

Freiheit von Ernährung



Menschen, die von Luft und Liebe gelebt haben, hat es schon immer gegeben. Seit 20 Jahren hat sich ein regelrechter Hype um die Lichtnahrung entwickelt, seit kurzem wird das Phänomen auch seriös erforscht. Der Dokumentarfilm «Am Anfang war das Licht» (von den Produzenten von «We Feed the World» und «Let's Make Money») geht dem Phänomen in genauer Recherche auf den Grund, besucht Yogis, Ärzte und Quantenphysiker und kommt zum aufgeklärten Schluss: Das scheinbar Unmögliche ist möglich, auch wenn die Wissenschaft noch keine Erklärung hat. Überzeugen Sie sich selbst, ab dem 23. September im Kino. CP

www.amanfangwardaslicht.at

Der werkende Denker – «ich schraube, also bin ich»

Matthew Crawford studierte Physik, doktorierte in Philosophie, war Direktor eines angesehenen Thinktanks – und betreibt heute eine Motorradwerkstätte. Dennoch frönt der 44-jährige Amerikaner seiner Lieblingstätigkeit, dem Denken, heute mehr denn je: «In der Werkstatt wird mehr nachgedacht als an meinem früheren Arbeitsplatz», sagt er. Bereits nach seiner Dissertation nutzte er die Stipendien nicht für seine Forschung, sondern zur Einrichtung einer Kellerwerkstatt. Da er aber nun einmal zwei Diplome besass, nahm er trotz seiner Vernarrtheit in Motoren eine Stelle in einem von Ölkonzernen finanzierten Thinktank an – einer «Denkfabrik», wie sich später herausstellte, die der tayloristischen Förderbandproduktion näher stand als einer sprudelnden Wissensquelle. «Dies war keine Arbeit für einen freien Mann, und die Krawatte, die ich trug, begann sich anzufühlen wie die Manschette um den Hals eines Sklaven.» Nach fünf Monaten kündigte er, um die Werkstatt zu kaufen, die er heute erfolgreich betreibt.

Das ist die Grundlage, auf der Crawford sein Buch «Ich schraube, also bin ich» aufbaut, eine Mischung aus Gesellschaftskritik, Werkstattberichten und Selbstreflexion. Grosse Philosophen treffen da auf kleine Zylinderköpfe und widerspenstige Motoren. «Der Mensch ist das intelligenteste Tier, weil er Hände hat», zitiert er den antiken Philosophen Anaxagoras. Crawford zeichnet nach, wie das Handwerk vom Fliessband verdrängt wurde und welchen Wert es heute einer von Sinnkrisen geplagten Gesellschaft bieten könnte. Denn die Freiheit von den Dingen, wie wir sie heute trotz oder gerade wegen des materiellen Wohlstands anstreben, führt vielleicht schliesslich zur Freiheit vom Sinn, kurzum: zur Sinnlosigkeit. Crawfords Buch handelt deshalb «vom Glück, etwas mit den eigenen Händen zu schaffen», ohne die Werkstatt zu mystifizieren: Der philosophische Handwerker ist am Abend todmüde und riecht nach Motorenöl – die Arbeit hinterlässt mehr Spuren als Crawfords aktueller Teilzeitjob an der Universität Virginia. MH

Matthew B. Crawford: Ich schraube, also bin ich. Vom Glück, etwas mit den eigenen Händen zu schaffen. Übersetzt von Stephan Gebauer. Ullstein, 2010, 303 S., Fr. 28.50/Euro 16,90

Peter Sarbach: Freiheit zur Blamage

«Blamiere dich mindestens einmal am Tag!», lautet das Lebensmotto des Peter Sarbach. Heute schon blamiert? «Vielleicht, ich habe am offenen Fenster geübt.» Sarbach ist ein «Liederzüchter», ein singender Clown, der sich am liebsten über die naive, lebenswürdige Weltsicht eines klischierten Emmentalers mokiert – über sich selbst. «Mein Programm ist eine einzige Blamage.» Er wirkt scheu, aber entschlossen, und bewegt sich irgendwo zwischen dadaistischer Blödelei und gewitztem Tiefgang. Trotz ausgedehnter Südamerika-Reisen gibt er sich meist immer noch als Bauernjungen mit dem Horizont eines Esels. Bisweilen verirrt er sich im ei-



genen Wortwitz, stottert, und wenn er den Faden ganz verliert, beginnt er einfach mit dem nächsten Lied.

«Blamieren tut man sich ohnehin; je verbissener man es vermeiden will, desto häu-

figer». Es gebe immer Leute, die seine Auftritte nicht mochten. Sarbachs Waffe dagegen heisst Selbstironie. Nach den Konzerten sei er meist freier – nicht trotz, sondern wegen der Blamagen. Damit hat er Erfolg: Seit acht Jahren lebt er von der «Liederzucht», die er über Velotourneen und CDs im Lande verbreitet. Schämt er sich eigentlich nie? «Es gibt auch peinliche Blamagen. Letztthin zum Beispiel kam mir auf einer öffentlichen Toilette eine ältere Frau entgegen, da wusste ich: das war die Damentoilette.» MH

Sarbachs Webseite, die kein «Home», dafür aber ein «Deheime» besitzt: www.gottehildi.ch

IM HIER UND SEX

Mila Fischer lebte sieben Jahre ohne Sex. Und das aus freien Stücken. Übrig blieb jede Menge freie Energie für die Entdeckung ihrer ganz persönlichen Spiritualität.

Als Kind spielte Mila oft Lehrerlis und strich den Puppen mit rotem Filzstift die Fehler in den Heften an. Der Druck aus der Schule war der einzige, den sie kannte. Ihr Vater, als Verdingbub aufgewachsen, wollte ihr jede Erziehung ersparen. «Einmal», erinnert sich Mila, «hat er eine Entschuldigung geschrieben: Er wolle nicht, dass seine Tochter vom Sprungbrett springen müsse. – Ich habe es bis heute nie getan.» Heute ist sie nicht mehr sicher, ob die Methoden des Vaters ihr gut getan haben. Ein Atheist, sei er gewesen, der den «farbigen Besen» an Weihnachten nicht ertrug und sich über die Feiertage zur Arbeit meldete. Dass seine Tochter heute Auszeiten im Kloster nimmt und sogar darüber nachdenkt, sich ganz dem Ordensleben zu widmen, hätte dem Vater, der abends gerne in Maos Schriften las, gar nicht gefallen. Aber auch Milas Söhne «wollen keine Nonne als Mutter.» Dabei war Mila schon ganz nah dran. So nah, dass sie nach ihrer ersten Auszeit im Kloster die Regeln des heiligen Benedikt in ihren Alltag integrierte, gerade sie, die mit strengen Strukturen eigentlich nichts anfangen kann.

Mila steht früh auf, dann weckt sie ihre Söhne, bevor sie mit dem Hund spazieren geht. Draussen verbringt sie eine Zeit im stil-

len Gebet, macht Zen-Meditation und Chi Gong. Dass Gott in der christlichen Tradition als Mann gilt, stört sie, deshalb hat Mila das «Vater unser» umgeschrieben. Den Rest des Morgens verbringt sie mit Büroarbeiten. Seit sie vor sieben Jahren beschloss, ein Leben ohne Sexualität zu führen, hat sie auch für ihren Alltag mehr Kraft zur Verfügung. Ob sie denn gar nie mehr gesucht habe. «Wenn ich das auch noch gemusst hätte!», sagt sie und lacht laut, als wäre nicht die ganze Menschheit Produkt derartiger Bemühungen.

Schon als Kind hat Mila nie eine Uhr getragen. Bei ihrer Arbeit als Gesundheitsberaterin muss sie sich aber an Termine halten. Natürlich würde sie auch gerne als Eremitin in einer Hütte leben, «aber dann denken die Leute man spinne». Einen Meister hatte Mila nie, den Namen hat sie sich nach einer Vision selbst gegeben. Therese, ihr Taufname, gilt nur noch für Kunden und Geschäftskontakte. «Ein Meister der dir sagt, was du tun sollst, ist kein Meister», meint Mila, die sich nur von sich selbst erziehen lässt.

Ein weiser Ratschlag fehlte ihr erst, als vor einigen Jahren Markus in ihr Leben trat, ein verheirateter Mann, den sie bei gemeinsamen Aktivitäten kennengelernt hatte. Auf sich allein gestellt, wusste sie nicht, wie sie mit ihren Gefühlen für ihn umgehen sollte. «Es war, als hätte ich ein Gelübde abgelegt», sagt sie rückblickend. Ein Gelübde, nie mehr etwas mit einem Mann anzufangen.

Doch die Zeit arbeitet für alle – auch für jene ohne Uhr. Bald lebte Markus in Schei-

dung und zog in eine eigene Wohnung. Für Mila wurde es immer schwieriger, sein offenkundiges Interesse zu ignorieren. Nicht ahnend, in was für ein Dilemma er Mila stürzte, lud Markus sie nachhause ein, wo sie, nach einem schönen Nachtessen, mit Feng Shui seine Wohnräume harmonisieren sollte. «Ich habe mich an jenem Nachmittag x-mal umgezogen», erzählt Mila und deutet die gefühlte Höhe des Kragens an, der das Schlimmste hätte verhindern sollen.

Schon an der Haltestelle kam ihr Markus entgegen, der nicht zuhause auf die verspätete Freundin warten wollte. «Schon wie er mich begrüsst hat, war nicht wie sonst», erinnert sich Mila. Und dann tat Markus etwas, das den weiteren Verlauf des Abends in aller Deutlichkeit hervortreten liess: Er nahm ihre Hand. Und die Unschuld ihrer Freundschaft hatte einer ungewohnten Vertrautheit Platz gemacht.

Bald darauf ging Mila wegen Beschwerden zur Frauenärztin. Ihr Körper rebellierte. Die Ärztin riet ihr zu lernen, Sex wieder zu geniessen und aufzuhören, sich innerlich gegen die Intimität zu sträuben. Mila musste sich erst von ihrem selbst auferlegten Gelübde befreien, dann begannen sich auch die Symptome aufzulösen. Statt dass sich, wie befürchtet, das Göttliche von Mila zurückgezogen hätte, wurden ihr beglückende spirituelle Erfahrungen zuteil. Und ja, sie hat immer noch Sex, obwohl sie sich vorstellen könnte ins Kloster zu ziehen – später. ■

Freiheit durch Schreiben

«Gebt eurem Schmerz Worte: Ein stummer Schmerz presst seine Klagen in das Herz zurück und macht es brechen», schrieb Shakespeare. Gleich zwei neuere Bücher befassen sich mit der befreienden Kraft des Schreibens. In «Die Heilkraft des Schreibens» erzählt die deutsche Schriftstellerin und Schreibtrainerin Herrad Schenk Geschichten aus Schreibseminaren und ergänzt sie mit konkreten Tipps. «Schreiben über das eigene Leben ist ein sinnstiftender Prozess», sagt sie. Bereits beim sinnieren über

den eigenen Vornamen seien tiefgründige Geschichten zum Vorschein gekommen – manche Kursteilnehmer erinnerten sich an geliebte Spitznamen, andere an die christliche Prägung im Elternhaus. Einige hätten gar geweint beim Vorlesen. «Ein Buch muss eine Axt sein für das gefrorene Meer in uns», schrieb Kafka. Schreiben kann alte Wunden aufbrechen, um schliesslich das Fundament zur wirklichen Heilung zu legen, das hat der amerikanische Psychologe James Pennebaker mit Experimenten belegt. In seinem Buch

«Heilung durch Schreiben» erläutert er praktische Übungen wie beispielsweise den Perspektivenwechsel: Statt in der ersten, schreibt man die eigene Geschichte in der dritten Person und gewinnt so eine wohltuende Distanz. Wie die Heilung funktioniert, kann er allerdings nicht restlos erklären. MH

Buchtipps

Herrad Schenk: Die Heilkraft des Schreibens – Wie man vom eigenen Leben erzählt. Beck, 2009, 204 S., Fr. 22.90/€ 12,95

James W. Pennebaker: Heilung durch Schreiben – ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Huber, 2010, 181 S., Fr. 33.90/€ 19,95

Yvo, der Kleiderständer

Während unsere Kleiderschränke überquellen, besitzt Yvo Fülle-
mann gar keinen: Eineinhalb Jahre lang trug der 20-jährige Student
aus Bern während seiner Zeit im Gymnasium dieselben Kleider
– ein langes, schwarzes T-Shirt und Basketballshorts; einzig für
ein Bewerbungsgespräch und eine Hochzeit machte er je eine
Ausnahme. «Es war ein Stück Freiheit: Das Äussere interessierte
mich nicht, Flecken waren mir egal.» Die Leute reagierten mit
Belustigung, Irritation oder aber mit Ablehnung. Das Experiment
war nicht geplant – die in Paris gekauften Kleider fühlten sich so
bequem an, dass er sie nicht mehr wechselte. Einen Monat später
hätten die Ersten reagiert: «Zieh dir mal was anderes an!» oder «Was
geht denn mit dir?». In diesem Moment wurde aus Bequemlichkeit
Protest gegen Kaufwut und gegen Oberflächlichkeit.

«Auf der Strasse war ich das achte Weltwunder, wenn ich in
meinen kurzen Hosen durch den Schnee stapfte.» Im Gymnasium
wurde er prominent. «Das hat mir gezeigt, wie viel Wert die Leute
aufs Äussere legen.» Doch Yvos Leben wandelte sich nicht nur
äusserlich: Sprach er mit Unbekannten, konnte er den Small Talk
schneller hinter sich lassen. «Wer mich als Person schätzte, hielt
weiterhin zu mir; wer mich nun zurückwies, verriet seine Ober-
flächlichkeit.» Das kam nämlich vor. «Du stinkst», hätten manche
gerufen, obwohl seine weiten Kleider geruchsfrei geblieben seien.
«Die Anzahl Kolleginnen sank auf eine – Frauen konnten meine
Haltung am wenigsten verstehen.»

Nach eineinhalb Jahren verleiteten ihm die Reaktionen. «Eigent-
lich dachte ich, an der Universität wäre das Äussere untergeordnet
– eine Illusion. Studenten provozierten zwar seltener, doch viele
tuschetelten hinter meinem Rücken.» Heute besitzt Yvo statt einem
wieder zwei Kleidersätze – und einen Anzug. «Das ist das Einzige,
was ich wirklich schick finde.» Trotz Hemd und Krawatte weiss er
nun: Kleider machen Leute, aber nicht den Menschen. *MH*



Zeitalter der Entrümpelung

**Es gibt auch Wirtschaftswissenschaftler, die Klartext spre-
chen. Prof. Niko Paech aus Oldenburg lebt glücklich ohne
Auto, Fernseher und Handy, propagiert die Halbierung der
industriellen Kapazität und wünscht sich ein Zeitalter der
Entrümpelung: «Bislang war es immer so, dass Menschen
im modernen Zeitalter ihren Freiheitsbegriff festgemacht
haben an folgenden Fragen: Was kann ich mir noch alles
erlauben, was kann ich noch alles kaufen?» Ein Zeitalter der
Entrümpelung entspräche einer Umkehrung dieser Entwick-
lung, «indem man sagt, von welchem Ballast kann ich mich
befreien, der mich nur Zeit, Geld, Raum, Aufmerksamkeit
und zugleich eben auch ökologische Ressourcen kostet.» CP**

Ananta Prof. Niko Paech ist Autor verschiedener Bücher, u.a. von «Nachhaltiges Wirtschaften
jenseits von Innovationsorientierung und Wachstum – eine unternehmensbezogene Transformati-
onstheorie». Metropolis 2007

Experiment: 40 Tage ohne Lüge

Befreiung ist nur durch Wahrheit zu
erlangen, davon war Mahatma Gandhi
überzeugt. Der deutsche Sportjournalist
Jürgen Schmieder hat die Weisheit im
Alltag erprobt und sich vorgenommen, 40
Tage ehrlich zu sein. «Der Durchschnitts-
mensch lügt 200 Mal pro Tag», sagt er
im Interview mit der Zeitschrift «Provo».
Minus 8000 Lügen, hiess es also für
Schmieder – kein einfaches Unterfangen.
Seine Ehefrau drohte mit der Scheidung,
der Vater schmiss ihn aus dem Haus und
ein Freund schlug ihn in den Bauch, weil
Schmieder dessen Seitensprung ausge-
plappert hatte. Wenn man bei manch
einem Menschen sagt «der nimmts nicht
so genau mit der Wahrheit», traf auf den
Journalisten genau das Gegenteil zu:

«Ehrlichkeit bedeutet, genau das zu sagen,
was einem gerade durch den Kopf geht.»
Am schwierigsten sei das Experiment am
Arbeitsplatz gewesen, wo manche Leute
einzig aus ökonomischem Zwang zusam-
men verkehrten. «Beschissener Penner»,
warf Schmieder einem Kollegen an den
Kopf. Ein grobe Beleidigung, doch: «Je-
manden anzulügen ist auch beleidigend.»
Seinem Bruder versengte Schmieder mit
der «Fackel der Wahrheit» den Bart, wie
Lichtenberg es ausdrücken würde, indem
er ihm vor Augen hielt, wie er sich vom
liebenswürdigen Pfarrer zum arroganten
Kapitalisten gewandelt hatte. Statt mit
Schlägen antwortete der Bruder mit Dank-
barkeit. Beim Pokern, wo die Täuschung
zur Tugend wird, verkündete Schmieder

immer gleich, welche Karten er auf der
Hand hielt – mit Erfolg: «Die beste Tar-
nung der Welt ist die Wahrheit.» Vor lauter
eingekleideter Lügen erkennen wir nackte
Wahrheit nicht mehr. «Es tut gut, seine
Wut mal rauszulassen.» Schmieder hat aus
der Wahrheit gelernt, seinen Arbeitsplatz
behalten und die Beziehungen zu Frau und
Vater sind besser geworden. Heute lügt er
wieder, «150 statt 200 Mal», doch die hinter-
hältigen Lügen verkneift er sich. Aus dem
Experiment ist ein Buch ent-
standen, Schmieder verdient
sein ehrliches Geld damit. *MH*

Jürgen Schmieder: **Du sollst nicht lügen.
Von einem der auszog, ehrlich zu sein.**
C. Bertelsmann, 336 S., Fr. 27.50/Euro
14,95.



Wie lange dauert die Freiheit? Und wie gross ist sie?

Die Freiheit dauert ungefähr 0,25 Sekunden, von der Aufnahme eines Reizes durch die Sinnesorgane bis zu seiner Verarbeitung aufgrund einer Unfreiheit oder Gewohnheit.

(Frei zitiert nach Manuel Schoch von Francesco Muzio. Manuel Schoch (1946 bis 2008) ist Begründer der Time Therapy und Autor u.a. von «Frei sein: spirituelle Lebenspraxis als Weg» (2009), «Zwei Welten – die Biografie eines modernen Mystikers» (2007) und «Dein wahres Potenzial: frei von Angst in die Zukunft» (2007).

«Die Freiheit ist ungefähr ein Quadratmeter gross, eine Meditationsmatte»

Ananta H. Steuder, Leiter eines Meditationszentrums in Scheunenberg bei Lyss (www.zencom.ch)

Wer wollen Sie sein?

Jeder Mensch ist gelegentlich nicht zufrieden mit seinem Leben und blickt neidvoll auf das vermeintliche Glück der anderen, wünscht gar, in deren Haut zu stecken.

Doch was wäre, wenn wirklich getauscht werden könnte? Zuerst müsste die neue Identität gewählt werden. Wer käme da in Frage? Ein Megastar wie Angelina Jolie, der Dalai Lama oder ein verehrter Guru? Es könnte auch der Bewohner eines Indio-Stammes im unberührten Amazonas-Dschungel sein. Oder gar der liebe Nachbar?

Der Haken an diesem Angebot ist, dass wirklich und endgültig getauscht werden muss. Es gibt kein Zurück mehr in das alte Leben. Der andere ist mit allem Drum und Dran die neue Identität. Das Glück und Unglück, die Krankheiten, die Familie, der Ruhm und das Geld, alles gehört dazu. Auch die Vergangenheit und die Erinnerungen werden getauscht. Dafür ist man die eigenen Sorgen und Ängste, die Qual der schlechten Gefühle aus der Vergangenheit, alles was einem bedrückt und bedrängt auf einen Schlag los. Vielleicht aber hat der andere eine tödliche Krankheit, von der man nichts weiss, oder er hat schreckliche Dinge erlebt, die sein Leben hinter der Fassade zur Hölle machen. Vielleicht ist der andere gar nicht so glücklich, wie es scheint.

Gibt es jemanden, mit dem man wirklich tauschen möchte?

Dies ist die Beschreibung einer der 89 Übungen zur Selbstheilung aus dem neu erschienenen Buch **«Selbstheilungspraxis – der schamanische Weg»** von Oliver Driver. Grundlage des Schamanismus ist die Erfahrung der Überlegenheit des Geistes über den Körper. Der schamanische Weg der Selbstheilung besteht darin, den Geist von seinen selbst auferlegten Beschränkungen zu befreien und ihn wieder zu befähigen, gesunde Lebendigkeit zu erschaffen. Oliver Driver (*1963) hat Bauingenieurwesen studiert und ist nach Mexiko ausgewandert, wo er die Kultur der Mayas kennenlernte. Heute

lebt er mit seiner Familie als Coach in Köln. www.shamanic-coach.de

Oliver Driver: Selbstheilungspraxis – der schamanische Weg. Schirner Verlag, 2010. 288 S. Fr. 34.90/€ 17.95
Von demselben Autor sind im Schirner Verlag erschienen: Die Reise meines Lebens – Begegnungen mit dem Schamanen (2009) und Visionsuche mit dem Medizinrad – eine moderne schamanische Astrologie (2010)



Freiheit vom Vergleich

Mehr Geld macht erst dann glücklicher, wenn die Menschen in der näheren Umgebung weniger haben. Zu diesem Schluss kommt eine britische Forschungsgruppe um Christopher Boyce nach einer Studie an 12 000 Menschen. **Der reichste Tellerwäscher ist glücklicher als die ärmste Managerin, obwohl er absolut gesehen weniger verdient. Eine weitere Erkenntnis der Studie: Wir vergleichen uns meist mit denen, die mehr haben als wir.**

Denn solche gibt es fast immer, ausser man heisst Carlos Slim und ist der reichste Mann der Welt. Doch selbst dieser muss sich in Acht nehmen, denn er kann sich immer noch fragen: Warum kennen alle Bill Gates und mich nicht? Ist das Computergenie nicht doch intelligenter? Kurzum: Man findet immer jemanden, der auf irgendeiner Rangliste besser platziert ist, auch wenn man 53,5 Milliarden Dollar besitzt.

«Der Vergleich ist die Wurzel allen Übels», schrieb der grosse Philosoph Søren Kierkegaard einst. Wer frei sein möchte, vergleicht sich besser gar nicht. Das ist einfacher geschrieben als getan – ob das Vergleichen in der menschlichen Natur liegt oder nicht, es ist auf jeden Fall in den Genen unserer Wettbewerbskultur angelegt: Sie würde zusammenbrechen, wenn nicht ständig jeder mehr wollte als die anderen.

Michael Huber

ZU TODE GEFÜRCHTET IST AUCH GESTORBEN

Der äusseren Befreiung musste eine Befreiung meines Geistes vorausgehen. Der Leidensdruck wuchs zuerst ins Unerträgliche, bevor ich den Mut zum «Befreiungsschlag» fasste. Ich hatte einen «guten» Job als Geometer, ein grosses Haus im Grünen und das Leben lief in geregelten Bahnen, bis ich 1999 einen behinderten Sohn bekam, der 2003 starb. 2006 kam mein zweiter Sohn zur Welt, auch er war behindert und starb nach einem Jahr.

Ich begann nun, nach dem Sinn meines Lebens zu suchen und dabei fiel mir das sinnlose und gierige Getriebe eines Grossteils unseres Wirtschafts- und Gesellschafts-systems immer mehr auf. Auf dem Zenith des Unerträglichen beschloss ich 2008, auf «Visionssuche» zu gehen. Ich verbrachte vier Tage und Nächte ohne Essen auf einem Berg, wo ich schliesslich zu meiner Klarheit fand. Ich musste nun «meinen Weg» gehen – alles andere war für mich nicht mehr möglich.

So zog ich die Konsequenzen aus meinen Erkenntnissen. Ich kam nach Hause,

meine Lebensgefährtin und ich gestanden uns ein, dass der Tod der Kinder auch unserer Beziehung das Leben entzogen hatte. Wir verkauften unser grosses Haus, ich zog in eine kleine Mietwohnung. Da sass ich nun und «leckte meine Wunden».

Doch mein Leben sollte sich schnell zum Besseren wenden. «Zufällig» lernte ich meine jetzige Frau kennen, mit der ich im Sommer 2009 von Florenz nach Assisi wanderte. Ich kündigte nach 23 Jahren meinen Job als Vermessungstechniker, sie den ihren als Projektmanagerin und beide beschlossen wir, unsere Berufung zu leben.

Da schlug der «Zufall» wieder zu und wir fanden ein kleines Holzhaus mit Strohdämmung bei uns im Salzkammergut, am Attersee. Hier führen wir unsere Praxis für Lebensberatung und Persönlichkeitsentwicklung. Wir bieten systemische Beratung, Natur- und Kreativseminare, Holz- und Steinskulpturen sowie geführte Bergwanderungen an. Das Leben ist nun einfacher, wir brauchen weniger Geld, keinen Fernseher und wundern uns immer öfter über die Zwänge, denen viele Menschen (scheinbar) ausgesetzt sind.

Manchmal klopft die Angst noch an und flüstert mir ins Ohr «Bist du sicher, dass du davon leben kannst?» Dann werfe ich einen Blick auf die Berge und den Attersee, schnüre meine Bergschuhe und höre, wie mir oben auf dem Gipfel der Mut zuruft: «Zu Tode gefürchtet ist auch gestorben». Ich spüre lieber den Wind des Lebens und atme die Freiheit ein.

So möchte ich jedem Mut machen, sich zu befreien – es kommt meistens besser, als man es sich vorstellen kann!

Günter Fellingner

Der Autor ist Diplom-Lebensberater, Staatl. gepr. Bergwanderführer und freischaffender Künstler
Kontakt: Kohlstatt 6e, A-4866 Unterach am Attersee, www.lebens-kunst-fellingner.at



Die Qual der Wahl(-freiheit)

«Ein Esel steht vor zwei Heuhaufen, beide gleich gross, beide gleich weit von ihm entfernt. Welchen soll er zuerst fressen? Der Esel überlegt. Und überlegt. Und überlegt. Bis er an seiner Unschlüssigkeit verhungert. Das Gleichnis aus der Antike erzählt man sich heute noch, um der Qual der Wahl auf die Schliche zu kommen. Aber es ist falsch: Die Wahl unter wenigen genau umgrenzten Alternativen ist nämlich besser, als gar keine Wahl zu haben, das zeigt die Forschung. Der Esel müsste schon sehr dumm sein, könnte er sich nicht zwischen zwei Heuhaufen entscheiden.

Der französische Philosoph Jean Buridan definierte Freiheit im 14. Jahrhundert als Wahl zwischen ver-

schiedenen Möglichkeiten, was später zu einem Lehrsatz des Liberalismus wurde: Je mehr Möglichkeiten der Mensch besitzt, desto freier ist er. Doch auch das ist falsch – irgendwann sind der Möglichkeiten genug und jede weitere verwirrt uns nur. Man denke an die erdrückenden Joghurt-Regale im Supermarkt. Die Auswahl ist heute beinahe unendlich, denn in einem globalisierten Markt kann jederzeit und überall eine noch bessere, noch günstigere Alternative auftauchen. Wir müssen nicht nur zwischen Joghurt «fettarm», «Fitness» und «Weight-Watcher» entscheiden, sondern auch zwischen Supermarkt und Webshop, zwischen Milch vom regionalen Bauern und Importmilch. Dabei verträ-

deln wir so viel Zeit mit unwichtigen Entscheiden, dass die essentiellen Dinge auf der Strecke bleiben. Man könnte gar behaupten: Je freier der Markt, desto unfreier der Mensch.

Wie entscheidet also der Esel der Moderne, aufgewachsen im Emmental, konfrontiert mit der ganzen Welt? Er reist um den Erdball, um jeden auffindbaren Heuhaufen zu begutachten. War er zuvor verwöhnt, stirbt er irgendwo zwischen Grönland und Feuerland an Überanstrengung. Ist er zäh, entschliesst er sich in Neuseeland für einen der beiden Haufen zu Hause (auch Esel sind Gewohnheitstiere). Dieser allerdings, ist inzwischen verrottet – und der zähe Esel verhungert.

MH