

Ich will, also bin ich!

Entdecke die Kraft des Willens

„Cogito ergo sum“ – ich denke also bin ich – lautet der berühmte Satz von René Descartes. Und daraus wurde das Denken als Charakteristikum des Menschseins abgeleitet. Was aber wenn ich gerade nicht denken will? Oder etwas ganz anderes denken will? Wer oder was ist also dieser Wille, der bisweilen über mein Denken bestimmen kann? Und muss er als solcher nicht über dem Denken stehen, und ich daraus also schließen, dass ich bin, weil ich will?

Tatsächlich beschäftigt die Frage, ob das Denken oder der Wille den Vorrang vor dem jeweils anderen haben, die Philosophie bis heute. Vereinfacht gesagt, denke ich zuerst an das Stück Torte, wie großartig es schmeckt, wie sehr ein Ablehnen den Gastgeber kränken würde, gleichzeitig aber, dass es mir nicht gut tun wird, außerdem dick macht, usw. und schließlich entscheide ich gemäß der Vernunft; oder will ich als erstes das Tortenstück, und dann beginne ich zu argumentieren warum es mir diesmal sicher nicht schaden wird, dass ich es mir auch wirklich verdient habe und dass es ja ansonsten nur überbleiben würde und man in Zeiten wie diesen keinesfalls ein Essen wegwerfen dürfe?

Wenn Sie an ersteres glauben, können Sie sich dem Intellektualismus zurechnen und befinden sich mit Platon, Kant und Hegel in guter Gesellschaft. Glauben Sie an zweiteres, dann gehören Sie mit Schopenhauer und Nietzsche zum Kreis der Voluntaristen.

Als Naturphilosoph halte ich wenig von diesen Kategorisierungen, und wenn das Wörtchen *oder* auftaucht, schrillen alle philosophischen Alarmglocken. Denn die wirkliche Einsicht verbindet die Gegensätze mit dem „magischen“ Begriff des *und*, womit sie den Zweifel des *oder* in das Reich einer „philosophischen Trunkenheit“ verbannt, also eines Zustandes wo man zwei sieht, wo eigentlich nur eins ist. Natürlich kann ich nicht ein Stück Torte essen und gleichzeitig nicht essen, so wie ich nicht gleichzeitig Frau und Mann sein kann. In der konkreten manifestierten Welt herrscht die Dualität, das *oder*, in der geistigen Welt jedoch findet sich der Begriff Mensch als EIN seelisch-geistiges Wesen jenseits vom Geschlecht. So wie die Sonne ein ewiger, immer gegenwärtiges Licht ist, das jedoch in der manifestierten Welt zu Tag und Nacht, Licht und Schatten, hell und dunkel wird.

Ich und mein Wille

Falls Sie sich nicht gerade in einem öffentlichen Verkehrsmittel oder Cafe befinden, möchte ich Sie zu einer kleinen Übung einladen: nehmen Sie die Position einer tiefen Abfahrtschocke ein (Oberschenkel sind dabei parallel zum Boden) und versuchen Sie so lange wie möglich durchzuhalten. Je nachdem wie trainiert sie sind, ermüden die Muskeln nach relativ kurzer Zeit, und ab dann ist es eine Frage des Willens, wie lange Sie noch in Position bleiben.

Die erste Stufe unseres Willens bedeutet, wir wissen, dass er existiert; aber wir sind nicht in der Lage, ihn über unseren Schmerz im Oberschenkel zu stellen. Wir geben daher rasch auf.

Eine zweite Stufe ist die Erkenntnis, dass ich einen Willen habe. Angenommen Ihr Leben hinge davon ab, dass Sie länger in der Hocke bleiben, dann würden Sie womöglich einen Willen in sich finden, von dem Sie vorher nichts wussten. Damit meine ich nicht den angstverzerrten Überlebensinstinkt, sondern eine innere Ruhe und Gewissheit, die gerade in Extremsituationen plötzlich aus unserem Innersten aufsteigt. Wenn ich beispielsweise zum dritten Stück Torte greife und sich tief in mir dieser Wille erhebt und zu einem bestimmten „Nein“ wird.

Diese Erfahrung, einen Willen zu haben, begegnet man auch in den Momenten des Schweigens und des tiefen Nachdenkens, wo sich manchmal jenseits unserer gewohnten Impulse eine klare innere Stimme bemerkbar macht, die uns einen konkreten Weg weist. Es ist eine Weisung, von der wir spüren, dass sie aus unserem Innersten kommt.

Wenn sich die punktuellen Manifestationen dieser inneren Stimme verdichten und schließlich zu einer Konstante werden, dann gelangen wir zur dritten und letzten Stufe: „ich bin Wille“.

In der indischen Philosophie wird das *Ich* oder *Selbst* des Menschen als Atma bezeichnet und als ein Funken des Atman, des göttlichen Selbstes, angesehen. Zu den vielen verschiedenen Übersetzungen dieses Sanskrit-Begriffes zählt auch der Wille. Atman, der göttliche, der EINE, universelle Wille, der im Universum zum EINEN, alles durchwaltenden Gesetz wird, und Atma, der göttliche Wille im Menschen, das wahre Sein des Menschen.

Da Atman EINS und absolut ist, gibt es nichts außerhalb davon und alles, was existiert, sind nur unterschiedliche Ausdrucksformen dieses EINEN Willens. Auf der höchsten geistigen Ebene heißt er „ich bin“, auf der mentalen Ebene „ich denke“, auf der emotionalen Ebene „ich möchte, ich wünsche“, und auf der materiellen Ebene manifestiert er sich als die Instinkte.

Zeichnung einfügen

Die drei Aspekte des entwickelten Willens

Wille wird heute allgemein als das Vermögen des Menschen beschrieben, bewusst Ziele zu setzen, zu verfolgen und danach zu handeln. Der Willensakt als absichtliches Tun steht dabei im Gegensatz zum triebhaften und instinktiven Verhalten. Unter anderem aus dieser Definition generiert sich unser Bild eines „Horror-Willens“, der unerbittliche Stärke und Zielbewusstheit bedeutet, über Leichen geht und dabei jeden persönlichen Trieb und Wunsch zermalmt. Auch Nietzsches Übermensch mit seinem Willen zur Macht wurde oft in diesem Sinne missbraucht. Dieser viktorianische Begriff des Willens als etwas Strenge, Verbotendes, das die meisten anderen Aspekte der menschlichen Natur unterdrückt, ist mehr eine Karikatur des Willens. Der Wille als das „Ich bin“ hat eine leitende und ausgleichende Funktion, ähnlich wie der Kapitän eines Schiffes, der trotz aller Umstände wie Strömungen, Wind, Wellen, Reibereien in seiner Mannschaft und auch unter den Passagieren das Schiff im Gleichgewicht und auf Kurs hält.

Der italienische Psychoanalytiker Roberto Assagioli (1888 – 1974) führt in seinem Buch „Die Schulung des Willens“ drei Hauptaspekte des Willens an, denen er noch einen vierten, den transpersonalen Willen, überordnet. Diese drei Hauptaspekte sind der starke Wille, der geschickte Wille und der gute Wille.

Der **starke Wille** ist dabei jener Aspekt des Willens, der weiter oben angesprochen wurde. Doch sind Stärke, Durchsetzungskraft, Selbstbeherrschung, Disziplin, Beharrlichkeit, etc. eben nur ein Aspekt des Willens und wenn dieser von den anderen getrennt wird, kann er sich für den Menschen selbst und für andere sogar schädlich auswirken.

Der **geschickte Wille** liegt in der Fähigkeit, gewünschte Resultate auf intelligente Art und Weise zu gewinnen. Um zu einem bestimmten Ort zu gelangen, geht man nicht in einer geraden Linie über Land, Berge oder gar Gebäude. Man studiert eine Landkarte, benützt die bereits existierenden Wege, vielleicht auch vorhandene öffentliche Verkehrsmittel; wenn man zu Fuß gehen muss, bezieht man seine körperliche Leistungsfähigkeit mit ein, überlegt sich die benötigte Ausrüstung und Lebensmittel, d.h. man geht mit Strategie und Überlegung an sein Ziel heran.

Der **gute Wille** schließlich verbindet die beiden vorher genannten Aspekte und unterwirft sie einem ethischen Filter. Denn ohne Sinn für Liebe und Mitgefühl, ohne ethische Grundlagen in Übereinstimmung mit dem eigenen Gewissen kann der Wille mit Kraft und Geschicklichkeit zu einer schädlichen Waffe werden und zu einer ernststen Gefahr für die Gesellschaft.

Anders ausgedrückt soll sich der entwickelte Wille in drei Aspekten manifestieren: im eigentlichen Willen, in Liebe und in Intelligenz.

Um ein Ziel zu erreichen, brauchen wir die Stärke und Durchsetzungskraft unseres Willens. Aber wir benötigen auch die Güte unseres Willens, um zu überprüfen, ob unser Ziel ein gutes und gerechtes ist, und um die notwendige Diplomatie und Einfühlungsvermögen an den Tag zu legen, damit wir anderen

keinen Schaden zufügen. Schließlich braucht es in der Umsetzung auch die intelligente, strategische Komponente, denn weder ein ehrenhaftes Ziel, noch die größte Beharrlichkeit lassen uns mit dem Kopf durch die Wand. Es gilt die Türe zu suchen und zu finden.

Von der Idee zur Verwirklichung

Arthur Schoppenhauer formulierte in seinem 4. Buch von „Die Welt als Wille und Vorstellung“: „Kein Wille, keine Vorstellung, keine Welt“. Damit spricht er von der Notwendigkeit des Willens und klaren Vorstellungen, um zur Verwirklichung, zur konkreten Welt zu gelangen. Dieser Weg von den Ideen zur Verwirklichung besteht aus mehreren Etappen, die nicht alle mit gleicher Intensität und Wichtigkeit bei jedem Willensakt zum Einsatz kommen. Offensichtlich gibt es Unterschiede zwischen der Entscheidung, wie ich mein Frühstücksei aufschlage, oder wie ich einen Konzern mit tausenden Beschäftigten aus einer Krise führe.

Etappe	Einzelne Schritte, Überlegungen
1. Ziel allgemein	Zweck, Motiv, Absicht
2. Auswahl	Erwägung, Inspiration, Beratung
3. Entscheidung	Mut, Verzicht
4. Bekräftigung	Glaube, Überzeugung, Gewissheit
5. Planung	Mittel, Phasen, Zeit, Umstände
6. Durchführung	Leitung, Anleitung, Überwachung
7. Reflexion	Überblick, Erfahrung, Lernen

Um Ihnen nun die 7 Etappen der Verwirklichung zu beschreiben, nehmen wir an, sie wollen ein Buch schreiben.

Als erstes formulieren Sie Ihr Ziel allgemein. Dabei gilt es von allem, sich über Zweck und Motiv klar zu werden. Wollen Sie damit Geld verdienen, jemanden beeindrucken, berühmt werden oder eine wichtige Erfahrung oder Erkenntnis der Allgemeinheit zugänglich zu machen?

In weiterer Folge haben Sie eine klare Auswahl zu treffen, was Sie genau vermitteln wollen, in welchem Umfang, ob als Taschenbuch oder gebunden, in welchem Verlag, usw. Dazu braucht es Überlegung und Erwägung, mitunter auch Beratung. Schließlich entscheiden Sie. Dazu brauchen Sie Mut, unter anderem weil Sie wissen, dass Sie dadurch auf anderes verzichten werden müssen.

Nach der Entscheidung treten Sie in eine wichtige und meist unterschätzte Etappe ein, die Bekräftigung. Wie oft entscheiden Sie Dinge und planen sie sogar schon, und doch gelangen sie nie zur Durchführung oder bleiben halbfertig auf dem Wege liegen? Hier fehlt die Bekräftigung. Die Bekräftigung verleiht Ihren Entscheidungen Kraft und Energie. Wenn Sie sich Ihr Ziel immer wieder bildlich vor Augen führen, wenn Sie sich mit klaren Formeln, wie „ich kann“ oder „wer wagt gewinnt“ immer wieder ermuntern, verleihen sie Ihren Entscheidungen jene Flügel, die notwendig sind, Hindernisse am Beginn und auf dem Weg zu meistern. Die Bekräftigung führt Sie zu Glaube und Überzeugung – von sich selbst und von Ihrem Ziel.

Planung heißt nun die 5. Etappe. Hier loten Sie die Mittel aus, teilen das Projekt in einzelne Phasen, legen Zeithorizonte fest und versuchen möglichst viele Umstände mit einzubeziehen. Je besser Ihnen das gelingt, umso weniger Schwierigkeiten gibt es in Etappe 6, der Durchführung. Die Aufgabe des Willens ist hierbei die Leitung und Anleitung. Der Wille arbeitet nicht, aber er überprüft, überwacht und erteilt die Befehle nach innen und nach außen.

Häufig vergisst man auf die 7. Etappe, die Reflexion. Das Buch ist nun fertig, es wurde ein Erfolg; möglicherweise stürzt man sich auf dieser Erfolgswelle sofort in das nächste Buch. Oder es wurde ein Misserfolg, und im Pendeln zwischen Selbstmitleid und Schuldzuweisung an die anderen entsteht die Gewissheit, nie mehr mit einem Buch seine Zeit zu verschwenden. In beiden Fällen hilft die Reflexion, die Ursa-

chen des Erfolges wie des Misserfolges herauszufinden und daraus jene Erfahrungen mitzunehmen, die uns in der Zukunft vieles leichter machen können.

Jede einzelne Etappe benötigt in verschiedener Weise die drei Aspekte des starken, guten und geschickten Willens. Die Schulung dieses Willens, als die grundlegende Kraft all unserer Bemühungen, hat heute der intellektuellen Formierung zum Massenmenschen Platz gemacht. Dieser Massenmensch kann perfekt die kompliziertesten technischen Geräte bedienen, sich selbst gegenüber mit seinen Trieben, Gefühlen, Gedanken und spirituellen Bedürfnissen bleibt er meist hilflos. Der Wille ist jene konstruktive Kraft, die alles, letztlich unser eigenes Selbst, zur Verwirklichung führt. Um es mit den Worten des großen Novalis zu sagen: „Ein Charakter ist ein vollkommen gebildeter Wille“.