



Leben wollend sind wir – Lebenswillen bewusst verstehen und nutzen

Maximilian Rieländer

Juni 2023

***„Ich bin Leben, das leben will,
inmitten von Leben, das leben will.“***

(Albert Schweitzer, ca. 1919)

„Ich will, also bin ich.“

(Maine de Biran, ca. 1830)

„Wollend bin ich.“

(Ruth Metten, 2020)

Leben wollend sind wir.

Wir Menschen wollen leben – wie alle Lebewesen seit den ersten Zellen.

Wir Menschen wollen leben – in Gemeinschaften mit Mitmenschen als einzigartige Individuen.

Dieses Streben erleben wir dynamisch, beständig, unterbewusst und bewusst.

Aus dem ‚Leben wollen‘ entfalten wir Menschen Bewusstsein für ein gemeinschaftsbezogenes „Wir“ und für das persönliche einzigartige „Ich“. **Leben wollend sind wir.**

‚Leben wollen‘ ist das, was uns Menschen ‚aus der Tiefe des Seins‘ anregt, antreibt, dynamisiert, motiviert; mit begrifflichen Substantiven ausgedrückt: „Lebenswille“ gilt als ursprüngliche Dynamik menschlicher Motivationen. „Lebenswille“ als ursprüngliche Lebensdynamik – diese Perspektive wird aus phänomenologischer, evolutionsbezogener, systemtheoretischer und lebensphilosophischer Orientierung mit psychologischer Denk- und Sprachweise erörtert.

Menschen können das eigene Wollen (Wünschen, Streben, usw.) und das Wollen ihrer Mitmenschen bewusst erleben und verstehen sowie ihre Möglichkeiten zu wollen bewusst nutzen.

Dazu möge dieser Aufsatz anregen.

Inhalt

1. Einleitung: Wir Menschen wollen leben	4
1.1 Phänomenologische Aussagen – Einladung zur Selbstreflexion	4
1.2 Zitate zum Willen	4
2. Lebewesen wollen leben – in der Evolution	5
2.1 Betrachtungen zur Evolutionsdynamik	5
2.2 Lebewesen wollen leben und dazu ihr Leben selbst organisieren	5
2.3 Allgemeine Lebensprozesse bei Lebewesen aus systemischer Sicht	6
a) Lebewesen als Organismen mit individueller Raumstruktur	6
b) Lebewesen organisieren Lebensprozesse	6
c) Lebewesen sind mit Lebens-not-wendigkeiten konfrontiert	6
2.4 Evolutionäre Systemebenen zur Selbstorganisieren	6
a) Genetische Selbstorganisation – bei Zellen und einzelligen Lebewesen	7
b) Selbstorganisation durch Nervensysteme – bei Tieren und Menschen	7
c) Selbstorganisation durch Bewusstsein bei Menschen	8
2.5 Lebewesen fördern gemeinschaftlich durch Lebenswillen die Evolution.	9
2.6 Lebewesen fördern die Evolution in Konfrontation mit Belastungen.	9
3. Lebenswillen psychologisch verstehen	10
3.1 ‚Leben wollen‘ umschreiben	10
a) Lebenswille definieren	10
b) „Wollen“ und weitere passende Worte	10
3.2 Leben wollen: Von übergreifenden Lebensmotiven zu konkreten Zielen	10
a) Übergreifende Lebensmotive bei Lebewesen	10
b) Ethische Werte aus übergreifenden Lebensmotiven	11
c) Von übergreifenden Motiven zu konkreten Zielen	11
3.3 Aus dem Wollen Leben durch systemische Prozesseinheiten organisieren	12
a) Wollen, Energie, Informationen und Fühlen als ganzheitliches Erleben	12
b) Aus dem Wollen systemische Prozesseinheiten organisieren	12
4. Kreisende Rhythmen im menschlichen Lebenswillen	13
4.1 Natürliche kreisende Schwingungen im Lebenswillen	13
4.2 Sich wohlfühlen wollen & Unwohlfühlen überwinden wollen	13
4.3 Ruhen wollen & sich aktiv bewegen, aktiv handeln wollen	14
4.4 Das Leben persönlich und gemeinschaftlich stabilisieren & erweitern	14
a) Das persönliche Leben stabilisieren wollen	14
b) Persönliches Leben in Gemeinschaften stabilisieren wollen	14
c) Gemeinschaftsleben stabilisieren wollen	15
d) Persönliches Leben erweitern wollen	15
e) Gemeinschaftsleben erweitern wollen	15
4.5 Spontanes und reflektiertes Wollen	15
4.6 Menschliche Konflikte im Wollen	15
5. Anregungen: Lebenswillen bewusst nutzen	16
5.1 Das Wollen konstruktiv orientieren: künftig, bejahend, selbsttätig	16
a) Das Wollen auf die nächste künftige Zeitphase orientieren	16
b) Das Wollen bejahend auf erwünschte Ziele orientieren	16
c) Das Wollen auf eigene Handlungsmöglichkeiten orientieren	17
d) Im Gemeinschaftsleben Kooperationen anstreben und wechselseitig wünschen	17
e) Für persönliches Streben Unterstützung von Mitmenschen wünschen	17

5.2	Sich für die nächste Zeit entscheiden: „Was will ich?“	17
	a) Sich über Ziel- und Handlungsmöglichkeiten informieren	17
	b) Sich bewusst konzentriert fragen: „Was will ich?“	17
	c) Sich bewusst für Willensorientierungen entscheiden	18
5.3	Für Zielsetzungen konkret, konzentriert und regelmäßig handeln	18
5.4	Handlungswirkungen prüfen und bewerten	18
5.5	Sich auf das Wollen psychologisch vertieft konzentrieren	18
	a) Mit Achtsamkeit für aufrechte Körperhaltung beginnen	19
	b) Achtsamkeit für das Atmen	19
	c) Vertiefte Konzentration für Fragen „Was will ich?“	19
	d) Selbstsuggestion: Absichten „Ich will“ durch prägnante Sätze vertiefen	20
	e) Phantasien in Trance für Handlungsabsichten	20
6.	Zum Lebenswillen bei individuellen Lebensgrenzen	20
6.1	Individuelles Leben ist begrenzt und endet im Sterben.	20
6.2	„Leben wollen“ und „sterben wollen“ in der Phase des Lebensendes	21
	a) Frei-willig wählen: „Leben wollen“ und „sterben wollen“	21
	b) Schwankungen zwischen „leben wollen“ und „sterben wollen“	21
	c) Am Lebensende bewusst „leben wollen“: Zufriedenheit und Gelassenheit anstreben	22
6.3	Lebenswille auf persönliche transzendente Existenz beziehen?	22
	a) An die Möglichkeit persönlicher transzendente Existenz glauben	22
	b) Lebenswille und Glaube an mögliche persönliche transzendente Existenz	22
	c) Glaube an transzendente Existenz als Stimulans in der kulturellen Evolution	23
	d) Glaube an transzendente Existenz in den Religionen	23
	e) Nahtoderlebnisse	23
	f) Psychologische Stellungnahme zum Lebenswillen am Lebensende	23
7.	Lebensphilosophische Begründungen	24
7.1	Aristoteles: Psyche/Seele als strebendes Lebensprinzip	24
7.2	Maine de Biran: „Ich will, also bin ich.“	24
7.3	Arthur Schopenhauer: Wille als metaphysischer Ursprung	24
7.4	Sigmund Freud: Psychodynamik und Triebtheorie	25
7.5	Henri Bergson: Evolutionärer Lebensschwung	25
7.6	Albert Schweitzer: Ehrfurcht vor dem Leben – und dem Lebenswillen	27
7.7	Neuere Ansätze aus den Bewusstseinswissenschaften	27
8.	„Wille“ und „Motivation“ in der wissenschaftlichen Psychologie	27
8.1	Wilhelm Wundt: Willenspsychologie	27
	a) Wilhelm Wundt – pionierhafte Erforschung von Bewusstseinsprozessen	27
	b) Das Wollen als Ursprung und Zentrum bewussten inneren Erlebens	28
	c) Wille als ursprüngliche Dynamik in der Evolution	28
	d) Vielfältigkeit und Stufungen menschlichen Wollens	29
	e) Aus gemeinschaftlichem Willen zu Kulturentwicklungen und ethischen Werten	29
8.2	„Lebenswille“, „Wille“ als Thema in der gegenwärtigen Psychologie	30
8.3	„Motivation“ in der wissenschaftlichen Psychologie	30
	a) Lebenswille als „Motivation“	30
	b) Phasen eines Motivationsprozesses	30
	c) Zum Verhältnis von Motivation zu Emotion	31
Literatur		32

1. Einleitung: Wir Menschen wollen leben

1.1 Phänomenologische Aussagen – Einladung zur Selbstreflexion

Wir Menschen wollen leben – in Gemeinschaften mit Mitmenschen als einzigartige Individuen.

Wir wollen gut leben: uns wohlfühlend erleben und uns wohltuend verhalten.

Wir wollen unser Leben gesund erhalten und stabilisieren – persönlich und als Gemeinschaften.

Wir wollen Leben persönlich und gemeinschaftlich erweitern: angenehm, sinnvoll, produktiv, kreativ.

Wir wollen Einklang mit uns selbst und unseren Gemeinschaften erleben und bewirken.

Wir wollen dazu angeborene psychische Fähigkeiten nutzen: wahrnehmen, denken, handeln, usw.;

wir wollen weitere Fähigkeiten entfalten: ausprobieren, üben, zu Gewohnheiten stabilisieren, usw..

Wir fühlen uns wohl,

- *wenn wir unser persönliches und gemeinschaftliches Leben bewusst stabilisieren und erweitern,*
- *wenn wir Einklang mit uns selbst und unseren Gemeinschaften bewusst erleben und bewirken.*

Wir fühlen uns unwohl,

- *wenn wir uns unsicher sind, ob wir persönliches und gemeinschaftliches Leben stabilisieren können,*
- *wenn wir Einklang mit uns selbst und unseren Gemeinschaften vermissen.*

Wir wollen durch persönliches und gemeinsames Handeln erwünschte Ziele bewirken.

Wir fühlen uns wohl, wenn wir wollend und handelnd erwünschte Ziele verwirklichen.

Wir fühlen uns unwohl, wenn wir unser Wollen und Wünsche nicht durch unser Handeln verwirklichen (können) oder wenn unsere Wünsche von anderen Menschen nicht erfüllt werden.

Wenn wir uns unwohl fühlen, wollen wir wieder Möglichkeiten aktivieren, um uns gemäß unseren Wünschen wohlfühlen.

Sie lesen als Leserin und Leser diese Aussagen.

Wie weit stimmen Sie aus persönlicher Selbstreflexion diesen Aussagen zu?

Vielleicht sind Ihnen die Aussagen recht vertraut.

Vielleicht halten Sie die Aussagen für so selbstverständlich, dass sie diese selten bewusst reflektieren.

1.2 Zitate zum Willen

„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ Albert Schweitzer formulierte ca. 1919 dieses Zitat für seine ethische Mission „Ehrfurcht vor dem Leben“ (vgl. Schweitzer 1966)

„Volo, ergo sum“ – „Ich will, also bin ich“ Dies formulierte der französische Philosoph Maine de Biran in Kontrast zum *„Cogito, ergo sum“* von Descartes (Kühtmann 1901, S. 41; Metten 2020, S. 52).

Ruth Metten führt dies weiter zum *„Volens ergo sum“ – „Wollend bin ich“* (Metten 2020, S. 52); durch Wollen entfalten Menschen ihr Ich-Bewusstsein, so dass sie sagen können: *„Ich will ...“*.

Weiterführend formuliere ich: *„Leben wollend sind wir.“* Aus dem ‚Leben wollen‘ entfalten wir Menschen Bewusstsein für ein gemeinschaftsbezogenes „Wir“ und für das persönliche einzigartige „Ich“.

„Was wir in uns selbst als Wille finden, von welchem Willen wir die unmittelbarste und intimste Kenntnis haben“, veranlasst Artur Schopenhauer (1991, S. 35) zu seiner Willensphilosophie (vgl. 7.3).

Das Wollen ist *„eine selbständige und ursprüngliche Tatsache der unmittelbaren Erfahrung“* (Wundt, in: Fahrenberg 2018, S. 111, vgl. 8.1 b).

2. Lebewesen wollen leben – in der Evolution

2.1 Betrachtungen zur Evolutionsdynamik

In der biologischen Evolution hat die Erde als ‚Mutter Erde‘ (Lovelock 1992) alles Leben entwickelt, weiterentwickelt, zu höheren Arten entwickelt und bis zu uns Menschen entwickelt (Bauer 2010, Ward & Kirschvink 2016).

Alle Lebewesen der Erde sind durch einen gemeinsamen Stammbaum verbunden; erste lebende Zellen waren sozusagen die ‚Stamm‘-Zellen des Stammbaums der Lebensarten.

Die Evolution des Lebens wird nach Bergson vom ‚elan vital‘ als evolutionärem Lebensschwung bewirkt (vgl. 7.5), nach Schopenhauer vom Willen zum Leben und zur Fortpflanzung begleitet (vgl. 7.3), nach Wundt vom psychischen Willen aller Lebewesen stimuliert (vgl. 8.1 c).

In der Evolution des Lebens haben sich vor ca. 3 Milliarden Jahren Zellen als urgründige eigenständige Lebewesen und als Zellengemeinschaften zu zentralen Strukturen in der Evolution des Lebens entwickelt (Bauer 2010, Ward & Kirschvink 2016). Seitdem sich die ersten Zellen zu weiteren Zellen verdoppelt haben, leben Zellen mit ihren individuellen Genomen in Zellengemeinschaften und kooperieren miteinander in ihren Gemeinschaften.

Zellen wollen leben. *„Zellen erscheinen ... als Atome des Willens.“* (Weber 2019, S. 32) Zellen wollen als Einzelzellen und in Gemeinschaften leben. Für einzellige Lebewesen schreibt Wundt: *„Das ganze Wesen erscheint als ein einziger, von einheitlichen Willensakten bestimmter, zugleich aber auch einfachster psychophysischer Organismus.“* (Wundt 1919, 1, S. 323).

Für ihr ‚leben wollen‘ aktivieren Zellen als einzellige Lebewesen, sozusagen als Stammbaum-Lebewesen wesentliche Lebensprozesse, die aus systemtheoretischer Sicht auch im Stammbaum der Evolution des Lebens von den weiteren Lebewesen aktiviert werden (vgl. 2.3).

2.2 Lebewesen wollen leben und dazu ihr Leben selbst organisieren

Lebewesen wollen leben – in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen als genetisch einzigartige Individuen. Sie wollen sich erhalten und entfalten. *„Der Wert, ... die eigene verkörperte Existenz zu erhalten und zu entfalten, ist ... der Schrittmacher des Lebens.“* (Weber 2019, S. 87). Lebewesen wollen ihre Art bzw. Gemeinschaft gleichartiger Lebewesen erhalten und vermehren (vgl. Monod 1975, S. 31). Aus evolutionärem Lebensschwung (Bergson 2013, vgl. 7.5) entfalten Lebewesen ihr ‚leben wollen‘.

Für ihr ‚leben wollen‘ organisieren Lebewesen ihre Lebensprozesse ‚selbst‘: selbstbestimmt, freiwillig, selbsttätig – und zwar als Individuen und als Gemeinschaften artgleicher Lebewesen.

Die Selbstorganisation von Lebewesen umschreibt Penzlin (2016, S. 456ff.) für die Biologie resümierend folgendermaßen:

- Lebewesen organisieren ihr Leben ‚teleonom‘, zweckmäßig. Hier wird ergänzt: Durch und für ihr ‚leben wollen‘ organisieren sie ihr Leben zweckmäßig bzw. zielstrebig.¹
- Sie sind fähig, „diese Organisation fernab vom thermodynamischen Gleichgewicht selbsttätig zu erzeugen, aufrechtzuerhalten und zu reproduzieren.“ (S. 456)
- Sie organisieren sich autonom durch innere Informations-Kommunikationsprozesse; durch Informationsprozesse aus ihrem ‚Selbst‘ organisieren sie dynamische Stoff- und Energieflüsse.

¹ Der biologisch oft genutzte Begriff „Zweck“ lässt sich durch „Ziel“ ersetzen. Zwecke bzw. Ziele entstehen durch Wollen (vgl. Wundt 1919, 1, S. 319 ff: *„Der Wille der Erzeuger objektiver Naturzwecke“*; vgl. 3.4)

2.3 Allgemeine Lebensprozesse bei Lebewesen aus systemischer Sicht

a) Lebewesen als Organismen mit individueller Raumstruktur

Lebewesen leben seit den ersten Zellen systemisch mit einer individuellen Raumstruktur, aus einem Zentrum, einem Innenraum und einer Grenz-Kontakt-Fläche.

Aus einer zentralen Systemeinheit steuern Lebewesen wesentliche Selbstorganisationsprozesse für ihr ‚Leben wollen‘: innere Informations-, Kommunikations- und Energieprozesse. Die zentrale Systemeinheit ist in Zellen das DNA-Molekül mit dem Genom als System genetischer Informationen; sie ist bei Tieren und Menschen das Gehirn mit dem Zentralnervensystem. Wir Menschen nutzen für bewusste zentrale Selbstorganisationsprozesse unser Bewusstsein, das physisch vor allem im Frontalhirn verortet ist und durch kulturelle Evolution vermittelt ist.

Im Innenraum des Organismus vollziehen Lebewesen vielfältige Informations-, Energie- und Stoffwechselprozesse.

Durch eine Grenz-Kontakt-Fläche sichern Lebewesen individuelle Lebensräume und regeln in Kontakten zur Umwelt ihre Austauschprozesse. Die Grenz-Kontakt-Fläche besteht bei Zellen aus der Zellmembran; sie besteht bei Tieren und Menschen aus der Haut, Körperöffnungen und Sinnesorganen.

b) Lebewesen organisieren Lebensprozesse

Lebewesen organisieren seit den ersten Zellen systemisch folgende Lebensprozesse:

- a) Sie aktivieren im inneren Lebensraum kreislaufmäßige Energie- und Stoffwechselprozesse.
- b) Sie aktivieren in Kontaktprozessen mit der Umwelt Energie- und Stoffwechselprozesse: nährnde Energien aufnehmend und Stoffe ausscheiden.
- c) Sie schützen sich vor gefährdenden Einflüssen aus der Umwelt.
- d) Sie leben in Gemeinschaften mit artgleichen Lebewesen und kooperieren dazu miteinander.
- e) Sie wachsen in der individuellen Entwicklung und erweitern ihre Lebensfähigkeiten.
- f) Sie pflanzen sich fort, zeugen artgleiche Lebewesen und erweitern so ihre Gemeinschaften.

c) Lebewesen sind mit Lebens-not-wendigkeiten konfrontiert

Lebewesen sind mit Lebens-not-wendigkeiten konfrontiert,

- a) innere kreislaufmäßige Energie- und Stoffwechselprozesse ausgleichend zu regulieren,
- b) aus der Umwelt nährnde Energien aufzunehmen,
- c) sich vor gefährdenden Einflüssen aus der Umwelt zu schützen,
- d) sich in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen kooperativ zu integrieren.

Wenn Lebewesen die Lebens-not-wendigkeiten nicht bewältigen, geht ihr Leben zu Ende.

Mehrzellige Lebewesen bewältigen Lebens-not-wendigkeiten individuell nur begrenzt und sterben schließlich. Lebewesen können in Konfrontationen mit Lebens-not-wendigkeiten selbstbestimmt wählen zwischen ‚weiterleben wollen‘ und ‚zum Sterben bereit sein‘. Ihre Gemeinschaften artgleicher Lebewesen können weiterleben, indem sie Lebens-not-wendigkeiten gemeinsam kooperativ bewältigen.

2.4 Evolutionäre Systemebenen zur Selbstorganisieren

In der Evolution haben Lebewesen bis zu uns Menschen sich überlagernde Systemebenen entfaltet, in denen sie das Leben selbst organisieren wollen. In den evolutionären Systemebenen entfalten Lebewesen ihre Lebensprozesse.

Lebewesen verbinden die evolutionären Systemebenen selbstorganisatorisch durch vielfältige Wechselwirkungen sowohl von einer früheren zu einer späteren Ebene von ‚unten‘ nach ‚oben‘ als auch von einer späteren zu einer früheren Ebene von ‚oben‘ nach ‚unten‘.

Die evolutionäre Systemebenen seien nachfolgend kurz erläutert (vgl. bei Wundt, 8.1 c).

a) Genetische Selbstorganisation – bei Zellen und einzelligen Lebewesen

Zellen und insbesondere einzellige Lebewesen organisieren ihr Leben vorrangig aus ihrem genetischen Informationssystem bzw. ihrem individuellen Genom, das im Desoxynukleinsäuremolekül (DNA) gespeichert ist. Sie aktivieren Gene als Anteile ihrer genetischen Informationen.

Sie organisieren Informations-Kommunikations-Steuerungs-Prozesse zwischen ihrem Genom und weiteren inneren Systemelementen: Ribosomen mit Ribonukleinsäuremolekülen (RNA), Mitochondrien mit Proteinmolekülen und Zellmembran mit Lipidmolekülen (vgl. Bauer 2010). Sie verdoppeln Gene; durch identisch verdoppelte Gene stabilisieren sie ihre Lebensmöglichkeiten; durch verändernde Mutationen verdoppelter Gene erweitern sie ihre Lebensmöglichkeiten (vgl. Bauer 2010).

Durch die Verdoppelung ihrer Genome bewirken sie Zellteilungen, Zellvermehrungen und Fortpflanzungen.

b) Selbstorganisation durch Nervensysteme – bei Tieren und Menschen

Tiere entfalten Selbstorganisation evolutionär mit ihren Fähigkeiten zu Bewegung, Wahrnehmung und psychischem Erleben über ihr Nervensystem, über Informations-Kommunikations-Steuerungs-Prozesse zwischen den Teilsystemen ihres Nervensystems. Ihre vegetative Selbstorganisation ist mit Teilsystemen ihres Nervensystems über wechselseitige Wirkungen verbunden.

Über die Selbstorganisation durch Nervensysteme erleben Tiere und Menschen antriebsmäßige und affektive Qualitäten von Lebenswillen oft als spontane Strebungen.

b.1 Mit Antriebsenergien zu Lebenserweiterungen

Lebewesen streben mit inneren Antrieben, auch mit ‚Lust‘, zu Wachstum, Entwicklung, Erweiterung. Mit Antriebsenergien setzen sie anstrengende, produktive und kreative Aktivitäten ein.

Sie erleben dabei in ihrem Streben auch ein Kreisen von kraftvollem Energie-Einsatz und erholsamem Auftanken bzw. von energiereichen Aktivitätsbedürfnissen und erholsamen Ruhebedürfnissen.

b.2 Affektives Streben und Erleben im Gemeinschaftsleben

Lebewesen leben in Gemeinschaften mit Artgenossen; sie wollen sich in den Gemeinschaften durch Kommunikationen verständigen und miteinander kooperieren.

Sie erleben in sozialen Beziehungen und Kontakten ihr Wollen, Streben und Wünschen oft mit affektiven Qualitäten. Erlebte Wirkungen in sozialen Prozessen begleiten sie oft mit spontanen Affekten wie Freude, Trauer, Ärger, Angst usw.. Sie äußern ihre Affekte oft durch spontane, nahezu evolutionär ‚eingefleischte‘ Reaktionsmuster, z.B. durch Mimik, Gestik, Stimme usw., die dann wiederum von anderen Lebewesen in den Gemeinschaften als Kommunikationsverhalten verstanden werden.

Menschen erleben affektives Streben und Wünschen z.B.

- zu mitmenschlicher Harmonie in gefühlsmäßig erlebten Bindungen und Gemeinschaften,
- zu erregenden Erlebnissen zusammen mit Mitmenschen,
- zu Schutz gegenüber möglichen disharmonischen mitmenschlichen Begegnungen,
- als aggressive Affekte zu sozialer Durchsetzung eigener Wünsche.

Sie erleben Wirkungen affektiven Strebens wiederum spontan affektiv z.B.

- als Wohlgefühle bei erlebter mitmenschlicher Harmonie und bei erfüllten Wünschen,
- als Wohlgefühle bei erfüllten Wünschen,
- als Unwohlgefühle bei erlebter mitmenschlicher Disharmonie,
- als Unwohlfühlen bei unerfüllten affektiven Wünschen,
- als spontane Ängste bei unerfüllten Sicherheitswünschen.

Lebewesen speichern affektives Streben und affektiv erlebte Erfahrungen in ihren Gemeinschaften gedächtnismäßig. Dadurch ‚lernen‘ und entwickeln sie affektive Muster des Strebens und Erlebens.

c) Selbstorganisation durch Bewusstsein bei Menschen

Menschen entfalten evolutionär weitere Ebenen von Selbstorganisation durch Bewusstseinsfähigkeit. Sie entfalten ihr Bewusstsein einmal durch koordinierende Nervenprozesse in der Großhirnrinde, insbesondere im Stirnhirn (präfrontaler Cortex) und weiterhin durch ihre gemeinschaftliche Evolution kultureller Symbolsysteme von Bildern, Zahlen und Sprache.

c.1 Spontanes Streben mit unreflektierter Bewusstseinspräsenz

Wir Menschen lassen uns oft von spontanen Strebungen mit unreflektierter Bewusstseinspräsenz treiben: von instinktiven Bedürfnissen zu Nahrungsaufnahme und zu Schutz vor Gefährdungen, von Antrieben (b.1), Affekten (b.2), spontanen Gedanken und spontanem Verhalten. Wenn Menschen spontane Strebungen bewusst wahrnehmen, umschreiben sie diese oft als ‚Es‘-Aussagen, z.B. *„Es treibt mich.“*; *„Es kommen mir spontane Gedanken, Gefühle und Reaktionen.“* Spontane Tendenzen gehen von Nervenprozessen in ‚unbewussten‘ Gehirnbereichen aus, insbesondere vom Limbischen System. Beim spontanen Streben überlassen wir uns oben umschriebenen Ebenen von Selbstorganisation.

c.2 Bewusste Reflexion spontanen Strebens

Wir Menschen können die bisher genannten evolutionäre Selbstorganisationsaspekte achtsam bewusst erleben, sozusagen als innere bewusste ‚Selbst‘-Erfahrung.

Wir können einige innere kreisläufige Rhythmen als Selbstorganisationsprozesse des Organismus achtsam bewusst spüren, insbesondere das Atmen, das Pulsieren des Blutkreislaufes und die Wach-Schlaf-Rhythmen. So können wir das Bewusstsein regelmäßig mit einigen inneren kreisläufigen Rhythmen verbinden, die Rhythmen dadurch unterstützen, Ausgeglichenheit fördern und gesünder leben.

Wir können spontane Strebungen der instinktiven Bedürfnisse zu Nahrungsaufnahme und Schutz vor Gefährdungen sowie des Antriebsstrebens und des affektiven Strebens bewusst erleben, konzentriert reflektierend prüfen und daraus entstehende spontane Verhaltenstendenzen kontrollieren.

Wir können uns dann reflektiert denkend bewusst entscheiden, wie weit wir spontane Strebungen zu bewusstem Wollen machen. Im Sinne der Aussage Sigmund Freuds *„Wo Es war, soll Ich werden.“* Können wir dann ‚Es‘-Aussagen durch ‚Ich‘-Aussagen ersetzen und z.B. sagen: *„Ich will ...“*.

c.3 Bewusst reflektiertes Wollen

Wir Menschen können durch konzentriertes Denken unser Wollen bewusst reflektieren. Aus bewusst reflektiertem Wollen können wir

- spontane Wünsche bewerten und entscheiden, ob und wann wir für sie aktiv werden,
- zu übergreifenden Lebensmotiven (vgl. 3.2 a) zu verschiedenen Zeiten konkrete Ziele wählen,
- mit bewusstem Denken zu Zielen Informationen zu inneren und äußeren Bedingungen für zielorientierte Handlungen suchen und zielbezogene Erfolgchancen auswerten, dabei Erinnerungen über bisherige Erfolge und Misserfolge zu angestrebten Zielen berücksichtigen,
- uns nachdenklich entscheiden, welche konkreten Ziele wir wann anstreben,
- konzentriert Handlungen für angestrebte Ziele planen,
- für Ziele aufmerksam, konzentriert und ausdauernd handeln, möglichst bis zur Zielerreichung.

c.4 Selbstorganisation in Gemeinschaft durch kulturelle Symbolsysteme

Menschen haben in der Evolution für ihre Informations-Kommunikations-Steuerungs-Prozesse in Gemeinschaften kulturelle Symbolsysteme als Zahlen, Sprache, Bilder, Musik, Ritualhandlungen entwickelt und an nachfolgende Generationen tradiert. So kam es zur kulturellen Evolution der Menschheit als eigenständiger, über biologische Prozesse hinausgehender Evolutionsdimension (vgl. Jablonka & Lamb 2017, S. 211ff., S. 222ff). Durch kulturelle Symbolsysteme entfalten Menschen aus der Bewusstseinsfähigkeit in Gemeinschaften erweiterte soziale Verständigungsfähigkeiten. Sie entfalten ihre Denkfähigkeiten besonders durch sprachliche Verständigungen (vgl. den Beitrag von Wundt in 8.1 e).

Menschen lernen durch ihr Gemeinschaftsleben in der Kindheit, ihr ‚Selbst‘-Gefühl für persönliche Identität (s.o. d) als „Ich“ auszusprechen, vor allem als „Ich will“. So werden sie fähig, ihr „Ich“ und ihr Selbstbewusstsein über persönliche Identität in menschlichen Gemeinschaften zu kommunizieren.

Daher können Menschen bewusst ein persönliches „Ich“ und in Gemeinschaften ein „Wir“ aussprechen. Menschen können für ihre Selbstorganisation bewusst sagen: „Ich will“, „Ich erlebe“. Sie können in Gemeinschaften sagen: „Wir wollen“ – und dazu kooperative Tätigkeiten beschließen.

2.5 Lebewesen fördern gemeinschaftlich durch Lebenswillen die Evolution.

Lebewesen leben in Lebensgemeinschaften zusammen, seitdem sich ersten Zellen teilten und Zellengemeinschaften bildeten.

Aus ihrem Lebenswillen lernen, trainieren und erweitern Lebewesen ihre Lebensfähigkeiten, vor allem durch ihr gemeinschaftliches Leben. Sie lernen in Gemeinschaften voneinander, unterstützen sich wechselseitig und führen soziale Arbeitsteilungen durch. Sie lernen, trainieren und erweitern ihre sozialen Fähigkeiten, das Gemeinschaftsleben zu organisieren.

Lebewesen können durch ihr Gemeinschaftsleben besser

- fördernde Energien aus der Umwelt aufnehmen und nutzen,
- Gefahren und Hindernisse bewältigen („Resilienz“),
- das Leben gemeinschaftlich genießen.

Lebewesen speichern erweiterte Lebensfähigkeiten auch in ihren Genomen (Bauer 2010). Sie pflanzen sich durch gemeinschaftliches Handeln fort, zeugen neue artgleiche Lebewesen und erweitern so ihr Gemeinschaftsleben. Sie geben erweiterte Lebensfähigkeiten durch ihre Genome, Vorleben und Bildung an ihre Nachkommen weiter. So fördern Lebewesen auch die Evolution des Lebens.

2.6 Lebewesen fördern die Evolution in Konfrontation mit Belastungen.

Wie Joachim Bauer im Buch „*Das Kooperative Gen – Evolution als kreativer Prozess*“ (2010) aus naturwissenschaftlich-genetischen Forschungen eindrucksvoll aufzeigt, können Lebewesen – durch ihr ‚leben wollen‘ (ergänzt vom Autor) – ihre Genome bzw. genetischen Informationen verändern, neu strukturieren und so ihre Lebensmöglichkeiten auf veränderte ökologische Umweltbedingungen einstellen.

Vor allem in der Konfrontation mit schweren und anhaltenden ökologischen Belastungen können Lebewesen ihr Erbgut neu strukturieren und so ihre Lebensfähigkeiten erweitern und an Nachkommen weitergeben. So wird in der Evolution die Entwicklung neuer Lebensarten begünstigt.

Wenn es Lebewesen und ihren Gemeinschaften gegenüber schweren und anhaltenden ökologischen Belastungen nicht gelingt, ihre Lebensfähigkeiten genetisch zu erweitern, können sie ‚altern‘ und allmählich sterben bzw. aussterben.

3. Lebenswillen psychologisch verstehen

„Psychologisch verstehen“ meint: das innere Erleben von Lebewesen und Menschen aus reflektierten Informationsverarbeitungen zum Selbsterleben, zu mitmenschlichen Empathie-Erfahrungen, philosophischen Erkenntnissen und forschungsmäßig erhobenen Befunden deutend verstehen.

Ich formuliere in diesem Kapitel zum Verstehen des Lebenswillens persönliche Synthesen, die sich noch weiter erforschen lassen.

3.1 „Leben wollen“ umschreiben

a) Lebenswille definieren

Lebewesen wollen leben. Ihr Lebenswille lässt sich als ihr inneres, dynamisch motivierendes prozesshaftes Geschehen und Erleben verstehen, aus dem sie übergreifende Lebensorientierungen bzw. übergreifende Motive durch selbst organisierte innere Informations- und Energieprozesse über zielorientiertes Verhalten anstreben.

„Lebenswille“ sei als umfassender Motivationsbegriff verstanden. Das Wort ‚Wollen‘ beinhaltet so auch andere Dynamik- und Motivationsworte: wünschen, streben, anzielen, Trieb, Antrieb, funktionieren für, Zweckmäßigkeit.

b) „Wollen“ und weitere passende Worte

Für uns Menschen lässt sich das Wollen differenzierter umschreiben, auch als ‚streben‘, ‚wünschen‘ und ‚möchten‘:

- Wir streben zu allgemeinen übergreifenden Lebensmotiven (vgl. unten in 3.2).
- Wir streben häufig spontan und aus unterbewusster Dynamik etwas an (vgl. 2.4 c)
- Wir wollen aus bewusster Reflexion etwas anstreben. (vgl. 2.4 c)
- Wir wollen durch eigene Aktivitäten erwünschte Wirkungen als konkrete Ziele erreichen.
- Wir wünschen uns Aktivitäten von Mitmenschen in Gemeinschaften und öffentlichen Organisationen für unsere konkreten Ziele.
- Wir wünschen sich, konkrete Ziele durch eigene Aktivitäten und/oder durch Unterstützung von Mitmenschen zu erreichen.
- Wir möchten uns wohlfühlen und Unwohlfühlen überwinden.
- Über erwünschte Wirkungen bzw. erreichte Ziele fühlen wir uns wohl.
- Über unerwünschte Wirkungen bzw. verfehlte Ziele fühlen wir uns unwohl.

3.2 Leben wollen: Von übergreifenden Lebensmotiven zu konkreten Zielen

a) Übergreifende Lebensmotive bei Lebewesen

Lebewesen wollen das individuelle Leben und das sozial gemeinschaftliche Leben erhalten, stabilisieren und erweitern.²

Sie wollen

das individuelle Leben

erhalten, stabilisieren &

erweitern, entfalten

das Leben in Gemeinschaften

erhalten, stabilisieren &

erweitern, vervielfältigen

² Der „Lebenstrieb“ (in: Dorsch – Lexikon der Psychologie 2020, S. 1047), nach Sigmund Freud ein Grundtrieb von Menschen, zielt auf „die Entwicklung und Erhaltung des Lebens, sowohl des Einzelnen wie der Gemeinschaft.“

Etwas ausführlicher seien die übergreifenden Lebensmotive nachfolgend umschrieben.

a.1 Lebewesen wollen ihr gemeinschaftliches Leben erhalten und stabilisieren.

Dazu wollen sie Lebens-not-wendigkeiten (vgl. 1.2) gemeinsam kooperativ bewältigen.

a.2 Lebewesen wollen ihr individuelles Leben erhalten und stabilisieren.

Dazu wollen sie Lebens-not-wendigkeiten individuell im Rahmen ihrer Gemeinschaften bewältigen.

a.3 Lebewesen wollen individuelles Leben erweitern bzw. Lebensmöglichkeiten entfalten.

Sie wachsen in der individuellen Entwicklung; sie entfalten wachsend erweiternde Lebensmöglichkeiten; sie wollen ihre Lebensfähigkeiten erweitern.

a.4 Lebewesen wollen ihr gemeinschaftliches Leben erweitern und weiterentwickeln.

Sie wollen Möglichkeiten gemeinschaftlichen Lebens kooperativ erweitern.

Sie wollen sich fortpflanzen, artgleiche Lebewesen zeugen und so ihre Gemeinschaften erweitern.

b) Ethische Werte aus übergreifenden Lebensmotiven

Aus den genannten übergreifenden Lebensmotiven lassen sich für eine lebensbejahende humanistische Ethik die wesentlichen ethischen Werte ableiten, auch im Sinne der ethischen Botschaft Albert Schweitzers „*Ich bin Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das Leben will.*“ (vgl. 3.6).

Es ist also ethisch wertvoll und in Bezug auf einen Lebenssinn sinnvoll, dass Menschen aus ihrem bewussten ethischen und sinnorientierten Willen

- ihr persönliches Leben erhalten und stabilisieren,
- ihr gemeinschaftliches Leben erhalten und stabilisieren, wobei sich ‚Gemeinschaft‘ nah und weit verstehen lässt: zunächst Familien, Arbeits- und Freizeitgemeinschaften, dann Gemeinden, Regionen, Nationen, Kulturen und weiter bis zur Menschheit als umfassender menschlicher Gemeinschaft,
- ihr persönliches Leben erweitern bzw. Lebensmöglichkeiten und -fähigkeiten entfalten, auch um gemeinschaftliches Leben zu fördern,
- ihr gemeinschaftliches Leben erweitern und weiterentwickeln,
- alle Mitmenschen als Mitglieder umfassender menschlicher Gemeinschaften verstehen
- und ihr Verstehen von ‚Lebens-Gemeinschaft‘ auch auf weitere Lebewesen ausdehnen.

c) Von übergreifenden Motiven zu konkreten Zielen

Aus den übergreifenden und entfalteteten Motiven können Lebewesen vielfältige Möglichkeiten für ihr Wollen und Streben in jeweiligen Lebenssituationen wählen.

Lebewesen wählen aus ihren übergreifenden Lebensmotiven raum-zeitlich konkrete Ziele für jeweilige Lebenssituationen und Umweltbedingungen aus. Sie nutzen konkrete wahrnehmbare Ziele als Fortschritte und ‚Wegmarken‘ zu übergreifenden zielstrebigem Orientierungen. Als Beispiel: Künstlerisch tätige Personen wollen aus übergreifenden Motiven langfristig ihre kreativen Tätigkeiten und Fähigkeiten erweitern und viele Kunstwerke hervorbringen; dazu wollen sie als konkrete Ziele einzelne reale Kunstwerke hervorbringen.

Lebewesen streben konkrete Ziele an; dazu wollen sie ‚Wege zu Zielen gehen‘. Zeitweise erleben Lebewesen ihre Aktivitäten auf ‚Wegen zu Zielen‘ angenehm; sie können zielorientierte Aktivitäten bzw. ‚das Gehen der Wege‘ als Selbstzweck anzielen (z.B. bei ausdauernden Bewegungsaktivitäten).

3.3 Aus dem Wollen Leben durch systemische Prozesseinheiten organisieren

a) Wollen, Energie, Informationen und Fühlen als ganzheitliches Erleben

Aus gemeinschaftlicher und persönlicher Lebensenergie entfalten Menschen ihr Wollen; durch ihr Wollen richten sie ihre Lebensenergie orientierend aus. Ihr Wollen ist ein Ursprung und Zentrum inneren Erlebens (vgl. bei Wundt, 8.1 b).

Für Orientierungen ihres Wollens auf konkrete Ziele verarbeiten sie Informationen in Bezug auf gegenwärtige Zustände sowie mögliche Wege und Ziele.

Aus ihrem Wollen, ihren Energien und vorhandenen Informationen entfalten Menschen ihr Fühlen. Aus dem Wollen entspringen Affekte und Gefühle. Menschen begleiten ihr Wollen oftmals fühlend; sie fühlen durch Verbindungen von Wollen, Energien, Informationen und angestrebten Zielen (vgl. 8.3 c). Symbolisch ausgedrückt: Wollend gehen Menschen mit Informationen und Energie Wege zu Zielen; fühlend spüren und phantasieren sie auf den Wegen bis zum Ziel oft erwünschte Nähe zu erstrebten Zielen mit Wohlgefühlen oder unerwünschte Distanzen zu erstrebten Zielen mit Unwohlgefühlen.

Insofern erleben Menschen Lebensenergie, Wollen, Informationsverarbeitungen und Fühlen als kohärent verbundene, ganzheitliche Bewegungen, als systemisch ganzheitliches Erleben. Dies lässt sich aus quantentheoretischer Sicht mit ‚verschränkten‘ inneren Bewegungen in ganzheitlichen Informations-Energie-Prozessen vergleichen (Görnitz 2022).

b) Aus dem Wollen systemische Prozesseinheiten organisieren

Menschen vollziehen in jeweils konkreten Lebenssituationen für ihr Wollen systemische Prozesseinheiten mit mehreren Phasen: sie starten durch ihr Wollen Wege zu angestrebten Zielen und bewerten am Ende ihrer Wege die Wirkungen ihrer Wege und die Nähe bzw. den Abstand zu angestrebten Zielen. In solch einer systemischen Prozesseinheit vollziehen sie in kreislaufigen Folgen mehrere Wegschritte: wollen, aufmerksam wahrnehmen, Informationen verarbeiten, Denken, Handeln, Auswirkungen bewerten (wie weit sie erwünscht/unerwünscht bzw. angenehm/unangenehm sind).

Für solch eine systemische Prozesseinheit sei eine Folge von Wegschritten (unter mehreren möglichen Folgen) skizziert und an einem Beispiel erläutert, bewusst gemeinsam gesund leben zu wollen:

1. Übergreifendes Motiv: Am Wochenende will Person A mit einer Bezugsperson gemeinsam durch eine Aktivität bewusst gesund leben (Gesundheit gemeinschaftlich stabilisieren und fördern).
2. Möglichkeiten suchen (für ‚Wege‘ und ‚Ziele‘): Suchaktivitäten mit aufmerksamen Wahrnehmungen, Informationen durch konzentriertes Denken verarbeiten: mitmachende Bezugsperson, angenehme gesunde Aktivitäten (z.B. Bewegungsaktivitäten in der Natur). Zeit, Startort, usw.
3. Konkretes Ziel wählen – aus vielfältigen Möglichkeiten sich für ein Ziel entscheiden: Person A und B wählen eine Rundwanderung von der Wohnung aus durch Naturgebiete mit 2-stündiger Dauer mit einer Einkehrmöglichkeit.
4. Zielorientierte Handlungen planen („Wege“ planen): z.B. passende Wanderausstattung, Orientierungshilfen auf dem Weg, Einkehrmöglichkeit prüfen.
5. Zielorientierte Handlungen durchführen („Wege gehen“): Person A und B wandern gemeinsam; dabei können sie achten auf z.B. ihr Gehen mit Bewegungsrhythmen, ihr Atmen, Ausblicke in die Natur, gegenseitige Wahrnehmungen von Bewegungen und von Nähe bzw. Distanz, Gespräche.
6. Ziel erreichen („am Ziel ankommen“): bei der Wanderung z.B. bei einer Einkehrmöglichkeit
7. Wirkungen bewerten: z.B. Wirkungen gemeinsam während der Einkehr besprechen, z.B. erlebte Wirkungen von Gemeinsamkeiten, Bewegungen, Natur, Gesundheitsempfinden, usw..
8. Prozesseinheit gedächtnismäßig speichern: das Erleben des Prozesses vom Wollen bis zur Bewertung erzielter Wirkungen gedächtnismäßig speichern, erwünschte Erfahrungen wiederholen, dadurch Selbstvertrauen fördern („Selbstwirksamkeitsüberzeugungen“)

4. Kreisende Rhythmen im menschlichen Lebenswillen

4.1 Natürliche kreisende Schwingungen im Lebenswillen

Energie- und Bewegungsprozesse vollziehen sich zeitlich durch kreisende Verläufe, Schwingungen und Wellen; sie kreisen in Schwingungen hin und her von einem Pol zum anderen.

Leben vollzieht sich in vielen langfristigen, zeitlich übergreifenden Prozessen durch rhythmische Kreisverläufe mit gegenüberliegenden Polen, durch rhythmische Hin-Her-Schwingungen.

Wir Menschen orientieren übergreifenden Lebenswillen zeitlich durch rhythmisches Kreisen. Wir kreisen im Wollen hin & her schwingend:

- sich wohlfühlen, genießen & Unwohlfühlen überwinden
- ruhen, sich sammeln, sich schützen & sich aktiv bewegen, gezielt aktiv handeln
- das Leben stabilisieren & das Leben erweitern
- fürs eigene Leben etwas wollen & fürs Gemeinschaftsleben etwas wollen
- sich Menschen zuwenden wollen & sich von Menschen abwenden wollen
- spontan wollen („es treibt mich“) & bewusst reflektiert wollen („ich will“)

Deshalb orientieren wir Menschen unser Wollen von Zeiteinheit zu Zeiteinheit jeweils neu; wir kreisen in Willensorientierungen hin & her. Einige Willensschwingungen seien nachfolgend erläutert.

4.2 Sich wohlfühlen wollen & Unwohlfühlen überwinden wollen

Wir Menschen wollen uns wohlfühlen und gegenwärtiges Unwohlfühlen überwinden.

Wir fühlen uns meistens wohl, wenn wir durch unsere Aktivitäten erwünschte Wirkungen erleben; wir fühlen uns oft unwohl, wenn wir unerwünschte Wirkungen erleben.

Wir kreisen im Leben – fast natürlich – zwischen erfüllten und unerfüllten Wünschen, erwünschten und unerwünschten Wirkungen unserer Aktivitäten, zwischen Wohlfühlen und Unwohlfühlen.

Wir Menschen fühlen uns wohl, wenn wir das Leben stabilisiert und harmonisch erleben, z.B.

- uns mit uns selbst harmonisch und psychisch stabilisiert fühlen,
- sozial integriert in menschliche Gemeinschaften erleben,
- durch eigene Aktivitäten unser Leben erfolgreich stabilisieren,
- durch Mitmenschen wirksam unterstützt werden, unser Leben zu stabilisieren.

Wir Menschen fühlen uns wohl, wenn wir das Leben dynamisch erweitern, z.B.:

- Anteile des persönlichen psychischen Lebens aktiv, lustvoll, leistungsmäßig, kreativ erweitern,
- soziale Integration in menschliche Gemeinschaften durch eigene Aktivitäten erweitern,
- das soziale Leben in Gemeinschaften durch eigene Aktivitäten verbessern,
- Mitmenschen – wo auch immer – in ihrem Wohlbefinden erfolgreich unterstützen.

Im Wohlfühlen können wir uns z.B. angenehm verbunden fühlen (mit Mitmenschen, mit der Natur, mit „Gott“), zufrieden, dankbar, freudig, glücklich, aufblühend, angenehm ruhig usw. erleben.

Wir Menschen fühlen uns unwohl, wenn wir das Leben im persönlichen Erleben oder in menschlichen Gemeinschaften als disharmonisch erleben.

Wir Menschen fühlen uns unwohl, wenn wir das Leben nicht wie gewollt erweitern können, sei es,

- weil wir aus Trägheit oder Mutlosigkeit keine erweiternden Aktivitäten ausprobieren,
- weil wir bei versuchten erweiternden Aktivitäten Misserfolge erleben.

Im Unwohlfühlen können wir uns z.B. isoliert, unzufrieden, enttäuscht, schmerzlich, verletzt, ängstlich, traurig, bedrückt, ärgerlich, unangenehm nervös usw. erleben.

Menschen suchen Wege und Möglichkeiten, sich vom Unwohlfühlen wieder zum Wohlfühlen zu bewegen. Dazu sind sie oft auch bereit, Unwohlfühlen über gewisse Zeit zu ertragen.

4.3 Ruhen wollen & sich aktiv bewegen, aktiv handeln wollen

Wir Menschen kreisen alltäglich rhythmisch im Wollen: ruhen wollen & sich aktiv bewegen, aktiv handeln wollen. Dieses alltägliche rhythmische Kreisen des Wollens gehört fundamental zum Leben, gehört für uns Menschen zum antriebsmäßigen Wollen.

Wir Menschen wollen im Tagesverlauf, nicht nur während des Schlafens in der Nacht, einige Zeit ruhen, uns erholen, Energie auftanken, uns vor vielen Einflüssen aus der Umwelt schützen.

Wir Menschen wollen uns im Tagesverlauf aktiv bewegen, Energien einsetzen, gezielt aktiv handeln, durch gezieltes Handeln etwas in der Umwelt verändern.

Wenn Menschen das alltägliche rhythmische Kreisen von Ruhe- und Aktivitätsstreben bewusst wahrnehmen und bejahen, ermöglichen sie Ausgeglichenheit in ihren Energien.

Wenn Menschen alltägliche Rhythmen von Ruhe- und Aktivitätsstreben nicht bewusst wahrnehmen oder nicht bewusst bejahen, vermindern sie über längere Zeit ihre Lebensenergie: durch übermäßiges Ruhestreben können Energien ‚einschlafen‘ und abnehmen; durch übermäßiges Aktivitätsstreben können sich Energien auszehren und erschöpfen, z.B. zum ‚Burnout‘.

4.4 Das Leben persönlich und gemeinschaftlich stabilisieren & erweitern

Wie alle Lebewesen in ihrem Lebenswillen wollen wir Menschen das persönliche Leben und das gemeinschaftliche Leben stabilisieren und erweitern (vgl. 3.2 a).

Leben wollend kreisen wir Menschen zwischen ‚stabilisieren‘ und ‚erweitern‘. Zunächst wollen wir unser Leben stabilisieren; wenn wir unser Leben als stabil verstehen, möchten wir es oft erweitern.

a) Das persönliche Leben stabilisieren wollen

Zunächst wollen wir Menschen unser persönliches Leben stabilisieren: überleben, das Leben erhalten, Gesundheit erhalten, Sicherheiten fürs Leben anstreben.

Wir wollen dazu beitragen, dass unser Organismus viele innere kreisläufige Rhythmen ausgeglichen und gesund organisiert: Blutkreislauf, Atmung, Muskelkontraktionen, Verdauungsprozesse, hormonelle Rhythmen, Wach-Schlaf-Rhythmen, usw.. (vgl. 2.2 b.1)

Wir wollen uns vor Gefährdungen von innen (Krankheiten) und außen (Umwelteinflüsse) vorbeugend schützen; von Gefährdungen betroffen, wollen wir diese überwinden. Wir wollen dafür kämpfen, das persönliche Leben zu erhalten.

Für den Willen, unser Leben zu stabilisieren, speichern wir Menschen im Gedächtnis erfolgreiche Erfahrungen. Wir wiederholen solche positiven Erfahrungen des Wollens, Wahrnehmens, Denkens und Handelns häufig; so bilden wir persönliche Gewohnheiten und Fähigkeiten (Eigenschaften, Persönlichkeitszüge). So wollen wir Selbstvertrauen auf persönliche Lebensfähigkeiten aufbauen.

b) Persönliches Leben in Gemeinschaften stabilisieren wollen

Lebewesen leben seit den ersten Zellen in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen und benötigen das Gemeinschaftsleben für ihr Leben.

Um persönliches Leben zu stabilisieren, wollen wir Menschen in der Regel unser persönliches Leben in Gemeinschaften integrieren, besonders in familiäre Gemeinschaften und Arbeitsgemeinschaften. Wir fügen uns in Gemeinschaften ein, in ihr Wollen, Denken und Handeln. Wir wünschen und erhoffen uns mitmenschliche Zuwendungen aus der Gemeinschaft, um das persönliche Leben zu stabilisieren.

Wir speichern im Gedächtnis, wie wir durch positive Gemeinschaftserfahrungen das Leben stabilisieren und wie wir dazu durch eigenes Wollen und Handeln beitragen. Wir wiederholen gemeinschaftsbezogenes Wollen, Denken und Handeln in der Hoffnung auf weitere positive, das Leben stabilisierende Gemeinschaftserfahrungen. So stabilisieren wir unsere Integrationen in Gemeinschaften.

c) Gemeinschaftsleben stabilisieren wollen

Wir Menschen wollen das Leben und Zusammenleben in Gemeinschaften durch kooperatives Streben, Denken und Handeln stabilisieren, besonders in familiären Gemeinschaften und Arbeitsgemeinschaften. Wir wollen zur gesunden, sozialen Erhaltung der Gemeinschaften kooperativ beitragen.

d) Persönliches Leben erweitern wollen

Wenn wir Menschen auf die Stabilität des persönlichen Lebens vertrauen, wollen wir oftmals unser persönliches Leben erweitern: durch aktive Bewegungen, erweiternde Aktivitäten, vermehrte Leistungen, produktive und kreative Handlungen. Erweiternde Handlungen können wir oft als angenehm und lustvoll erleben. So erweitern wir unsere Lebensfähigkeiten und stärken unser Selbstvertrauen.

Wir Menschen haben in der Regel kreative Interessen, Begabungen und Fähigkeiten in der Kindheit und Jugendzeit entwickelt. Wir erleben kreative Impulse als geistige Ideen, äußere Wirklichkeiten neu zu formen, kreative Werke zu gestalten, z.B. malend, musizierend, schreibend, bastelnd, usw.. Kreative Gestaltungen sind wichtige psychische Möglichkeiten, das persönliche Leben zu erweitern.

e) Gemeinschaftsleben erweitern wollen

Wir Menschen wollen die Lebensmöglichkeiten in unseren Gemeinschaften durch kooperatives Streben, Denken und Handeln erweitern.

Viele Menschen wollen ihre familiären Gemeinschaften dadurch erweitern, dass sie Kinder zeugen, gebären, aufziehen und in ihrer weiteren Entwicklung als Eltern unterstützen.

Viele Menschen wollen, teilweise mit ihren Gemeinschaften, das weitere Gemeinwohl in Gemeinden, Nationen und internationalen Kontexten fördern; sie wollen Lebensmöglichkeiten von Menschen und in der Menschheit verbessern.

Viele Menschen betrachten es als sehr sinnvoll und wertvoll bzw. als einen wichtigen Sinn und Wert ihres Lebens, dass sie Lebensmöglichkeiten in ihren Gemeinschaften und auch in Nationen, internationalen Kontexten und für die Menschheit verbessern wollen.

4.5 Spontanes und reflektiertes Wollen

Wir Menschen erleben und vollziehen spontanes Streben und reflektiertes Wollen als Kreisläufe in evolutionären Ebenen des Wollens: Zeitweise stellen wir im Kreislauf eine Ebene in den Vordergrund und die anderen in den Hintergrund.

Wenn Menschen antriebsmäßiges und affektives Streben spontan in den Vordergrund stellen, sprechen sie es häufig mit ‚Es‘-Sätzen aus, z.B. *„Es kommt mir spontan in den Sinn; es überkommt mich.“*

Mit ihrem spezifisch menschlichen „Ich“ bzw. Selbstbewusstsein können Menschen bewusst reflektiertes Wollen in den Vordergrund stellen, insbesondere mit Aussagen *„Ich will ...“*.

Menschen können mit ihrem Selbstbewusstsein selbst bestimmen, wann sie welche Qualitäten ihres Wollens kreislaufmäßig in den Vordergrund stellen. Aus reflektiertem Wollen können sie bestimmen, wann und wie sie vegetatives, antriebsmäßiges und affektives Streben mit ihrem bewusst reflektierten Wollen verbinden.

4.6 Menschliche Konflikte im Wollen

Wie eben dargestellt, kreisen wir Menschen zwischen verschiedenen Orientierungen des Lebenswillens. Viele Menschen erleben innere Konflikte durch ihre Willensschwankungen. Kleine Beispiele dazu:

a) Zeitgleich verschiedene Orientierungen wollen

Im Hin & Her seines Wollens will ein Mensch zur gleichen Zeit etwas auf der Hin-Seite und etwas anderes auf der Her-Seite. Er kann sich entscheiden, was er zuerst will und was er einige Zeit später will.

b) Gegensatz von bewusstem und unterbewusstem Wollen

Wenn jemand sagt „Ich muss/soll etwas tun“, drückt er mit dem Wort „muss“ vielleicht aus, dass er es unterbewusst nicht tun möchte, sondern eher beim gegenwärtigen Ruhen oder Tun bleiben möchte.

c) Wollen und Können – Grenzerfahrungen

Oft wollen Menschen mit ihrem Handeln etwas bewirken, was ihnen aber nicht so gelingt, wie sie es sich wünschen; sie erleben Spannungen zwischen Wollen und Können, Grenzen in ihrem Können, sie erleben für ihr Wollen auch Misserfolge, nicht nur Erfolge.

5. Anregungen: Lebenswillen bewusst nutzen

Wir Menschen wollen leben – in vielfältigen Dimensionen kreislaufmäßig schwankend (vgl. 4.). Nach theoretischen Erörterungen zum Lebenswillen seien nachfolgend Anregungen vermittelt, wie wir Menschen Lebenswillen persönlich bewusst nutzen können. Konkrete Anregungen vermitteln auch folgende Autoren: Assagioli (2008), Ferrucci (2020), Metten (2020).

5.1 Das Wollen konstruktiv orientieren: künftig, bejahend, selbsttätig

Wir Menschen können unseren Lebenswillen konstruktiv und eher erfolgreich orientieren, wenn wir nachfolgende Bedingungen berücksichtigen.

Wir ‚wollen‘ und können persönliches Streben durch eigene Aktivitäten zielorientiert verwirklichen. Wir ‚wünschen uns‘ von Mitmenschen Aktivitäten für gemeinsame oder persönliche Ziele (vgl. 3.1 b).

a) Das Wollen auf die nächste künftige Zeitphase orientieren

Wir können unsere jeweils nächste Zeitphase frei-willig beeinflussen, mit freiem Willen mitgestalten. In der beständig vorangehenden Zeit können wir unser Wollen auf die nächste Zeit orientieren, z.B. auf die nächste Stunde, die Tageszeit vor uns, den beginnenden Tag, die kommenden Wochen und Monate, eventuell auch auf die nächsten Jahre. Wenn wir für unser Wollen längere Zeitphasen planen, brauchen wir dafür längere Ausdauer, einen ‚längeren Atem‘.

Alles, was wir in der Vergangenheit erlebt und getan haben, können wir letztlich nur akzeptieren, auch wenn wir es als unerwünschtes Lebensschicksal erlebt haben; wir können es nicht ungeschehen machen. Vergangenes beseitigen zu wollen, ist unmöglich; solches Streben schwächt Lebensenergie.

b) Das Wollen bejahend auf erwünschte Ziele orientieren

Mit bewusstem Denken können wir bejahend positive erwünschte Ziele suchen und durch Handeln aktiv erfolgreich anstreben.

Ziele, die wir denkend mit einem ‚nicht‘, einer Verneinung koppeln, können wir nicht erfolgreich anstreben; ein ‚Nicht‘ anzustreben, ist unmöglich, weil Streben innere Bewegungsimpulse bewirkt; ‚Nicht‘-Bewegungen lassen sich nicht anstreben.

In psychologischen Beratungen äußern Menschen zeitweise Wünsche, störendes Erleben und Verhalten bzw. ‚psychische Störungen‘ zu beseitigen. Sie können dann darüber nachdenken, was sie in Lebenskreisläufen als erwünschten Gegenpol zu unerwünschtem Erleben und Verhalten betrachten.

Beispiele:

- Ein Streben zu weniger Angst – Angst ist eine natürliche Reaktion auf vorhandene Lebensnotwendigkeiten (vgl. 2.3 c) – lässt sich erfolgreicher durch mehr Streben zu positiven Gegenpolen von Angst erreichen: zu mehr Mut, mehr Vertrauen, mehr Hoffnung.
- Ein Suchtverhalten mit innerem Zwang sowie ungesunden, unsozialen und beschämenden Wirkungen können Menschen eher überwinden, wenn sie bewusst die Gegenpole anstreben: inneres Freisein gegenüber einer Sucht, gesunde Wirkungen, positive soziale Wirkungen.

c) Das Wollen auf eigene Handlungsmöglichkeiten orientieren

Lebewesen organisieren ihr Leben selbstbestimmt, frei-willig und selbsttätig (vgl. 2.2) im Rahmen ihrer begrenzten Handlungsmöglichkeiten. Wir Menschen können freien Willen nur auf eigene begrenzte Handlungsmöglichkeiten beziehen. Das, was wir Menschen frei-willig wollen, ist zweifach begrenzt.

Wir können nicht all unsere Wunschträume durch eigenes Handeln verwirklichen; wir erleben diesbezüglich unsere menschlichen Handlungsmöglichkeiten als begrenzt.

Weiterhin kann jeder Mensch prinzipiell nur eigenes Handeln selbst bestimmen und nicht das selbstbestimmte Handeln anderer Menschen. Im Sinne der Menschenwürde haben Menschen das Recht auf Selbstbestimmung zusammen mit der Pflicht, die Selbstbestimmung von Mitmenschen zu respektieren.

d) Im Gemeinschaftsleben Kooperationen anstreben und wechselseitig wünschen

Wir Menschen wollen unser Gemeinschaftsleben stabilisieren und erweitern; dazu wünschen und verpflichten wir uns zu gemeinsamen Strebungen und wechselseitigen kooperativen Handlungen. Insofern können wir von unseren Mitmenschen zu Recht gemeinsame Strebungen und kooperative Handlungen wünschen.

e) Für persönliches Streben Unterstützung von Mitmenschen wünschen

Wir Menschen wünschen uns für persönliches Streben oftmals Unterstützung von Mitmenschen und bitten dazu Mitmenschen um Unterstützung, sei in persönlichen Beziehungen oder auch in Bürger-, Kunden-, Klienten-, Versicherten-, Patienten-Kontakten mit Mitmenschen in Dienstleistungs-, Handels-, Behörden-Organisationen.

5.2 Sich für die nächste Zeit entscheiden: „Was will ich?“

a) Sich über Ziel- und Handlungsmöglichkeiten informieren

Für Entscheidungen zu zielstrebigem Wollen ist es sinnvoll, dass wir Menschen Aufmerksamkeiten und Wahrnehmungen aktivieren, um Informationen zu möglichen Zielsetzungen, relevanten Umweltbedingungen und Handlungsmöglichkeiten mit Handlungsbegrenzungen zu gewinnen (vgl. 3.3 d).

b) Sich bewusst konzentriert fragen: „Was will ich?“

Wir Menschen leben fast beständig mit vielfältigen Orientierungen unseres Wollens und Strebens. In oben benannten 6 natürlichen Kreisverläufen (vgl. 4.1) können wir jeweils 2 Pole anstreben, mathematisch gerechnet $2^6 = 64$ Pole. Von daher können wir für jede Zeitphase zwischen mehreren Möglichkeiten entscheiden, was wir anstreben, wollen und wünschen.

Um persönlichen Lebenswillen für die nächste Zeitphase bewusst zu nutzen, können wir uns nachfolgende Fragen bewusst konzentriert stellen und uns auf sie bis zu zwei Minuten besinnen:

- „Was will ich für die nächste Zeitphase primär anstreben?“ (eventuell im Sinne zielstrebigere Orientierungen, vgl. 3.2 a + b)
- „Welche konkreten Ziele will ich für mein Streben erreichen?“ (eventuell als ‚Wegmarken‘ für übergreifende zielstrebigere Orientierungen, vgl. 3.2 c)
- „Was will ich dann für konkrete Ziele aktiv tun?“
- „Welche Mitmenschen möchte ich um Unterstützungen bitten?“

Für wichtige Fragestellungen zum Lebenswillen lässt sich konzentriertes Denken mit psychologischen Methoden vertiefen: vgl. Kap. 5.5.

c) Sich bewusst für Willensorientierungen entscheiden

Mit konzentriertem (eventuell methodisch vertieftem) Denken können Menschen auf obige Fragen oft Antworten finden, vielleicht auch für einzelne Fragen mehrere Antworten. Sie können die Antworten aufschreiben, zumindest für wichtige Orientierungen des Lebenswillens. Dann können Menschen aus den Antworten Orientierungen, Zielsetzungen und Handlungsabsichten wählen und sich bewusst für ihr weiteres Wollen entscheiden.

Menschen können ihre Entscheidungen zum Wollen in prägnanten Sätzen formulieren, beginnend mit „Ich will...“. Sie können dann solche Sätze als Selbstsuggestionen wiederholt aussprechen und so in ihrem Erleben vertiefend wirken lassen (vgl. 5.5).

5.3 Für Zielsetzungen konkret, konzentriert und regelmäßig handeln

Zielsetzungen verwirklichen wir durch Konkretes und konzentriertes Handeln.

Konzentrationen auf Handeln lassen sich mit psychologischen Methoden fördern (vgl. 5.5 e).

Wir Menschen spüren auch oft eine Trägheitsneigung vor zielorientierten geplanten konkreten Handlungen sowie die Aufgabe, sich auf-zu-raffen und solch eine Trägheitsneigung auf-zu-brechen.

Für wichtige zielstrebige Orientierungen über längere Zeiträume brauchen Menschen regelmäßig wiederholte Handlungen. Wer Handlungen regelmäßig an 100 Tagen wiederholt, kann sie zu neuen Gewohnheiten und Fähigkeiten stabilisieren. Geduld und Ausdauer zu investieren, ist dazu oft nötig.

5.4 Handlungswirkungen prüfen und bewerten

Wenn wir Menschen zielorientiert handeln, erleben wir während und nach dem Handeln empfindend, fühlend und denkend innere Wirkungen, und wir nehmen während und nach dem Handeln äußere Wirkungen bei Mitmenschen, Lebewesen und in der ökologischen Umwelt wahr, worauf wir wiederum erlebend reagieren. Die inneren und äußeren Wirkungen bewerten wir in ihrem Verhältnis zu erwünschten Zielsetzungen. Angenehme und für Zielsetzungen erwünschte Wirkungen verbinden wir meist mit Wohlfühlen und ‚Erfolgs‘-Wertungen. Unangenehme und für Zielsetzungen unerwünschte Wirkungen verbinden wir meist mit Unwohlfühlen und ‚Misserfolgs‘-Wertungen.

Wir können Wirkungen spontan bewerten. Für wichtige zielstrebige Orientierungen ist es jedoch sinnvoll, dass wir wahrgenommene innere und äußere Wirkungen bewusst reflektierend zu Informationen für Zielvorstellungen verarbeiten und dass wir sie bewusst reflektierend bewerten. Durch bewusste positive Bewertungen von Wirkungen fördern wir oft auch unser Selbstvertrauen.

Am Abend eines Tages ist es besonders sinnvoll, als Rückschau die am Tage erzielten Wirkungen und Ergebnisse unserer Handlungen bewusst persönlich zu bewerten und eine persönliche Erfolgs-Misserfolgs-Bilanz zu Handlungen des Tages zu ziehen. Für erfolgreiche Handlungen und erreichte Ziele können wir uns selbst Anerkennung geben und unser Selbstwert-Denken stärken. So können Menschen ihr Selbstwert-Denken auch dann stärken, wenn sie Anerkennung für ihre Handlungen und deren Wirkungen von Mitmenschen vermissen.

5.5 Sich auf das Wollen psychologisch vertieft konzentrieren

Sich auf persönliches Wollen für die nächste Zeitphase zu konzentrieren,

- auf die Fragen „*Was will ich?*“,
- auf Entscheidungen und Absichten „*Ich will!*“,
- auf Pläne zu konkreten Handlungen,

lässt sich nachfolgend dargestellten psychologischen Methoden vertiefen.

Für unser Wollen und die angestrebten Ziele können wir

- die Zielvorstellungen in prägnanten Sätzen positiv formulieren,
- solche Sätze häufig autosuggestiv aussprechen,
- die Zielvorstellungen in der Phantasie möglichst plastisch und konkret ausmalen.

a) Mit Achtsamkeit für aufrechte Körperhaltung beginnen

Wir können eine möglichst aufrechte Körperhaltung bewusst einnehmen – im Sitzen, Stehen und Gehen – und uns in aufrechter Haltung spüren. Eine ‚aufrechte Haltung‘ spüren, ist körperliches und psychisches Erleben. Wir können spüren, wie wir mit den Füßen den Boden berühren. Im Sitzen können wir auch spüren, wie wir die Rückenlehne und Sitzfläche berühren.

Die folgenden Anregungen lassen sich gut im bewusst aufrechten Sitzen durchführen sowie auch im aufrechten Gehen, eventuell auch im aufrechten Stehen als Ausdruck von Selbstständigkeit.

b) Achtsamkeit für das Atmen

Das Atmen (durch die Nase) bewusst spüren, den kreisläufigen Rhythmus von Einatmen und Ausatmen bewusst erleben, dabei das Atmen geschehen lassen, ohne es verändern zu wollen³ – dies lässt sich als zentraler Weg zu achtsamem Erleben, zu besserer Konzentration⁴, zu meditativer Konzentration auf sich selbst⁵, zu innerer Ausgeglichenheit verstehen.

Im bewussten Spüren des Atmens erleben wir den Atemrhythmus meist als ausgeglichen. Wir erleben dabei also bewusst Ausgeglichenheit in einem inneren kreisläufigen Rhythmus. Dann können wir zusätzlich zur Atem-Ausgeglichenheit auch eher allgemeine psychische Ausgeglichenheit erleben.

Zum bewussten Spüren des Atmens sei folgende Grundübung empfohlen:

- im aufrechten Sitzen das Atmen durch die Nase bewusst spüren, jeden Atemzug mit Einatmen und Ausatmen bewusst spüren, eventuell das Ausatmen dabei jeweils von 1 - 10 zählen; dabei das Atmen geschehen lassen, ohne es verändern zu wollen;
- die Grundübung 5 – 20 Minuten täglich durchführen, vielleicht auch 3 x 5 Minuten täglich;
- die Grundübung an 100 Tagen durchführen, um sie so zu einer neuen Gewohnheit zu machen.

c) Vertiefte Konzentration für Fragen „Was will ich?“

Die Konzentration für Fragen persönlichen Wollens „Was will ich?“ lässt sich für jede der oben genannten Fragestellungen (vgl. 5.2 b) folgendermaßen vertiefen:

- aus den oben genannten Fragestellungen eine Frage auswählen,
- sich ein Aufschreiben von Antworten ermöglichen (mit Heft und Schreibstift),
- im aufrechten Sitzen oder aufrechten Gehen die Grundübung des Atmens durchführen (s.o.): das Atmen spüren, durch die Nase einatmen, jeden Atemzug spüren, ca. 2 Minuten lang,
- die gewählte Frage im Ausatmen leise hörbar aussprechen, sie also auch durch Mundbewegungen und Hören wirken lassen,
- die gewählte Frage mit 3 – 6 Wiederholungen bei jedem zweiten Ausatmen aussprechen,
- aus möglichen spontan kommenden Antworten reflektierend sinnvolle Antworten auswählen und aufschreiben.

³ Ausführliche Anregungen zu „Atembeobachten“ bietet Metten 2020, S. 111ff.

⁴ Heck, D. (2019): Bewusst atmen, klar denken. In: Gehirn & Geist, 10/2019, S. 12 – 19: Forschungsergebnissen nach „*synchronisiert sich die neuronale Aktivität in der gesamten Großhirnrinde mit dem Rhythmus der Nasenatmung*“ (S. 12) Durch bewusstes Atmen lassen sich die mit höheren kognitiven Prozessen verbundenen höherfrequenten neuronalen Rhythmen (Gamma-Oszillationen) besser synchronisieren. (S. 15, 19). (auch: [Bewusst-atmen-klar-denken - Spektrum der Wissenschaft](#)):

⁵ Verweilend das Atmen aufmerksam zu spüren, ist zentrales Element vieler Meditationsweisen.

d) Selbstsuggestion: Absichten „Ich will“ durch prägnante Sätze vertiefen

Absichten „Ich will“ lassen sich als Selbstsuggestionen folgendermaßen vertiefen:

- für eine Absicht „Ich will“ einen kurzen prägnanten suggestiven Satz positiv, ohne Verneinungsworte, formulieren, mit bewusst konzentriertem Denken einen Satz formulieren, der auch gut in ‚unterbewusstes‘ psychisches Erleben wirken kann,
- im aufrechten Sitzen, Stehen oder Gehen die Grundübung des Atmens durchführen (s.o.): bewusst das Atmen spüren, durch die Nase einatmen, jeden Atemzug spüren, 2 Minuten lang,
- den gewählten suggestiven Satz im Ausatmen leise hörbar aussprechen, ihn also auch durch Mundbewegungen und Hören wirken lassen,
- den gewählten Satz mit 6 Wiederholungen bei jedem zweiten Ausatmen aussprechen,
- weiter das Atmen spüren und den Satz in entspannter Ruhe im inneren Erleben wirken lassen,
- zum Abschluss wieder aus der Entspannung auftauchen, z.B. sich recken und strecken, sich ausführlich bewegen.

e) Phantasien in Trance für Handlungsabsichten

In entspannter Ruhe, z.B. durch die Grundübung zum bewussten Atmen (s.u.), können Menschen in ‚Trance‘ als Bewusstseinszustand zwischen Wachsein und Schlafen mit langsameren Gehirnwellen (Alpha-Rhythmus) kommen. Sie können in der Trance Phantasiemöglichkeiten aktivieren. So können sie zu ihren Handlungsplänen und -absichten möglichst konkrete Phantasien aktivieren.

Folgende Anregungen seien dazu gegeben:

- die Grundübung zum bewussten Atmen: im aufrechten Sitzen das Atmen durch die Nase bewusst spüren, jeden Atemzug mit Einatmen und Ausatmen bewusst spüren, das Atmen geschehen lassen, ohne es verändern zu wollen, ca. 2 Minuten lang;
- sich 3 sichtbare Dinge leise benennen, sich 3 hörbare Geschehnisse leise benennen, sich 3 spürbare Körperempfindungen leise benennen,
- die Augen schließen, sich ein sichtbares Ding phantasieren, sich ein hörbares Geschehen leise benennen, sich eine spürbare Körperempfindung (neben dem Atmen) leise benennen,
- nun sich in der Phantasie die Frage stellen: „Was will ich aktiv tun?“, sich konkrete Handlungsabsichten ausmalen, gegebenenfalls mit kleinen symbolischen Hand- und Beinbewegungen begleiten, Handlungsabläufe in Worten leise aussprechen,
- zum Abschluss wieder aus der Entspannung auftauchen, z.B. sich recken und strecken, sich ausführlich bewegen.

6. Zum Lebenswillen bei individuellen Lebensgrenzen⁶

6.1 Individuelles Leben ist begrenzt und endet im Sterben.

Wie alle mehrzelligen Lebewesen können Menschen individuell trotz ihres Lebenswillens nur begrenzt irdisch leben. Wir wissen, dass wir individuell sterben werden und unser irdisches Leben im Tod endet.

Unsere Gemeinschaften – Familien, Ortsgemeinschaften usw. – wollen und können weiterhin mit kooperativen Aktivitäten weiterleben und sich durch Nachkommen fortpflanzen.

Viele Menschen erleben leidvoll Begrenzungen ihrer Lebensmöglichkeiten und -fähigkeiten, z.B. durch chronische Erkrankungen, chronische Schmerzen und Behinderungen. Viele Menschen erleben bewusst eine Phase des Lebensendes (Kruse 2021), auch als ‚Sterbephase‘ benannt, wenn sie von einer progressiv verlaufenden chronischen Erkrankung, ausgeprägter Pflegebedürftigkeit oder zunehmender Altersschwäche betroffen sind und mit dem Sterben in den nächsten Monaten und Jahren rechnen.

⁶ Kruse (2021) bietet ausführliche Darstellungen dazu, „wie wir das Lebensende gestalten können“.

6.2 ‚Leben wollen‘ und ‚sterben wollen‘ in der Phase des Lebensendes

a) Frei-willig wählen: ‚Leben wollen‘ und ‚sterben wollen‘

Wie eingangs erwähnt (vgl. 2.2), organisieren Lebewesen ihre Lebensprozesse selbstbestimmt, frei-willig, selbsttätig für ihr ‚Leben wollen‘. Frei-willig können Lebewesen auch wählen, wie weit sie ‚Leben wollen‘, insbesondere dann, wenn sie sich von Lebensgrenzen deutlich betroffen fühlen und ihr individuelles Lebensende vorausahnen; in Grenzsituationen des Lebens ist den Lebewesen vielleicht ‚freies Wollen‘ vielleicht wichtiger als ‚Leben wollen‘.

Menschen können, wenn sie von Lebensgrenzen deutlich betroffen erleben, in verschiedenen Zeitphasen frei-willig wählen, ob sie eher weiter ‚Leben wollen‘ oder ‚sterben wollen‘. Als ‚Leben wollen‘ sei umschrieben: Menschen wollen irdisch leben, ihr irdisches Leben erhalten. Als ‚sterben wollen‘ sei umschrieben: Menschen ‚wollen nicht mehr leben‘; sie verzichten auf Zielsetzungen und Aktivitäten zur Erhaltung irdischen Lebens, wissend, dass sie ‚sterben müssen‘; sie sind bereit zu sterben. Eventuell überlegen sie, ihr Leben aktiv suizidal verkürzen zu wollen.

b) Schwankungen zwischen ‚Leben wollen‘ und ‚sterben wollen‘

Viele Menschen, die in der Phase des Lebensendes ihre Lebensmöglichkeiten und -fähigkeiten deutlich begrenzt erleben und darunter leiden, erleben auch kreisläufige Schwankungen zwischen ‚Leben wollen‘ und ‚sterben wollen‘ in verschiedenen Qualitäten ihrer zielstrebig orientierten Orientierungen: im antriebsmäßigen Streben (vgl. 2.4 b.1), im affektiven Streben (vgl. 2.4 b.2), im bewusst konzentrierten Streben (vgl. 2.4 d.1) und auch in ihrer gemeinschaftlich-kulturellen Orientierung (vgl. 2.4 d.3).

b.1 Antriebsmäßige Schwankungen

Im antriebsmäßigen Streben kreisen wir Menschen alltäglich zwischen Ruhe- und Aktivitätsstreben. Am Lebensende erhöhen viele Menschen ihr Ruhestreben gegenüber dem Aktivitätsstreben; sie ziehen sich eher in psychisches Innenleben zurück; sie streben auch zeitweise zu ‚ewiger Ruhe‘.

In seinem Verständnis von Triebdynamik stellt Sigmund Freud (vgl. 7.4) dem ‚Lebenstrieb‘ als Gegenpol den ‚Todestrieb‘ gegenüber; er versteht ihn als Streben zu spannungsfreier Trägheit und Bewegungslosigkeit, zu anorganischen Zuständen des Unbelebten, zu ‚ewiger Ruhe‘.

b.2 Affektive und gefühlsmäßige Schwankungen

In der affektiven Dynamik erleben viele Menschen am Lebensende Enttäuschungen, Wut und Trauer über ihre erfahrenen Lebensbegrenzungen; sie ‚hadern mit ihrem Schicksal‘; zeitweise wünschen sie dann das Lebensende, zeitweise spüren sie auch Todesangst.

Andererseits können sie auch bei einer Rückschau über ihr Leben zeitweise gefühlsmäßige Zufriedenheit erleben. Das unausweichliche Todesschicksal bejahend, können sie auch zeitweise gefühlsmäßige Gelassenheit erleben. So können Menschen affektive Schwankungen im ‚Leben wollen‘ erleben.

b.3 Schwankungen im bewusst konzentrierten Wollen

Menschen können angesichts leidvoll erlebter Begrenzungen ihrer Lebensmöglichkeiten und -fähigkeiten in ihrem reflektierten selbstbewussten Willen in Zeitphasen zwischen ‚Leben wollen‘ und ‚sterben wollen‘ schwanken. Beispielsweise möchten sie zeitweise noch lange leben und dazu z.B. Wunschträume zu einem schönen Urlaub äußern; an anderen Tagen wünschen sie bald ‚ewige Ruhe‘ oder ‚Erlösung‘ aus körperlichen Begrenzungen. Ihren Schwankungen gemäß verhalten sie sich vielleicht auch: An vielen Tagen handeln sie gezielt um ihre Leben zu erhalten und auch zu erweitern; an anderen Tagen vernachlässigen sie gegebene Lebensmöglichkeiten und -fähigkeiten.

b.4 Schwankungen in der gemeinschaftlich-kulturellen Orientierung

Menschen können in der Phase ihres Lebensendes mit Angehörigen ihrer Gemeinschaften und mit betreuenden Personen ihre Vorstellungen zum ‚leben wollen‘ und ‚sterben wollen‘ in mehreren Gesprächen erörtern. Sie können vor allem mit Angehörigen ihrer Gemeinschaften für ihre Schwankungen zum ‚leben wollen‘ und ‚sterben wollen‘ sinnvolle Lösungen erörtern.

Sie haben durch ihre Menschenwürde das Recht, Ausprägungen ihres Lebenswillens und ihres Sterbewunsches selbst zu bestimmen und es z.B. durch eine Patientenverfügung juristisch dokumentieren.

c) Am Lebensende bewusst ‚leben wollen‘: Zufriedenheit und Gelassenheit anstreben

„Wie wir das Lebensende gestalten können“, erörtert Kruse (2021) mit wissenschaftlichen Ergebnissen. Menschen können trotz erlebter körperlicher Begrenzungen und das körperliche Ende erwartend Zufriedenheit und Gelassenheit anstreben. Zwei Perspektiven seien dazu für bewusstes Denken und Sprechen benannt: Lebensrückblick und Orientierung über die individuelle irdische Existenz hinaus.

In einem Lebensrückblick können Menschen mit ihrem Selbstbewusstsein betrachten, welche grundlegenden Orientierungen sie angestrebt haben, welche Zielsetzungen sie verwirklicht haben, für welche Zielsetzungen sie Misserfolge erlebt haben, welche Lebensschwierigkeiten sie gut oder wenig bewältigt haben. Sie können ein Bewusstsein von Identität und Selbstverwirklichung anstreben und dabei auch eigene Schwächen, Fehler und ungelöste Probleme bewusst anerkennen.

Ihren Lebensrückblick können Menschen mit Mitmenschen in ihren Gemeinschaften und mit betreuenden Personen besprechen. Sie können wichtige Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse aus ihrem Leben an Mitmenschen und nächste Generationen weitergeben, auch für kulturelle Traditionen.

Wir Menschen leben mit begrenzter individueller Lebensdauer in überlebenden mitmenschlichen Gemeinschaften. Menschen können daher bis zu ihrem Ende ihre Gemeinschaften bewusst ‚liebend‘ unterstützen wollen, das Leben zu stabilisieren und zu erweitern. Dazu ist auch die (eben genannte) Kommunikation über wichtige Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem eigenen Leben wichtig. So können Menschen sich bewusst über die eigene irdische Existenz hinaus orientieren.

Weiterhin können Menschen anstreben, ihre eigene Existenz transzendierend in eine umfassendere kosmische Ordnung einzufügen (Kruse 2021, S. 56). Sie können dazu spirituelle und religiöse Einstellungen bewusst klären (s.u., 6.3).

6.3 Lebenswille auf persönliche transzendente Existenz beziehen?

a) An die Möglichkeit persönlicher transzendente Existenz glauben

„Vielleicht ist das Sterben ein Übergang, wobei wir nicht wissen, auch nicht in Ansätzen angeben können, wohin dieser Übergang führt, mit welchen inneren Prozessen dieser verbunden ist.“ (Kruse 2019, S. 15) Viele Menschen wollen aus spirituellen und religiösen Einstellungen an die Möglichkeit glauben und auf die Möglichkeit hoffen, dass sie mit ihrem individuellen Bewusstsein nach dem biologischen Tod in eine persönliche transzendente Existenz hinübergehen bzw. als ‚Seelen‘ transzendental ‚weiterleben‘ können.

b) Lebenswille und Glaube an mögliche persönliche transzendente Existenz

Aus dem Glauben und Hoffen an eine mögliche persönliche transzendente Existenz können Menschen ihren Lebenswillen folgendermaßen orientieren:

- Sie können bis zum ‚Übergang‘ bewusst irdisch ‚leben wollen‘, den Lebenswillen beibehalten und stabilisieren.
- Sie können aus der Hoffnung auf einen ‚friedlichen‘ Übergang auch eher ‚sterben wollen‘.
- Sie können ihren (irdischen) Lebenswillen in transzendentale Existenzwillen überführen; sie können sich bis zum ‚Übergang‘ sagen: „*Ich will und werde als Seele im Jenseits weiterleben*“.

Menschen vermehren durch das Glauben an eine persönliche transzendente Existenz ihre Möglichkeiten, den Lebenswillen selbstbewusst orientieren. So können sie ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in der Auseinandersetzung mit Lebensgefährdungen und dem Lebensende stärken.

c) Glaube an transzendente Existenz als Stimulans in der kulturellen Evolution

In der kulturellen Evolution der Menschheit spielen Bestattungen von verstorbenen Menschen als Ausdruck des Glaubens an ein ‚Leben nach dem Tod‘ eine große Rolle: *„Seit bald 100 000 Jahren, gehört es zum Menschsein dazu, ob beim ausgestorbenen Neandertaler oder beim modernen Homo sapiens, die Verstorbenen sorgsam zu bestatten und für den Weg ins und für das Sein im Jenseits entsprechend auszurüsten. Damit war eine neue, die entscheidende Phase der Evolution zum Menschen abgeschlossen.“* (Steuer 1998, S. 125) Menschen in Ägypten motivierten sich vor 5000 Jahren aus solchem Glauben zum Bau großer Pyramiden.

d) Glaube an transzendente Existenz in den Religionen

Zu den meisten Religionen gehört der Glaube von Menschen an ihre nachtodliche ‚jenseitige‘ Existenz. In den Religionen gibt es verschiedene Vorstellungen und Phantasien über transzendente Existenzmöglichkeiten. In einigen Religionen glauben Menschen an ‚Erlösung‘ aus körperlich-irdischen Begrenzungen und ‚Erleuchtung‘ für transzendente Wirklichkeiten. Für die christlichen Theologie gibt Kruse beispielhaft eine Aussage des Theologen Karl Rahner wider: *„Die ungeheure schweigende Leere, die wir als Tod empfinden, ist in Wahrheit erfüllt von dem Urgeheimnis, das wir Gott nennen, von seinem reinen Licht und seiner alles nehmenden und alles schenkenden Liebe.“* (Kruse 2021, S. 133)

e) Nahtoderlebnisse

Nach lebensbedrohlichen Zuständen mit Bewusstlosigkeit haben Menschen schon öfters über Phantasieerlebnisse berichtet, die als ‚Nahtoderlebnisse‘ bezeichnet werden (Nicolay 2005). Berichtete Phantasieerlebnisse zeigen große Übereinstimmungen; häufige Inhalte sind:

Das persönlich Bewusstsein löst sich vom Körper,

- schwebt im Raum über dem Körper,
- nimmt Handlungen im Raum wahr,
- schwebt durch einen dunklen Tunnel hellem Licht entgegen,
- begegnet vielleicht Erscheinungen verstorbener Angehöriger,
- sieht einen kurzen filmartigen Rückblick übers eigene Leben und
- wird dann wieder in den Körper zurückgeschickt.

Menschen mit solchen Nahtoderlebnissen berichteten öfters positive Nachwirkungen: mehr religiöse Hoffnungen auf ein ‚Leben nach dem Tod‘, weniger Angst vorm Tod, ein stärker sinn-orientiertes Streben für das weitere Leben.

Solche Berichte über ‚Nahtoderlebnisse‘ bieten Phantasiemöglichkeiten dazu, was Menschen im Bewusstsein beim zeitweiligen oder auch endgültigen Verlassen des Körpers erfahren können.

f) Psychologische Stellungnahme zum Lebenswillen am Lebensende

Möglicherweise ist das Sterben ein ‚Übergang‘; vielleicht gibt es ‚jenseitige‘ Existenzmöglichkeiten.

Aus psychologischer Sicht gibt es keine klaren Beweise für oder gegen solch einen ‚Übergang‘.

Für Menschen ist es hilfreich, an einen ‚Übergang‘ zu glauben und auf ihn zu hoffen, da solch ein Glauben den Lebenswillen bis zum Tod stärken kann.

7. Lebensphilosophische Begründungen

Lebensphilosophischen Denkperspektiven („*Lebensphilosophie*“, Der Brockhaus 2009) tragen dazu bei, Lebewesen aus ihrer Lebensdynamik, Lebensentwicklung und ihren schöpferischen Potenzialen zu verstehen. Lebewesen bewirken durch ihre Lebensdynamik wesentliche Wirklichkeiten.

Lebensphilosophische Beiträge zum Lebenswillen als primäre Dynamik seien kurz dargestellt.

7.1 Aristoteles: Psyche/Seele als strebendes Lebensprinzip

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) erörterte als Philosoph im Werk „*Über die Seele*“ (Aristoteles 2017) die Seele „wie ein Prinzip/Ursprung („*arche*“) für die Lebewesen“ (S. 3)

Lebewesen sind ‚beseelt‘, d.h. sind lebendig und von unbelebter Materie unterschieden.

Eine Seele wirkt in Lebewesen als übergeordnetes, immaterielles Prinzip, das Leben ermöglicht.

Durch ihre Seele leben Lebewesen folgendermaßen:

- Aus innerer Zielstrebigkeit („*Entelechie*“: ‚ein Ziel in sich haben‘) verwirklichen sie Lebensmöglichkeiten, -potenziale und erzielen handelnd Wirkungen (vgl. Süsterhenn 2020).
- Sie bewegen sich selbsttätig – im Sinne aktiver Selbstorganisation (vgl. 2.2).
- Sie bilden die Form ihres lebendigen Körpers durch Lebensprozesse.
- Reize von außen und innen wahrnehmend beziehen sie Informationen für ihr Leben.

Aristoteles hat also schon ein Verständnis von zielstrebigem Selbstorganisation von Lebewesen entfaltet, so wie es Penzlin (2016, S. 456ff.) für die Biologie resümiert (vgl. 2.2).

Während Platon, der zuerst philosophisch die „*Psyche*“/„*Seele*“ erörterte, Seele als transzendente Wesenheit verstand, die sich in einem Menschen in seiner Lebenszeit verkörpert, aber prinzipiell unabhängig vom menschlichen Körper existiert, verstand Aristoteles als Platon-Schüler die Seele als mit einzelnen Lebewesen für die begrenzte Zeitdauer ihres Lebens immateriell verbunden.

Der von Aristoteles geprägte Begriff „*Entelechie*“ erscheint zunächst vieldeutig, ist in verschiedene Worte übersetzt worden und in Lebensphilosophien verschieden verstanden. Aristoteles bezieht „*Entelechie*“ in seiner „*Nikomachischen Ethik*“ (Süsterhenn 2020) auf ein ethisches Streben zu „*Eudaimonia*“ als „*das der höchsten Seinsweise gemäße Tätigsein der Seele*“; „*Eudaimonia*“ bedeutet: als Mensch viele Fähigkeiten und Möglichkeiten seiner Seele handelnd verwirklichen, zu Wirkungen machen, dadurch ein gelingendes Leben führen und glücklich werden (Süsterhenn 2020). Demnach lässt sich „*telos*“ eher als ‚Streben‘ übersetzen und als Streben zu ‚Selbst‘-verwirklichung gemäß grundlegenden Orientierungen (vgl. 3.2. a) verstehen, weniger als ‚Ziel‘ im Sinne konkreter Ziele (vgl. 3.2 c).

7.2 Maine de Biran: „Ich will, also bin ich.“

Rene Descartes betrachtete als Philosoph die subjektive Erfahrung selbstbestimmten bewussten Denkens als Quelle menschlichen Selbstbewusstseins: „*Cogito ergo sum – Ich denke, also bin ich.*“ Damit gab er einen wichtigen Anstoß zur Kulturgeschichte der ‚Aufklärung‘. In der Auseinandersetzung mit Descartes betrachtete Maine de Biran (1766 – 1824) als französischer Philosoph das unmittelbare innere Erleben von wollender Kraft als Quelle von Selbstbewusstsein: „*Ich will, also bin ich.*“ „*Ich bin eine wollende Kraft, die sich selbst von der Virtualität zur Aktualität bestimmt.*“ (Kühtmann 1901, S.41)

7.3 Arthur Schopenhauer: Wille als metaphysischer Ursprung

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860) hat als Philosoph das Verständnis Maines de Birans vom Willen als bewusstes Erleben gekannt; erweiternd betrachtet er den Willen als Ursprung bzw. primäre Dynamik für alles Geschehen in der Welt, in der Natur und den Lebewesen.

Schopenhauer schrieb 1854 „Über den Willen in der Natur“ (Schopenhauer 1991, S. 35): Der Wille ist „das allein wahrhaft Reale, allein Ursprüngliche und Metaphysische“; er ermöglicht allen Dingen in der Welt zu sein und zu wirken: in der anorganischen Materie den physischen, chemischen und Kristallisations-Prozessen, in der lebenden Natur den vegetativen Prozessen der Pflanzen, den Aktivitäten der Tiere, dem physiologischen Geschehen im Organismus. Bewegungen geschehen, durch Willen innerlich bedingt, durch Ursachen äußerlich veranlasst, und sie bewirken etwas. Schopenhauer erörtert im Buch weitere Bestätigungen für seine Willensphilosophie aus damaligen Erkenntnissen der empirischen Wissenschaften, insbesondere der Physiologie und Anatomie.

Der Wille ist „identisch ist mit dem, was wir in uns selbst als Wille finden, von welchem Willen wir die unmittelbarste und intimste Kenntnis haben.“ (S. 35) Menschen können also ihr Wollen als innersten Impuls bewusst selbst erleben.

Der Wille bedingt und bewirkt Erkenntnis. Menschen wollen erkennen und können so zu Erkenntnissen gelangen.

7.4 Sigmund Freud: Psychodynamik und Triebtheorie

Sigmund Freud (1856 – 1939) kannte die Willens-Philosophie von Schopenhauer (Gödde 2012, S. 2; vgl. 7.3) und das Verständnis des Triebes als „Grundfunktion des psychischen Geschehens“ bei Wundt (vgl. 8.1 c). Er hat als Psychiater die Psychoanalyse und Tiefenpsychologie zum psychologischen Verständnis für die Psychodynamik des menschlichen Lebens begründet.

Gemäß dem tiefenpsychologischen Verständnis von Freud bewirkt eine mit Triebimpulsen verbundene psychische Lebensenergie bzw. ein Lebenstrieb die Psychodynamik menschlichen Lebens. „Ziel des Lebenstriebs ist die Entwicklung und Erhaltung des Lebens, sowohl des Einzelnen wie der Gemeinschaft.“ (Dorsch – Lexikon der Psychologie, S. 1047) Menschen leben in ihrem „Es“ mit von Triebimpulsen bewirkter Psychodynamik, die sich meist unterbewusst und spontan vollzieht (vgl. 2.4 c.1).

Freud erwähnt als Gegenpol zum Lebenstrieb als ‚Todestrieb‘ (in „Jenseits des Lustprinzips“, 1920) ein Streben zu spannungsfreier Trägheit und Bewegungslosigkeit, zu anorganischen Zuständen des Unbelebten, zu ‚ewiger Ruhe‘. In diesem Sinne können Menschen in der Endphase ihres Lebens, wenn sie durch chronische Erkrankungen biologische Lebensfähigkeiten deutlich reduziert erleben, neben ihrem Lebenswillen auch Sterbewünsche erleben.

Freud bezeichnete ein wichtiges Ziel seiner Psychoanalyse: „Wo Es war, soll Ich werden.“ Damit umschreibt er prägnant den Weg vom spontanen Streben zum bewussten Wollen (vgl. 2.4 c.3, 5.5).

7.5 Henri Bergson: Evolutionärer Lebensschwung

Henri Bergson (1859 – 1941), ebenfalls mit der Willens-Philosophie Schopenhauers vertraut, umschreibt als Philosoph im Werk „Die schöpferische Evolution“ von 1907 den ‚elan vital‘ als meta-physische Dynamik zur Evolution des Lebens:

„Das Leben ... ist von seinen Ursprüngen an die Fortsetzung eines einzigen und selben Schwunges, der sich in divergierende Evolutionslinien aufgeteilt hat.“ (Henri Bergson 2013, S. 69).

Den ‚elan vital‘ Bergsons übersetze ich als ‚evolutionären Lebensschwung‘. Das Verständnis Bergsons vom Lebensschwung fußt deutlich auch auf dem Verständnis Schopenhauers vom Willen als „ein blinder unaufhaltsamer Drang, der die ganze Natur umfasst“ (vgl. 7.3).

Bergson (2013) umschreibt wesentliche Prozesse in der Evolution des Lebens folgendermaßen:

„Die Zersplitterung des Lebens in Individuen und Arten ... rührt ... von zwei Ursachen her: dem Widerstand, den das Leben von der rohen Materie erfährt, und der – einem instabilen Gleichgewicht von Tendenzen geschuldeten – Explosionskraft, die das Leben in sich birgt.“ (S. 119)

„Der Widerstand der rohen Materie ist das Hindernis, das es zuerst zu umgehen galt. Dies scheint dem Leben durch Demut gelungen zu sein: indem es sich sehr klein und geschmeidig gestaltete, sich um die physikalischen und chemischen Kräfte herumwand, selbst einwilligte, ein Stück des Weges mit ihnen zu gehen. ... Die ersten auftretenden Lebensformen waren folglich von äußerster Einfachheit ... jedoch darüber hinaus von jenem ungeheuren inneren Drang getrieben, der sie bis zu den höheren Formen des Lebens emporheben sollte. ... Kraft dieses Dranges (suchten) die ersten Organismen so stark wie möglich zu wachsen ... doch die organisch strukturierte Materie hat eine schnell erreichte Ausdehnungsgrenze. Sie zweiteilt sich eher, als über ein bestimmtes Maß hinaus zu wachsen. ... (Das Leben) erreicht bei einer wachsenden Anzahl von zur Zweiteilung bereiten Elementen, dass sie vereint blieben, knüpfte durch Arbeitsteilung zwischen ihnen ein unauflösliches Band, und der komplexe und quasi diskontinuierliche Organismus funktionierte fortan so, wie es eine kontinuierlich lebende Masse getan hätte, die einfach gewachsen wäre.“ (S. 119f.)

„Die Evolution des Lebens (ist) etwas anderes als eine Reihe von Anpassungen an zufällige Umstände ... (und) ebensowenig die Verwirklichung eines Planes. ... Die Evolution (ist) eine unaufhörlich erneuerte Schöpfung ... Die Einheit des Lebens (besteht) ... in jenem Schwung, der es in der Zeit vorantreibt. ... Die Einheit ... ist am Anfang als ein Anstoß gegeben und nicht am Ende als ein Anreiz gesetzt.“ (S. 120)

In den ausgewählten Zitaten präsentiert Henri Bergson folgendes Verständnis:

- Die Dynamik der Evolution des Lebens wird als Lebensschwung umschrieben. Ein Lebensschwung stimuliert die Evolution des Lebens in den vielfältigen Arten und in den vielfältigen individuellen Lebewesen innerhalb einer Art.
- Das Leben nutzt mit seinem Lebensschwung physikalische und chemische Kräfte; der Lebensschwung ist eine systemisch übergeordnete Dynamik gegenüber physikalischen und chemischen Kräften. Diesem Lebensschwung-Verständnis entspricht auch das Verständnis systemischer Selbstorganisation von Lebewesen (vgl. 2.2), die für ihre (übergeordnete) zielstrebige Selbstorganisation (untergeordnete) physikalische und chemische Kräfte nutzen.
- Das Leben erfährt Widerstände durch die leblose ‚rohe‘ Materie und ‚will‘ die Widerstände überwinden. Aus Auseinandersetzungen mit Widerständen entsteht auch die Vielfalt des Lebens, was von Bauer (2010) aus genetischen Forschungen eindrucksvoll bestätigt wird.
- Wenn Zellen in ihrem Wachstum an Grenzen stoßen, teilen sie sich auf und verdoppeln sich. Die neuen Geschwisterzellen bilden eine Zellgemeinschaft als soziale Einheit.
- Durch den Lebensschwung wachsen und entwickeln sich Lebewesen und vervielfältigen sich. Das Leben strebt zu schöpferischen Entwicklungen, aus Einheiten (z.B. einer Zelle) zu Vervielfältigungen; umgrenzte Zielsetzungen dienen als Entwicklungsschritte, nicht als Endziele.

Lebensanfänge beginnen aus einer Einheit und setzen sich in vielfältigen Entfaltungen fort. Die weiteren Lebensentfaltungen können einerseits kooperativ zusammenwirken zu übergeordneten Organismen und stabilen sozialen Gemeinschaften, andererseits können sie auch auseinanderdriften oder auch zu rivalisierenden Kampfbeziehungen werden. Bergson schreibt,

„daß sich jede Spezies so verhält, als ob die allgemeine Bewegung des Lebens bei ihr stehen bliebe, statt nur durch sie hindurchzugehen. Sie denkt nur für sich und lebt nur für sich. Daher die unzähligen Kämpfe, deren Schauplatz die Natur ist. Daher die frappierende und schockierende Disharmonie, für die wir jedoch nicht das Prinzip des Lebens selbst verantwortlich machen dürfen.“ (S. 289)

Der evolutionäre Lebensschwung im Sinne Bergsons äußert sich auch im Lebenswillen der einzelnen Lebewesen und ihrer Gemeinschaften, in ihrem Streben zu kreativen Erweiterungen.

7.6 Albert Schweitzer: Ehrfurcht vor dem Leben – und dem Lebenswillen

Albert Schweitzer (1875 – 1965) formulierte als in Afrika tätiger Arzt ca. 1919 zum Leben und Lebenswillen: „*Ich bin Leben, das Leben will, inmitten von Leben, das leben will.*“ (vgl. <https://albert-schweitzer-heute.de/wp-content/uploads/2017/12/DASZ-AS-wissenswert-2017.pdf>) Von diesem Zitat ausgehend, umschrieb er eine „Ehrfurcht vor dem Leben“ als Ehrfurcht vor allen Lebewesen als ethische Leitidee; sie zielt auf ethische Verantwortung von uns Menschen für das Leben auf der Erde. „*Als gut gilt: Leben erhalten, Leben fördern, entwickelbares Leben auf seinen höchsten Wert bringen. Als Böse: Leben vernichten, Leben schädigen, entwickelbares Leben niederhalten.*“ (Schweitzer 1966, S.22)

7.7 Neuere Ansätze aus den Bewusstseinswissenschaften

Thilo Hinterberger, Professor für Bewusstseinswissenschaften, umschreibt den Lebenswillen in zwei Aufsätzen in der Ausgabe 2/2019 der Zeitschrift „Bewusstseinswissenschaften“.

Im Aufsatz „*Bewusstsein und Lebenskraft – Auf der Suche nach der vis vitalis*“ erörtern Hinterberger & Walter (2019) den Lebenswillen folgendermaßen:

„*Zumindest scheint es so, als ob bereits in ‚einfachen‘ Lebewesen ein ‚Wille zu sich selbst‘ besteht. ... Wille ... scheint ein sehr wesentliches Merkmal des Lebendigen zu sein*“, „*grundlegender als das neuronale System*“. „*Hier geht es ... um jenen impliziten Willen, dessen Absicht zur Selbsterhaltung keim bewusstseinsgesteuerter Akt sein müsste, sondern im System verankert wäre. Die These ‚Leben ist der in Funktion übersetzte Wille zu sich selbst‘ wäre dann ein Schlüsselaspekt in der Frage nach der Lebenskraft.*“ (Hinterberger & Walter, 2019, S. 87)

Im Aufsatz „*Würde – eine bewusstseinswissenschaftliche Perspektive*“ führt Hinterberger (2019) erweitert aus: In uns gibt einen „*impliziten Willen*“; er wirkt „*in jedem Augenblick unseres Daseins ins Leben*“; er ist „*autonom und unverfügbar*“ „*Ein Wesen gewinnt seine Würde aus dem Erkennen seines impliziten Lebenswillens, den Willen zu sich selbst, den Willen zu sein.*“ (S. 16)

8. „Wille“ und „Motivation“ in der wissenschaftlichen Psychologie

8.1 Wilhelm Wundt: Willenspsychologie

„Wille“ war als Willenspsychologie ein zentrales Thema für Wilhelm Wundt, den Pionier der wissenschaftlichen Psychologie in Deutschland (Fahrenberg 2018).

a) Wilhelm Wundt – pionierhafte Erforschung von Bewusstseinsprozessen

Wilhelm Wundt (1832 – 1920) hat als Psychologe 1879 an der Universität Leipzig das erste Institut für experimentelle Psychologie mit einem systematischen Forschungsprogramm gegründet. Er gilt als Begründer der Psychologie als eigenständige Wissenschaft. ([Wikipedia: Wilhelm Wundt](#)) Das Gesamtwerk von Wilhelm Wundt wird von Fahrenberg (2018) dargestellt, ebenso auch die Bedeutung von Wundt in der gegenwärtigen wissenschaftlichen Psychologie als „Pionier der Psychologie und Außen-seiter“ (Fahrenberg 2011).

Wundt erforscht in seiner ‚Individualpsychologie‘ (Fahrenberg 2018), die heutzutage als ‚Allgemeine Psychologie‘ bezeichnet wird, allgemeine Prozessverläufe des menschlichen Bewusstseins, von ihm als „Apperzeption“ bezeichnet, und das Wollen als Auslöser von Bewusstseinsprozessen. Er untersucht das bewusste innere Erleben von Menschen in seinen miteinander verbundenen Aspekten – Wollen, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Affekte, Gefühle, Vorstellungen und Handlungen – und als Einheit des Erlebens (vgl. 3.3). In seinen Forschungen nutzt er methodisch Selbstbeschreibungen zu unmittelbaren Erfahrungen, kontrollierte Selbstreflexionen, physiologische Erkenntnisse und

psychologische Experimente insbesondere zu Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsvorgängen. Er erforscht unter dem Begriff ‚Völkerpsychologie‘ sozialpsychologische Prozesse der Kulturentwicklung. Er führt seine Forschungsergebnisse geisteswissenschaftlich zu philosophischen Erörterungen weiter, u.a. zu einer evolutions-orientierten Lebensphilosophie (vgl. Kap. 3) und einer humanistischen Ethik. Er versteht Psychologie als empirische Geisteswissenschaft. *„Wundt verbindet die biologische Evolutionslehre und die Erfahrung einheitlicher Selbstauffassung des Individuums zu einer metaphysischen Konzeption, die empirische Vielfalt perspektivisch zu einer Einheit verbindet.“* (Fahrenberg 2018, S. 255f.)

b) Das Wollen als Ursprung und Zentrum bewussten inneren Erlebens

„Der Prozess und die Dynamik der Willenstätigkeit sind für Wundts Konzeption der Psychologie fundamental.“ (Fahrenberg 2018, S. 113)

Das Wollen ist nach Wundt *„eine selbständige und ursprüngliche Tatsache der unmittelbaren Erfahrung“* (Fahrenberg 2018, S. 111). Er möchte Prozesse des Wollens möglichst so *„beschreiben, wie wir sie unmittelbar erleben“* (Fahrenberg 2018, S. 109)

Bei Menschen entspringt in konkreten Situationen aus dem jeweiligen Wollen ihr inneres Erleben. Aus dem Wollen vollziehen und integrieren Menschen Bewusstseinsprozesse mit Aufmerksamkeit, Wahrnehmungen, Denken, Vorstellungen, Gefühlen und Affekten. Sie vollziehen ihr Wollen und Handeln in konkreten Situationen als einen einheitlichen Prozess (vgl. 2.3 a). Dabei begleiten Gefühle das Wollen, die Richtung des Wollens und die Handlungen.

Menschen beziehen auch ihr Selbstbewusstsein auf ihr Wollen. Im Willen findet *„das denkende Subjekt seine eigene Realität unmittelbar in sich selbst“*. (Wundt 1919, 1, S. 403)

c) Wille als ursprüngliche Dynamik in der Evolution

Wundt entfaltet aus seiner Willenspsychologie durch die Auseinandersetzung mit Evolutionstheorien ein evolutions-orientiertes lebensphilosophisches Verständnis von „Voluntarismus“ ([Wikipedia. Voluntarismus](#); „Voluntarismus“, in: Dorsch, S. 1897) bzw. vom Willen der Lebewesen als bestimmender Lebensdynamik.

Im Kapitel *„Der Wille als Erzeuger objektiver Naturzwecke“* (vgl. Wundt 1919, 1, S. 319ff.) schreibt Wundt: *„In den lebenden Wesen werden Willenskräfte frei, die in den Verlauf der Naturerscheinungen bestimmend eingreifen, und durch deren Rückwirkungen vor allem die handelnden Wesen selber fortan verändert werden.“* (S. 320). Diese Anschauung wird *„den tatsächlichen Wechselbeziehungen psychischer Vorgänge und körperlicher Organisation gerecht“* (S. 320). Mit der Sicht vom Willen als „Erzeuger objektiver Naturzwecke“ ergänzt Wundt teleologische Anschauungen von Ziel- und Zweckmäßigkeiten in der Biologie (vgl. Penzlin 2016).

Schon für einzellige Lebewesen gilt: *„Das ganze Wesen erscheint als ein einziger, von einheitlichen Willensakten bestimmter, zugleich aber auch einfachster psychophysischer Organismus.“* (S. 323). Prozesse der Selbstorganisation entspringen aus *„von einem zwecksetzenden Willen geleiteten Bewegungen“* (S. 325)

Lebewesen wiederholen günstig wirkende Willenstätigkeiten zu gewohnheitsmäßigen Bewegungen; dadurch bewirken sie bleibende Veränderungen in den Selbstorganisationsprozessen ihrer Organismen. So können Lebewesen auch schon ihre genetischen Selbstorganisationsprozesse verändern, wie Bauer (2010) aus neueren Forschungsergebnissen aufzeigt.

Wundt betrachtet eine evolutionstheoretische Entfaltung des Willens in Lebewesen

- von Zellen in ihrem Genom
- zum Trieb als „Grundfunktion des psychischen Geschehens“ bei Tieren und Menschen,
- zur bewussten Frei-willigkeit selbstbewusster Menschen sowie weiter
- zum Gemeinschaftswollen von Menschen als kulturelle Dynamik mit der Entfaltung von Ethik.

d) Vielfältigkeit und Stufungen menschlichen Wollens

„Wundt schildert die Mannigfaltigkeit von Willensmotiven: Triebhandlungen, Trieb und Begehren, sinnliche und höhere Triebe, Selbsterhaltungs- und Gattungstrieb, zusammengesetzte Willkürhandlungen und Wahlhandlungen, sowie Ausdrucksbewegungen, die Trieb- und Willkürhandlungen entstammen.“ (Fahrenberg 2018, S. 110)

Wundt betrachtet „den Trieb als die Grundfunktion des psychischen Geschehens“. (Wundt 1919, 2, S. 165). Er umschreibt folgende Stufungen des Wollens von Trieben bis zur bewussten selbstbestimmten ‚Frei-willigkeit‘ (Wesentliche Begriffe von Wundt sind durch Unterstreichungen betont):

- a) Menschen erleben unwillkürliche spontane Triebbewegungen mit bewirkten Gefühlen als einheitliche Selbsterfahrungen.
- b) Sie wiederholen unwillkürliche spontane Triebbewegungen, die mit angenehmen Gefühlen verbunden sind, und machen sie zu gewohnheitsmäßigem Verhalten; dadurch bewirken sie auch bleibende Veränderungen innen in ihrem Organismus, z.B. in den Nervenleitungen, und außen in Lebensbedingungen der Umwelt.
- c) Aus bewusstem Erleben triebmäßigen und gewohnheitsmäßigen Verhaltens mit entsprechenden Wirkungen machen sie bewusst wollend willkürliche Handlungen für angezielte Wirkungen.
- d) Sie wiederholen willkürliche Handlungen ühend und machen sie wiederum zu gewohnheitsmäßigen, ‚automatischen‘, spontanen Verhaltensweisen – und sozusagen auch zu persönlichkeitspezifischen, charakterlichen Neigungen.
- e) Sie erkennen in der Vielfalt ihres Lebens bewusst mannigfaltige Willensmotive; für konkrete Situationen wählen sie frei-willig jeweils Willensmotive aus, eventuell auch verschiedene einzelne Motive zu einer Willenseinheit verbindend; sie vollziehen dann zusammengesetzte Willkürhandlungen als Wahlakte.
- f) Sie entwickeln die Bereitschaft und Fähigkeit zu bewussten, frei-willigen, selbstbestimmten Entscheidungen zwischen vielen Willensmotiven. So können sie sich zu einer (erwachsenen, reifen) Persönlichkeit als „*selbstbewusstes, mit einheitlichem und wahlfähigem Willen handelndes Wesen*“ mit ethisch verstandener Freiheit und Verantwortlichkeit des Willens (Wundt, in: Fahrenberg 2018, S. 12) entwickeln. Die individuelle Persönlichkeit ist die „*Einheit von Fühlen, Denken und Wollen, in der wieder der Wille als der Träger aller übrigen Elemente erscheint.*“ (Wundt; in: Fahrenberg 2018, S. 12)

e) Aus gemeinschaftlichem Willen zu Kulturentwicklungen und ethischen Werten

Menschen leben in Gemeinschaften: mit ihrem individuellen Wollen („Einzelwillen“) und mit gemeinschaftlichem Wollen („Gesamtwillen“); aus diesem verwirklichen sie gemeinschaftliche Verständigungen und Kooperationen. Menschen haben aus gemeinschaftlichem Wollen kulturelle Symbolsysteme als Zahlen, Sprache, Bilder, Musik, Ritualhandlungen entwickelt, insbesondere die Sprache als „ursprünglichste aller gemeinsamen Lebensäußerungen“ (Wundt, in: Fahrenberg 2018, S. 175), und an nachfolgende Generationen tradiert. Durch kulturelle Entwicklungen von Sprache und anderer Symbolsysteme konnten Menschen ihre menschlichen Möglichkeiten zu Kommunikationen, Denken, Bewusstsein, Selbstbewusstsein und kooperativen gemeinsamen Willenstätigkeiten entfalten (vgl. 2.4 c.4). Aus gemeinschaftlichen Kooperationen entwickelten Menschen ihre Kulturen als schöpferische Leistungen (Fahrenberg 2011, S. 42). Mit diesen Themen befasst sich Wundt in der ‚Völkerpsychologie‘.

Menschen haben aus gemeinschaftlichem Wollen in ihren Kulturen ethische, ‚sittliche‘ Motive, Zielsetzungen und Normen entwickelt. „*Sittlich sind Gesinnungen und Handlungen, in denen der Einzelwille mit dem Gesamtwillen, in welchem er enthalten ist, übereinstimmt; und falls mehrere übergeordnete Willen gleichzeitig in ihm wirksam werden, entscheidet die Übereinstimmung mit dem umfassenderen Gesamtwillen über den Wert der Gesinnung und der Handlung.*“ (Wundt, in: Fahrenberg 2018, S. 176).

Wundt benennt als individuelle, soziale und humane Normen folgende ethischen Aufforderungen (in: Fahrenberg 2018, S. 177f.):

Denke und handle so, dass dir niemals die Achtung vor dir selber verloren geht.

Erfülle die Pflichten, die du dir und Anderen gegenüber auf dich genommen.

Achte deinen Nächsten wie dich selbst.

Diene der Gemeinschaft, der du angehörst.

Fühle dich als Werkzeug im Dienste sittlicher Ideale.

Du sollst dich selbst hingeben für den Zweck, den du als deine ideale Aufgabe erkannt hast.

8.2 „Lebenswille“, „Wille“ als Thema in der gegenwärtigen Psychologie

Im „Dorsch – Lexikon der Psychologie“ (2020), einem repräsentativen Lexikon für die „Psychologie als Wissenschaft des Erlebens und Verhaltens“, ist der Begriff „Lebenswille“ zwar nicht genannt. Erläutert wird aber der Begriff „Lebenstrieb“ im Sinne von Sigmund Freud: „Ziel des Lebenstriebes ist die Entwicklung und Erhaltung des Lebens, sowohl des Einzelnen wie der Gemeinschaft.“ („Lebenstrieb“, in: Dorsch 2020, S. 1047) Solch ein „Lebenstrieb“ entspricht hier dem Lebenswillen mit den grundlegenden Orientierungen (vgl. 2.2 a).

„Wille“ wird als psychologischer Begriff in einigen Abhandlungen ausführlich erläutert, und zwar als bewusst reflektiertes Wollen (vgl. 2.4 c.3): Heckhausen u.a. (1987), Kornhuber & Deecke (2009), Bauer (2015); er ist nach Aussagen in diesen Abhandlungen wissenschaftlich lange vernachlässigt.

8.3 „Motivation“ in der wissenschaftlichen Psychologie

a) Lebenswille als „Motivation“

„Lebenswille“ wird hier als umfassender Motivationsbegriff verstanden (vgl. 3.1). „**Motivation**“ ist der zugeordnete Fachbegriff in der wissenschaftlichen Psychologie; das Wort bezieht sich auf „Prozesse, die das Setzen und Bewerten von Zielen betreffen“, auf aktivierende und richtungsgebende Prozesse, mit denen Menschen Verhaltensweisen auswählen und deren Dynamik bestimmen.

Psychologische Konzeptionen von Motivation beziehen sich auf (vgl. S. 1186)

- die Gesamtheit von Motiven für Lebens- Bedeutungs- und Sinnwerte (vgl. 3.2),
- angeborene Antriebe bzw. aktionsspezifische Energien aus dem genetischen Programm der Organismen (vgl. 2.4 a)
- spontane Aktivierungsprozesse von innen her als Reaktionen auf innere Prozesse und äußere Reize aus der Umwelt, (vgl. 2.4 c.1)
- bewusste („kognitive“) Vergegenwärtigungen von erwünschten Zielwirkungen, (vgl. 2.4 c.3)
- innere Gründe für gezeigte Verhaltensweisen (vgl. 2.4 c.1),
- ein messbares Aktivierungsniveau bzw. ein Ausmaß von Antriebsstärke.

b) Phasen eines Motivationsprozesses

Menschen vollziehen für ihr Wollen Motivationsprozesse mit mehreren Phasen (vgl. 3.3 b). In der wissenschaftlichen Motivationspsychologie werden Phasen als „Intention“ („Intention“, in: Dorsch 2020, S. 849), als „Volition“ („Volition“, in: Dorsch, S. 1896) hervorgehoben sowie durch das „Rubikonmodell der Handlungsphasen“ (In: Dorsch, S. 1538, Heckhausen 1987a) näher umschrieben.

„**Intention**“ (in: Dorsch – Lexikon der Psychologie 2020, S. 849) meint: sein Streben bzw. seine Aufmerksamkeit auf ein Ziel richten. ‚Intention‘ umfasst: sich für ausgewählte konkrete Ziele entscheiden und entsprechende Handlungen planen (vgl. 3.3 b Schritte 1 - 4).

„**Volition**“ (in: Dorsch – Lexikon der Psychologie 2020, S. 1896) meint: Aktivitäten für gewählte konkrete Ziele durchführen. (vgl. 3.3 b Schritt 5).

Phasen eines Motivationsprozesses sind auch als „Rubikonmodell der Handlungsphasen“ (in: Dorsch – Lexikon der Psychologie 2020, S. 1538, Heckhausen 1987a) umschrieben:

- a) allgemeine Orientierungen wählen und konkrete Ziele ableiten (vgl. „Intention“, vgl. 3.3 b Schritte 1 - 3)
- b) für ‚Wege zu Zielen‘ Handlungen planen (vgl. „Intention“, vgl. 3.3 b Wegschritt 4),
- c) geplante Handlungen zu Zielen ausführen (vgl. „Volition“ vgl. 3.3 b Wegschritt 5),
- d) Wirkungen ausgeführter Handlungen für Ziele bewerten (vgl. 3.3 b Wegschritt 7).

c) Zum Verhältnis von Motivation zu Emotion

Im „Dorsch – Lexikon der Psychologie“ (2020) wird im Übersichtsaufsatz „Emotions- und Motivationspsychologie“ das Verhältnis von Motivation zu Emotion folgendermaßen dargestellt: Die beiden Themengebiete sind aufeinander bezogen, auch wenn sie sich theoretisch und empirisch voneinander abgrenzen lassen. Emotionen begleiten einerseits Motiviertes, zielgerichtetes Verhalten wird von Emotionen begleitet. Weiterhin zielt motiviertes Verhalten auf Emotionen, auf das Erreichen positiver Emotionen und das Vermindern negativer Emotionen.

Literatur

- ASSAGIOLI, R. (2008). Die Schulung des Willens - Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie. Junfermann, Paderborn
- BAUER, J. (2004). Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Piper, München.
- BAUER, J. (2010). Das Kooperative Gen – Evolution als kreativer Prozess. Heyne, München
- BAUER, J. (2015). Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Blessing, München
- BERGSON, H. (2013). Die schöpferische Evolution. Meiner, Hamburg.
- BUCK, R. (1985). Prime Theory: An Integrated View of Motivation and Emotion. In: Psychological Review, Vol 92, S. 389 – 413, https://www.researchgate.net/publication/232499193_Prime_Theory_An_Integrated_View_of_Motivation_and_Emotion
- DER BROCKHAUS (2009). Philosophie. „Lebensphilosophie“. Brockhaus, Mannheim.
- DORSCH – LEXIKON DER PSYCHOLOGIE (2020, 19. Auflage). Hrsg.: M. A. Wirtz. Hogrefe, Bern.
- FERRUCCI, P. (2020): Der Wille – unsere innere Kraft. Nawo, Rümlang (CH).
- GÖRNITZ, T. (2022): Quantentheorie verstehen. Hanser, München.
- GÖDDE, G. (2012). Schopenhauer und die Psychoanalyse. e-Journal Philosophie der Psychologie. <http://www.phps.at/texte/GoeddeG2.pdf>
- FAHRENBERG, J. (2011): Wilhelm Wundt – Pionier der Psychologie und Außenseiter? Leitgedanken der Wissenschaftskonzeption und deren Rezeptionsgeschichte. <https://jochen-fahrenberg.de/wilhelm-wundt-pionier-der-psychologie/>
- FAHRENBERG, J. (2018): Wilhelm Wundt (1832–1920) – Gesamtwerk: Einführung, Zitate, Kommentare, Rezeption, Rekonstruktionsversuche. Pabst Science Publishers, Lengerich.
- HECKHAUSEN, H.; GOLLWITZER, P. & WEINERT, F. (1987): Der Wille in den Humanwissenschaften. Springer, Berlin
- HECKHAUSEN, H. (1987a): Perspektiven einer Psychologie des Willens. In: HECKHAUSEN, H. u.a., S. 121-142.
- HINTERBERGER, T. (2019). Würde – eine bewusstseinswissenschaftliche Perspektive. In: Bewusstseinswissenschaften, 2/2019, S. 16 - 23.
- HINTERBERGER, T. & WALTER, N. (2019). Bewusstsein und Lebenskraft – Auf der Suche nach der vis vitalis. In: Bewusstseinswissenschaften, 2/2019, S.77 – 89.
- JABLONKA, E. & LAMB, M. (2017): Evolution in vier Dimensionen. Hirzel, Stuttgart.
- KORNHUBER, H. H. & DEECKE, L. (2009): Wille und Gehirn. Aisthesis, Bielefeld.
- KRUSE, A. (2021): Vom Leben und Sterben im Alter. Kohlhammer, Stuttgart.
- KÜHTMANN, A. (1901): Maine de Biran. Ein Beitrag zur Geschichte der Metaphysik und der Psychologie des Willens. Nössler, Bremen.
- LOVELOCK, J. (1992). Gaia, Die Erde ist ein Lebewesen. Scherz, München.
- METTEN, R. (2020). Ich will, also bin ich – Wie der freie Wille uns zu dem macht, was wir sind. Springer,

Berlin.

- MONOD, J. (1975). Zufall und Notwendigkeit – Philosophische Fragen der modernen Biologie. DTV, München.
- NICOLAI, J. (2005). Nahtod-Erfahrungen in Therapie und Beratung. In: Report Psychologie, 1/2005, S. 14 – 20. <http://www.bdp-gus.de/gus/religionsps-Nahtoderfahrungen.pdf>
- PENZLIN, H. (2016): Das Phänomen Leben – Grundfragen der theoretischen Biologie. Springer Spektrum, Heidelberg
- SCHOPENHAUER, A. (1991). Über den Willen in der Natur. Dietz, Berlin.
- SCHWEITZER, A. (1966). Die Ehrfurcht vor dem Leben. Beck, München.
- STEUER, H. (1998): Der Mensch und sein Tod: Totenkult und Bestattungsbrauch vom Paläolithikum bis ins frühe Mittelalter. In: Freiburger Universitätsblätter 139 (1998), S. 111-126, <https://d-nb.info/1123418861/34>
- SÜSTERHENN, M. (2020): Zusammenfassung der Aristotelischen „Nikomachischen Ethik“ – im Blick auf die Mesotes-Lehre. <https://igskathi.files.wordpress.com/2020/03/aristoteles-zusammenfassung-mesotes-lehre-1.pdf>
- WARD, P. & KIRSCHVINK, J. (2016). Eine neue Geschichte des Lebens. Deutsche Verlagsanstalt, München.
- WEBER, A. (2019): Alles fühlt – Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften. thinkOya, Klein Jasedow
- WUNDT, W. (1919): System der Philosophie. Band 1 + 2, Kröner, Leipzig.