

**„Der freie Wille und Münchhausens Zopf:
Entscheidungen jenseits der reinen Vernunft.“**

Ein Eingeständnis und eine Vorbemerkung

Als ich vor ein paar Monaten gefragt wurde, zu welchem Thema ich dieses Jahr referieren will, habe ich nach einigen Tagen des Hin- und Her-Überlegens sozusagen spontan – um nicht zu sagen leichtfertig – das obige Thema genannt. Vermutlich hatte ich in jener Zeit dazu „zufällig“ etwas gelesen, da es im großen und ganzen zu meinem „Lieblingsthema“ als Psychotherapeut gehört. - Nun, kurze Zeit vor dem diesjährigen Treffen, setzte ich mich hin und wollte mein Referat skizzieren. Zuerst fiel mir der Titel nicht ein, dann „erschlug“ er mich, als ich ihn das erste Mal las.

Warum sollte es mir anders gehen als Ihnen, wenn Sie das Folgende vielleicht noch lesen mögen – wenn Sie keine Gelegenheit hatten, den Vortrag zu hören oder gleich gedanklich zu verarbeiten. – Wegen der besonderen Form des Vortrags muss ich Ihnen, der Leserin, dem Leser, allerdings etwas zumuten, was ich den ZuhörerInnen ersparen konnte. Sie können die einstimmenden (meditativen) Sätze sehr wohl in Ihrer eigenen Geschwindigkeit lesen. Danach kommen aber extrem knappe – eher theoriegeleitete Sätze, die ich während des Vortrags an verschiedenen Stellen ausgeführt habe und auf Nachfragen hin spezieller verdeutlicht habe. Am Schluss präsentiere ich Ihnen eine Grafik, bei der Sie sicher den Vorteil haben, dass Sie sie in Ruhe betrachten können, während die Zuhörer sie ohne Textunterstützung verarbeiten mussten.

Die oben genannte kleine Geschichte soll Ihnen auch veranschaulichen, wie unfreiwillig man in Entscheidungen gerät, deren Willkür dem darauf bezogenen „Freien Willen“ einiges an Tapferkeit abringen.

So ähnlich eben wie es Münchhausen gegangen sein mag, als er nach dem Ritt auf der Kanonenkugel im Sumpf landete und sich an nichts Besserem als seinem eigenen Zopf aus dem ihn verschlingenden Milieu zu ziehen vermochte.

Nun also zur Einstimmung auf die Dramatik des Themas „Meditative Sätze“, die Sie bitte möglichst langsam lesen. Lassen Sie sich zuweilen durchaus 10 – 15 Sekunden Zeit, um über jeden Satz nachzudenken oder wiederholen Sie ihn in einer anderen Betonung. Wenn Ihnen dazu besondere Gedanken aufscheinen, notieren Sie sie ruhig, lesen Sie weiter und reflektieren Sie am Ende noch mal Ihre eigene Meditation.

Meditative Sätze

Ich entscheide.

Ich will.

Ich bin berührt.

Es umgibt mich etwas, durch das ich bin.

Es geschieht, dass ich denke.

Es denkt mich.

Ich denke mich.

Ich denke an mich und an Dich.

Ich denke an mich und an das andere.

Ich erinnere mich.

Ich weiß, was ich tun soll.

Ich plane.

Ich vergesse.

Mir ist bewusst.

Ich spüre, da ist noch etwas.

Ich glaube, ich bin so.

Ich will so sein.

Ich möchte anders sein.

Ich möchte etwas anderes tun.

Ich möchte weiter.

Etwas treibt mich an.

Etwas treibt mich um.

Ich bin umgeben.

Etwas hält mich.
Etwas hält mich zurück.

Ich verstehe.
Ich begreife.
Ich halte inne.
Ich atme.

Meine Aufmerksamkeit ist geteilt.

Ich verlasse.
Ich habe etwas verloren.

Ich lebe noch.
Ich atme noch.
Ich spüre meinen Atem.
Mein Atem bewegt mich.

Ich möchte leben.
Ich möchte in der Welt leben.
Ich möchte mit anderen leben.

Ich möchte tun.
Ich möchte bleiben.

Ich möchte verstehen.
Ich möchte verstanden werden.
Ich möchte geachtet werden.
Ich achte mich.

Ich stimme allem Bisherigen zu.
Es gehört zu mir.
Es ist meine Geschichte.
Wenn ich sie erzähle, erkenne ich mich wieder.

Ich bekenne mich.

Es ist gut, dass ich bin.

Ich atme, so lang es geht.

Ein bisschen Theorie

Das neuzeitliche Abendland hat als Maxime rationalen Handelns folgende Formel kreiert und zum psychologischen Diktat erhoben:

DENKEN
FÜHLEN
HANDELN.

Wer seine Gefühle nicht beherrschen kann, gilt als nicht erwachsen und manchmal sogar als nicht gesellschaftsfähig. Erst in jüngster Zeit wird auch im öffentlichen Leben so etwas wie „Intuition“ als gelegentlich erfolgreiche Strategie des Handels berücksichtigt. Die Wissenschaft ihrerseits versucht dem Phänomen zwar seit Jahren auf die Spur zu kommen, hat aber das Konzept „Intuition“ eher in Nischen und meist stiefmütterlich beforscht.

Für die nun folgende Auswahl etwas verschlungener Gedanken empfehle ich Ihnen, sich einen Kreis vorzustellen, auf dem die nun genannten Begriffe (hier als „Band“ geschrieben) angeordnet sind, um sich in einer ewigen „Spirale“ von einem zum anderen zu ergeben. Jeder dieser Begriffe bezeichnet für sich (kurze) Prozesse, die sich durchaus überlagern können bzw. nahezu gleichzeitig ablaufen. Dies alles in eine Grafik zu packen, wäre

zu unübersichtlich geworden. Daher nur ein „Band“, das sich – bezogen auf ein Menschenleben – in seiner Aktivität von der Geburt bis zum Tod in spiralförmigen Bewegungen windet. Der eine oder andere mag vielleicht sogar sagen: über den Tod hinaus

Wahrnehmen Empfinden Fühlen Bewegen Bewerten **DENKEN** Handeln
Erzählen

Übungen zur Selbstreflektion (Oder: Zur Akrobatik des Denkens über das, was wir „Freien Willen“ nennen)

Wahrnehmen, dass sich etwas
bewegt
in mir
außerhalb von mir
auf mich zu
von mir weg
durch mich.

Denken, dass ich es bin
der etwas will
der etwas kann
der etwas tut.

Bewusstwerden,
dass es meiner Absicht entspricht,
dass ich es,
dass es sich bewegt.

Erinnern,
dass ich es geplant habe,
gewollt habe,
dass es mit mir und
durch mich geschieht.

Wiedererkennen,
dass es zu meiner Geschichte gehört,
dass es zu mir gehört.

Wahrnehmen,
dass ich es getan habe,
dass es meine Tat ist,
dass ich die Person bin, die für die Tat verantwortlich ist.....
(auch im Sinn von: *eine Antwort auf ihr Leben* gibt).

Empfinden,
dass das Geschehene zu mir gehört oder
dass ich es will, dass es geschehen möge.

Erkennen,
dass es einen Unterschied macht,
ob ich es lasse oder tue.
Dass es ein Vorher und Nachher gibt.
Dass es verschiedene Orte gibt,
an denen ich mich bewege und etwas Bestimmtes tue.

Fühlen, wie ich mich bewege.
Fühlen, wie ich verschieden denke.
Fühlen, wie verschiedene Handlungen wirken.
Fühlen, wie meine Handlungen wirken.
Fühlen, wie Handlungen anderer wirken.

Denken,
dass ich eine Person sei.
Erkennen, dass diese Person Handlung entwirft,
ausübt,
deren Wirkung,
wahrnimmt,
empfindet,
fühlt.

Erzählen (sich und anderen)
die Geschichte meiner Handlungen und
meiner Pläne.

Erkennen,
dass ich bin,
dass ich in der Welt bin
mit anderen bin,
wie ich Beziehungen pflege.
Dass ich darüber empfinde.
Dass ich mich daher auf eine bestimmte Weise im Leben bewege.
Dass ich verbunden bin mit den Beziehungen, des Jetzt und Damals.
Dass ich im Hier und Jetzt anders als im Dort und Damals bin.
Ahnen, dass ich anders sein kann, anders handeln, anders fühlen,
mich anders bewegen, anders wahrnehmen, anders denken kann.

Denken entspricht nicht der Freiheit des Seins,
sondern den Möglichkeiten, die sich für eine bestimmte Person ergeben
und dem Vermögen, dass sie sie jetzt zu nutzen vermag.

Denken entspricht nicht dem Wollen,
sondern dem Können können (*vielleicht auch: dem Können sollen*)
und dem Üben können.

Versuch einer Zusammenfassung

Sowohl die „meditativen Sätze“ als auch die „Selbst-Reflexionen“ haben Ihnen selbst oder Ihnen als Beobachter (gewissermaßen „von außen“) Gelegenheit gegeben, über das DENKEN nachzudenken und den Vorgang zu erfahren, vielleicht zu spüren, wie eine scheinbar selbstverständliche Prozedur auf vielen verschiedenen Ebenen der Wahrnehmung und der Lebensäußerung geschieht und während dessen, dass ich ihr Wirken erkenne, sich eben dadurch verändert.

Es ist also alles andere als selbstverständlich, dass sich Münchhausen auf der „Kanonenkugel“ während des Flugs halten kann. Und in der Tat verlässt er das Rational(e) der Flugbahn und stürzt in den „Sumpf“. Beherrscht überwindet er mit einer äußerst unvernünftigen (irrationalen) Tat seine Todes-Angst (also den „Sumpf“) und zieht sich an seinem eigenen „Zopf“ aus der Bedrohung. Der „Zopf“ wird hier aber zum rationalen Werkzeug. In dieser Funktion verhilft es ihm zu einer erfolgreichen Lösung. Der eigentliche Trick besteht in einer Person-Aufspaltung (Dissoziation genannt). Sozusagen von einer anderen Position als der im „Sumpf“ umfasst er sein „*neues* Werkzeug“. Diese nennt man in der Kommunikationstheorie: Meta-Position. Von einem anderen „inneren“ oder äußeren Standpunkt aus ergeben sich andere Lösungen. Die geistigen Bewegungen des Denkens sind dabei manchmal den motorischen der Ortsveränderung überlegen.

Unser Geist kümmert sich dabei im Prinzip um drei Arbeitsfelder:

1. um sich selbst (BEWUSSTSEIN)
2. um den Dialog mit anderen (KOMMUNIKATION)
3. um die Arbeit (Tun) im bzw. am LEBEN.

Der Geist ist in der Lage wie eine „Zeitmaschine“ zu wirken. Mittels der vielfältigen Methoden des Gedächtnisses reist er in die Vergangenheit und konstruiert für die Zukunft Projekte. Selbst das, was wir Vorstellung von uns

selbst oder von einer anderen Denk- oder Verhaltensweise von uns selbst nennen, ist nach diesem Prinzip konstruiert. Die Selbst-Suggestion ist nur eine konkrete Anwendung davon. Der Geist erinnert einen Zustand aus der Vergangenheit, überprüft seine Tauglichkeit für die Zukunft, korrigiert (womöglich anhand eines erinnerten „fremden Modells“ eines anderen Wesens) das vorgestellte Ergebnis und beginnt sich „mental“ – aber eben auch chemisch, physikalisch neuronal und damit bereits motorisch darauf einzustellen.

Dazu ein kleines Bewegungs-Beispiel: „Vor mir sehe ich eine große Eisfläche. Sie spiegelt. Ich stelle mir den Gang eines Rentiers vor. Die großflächigen Fußsohlen berühren sicher und geschickt den Boden. Der Körper gleitet geschmeidig mit leicht durchhängenden Knien über die glatte Fläche.“ Bei manchen Menschen – selbst solchen, die sich nicht für Rentiere halten – verschwinden bei einer derartigen Selbst-Hypnose die Angst, bei der Überquerung auszurutschen oder hinzufallen und die geistige bzw. die motorische Anspannung. Und damit lässt in der Regel die muskuläre Verkrampfung deutlich nach. Diese gilt bekanntermaßen als nahezu unausweichliche Ursache für den Fall.

Obwohl der Geist von den mannigfaltigen Unterschieden gegenwärtiger menschlicher Begegnungen lebt, besinnt er sich zunächst des Erfahrenen, macht einen Abgleich und trifft aufgrund der Unterscheidung eine Entscheidung für die Fortsetzung einer Handlung in die Zukunft hinein. Er gleicht also ab und bestätigt das Bisherige oder ergänzt es um das Neue, wenn es zweckmäßiger ist. Ob er es sich „bewusst“ merkt, hängt viel von der erhofften Bedeutung dieses Neuen für künftige Lösungen ab.

Nochmals eine kleine Schleife zum „Freien Willen“. Damit es „ihm“ (dem „Freien Willen“) gelingt, sich zu äußern und zu richten und sich der zahlreichen Ablenkungen auf dem „Weg zum Ziel“ zu erwehren, sollte „er“

1. die **Person**, zu der er gehört, als die verursachende Kraft erkennen,
2. das große **Ziel** im „Auge“ behalten und
3. dauernd bereit sein, es in **kleine Schritte** einzuteilen.
4. Der Geist sollte seine Absichten **positiv** (also ohne Verneinung; z.B: „Ich will ruhig bleiben.“ Statt: „*Ich will mich nicht immer gleich so aufregen.*“) formulieren.
5. Der Geist sollte von Zeit zu Zeit über das Erreichte zurückschauen und die Person, die „ihn“ besitzt, **würdigen**, dass sie beharrlich an der Umsetzung ihrer Absichten gearbeitet hat.

Die Interaktion zwischen „Geist“ und „Person“ zu der er gehört, ist freilich nur eine bildhafte Veranschaulichung einer ansonsten sehr nützlichen Vision vom „Freien Willen“. Die Metapher beweist also keinesfalls, dass es ihn gibt, aber sie beruhigt die „Person“ und dadurch gewinnt der „Freie Wille“ an Gestalt.

Wir ahnen die zuweilen beunruhigenden Unterschiede zwischen „Geist“, „Gedächtnis“, „Bewusstsein“, „Denken“ und „Freier Wille“ und stellen gelassen fest, dass es ein doch sehr bedeutendes Organ in unserem Körper gibt, in dem dies alles von statten geht. Die Verunsicherung nimmt aber wieder zu, wenn wir uns vorstellen, dass dieses „Zentralorgan“ ganz stark von offensichtlich autonomen Reaktionen unseres Körpers beeinflusst wird und über das, was man lapidar als „intuitive Vernetzung“ mit unserer menschlichen Umgebung bezeichnen könnte, ungemein geheimnisvoll zum „Mit-Schwingen“ gebracht werden kann – und zwar über das hinaus, dass einschlägige Ereignisse unserer Umwelt sich nachhaltig auf sein Funktionieren niederschlagen können.

Im Anhang finden Sie den Versuch einer groben grafischen Veranschaulichung der wichtigsten Zusammenhänge bei der Beschreibung menschlicher geistiger Tätigkeit. „Denken“ wird hier als eine Handlung gesehen. Nach moderner neurowissenschaftlicher Forschung könnte man vielleicht sogar sagen: „Denken“ ist als Vorbereitung einer Sprech-Handlung oder einer Vollzugs-Handlung eine neuronale Handlung. Die „bunten Bilder“ moderner Computertomographen sind leider noch nicht in der Lage zu beschreiben, wie genau sich die Choreographie geirlicher Interaktion abspielt.

Zum Schluss noch ein Buchtipp, der sich auf das Thema „Intuition“ bezieht und zum Speziellen auf eine Sonderform nervlicher Verbindungen (die sich als wesentliche materielle Grundlage für das zwischenmenschliche Verstehen gemäß jüngster neurowissenschaftlicher Forschung herausgestellt haben: den sogenannten Spiegelneuronen):

Joachim Bauer (2005): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Hoffmann & Campe. Hamburg.

Und zum guten Schluss der Hinweis auf ein wunderbares Gedicht von Emma Kann zum Thema: Es heißt „Wissen“. Zu finden ist es in ihrem Gedichtband „Im weiten Raum“. Hartung-Gorre Verlag. Konstanz. 1998, S. 78.