

Wie kann ich meinen

Heilung für Geist und Seele – Teil 4

Der Wille ist stark. Mit ihm können wir unsere Vorstellungswelt beherrschen und Krankheit widerstehen¹. Der Einsatz des Willens verleiht dem Verstand und den Nerven Spannkraft und Vitalität². Die Macht des Willens wird jedoch leider oft unterschätzt.

»Wenn der Wille wach gehalten und richtig gelenkt wird, verleiht er dem ganzen Menschen Energie und trägt auf wunderbare Weise zur Gesundheit bei. Er spielt auch eine große Rolle beim Umgang mit Krankheiten.«³

Wie stark ist der Wille?

Der Psychiater William Sadler schreibt:

»Der Wille ist kein allmächtiger Herrscher. Auf dem Thron des menschlichen Geistes wird er in seiner Macht durch eine auf chemischen und biologischen Gesetzmäßigkeiten ruhende Verfassung und einem aus acht bzw. zehn endokrinen Drüsen bestehenden Ministerrat eingeschränkt.

Ich möchte den Einfluss der endokrinen Drüsen auf die Persönlichkeitsentwicklung und das menschliche Verhalten nicht überbewerten und die Rolle des Willens oder der Entscheidungsfähigkeit herunterspielen. Schließlich bestimmen ja diese Willensentscheidungen den Ausgang der inneren Kämpfe.

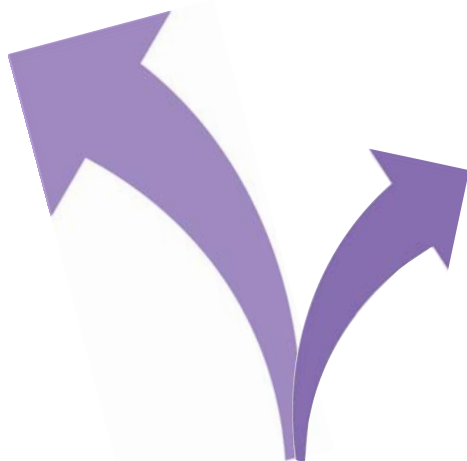
Jedoch wird ein intaktes endokrines System in jedem Fall dazu beitragen, dass man seine »Nerven« rasch wieder unter Kontrolle bekommt.

Ebenso haben Patienten, deren endokrines System gestört ist, einen harten Kampf vor sich, da ihre Nerven ständig gereizt, überreizt und unangemessen ermüdet sind.«⁴

Manche Menschen nehmen Betäubungs- oder Rauschmittel ein und rutschen in falsche Gewohnheiten, die schließlich den Willen versklaven. Andere öffnen sich ihren Mitmenschen derart, dass sie ihre Entscheidungen von allen Einflüssen und Eindrücken mitbestimmen lassen. Aber auch dann noch ist ihr Wille der entscheidende Faktor. Sie haben sich dafür *entschieden*, diesen Einflüssen zu folgen.

Die menschliche Psyche ist zum geistlichen Schlachtfeld geworden. Viele sind unter die Gewalt Satans geraten, weil sie ihren Willen nicht Gottes Geist übergeben haben. Wenn Satan den Willen eines Menschen in seine Kontrolle bekommt, führen dessen Entscheidungen zwangsläufig zu pathologischen Ergebnissen. Dann hat das Gehirn unter Krankheiten zu leiden, die einem ausgeglichenen Gemüt unbekannt sind.

Ein Beispiel für ein Einfallstor, durch das Satan Zugang zur menschlichen Psyche sucht, ist die Hypnose. Bei dieser Methode



WILLEN stärken?

ELDEN CHALMERS

wird der Geist eines Menschen unter die Kontrolle eines anderen gebracht, die schwächere Persönlichkeit wird der stärkeren unterstellt. Sie tut, was der Stärkere will, vor allem wenn ihre Werte nicht fest gegründet sind. Das entspricht jedoch nicht Gottes Plan. Es erhöht vielmehr die Wahrscheinlichkeit, dass der Nachgiebige auch weiterhin das Urteil anderer Menschen übernimmt. So entscheidet der Wille sich nicht für das höchste Ziel, sondern geht den Weg des geringsten Widerstandes und der unmittelbaren Befriedigung. Vom therapeutischen Standpunkt aus ist daher eine Stärkung des Willens zu empfehlen. Der Wille soll nicht geschwächt werden.

Wie kann ich meinen Willen stärken?

1. ... indem ich mich darin übe Entscheidungen zu treffen. Sofort nachdem ich alle Argumente abgewogen habe, sollte ich meine Entscheidung fällen und auch bei ihr bleiben. Im Nachhinein meine Entscheidung zu ändern macht nur Sinn, wenn die Tatsachen wirklich deutlich dagegen sprechen. Oft ist es besser einen Fehler zu machen, als im Tal der Unentschlossenheit zu verharren. Manchmal hilft das Aufschreiben einer getroffenen Entscheidung sehr, später auch dabei zu bleiben.
2. ... indem ich immer erst eine Arbeit vollende, bevor ich mit einer neuen beginne. Wer von einer Sache zur nächsten

und von einem Zimmer zum andern jagt, dreht sich letztlich im Kreis.

3. Manchmal helfen Spiele dabei, die Entscheidungsfähigkeit zu entwickeln. Einer meiner jungen Patienten machte sich im Krankenhaus einen Ruf als sehr guter Tischtennisspieler. Wenn wir zusammen spielten, ging er jedoch mehrmals vor und zurück, bis er sich endlich entscheiden konnte, wie er den Aufschlag machen wollte. Hatte er einmal angefangen, war er ein ausgezeichnete Spieler. Nach und nach verhalf ihm das Spielen, seine Entscheidungen schneller zu treffen, bis er schließlich auch in der Lage war, den Ball entschlossen anzugeben.
4. ... indem ich täglich eine unangenehme Aufgabe übernehme, die von jemandem gemacht werden muss.
5. ... indem ich morgens zur geplanten Zeit aufstehe. Wenn ich diese Entscheidung schon am Abend zuvor treffe, kann ich mich morgens auch leichter an sie halten.
6. ... indem ich gründlich und konzentriert lese und mich engagiert darum bemühe, das Gelesene zu verstehen und auch zu behalten. Achtung: Das übermäßige Lesen von gefühlsbetonten Romanen und dergleichen schwächt den Willen.
7. Der Wille lässt sich durch das Trainieren von Selbstverleugnung und Selbstbeherrschung stärken. Dazu kann z. B. der Verzicht auf reine Vergnügen

gehören, vor allem wenn ich alleine bin.

8. ... indem ich meinen Willen mit der göttlichen Kraft in Verbindung bringe und Gott darum bitte, meinen Willen zu stärken.
9. ... indem ich einen gesunden Lebensstil mit guter Ernährung, viel Bewegung und Ruhe führe.
10. ... indem ich mir angewöhne, nach Plan und nicht aus dem Affekt zu leben.

Wem es schwer fällt, die eben genannten Übungen umzusetzen, der kann mit der leichtesten anfangen, bis er sie beherrscht, dann zur nächsten übergehen, usw. Wem das immer noch zu schwer ist, der kann mit Gott darüber reden und ihn um seine helfende Kraft bitten. Wer auf diese Weise seinen Willen stärkt, hat auch sein Leben wieder in die Hand genommen. ■

Fortsetzung folgt.

¹ Ellen White, *Ministry of Healing*, 246; vgl. *Der Weg zur Gesundheit*, 183

² Ellen White, *Testimonies 1*, 387; vgl. *Intellekt, Charakter und Persönlichkeit 2*, Kap 76, § 6

³ Ellen White, *Ministry of Healing*, 246; vgl. *Der Weg zur Gesundheit*, 183

⁴ William S. Sadler, *Practice of Psychiatry*, 969

Elden M. Chalmers, *Healing the Broken Brain, Science and the Bible Reveal How the Brain Heals*, Remnant Publications, Coldwater, Michigan, 1998, S. 22-26