

# Die Willensstärkungsmethode (WSM)

Alfried Längle

**Nach einem Abriß über die Entstehungsgeschichte der Willensstärkungsmethode (WSM) und einem Ausblick zu ihrem Kontext in der Logotherapie/Existenzanalyse wird kurz auf das hier vorliegende Konzept des Willens eingegangen. Danach werden die Schritte der Methode einzeln erläutert und an einem ausführlichen Fallbeispiel deutlich gemacht. Es handelt sich dabei um fünf Schritte: Grundarbeit, Problemarbeit, Ver-Innerlichung, Sinnhaftigkeit und Festigung des Willens.**

**Schlüsselwörter: Wille, Willensstärkungsmethode, übende Verfahren**

**After an introduction into the history of the method of will-strengthening (MWS) and after a brief explanation of its position in the context of logotherapeutic practice, a short description of the underlying concept of will is given. The five steps of the method in question are shown, followed by a demonstration of its practical application in a case study. These five steps are: reasoning, clarification of the specific problems, interiorisation, meaning context and consolidation of will.**

**Key-words: will, method of will-strengthening, training techniques and psychotherapy**

*Urteilen kann der Verstand freilich,  
aber diesem Verstandes-Urteil eine Kraft zu geben,  
den Willen zu bewegen, die Handlung auszuüben,  
das ist der Stein der Weisen.  
(Immanuel Kant)*

## Entwicklungsgeschichte

Die Entwicklung dieser Methode stammt aus den Jahren 1983 bis 1986. Ich war noch ein recht junger Logotherapeut und versuchte damals, vorwiegend mit dem Hauptkonzept der Logotherapie, dem "Willen zum Sinn", psychotherapeutisch zu arbeiten.

Die klassische Vorgangsweise der Logotherapie sieht bekanntlich vor, zunächst den Sinn der Situation im Gespräch mit dem Patienten ausfindig zu machen. Ist dieser erst einmal gefunden und dem Patienten einsichtig, so kann man sich der Theorie zufolge auf die Kraft des "Willens zum Sinn" verlassen, daß dieser Sinn auch aufgegriffen und umgesetzt wird, weil der Mensch im Grunde und zutiefst Sinn will (Frankl z.B. 1982a, 223). Sowohl die Literatur, als auch die Vorlesungen und Fallbeispiele Frankls sowie persönliche Gespräche und vertiefende Reflexionen hatten mich überzeugt, daß es legitim sei, sich auf diese angeborene Kraft des Geistes an dieser Stelle des psychotherapeutischen Gesprächs verlassen zu können. Ich war zuversichtlich, damit gleichsam den archimedischen Punkt der psychotherapeutischen Arbeit in den Händen zu halten - wo er doch auch meiner eigenen Erfahrung recht gut entsprach.

Außerdem hat mir dabei die "logotherapeutische Abstinenz" gefallen, wie ich sie in Analogie zum psychoanalyti-

schen Abstinenzbegriff bezeichnet hatte (Längle in Frankl 1984, 43). Gemeint ist der erklärte Verzicht auf den Versuch, den freien Willen des Patienten auf direktem Wege verändern, bewegen oder gar manipulieren zu wollen. Die logotherapeutische Vorgangsweise soll dem Willen seine Freiheit und der Person ihre Verantwortung zurückgeben und auf jeden Fall mit der persönlichen Freiheit ernst machen. Am deutlichsten kommt dieses Konzept der logotherapeutischen Haltung in dem Zitat Frankls zum Ausdruck, wo er einem voluntaristischen Mißverständnis des „Willens zum Sinn“ vorbeugt:

*Die Idee eines Willens zum Sinn darf nicht im Sinne eines Appells an den Willen mißdeutet werden. Glaube, Liebe, Hoffnung lassen sich nicht manipulieren und fabrizieren. Niemand kann sie befehlen. Selbst dem Zugriff des eigenen Willens entziehen sie sich. Ich kann nicht glauben wollen, ich kann nicht lieben wollen, ich kann nicht hoffen wollen – und vor allem kann ich nicht wollen wollen. Darum ist es müßig, einen Menschen aufzufordern, "den Sinn zu wollen". An den Willen zum Sinn appellieren heißt vielmehr, den Sinn selbst aufleuchten lassen – und es dem Willen überlassen, ihn zu wollen. (Frankl 1982b, 76)*

Diese Stelle beschreibt sehr schön den schöpferischen Sprung der Person, wo sie ihre Intentionalität aus sich selbst und aus ihrem (bewußten und unbewußten) Wissen um die Existenz bündelt und ein Wollen gebiert. Es wird spürbar, daß sich Therapie vor diesem Eigensten des Menschen, vor seiner Freiheit und Entscheidungsfähigkeit, Zurückhaltung auferlegen muß, will sie den Menschen als freies Wesen respektieren und fördern.

Bei aller Diskretion in diesem Bemühen ergaben sich aber doch regelmäßig zwei Probleme in der Praxis:

\* Was tun, wenn jemand etwas zwar als sinnvoll ansieht, aber sich nicht wirklich dafür *entscheiden* kann und es daher nicht wirklich tun will? (*Kognitive Dissonanz* - z.B. rauchen aufhören)

\* Was tun, wenn sich jemand für das Sinnvolle zwar entschieden hat und es tun will, aber es regelmäßig *nicht schafft* und immer wieder in ein anderes Verhalten gerät (*„Willensschwäche“*)?

Es ist historisch interessant, daß die Geschichte der GLE mit diesem Themenkreis der Behinderung in der Sinnfindung begonnen hat. Die ersten beiden Tagungen der GLE 1983 und 1984 waren den „Sinnbarrieren“, wie U. Böschmeyer sie nannte, und dem „Willen zum Sinn“, also der Motivationslehre, gewidmet. Die Tatsache der Ganzheitlichkeit des Menschen - nicht nur Wille, sondern auch Leib und Psyche zu sein - stellte sich von Anfang an in der psychotherapeutischen Anwendung der Logotherapie. Als Frucht dieser beiden Tagungen (vgl. Tagungsbericht 1 der GLE, 1984) und ihrer Reflexion in mehreren Artikeln (Längle 1984a, b, c) sowie der auf ihr aufbauenden praktischen Erfahrung insbesondere mit Suchtpatienten war dann 1986 die Willensstärkungsmethode (WSM) ausformuliert und blieb bis heute im Wesentlichen unverändert.

## Die Idee zur Methode

Die Entwicklung der WSM wurde also durch die praktischen Schwierigkeiten mit der Mobilisierung des Willens und der Umsetzung von Entscheidungen angeregt. Die Idee

dabei war, das definierte Willenskonzept der Logotherapie und Existenzanalyse praktisch besser anwendbar zu machen. Es war deutlich geworden, daß es einen spezifischen und methodisch gegliederten Umgang mit dem Willen verlangt, sobald ein Sinnangebot auf Schwierigkeiten in der Realisierung stößt.

Ausgangspunkt der Überlegungen waren die folgenden Überlegungen und Erfahrungen:

**Probleme des Willens  
in der Praxis:**

⇒ Kognitive Dissonanz  
(sich gegen „Sinnvolles“ entscheiden)

⇒ Willensschwäche

a) *Eigendynamik des Willens*: Der Mensch ist dem Willen „ausgeliefert“: Er kann nicht einfach „wollen“ wollen. Er kann dem Willen nicht befehlen, nicht „willkürlich“ über ihn verfügen. Er kann nur *etwas* wollen, und dieses „Etwas“ muß ihm auch *erstrebenswert* sein. Der Wille ist sonst nicht zu bewegen, wenn das intendierte Ziel (Objekt) für den betreffenden Menschen *subjektiv* keinen Wert darstellt, ihm also nicht wichtig ist oder ihm keine Lust macht. Er muß etwas in seinen Augen „Positives“ darin sehen oder von ihm erwarten. Wenn der Wille „das Freie im Menschen“ ist, muß das Subjekt selbst die Wichtigkeit (den Wert) der Sache empfinden und kann es an keine andere Instanz delegieren.

b) Der Wille stellt die *Handlungsmächtigkeit* des Menschen dar. Der Wille ist die Realisierung der *persönlichen Freiheit*, die über die Stufen Wahrnehmung, Bewertung, Entscheidung (Wahl) und Entschluß (entsprechend der Sinnerfassungsmethode – Längle 1988) die Kraft seiner Wirkmächtigkeit für das Handeln freigibt (Anm. 1, siehe Seite 6).

**Willensstärkungsmethode.** Methode der Existenzanalyse und Logotherapie zur Entscheidungsfindung bzw. Stärkung der Entschiedenheit, der Durchhaltekraft und des Ausführungsverhaltens bei willentlich angestrebten Vorhaben. Theoretischer Ausgangspunkt ist das existenzanalytische Willenskonzept, dem zufolge eine *„Willensschwäche“* primär ein Defizit in der Wertberührung (vgl. Emotionstheorie, Wertetheorie) und/oder eine Unklarheit in der Entschiedenheit (vgl. Wille) darstellt. Die Willensstärkungsmethode ist klassischerweise indiziert bei Situationen, in denen etwas zwar gewollt, aber nicht getan wird (klinisch besonders bei Motivation zur Suchtentwöhnung), oder wenn Unklarheit bezüglich des eigenen Wollens besteht. Die auf der Grundlage der Sinn- und Wertelehre der Existenzanalyse und sozialpsychologischer Forschungen entwickelte Methode besteht aus fünf Schritten:

1. *Grundarbeit (Sachebene):* Konturierung der spontanen Beweggründe, z.B. zur Alkoholabstinenz.
2. *Problemebene (Problembewußtsein schaffen und Bearbeitung der Zielhemmung):* Problematisierung durch Sammeln der Gegengründe, der konkurrierenden Motive, Relativieren möglicher Ziele, Beschreibung zu erwartender Probleme; kognitive Festigkeit der Einstellung durch Kenntnis der (zu bearbeitenden) Gegengründe. Führt zum Abwägen der Wertigkeit und stellt vor Entscheidungen.
3. *Verinnerlichung (Beziehungsaufnahme):* Wecken der Emotionalität durch Fühlbarmachen der impliziten Werte, die auf sinnlicher Ebene *„schmackhaft“*, *„begreifbar“* werden sollen (kognitive Entlastung). Ziel: Wertgefühl, Beziehungsfestigung.
4. *Sinnhorizont (Beziehungserweiterung und Selbstfindung):* Reflexion des Lebenssinns, Zeitstruktur zur Verwirklichung mit Beginn im Heute; Einbindung der Motivation ins Lebenskonzept.
5. *Festigung: Entschiedenheit, Vorbauen und Üben (Realisierung):* In jeder Situation neuerlich die Entschiedenheit einholen. Erleichterung der Umsetzung durch Strategien, Methodik und Prophylaxe (z.B. Medikamente, Verhaltenstraining, sozialpädagogische Maßnahmen, systemische Veränderungen, Einstellungsarbeit, Traumarbeit usw.).

c) Da der Wille das Erfolgsorgan für die *Noodynamik* (Frankl 1982a) ist, besteht die logotherapeutische und existenzanalytische Arbeit über weite Strecken darin, ihn zu wecken, zu bewegen, zu bündeln, zu formieren, kritisch zu hinterfragen, ihn mit der Verantwortung abzustimmen und in der Realisierung zu unterstützen, zu begleiten und abschließend noch einmal gewissenhaft zu reflektieren und zu evaluieren.

d) Der Wille verlangt einen *spezifischen Umgang*: Wenn Wille darin besteht, daß das *Subjekt selbst* etwas wollen und sich intentional auf einen Wert ausrichten soll, dann darf man nie versuchen, jemandem einen Willen aufzudrängen. Das wäre Macht, Gewalt oder Verführung, aber nicht Freiheit. Frankl wiederholte in der Diskussion der Tagung 1984 seine Auffassung, daß dem Patienten der "Sinn selbst aufleuchten" müsse. "Werte und Sinnmöglichkeiten ziehen einen Menschen an; er ist dieser Wahrnehmung, dieser ‚Gravitation‘, die vom Sinn ausgeht, ausgesetzt. Von daher läßt sich sagen, die Wahrheit ‚oktroziert sich selber auf.‘" (Frankl 1984, 43)

Die Methode, die Frankl (1984, 43) damals empfahl, beschrieb er so:

„Diese Konfrontation zwischen den äußeren Sinnmöglichkeiten und den inneren Sinnfähigkeiten kann man in der Praxis sehr gut illustrieren, indem man Beispiele von anderen Patienten aufzählt. Dadurch wird vermieden, daß man dem Patienten direkt sagt, wie er sich "verhalten" soll. Der Patient wird vielmehr, indem er von den Schwierigkeiten anderer Patienten erfährt ("exempla trahunt"), versuchen, selber Lösungsmöglichkeiten für sein Problem zu finden. Die Aufgabe des Logotherapeuten hierbei ist die eines bloßen Katalysators. Der Patient bekommt das Gefühl, daß er seine Schwierigkeiten selber meistern kann; er wird selber mit sich fertig.“

e) *Klärung des Willens*: Der "Wille zum Sinn", die primäre Motivationskraft des Menschen, ist nach Frankls Verständnis ein *Wille*. Jeder Wille peilt einen echten oder vermeintlichen Wert an. Ist aber *jeder Wille auch ein "Wille zum Sinn"*? Ist alles Wollen sinnvoll, vorausgesetzt es ist ein Wollen? Kann der Wille gar nicht anders, als Sinnvolles zu wollen?

Oder peilt der Wille einen Wert an, wobei diese Stre-

bung mehr oder weniger sinnvoll sein kann, je nach Weite des Horizonts, in dem das Handeln gesehen wird, abhängig vom Standpunkt, von Zielsetzungen, die mehr oder weniger sinnvoll sein können? (Anm. 2) Kann der Wille nicht von Wünschen durchsetzt sein? Muß die Sinnhaftigkeit eines Wollens immer deutlich und klar gegeben sein?

## Man könnte die wichtigsten Probleme mit dem Willen so zusammenfassen:

- das *voluntaristische* Mißverständnis des Willens schreibt ihm die Alleinmächtigkeit der Strebungen im Menschen zu
- ein *unkritischer* Begriff von Wille, der jede bewußte und/oder starke Strebung als Wille ansieht, obwohl sich in ihm aber andere Dynamiken und Wünsche verstecken
- die Unklarheit über die *Gründe* des Wollens – man weiß nicht, wie es zum Wollen gekommen ist und was seine Grundlage ist (man weiß nicht, "wieso man etwas will")
- die *Verwechslung* von Wille mit Wille zum Sinn, wodurch alles als sinnvoll angesehen wird, wenn es nur gewollt wird
- die *Übernahme* des Willens des Therapeuten/Beraters.

## Abriß des Willenkonzeptes

Wir definieren den Willen heute in der Existenzanalyse/Logotherapie wie folgt: Der Wille ist der Entschluß, sich auf einen gewählten Wert einzulassen.

Mit dieser Beschreibung wird der *existentielle* Charakter des Willens unterstrichen, nämlich die Bereitschaft und Entschlossenheit, sich auf etwas *einzulassen* und die entsprechende und erforderliche Mühe auf sich zu nehmen. Das Charakteristikum der Freiheit findet sich im „Entschluß“, also in der inneren Öffnung und Freigabe der Kraft und Intentionalität. Als Motiv für den Willen ist der Wertbezug angegeben, aus dem sich ein Handlungsbedarf ableitet.

In der Praxis ist besonders die Differenzierung zwischen *Wünschen* und *Wollen* wichtig. Die Verwechslung dieser beiden Strebungen führt zu Mißverständnissen, die den Willen blockieren können. Eine Verwechslung kann aber leicht geschehen, weil sowohl Wün-

Der Wille ist  
der Entschluß,  
sich auf einen  
gewählten Wert  
einzulassen.

Anm. 1: Es ist kein Zufall, sondern innere Logik in der historischen Abfolge der Beschäftigung mit dem Willens- und Sinnkonzept, daß nach der WSM die Methoden der Einstellungsänderung (1986) und der Sinnfindung (publiziert 1988) entwickelt worden sind, weil sie Instrumente für den praktischen Umgang mit diesen zentralen Inhalten der Logotherapie darstellen.

Anm. 2: Ich bin zur Ansicht gekommen, daß der Mensch - genau genommen - sein Wollen gar nicht direkt auf seinen *Sinn* ausrichten kann, sondern nur auf einen *Wert*. Wenn ich etwas Sinnvolles tun will, wie z.B. diesen Artikel schreiben, so zielt mein Wille auf das Schreiben (die Handlung) und auf die mit ihr verbundenen Werte ab (Freude an der Reflexion, Wichtigkeit der Arbeit für andere – hoffentlich – und für mich). Wenn ich mich dem Wert hingebende, indem ich schreibe (mein Wollen), bewege ich mich "im Sinne" einer Wertschaffung, also auf etwas Wertvolles hin. Genau dies ist "Sinn": die *Richtung auf einen Wert einzuschlagen zu dessen Schaffung, Vermehrung, Erhaltung*. Im Intendieren des Zieles (Wert) durch das Wollen fällt der "Sinn" als die "richtige, auf einen Wert hin orientierte Richtung" als Begleitphänomen ab. Aus solchen Überlegungen heraus hatte ich ursprünglich die Grundmotivationen als "Wille zum Sein" (1. GM), "Wille zum Wert" (2. GM), "Wille zum Recht" (3. GM) bezeichnet, weil sie die eigentlichen Willenskorrelate sind, während die Bezeichnung "Wille zum Sinn" in meinem Verständnis etwas irreführend als direkte Intendierbarkeit von Sinn verstanden werden kann.

schen als auch Wollen einen Wert intendieren. Auch können die beiden Strebungen in die jeweils andere überwechseln oder gar vermischt sein und gleichzeitig bestehen. Die Arbeit an der Willensstärkung wird somit eine Differenzierung zwischen der passiven Haltung des Wünschens und der aktiven Haltung des Wollens herbeiführen, um den Willen stärken zu können.

Auch andere Differenzierungen sind in der Arbeit am Willen von Wichtigkeit: Wenngleich körperliche *Bedürfnisse* und psychisches Streben nach *Lust* Grundlage und Motiv für den Willen sein können, ist ihre Dynamik noch nicht per se schon ein Wille. Um beispielsweise essen zu *wollen*, bedarf es nicht nur des Hungers und seines Triebes, sondern auch der Entscheidung.

Auch ist Wille von *Gewissen* abzugrenzen. Gewissen hat zwar ein Anbindungsverhältnis zum Willen (gleichsam als "Mitwisser"), aber eine andere Aufgabe, nämlich die ethische bzw. moralische Bewertung des Willensaktes vorzunehmen.

### In unserem Willenskonzept sind folgende Charakteristika hervorzuheben:

- a) **Freiheit:** Der Wille ist Ausdruck und Realisierung der Freiheit der Person. Wollen ist das Gegenteil von Müssen.
- b) **Wertbezug:** Der Wille kann nur durch einen (echten oder vermeintlichen) Wert angesprochen und mobilisiert werden. Ein Willensakt kann sich daher nur auf einen (echten oder vermeintlichen) Wert beziehen.
- c) Wille verlangt **Entscheidung**. Jedes Wollen setzt daher ein Lassen voraus.
- d) **Entschluß:** Jedes Wollen beinhaltet die Bereitschaft, die eigene Kraft zur Verfügung zu stellen und die erforderliche Mühe nicht zu scheuen.
- e) **Aktivität:** Wille ist Engagement, Handlungsbereitschaft. Im Handeln wird die Stärke des Willens sichtbar.

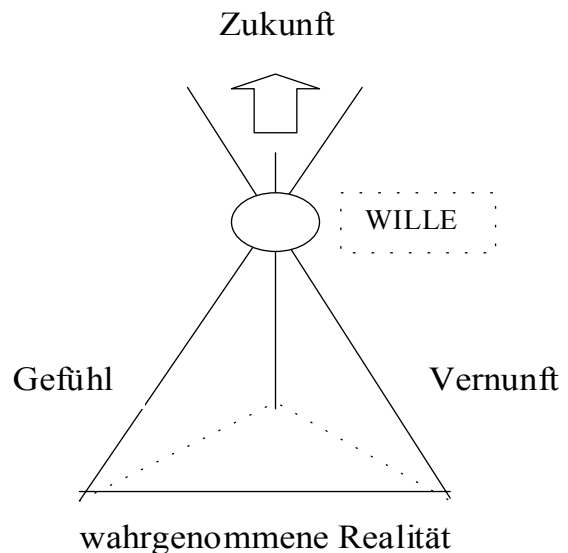


Abb. 1: Der Wille kann als **Scheitelpunkt** von wahrge-nommener Realität, Gefühl und Vernunft aufgefaßt werden. Wenn eines dieser drei Elemente fehlt, entsteht eine Willens-blockade, die zu einem Warten oder Wünschen führt.

Für die Praxis ist die Frage wichtig, wie das "Ja" des Wollens, die Einwilligung also, zustande kommt. Dieser Prozeß kann als "Tor zur Freiheit" bildlich als Gewölbe-Bogen gesehen werden, in dessen Scheitelpunkt die Ein-willigung steht, ein Schlußstein, von dem die Stabilität des Gewölbes abhängt.

Ich möchte den kurzen Abriss über das Willenskonzept schließen mit dem Hinweis auf ein *Paradox*. Der Wille ist als Ausdruck der Frei-heit der Person definiert. Gleichzeitig können wir aber, wie oben bemerkt, nicht frei über den Willen verfügen, sondern sind ihm ge-wissermaßen ausgeliefert. Wir können also nicht wollen, daß wir wollen. Das hieße logischerweise, daß wir nicht frei verfügen können über das, was wir sind. Die Reflexion über diesen Sachverhalt be-

**Wille.** Von der Existenzanalyse und Logotherapie als zentral angesehene, geistige Kraft des Menschen, durch die er sich als Person durch das Ergreifen seiner Freiheit realisiert und zu einem "Akt" entschließt. Der Wille entsteht aus dem Bezogensein des Subjekts als ganzem Menschen (mit allen Strebungen) auf das Ansprechende aus der Welt und besteht im Entschluß, sich auf einen gewählten Wert einzulassen.

Anlaß zu einem Willensakt ist das Angesprochensein (Berührtsein, Ergriffensein) von Werten, die als primäre und/oder integrierte Emotion der Person präsent sind. Der Willensakt selbst besteht aus der Ent-scheidung (Wahl) zwischen möglichen Werten sowie dem Entschluß, sich mit seinen Kräften auf den gewählten Wert in handelnder Absicht einzulassen: Im Willen vollzieht der Mensch seine Existenz. Er ist Ursprung seines Handelns (vgl. Au-thentizität) und trägt daher die Verantwortung. Der voll entwickelte, freie Wille nimmt Bezug auf das Gewissen und die Grundbedingungen der Existenz (vgl. Grundmotivationen, Emotionslehre).

Durch den Willensakt unterscheidet sich Handeln vom (psychodynamischen oder psychophysischen) Reagieren. Die Handlungsbereitschaft setzt den Willen von der passiven Wunsch- und Erwartungshaltung ab, die neuroti-sches und Suchtverhalten kennzeichnet.

Wille als Ausdruck der Freiheit des Menschen kann nicht erzwungen werden (Willensstärkungsmethode), ist aber seinerseits begrenzenden Bedingungen unterworfen (Widerstand durch Realität, Zwang zum Einsatz von Mit-teln).

A. Längle, B. Wicki

dürfte einer ausführlicheren Diskussion über das Verhältnis von Wille und Person, Wille und Gewissen und Wille und Existenz. Als eine Lösung dieses Widerspruchs steht für mich die Auffassung da, daß die Freiheit der Person darin liegt, gemäß ihrem Wesen zu entscheiden, d.h. gemäß dem, wie sie im Grunde *ist* und nicht, wie sie sich denkt oder sich zu irgendwelchen Zwecken haben will. Das unterscheidet den Willen von *Willkür*.

## Die Methode der Willensstärkung

**Indiziert** ist die Methode bei *allen Störungen des Willens*, bei denen es um die Überwindung von Unangenehmem geht (z.B. bei Lernen, Gewichtsabnahme), bei Unentschiedenheiten, Unklarheiten oder Zweifeln bezüglich des Wollens (z.B. wenn man nicht wirklich weiß, ob man eine Therapie beginnen will, ein Studium fortführen oder in einer Beziehung bleiben will) oder bei fehlender *Durchhaltekraft*, wenn also der Wille nicht stark genug ist, ein angestrebtes Ziel zu Ende zu verfolgen (was oft als "Willensschwäche" ausgelegt wird), was besonders bei kleinen Abhängigkeiten (Pralinen, Fernsehen) und Süchten (Nikotin, Alkohol, Bulimie u.a.) eine Rolle spielt.

### Kontraindikation:

- a) Wenn die Behinderung des Willens durch eine Pathologie stark auf der Seite der *Unfähigkeit* angesiedelt ist, die Behinderung also nicht in der Mitte zwischen Wollen und Nicht-Können liegt, wird die Methode wenig bewegen können.
- b) Wenn die Anwendung der Methode nicht zur Klärung der Willenssituation und ihrer praktischen Durchführung *ausreicht*, ist dies als Hinweis zu verstehen, daß es einen tiefergreifenden Zugang in Form einer Psychotherapie bedarf.

Im folgenden werden die Schritte überblicksmäßig erst einmal vorgestellt und danach ihre praktische Handhabung geschildert. Die fünf Schritte sind:

**1. Grundarbeit (Sachebene):** Erhebung und Reflexion der *spontanen Beweggründe* für das Wollen. *Wissen, Vorstellung* und *Vorerfahrung* über das angestrebte Ziel werden reflektiert und sachliche, "objektive" Gründe ausgetauscht. Ziel ist, die **positiven Gründe** für die Entscheidung herauszuschälen, zu konkretisieren und bewußt zu machen.

Das Sammeln und Präzisieren der sachlichen Gründe, die für die Entscheidung sprechen, soll die primäre Motivation festigen ("Andockmanöver").

**2. Problemebene: Problembewußtsein schaffen und bearbeiten.** Nach dem positiven Anfang kommt nun die Beleuchtung des *Hemmenden* der Motivation. Sozialpsychologische Forschungen haben ergeben (z.B. Herkner 1975, 186ff.), daß die kognitive Festigkeit der Einstellung gestärkt werden kann, wenn die Gegengründe bekannt und diskutiert sind. Gelingt es sogar, sie zu entkräften, so wird die Überzeugung noch fester.

Gemäß dieser Erkenntnis werden konkurrierende Motive

und Gegengründe angesprochen und bewußt gemacht. Sie sollen in ihrem Wert gesehen werden, um den Klienten zu einer Entscheidung zu bringen. Das Schildern von Problemen, die subjektiv erwartet werden und objektiv zu erwarten sind, das Relativieren möglicher Ziele und Definieren erster Schritte, die als Erfolg gelten können, führt zu Entlastungen, größerem Realitätsbezug und zum Abwägen der Wertigkeit des Zieles im Bewußtsein seines Preises.

**3. Ver-Innerlichung** (Beziehungsaufnahme): Nach den mehr kognitiven ersten Schritten geht es nun um die innere Beziehungsaufnahme zum zentralen Wert, der intendiert wird. Dafür ist es wichtig, die impliziten Werte "schmackhaft" zu machen, damit sie emotional "begreifbar" werden. Das "Gute" am Vorhaben soll durch (meditative) Versenkung, Nachfühlen von (ähnlichen) Vorerfahrungen und Vorstellung von positiven Auswirkungen *angefühlt* werden. Damit erhalten sie eine innerliche Repräsentation. Ziel ist das Wecken eines Wertgefühls und die Festigung der Beziehung durch den Aufbau positiver Emotionen.

**4. Sinnhorizont** (Beziehungserweiterung und Selbstfindung): Nach dem Aufnehmen innerer Nähe zum angestrebten Wert soll die mit der Fokussierung verbundene Horizontverengung nun eine Aufweitung erhalten. Der konkrete Wertbezug wird in das *Lebenskonzept* eingebaut und hinsichtlich der Selbstverwirklichung und des existentiellen Selbstverständnisses überprüft. Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Ziel des Wollens und dem Lebenskonzept? Wie kann dieses Lebenskonzept im Hier und Heute Gestalt gewinnen, wie kann die Einmaligkeit des Augenblicks im Hinblick auf die Ganzheit gelebt werden? Das Verständnis des existentiellen Sinns bringt einen übergeordneten Zusammenhang ins Spiel, in dem man sich vorfindet und der sich in die konkrete Alltagssituation einspielt, wie er selbst auch in umgekehrter Richtung von den konkreten Erfahrungen genährt wird.

**5. Festigung** (Entschiedenheit, Vorbauen und Üben durch Realisierung): Nachdem nun der Wille auf einer existentiellen Ebene geklärt ist, bedarf es einer zeitlichen Konstanz und einer Absicherung, damit das erreichte Niveau auch unter den Stürmen künftiger und nicht erwarteter Probleme gehalten werden kann. Die Vorgangsweise besteht im Einsatz mehrerer Mittel: Es soll immer wieder die *Entscheidungsfindung* eingesetzt werden und nach der Entschiedenheit gesucht werden (nur wenn die Entschiedenheit klar und vital ist, kann auf die neuerliche Entscheidungsfindung verzichtet werden). Überlegungen zur *Prophylaxe*, zu *Methoden* und *Strategien* sowie zu *übendem* Verhalten werden gemeinsam angestellt, um das Durchhalten zu erleichtern und Kompetenzen zu fördern.

## Praktische Durchführung

Die WSM ist von ihrer Veranlagung her eine Ressourcen mobilisierende Methode, die ihre Hauptanwendung im

beraterischen Bereich hat. Sie verlangt daher keine engere therapeutische Beziehung, in der die Therapeuten eine ichtstützende Funktion im Therapieprozeß zu übernehmen hätten. Wenn dies als eigentliches Kriterium psychotherapeutischen Geschehens angesehen wird, ist die WSM als eine klassische Methode der Beratung einzustufen. Natürlich deckt sie auch tiefergehende Defizite auf, die Ausgangspunkt zu therapeutischer Vertiefungen sein können.

## 1. Der Einstieg: Die Grundarbeit (Sachebene)

Am Beginn wird alles zusammengetragen, was für die Entscheidung spricht. Soll doch am Anfang die ursprüngliche Motivation und der erste Impuls, der (möglicherweise) zu einem festen Willen führt, gestärkt werden. Für diesen Zweck werden die Gründe geklärt, die den Willen bewegen könnten. Der Begriff „Grundarbeit“ verweist auf dieses Ansinnen wie auch auf den Anfang und Einstieg der Methode.

Es ist oftmals ein Fehler des psychologischen Laien, zu glauben, es genüge zur Motivation des Willens und zum Durchhalten der auftretenden Schwierigkeiten, sich der Gründe seines Handelns *bewußt* zu sein. Es ist daher nicht selten, daß Patienten und Klienten auf diese Frage ganz gute Antworten parat haben.

**Typische Fragen** für diesen Schritt sind: „Wofür ist es gut, wenn Sie ...“ Nehmen wir hier als Beispiel, wenn jemand unsicher ist, ob er eine Therapie machen will. Die typischen Fragen lauten dann: „Weshalb möchten Sie eine Therapie machen – was hat Sie dazu bewogen, wie ist der Gedanke entstanden? Was ist Ihnen dabei wichtig? - Haben Sie *Erfahrungen*, woraus Sie schließen, daß es gut ist, eine Therapie zu machen? - Was *wissen* Sie von Therapien? Welche *Vorstellungen* haben Sie? Was *erwarten* Sie sich von der Therapie? Für wie *realistisch* halten Sie Ihre Erwartungen?“

Es ist wichtig, bei diesem Schritt darauf zu achten, daß Antworten aus ihrer Vagheit gehoben und konkret werden. Es genügt beispielsweise nicht, wenn jemand antwortet: „Ich will es machen, weil es besser für mich ist.“ Hilfreich ist dabei, wenn *auch der Therapeut* seine Erfahrung und Einschätzung dazugibt und über die Vorteile spricht, die z.B. eine Therapie hat. Durch das gemeinsame Betrachten, Beschreiben, Suchen und Reflektieren von Werten, Inhalten und Zielen werden auch innere Stellungnahmen angefragt.

Die **Aufgaben des Therapeuten bzw. Beraters** sind dabei

- mitzufühlen, wie *gewichtig* die Gründe sind, und Rückmeldung zu geben.
- mitzuschauen, wie *realistisch* die Spontanmotivation ist, und Rückmeldung zu geben.
- zu bestärken, was einem *selber auch wichtig* erscheint, nachzufragen, wo „Unwichtiges“ vorgebracht wird, Widersprüchliches anzusprechen, wobei man sich insgesamt in einem verstehenden Annehmen bewegt.

## 2. Problemebene: Thematisierung der hemmenden Kräfte

Der erste Schritt trifft meistens auf die Erwartung der Klienten und Patienten. Der zweite Schritt löst dagegen oftmals *Überraschung* aus. Die Klienten rechnen üblicherweise nicht damit, daß das Hinderliche der Motivation so deutlich angesprochen wird und die Zielhemmung zu einem großen Thema gemacht wird. Je fragiler die Motivation, desto eher besteht die Befürchtung, daß die ganze Strebung verloren gehen könnte. Ein allfälliges Zögern beim Eingehen auf diese Thematik kann durch Erklärung über den Sinn dieses Schrittes sowie durch Ermutigung aufgefangen werden.

Die Problematisierung des Vorhabens führt jedoch meistens bald zu einer Entlastung und zu einem Gefühl der Befreiung beim Klienten. Er wird in seiner Intention gelöst und erhält einen lockereren Umgang mit seinem Willen, der nun die widerstrebenden Kräfte nicht mehr verdrängen muß, sondern ihnen offen begegnen kann. Es kommt aber auch vor, daß dieser Schritt zur Demotivierung führt und vom Vorhaben (z.B. eine Therapie zu beginnen) abgelassen wird. Dies ist existenzanalytisch gesehen kein Verlust oder nicht als schlechtes Ergebnis anzusehen, da es ja nicht um die Durchsetzung eines „gedachten“, „vernünftigen“ Willens oder um die Übertragung des Willens des Therapeuten geht, sondern um die Findung des *eigenen* Strebens, das der Mensch als ihm entsprechend und für ihn machbar ansieht.

**Typische Fragen** sind (wir haben als Beispiel die Entscheidungsfindung für eine Therapie gewählt): „Was könnte Ihnen *Schwierigkeiten* oder Probleme machen, wenn Sie so eine Therapie beginnen würden? Was ist der *Vorteil*, wenn Sie *keine* beginnen? Gäbe es *andere Möglichkeiten*, mit dem Problem umzugehen, die leichter für Sie wären? Was spricht *gegen* die Therapie?“

Dabei werden die Einschätzung und die Erfahrung des Klienten *und* Therapeuten/Beraters eingeholt und zusammengetragen. Am „Tiefpunkt“ angekommen wird die *Vorstellung des Gegenteils* thematisiert: „Wie wäre es für Sie, wenn Sie jetzt keine Therapie machen würden bzw. könnten? Wie würde es weitergehen, was würden Sie tun?“

Zum Schluß dieses Schrittes geht es um die Beschreibung der Zielvorstellung, gemessen am Erfolg, und um die Problematisierung des Weges: „Was wäre für Sie bereits ein *Erfolg*, auch wenn es nur ein kleiner Schritt wäre? Welche *Bedingungen* wären Sie dafür bereit einzugehen, welchen ‚Preis‘ würden Sie zahlen?“

Die **Aufgaben des Beraters bzw. Therapeuten** bestehen in diesem Schritt,

- seine *Erfahrungen* über mögliche Probleme dazugeben.
- Gegengründe* so lange zu thematisieren, bis sie für den Patienten entkräftet sind.
- eigene hemmende Phantasien*. dazuzugeben.
- den Patienten/Klienten zu *führen* und eventuell *zum*



*ersten Schritt* zurückzukehren, wenn das Problematisieren überhand nimmt und demotivierend wird.

### 3. Ver-Innerlichung und Beziehungsaufnahme

Dieser Schritt ist für die Willensstärkung besonders wichtig, weil mit ihm eine *kognitive Entlastung* erreicht werden soll. Er ist nicht immer leicht durchzuführen, soll er doch die Emotionalität wecken und zu einer tragenden Funktion berufen. Der Weg dazu geht über ein *innerliches Nachzeichnen* des intendierten Wertes, damit eine emotionale Beziehung zu ihm aufgebaut bzw. ausgebaut werden kann. Eine solche ist notwendig, um die Belastung, die mit der Realisierung verbunden ist, tragen zu können. Das "Gute", der Vorteil und Wert des intendierten Zieles, soll *spürbar* werden.

Als *Fragenbeispiele* stehen:

"Haben Sie das, was Sie anstreben, schon einmal *erlebt*? Wie war es? - Was hat Ihnen *gefallen*, was war das Schöne daran? - Wie hat sich das *ausgewirkt*? Wie haben Sie es erlebt? Was hat es bewegt, was wurde dadurch anders? Was war der Gewinn?"

An dieser Stelle kann es hilfreich sein, *gestalterische Mittel* einzusetzen wie Malen, Ton, Musik oder Rollenspiel; auch meditatives Versenken kann helfen, eine innere Nähe zum Objekt aufzunehmen.

Das psychologische Modell für die Ausgestaltung dieses Schrittes stammt aus der Wahrnehmungspsychologie. Durch genaue Beobachtungen der optischen Wahrnehmung konnte festgestellt werden, daß das Auge mit fortlaufenden Suchbewegungen die markierten Punkte eines Objektes abtastet und so die Gestalt des Wahrnehmungsgegenstandes gleichsam "nachzeichnet". So kann allein anhand der Aufzeichnung der abtastenden Augenbewegung das Objekt der Wahrnehmung (z.B. ein Gesicht) sichtbar werden. Solche Aktivität bedeutet im ursprünglichen Sinne "Verinnerlichung", "Einverleibung".

Die **Aufgaben des Beraters bzw. Therapeuten** sind bei diesem Schritt:

- am *Thema festzuhalten* bzw. immer wieder darauf zurückzuführen.
- eine *Anleitung* zur Vertiefung zu geben.
- eigenes Erleben* vereinzelt dazugeben (hat Verstärkerfunktion).

Die kognitive Entlastung, das Ziel dieses Schrittes, wird durch das *Erfühlen*, ja eigentlich durch ein innerliches "Anfühlen" des eigentlichen Wertes versucht. Das Ansichtigwerden des Wertes mobilisiert innere Kräfte, die als *Kraftzuwachs* erlebt werden. Das Besondere dieses Erlebens ist, daß dieser Kraftzuwachs einem *wie von außen* zukommt. Man spürt dabei, daß das Wollen seine Kraft aus dem intendierten Wert bezieht. Dieser Schritt kann als *Motor der Methode* angesehen werden, weil er eine Dynamisierung und Stärkung des Vorhabens bewirkt. Diese innere Stärkung stammt nun nicht mehr aus dem Denken oder aus der Vernunft, sondern aus dem Ansichtigwerden

des Wertes, des Erlebens und Nachvollziehens einer Attraktivität. Sie geschieht analog dem ästhetischen Genuß. So entsteht das entlastende Gefühl: "Ich muß ja gar nicht wollen können! Das Wollen selbst ist ja gar nicht so anstrengend, wenn man sich nur offen hält und sich vom Wert berühren läßt."

### 4. Sinnhorizont (Beziehungserweiterung und Selbstfindung)

Nachdem die Kraft mobilisiert ist, soll nun die Entschiedenheit gefestigt und dauerhaft werden, indem sie mit dem Sinngefüge der Person in Verbindung gebracht wird. Das intendierte Handeln wird so in einen größeren Rahmen gestellt und kommt nun in den Kontext der eigenen Lebensgestaltung und Lebensverantwortung zu stehen. Die Einmaligkeit des Wertes, um dessen Verwirklichung es geht, wird als "Chance" und Ermöglichung von *Zukunft* deutlich. Das aktuelle Handeln wird mit den größeren und schließlich großen Sinnhorizonten der eigenen Existenz in Verbindung gebracht, was nicht selten zu einer Reflexion des Lebenssinns und der eigenen Zielvorgaben bzw. Vorstellungen führt. Dafür ist es hilfreich, den Wert auch aus zeitlicher Distanz zu betrachten (Selbstdistanzierung, Perspektiven-Shifting - vgl. Kolbe 2000), um die Zeitstruktur zur Verwirklichung des Willens ins Blickfeld zu bekommen.

*Typische Fragen* dafür sind:

Was sind die Anforderungen Ihrer **jetzigen Lebenssituation**, was braucht es *jetzt* von Ihnen? Ist es eine *Voraussetzung* dafür, daß Sie z.B. diese Therapie machen? *Wofür* wollen Sie dies (z.B. Therapie) eigentlich machen? Was könnten Sie *heute konkret* dafür tun? – *Perspektiven-Shifting*: Was glauben Sie, wie wird es in fünf Jahren sein und was werden Sie dann von dem halten, was Sie heute entscheiden? Wofür haben Sie "eigentlich" *zuletzt gelebt*? Wofür *früher*, in Ihrer Jugend? Wofür wollten Sie "eigentlich" *immer* leben? - In welchen Sinnstrebungen sind Sie *enttäuscht* worden (Sinnfrustrationen)?

Im Lichte des Sinn-Zusammenhanges kann man manchmal auf größere Enttäuschungen stoßen, die z.B. zum Alkoholismus geführt haben. Abhängigkeiten sind häufig durch den Verlust von Sinnzusammenhängen verursacht und können daher in der Bearbeitung tiefergehende Sinnprobleme aufdecken und zur Neuorientierung der existenziellen Sinnsuche führen.

Die **Aufgaben des Beraters bzw. Therapeuten** sind bei diesem Schritt:

- Aufblenden der aktuellen Situation in *größere existenzielle* (von der Situation) geforderte Sinnzusammenhänge und in die anstehenden personalen (inneren) Entwicklungen, sowie Ansprechen des größten *ontologischen* Sinnzusammenhanges, in welchem sich der Patient/Klient versteht (Glaubensbezug).
- Distanzgewinn und Gewichtung durch *zeitliches Shifting*, wodurch die Entscheidung von heute das Gewicht von morgen und eines Teils der Existenz erhält.

c) Eventuell anwenden der *Sinnerfassungsmethode (SEM)* - Längle 1988).

## 5. Festigung: Entschiedenheit, Vorbauen, Üben im Realisieren

Im letzten Schritt geht es zunächst darum, den Willensprozeß durch eine immer wieder neu *vollzogene Anbindung an die Entschiedenheit* zu verwurzeln. So sollen die Alltagsentscheidungen durch die Konfrontation mit der Entschiedenheit existentiell verankert werden. Zu diesem Zweck kann sich der Klient/Patient bei jeder Gelegenheit, wo es um Entscheidungen geht, fragen, ob er dies "auch tatsächlich will".

Damit übt er sich in der eigenen Freiheit und Verantwortlichkeit und macht sich den Spielraum der Entscheidung bewußt (nähere Ausführungen, insbesondere bei der Suchttherapie, sind in Längle A, Probst Ch. 1997, zu finden). Durch diese Vorgehensweise wird jede einzelne Handlung in ihrer Entschiedenheit aufgefrischt und dem Willen unterstellt. Neben dem ständigen Üben und Trainieren des Willens führt dies auch zur Klärung der existentiellen Situation, in der sich nicht so leicht Unentschiedenheiten und Uneindeutigkeiten einschleichen können. In anderen Fällen, wenn die Entschiedenheit klar und spürbar ist, kann wohl auf die Grundsatzentscheidung zurückgegriffen werden nach dem Motto: "Ich habe dies ein für alle Mal entschieden, und zumindest für heute gilt dies ohne weitere Diskussion."

Zusätzlich braucht es *flankierende Maßnahmen* durch Anleihen an Strategien, Methoden und prophylaktischen Überlegungen. Es sollen *kognitive Fehleinschätzungen* und *voluntaristische Überheblichkeiten* korrigiert werden durch Bewußtmachen der Tatsache, die die Patienten meistens auch selbst schon erfahren haben, daß Erkenntnis und Entschiedenheit allein noch nicht genügt, damit etwas auch durchgeführt wird. Es braucht mitunter Unterstützung durch *Medikamente, übende Verfahren* (aus dem Bereich der Körpertherapien, der Entspannungstechniken, der Meditation usw.), des *Verhaltenstrainings* (hier ist auch an den Sport zu denken), der *Prophylaxe* (z.B. das Entfernen von Alkohol im Haus bei Alkoholsüchtigkeit – darin zeigt sich bereits die Grundsatzentscheidung für oder gegen den Rückfall; das Einbinden anderer Personen z.B. durch Öffentlichmachung der Entscheidungen, durch Anfragen für Unterstützung usw.), durch *Portionierung der Einstellung* (indem man z.B. "nur für heute" dies tut oder nur in kleinen, realisierbaren Schritten handelt). Die Arbeit mit *bildhaften Vergleichen* ist hilfreich in dieser Phase (z.B. die Sucht mit dem Orkan vergleichen, dessen Wucht in der ruhigen Phase nicht geahnt wird). Auch das Bearbeiten von *Träumen* und das Arbeiten mit *Imaginationen* kann im Sinne der Prophylaxe, der Vertiefung und Verankerung des Entscheidungsprozesses hilfreich sein. *Sozialarbeiterische Maßnahmen* und *systemische Veränderungen*, Einbauen von *Regelmäßigkeiten* und die Überlegung weiterer *Fremdhilfen* gehören zu diesem Kapitel.

**Typische Fragen** sind: "Fragen Sie sich vor jeder Entscheidung: *Will ich das wirklich tun? Kann ich spüren, was mir wichtig ist?* –

Für die Durchführung der Willensstrebung: "Was kann Ihnen dabei *helfen?* Was kann es Ihnen *erleichtern?* - Welche Erschwernisse sind zu erwarten? Was sind besonders *gefährliche* Situationen – wie können Sie denen *vorbeugen?* - Was tun Sie im Falle eines *Rückfalls* oder Versagens? Was können Sie als *kontinuierliches Training* tun (z.B. Sport, kognitives Training usw.)? – Mit welchem *Bild* könnten Sie Ihre Sucht am besten vergleichen? Was schützt bei so einem Bild am besten?"

Die **Aufgabe des Beraters/Therapeuten** besteht im Einsatz seines konkreten psychologischen, soziologischen, medizinischen und pädagogischen Wissens. Er wird adjuvante Methoden einsetzen und stets auf mögliche Gefahren und Fehler im Verhalten und in der Tagesstruktur hinweisen.

## Herta – im Zwang des eigenen Wollens

Herta ist eine 35jährige Bankbeamtin. Sie hat einen angesehenen Beruf im mittleren Management, mit welchem sie sehr zufrieden und ausgefüllt ist.

Herta sucht nicht eigentlich Therapie, sondern will an der Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten. Vor allem leidet sie unter ihrer Hektik und unter der ständigen Unzufriedenheit, zu wenig zu leisten. Zusätzlicher Druck entsteht durch den inneren Anspruch, daß es immer gut sein muß, was sie tut. Diese perfektionistischen Tendenzen können sie zu Höchstleistungen anspornen, sie aber z.B. beim Abfassen schriftlicher Texte sehr hemmen und ihr viel Kraft rauben. Sie ist ehrgeizig und will gefallen. Diese narzißtischen Tendenzen führen dazu, sich zu überfordern und die eigenen Gefühle zu übergehen. Depressive Verstimmungen sind gelegentlich die Folge.

Eine Reihe weiterer Themen werden in den vier Jahren (22 Gesprächsstunden) besprochen: eine unfertige Diplomarbeit, die ihre Unzufriedenheit zum Dauerbrenner werden läßt; Spannungen mit dem Direktor, die schließlich zum Wechsel der Arbeitsstelle führen; die Beziehung zu den Eltern; eine Unklarheit in der Partnerschaft. Die depressiven Verstimmungen sind in diesem Zeitraum verschwunden, die berufliche Situation ist nun sehr zufriedenstellend, die Elternbeziehung und die Partnersituation können inzwischen als problemlos bezeichnet werden. Nach den vier Jahren ist nur eine Quelle der Unzufriedenheit noch geblieben: die unfertige Diplomarbeit. Sie wird das Thema der WSM werden. – Aber kehren wir zunächst an den Beginn unserer Gespräche zurück.

Schon im **ersten Gespräch** hat Herta die **Angst** angesprochen, die sie beim Schreiben empfindet. Sie befürchtet, daß sie mit dem, was sie niederschreibt, nicht genügen würde. Die Niederschrift würde dies für alle sichtbar machen. Dieser Streß macht sie unruhig, bringt sie regelmäßig in Hektik und macht sie ob der fehlenden Resultate unzufrieden.



Das **zweite Gespräch** – eine Doppelstunde – dreht sich nur um ihre Diplomarbeit. Sie schildert ihr Erleben, ihre Unsicherheit, ihre **Abwertungen** (“was ich schreibe, ist banal”) und ihre ärgerliche Wut auf sich, sowie ihre Unfähigkeit, die Arbeit zu lassen. Wir halten uns im Bereich der **Auflehnung**, der wilden Empörung über das bisherige Scheitern auf, können aber nicht bis in die Ebene des Willens vorstoßen.

Es ist Herta klar, daß sie die Diplomarbeit schreiben “will”. Sie braucht sie für ihre Karriere, zur Befriedigung ihres Ehrgeizes, zur formalen Verbesserung ihrer Position. Das sind ihre Gründe. Am Entschluß gibt es nichts zu rütteln, der Sinn ist ihr klar (doch eigentlich handelt es sich um einen Zweck!). Am Ende dieses Gespräches kommt sie zur Überzeugung, daß sie die **Unzufriedenheit als Stimulus braucht** und sie daher nicht verlieren möchte. Sie will es mit der Kraft dieses Stimulus versuchen. Sie glaubt, ihr Ziel bei diesem Problem erreicht zu haben.

**Nach eineinhalb Jahren**, in denen zwei Gespräche über andere Themen stattfinden - danach bleibt sie für ein Jahr fern, weil es ihr gut geht - kommt Herta wieder mit **Überforderungsstreß** zu einem Gespräch. Sie hat inzwischen den Arbeitsplatz gewechselt. Die neue Arbeitsstelle fordert sie sehr (drei Monate später wird sie einen Nervenzusammenbruch erleiden). Sie attribuiert aber ihre ganze Unzufriedenheit allein auf die unfertige Diplomarbeit, an der sie keine Zeile geschrieben hat. Das Thema interessiert sie inzwischen nicht mehr. Aber sie kann sie dennoch nicht lassen: das entspräche nicht ihrem Bild von sich. Auch andere, formale Gründe spielen weiterhin eine Rolle, wie auch eingestandenermaßen ihre Eitelkeit. Vor allem aber sieht sie den **Sinn ihres Lebens in Gefahr**: alles, wogegen sie gekämpft hat und was die Spannungen mit dem letzten Chef hervorgerufen hat, wäre dahin, wenn sie die Arbeit ließe. Sie wollte immer gegen einen unmenschlichen Führungsstil in Betrieben ankämpfen und dies mit der Macht der Wissenschaft untermauern. Das wäre das Thema ihrer Diplomarbeit. Wiederum will sie nur über ihr Leid an der Arbeit und über ihre Überforderung sprechen. Auch diesmal gelingt es im Gespräch nicht, die Sinnhaftigkeit ihres Vorhabens auch nur in Frage zu stellen, so sehr ist sie in das Vorhaben verkrallt. Auch zweifelt Sie (zurecht!) nicht an der Stärke ihres Willens, wo sie sich doch so entschieden erlebt. Zwar fordere sie sich - aber sie wolle auch gefordert sein.

Nach **weiteren zweieinhalb Jahren** (in denen 15 Gesprächsstunden über andere Themen stattfinden mit nur einer kurzen Reflexion über die Diplomarbeit) will nun Herta noch einmal über die Diplomarbeit sprechen. Die anderen Themen sind für sie gelöst. Ihr Leben hat sich sehr verbessert, und sie hat viele neue Einstellungen bezogen. Bei der Diplomarbeit ist jedoch alles beim alten geblieben: Sie hat die ganzen Jahre nichts weitergebracht. Nach wie vor ist sie aber entschlossen, sie fertig zu stellen. Woran liegt es nur, daß sie nicht weiterkommt? Sie sei ja sonst eine sehr entschiedene Frau!

Diesmal ist Herta nicht an der Frage interessiert, war-

um sie sich ständig überfordere, sondern wie sie die Arbeit tatsächlich zustande bringen könnte und warum sie sie nicht weitergebracht hat. Es handelt sich um eine klassische Indikation für die WSM.

## Die Entdeckung des freien Willens

Wir beginnen mit dem ersten Schritt der WSM:

### 1. Grundarbeit:

*Th: Laß uns doch mal ganz sachlich überlegen: **Wofür ist es gut**, wenn Du die Diplomarbeit hast?*

*H: ... **finanzielle** Verbesserung ... aber darum geht es mir nicht. Das ist mir nicht Anreiz genug. Es ist zwar nicht ganz sachlich, aber gehört doch dazu: In der Position, in der ich bin, haben alle einen **akademischen Titel**. Das würde meine **Autorität** unterstreichen. Auch wenn das oberflächlich klingt, aber es ist so. Vielleicht ist mir das sogar wichtiger als das Geld. Wobei ich natürlich weiß, daß ich durch die Diplomarbeit nicht mehr kann und nicht mehr weiß als ohne sie.*

*Th: Was würde sich ändern, wenn Du mit mehr Autorität in die Seminare gingest?*

*H (lacht): Es würde sich nichts ändern. Es wäre für mein Selbstbewußtsein ... jetzt muß ich die Arbeit mit mir selber füllen und ich frage mich, nehmen die mir das ab? Und sonst denke ich mir, das würde sich von alleine geben.*

*Th: Es wäre eine Entlastung, Du müßtest Dich weniger anstrengen?*

*H (lacht): Sicher nicht. Ich würde das Gleiche machen, aber mit einem anderen Gefühl: weniger Zweifel darüber, ob das überhaupt ‚rüber‘ kommt, ob die mich überhaupt akzeptieren. Ich weiß nicht, ob das logisch ist.*

*Th: Es ist trotzdem wichtig, auch wenn es nicht logisch wäre. Es ist schon so ...*

*H (beginnt von ihren Erfahrungen zu erzählen): Man hat eben einen Vorschuß, so kommt es mir zumindest vor. Und es wäre zumindest eine Entlastung, wenn ich das Gefühl nicht mehr haben müßte.*

*Th: (...) Ich denke schon, daß ein akademischer Titel einen Vorschuß bedeutet. Man kann einen Qualifikationsnachweis vorweisen, bevor man beginnt.*

*H: Aber andererseits will ich diese Oberflächlichkeit gerade abschaffen! Und auf einen Titel soll es mir nicht ankommen. Und ich zitiere mir die Gegenbeispiele, Leute **mit** Titel, wo nichts da ist. Und dann gibt es formale Gründe, die **für** den Titel sprechen. Ich hätte bessere Berufsaussichten ...*

Dieser Gesprächsausschnitt macht deutlich, wie schwer sich Herta tut, zu den sachlichen Gründen ihrer Entscheidung zu stehen. Sie ist ambivalent und hat sich ihre Gründe, die für den Abschluß der Diplomarbeit sprechen, nicht wirklich gut überlegt. Die Unterstützung durch den Therapeuten bringt eine gewisse Beruhigung in ihre Argumentationslinie.

## 2. Problemebene

Th: Was macht es Dir zum Problem, den Titel zu erwerben?

H: Es ist alles schon geschrieben ... Ich lege mir die Latte zu hoch mit der Wahl dieses Professors und mit meinen Ansprüchen ... etwas Neues kann ich nicht erfinden.

Th: Das scheint mir jetzt wichtig. Ist das Deine Intention, etwas Neues zu erfinden?

H: Ich weiß nicht. Ich versuche es mir bloß zu erklären.

Th: Wenn alles schon geschrieben ist, macht es die Arbeit leichter. Da stell ich die Literatur zusammen und die Diplomarbeit ist fertig.

H: Dafür lohnt sich der Aufwand nicht. (...) wenn ich mich dann hinsetzte, bekomme ich das Gefühl: Ich kann nicht schreiben. Es ist so banal! Das gestatte ich mir selber nicht.

Th: Ist es wirklich banal oder hast Du nur das Gefühl?

H: Es **ist** banal!

Th: **Was** ist banal? Warum ist es banal?

H: (schweigt nachdenklich)

Th: Warum ist ausgerechnet Deines banal und das, was in den Büchern steht, nicht?

H: Das ist die Frage.

Th: Liegt es am Stil, an der Wortwahl?

H: Sicher nicht. Wenn ich was zu sagen habe, kann ich es auch gut verpacken. Vielleicht ist das alles nicht meines. Ein Kollege hat jetzt eine Studie veröffentlicht und ich denke mir: ich könnte nicht mit sowenig soviel herum-schreiben. Meines ist immer so kurz. ...Ich kann die Bücher auf meinem Schreibtisch schon nicht mehr sehen, das hängt nicht mit dem Thema zusammen, sondern mit dem Druck, den ich mir selber mache.

Obwohl die Problemebene in diesem Gespräch nicht in der ganzen Breite ausgeleuchtet wurde, ist Herta ihre Selbstentwertung und ihre Selbstunsicherheit klar geworden. Wir versuchen deshalb an dieser Stelle, den Prozeß der Verinnerlichung und der Beziehungsaufnahme anzugehen, weil dieses Defizit besonders deutlich wurde.

## 3. Verinnerlichung

Th: Hast Du schon einmal ein positives Erlebnis gehabt, wenn Du geschrieben hast?

H: (nachdenklich): Ich muß weit zurückgreifen ... Schulzeit ... Matura ... damals war es keine Sache etwas zu schreiben.

Th: Wie hast Du das erlebt, wenn Du etwas geschrieben hast?

H: Ich weiß nicht. Ich kann mich nicht erinnern.

Th: Das könnte jetzt wichtig sein, weil Du schreiben möchtest ... Wie erlebst Du es überhaupt, wenn Du schreibst?

H: Die Briefe fließen ... ich hatte vor zwei Jahren ein ganz positives Erleben, als ich über eine Veranstaltung geschrieben habe ... da wußte ich: das ist es und in einer halben Stunde habe ich es geschrieben gehabt. Druckreif.

Th: Warum wußtest Du: ‚Das ist es‘?

H: Das war klar. Das war die Frage und da hatte ich etwas dazu.

Th: Wie ist das Erleben, wenn Du so etwas niederschreibst?

H: Ich muß mich nicht zwingen. Es macht Spaß, ich habe meine Konzentration, ich kann es fertig machen, es ist überschaubar und hat einen Anfang und ein Ende.

Th: Das ist etwas Wichtiges, daß es überschaubar ist!

H: Das empfinde ich auch so. Sonst zerfleddert es, es zerfließt. Das ist das Problem bei der Diplomarbeit: ich muß es schon fertig im Kopf haben, bevor ich es schreiben kann.

Th: Das ist ganz wichtig, sonst hast Du eine Schreibhemmung.

H: Das ist bei jedem Brief so. Wenn ich innerlich weiß, was ich schreiben will, dann geht es. Aber da sage ich mir: das ist ganz normal, wenn ich so schreibe. Wenn ich aber eine Diplomarbeit schreibe, dann muß ich ganz anders herangehen.

Th: Das ist auch wieder etwas Wichtiges.

H: Genau das stimmt eben nicht! Ich glaube, wenn ich eine Diplomarbeit schreibe, dann muß es ganz etwas anderes sein, weil es sonst banal ist! Und das ist der Anspruch!

Th: Und das ist eine Hemmung. **Ich kann ja nicht anders schreiben als ich schreibe.** Ich muß es in **meinem** Stil schreiben oder es lassen! Die Banalität ist somit der fehlende Mut zu mir!

H: Da das schon so lange dauert, habe ich mir das ganze Selbstvertrauen genommen. Ich bereue es schon seit Jahren, daß ich das nicht kann. Und ich kann jetzt nicht einmal mehr Seminararbeiten schreiben.

Th: Das kann ich mir gut vorstellen, daß sich das so ausweitet ... ein Teufelskreis. Der hat ein paar Weichenstellungen, auf die wir gerade draufkommen. (...)

Th: Du sagst, an eine Diplomarbeit müßtest Du anders herangehen als an eine Seminararbeit oder an einen Brief. **Wie** glaubst Du, müßt Du herangehen?

H: (lacht): Wenn ich das wüßte!

Th: Wie gehst Du an einen Brief heran?

H: Das ist für mich eine andere Form des Sprechens, das ist eine **direkte** Kommunikation mit der Person, an die ich das Schreiben richte. – Aber ich bin jetzt versucht zu sagen: Das ist alles etwas ganz anderes, was hat das mit der Diplomarbeit zu tun? (Pause) Aber ich weiß schon, worauf es hinaus soll: Wahrscheinlich kann ich anders schreiben, wenn es etwas mit mir zu tun hat.

Th: Das ist das eine, denke ich. Und das andere ist: **Mit wem kommunizierst Du innerlich**, wenn Du die Diplomarbeit schreibst? An wen richtest Du Dich innerlich?

H: Genau das ist die Frage. Keine Ahnung.

Th: Kollegen, Direktoren, an die Generaldirektion, an die Uni, an den Professor?

H: Ich weiß es nicht.

Th: Stellst Du Dir den Professor vor, daß er daneben sitzt und das Geschriebene kommentiert?

H: Ja, möglicherweise. Aber da ist noch eine andere Ebene. An wen ich es richte, das habe ich mir noch nicht überlegt. Ich weiß nicht, für wen es interessant sein könnte.

Th: Halten wir das einfach mal als ein Thema fest: An

wen richte ich mich, wenn ich schreibe? Weil wenn Du das hast, dann kannst Du **diese Kraft, die Du beim Brief-Schreiben kennst, nützen**, und Dich auf den Fluß aufsetzen.

Wir **fassen zusammen**, unter welchen Umständen sie das **Schreiben als gut** erleben kann:

- wenn sie einen **Adressaten** hat
- wenn der Inhalt im Kopf gegliedert und **überschaubar** ist
- wenn sie sich **nicht nach anderen** richtet, sondern so schreiben kann, wie es in ihr ist.

Bei der Besprechung des letzten Punktes wird ihr deutlich, daß sie bei der Diplomarbeit versucht, nach einer ganz diffusen Vorstellung, wie eine Diplomarbeit sein müßte, vorzugehen, jedenfalls anders, als sie andere Texte und Briefe verfaßt. Sie schreibt gewissermaßen "gegen sich".

*H: Die Sache mit dem Adressaten ... mir wird langsam klar, daß ich die ganze Zeit versuche, die Arbeit so zu schreiben, daß sie möglichst "müllerianisch" (Müller ist ihr Professor) ist.*

*Th: Dann ist **das** Dein Adressat!*

*H: Das sage ich nicht. Ein Adressat ist für mich etwas anderes.*

*Th: Für wen machst Du das, die Arbeit so hinzubiegen, daß sie müllerianisch ist? Mir kommt jetzt vor, daß Dein Adressat "Müller" ist, und das ist Dir schrecklich, grauslich; und Du willst es Dir nicht eingestehen.*

*H: Vielleicht bin ich jetzt vernagelt, aber ein Adressat ist für mich jemand, der **mit der Arbeit etwas anfangen kann**. Der eine Information daraus nimmt, was er vorher nicht wußte, der daraus lernen kann.*

*Th: Das ist jetzt auch wieder etwas sehr Wichtiges.*

Wir finden, daß Herta den ersten Teil für Müller schreibt, den zweiten Teil aber nicht für ihn, weil er davon alles kenne und sie nichts Neues erfunden habe. Diese **widersprüchliche Position** spiegelte sich kurzfristig in unserem Gespräch und führte zu dem kleinen Mißverständnis von vorhin: "Ich schreibe für Müller, Müller kann mir aber nicht der Adressat sein."

*H: Trotzdem muß ich über seine Leiche, weil sonst meine Arbeit nicht anerkannt wird.*

Herta kann in diesem Abschnitt eine **Brücke schlagen** zwischen ihrer Fähigkeit, ihrer Ressource und Freude am Schreiben einerseits und dem blockierten Terrain der Diplomarbeit andererseits. Das **Aufdecken** einer in sich widersprüchlichen Position (einerseits für, andererseits nicht für den Professor zu schreiben), das **Fühlen**, daß sie gegen sich schreibt und die **Entscheidung**, zu ihrer eigenen "Banalität" zu stehen, somit für sich selbst zu schreiben, löst viele Elemente der Blockade. Die Entdeckung, daß sie eigentlich **keinen Adressaten** hat, leitet bereits über zum nächsten Schritt.

## 4. Sinnhorizont

*Th: Was ist die Frage, um die es Dir mit dieser Arbeit geht? Was ist das Anliegen, das Du mit dieser Arbeit verbindest?*

*H: Das werde ich mir zu Hause noch überlegen müssen. ... vielleicht such' ich doch ein neues Thema ... da wäre dann auch ein Adressat zu finden ... weil wenn ich so schreibe, wie der Müller, dann liest es eh keiner.*

*Th: (lacht) schlimm! Das ist wirklich grauslich.*

*H: Alle sagen: Bei dem schreibst Du? Das ist doch ein Fossil! Und da muß ich immer Ehren retten.*

(Ende der eineinhalb-Stunden-Gesprächsdauer)

Drei Wochen später kommt Herta zur nächsten Sitzung. Sie hat inzwischen einen anderen Professor angesprochen und ein neues Thema gewählt, das auch "einen Adressaten" hat. Sie spürt nicht mehr den Widerstand, wenn sie sich an die Arbeit setzt. Das Thema ist überschaubar und bringt etwas. Es enthält etwas Neues, zu dem sie etwas sagen kann.

*H: Und es ist nicht mehr der Müller, vor dem ich mich unsicher und minderwertig fühle, was mich beim Schreiben lähmt.*

Ihr Selbstwert bekommt durch das gute wissenschaftliche Thema wieder Auftrieb. Wir versuchen das Projekt weiter mit dem Sinnhorizont ihres Lebens abzustimmen.

*Th: Das Thema stimmt nun für Dich. Aber möchtest Du für die Wissenschaft soviel Zeit verbringen und Dein Leben auf sie so abstimmen?*

*H: Ich habe den Beruf zum großen Teil meines Lebens werden lassen.*

*Th: Stimmt das so für Dich? Möchtest Du dafür die Jahre und die Kraft aufbringen?*

*H: Es ist ein irrsinniges Hasten und Beschleunigen. Ich weiß nicht, ob es gut war.*

Herta entdeckt eine Unsicherheit bezüglich ihres grossen beruflichen Einsatzes. – Ob sie dann noch für die Diplomarbeit Zeit aufbringen mag?

*H: Diplomarbeit ... gutes Gefühl ... ich hab es mir angenehm gestaltet, den Schreibtisch schön hergerichtet ...*

*Th: Hast Du das Gefühl, **ich mag** meine Kraft und Zeit dafür hergeben? – Diese Frage kann Wochen an Streß und viel Zeit einsparen!*

*H: Ein reines 'ich mag' ist es nicht. Es ist schon viel Pflicht. Wenn ich an den Sommer denke, muß ich sagen: Ich mag nicht. ... Im Horizont des Lebens - noch vierzig Sommer vor mir - relativiert es sich ... aber es ist kein 'ich mag'. Es ist Überlegung, Kopfentscheidung, Kalkül ...*

*Th: Kannst Du das **vor Deinem Leben verantworten**, wenn Du etwas tust, woran Dein Herz nicht hängt? Wenn Du es fast aus einer Getriebenheit heraus tust? Ist das gut für Dich und für andere Menschen? Ist es wichtig? Wird es gebraucht?*

H: Da kann ich eher und leichter ja dazu sagen als zum ‚ich mag‘.

Th: Und was ist es nun wirklich? ... da ist eine Weisheit in Dir; die klüger und weiser ist als aller Verstand -

H: - und die sagt dann auch: Es wird weder die Banken noch mein Leben verändern.

Th: Ist es vielleicht **interessant** für Dich?

H: Die Einzelstudien haben mich fasziniert. Und jede dieser Studien hat eigentlich viel bewirkt! Das stimmt ja gar nicht, was ich eben sagte. (Herta beginnt ganz lebendig und begeistert ein Beispiel zu erzählen, wie durch eine Studie ein Mitarbeiter in einer Abteilung integriert werden konnte.)

H: Wenn es schon sein muß, dann ist dieses Thema noch das Wertvollste für mich.

Wie dieser Gesprächsabschnitt bereits ankündigt, kommen wir jetzt an das **größte Problem**, das ihren Willensvollzug blockiert. In der Vertiefung der **Sinnfrage** wird deutlich, daß sie eigentlich nie Karriere machen wollte. In logischer Konsequenz führen uns die Fragen an den Anfang ihres Studiums. Warum wollte sie studieren? Ist ihr der Protest gegen den damaligen Chef heute noch wichtig genug, um so viel Lebenszeit zu investieren? Auch in der folgenden Doppelstunde (drei Wochen später) geht es um dieses Thema. Da kann sie gleich am Beginn schon deutlich sagen, daß sie für die Wissenschaft nicht leben wolle. Das sei zu abgehoben. Sie möchte nicht aus fünf Büchern ein neues machen.

Th: Warum tust Du Dir das mit der Diplomarbeit an?

H: Die Frage provoziert mich.

Th: Erleichtert es Dich nicht?

H: (wiederholt die Argumente vom letzten Mal)

Th intoniert das ‚**Lassen-Können**‘. Es könnte **als Kontrast die Sinnhaftigkeit des Wollens** erhellen:

Th: Wie wäre es für Dich, wenn Du diesen Sommer wieder nichts schreiben würdest?

H: Schrecklich. Dann hätte ich mir selber vorgeführt, wie unfähig ich bin. Was schon so viele geschafft haben mit weniger Aufwand und ohne Beratungsstunden.

Th: Das ist eine schreckliche Sackgasse: Du kannst es nicht mehr lassen und wehrst Dich gegen den Druck. Und das war doch eine richtige Entscheidung damals.

H: Damals! Vor wie vielen Jahren? - Vor sieben!

Th: Brauchst Du es noch zum Überleben?

H (nach längerer Pause): Wahrscheinlich nicht. Ich habe alle Situationen überstanden. ... aber es würde manches einfacher machen, wenn ich den akademischen Titel hätte.

Th: Du sagst ‚wahrscheinlich‘. Mein Eindruck ist: Du brauchst es nicht. Sicher nicht. Es wäre nur manchmal einfacher ...

H: Nein. **Für meinen Seelenfrieden** brauche ich den Magister.

Hier findet eine starke, direkte **Konfrontation** statt. Sie macht ihre **Verzweiflung** spürbar, ruft aber auch ein

wenig Trotz hervor und provoziert eine überraschende Klarheit. Sie wehrt sich gegen den Gedanken, die Arbeit zu lassen. Wir verstehen beide noch nicht, warum sie so an ihr hängt. Herta erzählt, wie sie die Tage verbringt, die sie sich für das Schreiben vornimmt. Sie geht stundenlang ins Kaffeehaus, macht Sport, geht einem **“Bedürfnis nach Leben”** nach.

Th: Du würdest gegen Dich arbeiten, wenn Du an der Diplomarbeit schreiben würdest. Wenn Du sie nicht lassen kannst, kannst Du sie nicht bejahen. Wo kein Nein möglich ist, gibt es auch kein freies Ja.

H: Ich stell es mir viel unangenehmer vor, bis zu meinem Tod leben zu müssen **ohne** Diplomarbeit, als mich ein halbes Jahr hinzusetzen und mich zu überwinden.

Das Gespräch bringt Selbstwertzweifel auf, gepaart mit dem kämpferischen Drang, es den vielen “Tussies” und Direktoren zu beweisen, was sie kann.

H: (beginnt zu weinen) Ich kann es nicht aufgeben.

Th: Ist **das** Deine Unfähigkeit? Mir kommt vor, daß Du Dich und Dein Leben mißbrauchst, um einen Titel zu bekommen. Vielleicht geht es Dir da doch mehr um die Eitelkeit, als um die Diplomarbeit?

H: Da sind wir wieder beim alten Thema.

Th: Gehen wir doch noch einmal der Frage nach: Was geht Dir verloren, wenn Du die Diplomarbeit läßt?

H: Ich weiß keine Antwort darauf ...

Th: Ich hätte verstanden, daß Dir eine tolle Idee verloren geht, Ansehen, Selbstschutz, Mächtigkeit (,denen zeig ich es ...‘).

H: Ein bißchen von alledem. Irgendwie stell ich es mir schön vor, wenn das alles fertig ist. Wozu habe ich das Studium sonst gemacht? Ich habe vor Jahren eine Entscheidung gefällt, in der Bank zu bleiben, und habe darum das Studium begonnen, sonst wäre ich gegangen (weint). Und ich möchte nicht diese Entscheidung revidieren. Das war eine Überlebensstrategie. Das Studium war eine Befreiung, und daraus habe ich meine Kraft gekriegt.

Th: Was hat Dir das Studium bis jetzt gegeben?

H: Schutz in der Arbeit, Befreiung, neue Kreise, Beförderung.

Th: Somit hat es sich bereits gelohnt, auch wenn es nicht beendet wird. Das ist ein fester Boden, der Dir auf jeden Fall bleibt.

Wir beenden diese Sitzung mit der Aufgabe, den nächsten Monat paradoxerweise nicht an der Arbeit zu schreiben, sondern sich mit dem **Sein-Lassen der Arbeit** zu beschäftigen und die Zeit zu genießen.

Drei Monate später kommt Herta wieder. Sie hat sich nicht an die Abmachung gehalten, sondern unmittelbar nach dem letzten Gespräch mit der Diplomarbeit angefangen. Sie hat nun zwar ein “schlechtes Gewissen”, aber sie erlebte eine starke paradoxe Wirkung: Da sie nicht schreiben **sollte, mußte** sie schreiben. - Sie war in dieser Zeit klarer geworden:

*H: Daß ich beneidet werde, davon habe ich nichts. Darum hatte ich auch Widerstand beim Schreiben der Diplomarbeit: ich habe nichts von der Diplomarbeit, von so viel Eitelkeit.*

## 5. Festigen und Vorbauen

Es ist nun, als wäre der Sturm vorüber, die Krise überstanden. Herta kommt in ein zügiges Arbeiten, ihre Handbremsen sind gelöst. Dennoch ist das Problem mit der Sinnhaftigkeit der Arbeit noch nicht ganz geklärt und könnte bei einer schwierigen Stelle die Arbeit blockieren. Aus diesem Grunde arbeiten wir als Hausaufgabe für sie heraus, daß sie sich weiterhin mit dem **Lassen-Können** beschäftigen soll: "Welches Problem habe ich, wenn ich die Diplomarbeit lasse? – Wenn ich dieses Problem weiß - könnte ich es tragen und annehmen?" – Erst danach würde es um die Frage gehen, ob sie die Arbeit lassen mag oder zu Ende führen will.

Die ursprüngliche Problematik der **Überschaubarkeit** der Arbeit hatte sich inzwischen gelöst, vor allem durch das neue Thema und die geänderte Haltung, mit der sie nicht mehr *alle* Fragen des Managements in *ihrer* Arbeit beantworten mußte. Herta ist strukturiert genug, um sich den **Arbeitsplan** selbst erstellen zu können und die Arbeit einzuteilen (Anm. 3).

Wieder ein Viertel Jahr später kommt Herta zu einer Doppelstunde, wo wir die Problematik, die mit ihrer Arbeit aufgebrochen war, besprechen. Zwei Monate später hat sie die Diplomarbeit abgegeben und es geht ihr gut. Die Reflexion ihrer beruflichen Situation in der vorangegangenen Stunde brachte neuen Schwung in die Diplomarbeit. Diese und die nächste Doppelstunde geht es noch um eine biographische Abrundung ihres Lebens.

Herta legt drei Monate später auch die Prüfungen ab und erhält den heiß erkämpften **Magistertitel**. Wir beenden die Gespräche. Herta führt ein gutes Jahr später noch immer ein zufriedenstellendes Leben, wie ich von ihr erfahre.

## Diskussion

Die Anwendung der Willensstärkungsmethode bei Hertas Problem zeigt, wie eine schwer durchschaubare Problematik durch ein schrittweises Vorgehen stufenweise bewältigt werden kann. Daß es bei größeren Problemen - hier handelte es sich ja bereits um eine jahrelange Schreibhemmung – auch zum Aufdecken **tieferliegender Problembereiche** kommt, ist nicht verwunderlich. Hertas Problematik war an der Grenze der rein beraterischen Durchführung. In den letzten beiden Doppelstunden wurde die Arbeit vorwiegend therapeutisch. Wir konnten dadurch eine Abrundung ihrer persönlichen Entwicklung erreichen, die aber auch auf rein beraterischer Ebene zu ei-

nem guten Stück durchführbar gewesen wäre. Für die Anwendung der WSM selbst und für die Verankerung des Willens war der therapeutische Abschnitt nicht erforderlich.

Wichtig in der Anwendung der Methode ist, die **Fragen klar und mit Beharrlichkeit** zu stellen und sie in der Konkretheit zu halten. Dies kann natürlich zu einer Konfrontation führen, wie sie im Gespräch mit Herta auch zu Tage trat. Wichtig ist dabei nur, daß der Berater/Therapeut den Klienten Bewegungsfreiheit läßt und es auf keinen Fall auf einen Machtkampf hinauslaufen darf. Dann würde der Beratungszweck entfremdet. Dafür ist wohl einige Selbsterfahrung für den Anwender erforderlich.

Gerade dieses Beispiel zeigt auch, wie **komplex das Willensgeschehen** des Menschen ist, und wie umfassend es das Leben beeinflusst. Wie viele Vorentscheidungen, Haltungen, Einstellungen, psychodynamische Kräfte und äußere Zwänge spielen in der Willensfindung zusammen! Ich erlebe es immer wieder als ein Abenteuer, den Menschen in das Dickicht und in die Tiefe dieser Strebungen folgen zu dürfen und mit den Fragen, Eindrücken und Überlegungen etwas Licht in das Dunkel der Existenz zu bringen.

*Dr. med. Dr. phil. Alfred Längle  
Eduard Sueßgasse 10  
A -1150 Wien*

## Literatur

- Frankl, V. E. (1982a): Die Psychotherapie in der Praxis. Wien: Deuticke
- Frankl, V. E. (1982b): Ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke.
- Frankl V. E. (1984): Diskussion mit V. Frankl. In: Längle A., Vessely G. (Hrsg.): Der Wille zum Sinn. Wien: GLE-Verlag, 41-51
- Herkner, W. (1978): Einführung in die Sozialpsychologie, Bern: Huber
- Kolbe, Ch. (2000): Perspektiven-Shifting. In: Existenzanalyse 17, 1, 17-20
- Längle, A. (1984a): "Anatomie" einiger psychotherapeutisch wichtiger Barrieren. In: Längle A., Vessely G. (Hrsg.): Der Wille zum Sinn. Wien: GLE-Verlag, 4-15
- Längle, A. (1984b): Der Wille zum Sinn. In: ebd., 28-33
- Längle, A. (1984c): Gibt es "Sinn-Barrieren"? In: ebd. 52-57
- Längle, A. (1986): Einstellungsänderung. Unveröffentlichtes Manuskript für Ausbildungslehrgänge
- Längle, A. (1988): Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. In: Längle, A. (Hrsg.): Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. München: Piper, 40-52
- Längle, A., Probst, C. (1997): Was sucht der Süchtige? Beweggründe und Ursachen aus existenzanalytischer Sicht. In: Längle A., Probst C. (Hrsg): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien: Facultas, 71-90

Anm. 3: Es mag interessieren, daß Herta in der Existenzskala ein halbes Jahr zuvor folgende Werte (Prozenträge) hatte:

SD 34 ST 62 P 46 F 61 V 26 E 37 G 38

Dabei fällt der niedere Wert in V und die relativ hohen Werte in ST und F auf – ein Bild, wie wir es vom Narzißmus kennen: hohes Einfühlungsvermögen, gute Fähigkeit, sich Freiräume und Möglichkeiten aufzutun, wenig Verbindlichkeit und relativ wenig Selbst-Distanz.