

Ist mein Wille eine reagierende Instanz?

Wir Menschen sind in unseren Entscheidungsmöglichkeiten längst nicht so frei, wie wir glauben. Forschungsergebnisse zeigen: Unser persönliches Handeln und Tun wird nicht allein vom Willen gesteuert. Trotzdem können wir uns den Willen im Alltag zum segenreichen Kumpanen machen, indem wir uns gerade nicht verbissen um »Willenskraft« bemühen.

ANTIKES ORAKEL - DER MENSCH DENKT, DAS SCHICKSAL LENKT

In den Dramen der Antike glaubt der Held, seinem Schicksal durch eigene Entscheidungen entrinnen zu können, und verstrickt sich dadurch erst recht in das von den Göttern Vorherbestimmte. Den dunklen Prophezeiungen des Orakels kann man nicht entgehen. Jokaste, Ödipus' Mutter, erfährt vom Orakel, dass ihr Neugeborener schändliche Taten begehen werde; um das zu verhindern, setzt sie das Kind aus. Ödipus, nicht wissend, wer er wirklich ist, kehrt zurück, tötet den Vater und schändet die Mutter, so die Prophezeiung erfüllend.

POSTMODERNE – DER MENSCH, ALS DIE AUTONOME PERSÖNLICHKEIT

Inzwischen nutzen wir Informationsquellen, die uns mehr Willensfreiheit zugestehen als das antike Orakel. Ein selbstbestimmtes Leben gilt als sehr wünschens- und strebenswert. Hingegen gehört zu unseren leidvollsten Erfahrungen den Umständen oder anderen Menschen ausgeliefert zu sein. Wir Menschen begreifen uns als die autonome Persönlichkeit, die selbst entscheidet, was sie tut und was sie lässt. »Eisernen Willen«, »Selbstdisziplin«, »Beharrungsvermögen« bescheinigen wir Menschen, die trotz ungünstiger Bedingungen ihre Zielpunkte erreichen.

Zudem überschätzen wir häufig die Chancen der Willenskraft. Unser Wille stößt an Grenzfaktoren, sowohl physisch als auch sozialer Natur. Ermüdung oder Erschöpfung können wir durch bloße Anstrengung nicht auf Dauerhaftigkeit überwinden. Unser Wille ist auch nicht unbedingt hilfreich, uns gegenüber dem Vorgesetzten zu behaupten. Entgegen der Redensart kann man keineswegs »alles, wenn man nur will«. Ferner ist es, wie wir noch sehen werden, eine Fehleinschätzung, dass der Wille allen anderen psychischen Funktionen übergeordnet sei.

Wir benötigen psychische Kraftpotentiale, die uns persönlich ermöglichen, Handlungen zu beginnen und trotz Störungen, Ablenkungen, Widerständen und Abfechtungen aufrechtzuerhalten. Ohne das Durchhaltevermögen können wir die Absichten nicht verwirklichen und die Ziele nicht erreichen. Die verfügbaren Kräfte unserer geistigen und körperlichen Fähigkeiten und der psychischen Energien erleben wir als Willensanspannung. Sie beginnt mit dem Entschluss, etwas zu tun oder zu unterlassen. Dieser Entschluss wurde vom Psychologen Ach, der die Willensprozesse experimentell untersuchte zu Beginn des 20. Jahrhunderts, als »Willensakt« bezeichnet.

Der Psychologe Ach interessierte sich bereits für das »Bewusst-

sein der Freiheit«, das mit Willenserlebnissen verbunden ist. Das Phänomen »freier Wille« hat nach Ach die Funktion, unsere Motivation zu stärken, Handlungen zu beginnen und aufrechtzuerhalten. Er spricht vom Tätigkeitstrieb. Die Erlebnisse des Willens betrachte er als die »Epiphänomene«: Er sei nicht die Ursache unserer Handlungen, sondern eine Begleiterscheinung derselben.

Heutzutage bestärken die neurophysiologische Untersuchungen die Erkenntnis, dass unser Wille keine »frei« agierende Instanz ist.

»SIND UNSERE ALLTAGSVORSTELLUNGEN ÜBER DEN FREIEN WILLEN MIT WAHRNEHMUNGSTÄUSCHUNGEN ZU VERGLEICHEN?«

Ich meine, wenn uns Strecken oder Figuren größer erscheinen, als sie tatsächlich sind, so beruht diese Täuschung auf psychologischen Gesetzmäßigkeiten. Ähnlich verhält es sich auch mit Willensvorgängen. Wir brauchen die Willensillusion zur Selbstbehauptung in unserer sozialen Umgebung und zur Aufrechterhaltung unseres Selbstbildes«. Außerdem steht der Wille eigentlich nur begrenzt unter der Kontrolle des Selbst. Der Wille kann sich selbstständig machen und manchmal können wir unseren Willen nicht »abstellen«, obwohl uns klar geworden ist, dass es sinnlos ist, weiter an einem Ziel festzuhalten, so wie ein Fußballspieler am Fußballplatz, der auf das gegnerische Tor schießt, obwohl der Schiedsrichter längst abgepfiffen hat.

Einmal aktiviert, haben wir den Willen oft nicht mehr in der Gewalt, denn er läuft dann weiter wie ein mechanischer Motor, der sich nicht mehr abstellen lässt, sooft man auch am Zündschlüssel dreht. Vom Entschluss, dem Willensakt, geht eine motivierendes Potential aus. Haben wir Entschlüsse gefasst, ist es schwer, sich der Sogkraft des Willens zu entziehen, dabei sind wir motiviert, immer wieder weiterzumachen. Es ist schwierig, Handlungen einzustellen, wenn das Ziel noch nicht erreicht ist und wir bereits enorm viel in seine Verfolgung investiert haben. Sogar wenn wir spüren, dass unsere Beharrlichkeit uns nicht weiterhilft, können wir nicht ohne weiteres aufhören, dem Ziel nachzujagen und dafür unsere Kräfte und Energien zu vergeuden.

Diese Kraftlosigkeit, den Willen zu steuern, hat seinen Grund in der Tatsache, dass viele psychische Funktionen auch ohne unser Bewusstsein ablaufen. Wir bemerken dann erst das Ergebnis unserer Handlungs- oder Denkweise und nicht ihre Voraussetzungen.

Wir Menschen vollführen etwa Bewegungen, ohne nachzudenken, oder es treten spontane Erinnerungen in unser Bewusstsein, um die wir uns nicht bemüht haben. Die Einwirkungsmöglichkeiten unseres Willens auf die psychischen Bereiche außerhalb des Bewusstseins sind beschränkt.

Können wir überhaupt die Gedanken und die Vorstellungen aus unserem Bewusstsein vertreiben, wenn sie dort schon einmal eingedrungen sind? Klar, je mehr wir versuchen, sie loszuwerden, desto solider richten sie sich dort ein. Aus diesem Grunde lassen wir sie wenn möglich erst gar nicht hinein. Im Hintergrund wacht eine Gedächtnisinstanz des Menschen darüber, dass im Bewusstsein keine verbotenen Ideen oder Handlungsimpulse auftauchen. Bei-

spielsweise der Gedanke an Zigaretten oder die Absicht, Vorurteile nachzuplappern.

Funktioniert der Überwachungsprozess automatisch? Sofern wir psychisch stark beansprucht werden, etwa durch einen spontanen Auftritt vor einer Zuhörerschaft, durch widerstrebenden Zeitdruck oder Bedrängnis, können die überwachten Inhalte am Zensor vorbeigekommen. Unterdrückte Gedanken können sich dann in Handlungen Bahn brechen, etwa in Versprechern oder Suchtreaktionen. Beispielsweise erklärt dies, weshalb ehemalige Raucher leicht rückfällig werden, wenn sie in temporären Stress geraten.

KÖNNEN DIE WILLENSVORGÄNGE AUTOMATISCH ERZEUGT WERDEN, OHNE DASS SIE UNS BEWUSST WERDEN?

Exempel: Automatisch erzeugt werden Willensprozesse, wenn die Entscheidungsfreiheit von Menschen eingeengt wird.

Die »Reaktanz« aus der Sozialpsychologie: Menschen reagieren empfindlich auf solche tatsächlichen oder vorgestellten Einschränkungen und »halten« dagegen“, oft unbewusst. Diese Form

von Motivation wird in der Sozialpsychologie als Reaktanz bezeichnet. Sie führt dazu, dass wir das wollen, was wir gerade nicht sollen, und dass wir zu vermeiden versuchen, was wir unbedingt tun sollen. Wie eine solche Motivation hervorgerufen wird und sich selbständigen kann, können wir an den Trotzanfällen Kleinkinder beobachten.

LÄSST SICH DURCH UNBEWUSST AUFGENOMMENEN »STIMULIE« UNSER WILLE BEEINFLUSSEN?

Wenn wir angenehme oder unangenehme Impressionen haben, die so schwach sind oder so kurz auf uns einwirken, dass wir sie nicht bewusst wahrnehmen, werden in uns unterschwellige Handlungstendenzen hervorgerufen. Bewertungen wie positiv/negativ, angenehm/unangenehm... können in uns anstandslos erzeugt werden und wirken sich unmittelbar im konkreten Handeln und Tun aus. Dabei bemerken wir erst oft mitten in der Handlung oder in der Tätigkeit, was wir tun. Unserer unbewusst eingeleiteten Handlung gewahr werdend, unterstellen wir uns dann oft nachträglich selbst ein Motiv.

WAR ICH ES, DER DA HANDELTE?

Tagtäglich rekonstruieren wir aus bestimmten Indizien, ob tatsächlich unser eigener Wille für unser Handeln und Tun verantwortlich ist - oder aber der »Zufall«, die »Konstellation«, die »Gewohnheit«, die »Anderen«...

Sofern der Gedanke unmittelbar vor der Handlung auftaucht, in der Richtung mit dieser übereinstimmt und keine anderen Erklärungen für dieses Geschehen nahe liegen, wie etwa ein Einwirken anderer Personen, dann schreiben wir das Verhalten unserem bewussten Willen zu.

Gleichermaßen fördert die eigene Anstrengung oder die Überwindung die Willensillusion.

Falls wir uns sehr angestrengt haben, messen wir uns mehr Willenskraft zu, als wenn eine Sache leicht vonstatten gegangen ist.

Ist die erwünschte Wirkung außergewöhnlich, fällt das Willenserlebnis größer aus als bei schwachem Effekt.

Wir schreiben uns mehr Willenspotential zu, wenn wir schon in das Erreichen eines Zieles investiert haben.





Exempel: Wenn wir etwa im Einkaufshaus spontan zu einem bestimmten Lebensmittelprodukt greifen, so meinen wir, dies aus intensiven Hunger getan zu haben, weil die Speise frisch und appetitlich aussah oder als (biologisch) gesund gilt. Es kann sehr wohl sein, dass in der Realität eine unbemerkte Reklame oder ein angenehmes Aroma (synthetischer Duft), das nicht einmal vom Lebensmittel selbst ausging, der Auslöser für die persönliche Auswahl gewesen ist. Die dienlichste Methode, andere Menschen zu beeinflussen, besteht einfach darin, sie unauffällig zu etwas zu bewegen und ihnen gleichzeitig den Glauben zu vermitteln, dass sie selbst dies wollten. Zudem steuern die Angewohnheiten unser Verhalten jenseits des Willens.

Wir sehen eine vor uns stehende Menschenschlange im Einkaufszentrum, auf Behörden, beim Bankomat, im Theater... und stellen uns, in Gedanken versunken, automatisch an, ohne groß darüber nachzudenken. Wir können nicht immer boykottieren, dass wir aus Gewohnheit und Sitte etwas tun, was in der betreffenden Situation unangebracht wäre, jedoch ist es möglich, die Gewohnheiten zur automatischen Steuerung unseres Verhaltens einzusetzen. Exempel: Wer bewusst und absichtlich immer einen bestimmten Nachhauseweg von der Arbeitsplatz wählt, kann sich eines Tages blind auf den inneren Autopiloten verlassen und hat den Geist frei für Bedeutenderes.

MOTIVATIONS- PSYCHOLOGIE

Wie schaffe ich es die automatische Steuerung auszuklinken? Gerade auch dann, wenn konzentriertes, bewusstes Handeln gefragt wäre?

Die Chance besteht darin, die Handlung zu verzögern, damit das Großhirn die Zeit-

phase hat, sich steuernd und planend einzuschalten. Verschiedene Psychologen sprechen von der Impulskontrolle. Forschungsgebiete in der Motivationspsychologie befassen sich mit den Bedingungen, unter denen wir Menschen imstande sind, auf kurzfristige Belohnungen (Torte essen) zugunsten verzögerter, aber wichtigerer Konsequenzen (Gewicht halten) zu verzichten. Dieser Belohnungsaufschub gilt als die Gesamtheit von Willensstärke. Immerhin sind wir den Reizgegebenheiten, dem „Druck der Lage“ ausgeliefert; wir müssen wir aber nicht unbedingt tun, was die Situation auf den ersten Blick nahe legt.

Der Amerikaner Benjamin Libet, Neuropsychologe, hält die Handlungssteuerung durch ein bewusstes Veto des Willens für möglich. Wir könnten folglich überprüfen, was wir tun. Exempel: Ein Pädophiler kann vielleicht nicht viel dagegen machen, sich zu Kindern sexuell hingezogen zu fühlen - außer sich von Plätzen fernzuhalten, wo sich Kinder befinden-, wohl aber dagegen, den Handlungsimpulsen zu folgen, die die Reizsituation in ihm bewirkt. Seine Interpretation von »Willensfreiheit«: Der Mensch ist insofern verantwortlich für sein Tun, als er gegen die eigenen Handlungsimpulse Einspruch einlegen kann.

Wann handelt der Einzelne willensgesteuert und mit voller Absicht? Wann ist das Subjekt bloß passives Objekt von Impulsen von Reizen oder Gewohnheiten? Gemäß, ob und welche Absichten wir jemanden zuschreiben, hängt die moralische Bewertung seines Handelns ab. Ständig nehmen wir solche Benotungen vor. Von i Ausgang hängt es ab, ob wir dem anderen - oder uns selbst - Verantwortung für sein Handeln zuschreiben. Wir schlussfolgern von unserem Tun auf unseren freien Willen und beschwindeln uns dabei manchmal selbst. Wenn wir keine äußeren Umstände ausmachen können, die uns - oder den anderen - zum Handeln und Tun veranlassen haben, muss es wohl unser -oder sein - freier Wille gewesen sein. Essentiell ist bei solchen Willenszuschreibungen, ob die Handlungsfolgen sozial positiv oder negativ beurteilt werden. Hat unsere Handlung negative Konsequenzen, sind wir geneigt zu schließen, dass wir vielleicht doch nicht aus freien Stücken gehandelt haben, sondern möglicherweise beeinflusst worden sind.

Als handelnde Individuen haben wir nicht nur Gründe, uns Wunschbilder über die Freiheit unseres Willens zu machen, auch unser soziales Umfeld hat sie: Wenn man dem Einzelnen keinen freien Willen zuspricht, dem kann man nicht für seine Tätigkeiten zur vollen Verantwortung ziehen.

Die gesellschaftliche Umgebung ist gerade dann an unserem „freien“ Willen interessiert, wenn wir uns selbst gar nicht so gerne als verantwortlich ansehen bzw., wenn die Handlungskonsequenzen unerwünscht sind.

Falls die Aktien in der Börse abstürzen, wird der Aktionär versuchen, den beratenden Bankangestellten verantwortlich zu machen, während Letzterer darauf bestehen wird, dass der Kleinaktionär schließlich individuell entschieden habe. Wir sind enttäuscht und wütend, wenn es uns nicht gelingt Gewalt- und Sexualtäter für ihr Handeln haftbar zu machen. Selbst auch bei Personen, die für ihr Tun nicht verantwortlich gemacht werden können, kann die Öffentlichkeit Vorkehrungen treffen, wie beispielsweise die Sicherheitsverwahrung. Der Richtungspunkt ist hier nicht, den »Verantwortlichen« zu strafen, sondern die Gesellschaft zu schützen.

CONCLUSIO: DEN WILLEN ZUM KUMPANEN MACHEN

Menschen sollten nicht nur danach streben, alles durch den bewussten Willen steuern zu wollen, denn dies wird ihnen nicht gelingen; indessen können psychologische und physikalische Gesetzmäßigkeiten genauso wenig außer Kraft gesetzt werden. Bemühen wir uns zu intensiv um unsere Willenskraft, desto krampfhafter werden wir. Zum Kumpanen wird jedoch unser Wille, wo wir ihm erlauben, von selbst aktiv zu werden.

ERREICHBARE ZIELE SETZEN: WIRKUNGSVOLLE WILLENSPROZESSE WERDEN AUSGELÖST UND AUFRECHTERHALTEN

Sogar wenn es dabei Schwierigkeiten und Mühseligkeiten zu überwinden gilt oder wenn wir die individuelle Zielverfolgung stoppen müssen, geht von dem bewusst gewählten Ziel eine motivierendes Potential aus.

UNSERE ABSICHTEN SOLLTEN WIR NICHT NUR NEGATIV SONDERN BEWUSST POSITIV FORMULIEREN

Aufforderungen wie »Du sollst ...« sind kaum effizient. Hingegen der Vorsatz: Ich will nicht mehr ... rauchen, aufbrausen, zu schnell fahren ... viel härter in der Wirklichkeit umzusetzen, als der Entschluss: Ich will ... morgens frühzeitiger den Tag beginnen, gelassener bleiben, die Nachbarin besuchen ...

WODURCH WIRD DIE AUTOMATISCHE KONTROLLE UNERWÜNSCHTER GEDANKEN ERLEICHTERT?

Wenn wir die »riskanten« Situationen und Betrübnisse, in die wir jederzeit geraten können, vorab schöpferisch mitgestalten. Wer aufhören will zu smoken, tut gut daran, keine Zigaretten auf Lager zu halten und dahingend seine Anvertrauten zu informieren ihm keine weiteren Glimmerstäbe anzubieten.

»WILLKÜRLICH« FUNKTIONIERT UNSER WILLE NICHT!

Wir sind oft in der Lage, unser Verhalten zu steuern. Bevor sich unsere Impulse im konkreten Handeln äußern, können wir sie überprüfen, abwägen und eventuell bewusst gegensteuern, dadurch können wir Prozesse automatisieren und die bewusste Steuerung entlasten.

