

WOLLEN HÄTT' ICH SCHON MÖGEN, ABER DÜRFEN HAB' ICH MICH NICHT GETRAUT

(frei nach Karl Valentin)

KLAUDIA GENNEMANN

In Beratung und Therapie begegnen wir Menschen, die sich im Spannungsfeld von „Wille und Wollen“ bewegen und dies beeinträchtigend wahrnehmen. Es fällt ihnen schwer, einen Zugang zu ihrem Willen zu finden. Sie erleben ihn oft als unangemessen oder unsozial. Sie können ihrem Willen nur bedingt folgen und daraus ableitend auch keinen Handlungsentchluss fassen. Im Folgenden werden typische Schwierigkeiten im Prozessverlauf des Wollens dargestellt. Um die angemessene, Orientierung schaffende Intervention zu identifizieren, werden u. a. Erfahrungen aus der Praxis und Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie herangezogen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Entscheidung, Konflikt, Verunsicherung, Wille, Willensakt

I WOULD HAVE LIKED TO WANT, BUT I DIDN'T DARE TO BE ALLOWED (FREELY ADAPTED FROM KARL VALENTIN)

In counselling and therapy we often have to do with people who are moved by tensions concerning their own volition, have difficulties approaching their own intentions, and often believe these are inadequate or unsocial. Under these conditions they are not capable to decide upon an act of volition. In the following article we will outline the typical difficulties of these processes. To determine the appropriate intervention we will consult experiences from practice and insights from motivational psychology.

KEYWORDS: decision, conflict, uncertainty, volition, intention, act of volition

ALLTÄGLICHE ERSCHEINUNGEN VON VERUN- SICHERUNG IN WILLENSPROZESSEN

Das im Titel beschriebene Spannungsfeld soll deutlich machen, dass wir es in Beratung und Therapie mit Menschen zu tun haben können, denen es aus unterschiedlichen Gründen nicht gelingt, ihren Willen zu ergreifen und umzusetzen. Warum ist das so?

Schauen wir in die Alltagsrealität, gibt es vielfältige Beispiele, in denen das Wollen mit Leichtigkeit gelingt und die zeigen, dass es eine Fähigkeit des Menschen gibt, mit der eigenen Situation einfühlsam umzugehen. Aus sich heraus ergreift die Person dann die eine oder andere Möglichkeit und verwirklicht so ihren Willen (Petzold 2001).

Sie weiß beispielsweise ganz spontan und mit einem guten Gefühl, dass sie einen Auftrag annehmen will, und sagt diesem zu. Oder sie nutzt spontan das gute Wetter und lässt ihre Arbeit mit einem ebenso guten Gefühl eine Weile liegen. Solche Personen werden wir in diesem Zusammenhang kaum in unserer Beratung zu Gesicht bekommen.

Andererseits gibt es jedoch auch Personen und Situationen, in denen der Willensprozess einen anderen Verlauf nimmt, in denen sich das Wollen nicht realisiert und die in der Beratung eine Rolle spielen können. Im Folgenden möchte ich einige Erscheinungsweisen und die damit einhergehenden Fragen formulieren:

Menschen wissen, dass sie sich für eine Prüfung, die sie bestehen wollen, einen Vortrag, den sie angemessen halten wollen, einen Workshop, den sie kompetent durchführen wollen, vorbereiten sollten und finden doch den Anfang nicht. Stattdessen halten sie sich mit Alltäglichkeiten auf.

Was hindert sie daran, die notwendigen Vorkehrungen für ein erfolgreiches Handeln umzusetzen?

Sie wollen gerne ihrem Hobby nachgehen und verharren

doch am Schreibtisch oder vor dem Fernseher.

Warum setzen sie das als wertvoll Erkannte nicht um?

Eigentlich haben sie schon vor einer Stunde beschlossen, dass sie nicht mehr fernsehen wollen und suchen immer noch durch die Programme.

Warum hören sie nicht auf ihre innere Stimme und schalten den Fernseher aus?

Seit Wochen wollen sie einen Konflikt mit ihrem Partner, ihrem Chef, ihrer Schwiegermutter klären, weichen jedoch immer wieder davor zurück, angeblich weil der Zeitpunkt oder andere Variablen nicht stimmen.

Wovor schrecken sie zurück, wenn sie das als richtig Erkannte nicht wagen?

Sie wollen sich nicht mehr über die Marotten ihrer Familienmitglieder oder Kollegen ärgern und schaffen es jedes Mal nicht, ihre Erregung zu beruhigen.

Was lässt sie immer wieder in die alten Verhaltensmuster hineinfallen, obwohl sie deren Destruktivität erkannt haben?

Sie wollen Freunde einladen und haben gleichzeitig das Bedürfnis und den Wunsch mal wieder ein Wochenende ganz in Ruhe und ohne Verpflichtungen zu erleben.

Warum können sie hier kein befriedigendes Ergebnis herbeiführen?

Noch deutlicher wird das erlebte Scheitern, die Blockade von Willensprozessen im Falle von Psychopathologien:

Der *Depressive* schafft es einfach nicht morgens aufzustehen und seinen Alltag zu meistern, auch wenn er selbst die fatalen Folgen erkennt.

Der *Zwangskranke* will seinen Zwangsgedanken und Zwangshandlungen nicht mehr nachgehen und sie verstärken sich zunehmend.

Der *Suchtkranke* leidet extrem unter seinem Suchtverhalten und kann sich doch nicht davon befreien.

WIDERSTÄNDE IM WILLENSPROZESS

Wenn wir nun detaillierter auf die oben genannten Phänomene eingehen, so wird ersichtlich, dass die Problematik in Widerständen gründet.

Gemeinsam mit dem Wollen treten Gegenkräfte in Erscheinung, die es zu überwinden gilt. Das heißt, um ein Wollen zu ergreifen, müssen äußere und innere Widerstände wahrgenommen, identifiziert und bewältigt werden. Eine wesentliche Fähigkeit im Willensprozess besteht darin, notwendige Bemühungen auf sich zu nehmen, um einen erkannten Wert zu verwirklichen.

Insbesondere in durch Ambivalenzen und innere Dissonanzen gekennzeichneten Situationen, braucht es daher zur Umsetzung des Willens eine angemessene geistige und körperliche Vitalität zur Überwindung der Widerstände. Diese mobilisiert die notwendigen Fähigkeiten, um den Willen zielgerichtet zu verfolgen (Petzold 2001).

Gelegentlich schaffen es Menschen nicht, diese Energie aufzubringen. Sie können das Wollen behindernde Handlungsweisen nicht beenden oder unterlassen.

Es gelingt ihnen nicht, die Anstrengungen und Mühen in Kauf zu nehmen, die ein Willensakt mit sich bringt.

Dies kann dann dazu führen, dass sich diese Personen lieber mit weniger anstrengenden, monotonen Alltagstätigkeiten aufhalten. Im Ausweichen entwickelt sich zunächst das Gefühl etwas Sinnvolles zu tun. Die Person stellt plötzlich fest, dass das Altglas noch entsorgt werden müsste oder dass sie schon seit Wochen die Akten sortieren wollte.

Gelegentlich gibt sie alternativ angenehmere Versuche nach und geht gemeinsam mit Freunden aus oder schaut im Kino den gerade angelaufenen, lange erwarteten Film an. Hiermit tauscht sie dann vorübergehend die unangenehme gegen eine angenehmere Aufgabe.

Manchmal verharrt sie aber auch aus mangelnder Selbstdisziplin vor dem Fernseher und lenkt sich ab.

Die so herbeigeführte Situation wird von der Person im Laufe des Prozesses zunehmend als unbefriedigend und drängend wahrgenommen. Es bleibt eine innere, zum Vollzug strebende Dynamik spürbar. Diese Dynamik wird jedoch wiederholt umgelenkt, ausgebremst oder gar blockiert. Die Umsetzung des Willens kann so eine immer größer werdende Anstrengung sein. Das wiederholte, zunehmend als Scheitern erlebte Ausweichen, führt so zu wachsender Verunsicherung bezüglich des eigenen Wollens und Könnens. Dies erschwert wiederum eine Überwindung der sich dabei vergrößernden Widerstände.

WÜNSCHEN ODER WOLLEN

In der Beratung stellt sich die Frage, ob der Klient die Fähigkeiten mitbringt, das von ihm vermeintlich Gewollte zu verwirklichen.

Hier ist zu klären, inwieweit es sich bei dem proklamierten Willen um ein Wünschen, das lediglich Handlungstendenzen beinhaltet, oder tatsächlich schon um ein Wollen, welches Zielintentionen einschließt, handelt. Da sich laut existenzanalytischer Anthropologie das Wollen an einem Wert entzündet, sind hier Fragen zu den Wertmöglichkeiten des Klienten hilf-

reich. Dann können Alternativen abgeklopft und ins Gespräch genommen werden. Erst wenn geklärt ist, dass es sich um ein Wollen und nicht um ein Wünschen handelt, ist es sinnvoll, das Wollen zu festigen und Willenshandlungen zu bestärken.

WILLENSFUNKTIONEN

Im Forschungsbericht „Wille, Freiheit, Verantwortung: ...“ von Julius Kuhl werden das Wollen unterstützende Willensfunktionen wie folgt benannt:

Zu den Willensfunktionen gehört das Absichtsgedächtnis, welches dazu dient Absichten aufrechtzuerhalten, die Aufmerksamkeitskontrolle, welche relevante und Absicht unterstützende Signale verstärkt, die Impulskontrolle, welche absichtswidrige Programme unterdrückt, und die Emotions-, Motivations- und Temperamentskontrolle, welche die Vereinbarkeit mit eigenen Gefühlen und Überzeugungen unterstützt oder überprüft (Kuhl 1995).

Es ist sinnvoll im Beratungsprozess zu schauen, welche dieser Funktionen beeinträchtigt scheint. Bleibt der Klient bei seiner einmal gefassten Absicht, oder wendet er sich schnell neuen Eingebungen zu? Richtet er seine Aufmerksamkeit auf das zu verfolgende Ziel, oder lässt er sich leicht ablenken?

Gibt er auftretenden stimmungsabhängigen Emotionen leicht nach, oder kann er diese aushalten und sein Ziel trotzdem weiter verfolgen?

Diese und andere Fragestellungen helfen bei der Identifikation von Störungen und Beeinträchtigungen des Willensprozesses.

ENTSCHEIDUNG UND BINDUNG

Menschen finden sich häufig in multivalenten Situationen wieder. Zur Stärkung der Willensfunktionen ist es von ausschlaggebender Bedeutung, dass der Klient, vor dem Handlungsvollzug, eine Entscheidung und einen Entschluss in Bezugnahme zu einem Wert fasst.

Erst der Entschluss führt dazu, dass aus einer eher unverbindlichen Handlungstendenz eine verbindliche Handlungsabsicht erwachsen kann. Vornahmen oder Vorsätze, die nicht entschlossen daher kommen, treten häufig hinter aktuellen Versuchen zurück. Die gegenwärtige Motivierung überlagert dann das ursprüngliche Ziel. Dieses Phänomen dürfte uns allen aus den guten Vorsätzen zum Jahreswechsel vertraut sein (Petzold 2001).

Der Entschluss stellt in diesen Zusammenhängen nach dem Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer die Überschreitung des Rubikon dar. Der Name des Modells greift die Geschichte der Überschreitung des Grenzflusses Rubikon durch Cäsar auf, der mit dieser Handlung eine eindeutige Kriegserklärung an den römischen Senat sandte und dies mit den Worten „alea iacta est“ (Der Würfel ist gefallen) kommentierte. Durch diese Handlung legte sich Caesar fest, so dass sich seine Folgehandlungen zielgerichtet anschlossen. Ein Entschluss führt zu einem Commitment, einer Bindung, die das vorausgehende Abwägen und Rationieren über eine Zielausrichtung, über die Ergreifung eines Wertes, beendet. Es kommt zu einer Verpflichtung und zu einem Be-

kenntnis. Ich stelle mich zu einem Wert (Martin 2011).

Bei weniger gefestigten Entscheidungen stellt das öffentliche Commitment ein Mittel dar, meinem Willen Ausdruck zu verleihen. Es entfaltet eine disziplinierende Macht. Es fördert konsequentes Verhalten und wehrt Versuchungen ab.

So können beispielsweise Termine festgelegt und bekannt gegeben werden, an denen das Ziel erreicht sein soll. Mit Hilfe des öffentlichen Commitments werden für die Person weitere Motive geschaffen, um mit dem Wollen einhergehende anstrengende oder unangenehme Aufgaben besser zu meistern und Versuchungen abzuwehren.

BIOGRAFIE UND SOZIALISATION

Die Willensbildung und der Willensprozess stehen unter dem Eindruck der Biografie, der Sozialisation und anderer Bedingungen, die in der aktuellen Situation mitschwingen. Der Wollende ist dem Einfluss familiärer oder gesellschaftlicher Vorgaben und Konventionen ausgesetzt, die ihn in seinen Entscheidungen und Entschlüssen, in seiner Zuversicht, in seinen Befürchtungen und Ängsten beeinflussen. Der Wille ist somit eingebettet in die resultierende Gemengelage von Person, Situation und Welt. Wenn die Person ihren Willen ergreift, wird sie als Individuum in der Welt sichtbar und stellt sich in eine Verantwortung. Unter diesem Eindruck kann es dazu kommen, dass die Person ihren Willen im Zuge des Willensprozesses anzweifelt, in Frage stellt oder gar selbst ablehnt, da er ihr nicht angemessen, unzumutbar oder zu gefährlich erscheint. Hier wird deutlich, wie sehr der Wille des Menschen auch eine Angelegenheit seiner sozialen Beziehungen ist, denn das Ich-Bewusstsein, welches sich im Wollen manifestiert „ich will“, führt zu dem emotional deutlichen Erleben des eigenen Wesens in Abgrenzung zu den anderen. So erlebt sich der Wollende andersartig, wenn er den Vorgaben nicht entspricht oder ihnen nicht nachkommen möchte. Er bewegt sich dann in einem sozialen Spannungsfeld, welches seine individuelle Eigenheit deutlich werden lässt (Petzold 2001).

Dies kann dazu führen, dass das Wollen vor der Umsetzung noch einmal dahingehend überprüft wird, ob es den Vorgaben und Konventionen entspricht, ob es den Ansichten und Forderungen der Mitmenschen, der Familie, der Gesellschaft entspricht oder ob das Wollen möglicherweise im außen auf Widerständiges stößt und Widersprüche herausfordert. Bei schwereren Beeinträchtigungen geschieht dies unbewusst und die Widerstände sind bereits internalisiert. Bevor ein Entschluss gefasst wird, macht der Wollende sich Gedanken über die resultierenden Konsequenzen, die er nach der Offenbarung seines Wollens vermeintlich oder realistisch tragen muss. Denn ein Entschluss bezieht sich auf etwas Zukünftiges. Das Ergebnis ist aber zum Zeitpunkt des Entschlusses nur bedingt zugänglich. Es besteht ein Risiko des Scheiterns. So kann es sein, dass die Person, bevor sie ihren Kollegen einen innovativen Vorschlag unterbreitet, aus Ängsten und Befürchtungen heraus mögliche Gesprächsszenarien mit diesen Kollegen durchspielt, um für den Ernstfall gewappnet zu sein und notwendige Antwortmuster für den Konfliktfall parat zu haben. Oder sie steigert sich immer

mehr in negative Vorstellungen zum Ausgang des Gespräches hinein, so dass am Ende die Möglichkeit, das Eigene zu vertreten auf Grund des zu großen Risikos in Frage steht.

Zum einen wird ein positiver Ausgang und erfolgreiches Handeln dann kaum noch gedacht und zum anderen gerät der Wollende so zunehmend in ein Gefühl, die Konsequenzen seines Wollens nicht tragen zu können oder zu wollen. Die Konsequenzen liegen dann nicht mehr nur darin, die Zurückweisung des Vorschlages zu tragen, sondern es geht schließlich darum, als Person nicht standhalten zu können, zurückgewiesen oder nicht wertgeschätzt zu werden.

So können langwieriges Zaudern, dysfunktionale Gedankenspiele und überreflektiertes Handeln in Wechselwirkung mit den daraus resultierenden Emotionen schädigend auf den Willensprozess einwirken. Diese Verhaltensweisen entspringen oft einer grundlegenden Verunsicherung der Person, die sie im Laufe ihrer Sozialisation und Biografie erworben hat.

In diesen Fällen geht es nicht mehr nur darum, den spezifischen Willen zu stärken und den Handlungsvollzug zu begleiten, sondern es braucht eine tiefer gehende Beratung, vielleicht gar eine Psychotherapie, die die grundlegende Verunsicherung der Person in den Blick nimmt, die gemeinsam mit dem Klienten herausarbeitet, in welchem Bereich er das Eigene nicht halten kann.

Geht es in Anlehnung an die existenzanalytischen Grundmotivationen um Sicherheit, um Beziehung oder um Wertschätzung?

Hier kann eine Arbeit im Sinne der Personalen Existenzanalyse dem Willen zugrunde liegende Werte herausarbeiten, integrierte Stellungnahmen fördern und „zum Ausdruck“ führen.

Es gibt vielfältige Wirkfaktoren, die den Willensprozess mehr oder weniger stark beeinträchtigen können – von leichten Beeinträchtigungen bis zu schweren Störungen mit Krankheitswertigkeit kann es gehen. Im Beratungsprozess ist es von ausschlaggebender Bedeutung herauszuarbeiten, welche Funktion im Willensprozess wie stark beeinträchtigt ist oder ob der Willensprozess durch andere tiefgreifende Einflussfaktoren nicht gelingen kann.

Literatur

- Kuhl J (1995) Wille, Freiheit, Verantwortung: Alte Antinomien aus experimentalspsychologischer Sicht. Forschungsberichte Universität Osnabrück Nr. 103, Januar 1995
- Martin A (2011) Handlungstheorie – Grundelemente des menschlichen Handelns. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft
- Petzold H (2001) (Hg) Wille und Wollen – Psychologische Modelle und Konzepte. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht

Anschrift der Verfasserin:

Dipl.Psych. KLAUDIA GENNERMANN
M.A. Erwachsenenbildung, Wunstorf
klaudia.gennermann@htp-tel.de