

Willenschwäche - Grenzen des Geistes

Sucht – alles nur zu wenig Willensstärke?

Ist eine Abhängigkeits- oder Suchtproblematik nur Willenschwäche oder Krankheit? Wir alle sehnen uns nach physischer und seelischer Harmonie, Genuss, Zufriedenheit. Dieser Wunsch kann dazu führen, dass man eine Abhängigkeit entwickelt, bei der man glaubt, die angestrebten positiven Gefühle gefunden zu haben. Immer häufiger verfallen heutzutage auch Menschen unter Leistungsdruck zu süchtigen Verhaltensweisen.

Mit Moral und Disziplin zu einem besseren Ich

Befinden wir uns im Teufelskreis von Ablenkung und Selbstschädigung, ist es schwer, das Leben wieder in den Griff zu bekommen. Um schlechte und total übertriebene Angewohnheiten wieder loszuwerden, benötigen wir Fähigkeiten, die uns aus unserem Konsumverhalten (Alkohol, Nikotin, Drogen, TV, PC, Essen) herausführen können. Doch im Alltag haben wir oft Probleme, uns einzuschränken oder gar zu verzichten.

Selbstkontrolle und Einstellungssache

Der Wille zu Veränderungen ermüdet nach Anstrengungen recht schnell, doch zum Glück kann Selbstkontrolle auch erlernt werden. Die Willensstärke ist abhängig vom Menschen und wie viel er sich selbst zutraut. Wer glaubt, dass sein eigener Wille schnell Grenzen hat, ermüdet schneller und widersteht Versuchungen und Ablenkungen schlechter. Um Scheitern, Aufschieben, Ablenken und Überforderung zu vermeiden, sollten daher kleine regelmäßige Einheiten in Angriff genommen werden – anstelle einer universellen Verhaltensänderung.

Motivation

Viele Betroffene brauchen Hilfe, um in ihrem Alltag den Willen zu stärken. Dies gilt besonders beim Abnehmen oder Abstinenzabsichten. Findet man ein individuelles Motiv und die Motivation für das Handeln aus sich selbst heraus, weil man es selbst will; stärkt dies den Erfolg und die Ausdauer des Willens. Ich sollte also jedem Ziel und jeder Tätigkeit etwas Wesentliches, Persönliches abgewinnen, so kann ich besser durchhalten.

Zwang und Selbstregulation

Wird Selbstdisziplin zum Zwang, kann er auch negative Auswirkungen entwickeln. Dieser Zwang kann die Gedanken lähmen, beansprucht mehr Energie und ermüdet schneller. Die Selbstregulation versucht unterstützende Ressourcen zu mobilisieren. Zunächst gilt es realistische, den eigenen Fähigkeiten entsprechende Ziele zu finden und die Optionen, diese zu erreichen. Alternativen und Unterstützungen passen hier gut ins Konzept. Als nächstes gilt es den Weg zu gehen und den Prozess in die Tat umzusetzen.

Willenstraining

Hilfreich kann die Verinnerlichung so genannter Autosuggestionen sein: positive Botschaften in schriftlicher, verbaler, akustischer, meditativer Form. Des Weiteren hilft Visualisierung des Zieles; angemessen Belohnung für Teilerfolge; Einbeziehen nützlicher Unterstützung während des Prozesses und kritische Überprüfung auf Geeignetheit der gewählten Handlungsweise. Misserfolge sollte man mit einkalkulieren und aus den Fehlern dann auch lernen. Verzicht muss man üben. Man darf sich nicht zu schnell zufrieden geben, nicht vorzeitig aufgeben und immer wieder anfangen!

In schwierigen Situationen gilt es positive Gefühle zu aktivieren und Stress abzubauen. Ein Weg ist die Selbstführung, wobei man sich vorhält: Was will ich? Welche Strategien helfen mir?

Auch eine aufrechte Haltung, eine stolz geschwellte Brust oder Anspannen einzelner Muskeln in entscheidenden Momenten soll eine positive Wirkung haben. So befindet sich das implizite Selbst in der rechten Gehirnhälfte, diese lässt sich durch das Ballen der linken Faust aktivieren.

Wille, Kraft, Glaube und Zuversicht alleine reichen nicht

Die positiven Einflüsse von weltlicher Willenskraft und/ oder die Kraft aus einem Glauben an eine Gesundung und an einen konstruktiven Krankheitsverlauf sind als Placebo-Effekt bekannt und nachweislich belegt. Für Betroffene ist die Prognose noch besser, wenn auch ein stabiles soziales Umfeld und andere Menschen an eine Genesung glaubt und unterstützend wirkt.

Wichtig ist aber: eine vertrauensvolle Willenskraft kann die Gesundheit unterstreichen, Behandlung und Therapie aber nicht ersetzen.

Viele glauben heute noch, dass zum Beispiel eine erfolgreiche Suchtbehandlung weniger eine Frage von Art und Dauer der Therapie als viel mehr eine Frage des Willens des Süchtigen ist. Doch Suchtleiden betreffen als chronische Erkrankung des Gehirns mehrere Faktoren als nur eine schlechte Angewohnheit. Zwar spielt die Willenskraft eine wesentliche Rolle, um unangenehme oder schmerzhaft Behandlungen besser bewältigen zu können. Eine umfassende Therapie ist in der Regel laut Experten angeraten, wenn eine lebensbedrohliche Krankheit erfolgreich zu bekämpfen ist.

Mit Willenskraft alleine kann kaum jemand langfristig und zufrieden nüchtern bleiben. Willenskraft ist hier der Kampf, stärker als der Alkohol zu sein. Doch wer kämpft, kann auch verlieren. Ein abstinentes Leben benötigt viele Lebensveränderungen und Verzichte und die Erarbeitung zufrieden stellender Ergebnisse und kleiner Erfolge. Diese Erfolge, Erfahrungen und die Bewältigung von Situationen/ Problemen können die Grenzen der Willensschwäche und des Geistes beeinflussen und zu mehr Willenskraft und -stärke beitragen.

Ges. Sucht und Abhängigkeit, W.Khosroeva; forum-alkoholiker.de; augsburger allgemeine, Lauren Neergard, 100-gesundheitstipps

KT 1/2012