



Unsere Willenskraft und unser Wollen

Ein starker Wille ist in der heutigen Zeit Voraussetzung für die Erreichung unserer Ziele und für den Erfolg. Willensschwäche ist etwas, mit dem wir zwar auch tagtäglich konfrontiert werden, jedoch kämpft fast jeder gegen die Willensschwäche an. Haben Sie sich schon einmal gefragt, woran es liegt, dass wir in bestimmten Dingen willensstark sind und es uns in anderen Dingen wieder missglückt? Warum können wir in einem Moment unser Erleben und Verhalten willentlich in angemessene Bahnen lenken, sind aber zu einem anderen Zeitpunkt „willensschwach“?

Wie sieht das bei Ihnen aus?

- Wie willensstark empfinden Sie sich?
- Wo setzen Sie Ihren Willen durch?
- Wo empfinden Sie sich als Willensschwach?

Die Willenskraft lässt sich trainieren und stärken. Um die Willenskraft steigern zu können, ist es zunächst wichtig, zu verstehen, was überhaupt Willenskraft bedeutet. Willenskraft wird z.B. gebraucht, um schwierige Situationen und Aufgaben zu meistern. Sich auf einen langweiligen Lernstoff zu konzentrieren, ein hartes körperliches Training durchzuführen, einen schwierigen Arbeitstermin zu bewältigen oder trotz Verärgerung freundlich mit anderen Menschen umzugehen sind nur einige wenige Beispiele. Zu berücksichtigen ist, dass der Wille nicht konstant ist, sondern mit der Zeit schwächer wird. Zudem erzeugen Willenskraft sowie auch Disziplin immer einen Jo-Jo Effekt.

➡ Disziplin und Willenskraft erzeugen einen Jo-Jo-Effekt

Viele glauben, dass sie nur mehr Willenskraft oder Disziplin benötigen, um ihr altes Verhalten zu verändern oder sich aus einer Sucht zu befreien. Dies mag auf den ersten Blick auch richtig sein. Jedoch überall, wo wir mehr Energie als normal aufwenden müssen, ist dies ein Hinweis, dass wir mit dieser Sache nicht im Gleichgewicht sind. Meistens stellt sich heraus, dass in uns ein Teil unbewusst glaubt, dass wir keine Heilung verdient haben oder „nicht gesund werden wollen“, weil ein bestimmter Grund= Schutz (Nutzen) dagegen spricht.

Gerade bei dem Thema Sucht oder Abhängigkeiten, erleben die meisten Menschen am häufigsten schon nach kurzer Zeit eine Niederlage und stehen am Anfang ihres Problems. Hinzu kommen dann noch die Selbstvorwürfe und die Selbstverachtung, weil „man“ zu willensschwach war und es mal wieder nicht geschafft hat. Das Problem erscheint einen nun



noch schwerer als vorher. Der Kampf gegen das Rauchen, Saufen, Übergewicht usw. erscheint einen als aussichtslos.

Den Jo-Jo-Effekt gibt es nicht nur bei Diäten, sondern bei jeder Sache für die wir unsere ganze Willenskraft oder Disziplin einsetzen müssen. Sobald wir etwas unter Druck oder Zwang erreichen „wollen“, erzeugt dies Stress in unserem Körper. Willenskraft taugt daher niemals etwas für langfristige Ziele, sondern sie dient vom Wesen her, nur bei kurzfristigen Dingen. So ist Disziplin vom Wesen her für Notsituationen gedacht, wo wir gefordert sind, bestimmte Dinge sofort zu machen, wie z.B. jemanden aus einer Gefahr zu retten oder in Gefahr schnell und bestimmt zu handeln. Stetig Leistung zu erbringen kostet zudem auch viel Kraft und ist nicht nur mit einem starken Willen zu erreichen.

➡ **Permanente Willenskraft entzieht dem Körper Energie**

Der Entzug von Energie führt wiederum zu geistiger und körperlicher Unbeweglichkeit und wirkt sich langfristig auf die Gesundheit aus, weil im Inneren ein Konflikt entsteht (Dauerstress). Dieses kann durch Unbehagen, Unwohlsein, Depression, Erkältung oder anderen körperlichen Beschwerden zum Ausdruck kommen.

Dadurch, dass sich derjenige nicht gut oder sogar krank und schwach fühlt, kippt in den meisten Fällen die Disziplin und bringt das Vorhaben oder den Vorsatz diesmal durchzuhalten zum Scheitern. Es kommt zur Krise und zum sogenannten Rückfall. Die Selbstachtung sinkt auf den Nullpunkt und derjenige fühlt sich nach dem Scheitern schlechter als zuvor. Es ist somit sehr fraglich, ob eine permanente Willenskraft wirklich langfristig weiterhilft. Die fehlende Willenskraft ist also nur ein Symptom. Sie hilft uns herauszufinden, womit wir wirklich Schwierigkeiten haben und zeigt uns den Weg, wo wir näher hinschauen haben.

Willenskraft ist eine veränderliche, persönliche Eigenschaft. Sie ist gleichzusetzen mit einer Batterie, die mal aufgeladen und mal entladen ist. Wie stark unsere Batterie ist, hängt von unserem Glauben und unserer Lebenssituation ab.

Wir können unsere Willenskraft-Batterie aufladen, indem wir verhindern, dass sich die Batterie dauernd von selbst wieder entlädt. Das passiert zum Beispiel, wenn wir überfordert sind oder, wenn wir zu viel erwarten und zu perfektionistisch an eine Sache herangehen.

Mein Wille geschehe und die Konsequenzen

Kommen wir jetzt zum Existenzwillen. Dieser Willen hat absolut nichts mit dem WOLLEN zu tun. Grundsätzlich zeigt jedes WOLLEN an, dass wir etwas anstreben, was wir zurzeit nicht haben. Die Menschen, die ihren eigenen Willen ohne Rücksicht auf die Konsequenzen durchsetzen, handeln oft aus Ihrem Ego und aus der Unbewusstheit. Sie wissen nicht, welche Folgen ihr Wollen für sie selbst und für andere hat. Auch wenn sich hinter unserem Wollen eine gute Absicht verbirgt, bedeutet das nicht immer, dass es auch wirklich zum Wohle des anderen ist.

Oft richtet sich der persönliche Wille sogar gegen sich selbst, nämlich z.B. dann, wenn wir nicht auf unseren Körper hören, ihn in Formen zwingen, die ihm nicht gut tun und die auch nicht zu ihm gehören. Andere setzen ihren Willen aus Eigennutz bei anderen durch, „sie meinen es gut“, wissen aber nicht wirklich, ob es auch im Sinne des anderen ist.

Steht der persönliche Wille nicht im Einklang mit dem göttlichen freien Willen, werden automatisch die Lebensgesetze verletzt. Wer ein kosmisches Gesetz verletzt, hat dafür die Verantwortung zu tragen. Alles was durch uns in eine Disharmonie gebracht wurde, haben wir auch wieder auszubalancieren. Geschieht dies nicht, wird Karma aufgebaut.

■ Anhand **unserer Probleme**, Kümernisse, Sorgen, Schmerzen, Krankheiten, Ängste und am Leid können wir immer erkennen, wo genau wir die Lebensgesetze verletzt haben. Gleichzeitig können wir daran erkennen, hinter welchen dieser Dinge sich ein persönliches Wollen versteckt. Hier haben wir uns die folgende Frage zu stellen:

? **„Was wollte ich unbedingt durchsetzen oder was habe ich erzwungen, obwohl es nicht zu mir gehört, und warum bzw. für wen „wollte“ ich es erreichen?“**

Der persönliche Wille ist alles andere als frei, denn er grenzt durch sein Wünschen und „haben wollen“ unser Wachstum und den Entwicklungsprozess ein. Wenn wir uns zum Beispiel einen bestimmten Partner oder eine konkrete Arbeitsstelle haben „wollen“, schließen wir durch unsere konkrete Vorstellung aus, dass das Leben für uns auch noch etwas ganz anderes, vielleicht viel besseres, parat hält. In diesem Fall würden wir durch die Vorstellung den Partner oder die neue Arbeitsstelle bekommen, aber irgendwann feststellen, dass wir nicht wirklich glücklich sind.

Der freie Wille hat nichts mit unserem „Wollen“ zu tun

Übrigens, der freie Willen hat nichts mit unserem „Wollen“ zu tun. Es gibt einen Unterschied zum Wollen und zum freien Willen. Alles was ich unbedingt haben „will“ oder es sogar haben „muss“, zeigt immer an, dass das „haben wollen“ mit einem kindlichen Verhalten bzw. mit kindlichen Grundbedürfnissen zu tun. Auch hinter vielen Sätzen, die „ich will“ enthalten verbirgt sich ein kindliches Bedürfnis, wie z.B.:

- ! „Ich WILL es schaffen, mich disziplinierter zu verhalten, um gesünder (schlanker, erfolgreicher, reicher, besser usw.) zu werden!“
- ! „Ich WILL unbedingt etwas in meinem Leben verändern!“
- ! „Ich WILL weniger fern sehen, Essen, Rauchen, Alkohol trinken, mehr Sport machen, gesünder leben usw.!“
- ! „Ich WILL unbedingt diesen Job (dieses Haus, diesen Partner, eine Partnerschaft, mehr Geld usw.!)“

Jeder dieser Sätze zeigt zunächst, dass wir den Zustand, den wir aktuell haben, nicht annehmen. Außerdem verbergen sich hinter diesen Aussagen: Beurteilungen, Ängste, Befürchtungen und Erwartungen die wir haben, wenn wir etwas nicht erreichen. Die Gefühle

die wir damit verbinden, sind gekoppelt an schmerzhafte Erinnerungen, die aus unserer Kindheit stammen. Um herauszufinden, welche kindlichen Bedürfnisse sich hinter dem Wollen verstecken, ist es wichtig den persönlichen Willen einmal näher zu beleuchten. Denn über das Erkennen können wir die notwendigen Veränderungen einleiten.

☐ Übung:

Finden Sie heraus, wie häufig Sie etwas wollen und wie häufig Sie die Wörter WILL – WOLLEN verwenden. Wenn Sie fündig geworden sind, stellen Sie sich bitte die folgenden Fragen:

- ? Warum WILL ich gerade genau das haben?
- ? Was WILL ich dadurch erreichen?
- ? Was WILL ich dadurch verhindern?
- ? Was wäre das Schlimmste, wenn ich es nicht bekomme oder erreiche?

Über die Antworten bekommen wir Hinweise, welches kindliche Bedürfnis sich hinter unserem Wollen verbirgt. Ebenfalls zeigen sie, dass wir fest daran glauben, dass wir über eine Veränderung genau das bekommen, was wir als Kind benötigt hätten. Um dies zu verdeutlichen hier ein Beispiel.

Aussage: *„Ich will mehr Geld verdienen“*

Wenn die Antwort darauf so lautet:

„Ich fühle mich einfach besser mit mehr Geld. Außerdem will ich es schaffen erfolgreich zu sein, denn erfolgreiche Menschen haben es im Leben immer einfacher. Für mich wäre es schrecklich, wenn ich so weiter leben müsste und keinen Erfolg hätte.“

Dieser Satz sagt so noch nicht wirklich etwas Konkretes aus, außer, dass sich jemand schrecklich fühlt, wenn er nicht erfolgreich ist und, dass es erfolgreiche Menschen leichter haben. Daher ist hier weiter zu fragen:

Frage:

„Was wäre daran so schrecklich, wenn ich so weiter leben müsste?“

Antwort: *„Weil ich mich dann als Versager fühle. Ich muss mir beweisen, dass ich es selber schaffen kann.“*

Frage: **„Warum will ich es mir beweisen, dass ich es selber schaffen kann?“**

Antwort: *„Weil ich von anderen anerkannt und respektiert werden will“*

Anhand dieser Antworten ist deutlich zu erkennen, dass es um die kindlichen Bedürfnisse der Anerkennung und des Respektes geht.

Sobald wir erkannt haben, um welches kindliche Bedürfnis es uns geht, wird auch sichtbar, wie stark wir uns von diesem Bedürfnis in unserem Alltag bestimmen lassen. Dieses Muster verbirgt sich hinter sehr vielen Verhaltensweisen und zieht sich wie ein dicker, fetter, roter Faden durch unser Leben. In unserem Beispiel wird derjenige erkennen, dass sich unzählige Situationen in seinem Leben wiederholt haben, in denen es „nur“ um die kindlichen Bedürfnisse ging.

➤ **Solange wir uns von unseren kindlichen Bedürfnissen (unbewusst) bestimmen lassen, werden wir immer ein Opfer unserer eigenen Gefühle sein.**

Zudem handeln und reagieren wir aus unserer kindlichen Sicht und nicht wie eine erwachsene Person. Es ist daher sehr wichtig herauszufinden, worum es uns wirklich geht, damit wir aus der erwachsenen Sicht agieren und reagieren können.

Heilung des persönlichen Willens

Der freie Wille untersteht dem kosmischen Gesetz und beinhaltet, die Annahme. Das heißt, wir haben alles genauso anzunehmen wie es ist. Wenn wir in den Willen eines anderen Menschen eingreifen, verletzen wir das kosmische Gesetz. Das bedeutet, wir ziehen unbewusst genau die Dinge an, die mit dieser Verletzung zu tun haben, damit wir wieder einen Ausgleich herstellen können.

Das kosmische Gesetz wird auch verletzt, wenn wir in unseren eigenen freien Willen eingreifen. Das bedeutet, wenn wir zu stark im WOLLEN verhaftet sind. Was löst zum Beispiel der folgende Satz aus:

„Dein Wille geschehe und nicht meiner“

Meistens rebelliert bei diesem Satz das Ego sehr stark. Es hat Angst, dass es seine Macht verliert, indem es nicht mehr entscheiden kann bzw. Einfluss darauf hat, was geschieht. Wir glauben, dass wir unser Leben kontrollieren oder planen „müssen“, damit das Leben nach unseren Vorstellungen ablaufen kann. Viele fürchten sich vor dem Ungewissen und möchten wissen, was auf sie zukommt.

Kontrolle ist ein Machtinstrument und bedeutet Sicherheit. Dies ist jedoch eine Täuschung, denn die Kontrolle ist völlig einengend und erschafft nur ein Gefängnis, aus dem es kein Entkommen gibt. Durch den persönlichen Willen und durch die Kontrolle wird der Lebensfluss zudem blockiert und verhindert.

☐ Übung:

Geben Sie sich häufiger dem göttlichen Willen hin und leben Sie nach dem Satz:

„Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe“.

Wenn Ihnen das nicht gelingt, klären Sie bitte, warum Sie die Dinge nicht so annehmen können, wie sie sind oder wie sie kommen. Machen Sie sich bewusst, welche Ängste sich hinter Ihrem Wunsch nach Sicherheit verbergen.

➤ **Herausforderung:**

Machen Sie in der kommenden Zeit nur für das Notwendigste Pläne. Planen Sie so wenig wie möglich im Voraus und lassen Sie mehr geschehen. Seien Sie neugierig darauf, was Ihnen die Zukunft ohne Ihr Planen bringen wird.

Diese Arbeit ist eine große Herausforderung und es bedarf einiger Übung, bevor die Kontrolle und der eigene Willen mehr und mehr in den Hintergrund treten. Hier sind Übung, Nachsicht und Geduld gefragt. Auch wenn es nur Schritchenweise vorangeht, es lohnt sich diesen Weg zu gehen, denn er führt in die wahre Freiheit und in ein spannendes, abenteuerliches Leben.

Freude und Humor helfen uns

Humor und Spaß sind weltverändernd und verleihen den Menschen das stärkste Charisma und die höchste Ausstrahlung. Ohne Freude, Spaß und Lachen ist das Leben farblos und leer. Mit wahrer Freude ist aber nicht nur Spaß und Lachen verbunden. Die wahre Freude erfasst jede Zelle des Seins und sie sprudelt aus einem heraus, wie der Sekt aus einer Flasche, die vor dem Öffnen vorher kräftig geschüttelt wurde.

✿ Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass die Freude, genauso wie die bedingungslose Liebe, ein Teil unseres Wesens ist.