

Der menschliche Wille

The Human Will



WIE TRAUMA UNSERE WILLENSFUNKTIONEN VERÄNDERT
HOW TRAUMA CHANGES THE FUNCTIONING OF OUR WILL

3. Internationaler Kongress, 22. Oktober 2016
3rd International Congress, 22nd October 2016

www.gesunde-autonomie.de
www.healthy-autonomy.de

Gliederung/Agenda

Voraussetzungen des Willens / Basics of will

Wille und Bewusstsein / Will and consciousness

Philosophie des Willens / Philosophical Thoughts about will

Die Entwicklung des Wollens / Development of will

Identität, Psyche und Wollen / Identity, psyche and will

Wollen und Trauma / Will and trauma

Merkmale eines eigenen gesunden Willens / Characteristics of one's own healthy will

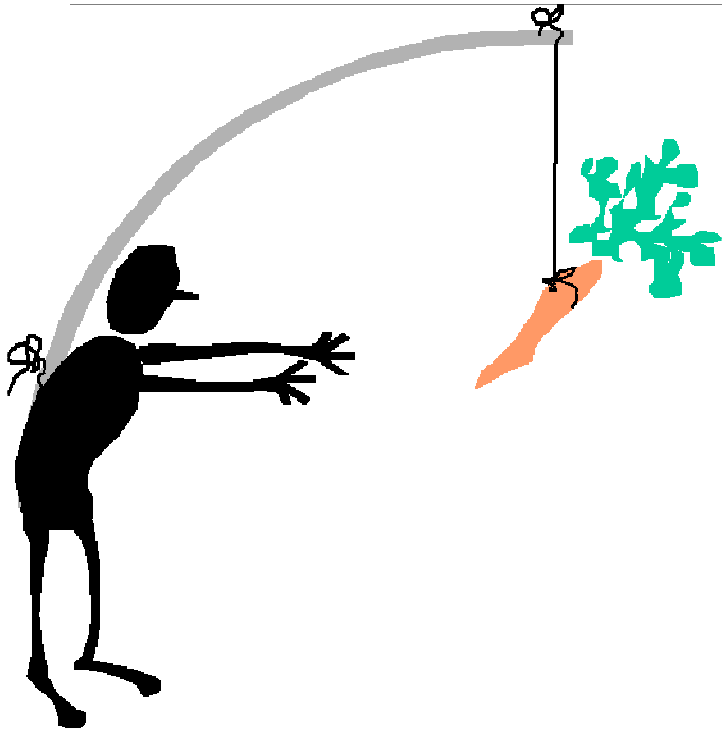
Überlebenswillens-Strategien / Strategies of the surviving will

Wille und Anliegen / Will and Intention



Grundlagen des menschlichen Willens/1

Basics of the Human Will/1



Lebensnotwendigkeiten **müssen** bedient werden

Needs of life **must** be fulfilled

Triebe **drängen** auf Befriedigung

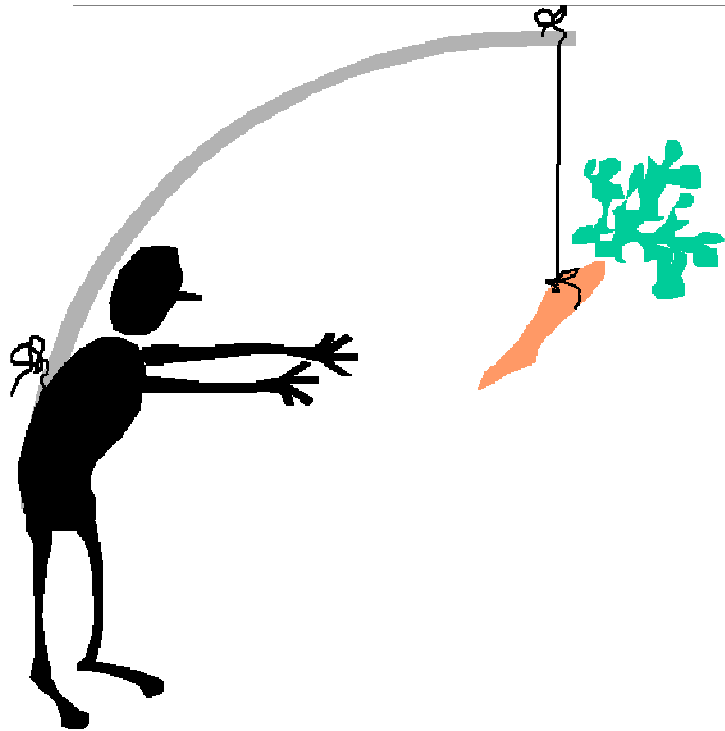
Drives **urge** for satisfaction

Bedürfnisse **möchten** befriedigt werden

Desires **want** to be satisfied

Grundlagen des menschlichen Willens/2

Basics of the Human Will/2



Gefühle wollen sich äußern **dürfen**

Feelings **need** to be expressed

Ziele **sollen** erreicht werden

Goals **should** be reached

Wille und Bewusstsein/1

Will and Consciousness/1

Viele unserer Lebensbedürfnisse werden unbewusst reguliert

Many of our life needs are regulated unconsciously

Auch wir Menschen werden von instinktiven Impulsen gesteuert

Even Humans are driven by instinctive impulses

Bewusstheit über Bedürfnisse und Gefühle klärt das eigene Wollen

Consciousness about needs and feelings clarify one's own will



Wille und Bewusstsein/2

Will and Consciousness/2

Übung und Training stärken den Willen

Exercise and training strengthen the will

Wir können lernen, die Möglichkeiten
und Grenzen des eigenen Willens zu
greifen

We can learn to understand the
possibilities and limits of our own will



Philosophische Gedanken über den Willen/1

Philosophical Thoughts about the Will/1

Der Mensch denkt, Gott lenkt.

Humans think, God decides.

Der Verstand eröffnet das Reich der Freiheit und die Einsicht in die Notwendigkeit. (Kant, Hegel)

The Mind opens the realm of freedom and insight into what is necessary. (Kant, Hegel)

Das Wollen ist die Wurzel allen Leidens. (Buddhismus, Schopenhauer)

Wanting is the source of all suffering. (Buddhism, Schopenhauer)



Philosophische Gedanken über den Willen/2

Philosophical Thoughts about the Will/2

Das Gehirn ist eine Maschine und es gibt kein freies Denken und Wollen. (naturwissenschaftliche Gehirnforschung)

The brain is a machine and there is no free will.

Im präfrontalen Cortex sind die Grundstruktur für die Selbststeuerung angelegt. (sozialwissenschaftlich orientiert Gehirnforschung)

The prefrontal cortex serves as a basis for self-regulation.

Frei von ...?

Free from ...?

Von Zwängen, Einengungen und Vorschriften?

constraints, obligations and laws?

Vom eigenen Körper? Symptomen?

one's body? Symptoms?

Von schlimmen Lebenserfahrungen?

Intolerable life experiences?

Von der Verantwortung für das eigene Tun?

responsibilities?



Frei für ...? Free for ...?

mich?

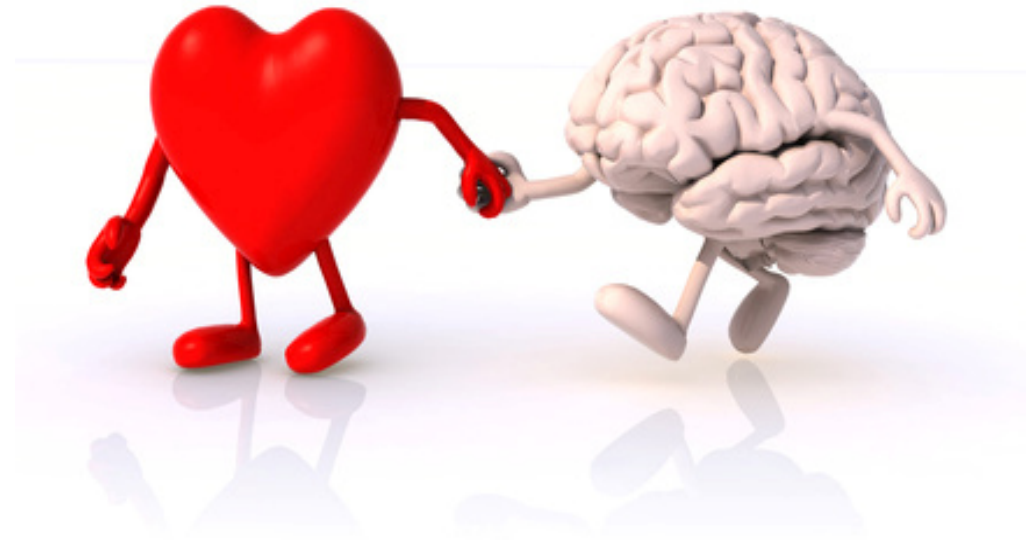
for me?

meine Bedürfnisse und Ziele?

my own desires and goals?

mein eigenes Leben?

my own life?



Wofür ist ein eigener Wille nützlich?/1

What is one's own will good for?/1

Um sich durch (Trieb)Impulse und Automatismen nicht selbst zu schaden

Not harming yourself by your drives and unconscious reactions

Um aus Alternativen auswählen zu können

To be able to choose between alternatives

Um an unseren Zielen festzuhalten



Wofür ist ein eigener Wille nützlich?/2

What is will good for?/2

Um Verantwortung für unser Tun zu übernehmen

To be responsible for what we do

Um Freude und Spaß im Leben zu haben

To enjoy life



Entwicklung des Wollens/1

Development of Wanting/1

Das ungeborene Kind will leben, wachsen, in Kontakt mit seiner Umwelt sein

The unborn child wants to live, grow and be in contact with his environment

Das Kind will zu seiner Zeit aus dem Bauch seiner Mutter heraus

The child wants to come out of his mother's womb in his own time



Entwicklung des Wollens/2

Development of Wanting/2

Das Kind will von seinen Eltern die Befriedigung seiner symbiotische und autonome Bedürfnisse

The child wants her parents to satisfy her symbiotic needs and her desire for autonomy

In der Beziehung mit seinen Eltern erlebt das Kind seine fundamentale Abhängigkeit

In relationship with his parents the child learns how dependent he is



Entwicklung des Wollens/3

Development of Wanting/3

Trotzalter: Wie lerne ich nein zu sagen und meine eigenen Fähigkeiten auszutesten?

Age of defiance: How to say no and experience your own abilities?

Pubertät: Wie löse ich mich von der Abhängigkeit von meinen Eltern?

Puberty: How do I free myself from my dependency on my parents?

Lebenslange Übung, einen eigenen freien Willen zu entwickeln
Developing one's own will is a lifelong task



Menschlichen Psyche und eigener Willen

Human Psyche and will

- Der eigene Wille ist neben dem gesunde Ich die zweitwichtigste psychische Instanz für die bewusste Entwicklung unserer Identität
- After a healthy I, one's will is the second most important mental function for developing consciously our identity
- Ein gesundes Ich und ein eigener Wille wirken konstruktiv zusammen
- A healthy I and a own will act together constructively
- Der eigene Wille setzt die Vorgaben des gesunde Ichs um
- The healthy will supports the plans of the healthy I



Wenn die Ich-Funktion traumatisiert wird, kann sich auch der Wille nicht gesund entwickeln

If the I is traumatized the will is not able to develop healthily

Der eigene Wille wird aufgegeben, um in einer Beziehung mit traumatisierten Eltern bleiben zu können

The own will has to be given up in order to be in relationship with traumatized parents

Der eigene Wille kann auch durch physische und psychische Gewalt gelähmt und gebrochen werden

The will can be harmed and broken by physical and psychological violence

Wille und Trauma

Will and Trauma



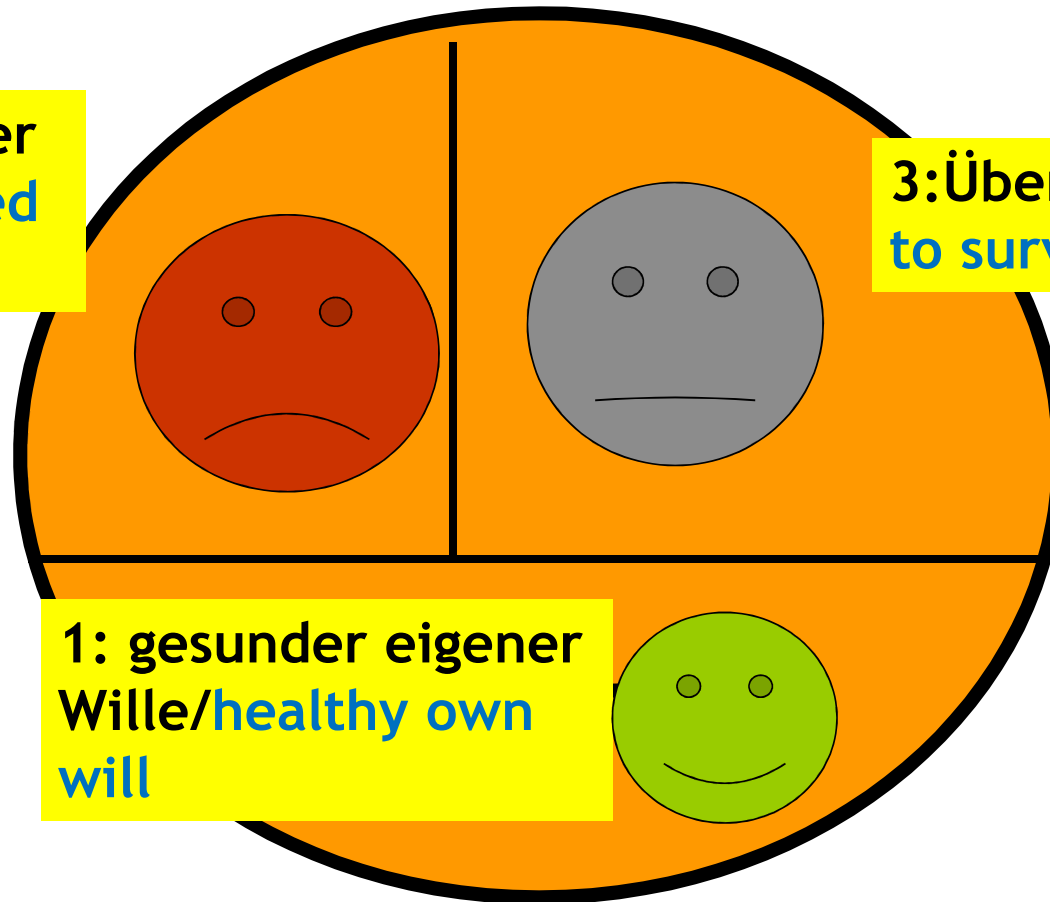
Wille und Spaltung der Identität nach Trauma

Will and the Splitting of Identity after Trauma

2: traumatisierter
Wille/traumatized
will

3: Überlebenswille/will
to survive

1: gesunder eigener
Wille/healthy own
will



Merkmale eines gesunden Willens

Characteristics of a healthy will

Ist voller Lebensenergie

Is full of life energy

Ist realistisch und zuversichtlich

Stays realistic and confident

Ist geduldig und undogmatisch

Is patient and flexible

Ist auf das gesunde Ich bezogen

Focuses on the healthy I



Überlebenswillens-Strategien/1

Strategies of a surviving will/1

- Ich muss, ich soll, ich darf nicht
- I have to, I should, I don't dare to
- ich suche um Erlaubnis
- I am looking for an allowance
- Aktionismus
- compulsive activity
- Zuviel auf einmal wollen
- wanting too much at once

Hold on – I will go to get help!



Überlebenswillens-Strategien/2

Strategies of a surviving will/2

- auf kurzfristige Effekte setzen
- seeking short term effects
- reden, um nicht zu fühlen
- talking in order not to feel
- Ablenken und sich ablenken lassen
- distracting yourself and distracting others

Hold on – I will go to get help!



Überlebenswillens-Strategien/3

Strategies of a surviving will/3

- blindes Ausprobieren
- blind trial and error
- Problemen „lösen“, ohne auf Ursachen zu schauen
- dealing with problems without looking at causes
- Symptome bekämpfen
- fighting against symptoms

Hold on – I will go to get help!



Überlebenswillens-Strategien/4

Strategies of a surviving will/4

- normal erscheinen wollen
- wanting to be normal
- einen unbezwingbaren Willen haben wollen
- trying to have an invincible strong will
- mit allen Mitteln Durchhalten
- try to keep on going no matter what

Hold on – I will go to get help!



Überlebenswillens-Strategien/5

Strategies of a surviving will/5

- sich an andere anklammern
- clinging to others
- die Bedürfnisse anderer befriedigen
- pleasing others
- sich für die Ziele anderer aufopfern
- sacrificing one's life for the goals of others
- andere retten wollen
- wanting to rescue others

Hold on – I will go to get help!



Überlebenswillens-Strategien/6

Strategies of a surviving will/6

- Sich unterwerfen und gehorsam sein
- being submissive and obedient
- andere zum Gehorsam zwingen
- forcing others to be obedient
- bei Gelegenheit die Regeln brechen
- seeking for opportunities to break the rules
- einen Willen zur Destruktivität entwickeln
- developing a will to destroy and destruct

Hold on – I will go to get help!



Nicht-Wollen als Teil der Trauma-Überlebensstrategien Not wanting as part of surviving strategies

Traumaerfahrungen nicht für real halten wollen

Not wanting to look at the reality of trauma

sich nicht mit sich selbst beschäftigen wollen

Not wanting to look at oneself

sich nicht fühlen und spüren wollen

Not wanting to feel and experience



Was ist ...

What if ...

- wenn mein Überlebenswille mich nicht mehr antreibt?
- **my surviving strategies no longer influence me?**
- wenn mich mein Stress und meine Ängste nicht mehr motivieren?
- **stress and anxiety no longer motivate me?**
- wenn die Überlebens-Strategien meine Kreativität nicht mehr fördern?
- **my survival strategies no longer fire my creativity?**
- wenn ich niemanden mehr habe, gegen den ich kämpfen kann?
- **there is no longer an enemy to fight?**



Wille und Anliegen

Will and Intention

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

‘Want’, ‘like’, ‘should’, ‘can’ make the will visible (healthy? Traumatized? Surviving strategies?)

Wille und Anliegen

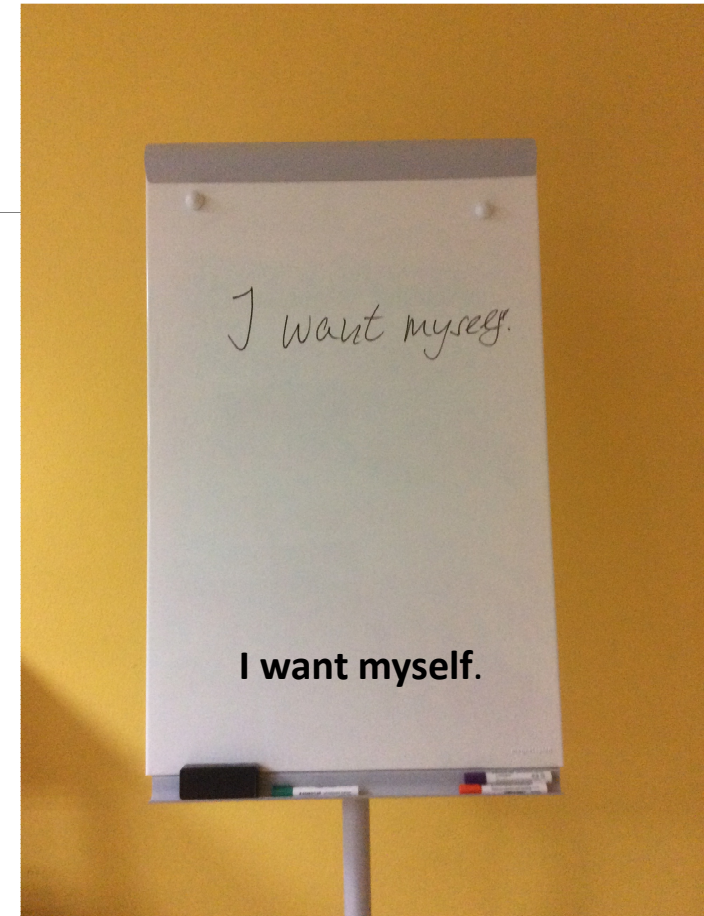
Will and Intention

Es wird deutlich sichtbar, wenn der eigene Wille mit dem Willen eines Täters identifiziert ist

It can be seen clearly if the will is identified with the will of a perpetrator

Mit fortschreitender Therapie richtet sich der Wille weg vom Außen und immer mehr nach innen

Progress in Identity Therapy means focussing your will towards yourself



Literatur / Literature

Bauer, J. (2015). Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Blessing Verlag.

Gazzinga, M. (2012). Die Ich-Illusion - wie Bewusstsein und freier Wille entstehen. München: Hanser Verlag.

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

Ruppert, F. (2012). Trauma, Angst und Liebe. München: Kösel Verlag.

Van der Heiden, U & Schneider, H. (2007). Hat der Mensch einen freien Willen? Die Antworten der großen Philosophen. Stuttgart: Reclam Verlag.