

Freier Wille – gibt es das?

Von Abhängigkeit zu Selbstbestimmung und Wahlfreiheit

In seinem Modell der Psychosynthese, das er im 20. Jahrhundert entwickelt hat, geht der italienische Arzt und Psychiater Roberto Assagioli davon aus, dass wir in uns eine grosse Zahl an Teilpersönlichkeiten haben. Einige davon kennen wir gut, mögen sie mehr oder weniger, andere wollen wir gar nicht kennen, lehnen sie ab und unterdrücken sie, und weitere sind verdrängt im Unbewussten. Zur Steuerung unserer Teilpersönlichkeiten benötigen wir ein starkes Zentrum, das Ich, die Synthese von Liebe und Wille.

Psychosynthese ist ein transpersonales Modell zur Begleitung von Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und der Entfaltung ihres Potenzials.

Im Zentrum des Psychosynthese-Modells steht das **Ich** (nicht zu verwechseln mit dem Ego, das eine Teilpersönlichkeit ist). Assagioli versteht das Ich als einen wertfreien, unzerstörbaren Ort in uns, von welchem aus wir unsere Teilpersönlichkeiten, unser Leben und unsere Handlungen neutral beobachten, leiten und benutzen können. Es ist der Ort, von dem aus wir uns mit der Liebe verbinden, der Ort, wo wir Entscheidungen fällen und unsere Wahlfreiheit spüren und wahrnehmen können. Das Ich im Sinne der Psychosynthese ist ein **Ort reiner Bewusstheit, des Willens und der Liebe**. Es ist auch ein Ort der Ruhe und der Stille.

Indem wir uns von unserem Zentrum aus mit unserem Höheren Selbst (wir können dies auch das Göttliche, das Universum, die Höhere Macht, die Innere Weisheit nennen) verbinden, stehen uns die Qualitäten Liebe und Wille zur Verfügung. Die Qualität der Liebe ist lebenswichtig, wir brauchen sie, um erst einmal anzunehmen, was ist, um einfühlsam auf uns und andere eingehen zu können. Die Qualität Wille steht uns zur Verfügung, um eine Wahl zu treffen, Entscheidungen zu fällen und danach zu handeln, aktiv zu werden.

Wie schon früher beschrieben, steht dem Ich ein neutraler **Beobachter** zur Seite, der "wahr"nimmt, was in uns und unserer Umgebung vor sich geht. Diese neutrale Wahrnehmung bedarf der Übung. Ein gutes, uns allen bekanntes Beispiel ist sicher der frühe Morgen, der Zeitpunkt, zu dem wir uns wieder im Badezimmerspiegel sehen. Wie viele von uns sehen als Erstes unschöne Ringe unter den Augen, Falten im Mundwinkel, die uns alt erscheinen lassen, das bleiche Angesicht und ärgern uns darüber, werten uns schon frühmorgens ab, so ungefähr im Sinne von: "Ich kenne Dich zwar nicht, aber ich rasiere Dich trotzdem." Nicht unbedingt eine liebevolle Begrüssung, oder?

Neutrale, wertfreie Beobachtung würde heissen:

Ich schaue in den Spiegel und sehe neben meinem Mundwinkel eine Falte. Punkt.

Ich schaue in den Spiegel und sehe, dass sich unter meinen schwarzen Locken auch einige weisse Haare befinden. Punkt.

Wenn ich mir zulächle, sehe ich eine Reihe blitzweisser Zähne. Punkt.

Es ist erstaunlich, wie schwer es uns fällt, einfach nur wahrzunehmen, ohne zu werten. Es lohnt sich, dies zu üben, eine grosse innere Gelassenheit kann sich in uns ausbreiten. Auf einmal muss ich nicht mehr faltenfrei sein. Ob ich die Falten abwerte oder nicht, sie sind genau gleich da. Hier sind wir mit der **Qualität Liebe** verbunden – liebevolles Annehmen findet statt.

Genau das Gleiche läuft natürlich nach aussen ab. Je mehr ich gelernt habe, mich selber und meine Teile einfach wahrzunehmen, desto liebevoller und wertfreier werde ich mit meiner Umgebung umgehen. Und auch hier das Erstaunliche: Ich brauche es gar nicht auszusprechen, die Menschen in meinem Umfeld werden spüren, dass ich anders mit ihnen umgehe; auch sie können sich entspannen und brauchen sich und mir nicht mehr so viel zu beweisen. Es macht einen grossen Unterschied, ob ich innerlich denke: "Mensch, was für ein schreckliches Kleid!" oder ob ich einfach hinschaue und sehe: "Diese Frau trägt heute ein geblühtes Kleid." Punkt.

Nun kann es jedoch sehr wohl sein, dass einige Dinge, die ich in mir und an meinem Verhalten beobachte, mir nicht dienlich sind für die Ziele, die ich erreichen möchte, für den Platz, den ich in der Gesellschaft einnehmen will. Das ist keine Wertung, sondern eine Feststellung. Es ist nicht schlecht oder gut; vielleicht hat sich ein Verhalten bisher bewährt, doch jetzt ist es an der Zeit, etwas daran zu ändern, weil es mir nicht mehr dienlich ist. Vielleicht haben sich die äusseren Umstände oder die Situation verändert. Sicher habe ich selber mich weiter entwickelt und lege ein bestimmtes Verhalten nur noch aus Gewohnheit an den Tag, ohne darüber nachzudenken, ob es noch angebracht ist.

Hier benötigen wir nun die **Qualität Wille**. Wie schon früher beschrieben, hat das Wort Wille in unserer Gesellschaft keine wertfreie Bedeutung – es wird völlig abgelehnt oder verherrlicht. Viele von uns sind noch so erzogen worden: "Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg." Das stimmt zwar, Assagioli will uns jedoch damit etwas anderes mitgeben als auf die Zähne zu beißen oder die Hinterbacken zusammenzuklemmen. Dies ist der so genannte viktorianische Wille, der sich auch sehr (selbst-)zerstörerisch auswirken kann. Es ist der Wille, der aus einem "Muss" oder "Sollte" entsteht und nichts mit Wahlfreiheit zu tun hat. Genau so unfrei ist natürlich das Gegenteil davon: Rebellieren um jeden Preis, sich nicht an die Gesellschaft anpassen, sich deren Willen und Gesetzen nicht unterordnen.

Assagioli meint den freien Willen, den Willen, der uns befreit von Abhängigkeit. Es geht darum, mir bewusst zu werden, dass ich den freien Willen jederzeit zur Verfügung habe, er entsteht aus der Wahlfreiheit.

Assagioli unterscheidet verschiedene Aspekte des Willens: den *starken*, den *geschickten*, den *guten* und den *transpersonalen* Willen, die je nach Situation angewandt werden können. Allen gemeinsam ist die **Wahlfreiheit** (Literatur: Assagioli, Roberto: Die Schulung des Willens ISBN 3-87387-202-1).

Um zum Beginn meines Artikels zurückzukommen: Freier Wille – gibt es das? Ich bin überzeugt und habe in jahrelanger Erfahrung mit Psychosynthese gelernt, dass wir in jedem Moment und in jeder Situation eine Wahlfreiheit haben. Sie ist uns vielleicht nicht jederzeit bewusst. Natürlich sind wir in unserer westlichen Welt und nördlichen Hemisphäre privilegiert und haben in sehr vielen Situationen die Freiheit zu Handeln, was in anderen Gesellschaften nicht der Fall ist. Und doch wird uns gerade in weniger privilegierten Ländern immer wieder vor Augen geführt, dass es auch in Unterdrückung und Elend noch die Wahlmöglichkeit gibt, aus einer bestehenden Situation etwas Gutes zu machen. Natürlich würde es mir nie einfallen, jemandem, der gerade mit einer terminalen Diagnose konfrontiert wurde oder dessen Familie, Hab und Gut durch einen Wirbelsturm zerstört wurde, zu belehren, dass er nun die Wahlfreiheit hat, was er aus der Situation macht. Durch Bewusstheit und Schulung des Willens und eine Öffnung gegenüber dem Transpersonalen kann jedoch eine gewisse Distanz zum Geschehen, Gelassenheit und innerer Frieden erreicht werden, die vieles erleichtern.

Es gibt dazu einen berühmten Text von Roberto Assagioli. Als sein Institut von den Faschisten geschlossen und er als Jude verhaftet wurde, verfasste er seinen Aufsatz "Freiheit im Gefängnis", in dem er beschrieb, dass ihm inmitten all der Gräueltaten der Einzelhaft auf einmal klar wurde, dass er auch in dieser Situation noch immer eine Wahl hatte. Daraus ein Ausschnitt:

"Ich erkannte, dass ich frei war, diese oder eine andere Einstellung gegenüber der Situation einzunehmen, ihr diesen oder einen anderen Wert zuzuschreiben, sie zu benutzen oder auch nicht zu benutzen, in der einen oder anderen Weise. Ich konnte mich widersetzen. Ich konnte mich passiv unterwerfen, vegetieren. Oder ich konnte dem unzuträglichen Vergnügen des Selbstmitleids frönen und die Märtyrerrolle annehmen. Oder ich konnte die Situation mit einem Sinn für Humor annehmen, oder ich konnte sie zu einer Liegekur machen, oder ich konnte mich mir selbst für psychologische Experimente zur Verfügung stellen. Oder ich konnte letztlich einen spirituellen Rückzug daraus machen – endlich weit weg von der Welt. Da gab es keinen Zweifel in mir – ich war verantwortlich."

(Ganzer Aufsatz von Roberto Assagioli auf Anfrage bei der Autorin erhältlich.)

Wählen tun wir immer, sehr oft unbewusst, und ein Ziel der Psychosynthese ist es, uns unsere unbewussten Entscheidungen und die daraus entstandenen Muster und Glaubenssätze bewusst zu machen.

Copyright: Praxis Santoshi Marti, Neuengasse 20, CH-3011 Bern +41 (0)79 866 24 33
www.santoshi.ch