



Interview mit **Prof. Dr. Joachim Bauer**

## **SELBSTSTEUERUNG Die Wiederentdeckung des freien Willens**

### **Was hat Sie bewogen, dem Thema Selbststeuerung gleich ein ganzes Buch zu widmen? Wo sehen Sie hier ein Problem?**

Zahlreiche Indikatoren – auch eine von meiner Arbeitsgruppe dazu durchgeführte aktuelle Befragung – zeigen: Ein Großteil der Menschen in unseren westlichen Ländern nimmt keine Selbststeuerung mehr wahr, viele können sie inzwischen gar nicht mehr wahrnehmen. Wir sind auf dem Weg in eine Art süchtige Gesellschaft, süchtig vor allem nach einem pausenlosen Strom von auf uns einwirkenden Reizen.

### **Was ist der Grund?**

Es sind vor allem zwei Gründe. Einerseits wird uns im Umgang, den wir mit uns selbst pflegen, seit Jahren geraten, wir sollten unseren Affekten, unseren spontanen Impulsen und unserem Bauchgefühl folgen. Der andere Grund liegt darin, dass die – vor allem aus den modernen Kommunikationsmedien – ununterbrochen auf uns einwirkenden Reize uns immer mehr zu einer Art Reiz-Reaktionsmaschinen machen. Wir sind nur noch auf dem Sprung und verlieren die Fähigkeit innezuhalten und darüber nachdenken, was wir eigentlich selbst wirklich wollen. Das betrifft nicht nur uns Erwachsene, sondern vor allem auch unsere Kinder und Jugendlichen.

### **Sie schreiben in Ihrem Buch, die Fähigkeit zur Selbststeuerung und zur Ausübung eines freien Willens müsse bereits in der Kindheit erlernt werden. Ist die Behauptung, man müsse sich Autonomie sozusagen von anderen beibringen lassen, nicht ein Widerspruch in sich?**

Nein. Worauf es in der Erziehung zur Selbststeuerung ankommt, sind nicht irgendwelche konkreten Anweisungen oder Regeln, die dem Kind vorgeben, im Einzelfall genau das und nicht etwas anderes zu tun. Von derartigen konkreten Vorgaben werden sich die meisten jungen Menschen am Ende der Adoleszenz ohnehin lösen. Entscheidend ist stattdessen, dass Kinder und Jugendliche etwas Fundamentales lernen, nämlich ein neurobiologisches System – den sogenannten Präfrontalen Cortex – in Gebrauch zu nehmen. Dieses neuronale System versetzt den Menschen in die Lage, situativ auftretende Spontaniimpulse zu hemmen und alternative Möglichkeiten zu prüfen, bevor gehandelt wird. Grundlage für das, was wir als freien Willen bezeichnen, ist die Fähigkeit, in einer Entscheidungssituation nicht reflexhaft reagieren zu müssen, sondern innezuhalten und eine Wahl treffen zu können.

### **Wie lernt das Kind, dieses System in Gebrauch zu nehmen?**



Joachim Bauer  
**SELBSTSTEUERUNG. Die Wiederentdeckung  
des freien Willens**  
Geb., 240 Seiten  
978-3-89667-539-2

Gute Selbststeuerung lässt sich nur lernen, wenn erwachsene Bezugspersonen das Kind – und später den heranwachsenden jungen Menschen – immer wieder veranlassen, Wünsche nach schnellen, einfachen Bedürfnisbefriedigungen auf den Prüfstand zu stellen und abzuwägen, was mittel- und langfristig wirklich von Vorteil ist. Die Evolution hat dem Menschen nicht nur ein neuronales, sozusagen Bottom-Up tätiges Triebsystem mitgegeben, das uns zu möglichst schneller Wunscherfüllung drängt. Unser evolutionäres Erfolgsticket als Menschen war, dass wir zusätzlich über ein inneres, Top-Down wirkendes Regulierungssystem verfügen, das uns in die Lage versetzt, längerfristigen Zielen den Vorzug zu geben. Dieses Top-Down-System kann nur dann in Funktion treten, wenn Eltern und andere Erwachsene den Mut haben, da wo es sinnvoll ist, Nein zu sagen und nicht jeder Laune nachzugeben.

### **Stärkung der Selbstkontrolle, Hemmung triebhafter Spontaniimpulse: Landen wir am Ende einer solchen Strategie nicht wieder beim altbekannten Konzept der Askese, jedenfalls bei einer Abkehr von den Freuden des Lebens?**

Definitiv nein, im Gegenteil. Der Titel meines Buches lautet aus gutem Grund „Selbststeuerung“, nicht „Selbstkontrolle“. Selbststeuerung

bedeutet, sowohl für das triebhafte innere Bottom-Up-System als auch für die Top-Down-Kontrolle Sorge zu tragen. Selbststeuerung bedeutet umfassende Selbstfürsorge. Selbstkontrolle um ihrer selbst willen, als ein gegen die lustbetonten Seiten des Lebens gerichtetes Konzept, ist sinnlos, ist zum Scheitern verurteilt. Der Mensch soll und muss mit allen inneren Anteilen in Frieden leben können. Gute Selbstfürsorge kann allerdings nur dann gelingen, wenn wir gelernt haben, Spontaniimpulse zu bremsen und Versuchungen zu widerstehen. Zwei große, über etwa dreißig Jahre hinweg durchgeführte Langzeitstudien zeigen, dass Menschen, die als Kinder keine Selbstkontrolle gelernt haben, später als Erwachsene nicht nur ihre Selbstfürsorge vernachlässigen, sondern auch ein in vielerlei Hinsicht unglücklicheres Leben führen.

### **Ihr Buch sieht in der Selbststeuerung eine Einflussgröße, die in die biologischen Abläufe des Körpers hineinreicht. Können wir mit dem freien Willen Einfluss auf die eigene Gesundheit nehmen?**

Ja, in einem erheblichen Ausmaß. Natürlich unterliegen nicht alle Krankheitsrisiken unserer persönlichen Kontrolle, das machen ja alleine schon Ereignisse wie Tschernobyl und Fukushima hinreichend deutlich. Wir können

aber trotzdem vieles beeinflussen, nicht nur indem wir gesünder leben als wir es bisher weithin tun. Alleine das, was die in allen westlichen Ländern verbreitete Fehl- und Überernährung an Krankheitsrisiken erzeugt, ist gewaltig. Mehr als die Notwendigkeit einer gesunden Lebensweise fasziniert mich aber etwas anderes. Denn Selbststeuerung bedeutet mehr als dies zu tun und jenes zu vermeiden. Im Kerne geht es um etwas weit Tieferes, nämlich um ein tiefes Vertrauen in sich selbst, um eine Art inneren Mut. Ich spreche in meinem Buch von „Selbst-Kräften“.

**Sie sprechen den „Selbst-Kräften“ die Fähigkeit zu, Gesundheit zu schützen oder, nach Eintreten einer Erkrankung, sie wieder zu erlangen oder wenigstens den Krankheitsverlauf günstig zu beeinflussen.**

Ja. Was mit Selbst-Kräften gemeint ist, lässt sich vielleicht besser verstehen, wenn wir betrachten, was passiert, wenn die fehlen. Wo sie fehlen, macht sich Depression breit. Selbst-Kräfte und das mit ihnen einher gehende Selbstvertrauen haben einen erwiesenen positiven Einfluss auf verschiedene biologische Systeme, vor allem auf das Immunsystem, das wir brauchen um uns verschiedene krank machende Schädigungseinflüsse vom Hals zu halten. Menschen mit schweren Erkrankungen befinden sich nicht nur in einem Zustand der körperlichen, sondern oft auch der seelischen Erschöpfung.

**Was kann getan werden, wenn die Selbst-Kräfte eines Menschen erlahmt sind?**

Erkrankte, deren seelische Selbst-Kräfte verbraucht sind, können sich nicht selbst

am eigenen Schopf aus ihrer Erschöpfung herausziehen. Hier bedarf es zwingend der Unterstützung von anderen. Neben der sozialen Unterstützung, die Angehörige geben können, spielt hier vor allem die Unterstützung eine Rolle, die sich aus der Arzt-Patienten-Beziehung ergeben kann. Leider haben wir in der Schulmedizin, zu der ich mich ja auch selbst zähle, hier einen gravierenden Mangel zu verzeichnen. Diesem wunden Punkt der Schulmedizin widmet sich mein Buch in besonderer Weise. Die Art, wie Ärzte mit ihren Patienten kommunizieren, hat gewaltige – positive oder negative – Auswirkungen auf die Selbst-Kräfte des Patienten und damit auf den Krankheitsverlauf. Die Selbst-Kräfte fungieren als eine Art „Innerer Arzt“. Unterlässt es der reale, äußere Arzt, mit dem „inneren Arzt“ des Patienten in Kontakt zu kommen und diesen zu stärken, können die Potentiale der modernen Medizin nicht voll entfaltet werden.

**Herr Professor Bauer, der Untertitel Ihres neuen Buches über die Selbststeuerung verkündet die Wiederauferstehung des freien Willens, der von Ihren Kollegen Gerhard Roth und Wolf Singer erst vor wenigen Jahren für tot erklärt worden war. Womit begründen Sie diese Position?**

Gerhard Roth und Wolf Singer werden von mir persönlich und fachlich hoch geschätzt. Das ändert aber nichts daran, dass sie sich in einem Punkt gründlich geirrt haben: Die Gründe, mit denen beide den „freien Willen“ als nicht existent erklärt haben, sind wissenschaftlich unhaltbar. Die Schlüsse, die beide Kollegen aus einem berühmt ge-



KUNST AUS DEN SCHULEN DER SCHULSTIFTUNG

Kathrin Merz, Heimschule Kloster Wald, Klasse 12

wordenen Experiment – dem sogenannten Libet-Experiment gezogen haben, sind aus mehreren Gründen irrig. Benjamin Libet ließ Testpersonen über den Zeitpunkt entscheiden, wann sie mit dem Finger einen Knopf drücken würden. Er fand, dass das Gehirn der Testpersonen bereits aktiv geworden war, kurz bevor die Probanden den subjektiven Entschluss gefasst hatten, den Knopf zu drücken. Roth und Singer schlossen daraus, nicht das Ich, sondern das Gehirn treffe alle Entscheidung. Das subjektive Ich bilde sich nur ein, zu entscheiden.

**Worin besteht der Irrtum?**

Der erste Irrtum besteht darin, dass Roth und Singer die Hirnaktivitäten, die sich vor der subjektiven Entscheidung der Testpersonen im Libet-Experiment feststellen lassen, falsch interpretiert haben. Die Details dazu habe ich in meinem Buch erläutert. Der zweite Irrtum ist, dass die Entscheidungssituation, in der Testpersonen im Libet-Experiment stehen, mit einer freien Willensentscheidung nicht das Geringste zu tun hat. Obwohl ich nicht der einzige bin, der dies erkannt hat,

blieben die von Roth und Singer verkündeten Positionen von neurowissenschaftlicher Seite so gut wie unwidersprochen. Noch schlimmer ist: Sie haben sich mittlerweile ins öffentliche Bewusstsein als scheinbare Gewissheit eingegraben.

**Was stört sie daran?**

Wer den freien Willen des Menschen zur Makulatur erklärt, entzieht der Vorstellung den Boden, dass Menschen für ihr Tun zur Verantwortung gezogen werden können. Genau das haben Roth/Singer ja übrigens dann auch ausdrücklich getan. Anstatt Menschen für das was sie tun zur Rechenschaft ziehen zu können, dürfte dann jedermann einen Psychiater beanspruchen, der uns für jeden begangenen Unsinn freispricht, und danach am besten noch einen Sozialarbeiter als Bewährungshelfer. Studien zeigen, dass sich Menschen, denen man weisgemacht hat, es gebe keinen freien Willen, sich anschließend faktisch unmoralischer verhalten. Begräbnisreden auf den freien Willen sind also nicht nur in der Sache falsch, sondern potentiell auch schädlich und gefährlich.