
Ich will, also bin ich

Ruth Metten

Ich will, also bin ich

Wie der freie Wille uns zu dem macht,
was wir sind

Mit einem Geleitwort von Burkhard Peter

 Springer

Ruth Metten
Gemeinschaftspraxis
Kempfen, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-59826-9 ISBN 978-3-662-59827-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-59827-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© Glebstock / Adobe Stock (Symbolbild mit Fotomodell)

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Ich muss gestehen, am Anfang war ich recht unwillig, mich mit diesem Buch zu beschäftigen; es passte nicht zu den Projekten, die mich gerade interessieren. Ich konnte mir auch nicht vorstellen, was man über Achtsamkeit und Selbsthypnose noch besonders Neues schreiben könne. Als ich aber angefangen hatte zu lesen, wurde ich zunehmend neugieriger, konnte schließlich nicht mehr aufhören und am Ende war ich völlig begeistert. Zugegeben, man muss seinen Spaß daran haben, eine Autorin oder einen Autor dabei zu beobachten, wie sie bzw. er die Literatur durchforstet nach Indizien und Beweisen für ein Statement, das von Herzen kommt. Denn Ruth Metten tut nicht einfach nur eine Meinung kund oder stellt Behauptungen auf, sie begründet vielmehr umfanglich mit relevanter Literatur und wissenschaftlichen Belegen. Das ist heute sehr ungewöhnlich, weil viele Autoren in psychotherapeutischen Fächern den Anschein erwecken, das Rad gerade wieder neu erfunden zu haben. Ganz im Gegenteil wird in diesem Buch eine Fülle von Erkenntnissen aus ganz unterschiedlichen Wissens- und Erfahrungsbereichen stringent zu einer Kernaussage zusammengefügt, die ich als zutiefst humanistisch empfinde, gerade weil die Autorin mit quantenbiologischen und hirnpfysiologischen Untersuchungen argumentiert, die in den letzten Jahren von einigen im Sinne einer nihilistischen postmodernen Beliebbarkeit interpretiert worden sind. Der Schritt zu den aktuellen „Fake News“ ist da nur folgerichtig. Dem widerspricht Ruth Metten energisch und setzt ihre eigene Interpretation dagegen: Weil der Wille den Menschen erst zu dem macht, was er ist, will der Wille geübt sein. Achtsamkeit und Selbsthypnose sind die passenden Lektionen hierzu. Diese sind aber nicht als eine Art Seelen-Wellness zu verstehen, sondern als ernsthafte Übungen, vergleichbar den „alten“ Exerzitien. Auch das muss man wollen. So was hätte man auch einfacher sagen können. Dann aber wäre das Manuskript nur ein weiteres Selbsthilfebuch unter den vielen anderen geworden, die immer wieder bloß alten Wein in neuen Schläuchen verkaufen. So aber ist es ein spannender Wissenschafts-Krimi geworden, in welchem – gewissermaßen als beiläufiger Nebeneffekt – dem Leser hochkomplexe wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse verständlich gemacht und in Zusammenhang mit uraltem überliefertem Wissen gebracht werden.

Kant sagte einst, man müsse den Mut haben, sich seines *eigenen* Verstandes zu bedienen; die Betonung lag dabei auf „eigen“. Ruth Metten tut das, fügt dem aber hinzu, man müsse es auch wollen. Denn nur wollend werden wir zu dem, was wir sind.

Hesselbach, 10. Juni 2019

Burkhard Peter

Vorwort

Selbstverständlich haben wir einen freien Willen, wir haben einfach keine andere Wahl.
(Christopher Hitchens)¹

Namhafte Wissenschaftler² raten heute, wir sollten aufhören, von Freiheit zu reden. Unsere Wahrnehmung, einen freien Willen zu haben, sei schlicht eine Illusion.

Eine Illusion? Erleben wir nicht tagtäglich, dass wir aus verschiedenen Möglichkeiten, die uns offenstehen, wählen können – sozusagen die Qual der Wahl haben? Können wir in der Beurteilung unserer alltäglichen Erfahrung denn so falsch liegen? Schwer vorstellbar. Deshalb wird es wohl den meisten widerstreben anzunehmen, dass sie mit der Auffassung, einen freien Willen zu haben, einer Illusion erliegen. Dabei sind sie sogar in guter Gesellschaft. Zu ihnen gehören Wissenschaftler wie der Schweizer Physiker Nicolas Gisin, Gewinner des ersten John Stewart Bell Preises, der vor wenigen Jahren erklärte, dass er sich am freien Willen mehr als an jeder Erkenntnis der Physik erfreue. Niemals werde ihn die Physik davon überzeugen können, den freien Willen für eine Illusion zu halten. Denn jedes Argument gegen den freien Willen werde durch die Stärke entkräftet, mit der er diesen erfahre.³

Zugegeben, wie eine wissenschaftlich schlüssige Beweisführung klingt das gerade nicht. Und doch – wer würde dem widersprechen? Wir haben einen freien Willen, weil wir es tagtäglich so erleben. Der britische Philosoph Thomas Pink nennt diese Haltung unsere „natürliche Theorie der Freiheit“.⁴ Aber stimmt sie tatsächlich? Namhafte Neurowissenschaftler bestreiten dies inzwischen aus gutem Grund, wie sie sagen.

Dabei steht außer Frage, dass uns die Überzeugung, einen freien Willen zu haben, durchaus von Nutzen ist. Haben wir sie eingeübt, beeinträchtigt das

¹ „Of course we have free will because we have no choice but to have it.“ (Zitat aus der Debatte zwischen dem Journalisten, Literaturkritiker und Atheisten Christopher Hitchens und Rabbi David Wolpe am 22.11.2010 im New Center for Arts and Culture in Boston, Massachusetts).

² Zur einfacheren Lesbarkeit wird im Text durchgehend nur die männliche Form genannt, die hier die weibliche Form ausdrücklich miteinschließt.

³ Vgl. Gisin 2013, S. 31.

⁴ Vgl. Pink 2004, S. 14.

nachweislich unser Sozialverhalten. Wir sind eher bereit zu lügen, zu betrügen und zu stehlen, verhalten uns weniger hilfsbereit, aggressiver und impulsiver.⁵

Soviel steht fest: Das Schwächen der Überzeugung, einen freien Willen zu besitzen, hat schwerwiegende Folgen. Wissenschaftler sollten ihre experimentellen Befunde daher besonders sorgsam interpretieren und sich ihrer ethischen Verantwortung bewusst bleiben. Ließen ihre Experimente allerdings in der Tat nur den einen Schluss zu, dass wir einer Illusion aufsitzen, wenn wir uns als willensfrei erleben, drohte dies unsere Gesellschaft bis in ihre Grundfesten zu erschüttern.

Ist es schon soweit? Können wir aufgrund der wissenschaftlichen Befunde den freien Willen bereits als falsifiziert betrachten?

In den nachfolgenden Kapiteln wird dieser Annahme widersprochen. Doch wer sich jetzt schon freut, weil er seine alltäglichen Erfahrungen allen Unkenrufen namhafter Wissenschaftler zum Trotz als bestätigt vermutet, sollte dies nicht zu früh tun. Denn dieses Buch hält auch für ihn einige Überraschungen bereit.

Wir haben, wie die nächsten Kapitel zeigen werden, offenbar tatsächlich einen freien Willen. Er ist sogar von allerhöchster Bedeutung. Denn unser „Ich“ scheint erst durch Willensakte zustande zu kommen. Verhält es sich aber so, dann täten wir gut daran, unseren Willen zu bilden, wie es die alten Meditationsschulen empfehlen. Und wodurch gelingt das? Indem wir uns in Achtsamkeit und Selbsthypnose üben. Sie sind ein wahres „dream team“ für dieses „Skill your will“.

Das vorliegende Buch lädt dazu ein, unseren kostbarsten Besitz wiederzuentdecken – den freien Willen. Machen wir uns auf den Weg ...

Zuvor ist es mir allerdings ein Herzensanliegen, den Menschen zu danken, die mich beim Schreiben dieses Buches unterstützt haben. An erster Stelle meinem Mann, der das Projekt mit seiner unendlichen Güte und Geduld von A bis Z begleitet hat. Vieles in unserem gemeinsamen Leben musste zugunsten des Buches zurückgestellt werden. Danken möchte ich zudem unserem Sohn, der mir in zahlreichen Diskussionen wertvolle Anstöße gab. Auch jene Patienten, die mir erlaubten, pseudonymisiert ihre Fälle zu berichten, verdienen meinen ausdrücklichen Dank. Ria Schneider und Harald Behmenburg haben das Manuskript vorab auf seine Lesbarkeit hin geprüft und hilfreiche Rückmeldungen gegeben, wofür ihnen mein ganz besonderer Dank gilt. Herzlich danken möchte ich ebenso Dr. Burkhard Peter, der mit seinem beflügelnden Geleitwort das Buch deutlich bereichert hat. Nicht zuletzt bin ich den Mitarbeitern des Springer Verlages – allen voran Monika Radecki und Barbara Knüchel – zutiefst dankbar, die sich für das Manuskript begeistern konnten und mir bis zu dessen Druckreife mit Rat und Tat zur Seite standen.

Noch ein Wort zum Inhalt: Das Buch versteht sich als Plädoyer für den freien Willen, das auf Argumente aus verschiedensten Wissensgebieten – wie Neurowissenschaften, Thermodynamik, Quantenphysik, Quantenbiologie, Philosophie, Psychologie u. a. – zurückgreift. Wer sich für die theoretischen Herleitungen interessiert, mag beim ersten Kapitel starten. Für Leser, deren wichtigstes Ziel es ist, Experte im Gebrauch ihres freien Willens zu werden und die deshalb Übungen in Achtsamkeit und Selbsthypnose durchführen wollen, ist es möglich, direkt mit

⁵Vgl. Vohs und Schooler 2008; vgl. Baumeister et al. 2009; vgl. Rigoni et al. 2012.

Kap. 8 zu beginnen. Es enthält Anleitungen und Erklärungen, die zum Teil wortwörtlich aus meinem inzwischen nicht mehr verlegten Buch *Bewusst Sein gestalten* stammen. Jetzt wünsche ich allen, die sich entschieden haben, dieses Buch zu lesen, viel Freude dabei. Mögen sie interessante Einblicke und Anregungen gewinnen, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Kempen, im Januar 2020

Ruth Metten

Literatur

Baumeister, R., Masicampo, E., & DeWall, C. (2009). Prosocial benefits of feeling free: Disbelief in free will increases aggression and reduces helpfulness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 260–268.

Gisin, N. (2013). Are there quantum effects coming from outside space-time? Nonlocality, free will and „no many-worlds“. In A. Suarez & P. Adams (Hrsg.), *Is science compatible with free will?* (S. 23–39). New York/Heidelberg/Dordrecht/London: Springer.

Pink, T. (2004). *Free will – A very short introduction*. New York: Oxford University Press.

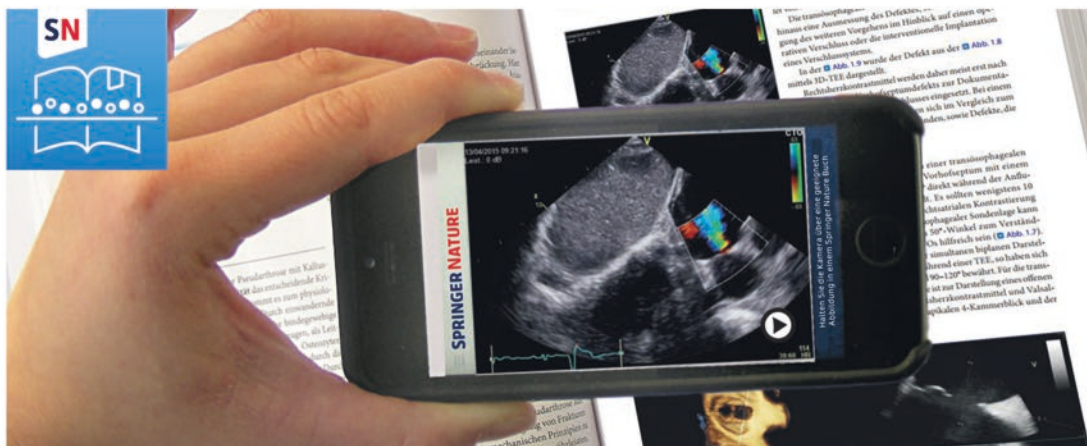
Rigoni, D., Kühn, S., Gaudino, G., Sartori, G., & Brass, M. (2012). Reducing self-control by weakening belief in free will. *Consciousness and Cognition*, 21, 3, 1482–1490.

Vohs, K., & Schooler, J. (2008). The value of believing in free will. Encouraging a belief in determinism increases cheating. *Psychological Science*, 19, 49–54.

Inhaltsverzeichnis

1 Der freie Wille – eine Illusion?	1
1.1 Was ist unter dem freien Willen zu verstehen?	2
1.2 Bewusstsein kommt immer zu spät	4
1.3 Die Wellen schlagen hoch	6
1.4 Heute würde Dürrenmatt „Die Neurowissenschaftler“ schreiben	8
1.5 Fakten oder Fiktion?	10
Literatur	17
2 Leben gedeiht in Freiheit	21
2.1 Auf einem Gleis ohne Weichen?	23
2.2 Was Leben so rätselhaft macht	26
2.3 Leben als „choosing autonomy“	27
2.4 Doch nicht eingleisig unterwegs?	29
2.5 Nutzt Leben die Möglichkeiten?	31
2.5.1 Natürliche Tricks	32
2.5.2 ... durch das richtige Rauschen	34
2.6 Chance und Choice	37
Literatur	39
3 Laying down a path in walking	41
3.1 Evolution von Information und Freiheit	43
3.2 Leben ist „In-Forming“	47
Literatur	49
4 Ich will, also bin ich	51
4.1 Das Ich in seiner Welt	55
4.2 Bewusstsein misst nichts	59
4.3 Selbst-Messung	61
Literatur	64
5 Wenn mal was schief geht	67
5.1 ... schreiben wir uns Dinge zu, die wir nicht getan haben	68
5.2 ... tun wir Dinge, die wir uns nicht zuschreiben	72
5.3 Was bringt uns auf die schiefe Bahn?	75
Literatur	81

6 Die Alten hatten doch Recht ...	83
Literatur	86
7 Skill your Will	87
7.1 Das, was damals und dort geschah	89
7.2 Der Steuerung per Autopilot auf Gedeih und Verderb ausgeliefert?	91
7.3 Bewusst Entscheidungen treffen	92
7.4 Das Erwachen eines faszinierenden Potenzials	97
Literatur	102
8 Machen wir uns auf den Weg ...	107
8.1 Einsicht allein reicht nicht	110
8.2 Atembeobachten	111
8.2.1 Atembeobachten reduziert Stress	113
8.2.2 Was tut sich beim Atembeobachten in meinem Gehirn?	115
8.3 Achtsamkeit	116
8.3.1 Achtsamkeit fördert die Gesundheit	117
8.3.2 Wie verändert Achtsamkeit mein Gehirn?	119
8.3.3 Deautomatisierung durch Achtsamkeit	121
8.4 Selbsthypnose	125
8.4.1 Macht Hypnose nicht willenlos?	125
8.4.2 Hypnose bedeutet doch zu schlafen, oder?	127
8.4.3 Hypnose in Aktion	127
8.4.4 Geht Hypnose überhaupt ohne Hypnotiseur?	128
8.4.5 Kann denn jeder in Hypnose gehen?	129
8.4.6 Die Uhr zurückdrehen	130
8.4.7 Vorsicht: Retraumatisierung!	132
8.4.8 Drehbuch und Film	132
8.4.9 Wie bringen wir uns in Hypnose?	134
8.4.10 Ressourcenaktivierung	138
8.4.11 Was geschieht durch Hypnose in meinem Gehirn?	140
8.4.12 Am Ziel	141
8.4.13 Hypnose als Blaupause	143
8.4.14 Die gestählten „Hirnmuskeln“ immer spielen lassen!?	144
8.4.15 Dem Mindwandering gezielt freien Lauf geben	146
8.5 Erkundungstouren zur Entscheidungsfindung	149
8.5.1 Beruht unser Bewusstsein auf quantenphysikalischen Prozessen?	152
8.6 Selbstvergessene Versunkenheit	153
8.6.1 Macht sich selbstvergessene Versunkenheit im Gehirn bemerkbar?	158
8.6.2 Wo alles eins ist, ist alles möglich	159
8.7 Selbstmessung oder nicht – das ist hier die Frage	160
Literatur	163
9 Nachwort	171



Springer Nature More Media App

Videos und mehr mit einem „Klick“
kostenlos aufs Smartphone und Tablet

- Dieses Buch enthält zusätzliches Onlinematerial, auf welches Sie mit der Springer Nature More Media App zugreifen können.*
- Achten Sie dafür im Buch auf Abbildungen, die mit dem Play Button  markiert sind.
- Springer Nature More Media App aus einem der App Stores (Apple oder Google) laden und öffnen.
- Mit dem Smartphone die Abbildungen mit dem Play Button  scannen und los gehts.



Kostenlos
downloaden

*Bei den über die App angebotenen Zusatzmaterialien handelt es sich um digitales Anschauungsmaterial und sonstige Informationen, die die Inhalte dieses Buches ergänzen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches waren sämtliche Zusatzmaterialien über die App abrufbar. Da die Zusatzmaterialien jedoch nicht ausschließlich über verlagseigene Server bereitgestellt werden, sondern zum Teil auch Verweise auf von Dritten bereitgestellte Inhalte aufgenommen wurden, kann nicht ausgeschlossen werden, dass einzelne Zusatzmaterialien zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr oder nicht mehr in der ursprünglichen Form abrufbar sind.