

Der menschliche Wille und seine Grundlagen

WIE TRAUMATA UNSERE WILLENSFUNKTIONEN VERÄNDERN

HOSPITALHOF STUTTGART, 13.12.2019 WWW.FRANZRUPPERT.DE

Fragen zum Nachdenken - 1

Mache ich das, was ich will

- in meinem Privatleben?

- in meinem Arbeitsleben?

Oder mache ich, was andere von mir wollen?

Muss ich, darf ich oder soll ich?

Bin ich ein Mitmacher?

Bin ich getrieben?

Treibe ich andere an?

Was würde ich anders machen, wenn es nach meinem Willen ginge?



Fragen zum Mitdenken - 2

Entscheide ich frei in der Wahl meiner Freunde oder Lebenspartner?

Beruhet das „Markt“geschehen auf der Entscheidung freier Käufer?

Ist der Wählerwille ein freier Wille?

Wessen Wille zählt bei einem Bewerbungsgespräch um einen Arbeitsplatz?

Was geschieht mit dem Willen beim Militär?

Gibt es eine freiwillige Prostitution?

Müssen wir konkurrieren?

Wie tiefgehend kann der Wille von Menschen manipuliert werden?

Wie sehr ist es möglich, einen eigenen, freien Willen zu entwickeln



Gliederung

Die Funktion des Willens in der menschlichen Psyche

Grundlagen des Wollens

Triebe, Bedürfnisse, Motive

Wille und Bewusstsein

Die Philosophie des Willens (Kant, Hegel, Schopenhauer)

Freud und die humanistische Psychologie

Der freie, der unfreie und der fremdbestimmte Wille

Die Entwicklung des Wollens

Wollen und Trauma

Gesunder Wille und Traumaüberlebensstrategien

Was treibt uns an?

Lebensnotwendigkeiten **müssen** bedient werden

Trieben **drängen** auf Befriedigung

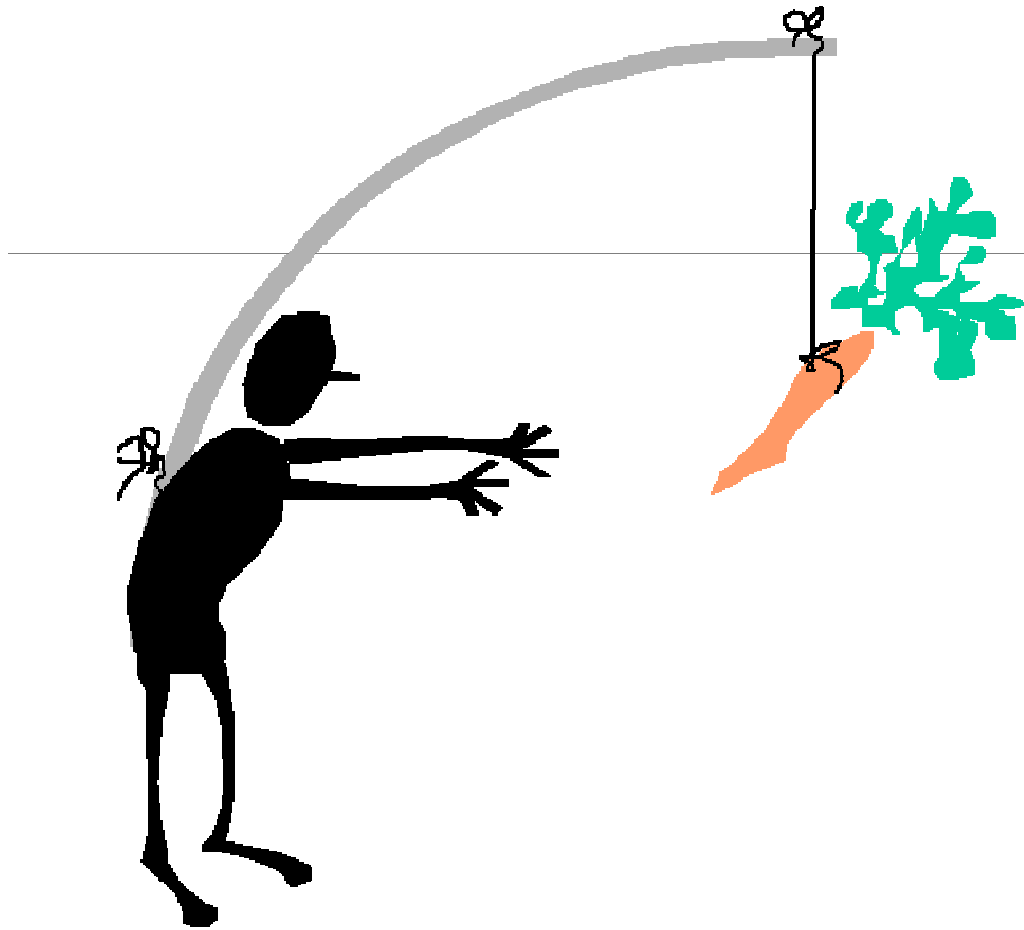
Bedürfnisse (symbiotische und autonome) **möchten** befriedigt werden

Zielvorgaben von anderen Menschen **sollen** erfüllt werden

Gefühle **dürfen** (nicht) gezeigt werden

Eigene Ziele **wollen** erreicht werden





Motivationen

Bewusste und unbewusste

Implizite und explizite

Intrinsische und extrinsische

Sexuelle Motive

Leistungsmotive

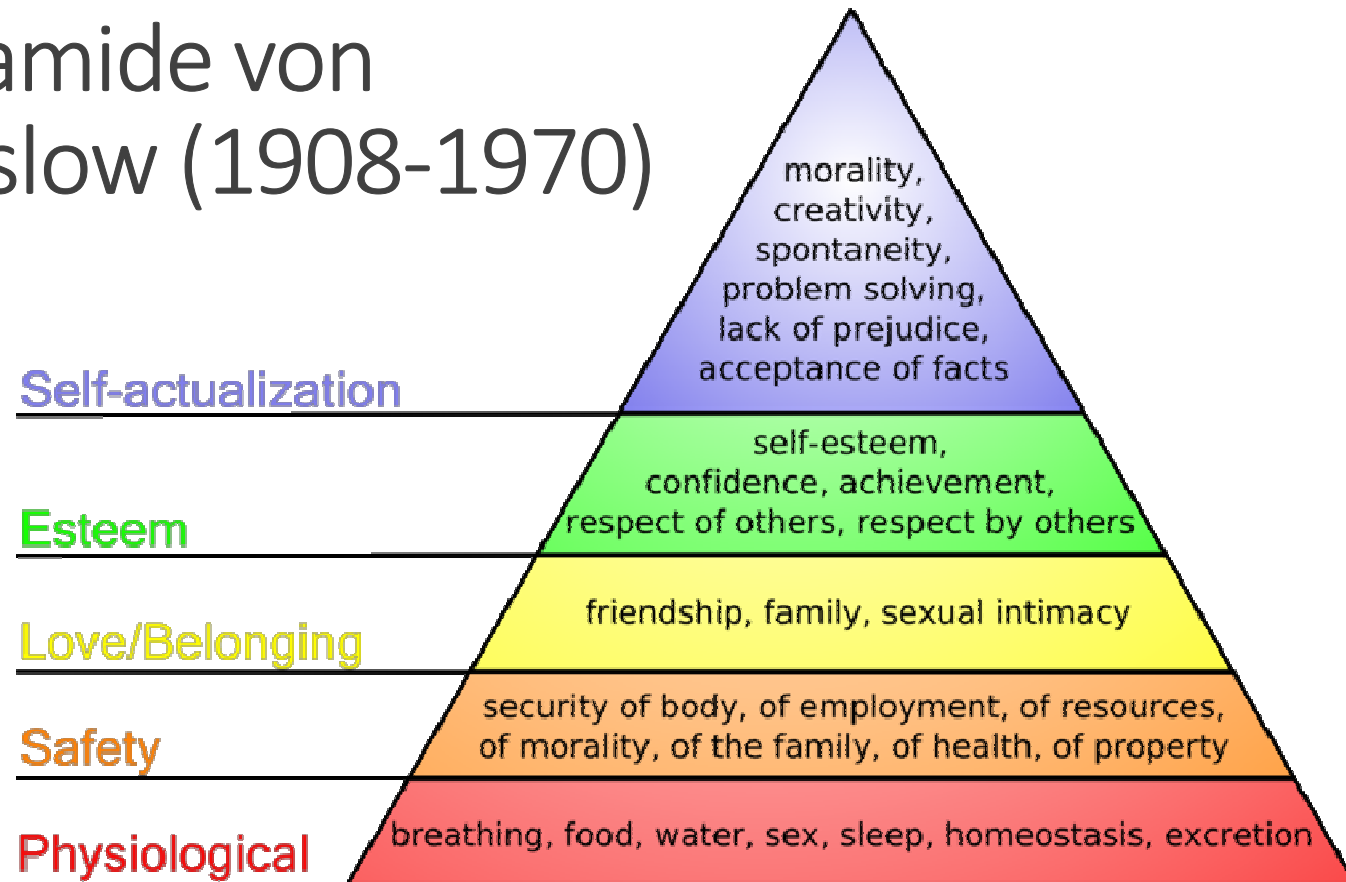
Machtmotive

Anerkennungsmotive

...

Bedürfnispyramide von Abraham Maslow (1908-1970)

Der Mensch hat ein Bedürfnis nach sich selbst.



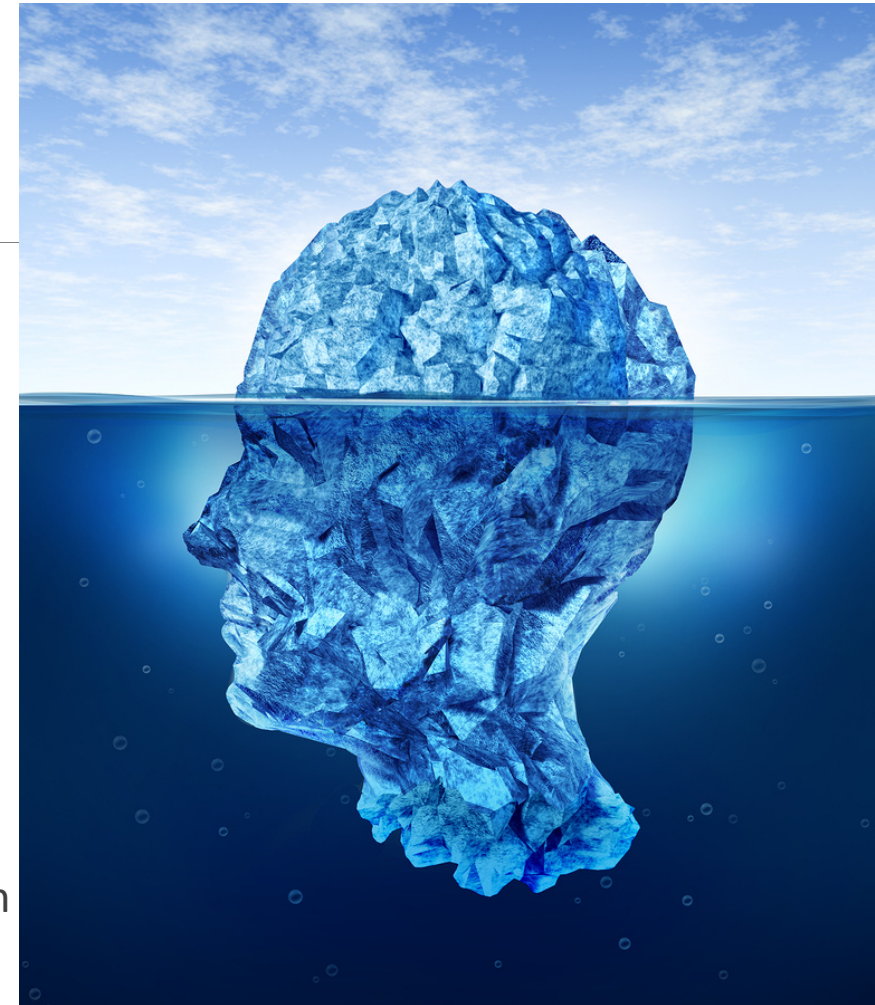
Wille und Bewusstsein

Da sich viele Prozesse im menschlichen Organismus unbewusst regulieren und zentrale menschliche Lebensbedürfnisse unbewusst sind, werden wir zum großen Teil von **unbewussten Programmen** oder instinktiven Impulsen gesteuert.

Unwillkürlich ablaufende motorische und sensorische Vorgänge können durch **Übung und Training** unter eine bewusste Willenssteuerung gebracht werden.

Je bewusster die Bedürfnisse sind, desto eher können sie **bewusst gewollt oder nicht gewollt** werden

Mit zunehmendem Bewusstsein, wachsen auch die Einsichten über die **Möglichkeiten und Grenzen** des eigenen Willens





Unfreier Wille

Einschränkungen des Willens durch äußeren Zwang (z.B. in einer Diktatur)

Eigene Anpassung an den äußeren Zwang (z.B. Mitmachen in einer Gruppe in der Hoffnung auf Liebe, Anerkennung und Zugehörigkeit)

Durch Traumata beschädigter Wille

„Ich muss ...“

- Entweder eine von **außen erzwungene Unterwerfung** unter die Bedürfnisse und Interessen anderer (z.B. Befehls- und Gehorsamsprinzip beim Militär)
- Oder **bewusste Selbstunterwerfung**, um z.B. Geld, Kontakt oder Anerkennung zu erhalten (z.B. Im vorausweisendem Gehorsam stelle mich in einem Bewerbungsgespräch so dar, wie ich mir vorstelle, was mein potentieller Arbeitgeber von mir möchte.)
- Oder ein **unbewusster inneren Zwang**, dem nichts Eigenes entgegen gesetzt werden kann



„Ich soll ...“

Heißt, sich abhängig fühlen und sich anpassen an die Vorgaben und Erwartungen anderer.

Fördert den Selbstzweifel, ob das eigene Wollen erlaubt und richtig ist.



„Freier Wille“

Der freie menschliche Wille ist notwendig,

- um an einem Ziel festzuhalten,
- wenn es mehrere, sich gegenseitig ausschließende Möglichkeiten des Handelns
- und eine Bedürfniskonkurrenz gibt.

Der Wille ist nur dann frei,

- wenn er sich über unbewusste Triebimpulse hinwegsetzen kann,
- wenn er sich frei betätigen darf und
- wenn er aus Alternativen auswählen kann.



Philosophie des Willens

Da traditionelle Philosophie (Kant, Hegel) setzt das Ich mit dem Verstand und der Vernunft gleich.

Dagegen behauptet Arthur Schopenhauer („Kann ich wollen, was ich will?“), dass der Wille der Herr ist und der Verstand sein Knecht.

Mit Bezug auf Experimente von Benjamin Libet wird die Schlussfolgerung gezogen, dass die Entscheidung zum Handeln schon gefallen ist, bevor der Verstand sich dazu entschließt. <https://de.wikipedia.org/wiki/Libet-Experiment>

Damit wird gegen die Freiheit des menschlichen Willens argumentiert.

Der Verstand suche nur nach plausiblen Gründen für das, was ein Mensch im Grunde will.



Ich und Identität



Identität: Ich = Ich = meine Biographie

Identifikation: Ich = Du, Ich = Wir

Zuschreibung: Du = Ich, Du = Wir

In unsere Identität finden wir nur, wenn wir uns aus Zuschreibungen lösen und uns von Identifizierungen frei machen, die uns schaden. **Sich abgrenzen** und **konkurrieren** behindern die Identitätsentwicklung.

Die Funktion des freien Willens im Gesamt der menschlichen Psyche

- Für die gesunde Entwicklung eines Menschen und die Korrektur von Fehlentwicklungen
- ist der „freie Wille“
- nach dem „gesunden Ich“
- die zweitwichtigste Funktion in der menschlichen Psyche.
- Der freie Wille setzt das um, was das gesunde Ich vorgibt.
- Ein gesundes Ich und ein gesunder Wille wirken konstruktiv zusammen.



Entwicklung des Wollens

Schon vorgeburtlich will das Kind leben, wachsen und in Kontakt mit seiner Umwelt sein.

Das Kind will aus dem Bauch der Mutter, wenn es darin nicht mehr erträglich ist.

Sie/er will Liebe und Kontakt und hat symbiotische und autonome Bedürfnisse.

Sie/er ist noch im Höchstmaße abhängig vom Wollen anderer (v.a. Mutter und Vater).

Sog. Trotzalter: Nein sagen, um sich von der Bevormundung abzugrenzen und die eigenen Fähigkeiten auszutesten.

Pubertät: Sich mit dem Willen der Eltern/Erwachsenen bewusst anlegen, um die eigene Willensstärke zu erproben.

Lebenslange Übung, einen freien Willen an der Seite eines gesunden Ichs zu entwickeln.

Wille und Trauma

Durch traumatische Lebenserfahrungen findet eine Beschädigung der gesunden Ich-Funktion statt.

Das gesunde Ich zieht sich von der Bühne des eigenen Lebens zurück bzw. wird vom Überlebenswillen in den Hintergrund gedrängt.

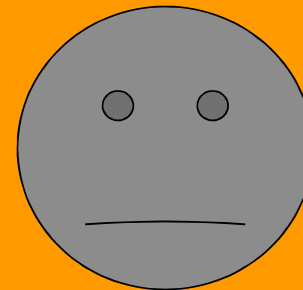
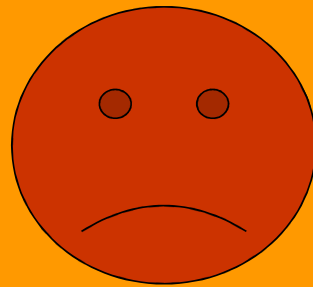
Dadurch hat auch das gesunde Wollen keinen gesunden Auftraggeber mehr, an dem es sich orientieren und bei dem es sich sicher fühlen kann.

Zuweilen versucht das Wollen die fehlende gesunde Ich-Funktion zu übernehmen.

Das führt dazu, mit Willensstärke etwas erzwingen zu wollen, was auf Dauer nicht geht, einen hohen Energieaufwand kostet und zu weiteren Spaltungen führt.

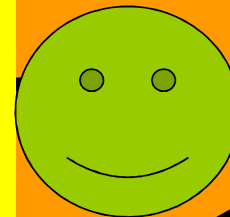
Spaltung der Identität eines Menschen nach traumatischen Lebenserfahrungen

Abteilung 2:
abgespaltenes
traumatisiertes Ich
und
traumatisierter
Wille



Abteilung 3:
Überlebens-Ich-
Zustände und -
Willensprogramme im
Dauerstress

Abteilung 1:
Gesundes Ich
mit freiem
Wollen an seiner
Seite



Das Wollen als Teil der Trauma-Überlebensstrategien: Überlebenswillensprogramme

Überlebenswillensprogramme:

- Andere ablenken und sich ablenken lassen (z.B. von zufälligen Gelegenheiten)
- blindes Ausprobieren, bloßer Aktionismus
- auf kurzfristige Effekte setzen
- unrealistische Hoffnungen haben
- Durchhalten
- mit Problemen umgehen, ohne auf die Ursache zu schauen
- stark sein wollen
- normal erscheinen wollen
- loyal sein wollen
- andere nicht belasten wollen
- sich hartnäckig an andere hängen und anklammern

Das Wollen als Teil der Trauma-Überlebensstrategien: Überlebenswillenprogramme

Nicht Wollen:

- Traumaerfahrungen für real halten
- sich mit den eigenen Traumata weiter beschäftigen
- fühlen und spüren, was geschehen ist und geschieht

Hängenbleiben in den ÜLW-Programmen

Weil sich Überlebenselemente ihre Vergangenheit nicht richtig vorstellen und erinnern können, stellen sie sich auch ihre Gegenwart und Zukunft illusionär vor.

Selbstüberschätzung wechselt sich dann regelmäßig mit Resignation ab.

Aus den Traumaerfahrungen kann keine positive Lernerfahrung gewonnen werden.

Der ÜLA-Wille

ist einerseits dogmatisch und auf Ordnung und Regeln bedacht und

lauert andererseits insgeheim auf die Möglichkeiten für Regelverstöße

Der deprimierte Wille

Kommt aus der Erfahrung, dass der eigene Wille nichts zählt und eventuell mit Gewalt gebrochen wird/wurde.

Führt zur Erschöpfung, weil die Aufmerksamkeit immer auf den Täter gerichtet ist.

Die Unterwerfung unter die Trauma-Überlebensstrategien anderer, macht diese immer anspruchsvoller.

Versucht sich solange es geht auf den Beinen halten und durchhalten (u.a. mit Drogen).

Bsp.: Der Vater kommt nachts immer wieder betrunken an das Kinderbett. Das Kind kann daher keine Nacht mehr ruhig durchschlafen. Ein Anteil muss immer wachsam sein. Es entsteht eine abgrundtiefe Erschöpfung.

Die Ernüchterung

Was will ich, wenn mich mein Überlebenswille nicht mehr antreibt?

Wenn mich meine Ängste nicht mehr motivieren?

Wenn mich meine Überlebens-Ich-Anteile nicht mehr mit ihren Einfällen und Ideen anspornen?

Merkmale eines gesunden Willens

Will ein gesundes Ich unterstützen

Lässt sich von einem eigenen Überlebens-Ich nicht missbrauchen

Lässt sich vom Überlebens-Ich eines anderen Menschen nicht missbrauchen

Ist realistisch

Ist auf überschaubare Zeiträume bezogen

Ist zuversichtlich

Ist undogmatisch

Ist geduldig

Der Wille bei der Selbstbegegnung durch ein „Anliegen“

„will“, „möchte“, „soll“, „darf“ machen die aktuelle Verfassung der Willensfunktion sichtbar (gesund, traumatisiert, Formen von Überlebenswillensprogrammen)

Der Unterschied zwischen einem gesunden Willen und einem Überlebenswillensprogramm muss bewusst werden

Ein Überlebenswillensprogramm kann nur durch die Entwicklung eines gesunden Ichs allmählich durch einen gesunden und freien Willen ersetzt werden.

Ein gesunder Wille ist eine starke Stütze und Ressource für das gesunde Ich

Fallbeispiel: Ich will mich fühlen

Ich: Steht anfangs erhöht auf einem Stapel Kissen und verachtet die Welt

Will: findet das gut

fühlen: ist verärgert und denkt, wie fühlen gehen könnte

mich: will den ca. 50 jährigen Mann wachrütteln

Hintergrund: Er wurde mit 11 Jahren ins Internat gegeben, wurde dort gemobbt und musste wegen schlechter Leistungen dann ohne Abschluss das Internat verlassen.

Mutter verachtet den Vater, dieser ist voller Hass und möchte selbst auf dem Podest stehen.

Eingeständnis, nicht gewollt, nicht geliebt und gedemütigt zu werden, bringt den unterdrückten Schmerz zum Vorschein, das **Ich** kann vom Sockel steigen und ihn umarmen, **will** wird weich

Literatur

Precht, R. D. (2007). Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Eine philosophische Reise. München: Goldmann Verlag.

Ruppert, F. (2018). Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.