



# **Lebenswille**

## **als primäre Lebensdynamik**

**Maximilian Rieländer**

**September 2021**

***„Ich bin Leben, das leben will,  
inmitten von Leben, das leben will.“  
(Albert Schweitzer)***

Wir Menschen wollen leben, uns wohl erleben, uns wohlfühlen – aus unserem Lebenswillen.  
Wir wollen unser Leben gesund erhalten und stabilisieren – persönlich und gemeinschaftlich.  
Wir wollen persönliches und gemeinschaftliches Leben erweitern: angenehm, sinnvoll, produktiv, kreativ, usw.

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

Wir wollen dazu angeborene psychische Fähigkeiten nutzen: wahrnehmen, denken, handeln, usw..  
und weitere Fähigkeiten entfalten: ausprobieren, üben, zu Gewohnheiten stabilisieren, usw..

Wir fühlen uns wohl, wenn wir aus unserem Wollen erwünschte Wirkungen erfolgreich realisieren,  
oder unwohl, wenn wir aus unserem Wollen erwünschte Wirkungen nicht erzielen.

Diese Aussagen zum Lebenswillen sind uns Menschen eigentlich recht vertraut, vielleicht sogar selbstverständlich; aber Menschen machen sich diese Aussagen nur manchmal bewusst.

Wir wollen leben – dieses Streben erleben wir dynamisch, beständig, unterbewusst und bewusst.

Als menschlicher Zustand substantivisch ausgedrückt: Der Lebenswille ist für Menschen eine primäre psychische Dynamik – unterbewusst und bewusst. Mit dem Lebenswillen streben Menschen zu weitreichendem Wohlbefinden, Gesundheit und positiver Lebensgestaltung sowie zur Bewältigung von Schwierigkeiten und Gefährdungen des Lebens.

In der biologischen Evolution auf der Erde hat sich alles Leben entwickelt. Es bildeten sich in einer dynamischen Evolution erste Zellen als urgründige eigenständige Lebewesen. Zellen organisieren ihr Leben dynamisch selbsttätig, um es zu erhalten, zu wachsen, sich zu verdoppeln und Zellengemeinschaften zu bilden – aus einem genetisch gegebenen dynamischen Antrieb, der sich als ‚Lebenswille‘ bezeichnen lässt.

Alle Lebewesen wollen leben, ihr Leben in ihren Gemeinschaften stabilisieren und erweitern. Aus ihrem Lebenswillen haben Lebewesen die Evolution des Lebens auf der Erde weiter entfaltet.

Lebenswille als primäre Lebensdynamik – diese lebensphilosophische Denkperspektive wird mit psychologischer Denk- und Sprachweise weiter erörtert.

# Inhalt

<b>1. Lebewesen wollen leben</b>	<b>3</b>
1.1 Betrachtungen zur Evolutionsdynamik	3
1.2 Zellen als urgründige Lebewesen	3
1.3 Lebenswille als dynamischer Antrieb in Zellen und ihren Genomen	4
1.4 Lebewesen wollen Leben sozial & individuell stabilisieren und erweitern.	4
1.5 Lebewesen fördern gemeinschaftlich durch Lebenswillen die Evolution.	4
1.6 Lebewesen fördern die Evolution in Konfrontation mit Belastungen.	5
<b>2. Den Lebenswillen psychologisch verstehen</b>	<b>5</b>
2.1 Lebenswille – definierend umschrieben	5
2.2 Leben gemeinschaftlich und individuell stabilisieren und erweitern	6
2.3 Systemische Prozess-Aspekte im Vollzug von Lebenswillen	6
a) Orientierende Zielstrebigkeit	6
b) ‚Intelligente‘ Informationsprozesse	6
c) Durchführung von Aktivitäten	6
d) Dynamischer Energieeinsatz	7
e) Auswertung der Wirkungen als ‚intelligenter‘ Informationsprozess	7
2.4 Evolutionäre Systemebenen von Lebenswillen	7
a) Übersicht	7
b) Genetisches Wollen aus dem Zentrum von Zellen	7
c) Spontanes psychisches ‚unterbewusstes‘ Wollen bzw. Streben	7
d) Bewusst reflektiertes Wollen aus dem „Ich“	9
<b>3. Lebensphilosophische Begründungen</b>	<b>10</b>
3.1 Aristoteles: Seele als strebendes Lebensprinzip	10
3.2 Arthur Schopenhauer: Wille als metaphysischer Ursprung	10
3.3 Sigmund Freud: Psychodynamik und Triebtheorie	11
3.4 Henri Bergson: Evolutionärer Lebensschwung	11
3.5 Albert Schweitzer: Ehrfurcht vor dem Leben – und dem Lebenswillen	12
3.6 Roberto Assagioli: „Die Schulung des Willens“	13
3.7 Neuere Ansätze aus den Bewusstseinswissenschaften	13
<b>4. „Wille“ und „Motivation“ in der wissenschaftlichen Psychologie</b>	<b>14</b>
4.1 „Lebenswille“, „Wille“ als Thema für die Psychologie als Wissenschaft?	14
4.2 „Motivation“ in der wissenschaftlichen Psychologie	14
4.3 Prozessphasen bei Motivationen	14
<b>5. Kreislaufmäßige Schwankungen im menschlichen Lebenswillen</b>	<b>15</b>
5.1 Natürliche Kreisverläufe und Schwingungen im Lebenswillen	15
5.2 Sich wohlfühlen wollen & Unwohlfühlen überwinden wollen	15
5.3 Ruhen wollen & sich aktiv bewegen, aktiv handeln wollen	15
5.4 Das Leben stabilisieren & erweitern wollen	16
a) Das persönliche Leben stabilisieren wollen	16
b) Persönliches Leben in Gemeinschaften stabilisieren wollen	17
c) Gemeinschaftsleben stabilisieren wollen	17
d) Persönliches Leben erweitern wollen	17
e) Gemeinschaftsleben erweitern wollen	17
5.5 Spontanes und reflektiertes Wollen	17
5.6 Menschliche Konflikte im Wollen	18
<b>6. Sich bewusst fragen: „Was will ich ... denken, tun?“</b>	<b>18</b>
6.1 Sich alltäglich aufs eigene Wollen besinnen	18
6.2 Bei Unwohlsein und Problemen: sich aufs eigene Wollen besinnen	18
<b>Literatur</b>	<b>19</b>

# 1. Lebewesen wollen leben

## 1.1 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 Dynamik zur Evolution des Lebens umschreibt Bergson (2013) als ‚elan vital‘, als evolutionären Lebensschwung (ausführlicher in 3.4). Nach Bergsons lebensphilosophischem Verständnis entfaltet das Leben seine evolutionäre Vielfalt durch die Auseinandersetzungen mit Widerständen aus der leblosen Materie; es ‚will‘ die Widerstände überwinden.

Aus dem evolutionären Lebensschwung im Sinne Bergsons (vgl. 3.4) entfalten Lebewesen und ihre Gemeinschaften ‚Lebenswillen‘ als ein Streben, das Leben gemeinschaftlich und individuell zu stabilisieren und zu erweitern.

## 1.2 Zellen als urgründige Lebewesen

In der Evolution des Lebens haben sich vor ca. 3 Millionen Jahren Zellen als urgründige eigenständige Lebewesen und als Zellengemeinschaften zu zentralen Strukturen in der Evolution des Lebens entwickelt (Bauer 2010, Ward & Kirschvink 2016).

Zellen leben eigenständig, selbstbestimmt; sie verbinden ihre Prozesse und Strukturen kommunikativ, kooperativ und organisieren sich so zu ‚emergenten‘, ‚ganzheitlichen‘ Lebenssystemen (‚Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile.‘).

Zellen organisieren ihr Leben insbesondere durch folgende Prozesse:

- Sie speichern ‚genetische Informationen‘ in ihrem Genom, dem System ‚genetischer Informationen‘, und in ihren Genen als Teilsystemen, biochemisch mit Nukleinsäuremolekülen (Ribonukleinsäure (RNS)- und Desoxyribonukleinsäure (DNS)-Molekülen) verbunden.<sup>1</sup>
- Aus ihrem Genom aktivieren und steuern sie vielfältige Prozesse von Kommunikationen als Informationsübertragungen: interne Kommunikationen, externe Kommunikationen mit anderen Zellen in Zellengemeinschaften, Informationsverarbeitung von externen ökologischen Reizen.
- Aus ihrem Genom bilden und aktivieren sie Proteine (als Kettenmoleküle aus Aminosäuren).
- Sie vollziehen Energie- und Stoffwechselprozesse mit Hilfe der Proteine und anderer Moleküle.
- Durch eine durchlässige Zellmembran aus Lipidmolekülen organisieren sie jeweils einen ‚individuellen‘, von der Umwelt abgrenzten Lebensraum.
- In selbst organisierten Kontakten mit der Umwelt
  - pflegen sie kooperative Verbindungen mit anderen Zellen in Zellengemeinschaften,
  - nehmen sie aus der ökologischen Umwelt lebens-notwendige ‚nährende‘ Energien auf und verarbeiten diese energetisch durch interne Stoffwechselprozesse,
  - geben sie durch Stoffwechselprozesse nicht mehr benötigte Stoffe an die Umwelt ab und
  - schützen sich vor Leben gefährdenden Energien und Stoffen aus der Umwelt.

---

<sup>1</sup> Die Bezeichnung ‚genetische Informationen‘ ist für die biochemischen Codierungen in den Nukleinsäuremolekülen als Ketten von paarigen Nukleotidbasen und ihren Abschnitten, u.a. den Genen, wissenschaftlich weit verbreitet; es impliziert eine sprachlich-symbolische kognitive Deutung der biochemischen Prozesse.

- In ihrem Genom verdoppeln sie Genomanteile, Gene als Abschnitte der DNS- und RNS-Moleküle. Sie nutzen verdoppelte Genomanteile in zwei Richtungen (vgl. Bauer 2010):
  - Einerseits stabilisieren sie ihr Leben durch verdoppelte Genomanteile, die sozusagen als ‚Sicherungskopien‘ dienen.
  - Andererseits strukturieren sie verdoppelte Genomanteile anders, neuartig für neue Lebensmöglichkeiten.
- Sie verdoppeln ihr Genom bzw. duplizieren ihre DNS, teilen sich dann jeweils als ganze Zelle in zwei Zellen mit ‚verwandten‘ Genomen und bilden so verbundene Zellengemeinschaften. Dies Geschehen trägt in der Evolution prototypisch zur Fortpflanzung der Lebewesen und zur Bildung ‚familiärer‘ Gemeinschaften gleichartiger Lebewesen bei.

Diese grundlegenden Lebensprozesse in Zellen als urgründigen Lebewesen nutzen alle Lebewesen, um ihr Leben auf verschiedenen Evolutionsstufen mit systemischen Prozessen selbst zu organisieren.

### **1.3 Lebenswille als dynamischer Antrieb in Zellen und ihren Genomen**

Zellen wollen leben, ihr individuelles und gemeinschaftliches Leben stabilisieren und erweitern. Dafür organisieren sie selbsttätig die beschriebenen grundlegenden Lebensprozesse. ‚Lebenswille‘ umschreibt begrifflich den dynamischen Antrieb zur Selbstorganisation von Zellen als eigenständigen Lebewesen. **‚Lebenswille‘ lässt sich in einer Zelle als ein zentraler Antrieb in ihrem Genom, dem System ihrer genetischen Informationen, verstehen.**

So wie die Begriffe ‚Information‘, ‚Kommunikation‘ und ‚Selbstorganisation‘ zur komprimierenden systemtheoretischen Umschreibung wesentlicher biologischer Lebensprozesse wissenschaftlich gebräuchlich und sinnvoll sind, so ist auch der Begriff ‚Lebenswille‘ zur Umschreibung der Lebensdynamik von Lebewesen sinnvoll. Es lässt sich auch so vermuten und umschreiben: Aus evolutionärem Lebensschwung im Sinne von Bergson prägen Zellen als eigenständige Lebewesen durch Lebenswillen ihre Genome.

### **1.4 Lebewesen wollen Leben sozial & individuell stabilisieren und erweitern.**

Lebewesen leben individuell genetisch einzigartig, und sie leben in sozialen Gemeinschaften von artgleichen Lebewesen.

Lebewesen wollen ihre sozialen Gemeinschaften und ihre individuelle Einzigartigkeit stabilisieren und erweitern. Sie wollen sich fortpflanzen und Nachkommen ein Leben ermöglichen; so wollen sie auch ihre sozialen Gemeinschaften stabilisieren und erweitern.

### **1.5 Lebewesen fördern gemeinschaftlich durch Lebenswillen die Evolution.**

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

Aus ihrem Lebenswillen lernen, trainieren und erweitern Lebewesen ihre Lebensfähigkeiten, und zwar 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.

## **1.6 Lebewesen fördern die Evolution in Konfrontation mit Belastungen.**

Wie Joachim Bauer in seinem Buch „*Das Kooperative Gen – Evolution als kreativer Prozess*“ (2010) aus naturwissenschaftlich-genetischen Forschungen eindrucksvoll aufzeigt, können Lebewesen – durch ihren Lebenswillen (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.

## **2. Den Lebenswillen psychologisch verstehen**

‚Psychologisch verstehen‘ meint: das innere Erleben von Lebewesen und Menschen aus Wahrnehmungen, Selbsterfahrung und Empathie phänomenologisch erschließen und deutend verstehen.

### **2.1 Lebenswille – definierend umschrieben**

Der Lebenswille von Lebewesen lässt sich als ihr inneres, dynamisch motivierendes prozesshaftes Geschehen und Erleben verstehen, aus dem sie übergreifende Lebensorientierungen durch selbst organisierte innere Informations- und Steuerungsprozesse sowie durch zielorientiertes Verhalten anstreben.

„Lebenswille“ sei als umfassender Motivationsbegriff verstanden. Das Wort ‚Wollen‘ beinhaltet so auch andere Dynamik- und Motivationsworte: wünschen, streben, anzielen, Trieb, Antrieb.<sup>2</sup>

Etwas differenzierter lässt sich umschreiben: Lebewesen streben zu allgemeinen übergreifenden Lebensorientierungen (wie sie unten in 2.2 benannt sind); sie wollen durch eigene Aktivitäten angezielte Wirkungen als konkrete Ziele erreichen; sie wünschen sich Aktivitäten von anderen Lebewesen in ihren Gemeinschaften für ihre konkreten Ziele oder übergreifenden Lebensorientierungen.

Aus ihren dynamischen Motivationspotentialen lösen Lebewesen ihre Gefühle bzw. Emotionen aus (vgl. Buck 1985). Wenn sich Lebewesen zu ihren Lebensorientierungen und Zielen aktiv mit Fortschritten bewegen und wenn sie angezielte Wirkungen erfolgreich erreichen, fühlen sie sich meist wohl mit angenehmen Gefühlen; sie fühlen sich unwohl mit unangenehmen Gefühlen, wenn sie in Bezug auf ihre Ziele Misserfolge erleben.

---

<sup>2</sup> Nach Pfänder (1963) lässt sich mit „Wollen“ alles Wünschen, Hoffen, Sehnen, Verlangen, Fürchten, usw. bezeichnen; dies ‚Wollen‘ im weiteren Sinne bezeichnet er – sehr passend – auch als ‚Streben‘.

## 2.2 Leben gemeinschaftlich und individuell stabilisieren und erweitern

Lebewesen wollen leben.

Sie wollen ihr gemeinschaftliches und ihr genetisch einzigartiges individuelles Leben erhalten, stabilisieren, genießen, erweitern, weiterentwickeln sowie an Nachkommen weitergeben.

Lebewesen kreisen im Lebenswillen rhythmisch zwischen ‚Stabilisieren‘, ‚Genießen‘ und ‚Erweitern‘. Leben vollzieht sich in vielen langfristigen, zeitlich übergreifenden Prozessen durch rhythmische Kreisverläufe zwischen Polen. (Weiteres dazu in 5.1)

## 2.3 Systemische Prozess-Aspekte im Vollzug von Lebenswillen

Gemäß der obigen Umschreibung von Lebenswillen verbinden Lebewesen im Lebenswillen nachfolgend beschriebene Prozesse und Fähigkeiten systemisch zur Selbstorganisation miteinander.

### a) Orientierende Zielstrebigkeit

Lebewesen orientieren sich zielstrebig auf übergreifende Lebensziele, wie sie oben beschrieben sind (2.2). Sie präzisieren übergreifende Lebensorientierungen im Zeitverlauf durch vielfältige Zielsetzungen; sie wählen von Zeit zu Zeit jeweils konkrete Ziele für ihre Lebensorientierungen aus. Ausgewählte konkrete Ziele nutzen sie oft als angezielte Fortschritte und ‚Wegmarken‘ zu übergreifende Lebensorientierungen.

### b) ‚Intelligente‘ Informationsprozesse<sup>3</sup>

Lebewesen aktivieren für ihren Lebenswillen ‚intelligente‘ Informationsprozesse – auch als kognitive Prozesse und Denkprozesse bezeichnet – mit mehreren zeitlichen Phasen:

- a. **Aufmerksamkeit:** Mit gezielt orientierender Aufmerksamkeit suchen sie innere und äußere Anreize und können dann oftmals innere und äußere Reize wahrnehmen.
- b. **Informationsverarbeitung: Beziehung zwischen Reizwahrnehmungen und Zielsetzungen:** Sie verarbeiten wahrgenommene Reize zu Informationen; sie bilden ‚intelligente‘ Informationsbeziehungen zwischen wahrgenommenen Reizen und möglichen Zielsetzungen.
- c. **Entscheidung zu Zielsetzungen:** Sie wählen aus verschiedenen Zielmöglichkeiten jeweils konkrete Ziele aus; sie entscheiden sich für konkrete Ziele.
- d. **Planung:** Sie planen Aktivitäten bzw. die Durchführung gezielter Handlungen, um ausgewählte konkrete Ziele verwirklichen zu können.

Bei all diesen Teilprozessen nutzen Lebewesen aus ihren bisherigen Lebenserfahrungen gedächtnismäßig gespeicherte Informationen über Erfolge und Misserfolge in Bezug auf ihre Ziele, die sie bisher jeweils angestrebt haben.

### c) Durchführung von Aktivitäten

Lebewesen handeln nach ihren Planungen mit inneren und äußeren Bewegungen konkret und gezielt; so führen sie ‚Fortschritte auf Wegen zu Zielen‘ aus; so erzielen sie innere und äußere Wirkungen.

---

<sup>3</sup> ‚Information‘, ein vieldeutiger Begriff, lässt sich (gemäß [Wikipedia: Information](#)) umschreiben als „das Wissen, das ein Absender einem Empfänger über einen Informationskanal vermittelt“. Ein Empfänger deutet eine Information anhand der Übermittlung und des Inhaltes für sich; genauer: er bezieht ‚intelligent‘ bzw. einsichtig aus seiner Informationsdeutung ein Wissen für ein Ziel seines Wollens und für zielorientiertes Handeln.

#### **d) Dynamischer Energieeinsatz**

Lebewesen setzen dynamische Energie bzw. Antriebe in den einzelnen Prozess-Aspekten ein, insbesondere wenn sie zielorientiert Aktivitäten mit inneren und äußeren Bewegungen durchführen. Sie erleben ihre Antriebsdynamik in ihren Aktivitätsbewegungen.

#### **e) Auswertung der Wirkungen als ‚intelligenter‘ Informationsprozess**

Durch ‚intelligente‘ Informationsprozesse (vgl. b) bilden Lebewesen Informationsbeziehungen zwischen wahrgenommenen inneren & äußeren Wirkungen von Aktivitäten und den angestrebten Zielsetzungen und werten die Informationsbeziehungen als ‚Erfolge‘ und ‚Misserfolge‘ aus. Sie erleben dabei Wohlgefühle bei Erfolgen und Unwohlgefühle bei Misserfolgen.

### **2.4 Evolutionäre Systemebenen von Lebenswillen**

#### **a) Übersicht**

In der Evolution haben die Lebewesen bis zu uns Menschen gestufte Qualitäten von Lebenswillen und von Selbstorganisation aus dem Lebenswillen entwickelt:

- genetisches Wollen mit genetischer Selbstorganisation in den Zentren von Zellen, biologisch besonders verbunden mit Prozessen in Nukleinsäuremolekülen (DNS- und RNS-Molekülen),
- spontanes psychisches ‚unterbewusstes‘ Wollen bzw. Streben mit Selbstorganisationsprozessen in Organismen von Tieren und Menschen, biologisch besonders verbunden mit Prozessen in Nervensystemen (im vegetativen Nervensystem und im Zentralnervensystem),
- bewusst reflektiertes Wollen aus einem Selbstbewusstsein, bei Menschen aus einem ausgesprochenen „Ich“ als Selbstverständnis, verbunden mit menschlichen Sprach- und Denkfähigkeiten.

Menschen verbinden im dynamischen System ihres Lebenswillens die evolutionären Systemebenen als Teilsysteme miteinander durch vielfältige Wechselwirkungen zwischen genetischen, spontan-nervös-‚unterbewussten‘ und reflektierten selbstbewussten Prozessen; sie organisieren die Wechselwirkungen sowohl von ‚unten‘ nach ‚oben‘ als auch von ‚oben‘ nach ‚unten‘.<sup>4</sup>

In all den evolutionären Systemebenen entfalten Lebewesen die umschriebenen Selbstorganisationsprozesse (vgl. 2.3, zu Selbstorganisationsprozessen im Leben von Zellen vgl. 1.2).

Die evolutionäre Teilsysteme im dynamischen System des Lebenswillens von Lebewesen seien nachfolgend näher erläutert.

#### **b) Genetisches Wollen aus dem Zentrum von Zellen**

Zellen wollen schon aus und mit ihren genetischen Informationen ihr Leben stabilisieren und erweitern (vgl. 1.3). In ihren Genomen tragen sie ihr ‚genetisches‘ Wollen; daraus organisieren sie mit ihren Genomen ‚intelligente‘ Informations-Kommunikations-Steuerungs-Prozesse, wie sie oben beschrieben sind (vgl. auch Kap. 1.2).

#### **c) Spontanes psychisches ‚unterbewusstes‘ Wollen bzw. Streben**

Tiere und Menschen organisieren wesentliche Lebensprozesse aus einer Dynamik, die hier als spontanes psychisches ‚unterbewusstes‘ Streben umschrieben wird; sie organisieren solche Prozesse biologisch vor allem über ihre Nervensysteme.

Für ihr spontanes psychisches ‚unterbewusstes‘ Streben organisieren Tiere und Menschen mehrere, evolutionär aufeinanderfolgende, nachfolgend beschriebene Teilsysteme mit starken Wechselwirkungen.

---

<sup>4</sup> Buer (2004) zeigt eindrucksvoll auf, „wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern“.

### **c1) Vegetatives Streben zu Ausgeglichenheit in inneren biorhythmischen Prozessen**

Tiere und Menschen organisieren in ihren Organismen vielfältige kreisläufige, biorhythmische Stoffwechselprozesse: Blutkreislauf, Atmung, Muskelkontraktionen, Verdauungsprozesse, hormonelle Rhythmen, Wach-Schlaf-Rhythmen, usw..

Sie streben jeweils Ausgeglichenheit bzw. Gleichgewicht in solchen kreisenden biorhythmischen Prozessverläufen an.

Sie erleben es psychisch, wie weit solche Prozesse ausgeglichen oder unausgeglichen verlaufen.

### **c2) Instinktives Streben für das Leben in der ökologischen Umwelt**

Tiere und Menschen organisieren ihre Kontakte mit der ökologischen Umwelt, zu der auch andere Lebewesen gehören,

- für ihre Bedürfnisse zur Aufnahme nährender Energien: Wärme, Wasser, Luft, Nahrung,
- für die Abgabe von Energien durch Ausscheidungsprozesse,
- zum Schutz vor gefährdenden Einflüssen aus der Umwelt und inneren immunologischen Abwehr von schädlichen Einflüssen.

### **c3) Antriebsmäßiges Streben: Lebensenergie verwirklichen und organisieren**

Tiere und Menschen erleben Antriebsenergien aus dem biologischen Streben zu Wachstum, Entwicklung, Erweiterung bzw. Antriebsenergien zu energiereichen, anstrengenden, produktiven Aktivitäten. Sie erleben auch ein kreisläufiges Streben zu kraftvollem Energie-Einsatz und erholsamem Auftanken von Energie bzw. zu energiereichen Aktivitätsbedürfnissen und erholsamen Ruhebedürfnissen.

Für ihr antriebsmäßiges Wollen mit dem Kreislauf von Aktivitäts- und Ruhebedürfnissen organisieren Tiere und Menschen insbesondere ein balanciertes Kreisen im vegetativen Nervensystem; sie kreisen zwischen sympathikotonem Streben zur Aktivierung von Lebensenergie und parasympathikotonen Streben zu Erholungs- und Ruheprozessen.

### **c4) Affektives Streben für das Leben in sozialen Gemeinschaften**

Die evolutionäre Qualität affektiven Wollens entwickeln und erleben Tiere und Menschen vor allem durch ihr soziales Gemeinschaftsleben mit Artgenossen. Sie wollen für das lebensnotwendige Gemeinschaftsleben kooperieren und sich dazu durch Kommunikationen verständigen. Psychische und soziale Lebensprozesse sind bei Tieren und Menschen besonders durch die evolutionäre Qualität affektiven Wollens, Strebens und Wünschens beeinflusst.

Tiere und Menschen erleben ihr affektives Streben mit inneren und äußeren Wirkungen durch spontane Affekte bzw. spontane Gefühle wie Freude, Trauer, Ärger, Angst usw. begleitet. Sie äußern ihre gefühlsmäßigen Affekte oftmals durch spontane, nahezu evolutionär ‚eingefleischte‘ Reaktionsmuster, z.B. durch Mimik, Gestik, Stimme usw.. Spontane affektive Reaktionen setzen sie als Kommunikationsverhalten in ihren Gemeinschaften und allgemein gegenüber anderen Lebewesen ein.

Menschen erleben affektives Wollen, Streben und Wünschen z.B.

- zu mitmenschlicher Harmonie in gefühlsmäßig erlebten Bindungen und Gemeinschaften,
- als Unwohlgefühle bei erlebter mitmenschlicher Disharmonie,
- zu erregenden Erlebnissen zusammen mit Mitmenschen,
- zu Schutz gegenüber möglichen disharmonischen mitmenschlichen Begegnungen,
- als Unwohlfühlen bei unerfüllten affektiven Wünschen,
- als spontane Ängste bei unerfüllten Sicherheitswünsche,
- als aggressive Affekte zu sozialer Durchsetzung eigener Wünsche.

Menschen aktivieren viele psychische Prozesse – Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten – aus affektivem Streben impulsiv, spontan.



Tiere und Menschen speichern ihr affektives Streben und affektiv erlebte psychosoziale Lebenserfahrungen in familiären Beziehungen und Gemeinschaften intensiv gedächtnismäßig. Durch solche Gedächtnisspeicherungen ‚lernen‘ und entwickeln sie ihre affektiven Muster des Strebens und Erlebens.

Die mit affektivem Wollen und affektiven Gedächtnisspeicherungen verbundenen neurobiologischen Prozesse gehen vom Mittelhirn und Zwischenhirn, insbesondere vom Limbischen System aus. Aus ‚unbewussten‘ Gedächtnisspeicherungen aktivieren sie spontanes Wollen auch durch gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster, die oft als charakterliche Persönlichkeitszüge betrachtet werden.

Menschen umschreiben nachträglich oft ein „Es“ als Quelle spontanen Wollens, z.B. „es kam über mich“, „es kamen mir spontane Gedanken, Gefühle und Reaktionen“.

#### **d) Bewusst reflektiertes Wollen aus dem „Ich“**

Menschen können die evolutionäre Qualität bewusst reflektierten Wollens aus ihrem ‚Ich‘ und Selbstbewusstsein entfalten; sie können bewusst wollend wahrnehmen, denken, fühlen und handeln. Menschen können ihr bewusstes Wollen umschreiben als „Ich will ...“.

Menschen können sich ihre (oben beschriebenen) Teilprozesse spontanen psychischen ‚unterbewussten‘ Strebens achtsam bewusst machen. Dann können sie die Teilprozesse mit reflektiertem Denken prüfen und sich daraufhin mit bewusst reflektiertem Wollen entscheiden, ob sie die gespürten Teilprozesse bewusst bejahen und verstärken oder eher bremsen und kontrollieren.

„*Wo Es war, soll Ich werden.*“ Diese prägnante Aussage von Sigmund Freud (Freud, Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, 1933) beschreibt den sinnvollen Weg vom spontanen ‚unterbewussten‘ Streben zum bewussten Wollen sehr gut: Spontanes Streben wird von Menschen oft mit „Es“ angesprochen, z.B. „es drängt mich“; sie können sich spontanes Streben bewusst machen und dann sagen „Ich will“.

Menschen vollziehen ihr bewusst reflektiertes Wollen durch ihre Sprach- und Denkfähigkeiten, durch das Aussprechen und selbstbewusste geistige Verstehen eines „Ich“. Menschen vollziehen ihre bewussten Denkprozesse biologisch in der Großhirnrinde, besonders im Frontalhirn.

Bewusst reflektiertes Wollen aus dem „Ich“ mit einer Selbstkontrolle spontanen psychischen ‚unterbewussten‘ Strebens entspricht dem, was philosophisch-psychologisch unter selbstbewusstem freien Willen verstanden wird (vgl. Kornhuber & Deecke 2009; Assagioli 2008; Bauer 2015).

Mit dem bewusst kontrollierten, reflektierten Wollen

- bewerten Menschen ihre spontanen psychischen Wünsche und entscheiden, ob und wann sie für spontane Wünsche aktiv werden,
- entscheiden sich Menschen nachdenklich, welche Zielsetzungen sie wann anstreben,
- planen sie konzentriert Handlungen für ihre angestrebten Ziele,
- führen sie aufmerksam, konzentriert und ausdauernd Handlungen für ihre Ziele durch, möglichst bis sie angestrebte Ziele erreicht haben,
- und lassen sich möglichst wenig durch spontane Impulse ‚ablenken‘.

Mit reflektiert-bewusstem Wollen entfalten Menschen eine spezifisch menschliche reife Evolutionsqualität des Wollens; damit können Menschen nachdenklich reflektierte Selbstbestimmungen ihres Lebenswillens ausüben und selbstverantwortlich gestalten.

### 3. 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.

#### 3.1 Aristoteles: Seele als strebendes Lebensprinzip

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) erörtert als Philosoph in seinem 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 Lebewesen-Seele bewirkt

- eine Entwicklung bzw. Selbstentfaltung aus innerer Zielstrebigkeit („*Entelechie*“), im Sinne von ‚Selbstverwirklichung‘ (vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Entelechie#Entelechie\\_bei\\_Aristoteles](https://de.wikipedia.org/wiki/Entelechie#Entelechie_bei_Aristoteles))
- lebendige Bewegungen für das Voranstreben sowie
- die Formbildung eines lebendigen Körpers.

Eine Lebewesen-Seele befähigt, sozusagen in drei Evolutionsstufen

- zu vegetativem Selbsterhalt (bei Pflanzen, Tieren und Menschen): Leben erhaltende Austauschprozesse mit der Umwelt – Ernährung durch positive Energien/Stoffe, Ausscheidung, Schutz vor schädlichen Energien/Stoffen – sowie innere Umwandlungsprozesse von Stoffen;
- zur Wahrnehmung (bei Tieren und Menschen): Informationen mit Sinnen aufnehmen, spontan auf Zielstrebigkeiten beziehen und entsprechend reagieren;
- vernünftiges Denken (nur bei Menschen): Informationen verarbeiten, fürs Streben/Wollen nutzen und gezieltes Handeln planen.

Die Zielstrebigkeit von Lebewesen mit den dreistufigen evolutionären Befähigungen im Sinne von Aristoteles entspricht auch den genannten Aspekten des Lebenswillens (vgl. 2.2 b - c):

- Alle Lebewesen leben aus ‚vegetativem Selbsterhalt‘ bzw. aus ‚instinktivem Wollen‘.
- Der evolutionären Fähigkeit zur Wahrnehmung, Informationsverarbeitung mit spontanen zielstrebigsten Reaktionen im Sinne von Aristoteles entspricht das affektive Wollen bei Tieren und Menschen.
- Der Fähigkeit zum vernünftigen Denken entspricht das bewusste Wollen.

#### 3.2 Arthur Schopenhauer: Wille als metaphysischer Ursprung

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860) betrachtet als Philosoph den Willen als primäres Natur- und Lebensgeschehen. Der Wille ist „*ein blinder unaufhaltsamer Drang, der die ganze Natur umfasst*“; „*im Willen schlägt sich die ganze Lebenskraft der Welt nieder*“; „*Vernunft und Erkenntnis sind ... Ausdruck des Willens*“ (vgl. [Wikipedia, Lebensphilosophie, 1 Wurzeln](#)).

Schopenhauer schrieb 1854 „*Über den Willen in der Natur*“, „*daß dieser Wille, als das alleinige Ding an sich (ein Begriff von Kant zum gedachten metaphysischen Urgrund), das allein wahrhaft Reale, allein Ursprüngliche und Metaphysische, in einer Welt ... jedem Dinge ... die Kraft verleiht, vermöge deren es dasein und wirken kann, ... geradezu identisch ist mit dem, was wir in uns selbst als Wille finden, von welchem Willen wir die unmittelbarste und intimste Kenntnis haben.*“ (Schopenhauer 1991, S. 35)

### 3.3 Sigmund Freud: Psychodynamik und Triebtheorie

Sigmund Freud (1856 – 1939) 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) Die von Triebimpulsen bewirkte Psychodynamik vollzieht sich überwiegend unterbewusst und spontan; sie entspricht der oben genannten Qualität des antriebsmäßigen und affektiven Wollens (vgl. 2.4 c3+c4).

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 mit dem prägnanten Satz: „*Wo Es war, soll Ich werden.*“ (Freud, Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, 1933) Damit umschreibt er sehr prägnant den Weg vom spontanen Streben zum bewussten Wollen (s.o., 2.4 d).

Freud bezog sich auch auf Schopenhauers Philosophie vom Willen: Schopenhauers unbewusster Wille sei den seelischen Trieben der Psychoanalyse gleichzusetzen. (Gödde 2012, S. 6)

### 3.4 Henri Bergson: Evolutionärer Lebensschwung

Henri Bergson (1859 – 1941) 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‘.

Bergson (2013) umschreibt wesentliche Prozesse in der Evolution des Lebens bzw. der Lebewesen 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 aus seinem Buch „Die schöpferische Evolution“ 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 erfährt Widerstände durch die leblose ‚rohe‘ Materie und ‚will‘ die Widerstände überwinden. Die Vielfalt des Lebens entsteht auch durch die Auseinandersetzungen mit diesen Widerständen.<sup>5</sup>
- Das Leben nutzt mit seinem Lebensschwung physikalische und chemische Kräfte; der Lebensschwung ist eine systemisch übergeordnete (‚emergente‘) Dynamik gegenüber physikalischen und chemischen Kräften; er lässt sich nicht angemessen durch eine Reduktion auf physikalische und chemische Kräfte verstehen.
- 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. Wenn Lebewesen sich zeitlich umgrenzte Zielsetzungen setzen, nutzen sie diese nicht als Endziele, sondern als Wegmarken zu weiteren schöpferischen Entwicklungen.

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 lässt sich als bewirkende Quelle für den Lebenswillen der einzelnen Lebewesen und ihrer Gemeinschaften verstehen.

### **3.5 Albert Schweitzer: Ehrfurcht vor dem Leben – und dem Lebenswillen**

Albert Schweitzer (1875 – 1965) formulierte als in Afrika tätiger Arzt ca. 1919 ein maßgebliches Zitat 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, umschreibt er eine „Ehrfurcht vor dem Leben“ als Ehrfurcht vor allen Lebewesen. „Ehrfurcht vor dem Leben“ ist für ihn eine ethische Leitidee und zielt auf eine 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)*

---

<sup>5</sup> Dies wird von Bauer (2010) aus naturwissenschaftlich-genetischen Forschungen eindrucksvoll bestätigt.

### 3.6 Roberto Assagioli: „Die Schulung des Willens“

Nach Assagioli ist der Wille im Menschen eine fundamentale Kraft im Zentrum seines Ich, seines persönlichen Selbst (Assagioli 2008, S.15).

Menschen können ihren Willen in drei Phasen erfahren, erkennen und ihren Willen bewusst als Zentrum ihres persönlichen Ichs verstehen:

- ‚Den Willen erfahren‘ heißt: erfahren, „daß *der Wille existiert*“ (S.17): In kritischen Situationen können Menschen eventuell ihren Willen lebendig, intensiv innerlich erleben, zum Beispiel: „*Wenn Gefahr uns zu lähmen droht, steigt plötzlich aus den Tiefen unseres Seins eine unerwartete Stärke auf, die uns befähigt, mit festen Füßen am Rande des Abgrunds zu stehen*“ (S. 17f.) Also: Menschen können das instinktive Wollen (vgl. 2.4 b) in sich erleben.
- ‚Den Willen erkennen‘ meint „die Einsicht, daß man *einen Willen hat*“ (S.17): Menschen können aus der Erfahrung spontanen Strebens und Wollens (vgl. 2.4 c) bewusst einsehen, dass sie dynamischen Lebenswillen haben und ihn bewusst einsetzen können.
- Bewusst verstehen, „daß man *ein Wille ist*“ (S. 17): Menschen können die enge Verbindung zwischen „Ich“ und „Wollen“ erkennen und nutzen; prägnant formuliert: „*Ich will, daher bin ich.*“

Assagioli umschreibt als „Psychosynthese“ einen „Wachstumsprozess, der sich auf eine harmonische Integration aller Aspekte der Persönlichkeit um das Selbst, das Zentrum der Bewußtheit und des Willens, gründet“ (S. 8).

In seinem Buch „Die Schulung des Willens“ stellt Assagioli viele Anregungen und Übungen dar, wie Menschen ihren – vielleicht zunächst als spontan ‚unterbewusste‘ Dynamik (vgl. 2.4c) erfahrenen – Willen bewusst schulen und stärken können, wie sie ihr „Ich will“ trainieren können.

### 3.7 Neuere Ansätze aus den Bewusstseinswissenschaften

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

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) erweiternd 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)

## 4. „Wille“ und „Motivation“ in der wissenschaftlichen Psychologie

### 4.1 „Lebenswille“, „Wille“ als Thema für die Psychologie als Wissenschaft?

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.“* (S. 1047) Ein so umschriebener Lebenstrieb entspricht dem hier dargestellten ‚Lebenswillen‘ mit übergreifenden Zielen.

„Wille“ war ein Thema der deutschen Willenspsychologie zu Beginn des 20. Jahrhunderts (vgl. Pfänder 1963; „Wille“ im „Dorsch – Lexikon der Psychologie“ 2020). Er wird als psychologischer Begriff in einigen Abhandlungen ausführlich erläutert, und zwar im Sinne bewusst reflektierten Wollens (vgl. 2.4 d): Heckhausen u.a. (1987), Kornhuber & Deecke (2009), Bauer (2015); er ist nach Aussagen in diesen Abhandlungen wissenschaftlich lange vernachlässigt.

### 4.2 „Motivation“ in der wissenschaftlichen Psychologie

„Lebenswille“ wird in diesem Aufsatz als umfassender Motivationsbegriff verstanden (vgl. 2.1). Daher ist „Motivation“ das zugeordnete Fachgebiet in der wissenschaftlichen Psychologie. Zum erläuterten Verständnis vom Lebenswillen passen wissenschaftliche Motivationstheorien, wie sie im „Dorsch – Lexikon der Psychologie“ (2020) dargestellt werden.

Als ‚**Motivation**‘ („Motivation“, in: Dorsch, S. 1185) werden bei Menschen aktivierende und richtungsgebende Prozesse umschrieben, mit denen sie ihre Verhaltensweisen auswählen und die Dynamik ihrer Verhaltensweisen bestimmen („Motivation“, in: Dorsch, S. 1185). Psychologische Konzeptionen von Motivation beziehen sich auf (vgl. S. 1186)

- die Gesamtheit der Motive zur Verwirklichung von Lebens- Bedeutungs- und Sinnwerten,
- angeborene Antriebe bzw. aktionsspezifische Energien aus dem genetischen Programm der Organismen (vgl. hier 2.4 c3)
- spontane Aktivierungsprozesse von innen her als Reaktionen auf innere Prozesse und äußere Reize aus der Umwelt, (vgl. 2.4 c)
- bewusste („kognitive“) Vergewärtigungen von erwünschten Zielwirkungen, (vgl. 2.4 d)
- innere Gründe für gezeigte Verhaltensweisen (vgl. 2.4 c),
- ein messbares Aktivierungsniveau bzw. ein Ausmaß von Antriebsstärke (vgl. 2.3 d, 2.4 c3).

Zwei hervorgehobene Begriffe im Bereich der Motivationsforschung sind „Intention“ und „Volition“

- „Intention“ („Intention“, in: Dorsch, S. 849) meint zunächst: etwas intendieren, sein Streben bzw. seine Aufmerksamkeit auf ein Ziel richten. ‚Intention‘ bezieht sich als Begriff auf eine Entscheidung für ausgewählte konkrete Ziele sowie die Planung (vgl. 2.3 b c)
- „Volition“ („Volition“, in: Dorsch, S. 1896) bezieht sich auf die Durchführung von Aktivitäten für gewählte konkrete Ziele. (vgl. 2.3 c).

### 4.3 Prozessphasen bei Motivationen

Ein Motivationsprozess lässt sich nach dem „Rubikonmodell der Handlungsphasen“ („Rubikonmodell der Handlungsphasen“. In: Dorsch, S. 1538, Heckhausen 1987a) mit folgenden Phasen umschreiben, die oben erläuterten Prozess-Aspekten entsprechen:

- a) allgemeine Orientierungen wählen und konkrete Ziele ableiten (vgl. 2.3 a, vgl. „Intention“)
- b) für ‚Wege zu Zielen‘ Handlungen als Schrittfolgen planen (vgl. 2.3 b.d),
- c) geplante Handlungen zu angezielten Wirkungen ausführen (vgl. 2.3 c, vgl. „Volition“),

- d) Wirkungen der ausgeführten Handlungen in Bezug auf gewünschte Ziele bewerten, z.B. Erfolge und Misserfolge abschätzen (vgl. 2.3 e).

## **5. Kreislaufmäßige Schwankungen im menschlichen Lebenswillen**

### **5.1 Natürliche Kreisverläufe und 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
- affektiv 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.

### **5.2 Sich wohlfühlen wollen & Unwohlfühlen überwinden wollen**

Wir Menschen wollen uns wohlfühlen und gegenwärtiges Unwohlfühlen überwinden.

Wir Menschen fühlen uns wohl, wenn wir das Leben harmonisch erleben: harmonisch mit uns selbst in individueller Geist-Psyche-Körper-Organisation, sozial integriert in menschliche Gemeinschaften.

Wir Menschen fühlen uns wohl, wenn wir das Leben dynamisch erweitern: Anteile individueller Geist-Psyche-Körper-Organisation aktiv, lustvoll, leistungsmäßig, kreativ erweitern, soziale Integration in menschliche Gemeinschaften durch eigene Aktivitäten erweitern, das soziale Leben in Gemeinschaften durch eigene Aktivitäten verbessern.

Wir Menschen fühlen uns unwohl, wenn Wünsche zum Wohlfühlen nicht erfüllt sind, wenn wir das Leben als disharmonisch erleben: Disharmonie in der individuellen Geist-Psyche-Körper-Organisation, Disharmonie in menschlichen Gemeinschaften. 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.

### **5.3 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 instinktiven und 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 die meist instinktiven und antriebsmäßigen alltäglichen 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‘.

## **5.4 Das Leben stabilisieren & erweitern wollen**

Wie alle Lebewesen in ihrem Lebenswillen wollen wir Menschen das persönliche Leben und das gemeinschaftliche Leben stabilisieren und 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 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 unser 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 auch 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.

## **e) Gemeinschaftsleben erweitern wollen**

Wir Menschen wollen die Lebensmöglichkeiten in unseren Gemeinschaften auch 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.

## **5.5 Spontanes und reflektiertes Wollen**

Wir Menschen erleben die oben hervorgehobenen evolutionären Qualitäten des Wollens (vgl. 2.4): spontanes Streben – vegetativ, instinktiv, antriebsmäßig, affektiv – und reflektiertes Wollen.

Wir Menschen vollziehen Kreisläufe in den umschriebenen Qualitäten unseres Wollens: Zeitweise stellen wir im Kreislauf eine Qualität 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, instinktives, antriebsmäßiges und affektives Streben mit ihrem bewusst reflektierten Wollen verbinden.

## 5.6 Menschliche Konflikte im Wollen

Wie eben dargestellt, kreisen wir Menschen zwischen verschiedenen Orientierungen des Lebenswillens. Viele Menschen erleben innere Konflikte durch ihre Willensschwankungen. Einige kleine Beispiele seien aufgezeigt:

### 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.

## 6. Sich bewusst fragen: „Was will ich ... denken, tun?“

### 6.1 Sich alltäglich aufs eigene Wollen besinnen

Wir Menschen können uns stündlich bzw. für jede neue Zeiteinheit fragen: „Was will ich ... denken, tun?“ (z.B. Informationen suchen, Informationen nachdenklich verarbeiten, über eigene Planungen nachdenken, konkrete Handlungen vollziehen) Wir können uns diese Frage in den natürlichen Schwüngen, Schwankungen, Angelegenheiten des persönlichen und gemeinschaftlichen Lebens stellen. Wir können uns immer wieder aufs persönliche Wollen bewusst besinnen.

Wir Menschen können für unser Wollen verschiedene Stufen planen:

- zunächst visionäre Wunschträume,
- dann konkrete Ziele, die sich wahrnehmbar erreichen lassen, und
- schließlich gangbare Wege bzw. Handlungen für die konkreten Ziele.

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.

### 6.2 Bei Unwohlsein und Problemen: sich aufs eigene Wollen besinnen

Wenn wir Menschen Unwohlsein, Probleme, Störungen und Beschwerden erleben, erleben wir diese auch als unerfüllte Wünsche. Wir erfahren, dass wir ein Wollen und Wünschen nicht verwirklichen können, sei es durch persönliche Begrenzungen oder durch soziale Begrenzungen in mitmenschlichen Beziehungen, Gemeinschaften und sozialen Organisationen.

Dann ist es wichtig, unerfüllte Wünsche bewusst zu erkennen. Wir können uns wiederum fragen:

- „Was will ich ... denken, tun? (z.B. Informationen suchen, Informationen nachdenklich verarbeiten, über eigene Planungen nachdenken, konkrete Handlungen vollziehen)
- Was wünsche ich von Mitmenschen, Gemeinschaften, Organisationen?
- „Was will ich für meine Wünsche an andere konkret tun?“

## Literatur

- ASSAGIOLI, R. (2008). Die Schulung des Willens - Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie. Junfermann, Paderborn
- BAUER, J. (2010). Das Kooperative Gen – Evolution als kreativer Prozess. Heyne, München
- BAUER, J. (2015). Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Blessing, München
- BAUER, J. (2004). Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Piper, 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](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.
- GÖDDE, G. (2012). Schopenhauer und die Psychoanalyse. e-Journal Philosophie der Psychologie. <http://www.jp.philo.at/texte/GoeddeG2.pdf>
- HECKHAUSEN, H.; GOLLWITZER, P. & WEINERT, F. (1987): Der Wille in den Humanwissenschaften. Springer, Berlin
- HECKHAUSEN, H. (1987a): Perspektiven einer Psychologie des Wollens. 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
- KORNHUBER, H. H. & DEECKE, L. (2009): Wille und Gehirn. Aisthesis, Bielefeld
- LOVELOCK, J. (1992). Gaia, Die Erde ist ein Lebewesen. Scherz, München.
- PFÄNDER, A. (1963): Phänomenologie des Wollens – eine psychologische Analyse. Barth, München
- SCHOPENHAUER, A. (1991). Über den Willen in der Natur. Dietz, Berlin
- SCHWEITZER, A. (1966). Die Ehrfurcht vor dem Leben. Beck, München.
- WARD, P. & KIRSCHVINK, J. (2016). Eine neue Geschichte des Lebens. Deutsche Verlagsanstalt, München.