



# Der menschliche Wille und seine Grundlagen

---

WIE TRAUMA UNSERE WILLENSFUNKTIONEN VERÄNDERT

Hamburg, 29. Januar 2016

[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)

# Fragen zum Nachdenken

---

- Mache ich das, was ich will
- - in meinem Privatleben?
- - in meinem Arbeitsleben?
- Oder mache ich, was andere von mir wollen?
- Darf ich, soll ich oder muss ich?
- Bin ich getrieben?
- Treibe ich andere an?
- Was würde ich anders machen, wenn es nach meinem Willen ginge?



„Wenn ich nur darf,  
Wenn ich soll  
Und nie kann  
Wenn ich will,  
Mag ich auch nicht,  
Wenn ich muss.“

(Wandzeitung, unbekannte(r) Autor/in)

# Gliederung

Triebe, Bedürfnisse, Motive

Wille und Bewusstsein

Religion und Philosophie des Willens

Der unfreie und der freie Wille

Identität und Wollen

Die Entwicklung des Wollens

Wollen und Trauma

Überlebenswillensprogramme

Merkmale eines gesunder Willens

Das Wollen bei der Selbstbegegnung mit dem Anliegenatz

# Was bringt uns voran?

---

Lebensnotwendigkeiten **müssen** bedient werden

Triebe **drängen** auf Befriedigung

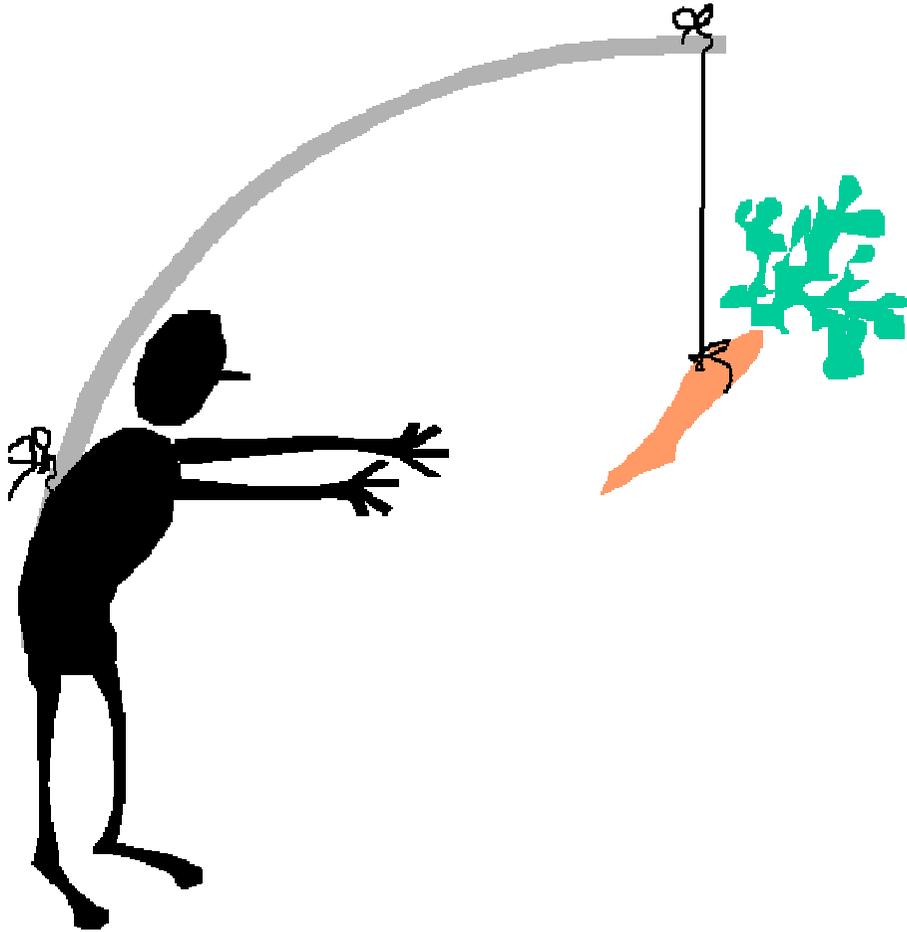
Bedürfnisse (symbiotische und autonome) **möchten** befriedigt werden

Zielvorgaben von anderen Menschen **sollen** und **müssen** erfüllt werden

Gefühle **dürfen** (nicht) gezeigt werden

Eigene Ziele **wollen** erreicht werden





# Motivationen zu handeln oder nichts zu tun

Bewusste und unbewusste

Implizite und explizite

Intrinsische und extrinsische

Sexuelle Motive

Leistungsmotive

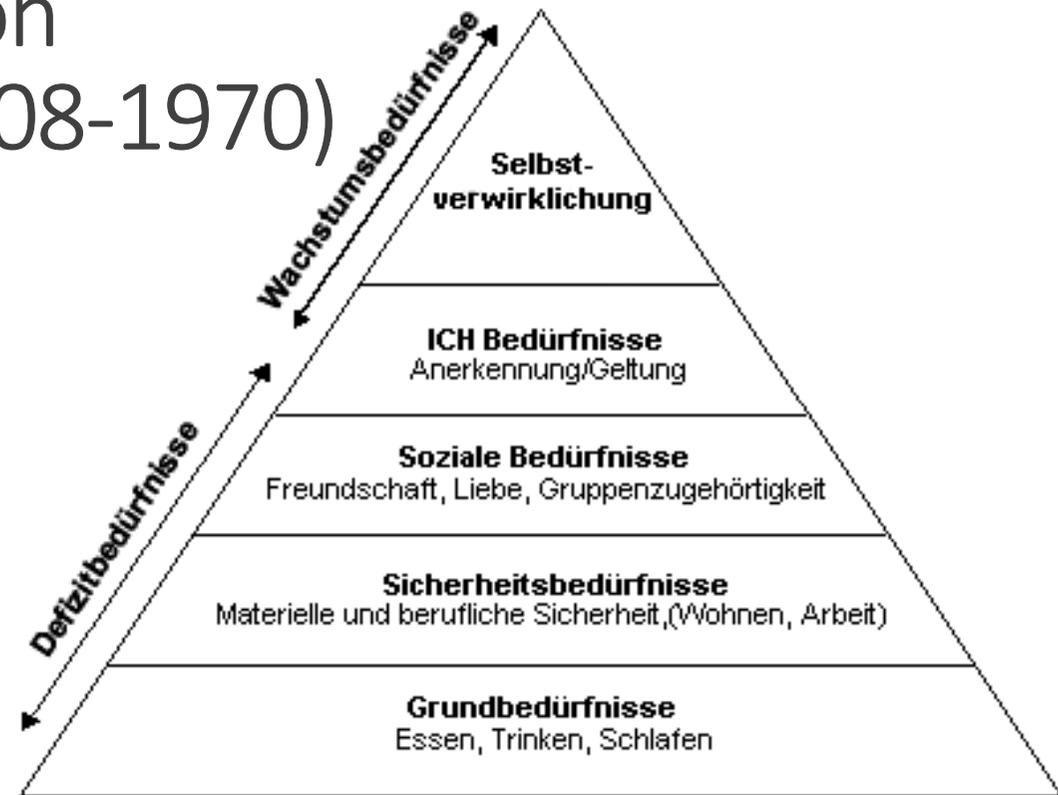
Machtmotive

Anerkennungsmotive

...

# Bedürfnispyramide von Abraham Maslow (1908-1970)

Jeder Mensch hat auch ein Bedürfnis nach sich selbst und seiner eigenen Entwicklung.



Bedürfnispyramide nach Abraham Harold Maslow (1908 - 1970)

# 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 teilweise 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.



# Religion und Philosophie des Willens

„Der Mensch denkt, Gott lenkt.“

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

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

„Das Gehirn ist eine Maschine, daher gibt es kein freies Denken und Wollen könnte.“ (naturwissenschaftliche Gehirnforschung)

„Der präfrontale Cortex bildet die Grundstruktur für die Selbststeuerung.“ (sozialwissenschaftlich orientiert Gehirnforschung)



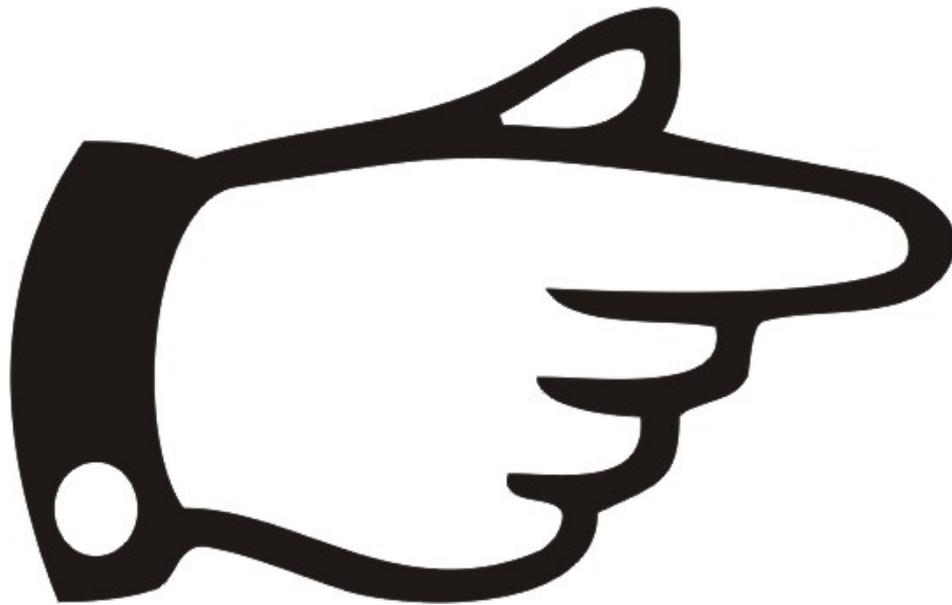
# „Ich muss ...“

---

- Entweder ein innerer Zwang, dem ich nichts entgegen setzen kann
- Oder eine Realität, der ich nichts entgegensetzen kann (Jeder Mensch muss einmal sterben)
- oder ich unterwerfe mich erzwungenermaßen unter die Bedürfnisse und Interessen anderer
- oder ich unterwerfe mich selbst freiwillig, in der Hoffnung, dadurch Kontakt, Liebe, Anerkennung oder Geld zu erhalten







## Wofür ist ein freies Wollen nützlich?

---

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

Weil andere Menschen uns zur  
Verantwortung für unser Tun ziehen

# Frei von ...?

Zwängen, Einengungen und Vorschriften?

Vom eigenen Körper?

Von den eigenen Lebenserfahrungen?

Der Verantwortung für das eigene Tun?

Frei von der Vorausschau in die Zukunft?



# „Freier Wille“

Der freie Wille ist notwendig,

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

**Der Wille ist nur dann frei,**

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



# 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.



# Ich und Identität



Identität: Ich = Ich

Identifikation: Ich = Du, Ich = Wir

Zuschreibung: Du = Ich, Du = Wir

In unsere Identität finden wir nur, wenn wir uns aus den Zuschreibungen lösen und uns von den Identifizierungen frei machen, die uns schaden.

# Nicht-Identität

---

Selbstgerecht und voller Selbstvorwürfe und –zweifel

Im eigenen Fremd-Körper feststeckend

Den eigenen Schmerz nicht fühlen können und dürfen

Getrieben Sein in einem Meer von Getriebenen

In den eigenen Widersprüchen im Kopf gefangen

Selbst in Gesellschaft ein zutiefst einsamer Mensch

Gegen den Rest der Welt



# 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 seine Entwicklungsmöglichkeiten darin zu Ende kommen

Sie/er will Liebe und Kontakt mit anderen Menschen, vor allem seiner Mutter 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 Bevormundung abzugrenzen und die eigenen Fähigkeiten auszutesten

Pubertät: Sich mit dem Willen der Eltern/Erwachsenen bewusst anlegen, um die eigene Willensstärke zu erproben und sich aus der Kind Position zu lösen

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-Funktionen statt

Das gesunde Ich zieht sich von der Bühne des 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

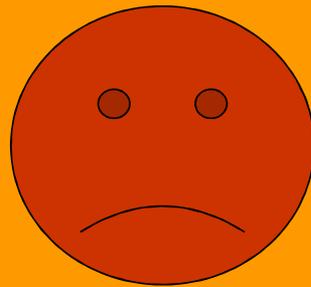
Zuweilen versucht das Wollen die fehlende gesunde Ich-Funktion zu übernehmen

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

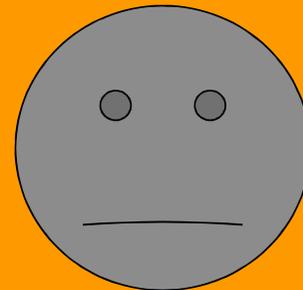


# Spaltung der Identität eines Menschen nach traumatischen Lebenserfahrungen

**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: Überlebenswillenprogramme

## Überlebenswillenprogramme:

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



# Das Wollen als Teil der Trauma-Überlebensstrategien: Überlebenswillenprogramme

---

## **Nicht Wollen:**

- sich mit sich selbst beschäftigen
- Traumaerfahrungen für real halten
- sich tiefer mit eigenen Verletzungen beschäftigen
- fühlen und spüren, was geschehen ist und geschieht



# Der deprimierte Wille

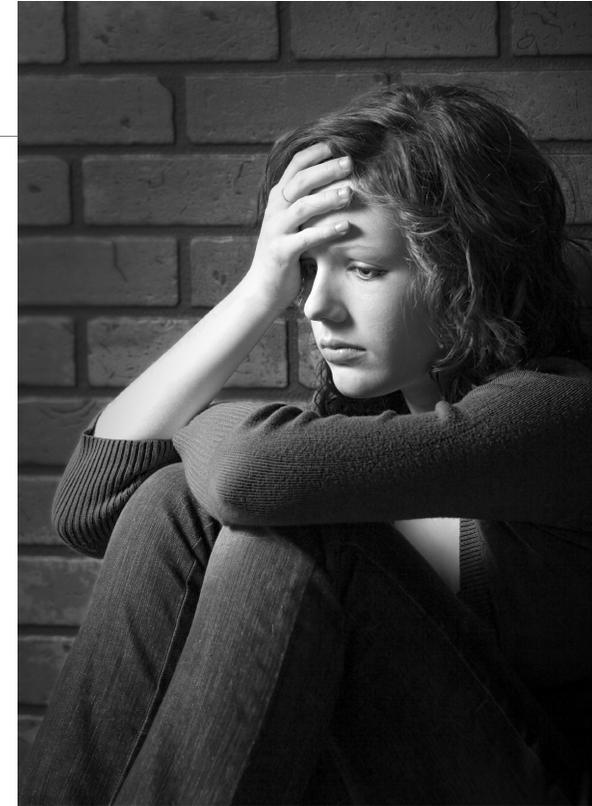
---

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

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

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

Die Unterwerfung unter die Trauma-Überlebensstrategien anderer, macht deren Ansprüche immer noch höher.



# 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?



# Hängenbleiben in den ÜLW-Programmen

---

Weil sich Überlebenseinsteiger ihre Vergangenheit nicht richtig vorstellen und nicht 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 Überlebenseinsteiger**

ist dogmatisch und auf Ordnung und Regeln bedacht und

lauert insgeheim auf die Möglichkeiten für eigene Regelverstöße.



# Merkmale eines gesunden Willens

- Will einem gesunden Ich hilfreich zur Seite stehen
- Lässt sich von einem Überlebens-Ich nicht missbrauchen
- Ist realistisch
- Ist auf überschaubare Zeiträume bezogen
- Ist zuversichtlich
- Ist undogmatisch
- Ist geduldig



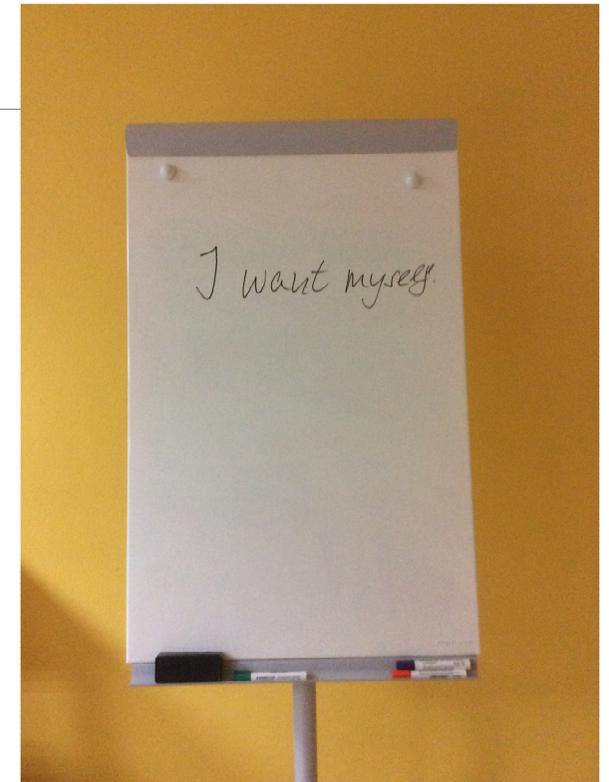
# Der Wille bei der Selbstbegegnung durch den „Anliegensatz“

„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 wird im Prozess der Selbstbegegnung bewusst

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

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



# Literatur

---

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.