnis dieser Überlegung gemäß zu entscheiden und zu handeln.

Die Willensstrebung (das Willens-Ich) ist nur halbfrei, denn sie bezieht sich auf *Werte*, die sie mobilisieren und anziehen – das kann der Wille nicht festlegen. Das geschieht ihm. Die Willensstrebung ist auch deshalb nur halbfrei, weil sie sich außerdem auf das *Können* bezieht, das auch immer begrenzt

ist. Der Anteil aus der zweiten und ersten Grundmotivation (GM) mobilisiert den Willen, aber gibt ihn nicht ganz frei.

Ganz frei wird der Wille erst durch die *Person*, wenn er sich auf das Gewissen bezieht und in einem sinnhaften Kontext steht. Dann ist der Willensentscheid *verantwortet* im Gewissen, also abgestimmt mit dem eigenen Wesen, korrespondiert mit ihm, entspricht ihm und operiert dadurch in einem sinnvollen Kontext (dritte und vierte GM).

Drogensüchtige können tun, was sie wollen; sie sind in ihren Handlungen frei. Sie sind nicht äußerlich, sondern innerlich unfrei; sie unterliegen einem inneren Zwang. Denn sie sind nicht frei, über die Gründe des Wollens zu entscheiden. Ihr Wille führt ein Eigenleben. Der Drogensüchtige ist seinem Drang mehr oder weniger hilflos ausgeliefert. Mit einem Wort: Was ihm fehlt ist *Willensfreiheit*.

Intime Freiheit (Einverständnis)

Intime Freiheit ist das „Einverständnis“: das innere Ja, die Einwilligung, der Entschluß. Diese Freiheit ist immer gegeben, unaufhebbar. Es ist die intime Quelle des Willens, das innere Sich-Einlassen. Dazu sagt man zuerst innerlich ja und gibt dann den Weg frei. Dies kann z.B. ein Wert sein, ein Spaziergang, zu dem man zustimmt, oder ein Bedürfnis wie Hunger, Angst, Resignation, oder ein Zwang wie rauchen, kontrollieren, waschen: tut man es, hat man immer seine Einwilligung gegeben oder zumindest ihrem Druck nachgegeben. *Frei ist der Mensch letztlich immer im Einverständnis* – Selbst in der Sucht: man sagt „ja“ zu dem, was man tut. Auch das Nachgeben ist ein Einverständnis. Ein wenig ist der Mensch also immer beteiligt in seinem Verhalten – es passiert ihm nicht nur, was er tut. Das Ausmaß des Beteiligt-Seins kann zwar gering sein, so schmal wie eine Sichel, und kann immer schmaler werden, wie dies bei Abhängigkeitsstörungen der Fall ist.

WILLE – EIN EXISTENTIELLES KONZEPT

Was heißt nun wollen? Was ist ein Wille?

Im existenzanalytischen Konzept von Willen wird er klassischerweise so definiert: „*Der Wille ist ein Entschluß, sich auf einen gewählten Wert einzulassen*.“ (Längle, Wicki 2000, 781f). Verkürzt formuliert bedeutet Wille: „Ja zu einem Wert“. Der Vollzug der Freiheit im Willen besteht darin, sich für einen gewählten Wert zu riskieren, sich für ihn zu ergreifen und einzusetzen. Der Wille ist existentiell. Mit dem Wollen bringt sich der Mensch für einen Wert situativ erneut auf die Welt. Das geschieht auch in kleinen Situationen, z.B. wenn man für den Wert eines Essens Zeit für das Kochen aufbringt. Damit realisiert man sein Sein für diesen Wert, in dieser Stunde. Oder wenn man sich für den Wert der Begegnung auf ein Gespräch einläßt, aus sich zu sprechen beginnt und dabei vielleicht eine Ablehnung riskiert. In allen Fällen ergreift man sein Sein, sein Hier-Sein, sein Da-Sein – also sich – und bringt sich im Vollzug dieses Willensaktes in diese Situation hinein. Man gebärt sich in den Augenblick, in den Moment hinein.

Mißverständnisse des Willens

Ein häufiges Mißverständnis des Willens besteht darin, ihn mit *Vernunft*, *Logik* oder *Rationalität* gleichzusetzen. Oft wird in der Tradition von Kant, Kierkegaard und Sartre nur vom „*bewußten* Wollen“ gesprochen (Bargh 2004; Wegner

2002). Das verleitet zu Appellen wie: „Du mußt nur wollen, dann geht es schon!“ Und neuerdings trifft man sogar auf Formulierungen, wonach es nicht mehr der Mensch oder der Wille ist, sondern das *Gehirn*, das die Entscheidungen trifft und „mysteriöse Tiefen“ aufweist (Bild der Wissenschaft 2012).

Der Wille ist so komplex, daß er gar nicht zur Gänze bewußt ablaufen kann (Kuhl & Koole, 2004). Gerade große Entscheidungen haben wenig Wahrscheinlichkeit, daß sie überwiegend bewußt gemacht werden, sondern sie entstehen im Unbewußten auf der Basis sehr komplexer Erwägungen (Farber 1966; Yalom 1980).

Ein anderes Mißverständnis ist, daß der Wille *willentlich* bewegt werden könne. Doch kann der Wille nicht willentlich oder durch Entscheidung hervorgebracht werden. Er entsteht nicht aus der Vernunft oder durch das Denken. *Der Wille geht seinen eigenen Weg*, nicht unbedingt den der Überlegung. Das wirft die Frage auf, wieviel Verfügung man über den Willen hat, wie sehr der Wille überhaupt „der Meinige“ ist. Der Wille ist so frei, daß er sich nicht vom Bewußtsein vorschreiben läßt, was er wollen soll und ob er überhaupt etwas will oder nicht. Die eine Bedeutung des Sprichwortes: „Wo ein Wille, da ein Weg!“ liegt darin: wenn ein Wille auftaucht, so hat der schon einen Weg gemacht, da hat sich schon etwas einen Weg gebahnt, wurde eine Idee konzipiert und bis zur Handlungsebene vorangebracht. Und die andere Bedeutung des Sprichwortes kann darin gesehen werden, daß der Wille der Machbarkeitsprüfung nachgelagert ist. Wo ein Wille ist, da ist jemand bereit, die Sache anzugehen und hält es für realistisch, die Aufgabe vollbringen zu können, den Weg gehen zu können.

Beide „Wegformen“ („etwas bahnt sich den Weg in mir“ und „ich sehe den Weg, wie es machbar ist“) sind *Bedingungen* unterworfen. Einen Willen haben bedeutet, sich mit Bedingungen zu arrangieren; der Wille ist *bedingte* Freiheit. Die Freiheit des Menschen ist nicht anders als bedingt, ist relativ und stets begrenzt. Diese Freiheit ist daher nur mehr oder weniger deckungsgleich mit dem Wesen des Menschen, mit seiner Person, aber sie ist gefördert bzw. beeinflusst (evtl. „ramponiert“) von den äußeren Bedingungen und inneren Bedürfnissen. Immer geht es um Abstimmung zwischen sich selbst und den begrenzenden, aber auch ermöglichenden Bedingungen. Der Wille ist eine „*Einfleischung*“ der personalen Freiheit. Diese Konditionierung des Menschen entspricht der *conditio humana*, seiner grundsätzlichen Bedingtheit. Diese zeigt sich im Willen besonders deutlich. Anhand des Wollens können wir die menschliche Verfassung des Eingespanntseins des Menschen in leibliche und weltliche Bedingungen erleben, das Ringen des „nicht festgestellten Tieres“, wie Nietzsche (1884, 125; vgl. Jaspers 1981, 116) es formulierte.

Wir erleben unser Wollen – trotz aller Bedingtheit der Freiheit – als *frei*, je mehr sich der Wille mit dem *Wesen* des Menschen (Person) deckt. Je weniger der Wille deckungsgleich mit der Person ist, desto unfreier erlebt sich der Mensch; je weniger frei er ist, desto weniger *verantwortlich* (in der Antwort nach außen) und *verantwortet* (in der Antwort vor sich selbst) ist er. Und umso mehr werden dann der Wille und

die Strebungen als *Zwang* erlebt. Das kann in Alltagssituationen passieren, z.B. kann das Einhalten einer Diät, um schlank zu bleiben, als Zwang erlebt werden, wenn einem das Programm gegen die Natur geht. Oder umgekehrt, wenn man das Essen nicht zügeln kann, obwohl das Gewicht einen stört und man schon gesundheitliche Probleme hat ... Oder wenn man einen Stoff für eine Prüfung lernen muß, der einen nicht wirklich interessiert... Das kann aber auch in großen Entscheidungen des Lebens passieren: wenn man weitere 20 Jahre bei seinem Ehepartner bleibt, mit dem man seit Beginn der Ehe oder bald darauf keine erfüllte Beziehung hatte. Wenn man bleibt aus Angst, alleine im Leben nicht zurecht zu kommen. So wird es dann immer schwieriger, dem wirklich Wertvollen nachzugehen. Als freie Wesen können wir uns dazu zwingen, die Diät einzuhalten, den Prüfungsstoff zu lernen, beim Ehepartner zu bleiben... und etwas tun, was wir eigentlich nicht wollen. Solches Verhalten kommt schon in die Nähe von dem, was eine psychische Störung ausmacht: Wiederholt und in derselben Weise etwas zu tun, was man nicht tun will, bzw. nicht zu tun, was man tun will, oder nicht zu fühlen, was man fühlen möchte (vgl. Längle 1992). In den Beispielen wird der fließende Übergang von Freiheit in Zwang deutlich. Matthias Claudius () hat die Freiheit gut gefaßt, wenn er schreibt: „Frei ist, wer wollen kann, was er soll“. Wenn der Mensch wollen kann, was seinem Wesen entspricht – dann ist er frei. Das führt zur Frage: wie finde ich mein Wesen, aus dem ein personal getragenes Wollen hervorgehen kann?

Das Wesen findet sich im Lassen

Wenn der Wille auf das Wesen des Menschen Bezug nehmen soll, dann kann er nicht rational sein, nicht allein dem Denken entspringen. Das Wesen des Menschen liegt nicht im Denken, sondern im dialogischen Austausch und Spüren der Innerlichkeit. So muß auch der Wille im *Spüren* verankert sein, in dieser Dynamik der dialogischen Abstimmung der Person mit sich und mit dem Außen. Freies Wollen gründet in der nicht faßbaren Tiefe des Personseins. Der Weg dahin geht über das sich Lassen-Können. Aus dieser Tiefe stammt die *Zustimmung*, der neurowissenschaftlich die Bereitschaftspotentiale entsprechen. Dieses Spüren baut sich auf, bevor man den Entschluß faßt. Die Experimente von Kornhuber & Deecke (1965, 2009) sowie Libet (1985, 1999) kann als Bestätigung des existenzanalytischen Willenskonzeptes gelten. Sie widerlegen das rationalistische Mißverständnis des Willens, dem zufolge der Wille ein Denken sei bzw. nur ein bewußter Akt sei.

Tolstois zugeschrieben wird eine Beschreibung des Willens bzw. der Freiheit, die dem existenzanalytischen Verständnis gleichkommt: „Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst, sondern darin, dass du immer willst, was du tust“. Die Freiheit (und ihr Glück) liegt also darin, daß man *wirklich* will, was man tut – daß man es mit innerer *Zustimmung* tut. Glück ist im Wollen, wenn es in emotionaler Resonanz mit der Innenwelt und dem Gewissen steht. Dann ist Wille Ausdruck der Freiheit und gibt der Existenz eine personale Grundlage. Was wiederum zu sehen ist: Der Wille wird durch das Lassen-Können frei! Das ist „*existentieller Willen*“, nicht „*formaler Willen*“, geleitet durch ein Korsett von Vorgaben. Die existentielle Form des Wollens ist das ständige Spüren der inneren Zustimmung zu

dem, was man macht, in innerer Stimmigkeit, mit innerer Resonanz. Wann immer wir etwas tun und dabei ein inneres JA verspüren, ist es ein Wollen im Lassen, ein freies Wollen. Das *Wollen in Gelassenheit* ist nicht passiv. Man kann aktiv sein und trotzdem gelassen. Das ist freies Wollen.

Doch was ist das, das durch die Gelassenheit zum Wollen dazukommt? Von welcher Schwingung läßt man sich da besetzen?

DAS LASSEN – DER BODEN DER FREIHEIT

Wollen und lassen scheinen Gegensätze zu sein: entweder ich will – oder ich lass es, pflegt man zu sagen. Bei genauerem Besehen erweisen sie sich nicht als Gegensätze, sondern als zusammengehörige Opponenten. Denn nur ein Wille, der aus dem Lassen stammt und der wieder ins Lassen übergehen kann, der also auch lassen kann, ist frei.

Ein Wille, der nicht aus dem Lassen stammt (nicht als „stimmig“ gespürt wird – Willensfreiheit) und der nicht wieder lassen kann (Handlungsfreiheit), ist unfrei, ist ein Zwang, ein *Müssen* und kein „Können“ mehr. – Verbissenheit ist eben nicht wirklicher Wille, weil die Freiheit abhanden kam.

Die Freiheit des Wollens liegt im Lassen

Wenn man im Muss lebt, steht man im Fahrwasser der *Pathologie*: Da ist nicht nur an die Zwangsneurose zu denken, in der sich das Handeln-Müssen zwanghaft aufdrängt, sondern es gehören alle psychischen Störungen (wie Neurosen, Süchte, Persönlichkeitsstörungen oder Psychosen) dazu.

Seelische Gesundheit ist gebunden an innere Freiheit. Wenn Freiheit fehlt, bzw. je mehr sie eingeschränkt ist, desto mehr wird der Mensch seelisch krank. Seelische Krankheit definieren wir als ein fixiertes, starres Muster von Wiederholungen, in denen der Mensch wiederholt und auf dieselbe Art nicht mehr tut, was er will (Längle 1992). Aber auch ein *Druck*, den man sich selbst macht, kann als Zwang erlebt werden. Wenn z.B. jemand meint, „ich muß diese Prüfung bestehen! – Es darf nicht sein, daß ich als TherapeutIn nicht geeignet bin!“, wird es eng im Leben. In diesem Feld des Nicht-Lassen-Könnens kommt Angst auf – es wird (vielleicht mehr der Umgebung als einem selbst) deutlich, daß man zu diesem Ziel, das zwar selbst gewählt ist und mit allen Kräften angestrebt wird, mehr in Unfreiheit getrieben ist als in Freiheit von seinem Wert angezogen ist. Denn wenn sich nicht zeigen darf, was ist, wenn es nicht *wahr sein darf*, daß man vielleicht doch nicht zur PsychotherapeutIn befähigt ist, positioniert man sich außerhalb der Realität. Man ist nicht mehr offen für die Wahrheit und verliert die Verbindung mit dem, was gegeben ist – Realität ist eben Voraussetzung für den Willen. Darum entsteht Spannung und Angst, weil man dabei fühlt: „auf dieser Basis kann ich nicht wirklich sein“. Das eigene Wollen wurde von anderen Kräften usurpiert, besetzt, instrumentalisiert. Das bewußte Wollen ist von einem unbewußten Müssen bestimmt – Selbstdistanzierung ist aktuell nicht mehr möglich, Angst und Anspannung treten als Warnsignal auf (vgl. Kuhl 2012, der vom diktatorischen Willen spricht).

Warum ist das Lassen-Können so grundlegend für die Freiheit des Willens?

Durch das Lassen kommt der Wille zum Sein

Freiheit ist nur in der *Wahrheit* möglich. Wahrheit wie-

derum besteht in der Bezugnahme zum *Sein*. Das bedeutet, daß der freie Wille die Beziehung zum Sein zur Voraussetzung hat, damit er als *frei* erlebt werden kann (ohne diesen Bezug zum Sein handelte es sich nicht um Wille, sondern um Beliebigkeit – wie es in der Lüge der Fall ist: man sagt irgendetwas ohne Bezug zur Realität).

In einem existenzanalytischen Licht steht am Anfang des Wollens das Lassen. Interessant ist in diesem Zusammenhang die *Etymologie* des Wortes „lassen“: es kommt vom Germanischen *lētān – ,kraftlos werden, nicht festhalten‘. Es wird im Althochdeutschen zu lāzan. Unser neuhochdeutsches ‚lassen‘ heißt daher eigentlich: ‚auf eigene Ansprüche verzichten‘. Das heißt: sich aus dem Spiele lassen mit seinen Zielen, sich dem überlassen, was ist!

Hier zeigt sich wieder eine *Paradoxie* des Willens: obwohl der Wille ganz ICH-haft ist (ICH bin es, der will), ist der Wille erst frei, wenn man zugleich auf eigene Ansprüche verzichten kann, also wenn sich der Mensch frei lassen kann zu seinem Sein. Freiheit des Wollens bedeutet: *sich dem Sein überlassen zu können!*

Im Willen schlummert immer die Gefahr, von sich nicht lassen zu können. Dann wird das Wollen zur *Manipulation*, zur willkürlichen Abänderung des Seins, weil man die eigenen Ziele über das Sein stellt, statt im dialogischen, partnerschaftlichen, respektvollen Bezug zu bleiben. Im obigen Beispiel mit der Verbissenheit der Berufswahl steht die Absicht des Wollens nicht in Verbindung mit der Realität, mit dem Sein. Alles Leben gegen Realität verursacht Stress.

Durch das Sein-lassen-Können, d.h. durch das Annehmen dessen, was ist kommt *Ruhe* in das Leben. Ruhe und Entspannung haben als Voraussetzung die Bezugnahme zum Sein. Gleich wie beim Lassen verhält es sich mit der Wahrheit: Wahrheit gibt Ruhe, weil man auf dem aufrufen kann, was ist. Man kann nicht tiefer fallen – man ist gehalten und aufgehoben im Sein. – Leben in Unwahrheit macht hingegen Spannung, Unruhe, Getrieben-Sein. Mit der Unwahrheit kommt unweigerlich die Angst vor der Realität, die jederzeit in die (falsche) Welt einbrechen kann.

Lassen schafft den Boden für das Werden

Das freie Wollen ist durch das Sein-lassen-Können im *Sein* begründet. Es nimmt Bezug auf Wahrheit. Im Sein begründet trägt es die Ruhe in sich. Auf diesem Boden kann sich das Wollen aufspannen in seinem intentionalen Wurf, der mit seiner Kraft einen Raum schafft, in dem ein *Werden* entstehen kann.

Das Lassen ist wie der Bogen für den Pfeil des Wollens. Gelassenes Wollen ist *Vertrauen* in das Sein, Vertrauen in das eigene *Können* bei der Durchführung. Es beläßt den Kräften ihr Spiel, auch bei alltäglichen Handlungen wie z.B. Schifahren, Wandern, Lesen, Kochen, und erlaubt es ihnen, die eigene Dynamik zu entfalten, läßt den Flow zu, läßt sich vom Fluß des Geschehens tragen und setzt darin seine steuernden Bewegungen. Das Lassen greift so weit, daß es die Vergänglichkeit in sich birgt, den Tod integriert. Durch das begleitende Lassen-Können ist solches Wollen keine „Mache“, ist nicht manipulativ, erzwingend oder funktional, sondern ist *Gelassenheit*. Es gibt dem intentionalen Griff des Wollens den Spielraum des Dazukommens anderer Kräfte zum Ablauf des Geschehens.

Lassen ist eine Form von Wollen

Lassen ist nicht das Gegenteil von Wollen, sondern vielmehr ein freiwilliger Akt. Das „Lassen-Wollen“, ist eine Entscheidung, in der man sich dem Sein zuwendet. Lassen ist ein *rezeptiv-bewahrendes Wollen*, das das Wollen im Seinskontakt hält. Als „frei-sein von“ gibt es dem Wollen einen Raum, durch den es an die Realität anknüpfen kann. Lassen ist ein Sich-Freimachen vom Diktat einzelner Strebungen. Dies gibt Raum für das Sich-Ereignen-Können, für das Leben, für die Idee, für den Einfall. Lassen begründet damit zugleich das *Eigene* und nimmt ebenso Bezug auf den Eigenwert des *anderen*. Es bewahrt das Eigene durch das sich Abgrenzen, durch das Nein-Sagen gegenüber dem, das weniger oder keinen Wert für einen hat. Man behält sich, bleibt bei sich, ist sich treu, kommt sich nicht abhanden. Sein Lassen ist ein *Zulassen* von Sein, für ein Ansprechen von dem, was wirklich *wesentlich* ist in der Situation. So eröffnet das Lassen-Können einen Raum für das Wesen, für das, was ist, und ebenso für mich und für das, was durch mich wird.

Lassen ist von Anfang an und die ganze Zeit über im Wollen zugegen. Alles Wollen ist durchwirkt von Lassen. Ohne Lassen ist das Wollen nicht frei.

Formen des Lassens – eine Zusammenfassung

Es braucht ein vierfaches Lassen zur Konstituierung des Wollens:

1. Sich berühren, *ansprechen* und ergreifen lassen, indem man den Wert auf sich wirken läßt und die Wirkung auf sich geschehen läßt (phänomenologische Offenheit) und darauf schaut, welche Antwort sich in einem auftut: ob es zu einer *Zustimmung* kommt oder nicht.
2. Ein *Zurücklassen* der anderen Möglichkeiten
3. Das *Ergebnis*, das Ziel lassen können: es warten lassen, weil man sich erst auf den Weg machen muß und es nicht sicher ist, ob man dorthin kommt, ob man Erfolg hat oder scheitert, denn der Bezugspunkt des Wollens ist nicht das Ergebnis, sondern der Weg. Die Wirkung des Wollens ist gebunden an die eigene Aktivität am konkreten Objekt, doch das Ergebnis muß sich aus den Umständen ergeben. Ich kann z.B. lesen, lernen, sprechen, tanzen wollen. – Aber ich kann nicht wissen wollen, können wollen, den Inhalt des Gesprächs zwar ansteuern, aber nicht festlegen, auch die Harmonie im Tanzen muß sich ergeben. – Das Wollen bezieht sich auf die Aktivität, nicht auf das, was dadurch passiert, und schon gar nicht auf ein direktes Erzeugen gewünschter Inhalte: man kann sinnvollerweise nicht wollen, daß man glücklich ist, reich ist, ohne etwas dafür zu tun, und es dann dem Geschehen zu überlassen, ob es auch klappt. Man kann auch nicht wollen, daß man rot wird, oder daß der Tisch da umfällt und ein Löwe in den Saal kommt. Im Hinblick auf die Effektivität ist *Bescheidung* im Wollen am Platz. Falsch eingesetzter Wille, eine falsche Intention im Wollen, kann verunsichern und *Angst* machen. Denn das wäre ein Leben gegen die Realität. In jeder Angst ist etwas, was nicht sein darf, *was man nicht will*, wogegen man sich wehrt, weil es schlecht ist, bedrohlich, schädlich – und das doch eintreten kann, weil es möglich ist. Erwartungs-Angst ist mit falschem Wollen verbunden. Wollen ohne Lassen bläht die Segel der Angst auf. Deshalb kann Angst mit lassen-lernen behan-

delt werden: Ablassen vom falschen Willens-Objekt, vom Versuch, sich über die Realität zu stellen, manipulativ auf das Ergebnis einzuwirken, lassen von dem, was man nicht wollen kann: die Existenz zu kontrollieren – sondern sich der Existenz anzuvertrauen. Das ist die Grundlage der Paradoxon Intention: mit dem Willen zu spielen in der irrealen Welt des direkten Haben-Wollens des Ergebnisses.

4. Das Wollen lassen, wenn der *Einsatz* nicht mehr angemessen ist, wenn das Ergebnis die Mühe nicht mehr lohnt. Dann loslassen können, es sein lassen können. Auch der Willensakt selbst enthält ein Lassen. Denn er ist ein sich Einlassen, den eigenen Wert dazugeben, die Kraft fließen lassen – und die Wirkung der eigenen Kraft am Objekt geschehen lassen.

Lassen ist, sich wieder lösen können, sich zurücknehmen und sich abgrenzen können.

Lassen ist annehmen

Wo wir nichts mehr tun können, bleibt nur das Lassen. Dies ist zu üben – und es lohnt sich, es gibt Freiheit zurück: Die 80jährige Tante, die immer zu viel redet und nichts für sich behalten kann, alles weitererzählt – sie ist so. Sie will so leben, hat immer so gelebt. – Es ist gut, wenn wir sie so lassen können.

Schwieriger ist es, wenn die 28jährige Tochter am Rande des Abgrundes der Selbsterstörung geht, Freunde wechselt, arbeitslos ist, Drogen nimmt, in ihrer Strukturarmut immer den Weg des geringsten Widerstands sucht, nun mit einem haftentlassenen Mörder zusammenlebt, den anderen, sympathischen, lieben Freund verläßt, weil der neue mehr Druck macht und sie haben will – was können Eltern da noch tun? Sie verweigert das Gespräch, kommt nur gelegentlich auf Besuch, ist meistens unzugänglich, oder überspielt alles, behauptet, wie gut es ihr gehe. Sie so zu lassen ist für die Eltern ein „*erzwungenes Lassen*“. Man würde es anderes wollen – aber da man die Realität nicht ändern kann, muß man sie lassen, d.h. sie ihrem Werden überlassen, ihrem Wachstum und ihrem Vergehen.

Psychotherapeutisch wichtig ist – und war für diese Eltern auch hilfreich, daß dieses Lassen ein Annehmen ist und nicht ein *verlassen* bedeutet. Dieses Lassen bedeutet nicht die Tochter innerlich aufzugeben, heißt nicht, sich aus der Beziehung zu nehmen, sondern im Gegenteil: ist in Beziehung bleiben, in *respektvoller* Beziehung bleiben. Es ist etwas, was wir ein Leben lang zu tun und vielleicht immer wieder zu lernen haben. – Es ist darüber hinaus die beste Hilfe für die Tochter, denn es bedeutet ein Sehen ihrer Person, sehen, was die Tochter will, auf der Basis dessen, was sie kann. Und sie *darin frei lassen*, weil es ihr Leben ist, und das ist ein anderes Leben. Hat man selbst alle Möglichkeiten ausgeschöpft, ist man am Punkt angelangt, wo man sich eingestehen muß: mehr kann man nicht tun (mehr als das situativ Mögliche verlangt das Leben nicht, was mehr ist, kommt nicht vom Leben, sondern von Ansprüchen). Und trotzdem soll man offen bleiben, so daß die Tochter immer kommen kann – das ist *Größe*. Aber ihr Leben, das über weite Strecken wahrscheinlich nicht einmal von ihr selbst so gewollt ist – dieses Leben ist ihr zu lassen. Die Eltern kamen schließlich so weit, daß sie sagen konnten: „Ich will es ihr trotzdem lassen. Ich möchte ihren Versuch, das Leben unabhängig von mir zu leben, respektieren, ihre Entscheidung ernst nehmen.“

Zu unserer eigenen Überraschung wendete sich das Blatt durch das sich abgerungene, gänzliche Freilassen der Tochter, selbst für einen evtl. Tod. Nach einem halben Jahr suchte die Tochter den Kontakt zu den Eltern, begann ernsthaft zu arbeiten, löste sich aus allen Beziehungen, begann eine Therapie und konnte von den Drogen lassen.

DER WILLENSAKT – DAS WERDEN

Vom „Bogen des Lassens“ kommend geht es nun um den „Pfeil des Wollens“. Es ist der Schritt vom *Boden* des Seins zum *Horizont* eines Werdens. Im Wollen empfindet man eine Intention: „Durch mich soll etwas werden, soll etwas ins Sein kommen.“ Einer Idee soll Willenskraft verliehen werden, damit die Realität jene Form bekommt, die der Mensch ihr geben will: damit ein Brot gebacken, ein Baum geschnitten, ein Haus gebaut, ein Gespräch geführt wird.

Wille als persönlicher Einsatz

Der Willensakt ist ein Sich-Einsetzen, *damit etwas entsteht*. Wollen ist ein erzeugendes, produktives Intendieren. Der Wille gibt Input, Anstoß. Hier kommt der andere Aspekt des Willens zum Tragen, das „frei sein für etwas“. Durch das sich Ausrichten und Anstreben gibt man in die Sache hinein, vermenget sich mit ihr, fügt das Eigene dazu. Man ist auf das *Werden* ausgerichtet, während man mit den Bedingungen umgeht und mit den Grenzen beschäftigt ist. Der Blick richtet sich auf das Mögliche, das durch den Input aufgrund der Verbindung mit den Kräften entsteht. Und durch den Kontakt mit dem Wert nährt und verändert der Willensakt zugleich das Eigene.

Auf der Basis von Lassen und Zurücklassen (Abgrenzen) ist das *Einlassen* im intentionalen Akt möglich.

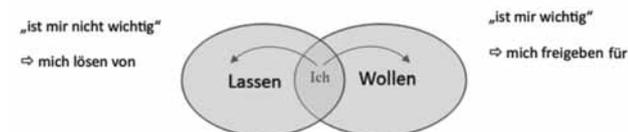


Abb. 1: Das Verflochtensein von Wollen und Lassen

Wollen braucht das Lassen, um *Grenzen einhalten* zu können. Sonst würde man z.B. eine fremde Geldbörse, die einem gefällt, einfach mitnehmen wegen ihrer großen Attraktivität und Brauchbarkeit. Die Entscheidung, die fremde Geldbörse liegen zu lassen, ist üblicherweise freiwillig und nicht gezwungen. Dieser Akt stellt ein Wollen und Lassen gleichzeitig dar. Wenn die Attraktivität imperativisch wird, wenn also kein Lassen-Können mehr gegeben ist, wird das Wollen zum Müssen. Das kann zwei unterschiedliche Hintergründe haben, nämlich

- ein *unbedingtes Wollen* darstellen, das Ausdruck großer Freiheit ist und eine Entsprechung mit dem eigenen Wesen hat. Das Müssen ist hier ein konstruktives Müssen als Ausdruck größter Freiheit. Das kommt z.B. vor, wenn man das Gefühl hat: „Ich muß das jetzt sagen!“ Man „muß“ es gleichsam tun, weil man so dahinter steht und sich sonst völlig verleugnen würde. Dies ist ein Wollen, das ganz meinem Wesen entspricht. – „Hier stehe ich - ich kann nicht anders!“ (Luther auf dem Reichstag zu Worms 1521)

- ein *pathologisches Müssen*, das pathologisch ist, weil es destruktiv ist. Es repräsentiert nicht ein Sich-Einlassen und Sich-Festlegen auf einen gewählten Wert, sondern ein Bedürfnis, das sich hemmungslos und grenzenlos gegen (andere) Werte durchsetzt. „Ich muß jetzt hysterisch reagieren, weil ich es nicht mehr aushalt“, obwohl ich nicht dahinter steh. Es passiert mir.“

Wille als Neuerer

Im Willensakt wird das Eigene zu einem Wert dazugegeben – damit wird auch das Eigene selbst verändert, befruchtet. Das Veränderungspotential ist auch durch das Lassen gegeben: Lassen läßt zu – läßt wachsen. So wird das Gleichbleibende durch den Willen „gestört“, durch die Freiheit gestaltet, die statischen Muster oder der starre Ablauf werden durchbrochen. Der Wille ist ein *Musterbrecher*. Der Wille schafft neue Formen für die Essenz.

Die Grenze des Willens

Ein Wollen kann immer scheitern. Etwas nicht realisieren können, es nicht in die Realität zu bringen bedeutet Abkehr vom Werden und Rückkehr zum Sein. Im Scheitern ist man gezwungen zu lassen, gezwungen zum *Sein-Lassen*, zurückgeworfen auf das Sein. Scheitern ist erzwungenes Lassen.

Im Bewußtsein, daß Scheitern zum Wollen gehört, erhebt sich die Frage an unsere Zeit: Warum hat Lassen in der heutigen Zeit nicht denselben Stellenwert wie das Wollen? Wird das *Lassen abgewertet*, weil es wie ein *Scheitern* aufgefaßt wird, weil es wie eine Ohnmacht empfunden wird, weil die Kontrolle ausübende Produktivität das Wichtigere ist? Wird Lassen mit Faulheit gleichgesetzt? Oder mit Unfähigkeit, mit Versagen?

AUFGABEN DES WILLENS – DAS FINDEN DES WEGS

Der Wille hat zumindest fünf Funktionen in der Existenz:

Integrations-Funktion

Der Wille stellt *die* Integrationsbühne der verschiedenen Strebungen im Menschen dar. Er verschaltet alle Arten von Kräften aus den anthropologischen Dimensionen Körper, Psyche und Geist incl. Erfahrungen und Zielen mit leiblichen, psychischen, geistigen und sozialen Bedürfnissen bzw. Hinderungen. In der Willensbildung geschieht daher eine Abstimmung der mitunter divergenten Strebungen zwischen den anthropologischen Dimensionen und den vier personal-existentiellen Grundmotivationen. Wenn der Wille nicht solcherart ganzheitlich ist, ist er schwach und kann leicht unter das Diktat von einzelnen „Parteien“ (Strebungen) kommen, z.B. der Angst, oder von singulären Bedürfnissen. Diese machen den Willen dann „geneigt“, so daß er nach einiger Bearbeitung unter dem Druck ihrer Kraft dann doch die Zustimmung gibt. So kann der Wille unter die Dominanz einer Teilstrebung kommen, z.B. kann das Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung dazu führen, daß man sich überarbeitet, ja sogar erschöpft. Dabei ist der Wille wie gespalten. Man kann erleben, daß man es einerseits sehr wohl (ehrgeizig) *will*, „sechs Gutachten an einem Tag zu schreiben“, sich aber andererseits auch *gedrängt* fühlt, so daß man es auch „irgendwie nicht anders kann“. Man ist *frei*, weil die Tätigkeit

und Aufgabenstellung einem entspricht, und *doch nicht frei*, weil man sich auch gedrängt fühlt. Es ist ein *halb-wollen* und *halb-müssen*. – Nicht wenige Situationen im Alltag entsprechen diesem Kompromiss. – Leben findet eben nicht im Ideal statt, sondern zwischen Ideal und realer Bedingtheit statt.

Initiativ-Funktion

Der Wille wird von sich aus aktiv, ist kreativ, plant und geht „aus eigenem Antrieb“ vor. Darin liegt die genuine Freiheit des Menschen. Daß dies möglich ist, überschreitet unser Verständnis – es gehört nach meinem Empfinden zum Wunder des Personseins. Dieser genuinen Initiative mischt sich – wie bei jedem Willensakt – Bewusstes, Unbewusstes, Körper, Psyche, Erfahrung bei. Der Wille ist eben eine Ganzheit des Menschen.

Diese Initiativ-Funktion erleben wir täglich, z.B. wenn wir sehen, daß so schönes Wetter ist, beginnt der Wille kreativ einen Wert zu intendieren – ich setze mich aufs mountain bike und fahre los. Dank meines Willens komme ich dazu, aus der Routine auszubrechen und etwas zu unternehmen.

Nach der Heimkehr geh ich unter die Dusche (nächster Willensakt) und rufe danach einen Freund an (weitere Initiative).

Kreativ-Funktion

Trifft die intentionale Ausrichtung des Willens auf ein Hindernis, drängt die Kraft des Willens die Reflexion, etwas Neues zu erfinden und nach Ideen zu suchen. Es sollen Mittel und Wege gefunden werden, um zum Ziele zu kommen. Man will z.B. einen Nagel in den Baum schlagen – doch mangels eines Hammers wird ein Stein genommen. So wurden wohl die meisten technischen Mittel und Strategien entwickelt.

Ausführungs-Funktion

Eine weitere Funktion des Willens besteht in der Durchführung von Beauftragungen aus der geschilderten Integration. Der Wille ist angeschoben, ist dynamisiert durch Körperverfassung, Psyche, Person und Umgebung (Milieu), d.h. auch von einer (un)bewußter Psychodynamik! Mit dem Willen „fleischt“ sich die Person in die Existenz ein – durch den Willen bringt sich der Mensch in jedem Akt gleichsam wieder „auf die Welt“.

Abbildungsfunktion

In dem, wofür man sich entscheidet und was man tatsächlich tut, zeigt sich viel von dem, wer man ist: *agere sequitur esse* (das Handeln folgt dem Sein – vgl. Frankl 1959, 666). Was wir immer wieder tun, oder nicht tun, lassen oder nicht lassen, enthüllt, wer wir sind. Z.B. folgen die einen oft Spendenaufrufen, wenn Not ist – für sie ist helfen selbstverständlich, während es für andere kaum in Frage kommt – dahinter stehen unterschiedliche Haltungen, Einstellungen, Überzeugungen, Lebenswerte. Die einen wollen häufig ins Theater gehen – für sie ist Kunst ein Lebenswert, für den sie einen Sinn haben; jemand anderer kann von Sticheleien nicht ablassen. Kurzum: in dem, was man will, wird man sichtbar.

KONSTITUENTEN DES WILLENS

Hier sollen die Bestandteile beschrieben werden, die im Willen enthalten sind und ihn „funktionsfähig“ machen. Die

Kenntnis davon kann hilfreich sein, wenn Menschen nicht wissen, was sie wollen. Dann kann auf die Bestandteile zurückgegriffen werden und evtl. Blockaden oder Defizite können geortet werden.

Die Struktur des Willens

Der Wille ist eine dynamische Größe im Menschen, und die Willensentstehung geschieht über einen Prozeß, durch den *mehrere innere Fähigkeiten* zusammengeführt werden. Erst durch ihr Zusammentreffen wird der Wille konstituiert und durch die einzelnen Faktoren in spezifischer Weise beeinflusst. Eine einzelne Fähigkeit allein macht noch keinen Willen aus. Zusammenfassend könnte das so formuliert werden:

Das Wollen wird vom *Können* ermöglicht,
vom *Gefühl* getragen,
vom *Gespür* geleitet und
vom *Verstand* bestätigt –

Schließlich sind noch *externe Einflüsse* zu beobachten, so daß zu ergänzen ist: und von der *Gesellschaft* gezügelt bzw. gebahnt/angeregt.

Oft wird der Wille mit dem bewußten Denken gleichgesetzt. Doch ist dies als ein rationalistisches Mißverständnis in Form eines Reduktionismus anzusehen, das die existentielle Funktion des Willens – nämlich eine Integrationsfunktion auszuüben und damit Bindeglied des ganzen Menschen zu seiner Welt zu sein – zugunsten der rein denkerischen Verarbeitungsfunktion übersieht. Analog dem Bild, das der spanische Neurologe und Nobelpreisträger Santiago Roman y Cajal vom Großhirn gab („das Großhirn sitzt wie ein zügelloser Reiter auf dem Hirnstamm“) könnten wir vom Willen sagen: Der Wille sitzt wie ein *Reiter auf dem Rücken der Vitalität* – doch gibt es „Zügel“: die Vernunft, das Gespür und die Gesellschaft setzen ihm die Zügel, und das Können und die Erschöpfung setzen ihm Grenzen.

Wiederum erhalten wir ein komplexes Bild vom Willen, diesmal im Hinblick auf seine Bestandteile, die sich als Schnittpunkt von Realität, Gefühl, Trieb, Denken, Erinnern, Intellekt, Ratio, Vernunft, Erziehung und Erfahrung erweisen. Doch inmitten dieser Komplexität scheint der Bezug zu wahrgenommener Realität, zu Gefühl/Trieb und zu Vernunft/Kognition grundlegend zu sein. Praktische Erfahrung zeigen: fehlt eine dieser Strukturen, entsteht eine Blockade in der Entstehung des Willens, die zu einer Verhinderung des Willensvollzugs führt, wodurch die aufkeimende Strebung dann oft in eine (passive) Wunschhaltung umgelenkt wird.

Praxisbeispiel: Ein Patient mit behandelter, derzeit symptomarmer Schizophrenie schildert, daß er Schwierigkeiten hat, zu einem Wollen zu kommen. Im Gespräch wird deutlich, daß er sich gegen seine Gefühle sperrt (weil er sich durch sie schnell verwirrt fühlt). Er erlebt sich selbst als „versperrt“, gehemmt, besonders wenn sein Denken in Bereiche kommt, wo Gefühle sind, denn die sollen eben abgekoppelt sein. Aber der Preis ist die Willensblockade. In dem obigen Schema würde er sich auf der Ebene unter dem Schnittpunkt aufhalten – auf der Wunschebene. Diese kann mehr oder weniger weit vom Schnittpunkt des Willens

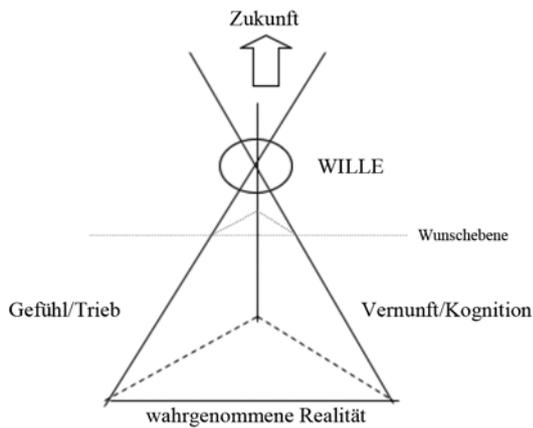


Abb. 2: Der Wille als Schnittpunkt dreier psychologischer Fähigkeiten – und die erreichte Wunschebene, wenn der Schnittpunkt nicht erreicht wird.

entfernt sein. – Interessant ist, wie der Patient sein Erleben selbst schildert: „Normal ist: man erlebt etwas (Realität) – hat irgendwelche Gefühle und trifft dann Entscheidungen (Vernunft). Das geht bei mir nicht.“

So erweist sich der Wille als eine Resultante aus mehreren ihn bedingenden Strukturen. Zur vollständigen Entwicklung des Willens mit seiner Motivationskraft gehört neben den schon genannten drei Strukturen auch die Sinndimension. Ohne daß eine Handlung in einem sinnvollen, größeren Ganzen eingebettet gesehen wird, ist der Wille nie mit seiner Kraft bewegt. Faßt man das alles zusammen, so finden sich in der Struktur des Willens die personal-existentiellen Grundmotivationen, die einen „Bauplan“ des Willens ergeben. Man kann somit sagen: Ein Wille ist dann frei und ganzheitlich, wenn er auf das *Können, Mögen, Dürfen und Sollen* (den situativen Anspruch) abgestimmt ist.

Wir können den Willen stärken und darin unterstützen, das zu wollen, was dem Menschen entspricht, wenn man darauf achtet, daß die vier Grundmotivationen integriert sind. Andererseits wird der Wille umso hohler, dünner und schwächer, je mehr von den vier Grundmotivationen fehlen. – Ein gewisses Defizit an Grundmotivationen kann zwar durch die anderen Grundmotivationen kompensiert werden. Je mehr Kompensation besteht, desto fragiler wird aber der Wille, oder auch desto rigider, sturer.

Hier besteht eine *Gefahr des Willens*. Der Wille ist eine starke Kraft und kann als solche rigid werden, d.h. sich über die eigenen Empfindungen, über Hunger, Stimmigkeit (Gewissen), über andere Menschen, sogar über Wahrnehmungen hinwegsetzen. Darin zeigt sich die Stärke, aber auch die Gefahr dieser Mächtigkeit. Wenn sich der Wille über das Eigene „diktatorisch“ hinwegsetzt, kann er gefährdend werden, aber auch kraftlos („dünn und fleischlos“), weil zu sehr nur von der Vernunft gesteuert, er kann unethisch sein, wenn er nicht auf das eigene Gewissen Bezug nimmt, oder zielfixiert, funktional, verzweckend (die Beschreibung nimmt die Themen der vier Grundmotivationen auf).

Aus diesem existenzanalytischen Verständnis des Willens lassen sich eine Reihe von *Ableitungen* machen, die interessante Einsichten zulassen, wie der Wille „funktioniert“ und welche Probleme dabei entstehen:

Differenziertes Verständnis von Willen

Da der freie Wille zu seiner Entstehung die genannten Funktionen benötigt, beinhaltet er auch die folgenden Elemente, auf die er bezogen sein muß:

1. Zum Willen kann nur eine Strebung werden, die man in der Lage ist zu *realisieren* oder glaubt, realisieren zu können. Man kann nicht mehr wollen, als man kann – das Wollen kann das *Können* nicht übersteigen, bleibt an diese Voraussetzung des Realisierens gebunden. Etwas anzustreben, das man nicht kann (z.B. durchhalten der Abstinenz des Alkohol-Kranken) ist nach diesem Verständnis nicht wirklich als Wille anzusehen, sondern als ein Wunsch, ein Ziel, ein Idealismus... Es als „Willen“ anzusehen stellt eine Überforderung dar. Ohne feste Basis des Könnens ist der Wille unrealistisch und damit zum Scheitern verurteilt. Was der Alkoholkranke aber wohl kann – und daher auch wollen kann – ist statt der Abstinenz eine Behandlung zu beginnen, um durch Lernen, Üben, Hilfe das Ziel zu erreichen. Das Wollen der praktisch möglichen Schritte macht das Ziel realisierbar. Diese Fähigkeit entspricht der 1. Personal-existentiellen Grundmotivation.
2. Wille kann nur eine solche Strebung sein, die einen auch *anzieht*, attraktiv ist, die *Wert* hat. Wenn man den Weg nicht mag, bleibt das Ziel fern. Ohne Mögen der Schritte fehlt dem Willen die Kraft. – Das können wir oft erleben – man denke nur an das Abnehmen. Abnehmen wollen heißt: ich *mag* es, heute nichts zu essen, ich fühle, daß mir das gut tut, es ist mir ein Wert für die Gesundheit und ich erlebe es so... Sonst scheitert das Vorhaben, oder man versklavt sich. Diese Dimension entspricht der 2. personal-existentiellen Grundmotivation.
3. Etwas wirklich zu wollen, heißt, daß es einem persönlich wichtig ist, daß es dem eigenen Interesse entspricht und etwas ist, wozu man stehen kann (was stimmig ist mit der eigenen Person). Wenn man sich nicht identifizieren kann mit dem, was man tut, fehlt die innere Motivation, aus der die Nachhaltigkeit im Durchhalten erwächst. Dies entspricht der 3. personal-existentiellen Grundmotivation.
4. Wille ist eine Strebung, durch die sich der Mensch in ein größeres Ganzes stellt und auf ein Wertgefüge Bezug nimmt. Was der Mensch will, das soll in einem größeren Ganzen aufgehen und dafür bedeutsam sein – sonst fehlt die Adaptabilität des Willens auf die jeweilige Situation und ihre Veränderungen. – Dies entspricht der 4. personal-existentiellen Grundmotivation.

Die Aufzählung hat praktische Bedeutung, denn auf jeder Strukturebene ist eine *Einflussnahme auf den Willen* möglich:

1. GM: Kognitive Arbeit, Information, Erklärungen, Wissen, Aufklärung
2. GM: emotionale Arbeit, Arbeit an Psychodynamik, Beziehungsarbeit
3. GM: Personbildend, SW-stärkend, Personale Existenzanalyse (PEA)
4. GM: Sinnstiftung

Die *Aufgabe des Willens* besteht m.a.W. darin, alle vier Grundmotivationen aktiv präsent zu haben, denn dann erst handelt es sich um einen kompletten, ausgeglichenen, freien Willen. Der Wille strebt eine *ausgleichende Gerechtigkeit* im Zusammenspiel der vier Grundmotivationen an.

Das Wesen des Willens kann somit darin gesehen werden, eine koordinierende Kraft zu sein, die das anstrebt, was der Mensch gerade tun *kann*, was er gerade *mag* und Anziehung auf ihn ausübt, was ihm *wichtig* ist im Hinblick auf seinen Selbstwert und seine innere Stimmigkeit und im Hinblick auf die *äußere Stimmigkeit*. Der Mensch hat also im Willen die Möglichkeit und zugleich die Aufgabe, der Realitäten zu entsprechen (1. GM), seine Vitalität zu leben (2. GM), zu sich zu stehen, sich zu ergreifen (3. GM) und sich mit seinen Aufgaben und Angeboten abzustimmen (4. GM). Das ist die Integrationsaufgabe des Willens. Das *Problem des Willens* ist, wie gut diese Integrationsaufgabe gelingt. Denn jede Dimension kann den Willen *einseitig beherrschen*.

Weil bei der Willensbildung so viele Faktoren zu berücksichtigen sind, ist es hilfreich, den Willen als Prozeßweg zu verstehen.

Wille als Prozeßweg

Der Wille ist nicht immer die ausgeglichene, alles berücksichtigende Strebung. Auch geht er nicht immer den direkten Weg. Der Wille enthält durch die prozeßhafte Entstehung den *Fehler* auf der Suche, das einseitige oder vorschnelle *Nachgeben* einem Drängen, die *Schuld* als fehlende oder ungenügende Einbindung des Gewissens, den *Umweg* in der handelnden, oftmals erst versuchenden Ausführung. Der direkte Weg ist manchmal zu steil oder nicht attraktiv genug. Solche Einschätzungen der Lage können dazu führen, daß man das angepeilte Ziel aufgibt oder umkehrt, daß man schon Erreichtes aufgibt und Rückschritte macht – all das kann der Wille auch anpeilen. Echter Wille bedeutet nicht, auf ein Ziel fixiert zu sein.

In der Paradoxen Intention (Frankl) benützt man den Umweg des Willens sogar systematisch: man geht in die entgegengesetzte Richtung von dem, was man will. Man nimmt sich das vor, was man nicht will, um das zu bekommen, was man will...

Ziel des Willens

Wenn der Mensch will, geht es letztlich um ein Ziel: um den *Erhalt der Existenz* durch die Gestaltung der aktuellen Situation. Der Bedarf an Gestaltung wird dem Subjekt durch die personal-existentialen Grundmotivationen gespiegelt. So trifft das Ich die Entscheidung auf der Basis des jeweils Möglichen und Nötigen (1. GM), Wertvollen und Lustvollen (2. GM), subjektiv Wichtigen und Stimmigen (3. GM) sowie des Sinnvollen und Nützlichen (4. GM).

Zusammenfassung

In dieser Funktion hat der Wille zwei spezifische Aufgaben zu berücksichtigen:

Die Wahl der existentiellen Dimension

In Abstimmung mit der aktuellen Realität geht es um die *Zustimmung* zu der Dimension, welche die größte Not hat, oder der zu folgen den größten Wert hat. Das subjektive Erleben zentriert sich also um jene Dimension, die in der aktuellen Situation für die Gestaltung der Existenz vorherrscht.

Was heißt das praktisch? Oben wurde bereits festgestellt:

Frei ist, wer wollen kann, was aktuell Not tut (1. GM), was er braucht und liebt (2. GM), was ihm wichtig ist (3. GM) und was ansteht (4. GM). Auf dieser Grundlage ergibt sich eine flexible Akzentsetzung in der Willensbildung, eine Modulation auf der Klaviatur der Willensausrichtung.

Der Wille hat daher stets die Möglichkeit

- der Absicherung und Sicherheit den Vorzug zu geben, das Können auszubauen (1. GM);
- sich mehr dem (Er-)Leben zuzuwenden und sich dem Mögen zu widmen (2. GM);
- oder mehr dem nachzugehen, was einem wichtig ist und was in Resonanz zu einem steht (3. GM);
- schließlich auf den größeren Kontext den Vorzug zu geben, wenn der bedeutsamer wird als Partikularinteressen, wenn es z.B. um den Erhalt des Arbeitsplatzes geht vor dem persönlichen Interesse, oder um den Familiensammenhalt, damit die Kinder in diesem Rahmen aufwachsen können (4. GM).

Die Abstimmung mit dem jetzt gerade möglichen Weg

Nicht nur die Wahl der Dimension ist entscheidend für die Willensbildung, sondern auch die Einschätzung der Machbarkeit. Man kann nur wollen, was man sich zutrauen und tun kann. Was einem nicht möglich ist oder nicht möglich gemacht werden kann, bleibt Wunsch, Phantasie, Sehnsucht.

Diese Grundlage stellt sich nicht gegen das Verständnis von Freiheit und Wille, wie es Matthias Claudius formuliert hat: „Frei ist, wer tun kann, was er *soll*.“² Aber es tut sich eine gewisse Spannung dazu auf – denn sollen und können sind nicht immer gleichzeitig gegeben. Meint Claudius damit, daß Sinn und Gewissen die Determinanten für den freien Willen sind? Wäre das nicht ein Reduktionismus? Oder zu idealistisch gedacht? Wie wäre es begründet, wenn man verlangte, daß die 3. GM alle anderen beherrschen soll, so daß sie u.U. auf Kosten der anderen GM gehen soll? Besteht darin die Existenz des Menschen? Soll wirklich die 3. GM immer dominant sein im Leben? Ist eine Zustimmung zu etwas, was ich nicht mag, aber mir diszipliniert abringe, frei, bloß weil ich soll?

Dieses zutiefst humane Problem soll am Thema Dilemma erläutert werden.

DAS MENSCHLICHE DILEMMA

In der Regel ist es mit dem Willensvollzug einfach: Wenn man etwas wirklich will, ist es kein Problem, es auch umzusetzen. Dann versetzt der Wille sogar Berge, wie es im Volksmund heißt.

Das Problem mit dem Willen entsteht dann, wenn man zwar etwas will oder meint zu wollen, es aber *nicht wirklich will*. Die Unklarheit des unausgereiften Willens stellt das *Willensdilemma* dar. Es besteht entweder darin, daß man einerseits nicht wirklich *lassen* kann, und daher auf der anderen Seite nicht ganz frei ist, um sich dem hinzugeben, was man anstrebt. Oder es entsteht, wenn die inhaltlichen Bezüge der existentiellen Themen (Grundmotivationen) nicht stark genug präsent sind, z.B. das Wertgefühl nicht ausreichend entwickelt ist, oder das Sich-Zutrauen nicht geklärt ist. Es können vielfältige Gefühle entstehen, wie z.B. das

² Originalversion: „Der ist nicht frei, der da will tun können, was er will, sondern der ist frei, der da wollen kann, was er soll.“

der Bedürftigkeit (daß man es doch braucht), des Verlustes (daß man etwas verlieren könnte), oder der Ungerechtigkeit (daß einem etwas zusteht, daß man ein Recht hat und sich doch nicht sicher ist) usw. Man erlebt in solchen *Uneindeutigkeiten*, daß man zwar etwas will, es aber nicht ganz verantworten oder dahinter stehen kann. Das führt oftmals zu Formulierungen wie „Ich will ja *nur* ...“ (Verharmlosung). „Das brauch ich jetzt einfach...“ (Entschuldigung). Damit wird versucht, die kognitive Dissonanz zu reduzieren.

Das klassische Willensdilemma

Wer kennt nicht das Dilemma: „Ich will es eigentlich nicht – und will es doch!“ Das heißt soviel wie: „Ich will es nicht, aber ich kann es nicht lassen.“ Wollen und Nicht-Wollen zugleich kommt in kleinen und großen Handlungen vor: beim Kauf eines hübschen aber unnötigen Kleidungsstückes, beim Essen des Nachtisches, bei einer zynischen Bemerkung gegenüber der Schwiegermutter. Die Beispiele sind unzählbar. Stets ist es die Erfahrung, als ob „zwei Wollen in meiner Brust“ wohnen. Und danach sagt man sich zu meist ein wenig vorwurfsvoll vielleicht, aber ganz korrekt: „Das hast du wieder nötig gehabt.“ Denn es war tatsächlich das Bedürfnis, etwas „Notwendiges“, dem man in der Situation folgte. Man wollte sich nicht gegen sich stellen... gegen SICH! – Das sind eben auch die *Bedürfnisse, der Mangel, die Sehnsucht, der Traum*... und nicht nur die im Gewissen abgestimmte Ganzheitlichkeit des eigenen Wesens. *Ganzheitlich* gesehen will man nicht – aber *partikulär* gesehen will man es in diesem Moment eben doch. Ein Teilbereich der eigenen Existenz verlangt nach seinem Recht. Dadurch entsteht eine *Zersplitterung der Existenz*, eine Partikularisierung, Fragmentierung – ein Reduktionismus. Wenn die Ganzheitlichkeit zwischendurch nicht geschafft wird, muß man sie verlassen, den Umweg gehen, um so wieder auf sie zurückzukommen, wie oben bereits angedeutet.

Diese Analyse und Reflexion wird zu einem Plädoyer für ein tolerantes Verständnis des Willens.

Manipulationen des Willens: Versuchung und Verführung

Die Versuchung und Verführung spitzt sich im Thema Willen zu. Es wird der Wille auf die Probe gestellt, er erhält Konkurrenz. Versuchungen und Verführungen haben es auf den Willen abgesehen und üben eine spezielle Wirkung auf ihn aus.

Versuchungen umspannen alle Dimensionen der Existenz: Pralinen und alles, was für das Süße im Leben steht, was die *Lust* einem nahelegt.

Aber auch Macht, Einfluß, Geld und alles, was für *Sicherheit* und Lebenserleichterung steht.

Versuchung kann auch das Verbotene sein und alles, was für das *Reizvolle*, Neue, Befreiende, Ungebundene, Leichte im Leben steht. Dazu gehört auch Anerkennung, Ansehen, Komplimente.

Aber auch Dinge, die von Vorteil sind, Nutzen bringen oder praktisch sind.

All das sind Versuchungen, denen der Wille des Menschen ausgesetzt sind, weil sie etwas Wertvolles versprechen.

Worauf beruht die Wirkung der Versuchung? Es handelt sich bei der Versuchung um eine *Willensverdrehung* durch einen „diktatorischen“ Reiz. Dieser Reiz bekommt Macht

auf der Basis eines *Bedürfnisses*, dem nachzugeben in dieser Form aber keine ganzheitliche *Zustimmung* gegeben werden kann. – In der christlichen Auffassung ist Versuchung der „Anreiz zur Sünde“ (Hörmann 1976, Sp 1664).

Verführung ist mehr als ein Empfinden; sie ist bereits mit einem Handeln verbunden, ist *verleitetes Handeln*. Man kann einen anderen Menschen verführen, dann stellt es für ihn zunächst eine Versuchung dar, geht er darauf ein, ist es eine Verführung. Man kann sich auch selbst als verführt erleben. Das Erleben von Verführung ist *entweder* ein *Sich-Einlassen* auf eine *Versuchung*. Das ist der Fall, wenn die Wirkung der Versuchung so stark ist, daß sie zum Handeln und Nachgeben drängt. Man macht es z.B. um einer Anerkennung willen, oder um Liebe zu bekommen geht man auf einen Wunsch eines anderen ein, der einem selbst aber kein Wert darstellt.

Oder es entsteht das Erleben von Verführung durch eine *Täuschung*: es sieht etwas besser aus, als es ist und verführt einen, z.B. ein gut aussehendes Obst, das aber wässrig und fad schmeckt. Man ist vom Aussehen verführt worden. *Oder*: man intendiert rational einen *anderen Wert*, als den Wert der Sache, z.B. wenn es einem nur um das Geld geht, und nicht um den Wert der Handlung selbst. Das ist nicht eigentlich eine Versuchung, sondern bereits eine *Planung*, in der man sich selbst zu Handlungen verführt, die mit einem nicht in Übereinstimmung stehen.

Auch bei der Verführbarkeit liegt – wie bei der Versuchung – eine innere Bereitschaft in Form von *Bedürfnissen* vor. Sie spricht nur an, wenn man „abholbar“ ist. Das Angebot: „Wenn du den Müll mitnimmst, dann koch ich dir dein Lieblingsessen“ wird nur zur Verführung, wenn man schon länger das Lieblingsessen nicht mehr hatte und daher ein großes Verlangen danach besteht.

Als verwandte Formen der Verführung wären der Vollständigkeit halber noch zu erwähnen:

Manipulation: „Ich will, daß du das willst, was ich will.“ Im Gegensatz dazu wäre die personale Haltung: „Ich will, daß du willst, was du willst.“ – Auch wenn du dich mit dem auseinandersetzt, was ich will.

Befehle: „Sag dazu ja, was ich dir sage, was du tun sollst!“ Personal lautet der Anspruch: „Ich will dein Einverständnis für die Durchführung von dem, was ich will.“

Erpressung: „Nimm den Müll mit, sonst gibt es kein Abendessen!“ Eine personale Formulierung spricht den anderen in der Freiheit zur Entscheidung an: „Kannst du bitte den Müll mitnehmen?“

In all den Formen geht es auch um Manipulationsversuche des Willens.

Die Schwäche gehört zum Willen

Dieses Willenskonzept versteht *Unvermögen, Schuld und Schwäche* als *grundsätzlich zum Willen gehörend* und grenzt es nicht aus als etwas, das man nicht tun soll und das daher nicht vorkommen soll. Das existenzanalytische Willenskonzept geht so weit, daß Schuld und Schwäche als etwas angesehen wird, das wir gewissermaßen tun *müssen*, weil es *zum Willen wesensmäßig* dazugehört. „Schwäche“ und Schuldigwerden gehören so naturgemäß zum Willen, daß sie Konstituenten des Willens sind und sein „dürfen“!

Als Mensch soll man sich darauf *einstellen*, im eigenen Leben wie im sozialen Miteinander. – Das heißt nicht, daß man die Schwäche intendieren soll oder sich leichtfertig zugestehen. Der Mensch *soll tun, was richtig* ist. Aber die Erfahrung des *Scheiterns* des Wollens, die Tatsache, daß man es nicht immer schafft, das zu tun, was man will, zeigt Bedingungen auf, die zum Menschsein dazugehören:

1. Der Mensch kann nicht immer *tun, was er „will“*³. Die Handlungsfreiheit ist beschränkt. Hier liegt ein häufiges Mißverständnis des Willens vor: zu glauben, daß man immer tun kann, was man will. Das Wichtige ist die Umkehrung dieses Gedankens, und darauf zu achten, daß man *will*, was man tut. M.a.W.: daß man die Zustimmung hat zu dem, was man tut. – Nüchtern ist es in dem Gedanken gefaßt, der Rousseau zugeschrieben wird: „Frei ist nicht der, der tun kann, was er will, sondern der, der nicht tun muß, was er nicht will.“
2. Das führt zu einer ganz brisanten Aussage, die man sich i.a. nicht bewußt macht: *Man kann nicht immer tun* (und das heißt: wollen), *was richtig ist!* Das ist die klassische Formulierung für *Schuld*. – D. h. daß der Wille nie ganz der Schuld entkommen kann – man kann nur daran arbeiten, sie zu reduzieren.
3. Freiheit ist immer eine *begrenzte Freiheit*, auch im ethischen Sinne. Die Freiheit eröffnet die Möglichkeit zum Schuldigwerden. Nur der Freie kann schuldig werden. [Was im Widerspruch zum Satz von Matthias Claudius steht: Frei ist, wer wollen kann, was er soll. Wenn ein Mensch nicht das tut, was er soll, also schuldig wird, dann wäre er ja nicht frei und daher auch nicht schuldig.]
4. *Wille ist das Realisieren dieser bedingten Freiheit*. Das Menschsein enthält die Unausweichlichkeit, schuldig zu werden, weil es der Mensch gar nicht schafft, immer wollen zu können, was richtig ist. Unsere Freiheit ist bedingt. Existieren heißt, sich den Bedingungen und Begrenzungen auch aussetzen zu wollen und dabei vielleicht die Erfahrung zu machen, daß das bewußte Wollen nicht immer dem entspricht, was man in der Tiefe will (Handeln verstanden als Korrektiv zum Wollen⁴).
5. Der subjektive Wille strebt niemals *per se das Böse* an. Der Wille strebt stets etwas (subjektiv gesehen) Wertvolles an. Dabei kann man durchaus etwas „Böses“ in Kauf nehmen, um den „Wert“, den man will, zu erreichen. Neben der Instrumentalisierung des „Bösen“ für einen „guten Zweck“ kann der „böse Wille“ auch dadurch entstehen, daß er einer Strebung aktuell den Vorzug gibt, weil dort der größere Bedarf geortet wird.

Wille ist nicht Gewissen

Als Resümee ist daraus zu ziehen: Etwas zu wollen bedeutet nicht automatisch, daß die *Rechtfertigung* gegeben wäre. Wille und Rechtfertigung sind zwei verschiedene Verarbeitungsinstanzen im Menschen. Dem *Willen* geht es

um die aktuelle Lebensgestaltung in der Situation, also um den „subjektiv machbaren Wert“. Dem *Gewissen* als andere Instanz geht es um die Gerechtigkeit, das Optimum für alle beteiligten Werte. Im personal gelungenen Fall sind Wille und Gewissen aufeinander bezogen.

Das Verhältnis von Wille und Gewissen kann in dem Bild gefaßt werden: Der Wille ist das Ruderboot, das Gewissen der Leuchtturm. Der Leuchtturm kann leuchten und Signale senden, um dem Willen Orientierung zu geben. Doch das ersetzt nicht das Rudern. Gerudert werden muss in der Existenz, denn hier muß mit der Angst zurechtgekommen werden, soll den Bedürfnissen ein Ausgleich geschaffen werden usw., und das ist mit dem Leuchten des Leuchtturms nicht geschehen.

Es hat also auch seine *Berechtigung*, daß der Mensch nicht immer wollen kann, was er soll. Wegen der spezifischen Funktion des Willens zur Integration der Streben und des Brückenschlagens zur Welt muß der Mensch durch seine Begrenztheit immer wieder *schuldig* werden. Dieses Schuldigwerden – das manchmal wie ein Umweg oder Rückschritt ist – ist als solches nicht das Problem, auch wenn es manchmal leidvoll ist. Denn der Umweg oder das Zurückweichen kann oftmals erst die Möglichkeit auf tun, den nächsten Schritt setzen zu können, und aus dem Leiden in das Neue zu kommen. –

Darin besteht das Grunddilemma des Menschen: man kann immer nur *eines wollen*, und darum kann man *nicht immer allem gerecht werden!*

So gesehen wäre es ein Reduktionismus, den Willen mit Ethik oder moralischem Handeln gleichzusetzen. Dies entspräche auch nicht der Realität: Der Wille muß auch dem Gewissen gegenüber frei sein, sonst könnte der Mensch nicht schuldig werden.

Doch stellt sich neben der Betrachtung der Fähigkeit des Willens hier auch nochmals die Frage nach der Freiheit des Willens. Der Wille ist stets frei im Geben oder Verweigern der Zustimmung. Das ist die innerste Freiheit, haben wir eingangs beschrieben. Die Zustimmung kann natürlich auch für Dinge gegeben werden, die man nicht tun soll und wo man nicht dahinter stehen kann, und man kann den Zusammenhang der Werte im größeren Ganzen ausblenden und auch über diesen Weg schuldig werden.

Der Wille ist so „frei“, daß er sich auch beliebig verhalten kann. Aber er ist nur existentiell frei, wenn sich der Wille mit dem deckt, was dem eigenen Wesen entspricht, wenn er also das tut, was das Stimmige ist.

Augustinus hat um die „Schwäche des Willens“ wohl gewußt und eine Lösung vorgeschlagen: *Ama – et fac quod vis*⁵: Es ist alles zweitrangig, wenn Du nur im Geiste der Liebe bist. Aus dem christlichen Denken in das existenzanalytische transponiert würde das dem Grundsatz entsprechen: „Solange Du einem Wert folgst und es aus Liebe zum Leben erfolgt,

³ Das kann verschiedene Gründe haben. Wenn der Wille z.B. nicht in der Realität verankert ist (unrealistischer, z.B. idealistischer Wille) – oder wenn der Wille aus dem Tunnelblick einer besonderen Notwendigkeit erwuchs (einseitiger, nicht ganzheitlicher Wille).

⁴ Was man bewußt will, entspricht nicht immer dem, was man in der Tiefe will. Was man tut, hat aufdeckerischen Charakter für das, was man in der Tiefe will. Das Handeln kann mehr Wahrheit enthalten, als das Bewußtsein, das glaubt, was man „am meisten will“. Aber wenn es praktisch nie getan wird – will man es wirklich? Spricht nicht das Handeln dann dagegen? Man könnte im Handeln auch einen „revolutionären Willen“ sehen, der das Bestehende umstößt, und sich gegen einen konservativen, angepaßten und in der Form diktatorischen Willen stellt.

⁵ Ursprünglich: „*Dilige, et quod vis fac.*“ In: epistulam Ioannis ad Parthos, tractatus VII, 8 (oder z.B. Treberian 2008, 112)

also *konstruktiv* für das Leben tätig bist, kannst Du auch Umwege machen oder schuldig werden.“ Es ist die grundsätzliche Haltung zu den Grundwerten Leben und Personsein, die die Inkongruenz in der menschlichen Realität auflöst und Leben im Bezug zur *conditio humana* ermöglicht.

In der *Existenzanalyse* wollen wir einer zu raschen Verurteilung des „schwachen Willens“ vorbeugen, ihn einbinden in die Existenz. Wille ist „work in progress“, stets im Wachsen und Entwickeln! Das existenzanalytische Willensverständnis steht für ein tolerantes Verständnis von Wille, das dem Menschen und seiner Ausstattung für das Leben gerecht werden möchte. Das Modell der vier personal-existentialen Grundmotivationen gibt für das Zusammenspiel der Kräfte im Wollen eine Matrix.

In diesem Lichte betrachtet stellt der *Wille einen Spiegel* dar für den Aktivierungsstand der Grundmotivationen. Er ist ein existentielles Abbild des Menschen von seiner wahren Lage in seiner Existenz (die sich nicht nur im Bewußtsein abbildet, sondern eben auch im Willen, in der Stimmung, im Handeln, im Körper) und dem Grad seiner Befähigung und Kraft, sich in der Welt bewegen zu können. So gesehen bedeutet ein Nicht-Wollen z.B., daß der Wert nicht sichtbar oder fühlbar ist. Wenn der Wille schwach ist, dann verstehen wir das dahingehend, daß ein Gefühl da ist, daß etwas *nicht gut ist für das eigene Leben*, bei dem, was man da tun soll, auch wenn es vielleicht ganzheitlicher wäre, oder vernünftiger. Wenn jemand z.B. „zu faul ist“, wiederholt nicht tut, was er vorhat, so kann das ein Ausdruck seiner innersten Rebellion gegen die Versklavung seiner Existenz durch die Vernunft oder die „Sachzwänge“ sein, die eigentlich an seinem Wesen, seiner tieferen Erfüllung vorbeiführen. So erlebt er passiven Widerstand, aber beschimpft und entwertet sich, weil er mit seinen Zügeln den „störrischen Esel“ nicht zum Gehen bringt (vgl. z.B. Balogh 2011). Das heißt: wenn man etwas stark will bzw. stark nicht will, so hat das seine Berechtigung. Der Wille geht seinen Weg in der Erfüllung seiner Aufgabe.

In der *Psychotherapie* geht es dann darum, das herauszufinden und zu verstehen, was der eigentliche Grund dahinter ist, was sich darin zeigt, es also *phänomenologisch* anzugehen statt es als „inneren Schweinehund“ abzuwerten, zu verurteilen und unverstanden von sich zu schieben.

THERAPEUTISCHER UMGANG MIT DEM MENSCHLICHEN DILEMMA

Die Willensbildung kann mit vielen Problemen behaftet sein. Hier sollen zwei Formen herausgegriffen werden, die häufig vorkommen: der *zu schwache* und der *zu starke* Wille. In beiden Fällen besteht eine Unausgewogenheit des Willens. Das macht den Willen *gestört*. Vielleicht kann man den Willen als krank bezeichnen, wenn er nicht aus den ihn konstituierenden Elementen besteht, sondern nur aus *Fragmenten* oder Verzerrungen der Grundmotivationen.

a) Beispiele für *einen zu schwachen Willen* reichen von: Schulaufgaben nicht machen, rechtzeitig auf die Prüfung zu lernen beginnen, Rauchen aufhören, Gewicht abnehmen, sich die Zeit nicht nehmen für seine Probleme, die Mutter wieder nicht besuchen usw. bis zur Unwiderstehlichkeit von Versuchungen. – In diesen Fällen ist der Wille ge-

hemmt, behindert – man tut nicht, was man soll oder wofür man schon eine Zustimmung gegeben hat. Ist der Wille zu schwach, dann will man es nicht *wirklich*. – Das Problem ist oft, daß in solchen Situationen der Anteil des „Müssens“, der zum Wollen gehört, nicht ergriffen wird: man geht die Mühe nicht an, die es braucht, um den Willen umsetzen zu können, oder unterwirft sich nicht den Mitteln. – Die Behandlung wird sich vornehmlich dem Wertebezug widmen: nicht gelebte Werte zu sichten und zu verstehen versuchen, durch was der Wille verhindert wird.

b) Der *zu starke Wille* ist der *rücksichtslose* Wille, der „über Leichen“ geht, auch über die eigene. Er setzt sich über Werte hinweg, die zu berücksichtigen wären, kennt kaum *Grenzen* oder hält sie nicht ein, folgt z.B. im Ehrgeiz seinen Zielen, ohne Rücksicht auf Gesundheit, Kosten, Beziehungen. Manchmal lebt man dann nur noch für seine fixierten Ziele, wie es in der *paraexistentiellen* Haltung beschrieben ist (Furnica 1998, Furnica & Furnica 2006). – Das Problem der zu starken Willensbildung ist, daß er nicht lassen kann. Er kommt in das Fahrwasser der *Sucht*. In der Sucht „will“ man so stark, daß der Wille durch die Vernunft und das Gewissen nicht abzubringen ist von seinen mit Bedürfnissen durchtränkten Werten, z.B. vom Alkohol, vom Spielen, von der Arbeit, vom Sex usw. Zugleich ist der *Wille* in der Sucht so *schwach* – er kann sich nicht an das wirklich Wertvolle, an das Ethische oder Sinnvolle halten.

c) *Behandlung*: In der Existenzanalyse stehen verschiedene Formen der Behandlung solcher Störungen zur Verfügung. Zur Stärkung des Willens wurde vor allem die *Willensstärkungsmethode* (WSM – Längle 2000) entwickelt. In ihr geht es um die Klärung des Willensgrundlagen, seiner Hindernisse, um die Festigung des Wertbezugs und dann um das Üben und Vorbauen des Rückfalls. Für beide Fälle ist die *Methode der Personalen Existenzanalyse* (PEA – Längle 2000) geeignet zum Auffinden personalen Wollens.

Grundsätzlich dient das hier vorgestellte Verständnis des Willens zur Beleuchtung der Defizite und Blockaden der Willensentstehung. Dabei spielt die *Verwechslung von Wunsch und Wille* oftmals eine Rolle, die Klärung der *Richtigkeit des Willenszieles* (ob es nur gedacht ist oder wertmäßig empfunden, ob man wirklich dahinter steht und es vertreten kann oder nicht usw.), das *Lassen von Erfolgsfixierung* und die Achtsamkeit für den Weg, nach dem Motto: „Wenn ich abnehmen will, dann will ich nicht schlank sein, sondern heute nichts essen!“, die genauere *Prüfung der Realisierbarkeit* und anderes.

Hier soll nun eine weitere Vorgangsweise vorgestellt werden, wie mit dem Willen in einer akzeptierend-dialogischen Vorgangsweise umgegangen werden kann, wenn er sich von einem Ziel, das man nicht verantworten kann oder nicht gut findet, nicht abbringen läßt.

d) *Methode der Selbstkonfrontation*: Diese typisch existentielle Vorgangsweise zielt auf maximal mögliche *Personierung des Willens*. Wie wir gesehen haben, kann man über den Willen nicht einfach mit der Vernunft verfügen. Daher ist auch der psychotherapeutische Zugang zur

Änderung des Willens eingeschränkt, weil er ja mehrere Strebungen integriert. Aber man kann an ihm arbeiten in Situationen der Versuchung, der Verführung, bei allen Dilemmata, wo man nicht lassen kann.

Die Vorgangsweise läßt sich in mehrere Schritte zerlegen:

1. *Beurteilung des Nicht-Lassen-Könnens*: Man setzt am dominierenden Phänomen an, am Nicht-lassen-Können. Es geht um die Klärung der *Attraktivität*: ist es mehr eine Begierde, ein Bedürfnis oder ein Wert, wenn sich jemand z.B. schneiden will, vom Essen oder Fernsehen nicht lassen kann, aus einer Beziehung nicht aussteigen kann, von einem Racheakt nicht loskommt? Die Frage ist: „Wofür ist das gut, wofür hat es Wert? Was macht es so attraktiv?“ – Geht es um eine Spannungsabfuhr, ist es das Erleben einer Lust, hat es Wichtigkeit für den Selbstwert usw.? Zusammenfassend erfolgt eine *Beurteilung*. Die kann z.B. lauten: „Das ist zwar angenehm, aber nicht gut für die Gesundheit“. Ziel dieses Schrittes ist eine klare Einschätzung und „Benennung“ durch die KlientInnen/PatientInnen selbst wie auch durch die TherapeutIn. Um zu einer klaren und erkenntnisgeleiteten Sicht zu kommen, ist der Dialog und die Unterstützung des Therapeuten hilfreich.
2. *Konfrontation und Einverständnis*: Nun geht es darum, *sich* dem Nicht-lassen-Können zu *stellen*: „Brauchst du es wirklich? – Ist es wirklich ein Wert? – Was nimmst es dir wirklich, wenn du es nicht tust/bekommst? Was gibt es dir? – Was nimmst es dir, wenn du es tust? – Könnte Dein Zögern und Herumlarvieren mit dem Thema bedeuten, daß du es dir nicht eingestehst?“ – Dieser Schritt kann unterstützt werden mit einem meditativen Rahmen, z.B. durch ein sich Versenken mit geschlossenen Augen. Hilfreich ist das Gespräch mit jemand anderem. Es geht um das Entwickeln eines ehrlichen *Eingeständnisses*, wie z.B.: „Wenn ich es wirklich nicht lassen kann, dann brauch ich es eben.“⁶ Oder: „Es ist ein so großer Wert, daß ich dafür bis aufs Äußerste gehe“. Es braucht Mut, sich dem so zu stellen: „Wenn ich es *wirklich brauche*, dann werde ich es wohl vor meinem Gewissen vertreten können.“ Man steht vor der Frage: „Brauch ich es, auch wenn es vielleicht nicht stimmig, nicht ganz richtig ist?“ Solche Grauzonen gehören zum Menschsein, und darum ist es wichtig, auch zu seiner Schwäche zu stehen und für seine Schwäche und Bedürftigkeit einzutreten. Das dazu Stehen stellt einen *existentiellen Gewinn* dar, weil es ein wahrhaftiges Sich-Ergreifen in seiner Schwäche ist. Außerdem hat es eine *präventive* Funktion: Es baut dem passiven sich Verführen-Lassen vor, bei dem das Schwach-Werden begleitet ist vom Gefühl, daß man es ja nicht wolle, aber leider doch nicht anders könne. Damit hält man sich in einer Täuschung: denn man will es – man findet es nur nicht insgesamt gut. Diese klare Haltung erschwert die *Scheinmoral*, steht gegen einen *Scheinwillen*, der da sagt: „Ich will es ja nicht“ – und sich dann auf den schwachen Willen bzw. auf die Verführung als Entschuldigung ausredet. „Da kann ich dann

leider nichts dafür, daß das passiert, denn *ich* will es ja nicht!“ – Es geht in diesem Schritt also um die Klärung, ob man etwas (z.B. das Schneiden) wirklich jetzt, in diesen Lebensbezügen, in denen man heute steht, braucht und wenn ja, ob es keine andere Möglichkeit gibt, das zu bekommen, wonach man ein so starkes Verlangen hat?

3. *Positionierung zu sich*: Nun geht es um das entschiedene Eintreten für sich selbst. Es ist, als ob man sich ins Gesicht schaute und sich sagte: „Wenn ich es nicht lassen kann, dann WILL ich es tun. – Dann will ich zu mir stehen, so wie ich bin, und für mich eintreten.“ Das Benötigte bzw. der Wert wird nun bewußt sogar intendiert, statt immer wieder vergeblich von sich zu schieben. Wichtiger, als sich dabei die *Hände schmutzig*⁷ zu machen, ist das entschiedene Eintreten für sich mit seiner Schwäche und Unkorrigierbarkeit des Willens. Dies bedeutet, den Willen ernst zu nehmen, auf der Grundlage des Verständnisses seiner Funktion. Es nicht ernst meinen mit dem Willen und ihn unbeachtet zu lassen, zu übergehen, wäre existentiell zu wenig. Denn wenn der Wille so stark ist und wenn man etwas *wirklich braucht*, dann soll man es auch *wollen*, denn dann ist es auch ein *Wert* in der Situation, z.B. der Wert eines positiven Lebensgefühls, das einem sonst abhandenkommen und einen lähmen könnte. Wie könnte man es verantworten, es nicht zu tun, wenn es so vital ist?

Hier kommt die existenzanalytische Auffassung von Wille zum Ausdruck: sich auf einen gewählten Wert einzulassen. D.h. aber auch, einen Wert als solchen anzuerkennen, obwohl er nicht ganzheitlich als Wert (derzeit) empfunden oder gesehen wird, wenn er eine solche vitale Kraft entfaltet. Wichtig ist dabei, sich den Wert zu *erlauben*, ihn zu wählen. Das bedeutet denn auch, entschieden zu seiner Not zu stehen und sich nicht von der Verführung die Entscheidung abnehmen zu lassen! Darin beruht ein Hauptgedanke der Existenzanalyse: möglichst viel mit Entscheidung zu leben. In der Bedrängnis bedeutet das Aufrechterhalten des größtmöglichen Maßes an Freiheit das Erringen der Entscheidung. M.a.W.: *Wollen heißt, freiwillig ein Müssen auf sich zu nehmen!* Dieser allgemeingültige Satz hat in solchen Situation besonderes Gewicht. Man folgt dem Willen im Bewußtsein, daß sich *im Willen das Leben seinen Weg bahnt*. – Wir sollen auch *das* leben, was uns das *Leben* abverlangt.

Das hat schon angeblich Leonardo da Vinci formuliert: „Wer nicht kann, was er will, muß das wollen, was er kann. Denn das zu wollen, was er nicht kann, wäre töricht.“

Für die Praxis bzw. für das innere Gespräch könnte das etwa so formuliert werden: „Wenn ich sonst nicht genug Lebensfreude bekomme oder mir beschaffen kann, dann brauche ich vorerst noch das Schneiden. Ich werde mich um andere Lösungen kümmern – z.B. in der Therapie – aber für heute geht es sich nicht mehr aus. Und diese Entspannung wird mir gut tun. Diese Entspannung ist Selbstannahme und sie ist mir Voraussetzung für weitere Entwicklungsschritte.“

⁶ Nach dem Motto von Wittgenstein (1976, 115): „Worüber man nicht sprechen kann, darüber muß man schweigen.“

⁷ Sartre (1948) zeigt eine Parallele für die Politik in dem Drama „Die schmutzigen Hände“ auf. Politik bedeutet, seine Hände schmutzig und blutig zu machen.

4. *Ergebnis*: Es wird personal dem entsprochen, was der Wille nicht lassen kann, und damit der Aufgabe des Willens versucht gerecht zu werden. Denn seine Aufgabe ist, *Leben in der aktuellen Situation zu ermöglichen*. Weil die Willensstreben ernstgenommen wird, entsteht nicht mehr das Gefühl, etwas zu *verpassen*, etwas zu verlieren, weil man sich zu sich stellte und das Angestrebte nicht mehr „verboten“ war, sondern in die existentielle Realität aufgenommen wurde. Man lebt die Verantwortung für sich und steht in der Klarheit: „Wenn ich es brauche, dann steh ich dazu und will es auch leben, auch wenn es nicht ideal ist!“ Das radikale Intendieren ist eine Prüfung der Wertigkeit im Licht des Zu-sich-Stehens. Es bedeutet, sich als Person auf die Welt zu bringen, inmitten seines Daseins und seiner Bedürftigkeit sich nicht allein zu lassen. Das ist wichtiger und heilsamer, als sich ein paar Mal geschnitten oder nicht geschnitten zu haben.

Das Problem mit Willensschwäche besteht oft darin, daß man sich das Erstrebte nicht erlaubt, weil man nicht als Betreiber einer Intention dastehen will, hinter der man nicht ganz stehen kann. Man nimmt sich dadurch gewissermaßen aus der Beziehung zu sich selbst, läßt sich in seiner Not im Stich und steht nicht zu sich – bloß weil man seinem Bild und seinem Ideal nicht genügt. Mit der Erlaubnis des Fehlers gibt man dem Leben Vorrang und stellt sich zum aufkeimenden Leben, auch wenn es nicht ganz sauber ist.

Folgewirkung: Durch diese Selbstkonfrontation mit sich, mit dem inhärenten Wert und der Übernahme der Verantwortung entsteht eine gewisse Entlastung, ein Stressabbau und eine Beruhigung. Die Macht der Verführung nimmt ab, weil es sich der Mensch ja erlaubt, es zu nehmen, wenn er es wirklich braucht, und sich als Bedürftiger, Schwacher, Schuldiger vor sich und evtl. vor anderen zu sehen und zu verstehen. Vielleicht entsteht ein neues Selbstbild, nicht idealistisch, sondern realistisch. Der Wille führt uns entlang unserer Realität, und nicht entlang von Konzepten und Ideen. Der Wille hält uns am Boden des zu lebenden Lebens, und er ruht auch auf der Psychodynamik auf. Aus dem „Ich wollte nie ...“ wird ein „jetzt ist es so, daß ich fühle, es muß sein... ich brauche das, es ist mir wichtig...“ Und dann kann man auch wieder hinter dem Willen stehen, dann ist der Wille wieder frei und nicht zersplittert, die Partialisierung durch die Verführung geht zurück.

Trotz dieses therapeutischen Wertes dieser Vorgehensweise ist sie sicherlich nicht in allen Fällen anwendbar, nämlich dann, wenn ernsthafte Schäden bei sich und/oder anderen eintreten können, etwa bei allen Formen von Mißbrauch an anderen. Der *therapeutische Gewinn* jedoch liegt darin, daß eine realistische (und nicht idealistische) *Selbstannahme* gebahnt, gestärkt, geübt und gefestigt wird. Wichtiger, als keine Fehler im Außen zu machen (wie oft geschehen sie ja trotzdem sich selbst gegenüber?!) ist, sich nicht im Stich zu lassen. Selbstannahme statt Selbstverleugnung oder -mißachtung erlaubt auch mehr *Verständnis* von anderen und fördert die *Toleranzentwicklung*.

Die *Gefahr* ist andererseits, zu weich, ja opportunistisch zu werden, sich alles durchgehen zu lassen. Sich nicht in der Disziplin zu üben. Die braucht es auch, aber nur die Disziplin, die

aus dem Herzen kommt! Die andere Disziplin ist eine Verklavung des Wesens durch die Vernunft oder andere Mächte.

In diesem hier beschriebenen Konzept sehen wir eine moderne Form des Umgangs mit dem menschlichen Dilemma. Wir sind heute näher an der Natur dran als die letzten Jahrhunderte. Wir leben eine Art neuen Barock im Lebensstil – stehen nicht mehr so in Ideologien und in religiösen Vorschriften, die sich über das Leben hinwegsetzen und sich die individuelle Lösung nach außen hin abnehmen lassen und die Realität heimlich und unter der Decke leben.

SELBSTVERWIRKLICHUNG

Der Wille ist gewissermaßen ein „*Link zur Realität*“, wie auch ein Link zum eigenen Wesen. Wenn in dieser einfachen Sprache gesprochen wird, dann könnte man den Willen auch bezeichnen als die *Hebebühne der Existenz*, die einen dazu führt, daß man wird, was man ist, analog dem Pindarschen Satz „*Werde, der du bist!*“ Der Wille ist die Brücke für dieses Werden aus dem Inneren. Wenn man z.B. dem jungen Mädchen schon immer sagte, es sei eine kleine Hexe, wen wundert es, wenn sie als Erwachsene sich zur Schamanin ausbilden läßt? Das, was man tut, zeigt, wer man ist. Denn der Wille ist nicht beliebig oder gedanklich machbar. Er erwächst aus dem, wie man ist. Einen Willen haben heißt „*So bin ich derzeit!*“ und er stellt vor die Frage: „*Mag ich so sein? Mag ich eine(r) sein, der/die... tut?*“ Die Betrachtung des Willens und was durch ihn in die Welt kommt, eröffnet Entwicklungspotentiale auf der Grundlage von Veranlagungen, Bedürfnissen, Einstellungen, Haltungen, Überzeugungen. Veranlagung hat wesentlich mit einem selbst zu tun.

Ich hatte z.B. schon vor der Maturazeit eine tiefe Überzeugung, für die *Behandlung der Seele berufen* zu sein. Ich empfand es als meinem Wesen entsprechend. Mein Gefühl war: „*Das bin ich.*“ Mein Wollen stand im Dienste dieses „*Mich-selbst-Sein-Wollens*“, dieses mich Verwirklichens, worin die Selbstverwirklichung im engeren Sinne steht. Resonanzen laufen über Wertungen, über Angesprochenheit, durch Vorbilder und Erfahrungen.

Menschen haben also neben dem Anspruch und den Anforderungen aus der Welt auch *innere Ansprüche* aus dem, was man ist. Das führt dann weiter über viele Willensentscheidungen zu Berufung, deckt dir Bestimmung auf. – Ein Emmanuel Bach *mußte* Musiker werden... „*Frei ist nicht, wer tun kann, was er will, sondern wer werden kann, was er soll*“, soll Paul Anton de Lagarde gesagt haben.

Die beiden folgenden Beispiele sollen auf diese kreative Potenz des Willens verweisen.

WILLENSPROBLEME ALS AUSDRUCK DER SELBSTFINDUNG

Viele Willensprobleme haben mit *Selbstentfremdung* zu tun. Diese ist aber oft unerkannt, uneingestanden und ängstlich unterdrückt, und erscheint vor allem als Willensproblem.

Das beginnt damit, daß man etwas will, was man *nicht unbedingt „soll“*. Wo man zwar etwas Wichtiges tut, aber damit gewissermaßen auch ein *Unrecht* begeht, oder auf einer oberflächlichen Ebene meint, ein Unrecht zu tun, und es trotzdem tut. Die Willensprobleme erscheinen darin als Zei-

chen für ausstehendes Leben, indem es über einen zunächst unerlaubten Weg ein eigentliches, tieferes Sollen oder eine neue Haltung zu sich zu entdecken gilt.

Solches Wollen bleibt eingebettet im tiefen Dilemma des Menschen, nach innen oder nach außen hin nicht allem ganz gerecht werden zu können. Zentral sind oft Beziehungsthemen. Sie haben ein besonderes Gewicht dadurch, daß auch andere betroffen sind.

Der Wille als Diagnostikum existentiellen Defizits

Solches erfuhr die 45jährige Frau, die sich in den Freund der Familie verliebt, und bei ihm wirklicher, personaler Liebe begegnet. Es passierte gewissermaßen „gegen ihren Willen“, sie hatte nicht vor, sich auf diesen Mann näher einzulassen. Sie wollte in der Ehe bleiben – aber da ist etwas passiert, das sich ihrer so sehr bemächtigt hatte, daß sie wie nicht anders konnte. Sie war so überwältigt, daß sie „gegen ihren Willen“ und doch brennend vor Sehnsucht und Wille sich eingelassen hatte. – Nach eineinhalb Jahren hatte sie die Beziehung von sich aus auf ein Minimum reduziert und die Intimität beendet. Sie wurde weitgehend als Freundschaft gelebt. Da entdeckte es zufällig der Mann. Es gab wüste Beschimpfungen ihrer Person und ihres Charakters. Sie ließ es – schuldbewußt – mit sich geschehen. Sie bemühte sich. Sie wollte die Ehe unbedingt erhalten.

Aber sie erkannte erst jetzt langsam, daß sie eigentlich nur formal verheiratet waren. Wegen des Kindes. Er hatte zur Heirat eingewilligt, und sie hatten eine 25 Jahre eine formal gute Ehe. Er war aber immer unzufrieden, vergrub sich gerne in die Arbeit, stellte sich persönlichen Gesprächen nicht. Sie hatte keinen Partner, keinen Mann, der sich ganz auf sie eingelassen hätte. Keinen Mann, auf den sie sich selbst ganz eingelassen hatte.

Diese Liebe hat ein *existentielles Defizit* aufgedeckt. Es war ein Glück, daß sich das *Herz dem bewußten Willen nicht untergeordnet* hatte, den Willen sogar bezwungen hatte. Denn sonst wäre die Beziehung auf einer Ebene verlaufen, die beiden viel zu wenig personale Begegnung ermöglicht hätte. Was als *gelebte Untreue* in der Beziehung erschien, war im Grunde eine *Treue zu sich selbst*, für die die Frau aber nicht den Mut gehabt hatte. Es bedürfte des Überwältigtwerdens durch das Erleben. Es war wie eine Geburt für die beiden, wohl unter Schmerzen, aber es konnte sich die Beziehung langsam zu einem wirklichen füreinander Entschiedenem entwickeln – für ein personales Ja-Wort nach 25 Jahren Ehe. – Das zeit, daß diese Beziehung genügend Substanz hatte und die Partner genug Kraft.

Der schmerzlich-ängstigende Wille

Eine andere Situation handelt von einem 65jährigen Mann. Er war 18, als er wie vom Blitz getroffen war, als er sie zum ersten Mal sah. Doch er war zu schüchtern, um es ihr sagen zu können. Sie hatte es zwar dennoch bemerkt, aber nie angesprochen. Es begann eine lockere Beziehung. Sie fühlte sich nicht reif für eine feste Beziehung, zog ins Ausland. Bald heiratete sie einen vermögenden Mann, er eine andere, hübsche Frau. Sie ist seit 20 Jahren geschieden, er seit 35 Jahren verheiratet. Die Kinder von beiden sind erwachsen. Er lebt seit 15 Jahren getrennt von seiner Frau; ihrer beider Histrionismus verlangt Distanz und so im Abstand

zueinander können sie sehr gut, treffen sich fast täglich. Da ruft ihn nach Jahren die Jugendliebe an. Er ist im Moment wie elektrisiert und gänzlich erotisiert. Sie will ihn treffen. Seine Ruh ist hin. Es ärgert ihn. Er hatte sich so gut arrangiert. Und nun diese unnötige Aufregung. Und doch zog ihn eine unbeschreibliche Anziehungskraft zu ihr hin.

Was vermag da noch der Wille, außer zuzustimmen, wenn der Wert so groß ist?

Doch er ist sich klar: er will sie nicht treffen. Er sucht nach *Gegengründen*: die vielen Jahre, ihre Art, sie haben sich aus dem Auge verloren, sie sind sich fremd, manches an ihr stört ihn, auch am Telefon. Vor allem aber möchte er seiner Frau den Treubruch nicht antun. Wenn sie von dem Kontakt gerade mit dieser Frau erführe, wäre es eine Katastrophe für die Beziehung, für ihn, für sie. Er hat eindeutig auch *Angst*. Er spricht mit seiner Schwester – diese bedauert, daß er sie nicht treffen will. „Schade“, meinte sie nur kurz.

Nach vier Monaten (es haben in dieser Zeit vier Therapiesitzungen stattgefunden) meint er in einer interessant unpersönlichen – aber vielleicht doch sehr personalen? – Diktion: „Es ist wahrscheinlich *nötig, sie zu treffen*.“

Warum? – Er kann nur eines sagen: Weil es *einfach schön* ist. Es geht nicht darum, die Beziehung aufzugeben. Bei dem Gedanken, sie zu treffen, bekommt er ein Kribbeln in der Haut. Ein paar Mal haben sie inzwischen telefoniert – jedesmal wird sein chronischer und lästiger Juckreiz deutlich besser.

Er wehrt sich. Es ist vernünftiger sie nicht treffen, er hat Angst, sich auf sie einzulassen. „Es geht ans *Eingemachte*“, empfindet er. Er will sie nicht sehen.

Was träubt sich in ihm? – Es war schmerzlich, und er wollte nicht mehr daran denken: weil sie das Leben nicht zueinander geführt hat. Und jetzt, wo sein Leben trotzdem gut geworden ist, würde es so viel zerstören.

Er stellt sich im therapeutischen Gespräch, dem einzigen Ort, wo er darüber sprechen kann, dem *Faktum*. Mit ihr erlebte er damals das tiefste Berührtsein, das er je erfahren hatte. Es war wirkliche Liebe, ganz persönliches Engagement. Er erinnert sich wieder an ein Weggetragensein, das er mit seiner Frau in all den Jahren nie hatte. Er hatte eine Beziehung *zu* ihr, aber nicht *mit* ihr. Er liebt seine Frau, er will mit ihr beisammen sein, er will die Ehe nicht aufgeben. Aber er müßte sich *Gewalt* antun, um innerlich von der anderen Frau zu lassen, sie nicht zu treffen. „Ich würde mich noch schlechter fühlen, weil ich aus mir etwas heraus reißen würde!“ – Um klarer zu werden, versuchte er mit seiner Frau über ihre Ehe zu sprechen, fragte sie, wie es ihr ginge mit ihm. Aber sie will sich auf solche Gespräche nicht einlassen. Bei dem Thema macht sie gleich dicht, läßt den „Rollballen“ runter. Er macht sich keine Hoffnung mehr, an einer Intensivierung der Beziehung viel arbeiten zu können. Von seinem Kontakt mit der alten Freundin sagt er ihr nichts. Er weiß, das würde sie nicht tolerieren. Seine Frau weiß von früher, dass es mit dieser Frau eine ernsthafte Sache ist.

Was uns in der Therapie beschäftigt, ist der Kampf der „beiden Willen“, des *emotionalen* und des *rationalen, bewußten*. Wir folgten Fragen wie: Was will ER, in der Tiefe seines Wesens (als Person)? Welches Recht hat der „emotionale Wille“, wie er ihn nannte? Ist er vielleicht verführt, abgekommen von seinem echten Selbst? Oder ist es sein Wesen? Wenn er das wäre, hätte er ein Recht, gegen die äu-

berem Umstände zu sich zu stehen?

Wir klären die *Attraktivität*. Es besteht kein Zweifel: er ist in der tiefsten Schicht des Menschensein berührt. Es handelt sich offenbar um einen großen Wert.

Er fühlt immer deutlicher, wie stark die Anziehung ist – er spürt, er *kann nicht anders*, als sie zu treffen. Er *muß* sie treffen. Seitdem er sich so zu sich stellt und entschieden hat, sie heimlich zu treffen, kann er auch die Angst überwinden, weil er die „Katastrophe“ riskieren kann.

Die Wirkung ist enorm: er fühlt sich wie von einer Fessel befreit. „Es ist, wie wenn eine Kruste von mir abgefallen wäre.“

Er findet – und der begleitende Therapeut empfindet ihn stimmig, wenn er es so sagt: „Es ist so massiv in mir, so in meiner Substanz, daß es *nicht falsch sein kann*, es zu tun.“

„Wenn ich mich dem nicht stelle, und sie nicht treffe, hätte ich das Gefühl, eindeutig am Leben vorbei zu gehen. Es wäre einfacher, sie nicht zu treffen, aber mein Leben wäre leerer.“ – Er hat sie getroffen und war danach wie von seiner eigenen Person durchtränkt, fühlte sich glücklich, verwandelt. Die Veränderung war auffallend – doch seine Frau hat es nicht bemerkt.

Er fragte sich: „Warum kommt man in solch leidvolle Situationen? – Es war so ruhig und gut vorher.“

Die Antwort wird wohl sein: Weil es im Willen eigentlich um die tief empfundene, wahre, reale Existenz geht. Weil es darum geht, ganz zu sein in seinem Leben. Weil es um die Essenz des Daseins geht. Er ist hier auf sie gestoßen. Doch manchmal ist es leidvoll – Essenzen können mitunter so stark sein, daß sie brennen...

Zu solchen Essenzen kann uns der Wille führen, gerade wenn wir nicht mehr wissen, was wir wollen. Wenn wir zwei Willen haben, nehmen wir es als Hinweis, daß da vielleicht eine Essenz darin enthalten ist. Doch Vorsicht: sie kann brennen!

Literatur

- Balogh C (2011) Pathologie der Faulheit. In: Existenzanalyse 28, 1, 73-78
- Bargh JA (2004) Being Here Now. Is Consciousness Necessary for Human Freedom? In: Greenberg J, Koole SL, Pyszczynski T (Eds) Handbook of Experimental Existential Psychology. NY: Guilford, 385-397
- Bild der Wissenschaft (2012) in der homepage http://archiv.newsletterverwaltung.de/archiv/6/66984F74AA2341EFE_2638a548d3.html am 22. 4. 2012
- Claudius M (1829) Asmus omnia sua secum portans, oder Sämtliche Werke des. Wandsbecker Bothen. Hamberg: Perthes, Bd. 7, Brief an Sohn Johannes 1799
- Farber L (1966) The ways of the will. NY: Basic Books
- Frankl V (1959) Grundriß der Existenzanalyse. In: Frankl V, v Gebattel V, Schultz JH (Hg): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736
- Furnica C (1998) Die „paraexistentielle“ Persönlichkeitsstörung. In: Existenzanalyse 15, 3, 13-17
- Furnica C, Furnica AM (2006) Die para-existentielle Persönlichkeitsstörung. Ein existenzanalytischer Beitrag zur Theorie der Persönlichkeitsstörungen. In: Existenzanalyse 23, 2, 42-51
- Hobbes T (1651) Leviathan. Hamburg: Meiner 1996
- Hobbes T (1654) Of Liberty and Necessity. Wiederabdruck in: British Moralists: 1650-1800, Band 1, hgg. von DD Raphael. Oxford: Oxford University Press 1969, 61-70
- Hörmann K (1976) Lexikon der christlichen Moral. Innsbruck: Tyrolia
- Hume D (1758) Eine Untersuchung über den menschlichen Verstand. Übers. von R. Richter, mit einer Einleitung hg. von J. Kulenkampff. Hamburg: Felix Meiner 1993
- Jaspers K [1962] (1984) Der philosophische Glaube angesichts der Offenbarung. München: Piper
- Jaspers K (1981) Nietzsche: Einführung in das Verständnis seines Philosophierens. Berlin: de Gruyter 4. Aufl.
- Kornhuber HH, Deecke L (1965) Hirnpotentialänderungen bei Willkürbewegungen und passiven Bewegungen des Menschen: Bereitschaftspotential und reafferente Potentiale. In: Pflügers Archiv ges. Physiologie 284, 1-17
- Kornhuber HH, Deecke L (2009) Wille und Gehirn. Bielefeld-Basel: Edition Sirius, (2. überarb. Aufl.)
- Kuhl J, Koole SL (2004) Workings of the Will. A Functional Approach. In: Greenberg J, Koole SL, Pyszczynski T (Eds) Handbook of Experimental Existential Psychology. NY: Guilford, 411-430, 415f
- Kuhl J (2012) Der Wille, die Emotionen und das Selbst: Wie funktioniert freier Wille? In: Existenzanalyse 29, 2, 39-50
- Längle A (1992) Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie. In: Pritz A, Petzold H (Hrsg) Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Junfermann-Verlag, 355-370
- Längle A (2000a) Die Willensstärkungsmethode (WSM). In: Existenzanalyse 17, 1, 4-16
- Längle A (2000b) (Hrsg) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Wien: Facultas
- Längle A, Wicki B (2000) Wille. In: Stumm G, Pritz A (Hrsg) Lexikon der Psychotherapie. Wien: Springer, 781
- Libet B (1985) Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action', Behavioral and Brain Sciences, 8, 529-566
- Libet B (1999) 'Do we have free will?' Journal of Consciousness Studies, 6 (8-9), 47-57
- Locke J (1689) Versuch über den menschlichen Verstand. Band 1. 4., durchgesehene Auflage in 2 Bänden. Hamburg: Felix Meiner 1981
- Nietzsche F (1884) Nachgelassene Fragmente 25 [428]. In: Kritische Studienausgabe KSA 11, 125. Berlin: de Gruyter 1980
- Sartre JP (1946) Der Existenzialismus ist ein Humanismus. Philosophische Schriften. Reinbek: Rowohlt, 4. Aufl. 1994
- Sartre JP (1948) Les mains sales. Paris: Gallimard
- Treberian, M. (2008) Augustinus Liebe fürchtet Nichts. Frankfurt: Insel
- Wegner DM (2002) The Illusion of the conscious will. Cambridge, MA: MIT press
- Wittgenstein L (1976) Tractatus logico-philosophicus. Logisch-philosophische Abhandlung. Frankfurt: Suhrkamp, 11. Aufl.
- Yalom I (1980) Existential Psychotherapie. NY: Basic Books

Anschrift des Verfassers:

DDr. ALFRIED LÄNGLE

Ed. Sueß-Gasse 10

A-1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org