

Freiheit

von Stefan Strässle

Was bedeutet Freiheit?

Basierend auf der Idee vom Meer aller (bereits) existierenden Möglichkeiten im Hier und Jetzt bedeutet Freiheit die *Freiheit der Wahl*. *Karl Jaspers*, ein deutscher Philosoph (1883 – 1969), sagte in diesem Zusammenhang: «Die Zukunft ist als Raum der Möglichkeiten der Raum unserer Freiheit!»

Die Freiheit der Wahl einen bestimmten Gedanken zu denken. Die Freiheit der Wahl eine bestimmte Haltung, Einstellung oder Sichtweise einzunehmen. Die Freiheit der Wahl ein bestimmtes Gefühl, eine bestimmte Emotion zu empfinden. Die Freiheit der Wahl eine bestimmte Entscheidung zu treffen. Die Freiheit der Wahl eine bestimmte Handlung auszuführen. Basierend auf dieser geistigen *Freiheit der Wahl* und in Kombination mit dem Meer aller existierenden Möglichkeiten – die geistige Vorratskammer – erschaffen wir uns die Ereignisse, Umstände und Erfahrungen unseres Lebens.

Natürlich kann man einwenden, dass wir als menschliche Wesen nicht immer frei sind, dass wir gewissen Sachzwängen, Einschränkungen und Abhängigkeiten unterliegen. Doch auch diese Dinge erschaffen wir uns selbst durch die Freiheit unserer bewussten oder unbewussten Wahl. Eine Wahl, die durch unsere Gedanken, Einstellungen, Muster, Prägungen, Sichtweisen und Erfahrungen zum Ausdruck kommt und so unsere persönliche Realität erschafft.

Wer sich der *Freiheit der Wahl* bewusst ist und zugleich weiss, dass das geistige Meer aller existierenden Möglichkeiten eine abrufbare Realität ist, der, so könnte man sagen, hält den Schlüssel zur Freiheit in seiner Hand. Das wäre der von Wikipedia erwähnte *Zustand der Autonomie* (Freiheit, Unabhängigkeit) eines Individuums.

Doch sind wir wirklich frei zu denken, fühlen, sprechen und handeln, wie wir möchten? Oder denken wir nur, dass wir frei sind? Sind wir womöglich fremdgesteuert? Unterliegen wir in Wirklichkeit Zwängen, Programmierungen und Konditionierungen? Zwänge, Programmierungen oder Konditionierungen, die unser Denken, Fühlen, Sprechen, Handeln und unser gesamtes Sein beeinflussen, ja sogar manipulieren?

Wir können uns fragen, wie sehr wir unser Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln beeinflussen lassen von der äusseren Welt – elterliche Erziehung, Schulbildung, Wissenschaften, Medien, Gesellschaft? Oder wie stark wir uns von unseren Sinneswahrnehmungen beeinflussen oder steuern lassen? Die Antworten zu diesen Fragen laufen darauf hinaus, dass wohl jeder Mensch hin und wieder fremdbestimmt handelt. Der Einfluss unserer Eltern, Geschwister und Lehrer auf unser Selbstbild und den damit in Zusammenhang stehenden Denk- und Verhaltensweisen, ist eine Tatsache. Was nicht heisst, dass man nicht ein neues Selbstbild entwerfen kann – und genau das im Verlauf seines Lebens auch immer wieder tut. Zusätzlich tragen mediale, gesellschaftliche und wissenschaftliche Strömungen dazu bei, wie wir denken, fühlen, sprechen und uns verhalten. Diese Beeinflussungen sind teilweise subtil und zuweilen offensichtlich.

Grundsätzlich glauben wir frei zu sein in unseren Entscheidungen, in unseren Reaktionen, in unserem Verhalten, Denken, Sprechen und Fühlen. Doch wer ist es eigentlich, der entscheidet, reagiert, handelt, denkt, spricht oder fühlt? Welcher Teil in uns, welche Facette unseres Selbst? Das Ego? Der Verstand? Die Logik? Die Vernunft? Oder die Intuition – das Göttliche in uns? Reagieren wir basierend auf unserem Verhalten aus der Vergangenheit? Oder handeln wir aus unserem von der frühkindlichen Erziehung geprägten Selbst – und damit in gewisser Weise wie unsere Eltern? Oder denken wir in Übereinstimmung mit dem jeweiligen Trend gesellschaftlicher Normen? Wählen wir die Worte aus unserem Herzen oder geben wir die Ansichten anderer wieder? Wer sagt uns, wie wir uns fühlen? Sind es wir selbst? Und wenn ja, welcher Teil unseres Selbst? Oder bestimmen etwa unsere 5 Sinne darüber, wie wir uns fühlen? Bestimmen sie über unser Leben?

Grundsätzlich sind wir frei zu denken, fühlen und handeln, wie es uns beliebt. Doch programmierte Ängste, Defizite in unserem Selbstwert sowie Schuldgefühle kommen uns dabei manchmal in die Quere. *Ingmar Bergman*, ein schwedischer Regisseur (1918 – 2007), hatte die Überzeugung: «Es gibt keine Grenzen. Weder für Gedanken, noch für Gefühle. Es ist die Angst, die Grenzen setzt.»

Vielleicht erahnen wir schon jetzt wie vielschichtig der Begriff «Freiheit» ist. Man kann ihn sehr oberflächlich beleuchten oder man kann in eine spirituell-philosophische Tiefe eintauchen und so zu spannenden Einsichten gelangen.

«Äussere» Freiheit

Betrachten wir einmal die so genannte «äussere» Freiheit. Was ist «äussere» Freiheit?

Wenn man eine Umfrage starten würde zur Definition des Begriffs «Freiheit», dann würden nicht wenige Menschen Freiheit mit materiellem Überfluss, sprich «Geld» gleichsetzen. Geld gäbe ihnen die Freiheit tun und lassen zu können, was sie wollen. Sie müssten nicht mehr (jeden Tag) zur Arbeit gehen. Sie wären (in diesem Lebensbereich) frei und unabhängig. Sie könnten die Welt bereisen, in den Tag hinein leben, sich alles leisten, jeden kleinen oder noch so grossen Wunsch erfüllen. Geld würde – aus dieser Perspektive – Freiheit bedeuten.

Andere Menschen würden vielleicht eine sichere Arbeitsstelle, ein Zuhause, genügend zu essen zu haben für sich und ihre Familie oder ein Leben in Frieden und Harmonie als Freiheit bezeichnen.

Wieder andere würden sagen, dass Freiheit mit Demokratie zu tun hat. Nämlich in einem rechts-staatlichen Land zu leben, in dem das Volk über die wichtigen politischen Entscheidungen bestimmt. Oder dass Freiheit mit der Einhaltung der Freiheitsrechte – Redefreiheit, Meinungsfreiheit, Pressefreiheit, Religionsfreiheit, Glaubensfreiheit, Willensfreiheit, Berufsfreiheit, Handlungsfreiheit, Gewerbefreiheit, Vertragsfreiheit, Konsumentenfreiheit, Wissenschaftsfreiheit, Kunstfreiheit, Versammlungsfreiheit, Gewissensfreiheit, etc. – zu tun hat.

Wieder andere würden ein Leben in perfekter Gesundheit als die ultimative Freiheit bezeichnen.

«Äussere» Freiheit, aufgrund dieser Ideen, ist also nichts weiter als die Erfüllung von Wünschen. Daraus wiederum lässt sich folgern: «Äussere» Freiheit dient der Befreiung aus unglücklichen Lebensumständen oder unerwünschten Lebenssituationen!

«Innere» Freiheit – wahre Freiheit!

Kann man sich, ungeachtet einer an sich unglücklichen, unerfreulichen oder unerwünschten Lebenssituation, frei fühlen?

Neulich, nach fast 30 Jahren, traf ich meine ehemalige Lehrlingsbetreuerin wieder. Nebst der Betreuung der Lehrlinge leitete sie auch die Abteilung «Zahlungsverkehr» auf der Bank, in der ich meine kaufmännische Lehre absolvierte. Sie hatte Kinderlähmung und ging an Krücken und mit Schienen. Seit ihrer Pensionierung ist sie nun auf einen Rollstuhl angewiesen. Meines Wissens war sie immer Single und lebte während ihres gesamten Lebens bei ihren Eltern. Seit dem Tod ihrer Eltern lebt sie nun in einem Betagtenheim. Als ich sie vor ein paar Wochen zufällig traf und mich mit ihr austauschte, war ich fasziniert von ihrer Schönheit und ihrem Strahlen. Sie schien überhaupt nicht gealtert zu haben. Ich sprach sie darauf an und sie antwortete: «Ja, ich habe ein wirklich gutes und schönes Leben!»

Diese Dame machte mir einen glücklichen, zufriedenen und erfüllten Eindruck, trotz ihrer körperlichen Behinderung seit frühester Kindheit. Sie schien mir *keinen inneren Widerstand* zu haben gegenüber ihrem Schicksal. Oder anders ausgedrückt, sie hatte Frieden geschlossen mit sich und ihrem Leben. Sie ist innerlich «frei», trotz ihrer offensichtlichen körperlichen «Unfreiheit». Der deutsche Dichter, Journalist und Lyriker *Matthias Claudius* (1740 – 1815) sagte dazu treffend: «Niemand ist frei, der über sich selbst nicht Herr ist!»

Wer ist nun freier, ein Mensch, der körperlich, wie meine Lehrlingsbetreuerin, «unfrei» ist, doch in seinem Inneren frei ist und ohne Widerstände? Oder ein Mensch, der körperlich «frei» ist, jedoch mit diesem und jenem in seinem Leben hadert?

Die wahre Freiheit liegt wohl im Inneren. In der inneren Einstellung und Haltung zu dem, was sich präsentiert, was ist.

Nelson Mandela war 27 Jahre im Gefängnis wegen angeblicher öffentlicher Unruhestiftung und Sabotage. Gegenüber seinen Unterdrückern verspürte er weder Hass noch Bitterkeit. Das war (s)eine freie und weise Wahl. Mandela verstand, dass es ihn unfrei gemacht hätte, wenn er sich zu negativen Emotionen hätte

hinreissen lassen. Er sagte: «Nach langen Jahren im Gefängnis wollte ich frei sein. Deshalb habe ich es nicht zugelassen, dass der Hass mein Denken bestimmt. Nur ein Mensch ohne Hass ist frei!»

«Ich habe es nicht zugelassen, dass Hass mein Denken bestimmt», sagte Mandela. Emotionen rühren in der Tat vom Denken, vom wertenden Verstand her. Emotionen basieren auf Werturteilen – gut oder schlecht, richtig oder falsch! So entstehen Emotionen, die sich entweder gut (Freude, Glück, Befriedigung, etc.) oder ungut (Wut, Hass, Angst, Sorge, etc.) anfühlen. Werturteile und Emotionen binden uns wie Klebstoff an das Beurteilte oder Erlebte. Das macht unfrei. Wer sich also von seinen Emotionen leiten lässt und sich über seine Emotionen ernährt und definiert, der ist eigentlich ein Sklave seiner Emotionen.

Augustinus Aurelius, römischer Kirchenlehrer (354 – 430) brachte es auf den Punkt, als er sagte: «Der Gütige ist frei, auch wenn er ein Sklave ist. Der Böse ist ein Sklave, auch wenn er ein König ist.» Wobei der Gütige hier nicht als Mensch mit positiven Werturteilen, «guten» Emotionen dargestellt werden soll, sondern als jemand, der den Bewusstseinszustand der Bedingungslosigkeit verinnerlicht hat. Im Zustand der Bedingungslosigkeit ist das Ego-Selbst verschwunden oder unbedeutend klein.

Die Erfahrung ultimativer Freiheit liegt also im bedingungslosen Sein, in der bedingungslosen Liebe! Nur wer bedingungslos liebt oder glücklich ist, ist auch frei.

Bedingungslosigkeit – bedingungslose Liebe – ein wahrhaft hohes Ziel! Ein unerreichbares Ideal?

Zusammenfassend könnte man sagen, dass es drei Bereiche der Freiheit gibt. Den Bereich der «äusseren» Freiheit, die Veränderungen von Erscheinungsformen (unser gesamtes physisches Leben) anstrebt. Dann den Bereich der «mentalen» Freiheit, die den Resonanzbereich im Bewusstsein eines Menschen behandelt und diesen neu ausrichtet und programmiert. Und schliesslich den ultimativen Bereich der Freiheit, nämlich die Bedingungslosigkeit, die nichts zu verändern sucht, sondern allem in Gleich-Gültigkeit und Urteilsfreiheit begegnet. Wir erleben uns in allen drei Freiheitsbereichen. Alle Bereiche haben ihren Platz und ihre Berechtigung in unserem Leben, gemäss unserer Ausrichtung.

Eigentlich ist es egal wie unfrei, manipuliert oder fremdgesteuert wir im Äusseren oder im Inneren sind – sofern wir glücklich sind und bedingungslos lieben! Darin liegt wohl die «wahre» Freiheit. Alles andere – die sich ständig ändernden Dinge/Illusionen des Lebens – ist unwichtig.

Im Kern, in unserer wahren Essenz *sind* wir bereits frei, selbst wenn unser Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln unfrei, konditioniert, manipuliert und programmiert sein mag. Wir *sind* bereits frei. Es geht nur darum diese «innere» Freiheit der Bedingungslosigkeit zu entdecken. Sie ist unser Geburtsrecht, wer wir sind!