

Wie frei ist unser Wille und was bedeutet das?



Der freie Wille

Eines ist klar. Wenn wir einen freien Willen haben, dann sind wir für unser Handeln verantwortlich. Die Justiz geht davon aus, dass wir einen freien Willen haben und damit auch für unser Handeln voll verantwortlich sind. Dementsprechend werden wir für falsche Handlungen auch bestraft. Aber auch wir selbst, z.B. als Eltern, Partner oder Angehörige von Gruppen gehen davon aus, dass wir selbst sowie unsere Gegenüber (Kinder, Partner/in, Berufs-Kollegen und-Kolleginnen usw.) einen freien Willen haben und selbst entscheiden können, was wir bzw. unsere Gegenüber tun.

Der unfreie Wille

Es gilt als gesichert, dass unser Wille nicht frei ist. Daraus folgt, dass wir nicht verantwortlich für unser Tun, Handeln und Denken sind. Logischerweise dürfte man uns daher für unsere Taten gar nicht bestrafen oder belohnen. Das hat gravierende Folgen. Wenn ein/e Straftäter/in keinen freien Willen hat, wie schuldig ist er/sie dann überhaupt? Kann und man jemand, der/die keinen freien Willen hat überhaupt bestrafen? Die Justizbehörden schauen sich zwar an, wie es zu einer Tat gekommen ist und welche Hintergründe des/der Straftäter/in bestehen (z.B. Kindheit, mehr oder weniger traumatische Erlebnisse usw.) aber sie gewichtet diese Hintergründe kaum. Wie sollen wir mit uns umgehen, wenn wir keinen freien Willen haben?

Die Konditionierung

Erziehung ist eine externe Konditionierung (von Menschen ohne freien Willen). Wir können uns aber selbst konditionieren, d.h. unser Gehirn so programmieren, dass wir richtig, korrekt und (scheinbar) unabhängig agieren. Nur schon dadurch, dass Du das hier liest, wirst Du konditioniert, Dich zu konditionieren.

Wir konditionieren uns, indem wir uns vorstellen oder sagen (z.B. durch lesen oder denken), dass wir uns in dieser oder jener Situation verhalten müssten bzw. sollen. Wenn wir das immer wieder tun, wird dieses richtige Verhalten in unserem Gehirn fester geschrieben. Es bilden sich also starke Engramme (die im Gehirn eingeschriebenen Verhaltensmuster), die das Gehirn bei Bedarf abrufen und uns zu einem richtigen und korrekten Verhalten bewegt bzw. zwingt.



Wie frei ist unser Wille und was bedeutet das?

Die Justiz sollte uns daher bei Fehlverhalten neu konditionieren und nicht einfach bestrafen, was zwar auch eine Form der Konditionierung ist. Es sollte aber unserem Gehirn gesagt werden, warum etwas falsch, richtig, besser oder schlechter ist uns zwar angepasst auf unsere bestehende Konditionierung. Straftäter/innen benötigen daher viel mehr psychologische Betreuung (Verhaltenstherapie und Erziehung) als das heute der Fall ist. Es müssen positive Engramme gebildet werden.

Wir können uns also zum Guten konditionieren. Dann befiehlt uns unser Gehirn auch das richtige zu tun und zum richtigen angemessenen Verhalten. So muss daher auch mir Straftäter/innen umgegangen werden. Lese dazu auch die Gedanken zur Todesstrafe auf www.hellomind.org/themen2/#todst.

Um uns richtig zu konditionieren sollten wir uns unserer Vorstellungskraft bedienen. Stelle Dir daher Bilder und in Gedanken Abläufe (wie ein Film) vor, wie Du richtig handelst. Denke immer an den Spruch: „Wie kann ich wissen was ich denke, bevor ich höre, was ich sage bzw. denke, was ich tue oder tun werde“. Auch das Meditieren hilft uns, uns besser und nachhaltiger zu konditionieren. Genauso hilft das sich intensive Auseinandersetzen mit einem Thema.

Sich positiv zu konditionieren, ist in gewisser Weise einer Art von „freiem Willen“ da unserem Gehirn die richtige Verhaltensweise sozusagen einprogrammiert wird, so dass sie zu gegebenem Zeitpunkt vom Gehirn abgerufen wird.

Konditionierungsvorschlag:

Gerade in schwierigen Situationen, wie z.B. bei Streit sollten wir uns bewusst sein bzw. machen, dass unser Gegenüber aufgrund eines unfreien Willens reagiert. So können wir den Fokus auf das richten, was was ausgedrückt werden soll statt darauf, wie wir uns am besten verteidigen. Das Motto heisst, vorlegen und nicht vorwerfen. Schau Dir dazu unsere Informationen zur gewaltfreien Kommunikation GFK an. Du findest sie unter www.hellomind.org/themen1/#kogfk.

