

# INNERE FREIHEIT

## – *das grösste Abenteuer*

*Die grössten Hindernisse auf dem Weg zur inneren Freiheit sind nicht die äusseren Umstände, in denen wir leben. Diese machen uns vielleicht manchmal das Leben schwer, aber sie berauben uns nicht unserer inneren Freiheit.*

→ von Michael Bordt

**D**as grösste Hindernis vor der inneren Freiheit sind wir selbst. Das bedeutet aber auch: Wir selbst sind es, die den Schlüssel zu einem freien, selbstbestimmten Leben in der Hand haben.

So attraktiv uns dieses selbstbestimmte Leben zunächst erscheinen mag, so sehr scheuen wir uns doch manchmal, die ersten Schritte dafür zu machen. Denn um innerlich frei zu werden, muss man sich selbst kennenlernen wollen. Und das wollen wir oft lieber nicht. Um der Auseinandersetzung mit uns selbst aus dem Weg zu gehen, haben wir viele Fluchtmöglichkeiten entwickelt: Ein Termin jagt den nächsten, wir simsens, shoppen, planen unsere Reisen, werkeln herum, sitzen vor dem Fernseher oder verschwinden in den unendlichen Weiten des Internets.

Wer aber mit sich selbst vertraut ist, wer gelernt hat, sich selbst und damit alles auszuhalten, was an Spannungen, Aggressionen, Fragen, Sorgen und Ängsten in ihm ist, der braucht nicht mehr vor sich zu fliehen, der ist innerlich frei. Der reagiert nicht mehr einfach bloss, getrieben von seinen inneren Spannungen, er kann agieren. Wer innerlich frei ist, kann handeln, als freier Herr seiner selbst.

**Freiheit gibt es nicht umsonst.** Innerlich immer freier zu werden, um auch in unserem Tun frei zu sein, ist ein durchaus anspruchsvoller, zum Teil konfrontativer, manchmal auch schmerzhafter Prozess. Es ist verständlich, wenn Menschen diesem Prozess lieber ausweichen. Der Philosoph Martin Heidegger hat dafür eine treffende Formulierung gefunden: Menschen lebten gerne

im «Modus des man». Das soll heissen: Selbst wenn sie sich der Illusion hingeben, ihr ganz individuelles Leben zu führen, so leben sie doch nur so, wie es im Grunde alle machen, wie «man» eben lebt. Dadurch werden sie ihr Leben lang nicht mit sich konfrontiert. «Man» hat seinen Lieblingsitaliener, regt sich über die Amerikaner auf, kauft sich das neue iPhone, heiratet, wie «man» es eben tut, oder heiratet auch nicht, verbringt das Leben je nach Altersstufe im Internet oder vor dem Fernseher und meint, darin seine Identität zu finden. «Man» hat sich in einem Leben eingerichtet, das im Grunde austauschbar ist. Mit einem selbstbestimmten Leben, wie ich es verstehe, hat das herzlich wenig zu tun.

Herausgerissen aus diesem «Modus des man» würden wir, so meinte Heidegger, allein durch das Bewusstsein unserer Sterblichkeit und unseres Todes. Zu ergänzen wäre sicherlich, dass auch die Erfahrung von tiefer Liebe uns zu uns selbst und unserer Identität bringen kann, weil uns in der Erfahrung, so geliebt zu werden, wie wir sind, unsere Einzigartigkeit aufgehen kann. Die Auseinandersetzung mit dem Tod kann derweil dazu führen, nach unserem Leben zu fragen.

Angesichts dessen Endlichkeit stellt sich die Frage, ob das Leben, welches wir führen, zu uns passt. Spüren wir wirklich, dass es so richtig ist, wie wir leben? Es sind dies die Fragen nach unserer Identität.

**Die Identität finden wir nicht an unserem Innenleben vorbei.** Wir finden sie nicht allein dadurch, dass wir uns ins pralle Leben stürzen. Selbst wenn wir im äusseren Leben noch so erfolgreich sein mögen: Solange

*Selbst wenn die  
Menschen sich der  
Illusion hingeben, ihr  
ganz individuelles Leben  
zu führen, so leben sie  
doch nur so, wie es im  
Grunde alle machen, wie  
«man» eben lebt.*

wir unsere Aufmerksamkeit nur auf die äusseren Dinge richten, werden wir nie der Autor der Geschichte unseres eigenen Lebens sein. Über unser Leben herrschen dann diejenigen, die die neuesten gesellschaftlichen Trends bestimmen, nach denen wir im «Modus des man» unser Leben einrichten. Mit innerer Freiheit, und Identität hat das nichts zu tun.

Dass es manchmal schwierig ist, einen nüchternen, ehrlichen Blick auf das eigene Leben zu wagen, liegt vielleicht auch daran, dass es uns in der Arbeit, aber auch zunehmend im privaten Leben vor allem darauf ankommt, gut zu funktionieren.

Alles, was den reibungslosen Ablauf unseres Alltags gefährdet, gefährdet uns damit selbst. Und wir spüren: Wenn wir damit beginnen, uns so, wie wir sind, umfassend in den Blick zu nehmen, dann steigt die Angst in uns auf, dass wir nicht mehr funktionieren könnten wie vorher. Wir fürchten vielleicht auch die Konsequenzen, zu denen dieser Weg uns führt.

**Wir fürchten die Gefährdung des Lebens, in dem wir uns eingerichtet haben.** Ein zweiter Grund liegt in einem falschen, weil unrealistischen Bild von einem erfüllten menschlichen Leben.

Menschliches Leben gewinnt nicht dadurch seinen Reichtum, dass wir unserem Glück nachjagen und möglichst spannungsfreie, ununterbrochen positive Gefühle in unserem Leben suchen.

Menschliches Leben gewinnt seinen Reichtum durch Tiefe – in unseren Gedanken, in unserem Gefühlsleben und in dem, was wir tun. Und dieser Schatz, dieser Reich-

tum eines Lebens lässt sich nur heben, wenn wir bereit sind, den Blick auch nach innen zu wenden. Wenn wir bereit sind, wir selbst zu werden.

**Der Weg zur inneren Freiheit wird, wenn er einmal beschritten ist, eine ganz eigene Dynamik und Kraft entfalten,** die Sie tragen und dort halten wird. Eine Dynamik und Kraft, die ausgesprochen heilsam ist und die uns immer tiefer mit uns selbst verbindet. Durch Selbstwahrnehmung und die damit gegebene wache Aufmerksamkeit auf unsere gesamte Realität haben selbst tief in uns verwurzelte Unruhen, Unzufriedenheiten, Härten oder auch Verunsicherungen die Chance, schrittweise zu einer Lösung und Befriedung zu kommen. Dafür braucht es keine Methode, sondern es geht nur darum, sich dieser ganz natürlich gegebenen, positiven Dynamik, die Sie immer deutlicher spüren werden, zu überlassen. Vielleicht ist dies das grösste Abenteuer, das unser Leben uns zu bieten hat ...

Beim vorliegenden Text handelt es sich um einen bearbeiteten Ausschnitt aus dem neuen Buch «Die Kunst sich selbst auszuhalten» von Michael Bordt.

**Michael Bordt** studierte Philosophie und Theologie und trat mit 28 Jahren in den Jesuitenorden ein. Seit 1997 lehrt Bordt als Professor an der Hochschule für Philosophie in München, deren Präsident er von 2005 bis 2011 war. Sein Anliegen, die Philosophie und die Spiritualität des Jesuitenordens für unsere Zeit fruchtbar zu machen, verfolgt er als Vorstand des «Instituts für Philosophie und Leadership» und gibt Workshops und Meditationskurse.

**Michael Bordt: Die Kunst sich selbst auszuhalten – ein Weg zur inneren Freiheit.** Zabert Sandmann Verlag, 2013. 88 S. Fr. 14.90/€ 8.95.



**Wollen befreit.**  
Friedrich Nietzsche