

Die Kraft des Willens

Ein Trainingsprogramm
für Selbstkontrolle
und Aufmerksamkeit

Klaus W. Vopel

iskopress

Klaus W. Vopel: Die Kraft des Willens
ISBN 978-3-89403-468-9
1. Aufl. 2015
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de

Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	10
Einleitung	12
Literatur	26
Kapitel 1: Training für den Willen	27
Wofür ich Willenskraft brauche	28
Eine starke Herausforderung	29
Konzentration	30
Zwei Stimmen in meiner Brust	31
Fünf-Minuten-Meditation	32
Entscheidungen	34
Impuls und Selbstbeherrschung	35
Disziplin und Willensstärke	36
Die grüne Pause	37
Willensstärke durch Entspannung	38
Meditative Siesta	40
Unser Feind heißt Stress	41
Höhen und Tiefen	42
Gewohnheiten aufgeben 1	43
Gewohnheiten aufgeben 2	44
Erschöpfung	45
Die Krise	46
Das Auge Gottes	47
Willenskraft und Inspiration	48
Frage dich, warum... ..	49
Glückshormone	50
Manipulation	51
Willensstärke und Dopamin	52
Intensivstation	53
Erste Hilfe gegen Stress	54
Abschied nehmen	55
Der Versuchung nachgeben	56
Sich selbst vergeben	57
Begrenzter Optimismus	58
Erinnerung an die Zukunft	60
Der Wille zum Wohlbefinden	62

Brief an das zukünftige Selbst	63
Brief aus der Zukunft	64
Kapitel 2: Pakt mit dem Unbewussten	65
Der Vulkan	66
Durch ein Tor gehen	68
Sorgenlast	69
Der Pfeil	70
Das Schiff	72
Das Fragezeichen	74
Die Sonnenblume	75
Das Zentrum	76
Die Kerze	77
Der Zen-Meister	78
Der Leuchtturm	80
Der Stein	81
Der Regenbogen	82
Ich will und ich kann	84
Der König	87
Willensstärke statt Aggression	88
Raum des Schweigens	90
Der Pfad	92
Psalm 23 – Der gute Hirte	94
Wählen und entscheiden	96
Stärke und Entschlossenheit	98
Blaues Licht	100
Zuversicht	102
Stabilität	104
Ein Herzenswunsch	106
Lebenssinn	108
Chronik meines Lebens	109
Kapitel 3: Schubkraft: Ziele und Pläne	111
Meine Ziele	112
Ein Ziel erleben	113
An das Ziel glauben	114

Zweifel	115
Sieger und Verlierer	116
Der Knoten platzt	117
Drei Fragen	118
Unterstützung	119
Die Mauer	120
Loslassen	121
Dein Wille geschehe	122
Vorbilder und Lebensziele	123
Authentische Ziele	124
Erreichte Ziele und Erfolge	125
Lebensglück	126
Wir brauchen eine Vision	127
Ein Tag mit meinem Großvater	128
Der Engel des Todes	129
Nachruf	130
Rückwärts leben	131
Mind Mapping	132
Collage	133
Der Sinn meines Lebens	134
Abschied von einem überholten Ziel	136
Über das Ziel hinausdenken	137
Liebe deine Lehrer	138
Respektiere deinen Willen	139
Lehrling bleiben	140
Weit geöffnete Augen	141
Zorn schwächt unseren Willen	142
Gelassen bleiben	143
Verlieren macht klug	144
Hindernisse überwinden	145
Kapitel 4: Techniken der Kunsttherapie	147
Die Ziellinie	148
Das Stopp-Zeichen	149
Zeichne deine Lebensfreude	150
Die Welle	151

Sprung aus den Wolken	152
Stadt der Versuchungen	153
Aufschieben	154
Risiko	155
Schwimmen	156
Die Tür	157
Das Fenster	158
Kontrolle	159
Eine Ikone der Willenskraft	160
Superman – Superwoman	161
Der Stein	162
Male dich selbst als Chef	163
Herausforderungen	164
Erfolge und Triumphe	165
Erscheinen und das Wort ergreifen	166
Der Gewichtheber	167
Entschlossen	168
Zorn	169
Die Flussquerung	170
Mut	171
Der Höhlenforscher	172
Risiko	174
Der Bergsteiger	175
Unterwegs	176
Die Panne	177
Collage mit Pfeilen	178
Trotzdem	179
Yes, I can!	180
Kapitel 5: Willenskraft im Körper verankern	181
Crosstraining mit Boal	182
Der Kreis und der Vorname	183
Yin und Yang	184
Duell ohne Waffen	186
Die Haltung des Pharao	188
Rückgrat	190

Tief verwurzelt	192
Schneckentempo	193
Stehen wie ein Berg	194
Sitzen wie ein Berg	195
Kerze	196
Wie lange wohl?!	197
Summen	198
Explosiv!	199
Alchemie	200
Prekäres Gleichgewicht	201
Zeitlupe	202
Gemeinsam hochkommen	203
Himmelfahrt	204
Blindes Vertrauen	205
Abzählen	206
Schnelle Bewegung langsam	206
Der Euro fällt	207
Mitfühlender Wettkampf	208
Löffeltanz	209
Der Seiltänzer	210
Mit der anderen Hand	212
Die Palme	213
Den Stecker ziehen	214
Das Summen der Bienen	216
Die Flügel ausbreiten	217
Die Welt umarmen	218
Der Holzfäller	219
Mantra	220
Die Energie fokussieren	221
Der Schrei	222

Vorwort

Ein starker Wille und eine gute Selbstkontrolle sind die Voraussetzung dafür, dass wir wichtige Lebensziele erreichen. Seit jeher werden Menschen mit mentaler Stärke im Sport, in der Wissenschaft, in der Politik und in der Kunst hoch geschätzt. Willensstärke ist jedoch nicht etwa ein stabiler Charakterzug, über den man entweder verfügt oder nicht. Sie ist eher unserem Energiehaushalt vergleichbar, schwankend und von vielen inneren und äußeren Bedingungen abhängig.

In den letzten Jahren haben sich Psychologen, Mediziner und Neurobiologen verstärkt mit der Erforschung dieser Qualität beschäftigt. Die Untersuchungen haben bestätigt, dass mentale Stärke die Voraussetzung dafür ist, dass wir plötzliche, emotionale Impulse kontrollieren können, dass wir Neugier und Risikobereitschaft entwickeln sowie Durchhaltevermögen und Widerstandskraft in Krisen und Katastrophen.

Willenskraft und Selbstkontrolle sind nicht nur wichtig, um im Leben voranzukommen und Ziele zu erreichen, für die wir eine lange Zeitspektive brauchen. Sie sind auch die Basis für einen ausgeglichenen Charakter und für soziale Stabilität. Sowohl Willenskraft als auch Selbstkontrolle sind jedoch anfällig und pflegebedürftig. Roy Baumeister, Sozialpsychologe an der Universität von Florida, hat viele Jahrzehnte seines Lebens damit verbracht, die Bedeutung dieser beiden Qualitäten zu erforschen und die Möglichkeiten, sie zu kultivieren. Er geht so weit zu sagen, dass Störungen in der Fähigkeit zur Selbstkontrolle die meisten persönlichen und sozialen Probleme in der modernen Welt verursachen, wie z.B. Drogenabhängigkeit, Aggression und Gewalt, Spielsucht, Übergewicht und Depressionen. Es ist daher kein Wunder, dass sich nicht nur Psychologen, sondern auch Pädagogen der Erforschung dieser wichtigen Stärken verschrieben haben.

Immer mehr Lehrer beklagen sich darüber, dass viele Kinder und Jugendliche heute harte Arbeit für altmodisch halten, dass sie sich kurzfristigen Vergnügungen hingeben und schwach, narzisstisch und wehleidig durchs Leben gehen. Diese kritischen Stimmen müssen wir ernst nehmen. In vielen Untersuchungen hat sich bestätigt, dass die Erfolgchancen im Leben drastisch sinken, wenn Kinder nicht lernen, ihre Impulsivität zu zügeln:

- Wer im Kindergarten nicht lernt, sein Temperament zu bändigen und sich zu konzentrieren, der hat später Schwierigkeiten in der Schule.

- Teenager mit schwach entwickelter Selbstkontrolle sind besonders anfällig für Essstörungen, Alkohol, Drogen und Kriminalität.
- Impulsive Erwachsene sind im Beruf weniger leistungsfähig und werden seltener befördert.
- Mangelnde Selbstkontrolle führt zu fragilen Beziehungen in Familie und Freundschaft und zur Unfähigkeit, Probleme konstruktiv zu lösen.
- Schließlich begünstigt eine geringe mentale Stärke auch psychologische Störungen wie Ängste, Depressionen und zwanghaftes Verhalten.

Darum lohnt es sich, dass Eltern und Erzieher von Anfang an dafür sorgen, dass die Kinder Gelegenheit bekommen, ihre Willenskraft zu entwickeln. Und zum Glück können wir auch später im Leben dafür sorgen, dass unsere Willensstärke sich immer wieder regenerieren kann.

Interessanterweise erklären die wenigsten Menschen, dass sie sich für willensstark halten. Stattdessen werden häufig Qualitäten wie z.B. Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft, Humor, Kreativität, Mut und Neugier, Besonnenheit und Führungskompetenz erwähnt. Selten hebt jemand seine Fähigkeit zur Selbstkontrolle hervor. Bei dem großen Forschungsprojekt, das Martin Seligmann zu den von ihm identifizierten vierundzwanzig Charakterstärken durchführte, wurde Selbstkontrolle von den Teilnehmern am seltensten als persönliche Stärke genannt. Andererseits kam dieser Faktor auf dem Spitzenplatz, wenn die Teilnehmer gefragt wurden: Was hat hauptsächlich zu deinen Niederlagen, Krisen und Katastrophen deines Lebens beigetragen? Dann stand mangelnde Selbstkontrolle an erster Stelle.

Einleitung

Die Psychologie hat zum Ziel, das Leben der Menschen zu verbessern. Daher beschäftigt sie sich immer wieder mit der Frage, welche persönlichen Qualitäten ein erfolgreiches Leben gewährleisten. Seit den 1990er Jahren beschäftigt sich die akademische Psychologie, vor allem in den USA, verstärkt mit den Themen Willensstärke und Selbstkontrolle. Die Wissenschaftler verbinden damit die Hoffnung, auf diese Weise einen Beitrag zu einer positiven Gesellschaftsentwicklung leisten zu können. Ihr Fazit ist eindeutig: Willensstärke hilft uns, wenn wir uns persönlich und die Gesellschaft im Ganzen verändern wollen.

Der Begriff der Selbstkontrolle ist eng mit dem der Willensstärke verbunden: Unser Wille erlaubt es uns, an einem Ziel festzuhalten und Versuchungen, die uns ablenken könnten, zu widerstehen. Bereits im Jahre 1871 schrieb Charles Darwin in seiner Abhandlung «Die Abstammung des Menschen»: «Unsere moralische Kultur hat ihren höchsten Stand erreicht, wenn wir erkennen, dass wir unsere Gedanken kontrollieren können.» Im zwanzigsten Jahrhundert folgte eine Periode der Skepsis und die Psychologen wandten sich von den Idealen von Willensstärke und Selbstkontrolle ab. Das änderte sich jedoch in der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts erneut. Es kam zu einer Renaissance der Willenskraft. Besonders der amerikanische Psychologe Roy F. Baumeister unterstützte diesen Wandel. Im Labor beobachtete er, wie unsere Willensstärke funktioniert: Wie sie uns die Kraft gibt, durchzuhalten und Widerstände zu überwinden. Dabei machte er eine wichtige Entdeckung, die im Alltag häufig übersehen wird: Unsere Willensstärke funktioniert wie ein Muskel und sie ermüdet, wenn sie zu lange strapaziert wird. Sie kann jedoch auch langfristig durch geeignete Übungen trainiert werden.

Durch Baumeister wurde «Willpower» zu einem der großen Themen in den Humanwissenschaften. Baumeister vertrat die Meinung, dass die Stärkung unserer Willenskraft ein sicherer Weg zu einem besseren Leben ist. Wie kam er zu dieser Auffassung? – Baumeister und seine Kollegen stellten fest, dass die meisten schwerwiegenden persönlichen und sozialen Probleme durch einen Mangel an Selbstkontrolle entstehen, wie z.B.:

- Aufschieben wichtiger Aktivitäten,
- zwanghaftes Kaufverhalten,

- Schulversagen,
- unkontrollierte Gewalt,
- Übergewicht und ungesunde Ernährung,
- mangelnde Bewegung,
- chronische Angst,
- Wutausbrüche.
- Alkohol und Drogenmissbrauch.

Mangelhafte Selbstkontrolle kann zu einer persönlichen Katastrophe führen: Man verliert seine Freunde, seinen Job; die Beziehung zerbricht; man kommt mit dem Gesetz in Konflikt.

Willensstärke gehört heute zu den Topthemen der psychologischen Forschung. Dass sich die Sozialwissenschaften lange Zeit nicht mit diesem Thema beschäftigten, hatte seinen Grund darin, dass man die Ursachen für Misserfolge und kriminelles Verhalten ausschließlich in der Gesellschaft suchte: Armut, Entbehrung, Unterdrückung, Krieg und Gewalt schienen leichter zu beeinflussen als Charakterschwächen und fehlende Willensstärke. In den 1960er Jahren erwachte dann in den USA das Interesse am Thema der Selbstregulation, wie die Psychologen die Fähigkeit zur Selbstkontrolle damals nannten.

In den 1970er Jahren wandte sich der italienische Psychoanalytiker Roberto Assagioli, der Begründer der Psychosynthese, dieser Thematik in seinem Hauptwerk «The Act of Will» zu. Er war einer der Ersten, die bemerkten, dass die Therapie in einer paradoxen Situation steckte. Die Willenskraft als zentrale Funktion der Psyche führte ein Schattendasein. Niemand sprach darüber. Jetzt hat sich die Situation geändert und unsere Fähigkeit zu wählen und uns zu entscheiden wird unter verschiedenen Aspekten untersucht.

Roberto Assagioli fragte eines Tages seine Studenten, mit welchem Teil eines Automobils der Wille vergleichbar wäre. Sie antworteten: «Der Motor ist der Wille.» Doch Assagioli entgegnete: «Der Wille ist wie ein Steuermann, der das Schiff durch Wind und Wellen ans Ziel bringt. Darum entspricht der Wille dem Lenkrad des Automobils. Unser Wille ist auch einem Coach vergleichbar, der die Spieler trainiert und von der Bank aus lenkt.»

Wofür ich Willenskraft brauche

Wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen, unser Verhalten oder unsere Lebensumstände, dann benötigen wir Willenskraft. Dabei genügt es nicht, dass wir nur ein vages Unbehagen spüren, wir müssen die Dinge, die wir ändern wollen, klar benennen.

Anleitung

Nenne einige Dinge, die deine Willenskraft erfordern:

- Was möchtest du in deinem Leben häufiger tun? Was möchtest du nicht länger aufschieben, weil du weißt, dass es die Qualität deines Lebens verbessern würde?
- Welche problematische Angewohnheit ist für dich am schwersten aufzugeben? Was möchtest du am liebsten vollständig beenden oder wenigstens einschränken, weil du weißt, dass es deine Gesundheit, deinen Erfolg und dein Lebensglück bedroht?
- Was ist dein wichtigstes Lebensziel, auf das du deine ganze Energie konzentrieren möchtest? Was lenkt dich davon ab, sodass du dein Lebensziel zeitweilig aus dem Auge verlierst?

Du hast zehn Minuten Zeit, um diese drei Fragen zu beantworten.

Eine starke Herausforderung

Wenn wir unsere Willensstärke testen wollen, dann brauchen wir eine echte Herausforderung. Was fällt dir wirklich schwer? Vielleicht möchtest du einer Versuchung aus dem Weg gehen? Vielleicht möchtest du eine problematische Situation nicht länger ertragen? Vielleicht willst du einmal deiner Neugier folgen?

Anleitung

Stell dir eine spezifische Herausforderung vor. Was macht diese Herausforderung so schwierig? Mit welcher Versuchung musst du kämpfen, damit deine Willensstärke auf das schwierige Ziel fokussiert bleibt?

Beschreibe eine Situation, die sich in Zukunft ergeben könnte, in der deine Willensstärke gegen irgendeine momentane, süße Verlockung ankämpfen muss. (10 Min.)

Konzentration

Unser vielseitiges Gehirn ist in der Lage, mehrere Aufgaben zur selben Zeit zu erledigen. Aber je mehr Dinge wir gleichzeitig tun, desto anstrengender wird es für unser Gehirn, das dann ständig zwischen verschiedenen Aufgaben umschalten muss.

Darum lernen wir im Yoga das Prinzip der Konzentration, das «Monotasking» im Gegensatz zum «Multitasking». Der Meditationsmeister Eknarth Easwaran empfiehlt seinen Schülern: «Wenn du gehst, dann gehe, wenn du sitzt, dann sitze...»

Die Fähigkeit zur Konzentration ist die Voraussetzung für intensives Lernen, für Kreativität, für erfolgreiche Kooperation. In der Meditation können wir besonders gut lernen, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren. In der folgenden Aufgabe geben wir den Teilnehmern Gelegenheit zum konzentrativen Malen.

Anleitung

Komm mit einem Partner zusammen und setz dich mit ihm an einen Tisch. Legt ein Blatt Papier zwischen euch und nehmt jeder einen Stift. Bedeckt das ganze Blatt mit Kreisen, kleinen und großen, wie es euch in den Sinn kommt. Überlasst es eurer Hand, eure Kreise zu platzieren und konzentriert euch ganz darauf, schöne, runde Kreise zu malen. Lasst euch überraschen, was dabei entsteht. Konzentriert euch nur auf das eine Ziel, perfekte Kreise zu malen. Bitte spricht nicht dabei. (5 Min.)

Zwei Stimmen in meiner Brust

Jede Herausforderung unserer Willenskraft führt zu einem Konflikt zwischen zwei Teilen unseres Selbst. Zwei Stimmen in uns ringen miteinander um Aufmerksamkeit und Gehorsam. Die eine Stimme ist temperamentvoll, impulsiv und darauf bedacht, sich möglichst schnell einen Wunsch zu erfüllen. Die andere Stimme ist ruhiger, sie hat gewichtige zukünftige Ziele im Auge. Ich muss in diesem Konflikt Stellung beziehen und entscheiden, welcher Stimme ich folgen möchte: Dem fernen Ziel zu folgen ist weise; sich den momentanen Wunsch zu erfüllen ist süß. Doch wir sollten bedenken, dass es immer klug ist, alle inneren Stimmen zu hören. Auch diejenigen, denen wir vielleicht nicht folgen möchten. Sie weisen uns auf etwas hin, das ebenfalls wichtig und wertvoll ist.

Anleitung

Denk bitte an die Herausforderung, die du dir in Übung Nummer zwei vorgestellt hast. Du musst damit rechnen, dass es andere Stimmen in dir gibt, die es allzu anstrengend und entbehrungsreich finden, zu verzichten, um das entfernt liegende Ziel zu erreichen. Wenn du deine genussüchtige, bequeme oder träge Seite in Schach halten willst, kannst du ihr einen Namen geben. Das hilft dir, diese Stimme schneller zu erkennen und ihre Vorschläge zurückzuweisen.

Finde einen passenden Namen für die Stimme in dir, die nicht an Disziplin, Geduld, Selbstbeherrschung interessiert ist, sondern alles sofort haben will. Beschreibe diesen Teil deiner Persönlichkeit, was ihn motiviert und was an seiner Strategie es wert ist, näher untersucht zu werden. (10 Min.)

Fünf-Minuten-Meditation

Meditation ist eine wirksame Methode, um die Willenskraft zu stärken. Außerdem hilft sie uns, aufgeregte Gefühle zu beruhigen und unserem Organismus eine entspannende Pause zu schenken.

Meditation zeigt unserem Geist, wie er mit inneren Ablenkungen und äußeren Versuchungen umgehen kann. Regelmäßig betrieben kann sie wirksam dazu beitragen, schädliche Angewohnheiten aufzugeben: Sie kann uns helfen,

- mit dem Rauchen aufzuhören,
- unser Gewicht zu reduzieren,
- auf Alkohol und andere Drogen zu verzichten.

Meditation ist in kürzester Zeit für jeden erlernbar. Dabei ist es wirksamer, mehrmals am Tag kurze meditative Pausen einzulegen als eine lange Meditation durchzuführen.

Anleitung

Du kannst die folgenden Meditationsschritte ausprobieren und sie allmählich deinen persönlichen Möglichkeiten anpassen.

1. Still sitzen: Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Halte deinen Rücken ganz gerade und bleib still sitzen. Unterdrücke Impulse zur Bewegung und zur Veränderung der Körperhaltung. Auch damit trainierst du deine Willenskraft, indem du nicht jedem Impuls nachgibst.
2. Achte auf deinen Atem: Halte deine Augen geschlossen. Wenn du Angst hast einzuschlafen, dann kannst du die Augen auch offen halten und deinen Blick auf einen einzelnen Punkt konzentrieren. Bemerke, wie du atmest. Wenn du einatmest, kannst du im Stillen «einatmen» sagen und wenn du ausatmest kannst du im Stillen «ausatmen» sagen. Wenn du merkst, dass dein Geist zu wandern beginnt und sich nicht mehr um den Atem kümmert, dann führe ihn zurück zu deinem Atem. Diese Disziplin sorgt dafür, dass der vordere Teil deines Gehirns aktiv ist, während deine Gefühlszentren zur Ruhe kommen. Das bewirkst du durch die Rückkehr zu deinem Atem.
3. Bemerke, wie sich dein Atem anfühlt. Bemerke auch, wenn dein Geist zu wandern beginnt. (2-3 Min.)
4. Jetzt brauchst du das Ein- und Ausatmen nicht mehr zu benennen. Konzentriere dich ganz auf die Empfindungen beim Atmen, wann

die Luft herein- und hinausfließt durch Nase oder Mund. Bemerke, wie sich dein Bauch hebt und senkt und bemerke, wie dein Geist jetzt herumzuwandern beginnt. Wenn du anfängst, über etwas nachzudenken, dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit zum Atmen zurück. Wenn du noch mehr Hilfe brauchst, um dich zu konzentrieren, dann benenne wieder Ein- und Ausatmen. (1-2 Min.)

Führe diese Meditationsübung ein Mal pro Tag für die Dauer von fünf Minuten durch. Wenn dir das reibungslos glückt, kannst du sie zwei oder drei Mal täglich praktizieren.

Viele finden es hilfreich, wenn sie immer zur selben Zeit meditieren, z.B. gleich nach dem Aufstehen.

Bemerke, wie Meditation deinen Geist diszipliniert. Nach und nach wird sie dir helfen, zur Ruhe zu kommen und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.