

| **THEMA DER WOCHE** | Supervisorin Doris Ostermann weiß, wie „Wollen wollen“ geht

# Keine Veränderung ohne Willen

Von Claudia Sarrazin

**OSNABRÜCK** – Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Du musst nur wollen! So heißt es oft – doch ist das richtig? Gesundheitscoach und Supervisorin Doris Ostermann aus Osnabrück hat sich mit dem Willen auseinandergesetzt.

„Veränderung ohne den Willen gibt es nicht, doch der Wille alleine ist nicht ausreichend“, erklärt Ostermann. „Die Voraussetzung, um etwas zu ändern, muss ein Wille sein.“ Doch es gibt drei Willensdimensionen: „Das Entscheiden, das Umsetzen und das Durchhalten. Ich entscheide mich, was ich will – was in der heutigen Zeit, mit der Fülle an Angeboten, nicht leichtfällt –, ich setze das Gewollte um und halte das Umgesetzte durch“, erklärt die Fachfrau.

So weit die Theorie, doch in der Praxis steht der Realisierung von Zielen im Zweifelsfall eine Reihe von Stolpersteinen im Weg. Zu solchen Stolpersteinen zählt Ostermann unter anderem den „Inneren Schweinehund“, Stress und Zeitknappheit, erlernte Hilflosigkeit („Ich schaffe es nicht“, „Ich habe keinen Einfluss“), Verlockungen von außen und ablenkende Reize, fehlende Durchsetzungs- oder Umsetzungskraft und Gewohnheiten. „90 Prozent unserer Handlungen laufen eher unbewusst ab. So ist es wichtig, bewusst gegenzusteuern. Hier kommt der Wille, die persönliche Willenskraft ins Spiel“, weiß Ostermann.

Ein Beispiel, was Wille ist und wie er funktioniert, verdeutlichte Malte Friese, Professor für Sozialpsychologie, 2013 im Gespräch mit der Zeitschrift GEO wie folgt: „Stellen Sie sich einen Reiter auf einem wilden Pferd vor: Das wilde Pferd wolle in eine Richtung laufen, das sei die impulsive



Drei verschiedene Dimensionen beeinflussen den Willen zur Veränderung. Dazu gehört auch die eigene Entscheidung, sagt Doris Ostermann (unten).

Fotos: epd, privat

Seite des Menschen. Und obendrauf säße ein Reiter, der das reflektive System darstelle und in eine andere Richtung wolle als das Pferd“.

Sozialpsychologe Roy Baumeister, Professor der Florida State University l'ahassee, wiederum verglich die Willenskraft im gleichen Artikel mit einem Muskel, den man trainieren kann, der aber auch müde wird. Daraus lässt sich schlussfolgern: Ist die Willenskraft erschöpft, kann das wilde Pferd tun und lassen, was es will. Außerdem gefährde diese Erschöpfung laut Baumeister nicht nur unsere „guten Vorsätze“, sondern schwäche auch unsere Kraft, Entscheidungen zu treffen.

Was kann also helfen, das „wilde Pferd zu bändigen“ und sein Ziel zu erreichen? „Wir sollten gut mit uns umgehen, Ziele nicht zu hoch setzen und Hindernisse und Rückschläge mit einplanen“, so Oster-

mann. Gerade sich selbst gegenüber seien die Menschen eher besonders streng – strenger als beispielsweise ihren besten Freunden gegenüber.

Darüber hinaus sei es wichtig, sich regelmäßig Zeit zum Genießen des bereits Erreichten zu nehmen – und sich auch dafür zu loben. „Denn Willenskraft ist auch abhängig von Selbst- und Fremdschreibungen, also wie ich mich sehe und bewerte und wie mich andere sehen“, so Ostermann, die ferner betonte: „Bei allem kommen zudem immer unsere eigenen Erfahrungen mit ins Spiel, beispielsweise: Durfte ich als Kind einen eigenen Willen haben, wurde ich beim Durchhalten oder auch beim Entscheiden unterstützt?“

Was ebenfalls beim Erreichen eigener Ziele helfe: „Sich aktiv mit seinen Zielen zu beschäftigen, und sie sich immer wieder bewusst zu machen“,

erklärt Ostermann. Davon abgesehen könne sich auch die Unterstützung durch andere positiv auswirken. „Machen Sie Ihr Vorhaben Ihrem Partner und Ihren Freunden gegenüber transparent. Die soziale Kontrolle kann helfen, einen Entschluss durchzuhalten“.

Ein weiterer wichtiger Punkt: „Rückschläge sind menschlich. Von daher sollten wir nachsichtig mit uns sein und nicht aufgeben, wenn wir Vorgenommenes an einem Tag nicht umgesetzt haben. Ein ‘Alles-oder-Nichts-Denken’ im Sinne von ‘dann höre ich ganz auf’ sollten wir vermeiden. Hier gilt: Seien Sie sich selbst die beste Freundin“, so Ostermann.

Ostermanns Fazit zum Thema Wille: „Veränderungsprozesse sind komplex und nicht immer einfach. Es lohnt sich aber doch, diese anzugehen, wenn ich es wirklich will



und ich ein ‘Wozu’ für die notwendige Anstrengung kenne“. Ostermann spricht damit die Sinnhaftigkeit des Gewollten an und zitiert Erich Fromm: „Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen“.

— **Mehr Informationen** gibt es unter [www.gesundheitscoaching-os.de](http://www.gesundheitscoaching-os.de).