

Aus der Praxis für die Praxis: Assagioli, der Wille und das NLP

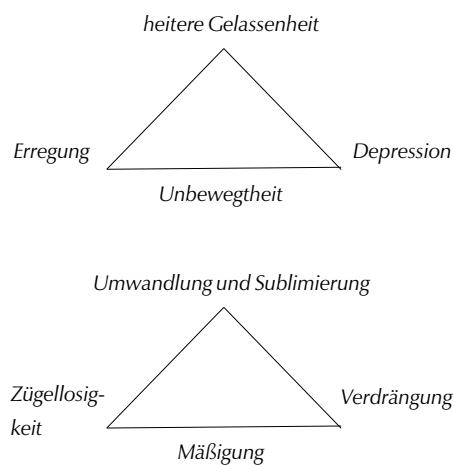
VON BRIGITTE UND ERNST SPANGENBERG

NLP von außen betrachtet
NLP ist ein Modell, das dazu einlädt, es von außen zu betrachten. Seine „Wahrheiten“ sind nicht absolut, sie lassen sich nicht an religiösen, philosophischen oder wissenschaftlichen Kriterien messen, sondern ausschließlich an ihrer Praktikabilität. Das bedeutet, daß sie nur so lange und so weit gelten wollen, wie keine besseren Wahrheiten („Vorannahmen“) gefunden sind. Gehen wir also auf die Suche. Dabei verlassen wir vorübergehend die vertraute Erde des NLP (1. Position), leben uns in die Gedankenwelt von Roberto Assagioli ein (2. Position), prüfen sie dann und vergleichen (3. Position) und integrieren die gewonnenen Erfahrungen. Begeben wir uns zunächst in die zweite Position.

Die Psychosynthese

Assagioli nennt die von ihm entwickelte Methode „Psychosynthese“. Er gehört zu den Wegbereitern des NLP. Bezeichnend ist, daß seine beiden Hauptwerke „Das Handbuch der Psychosynthese“ und „Die Schulung des Willens“ 1965 bzw. 1973 in New York erschienen sind (Originaltitel: „Psychosynthesis – A Manual of Principles and Techniques“; „The Act of Will“). Die Psychosynthese ist eine Methode, menschliches Wachstum zu fördern. Sie transformiert Hegelsche Philosophie auf die Handlungsebene. Es geht Assagioli darum, gegensätzliche Persönlichkeitsanteile auf höherer Ebene miteinander in Einklang zu bringen. Synthese ist mehr als ein Kompromiß. Um es an Beispielen zu veranschaulichen, ist Unbewegtheit der Kompromiß zwischen Erregung und Depression, die heitere Gelassenheit die Synthese. Mäßigung ist der Kompromiß zwischen Zügellosigkeit und

Verdrängung, die Umwandlung und Sublimierung die Synthese.



Die Aufgabe, polare Persönlichkeitsanteile in der Synthese zu überwinden, hat der Wille. Assagioli richtet daher sein Augenmerk auf die unterschiedlichen Funktionen des Willens und die Möglichkeiten, ihn zu schulen. Er beruft sich auf Augustin, der lehrt, daß Gott und Mensch nichts anderes als Wille seien und den polnischen Philosophen Cieskowski, der Descarts „Ich denke und deshalb bin ich“ sein „Ich will, deshalb denke und bin ich“ gegenüberstellt.

Aspekte des Willens

Durch den Willen reguliert und leitet das Ich die anderen psychologischen Funktionen, Empfindungen und Impulse, Denken und Intuition (siehe Abb. 1). Um seiner Aufgabe gerecht zu werden, benötigt der Wille die volle Repräsentanz seiner wesentlichen Qualitäten. Zu seiner Entfaltung bedarf der Wille der Schulung. Erster Schritt ist die Selbstwahrnehmung, für die wir das auf der nächsten Seite folgende Willensprofil entworfen haben.

Die Gesetze des Willens

Die Schulung des Willens setzt Erkenntnisse über die Gesetzmäßigkeiten des Willens voraus. Assagioli zählt zehn psychische Gesetze auf, beispielsweise „Vorstellungen oder mentale Bilder und Ideen haben die Tendenz, die körperlichen Bedingungen und die äußeren Handlungen zu erzeugen, die diesen entsprechen“ (Gesetz Nr. 1). „Einstellungen und Handlungen haben die Tendenz, entsprechende Bilder und Ideen hervorzurufen. Diese wiederum evozieren oder verstärken entsprechende Emotionen und Gefühle“ (Gesetz Nr. 2). „Aufmerksamkeit und Interesse, Bestätigungen und Wiederholungen verstärken die Ideen, Bilder und psychischen Gebilde, auf die sie sich konzentrieren“ (Gesetz Nr. 6). „Alle verschiedenen Funktionen und ihre vielfältigen Kombinationen in Komplexen und Subpersönlichkeiten wählen Mittel zur Erreichung ihrer Ziele ohne unsere Bewußtheit, ja unabhängig davon und selbst gegen unseren bewußten Willen“ (Gesetz Nr. 8).

Die Schulung des Willens

Aus den psychischen Gesetzen entwickelt Assagioli Übungen zur Schulung des Wil-

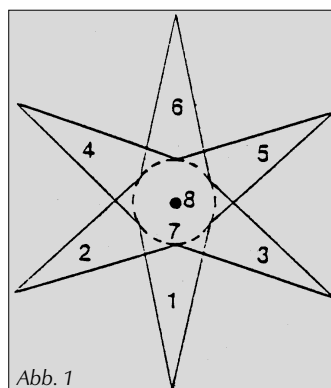


Abb. 1

1. Empfindung
2. Emotion – Gefühl
3. Impuls – Begehren
4. Imagination
5. Denken
6. Intuition
7. Wille
8. Mittelpunkt:
Das Ich oder das persönliche Selbst

(Grafik aus Schulung des Willens S. 21)

Aspekte des Willens		Ausprägung des Willens									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Energie dynamische Kraft Intensität										
2	Beherrschung Kontrolle Disziplin										
3	Konzentration auf einen Punkt gerichtet sein Aufmerksamkeit zielbewußt sein										
4	Entschlossenheit Entschiedenheit Unerschütterlichkeit Unverzüglichkeit										
5	Beharrlichkeit Ausdauer Geduld										
6	Initiative Mut Wagemut										
7	Organisation Integration Synthese										

Anleitung: Wähle aus jeder Gruppe von Aspekten einen oder mehrere aus, bewerte dich mit 1 – 10 Punkten (1 = unausgeprägt, 10 = voll entfaltet), kreuze an und ziehe eine Verbindungslinie (= Willensprofil), weitere Anleitung, Seminarstruktur unten.

lens. Die jedem Bilde innewohnende motorische Kraft (Gesetz Nr. 1) nutzt er bei Techniken des Visualisierens. Aus dem Gesetz Nr. 1 + 2 leitet er Verfahren ab, bei denen das Lernen mit körperlichen Handlungen beginnt: das Modellieren bestimmter Willensqualitäten eines anderen, das Modellieren des eigenen idealen Selbst, das „so tun – als ob“. Ein breites Feld nehmen bei Assagioli die evokativen Wörter und die Meditationen ein, deren Wirksamkeit auf den Gesetzen Nr. 1 + 8 beruht. Allen Übungen gemein ist, daß das konzentrierte Interesse und die mehrfache Wiederholung (siehe Gesetz Nr. 6) wesentliche Bedeutung haben.

Teilt man die Übungen nach ihrer Zweckbestimmung ein, so gibt es solche, die eher den starken Willen fördern. Andere dienen mehr dem geschickten Willen, andere dem guten Willen, andere

dem freudigen oder dem transzendentalen Willen.

Die folgende Auswahl von Willensübungen soll veranschaulichen und zugleich anregen, eigene Willensübungen zu entwickeln.

1. a) Finde eine sitzende Haltung und verweile fünf Minuten unbeweglich oder
- b) Wähle ein Bild der Ruhe oder des Friedens und bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit fünf Minuten bei dem Bild.
- c) Tue etwas Anstrengendes und Sinnloses fünf Minuten (auf einem Bein stehen) mit Ausdauer und belächle Dich dabei innerlich (starker Wille).
2. a) Entwickle Geschick beim Einfädeln eines Fadens durch mehrfachen wiederholen.

- b) Wählt gemeinsam einen Gegenstand und nehmt ihn drei Minuten mit dem Ziel wahr, Einzelheiten zu entdecken, die andere nicht wahrnehmen (geschickter Wille).
3. a) Finde Bekräftigungen, die in der Vergangenheit wirksam waren („alle Mann ran“, „auf, auf Ihr Lurche“). Wähle etwas, das Du tun willst (mußt), entscheide Dich für die am besten geeignete Bekräftigungsformel, konzentriere Dich auf Dein Ziel und wiederhole die Formel mehrfach.
- b) Wähle ein Gefühl, das Dich immer wieder belastet und eines, das Du stattdessen haben möchtest. Steige dann in eine konkrete Situation des belastenden Gefühls hinein und tue so, als ob Du Dein Wunschgefühl