

52. Der freie Wille, mein Weltbild

Funktionsanleitung Mensch

Sind wir Menschen willensfrei, gibt es eine übergeordnete Macht, ein unabwendbares Schicksal oder bestimmt eine endlose Kette von Kausalitäten unser Leben? Gesellschaftspolitisch ist das Thema sehr wichtig. Wenn Sie Herr Ihres Willens wären, trifft Sie im gegebenen Fall die Härte des Gesetzes in vollem Umfang, wenn nicht, werden Sie als vermindert schuldfähig eingestuft. Wozu sollten Sie sich anstrengen, wenn Sie, wie viele meinen, keinen freien Willen besitzen, sondern alles vom Schicksal vorbestimmt ist? Das Wesen des freien Willens wirkt in alle Gesellschaftsteile. Die Wikipedia schreibt: „Für den Begriff *freier Wille* oder *Willensfreiheit* gibt es keine allgemein anerkannte Definition“. Ich möchte versuchen Ihnen meine Ansicht zu diesem äußerst schwierigen Thema auf sehr einfache Weise näherzubringen.

Die Experimente des Physiologen Benjamin Libet [1] leiteten eine kontroverse Diskussion ein. In der Folge behauptete der Neurophysiologe Wolf Singer schließlich, dass es keinen freien Willen gäbe, was Unruhe bis in höchste Regierungskreise auslöste. Ich habe mich damals, mit meinen bescheidenen Mitteln, an der Diskussion beteiligt und die Meinung vertreten, es gäbe natürlich einen freien Willen, allerdings wirke er nicht direkt, sondern zeitversetzt, beeinflusst von unseren Vorerfahrungen. Jeder Einzelne besitzt, zu jedem Zeitpunkt seines Lebens, einen unterschiedlichen Grad an Willensfreiheit. Es ist eine Überzeugung, die ich gewonnen habe, nachdem mein großes Puzzlebild von der Welt immer vollständiger wurde. Diese Ansicht steht heute immer noch so da wie zum Jahrtausendwechsel!

Wenn Sie meinen, Sie lesen nun in genau diesem Moment diese Zeilen, weil Sie das jetzt so gewollt haben, dann liegen Sie falsch. Unser Verstand gibt ständig Erklärungen, warum wir etwas tun, ohne dass diesem Verstand bewusst ist, dass unser emotionales System längst entschieden hat. Eine wichtige Säule dieser Handlungen im Jetzt sind die Werte und Weltanschauungen, die wir in der Vergangenheit entwickelt haben, unsere Erziehung, die uns über viele Jahre geprägt hat und unsere Rituale, die

in hunderten bis tausenden Wiederholungen unser Tun eingeschliffen haben wie die Spuren der Wagenräder in die Pflastersteine der alten Handelswege.

Es gewinnt immer eine Handlung. Sie können aufstehen oder sitzen bleiben oder das Buch weiterlesen oder weglegen. Ihre ganze Vergangenheit beeinflusst Ihr jetziges Handeln. Sie tun heute Dinge, deren Handlungsbasis bereits gelegt wurde. Noch einmal: Ja, es gibt den freien Willen, aber er wirkt nicht jetzt und sofort, sondern zeitversetzt. Er steht unter dem starken Einfluss der vergangenen Erlebnisse. Auch die Entscheidung etwas nicht zu tun, ist eine Entscheidung. Wann immer Sie etwas denken, sagen und tun, wird das eine Reaktion der Umwelt auslösen, die Sie dann in Ihrem Tun bestärkt oder hemmt. Ihr Gehirn erfährt dabei winzige Veränderungen. Es werden neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen und Synapsen verstärkt oder neu gebildet oder aber abgeschwächt oder zurückgebaut.

Diese Verbindungen werden vorerst in einer Weise angelegt, dass sie sich wieder auflösen können; so funktioniert Merken und Vergessen. Ab einem bestimmten Punkt verfestigen sich diese Strukturen aber, dann haben Sie etwas dauerhaft gelernt – es bleibt Ihnen. Das kann Schwimmen sein, aber leider auch die körperlichen Reaktionen zur Leistungssteigerung im Kampf, die ebenso bei Stress eingeleitet werden und leider mit hohem Blutdruck einhergehen. Das ist dieser stressbedingte, essentielle oder idiopathische Bluthochdruck. Ja, das ist ein neuronaler Regelkreis. Beugen Sie rechtzeitig vor! Wenn Sie vier bis sechs Wochen eine Situation, die Ihren Blutdruck hochtreibt, zulassen, werden Sie dauerhafte Engramme „gelernt“ haben. In Extremfällen, bei besonders emotionalen Erlebnissen findet diese Umwandlung zum Dauerhaften sofort statt: Gebranntes Kind scheut das Feuer!

Erlernte, gefestigte Engramme gehen nicht mehr verloren, wir können höchstens versuchen Gegenpole aufzubauen oder die Quelle zu meiden. Wenn Sie den Menschen, der Sie zur Weißglut bringt, nicht mehr sehen, werden Sie ihn vergessen und er wird bedeutungslos werden in Ihrem Leben. Sollte dieser unangenehme Zeitgenosse Ihnen aber regelmäßig weiter begegnen, können Sie Entspannungstechniken erlernen, die eine

Gegenreaktion gegen die psychischen und körperlichen Reaktionen des Ärgers darstellen, so dass das System in einer erträglichen Mitte gehalten werden kann.

Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie nicht mehr ganz derselbe sein als vorher. Jedes Erlebnis verändert Sie. Es beginnt immer mit Ihren Gedanken. Wenn Sie neue Ideen zulassen, werden Sie sich mehr verändern, als wenn Sie dogmatisch am Althergebrachten festhalten. Der Volksmund sagt: „Der lernt es nicht mehr“ oder „Den änderst du nicht mehr“. Natürlich sind junge Menschen deshalb flexibler als alte, die Jungen haben noch nicht so viel erlebt und hatten noch nicht so viele Jahre damit verbracht, Rituale, Gewohnheiten und Weltanschauungen zu verfestigen. Es ist aber völlig egal, wie alt Sie sind, wenn Sie es wollen, können Sie immer etwas in Ihrem Leben verändern. Sie sollten das auf eine Weise tun, die Sie belohnt. Sie müssen nur die Position soweit stärken, dass sie gewinnt, dann wird die Handlung auch ausgeführt, also dem inneren Schweinehund nachgeben und liegenbleiben oder hinaus gehen und sein Ding machen. Wenn Sie keine Freude an dem haben, was Sie tun, werden Sie es bald aufgeben. Die Hemmung wird wachsen und irgendwann überwiegen. Der erste Tag, an dem Sie liegenbleiben, zeigt Ihnen welche Handlung gewonnen hat. Natürlich auch der erste Tag, an dem Sie aufstehen. Dann sollten Sie alles Positive unterstützen und alles Schlechte dabei meiden.

Viele kommen zum Ausdauersport, weil der Arzt es geraten hat oder weil sie meinen, ihrem Körper etwas Gutes tun zu müssen. Weil die Muster der Vergangenheit diese Menschen vielleicht auf Leistung getrimmt haben, werden diese zu verbissen, zu heftig ins Training einsteigen und entweder bald wieder aufhören, weil die Hemmungen, schlechte Erfahrungen und Unannehmlichkeiten wachsen werden oder, wenn sie auf Zielerreichung konditioniert sind, bis zur Sucht weitermachen.

Jede Veränderung beginnt mit dem Bewusstsein für die Situation, in der Sie sich befinden, und dem Bewusstsein für die eigene Person. Ich darf die alte chinesische Weisheit zitieren, die das Wesen dieser Veränderungen beschreibt. Bereits der Gedanke wirkt!

***Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.***

Eine wichtige Säule zum freien Willen sind Glaubenssätze. Es ist egal, ob Sie glauben, Sie können etwas oder Sie können es nicht, Sie werden Recht behalten, weil Ihr Leben Ihren Glaubenssätzen folgen wird, nicht umgekehrt.

Es gibt eine Schweizer Beratungsfirma, die eine Internetseite besitzt, auf der es eine Philosophieseite gibt. Mit Freude und einem Lächeln fand ich unter den Zitierten wie Seneca, Vollmar, Lichtenberg, Aristoteles und Picasso abschließend folgendes Zitat:

***„Entscheidend im Leben ist nicht, wo Sie herkommen oder wohin Sie der Weg vielleicht weiterführt.
Entscheidend ist, wo Sie heute stehen, wohin Sie wirklich wollen, wie die Probleme, die auftauchen, gelöst werden und welchen Weg Sie dann auch beharrlich gehen.“***

Dieter Past

„Heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens – gehen Sie es an!“

Mein Rat

Bei diesem Kapitel will ich noch einen zweiten Rat geben:

„Machen Sie etwas Pause und lesen Sie das Buch noch einmal von vorne!“

Mein Rat

Weil Sie nun jedes Kapitel mit anderen Augen sehen werden als beim ersten Lesevorgang. Die Erlebnisse während Sie dieses Buch gelesen haben, haben Sie bereits verändert. Wenn Sie doch die eine oder andere Idee aus dem Buch in Ihr Leben integrieren möchten, aber es noch nicht ganz geklappt hat, kann beim zweiten Durchgang die Schwelle zur Handlung erreicht werden.

[1] <http://de.wikipedia.org/wiki/Libet-Experiment>
(Abruf 14. September 2014)

Literatur

<http://www.danielfischerpartner.ch/de/Services/Zitate/Philosophie/?oid=1558&lang=de> (Abruf 25. Mai 2014)

Das Leben ist ein großer Kreis. Sie haben das letzte versprochene Kapitel gelesen. Der Volksmund sagt: „Man trifft sich immer zweimal.“ Oft denken wir im Zorn daran. Diesmal aber hoffe ich darauf.

