

FREIHEIT VON & FREIHEIT ZU

Ein kleiner Unterschied mit enormer Bedeutung. Wer sich befreit, steht vor der grossen Aufgabe, seine Freiheit zu nutzen – und sie dadurch wieder einzuschränken. Doch es gibt Auswege aus diesem Paradoxon, mit dem die Menschen seit Urzeiten kämpfen.



Neulich traf ich einen Mann wieder, der vor Jahren unter einem despotischen Vorgesetzten gelitten und sich vorgenommen hatte, dieses quälende Arbeitsverhältnis zu beenden. In der Zwischenzeit hatte er tatsächlich gekündigt und sich mit einer kleinen IT-Firma selbständig gemacht. Auf meine Frage, wie es ihm in dieser neuen Situation gehe, antwortete er nicht gerade fröhlich. Er schimpfte auf seine Auftraggeber, die er inkompetent und geizig nannte und beschrieb sich selber als ebenso abhängig wie früher, nur dass er jetzt als Selbständiger noch mehr arbeiten müsse, um seinen Betrieb über Wasser zu halten.

Die Menschen verhalten sich nicht selten wie Tiger (Täter) oder Lämmer (Opfer), wobei die Lämmer stets Jagdverbote fordern und die Tiger ihrerseits die Schonzeiten für Lämmer gänzlich aufgehoben sehen wollen.

Ein paar Tage später, während eines Seminars, klagte eine Teilnehmerin, wenn sie nur geahnt hätte, dass ihr neuer Partner sich nach nur einem Jahr Beziehung als ebenso mundfaul, gefühlsarm und überdies noch untreu herausstellen würde wie ihr früherer Mann – sie wäre auf Distanz geblieben. Zwei aus dem Alltag gegriffene Beispiele für Menschen, die sich aus bedrückenden Verhältnissen befreit hatten, ohne jedoch unter den neuen Verhältnissen tatsächlich frei und glücklich zu leben.

Im Grunde hat sich nichts geändert, ist nichts besser geworden. Beide wollten frei von etwas sein,

verloren die für kurze Zeit erlangte Freiheit jedoch bald wieder. Der IT-Unternehmer steht unter denselben Zwängen wie zuvor, und der neue Mann jener Teilnehmerin zeigt dieselben unerwünschten Eigenschaften wie sein Vorgänger. Beider Freiheit unterliegt den alten Begrenzungen.

Von etwas frei zu sein wird als negative, zu etwas frei zu sein als positive Freiheit bezeichnet.

Die beiden Begriffe stammen aus der politischen Philosophie, haben ihre Wurzeln bei Immanuel Kant und spielen in der Moderne bei der Diskussion um den Liberalismus eine grosse Rolle. Wie werden negative und positive Freiheit definiert? Hier ist vor allem Isaiah Berlin (1909–1997) zu nennen, dessen 1958 erschienener Essay «Two Concepts of Liberty» das vorherrschende Denken über politische Freiheit diskutiert und zwei Arten der Freiheit definiert. Als negative Freiheit bezeichnet Berlin einen Zustand, in dem die eigene persönliche Entfaltung nicht von anderen Menschen, Institutionen oder Ideologien und den von ihnen ausgehenden Zwängen begrenzt oder verhindert wird. Negative Freiheit, so heisst es, beruht immer auf einem Akt der Befreiung, es ist die Freiheit von Etwas. Positive Freiheit ist die Nutzung der gewonnenen Freiräume und Wahlmöglichkeiten, beispielsweise zur Gestaltung eines eigenen Lebensentwurfs.

Um bei unseren Beispielen zu bleiben: Im Fall des IT-Unternehmers könnte positive Freiheit so aussehen, dass er mit kompetenten Kunden zu fairen Konditionen auf Augenhöhe kooperiert und über sein Zeitbudget weitgehend bestimmen kann. Und die Partnerin des mundfaulen und untreuen Mannes hätte sich in einen achtungsvollen, herzlichen und mitteilbaren Gefährten ihrer Vorstellung verliebt. Warum der Schritt in die positive Freiheit beiden ➤

nicht geglückt ist, sie also nicht wirklich neu wählen konnten, und warum ich diese und keine anderen Beispiele gewählt habe, soll den entscheidenden Aspekt der inneren Freiheit ins Spiel bringen, auf den ich weiter unten zurückkommen werde.

Den Unterschied zwischen positiver und negativer Freiheit erklärt Isaiah Berlin so: In der negativen Freiheit meint man, der Tiger und das Lamm besässen das gleiche Recht auf Freiheit, und man könne nichts daran ändern, dass der Tiger das Lamm frisst. Die negative Freiheit muss eingeschränkt werden, wenn es eine positive Freiheit geben soll. Zwischen den beiden muss ein Gleichgewicht herrschen, für das es jedoch keine präzisen Regeln gibt.»

Man mag das Bild von Tiger und Lamm nicht glücklich gewählt finden, denn entspricht es nicht der Natur des Tigers, das Lamm zu fressen? Andererseits verhalten sich Menschen tatsächlich nicht selten so, als seien sie Tiger (Täter) oder Lämmer (Opfer), wobei die Lämmer stets Jagdverbote fordern und die Tiger ihrerseits die Schonzeiten für Lämmer gänzlich aufgehoben sehen wollen. Zugespitzt sind die Tiger Verfechter des Sozialdarwinismus aus dem 19. Jahrhundert und die Lämmer solche eines alle Risiken glättenden Wohlfahrtsstaats.

Wichtig an der Aussage Berlins ist das Spannungsverhältnis zwischen der Freiheit von und der Freiheit zu, dass die negative Freiheit zugunsten der positiven eingeschränkt werden muss und es keine festen Regeln für die Herstellung eines Gleichgewichts gibt. Die Spannung konkret: Die eine Waagschale steht für die Autonomie des Einzelnen, die Abwehr staatlicher Eingriffe, die Verteidigung individueller Werte und Eigenarten; die andere für Mitgestalten am Gleichgewicht (dem Ordnungsrahmen), für das Durchsetzen von Ansprüchen, für Teilhabe an und Ausübung von Macht.

In dieser Spannung zwischen negativer und positiver Freiheit lebt jeder Einzelne, und zwar nicht nur in seiner öffentlichen Existenz. Sie prägt auch sein privates Leben. Denn wir sind es – die vielen Einzelnen – die das öffentliche Leben bestimmen. Die innere Freiheit oder Unfreiheit des Einzelnen fließt ein ins Ganze und prägt es. Die Wirkung zeigt sich in der unmittelbaren Umgebung, im Verhalten gegenüber seinen Liebsten zum Beispiel oder im Auftreten in der Berufswelt.

Wie man zu sich selber steht, zu seinen Liebsten und zur Arbeitswelt – in diesen drei Bereichen des Alltags bildet sich ab, welche Einschränkungen von Freiheit man sich selber und anderen auferlegt, welche Freiheit man sich und anderen einräumt und mit welchen Wertvorstellungen man dies begründet. An

diesen Feldern kist abzulesen, nach welchen Werten jemand sein Leben gestaltet, welche Ziele er sich setzt, und nach welchem Verständnis von Verantwortung und Lebenssinn er sich richtet. Und hier zeigt sich auch, wer mögliche Freiheit überhaupt wahrnehmen und nutzen kann.

Zurück zu den eingangs aufgeführten Beispielen. Der Mann und die Frau haben erlebt, was sehr viele Menschen kennen. Sie haben sich von Begrenzungen befreit, neu gewählt und sich nach einer Zeit doch wieder in einer ähnlichen Unfreiheit gefunden. Warum?

Die meisten von uns können in ihrem Bekanntenkreis beobachten, wie jemand dieselbe Schleife nicht nur einmal, sondern gleich mehrmals durchläuft. Jemand verliebt sich, nimmt eine Beziehung auf, ist zunehmend frustriert, wagt endlich den Befreiungsschlag, wählt neu und erkennt nach einer Weile, dass er wieder in derselben Lage gelandet ist. Warum hat er es nicht gleich gemerkt?

Weil die innere Freiheit fehlt. Um positive Freiheit zu nutzen, bedarf es der negativen Freiheit – der von inneren Begrenzungen. Innere Freiheit ist die entscheidende Ressource, und sie ist das Produkt von Selbsterkenntnis.

Um seine Überzeugungen öffentlich vertreten zu können, müssen Rede- und Pressefreiheit garantiert sein. Analog gilt für den privatesten Bereich: Um sehen zu können, was wirklich ist, muss der Schleier der Selbsttäuschung fallen, erst dann ist Wahrnehmung möglich. Niemand hört das Wort Selbsttäuschung gern, es klingt nach Schuld und Versagen. Die nüchterne Feststellung aus psychologischer Forschung, der Mensch wisse durchschnittlich nur sechs bis zehn Prozent von sich selber, wird als kränkend empfunden.

Ursache für fehlende Selbsterkenntnis, für den Schleier der Selbsttäuschung, ist die Konditionierung von Verstand und Gefühlen. Wie man als Erwachsener die Welt sieht und auf sie reagiert, ist in aller Regel nicht Ausdruck von unverwechselbarer Individualität, sondern das Resultat von Erziehung und Prägung. Der Unterschied, ob Haltungen, Meinungen, Glaubensüberzeugungen von Eltern, Lehrern und Priestern einfach übernommen oder abgewehrt werden, ist unerheblich – es bleiben Prägungen. Besonders ins Gewicht fallen die ungeschriebenen Gesetze und Einschränkungen einer Gesellschaft, ihre speziellen Moralvorstellungen, die unter der Decke gehaltenen Widersprüche, die vorherrschenden Ängste und negativen Glaubenssätze, die das Klima färben und die man sozusagen mit der Luft einatmet.

Jede Zivilisation gibt ihre kennzeichnenden Konditionierungen und Neurosen von Generation zu Ge-

Die Freiheit ist nicht die Willkür, beliebig zu handeln, sondern die Fähigkeit, vernünftig zu handeln.

Rudolf Virchow

Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut. Perikles

neration weiter. Und weil absolute und unbedingte Freiheit eine Illusion ist, weil niemand frei von seinem gesellschaftlichen Umfeld ist, ist es auch illusorisch, sich Kindheit und Jugend ohne schmerzhaft und beengende Prägungen vorzustellen.

Menschen kommen zwar als Wesen mit unbegrenzter innerer Freiheit auf die Welt, doch dieser innere Raum wird zuerst einmal mit einem Durcheinander an Mobiliar zugestellt, selbst wenn man von den besten Eltern grossgezogen wurde.

Der IT-Unternehmer verwickelt sich immer wieder in Autoritäts- und Loyalitätskonflikte, deren Hintergrund schmerzhaft Erfahrungen während seiner Kindheit bilden. Ähnlich verhält es sich bei der von ihren untreuen Partnern enttäuschten Frau. Beide haben sehr ähnliche Ängste: vor Versagen, vor Nähe, nicht wirklich wertvoll zu sein. Auch ist beiden das Leiden an der in unserer Zivilisation am weitesten verbreiteten Unfreiheit gemeinsam: der Selbstverneinung.

Die Selbstverneinung, diese heimliche Qual, macht darum so unfrei, weil sie den Status quo verfestigt. Wer an seinem Wert zweifelt, wird stets dazu neigen, Freiheit zugunsten von Sicherheit zu opfern, so grau und eng diese Sicherheit auch sein mag. Auch gilt:

Die ersten Schritte auf dem Weg zur Freiheit sollten zu der Einsicht führen, dass alles, was uns unfrei macht, dazu da ist, zuerst unsere eigenen Grenzen anzuschauen, anstatt andere anzuklagen.

Burkhardt Kiegeland (*1942) lebte viele Jahre als freier Schriftsteller in München und arbeitete in der Erwachsenenbildung. Seit 1983 ist er durch seine auf die Öffnung des Herzens zielende Arbeit in mehreren europäischen Ländern als spiritueller Lehrer bekannt (die «Herz-Eröffnungen» und «Burkhardts Herz-Projekt»). Seit einigen Jahren leitet er sein Meditationszentrum im Simmental im Berner Oberland.
Website: www.einsundsein.org



Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen, wird am Ende beides verlieren.

Der Weg zu innerer Freiheit durch Selbsterkenntnis wird seit Menschengedenken von den spirituellen Lehrern empfohlen. Die ersten Schritte auf diesem Weg sollen zur Einsicht führen, dass alles, was uns unfrei macht, dazu da ist, zuerst unsere eigenen Grenzen anzuschauen, anstatt andere anzuklagen. Wer also häufig in Autoritätskonflikte verwickelt ist, tut gut daran, dem kleinen Kind in sich zuzuhören, wie weh es damals tat, nicht angehört und so oft hart bestraft zu werden, und wie es später beschlossen hatte, sich nie wieder dominieren zu lassen. Denn bleibt man unversöhnt mit diesem hilflosen, abhängigen Teil in einem selbst, wird man, ohne es zu merken, selber zu einem autoritären Menschen, zu einem der nicht seltenen autoritären Antiautoritären. Zu einem, der weder frei von etwas, noch zu etwas ist.

Arbeit an der inneren Freiheit ist Versöhnungs-

arbeit. Es geht darum, in einem selbst die ganze Spannweite des Menschlichen kennen zu lernen und zu integrieren. Eine Entdeckungsreise, bei der man versteht, wie man zu den sehr begrenzten Bildern von sich selber gekommen ist und Tiger und Lamm schliesslich miteinander versöhnt.

Zugleich ist es eine Reise, die über die Grenzen der Person hinaus zu existenzieller Erfahrung von Freiheit führt. Die Spannung zwischen Freiheit von etwas und Freiheit zu etwas ist dort aufgehoben, weil es sich um eine transpersonale Erfahrung handelt.

Wo keine Arbeit an der inneren Freiheit geleistet wird, sehen wir auf der einen Seite Menschen, die resignieren und in ihrer Routine erstarren, nachdem sie ihre Schleife wiederholt durchlaufen haben. Und wir sehen auf der anderen Seite jene, die zwanghaft von Zwängen jedweder Art unabhängig sein wollen und so die positive Freiheit vermeiden, nämlich Verantwortung zu übernehmen, sich freiwillig zu binden, sich verbindliche Ziele zu setzen.

Nachsatz: Um negative und positive Freiheit in ein Gleichgewicht zu bringen, werden seit Urzeiten ethische Werte herangezogen. Gymnasiasten lernen Kants kategorischen Imperativ: «Handle so, dass die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne!» Wer noch etwas von der christlichen Überlieferung weiss, wird die Bergpredigt kennen mit dem doppelten Liebesgebot: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Und Adepten des Buddhismus sollen Mitgefühl üben und lernen, allen Lebewesen mit Achtung zu begegnen. Diesen Imperativen ist gemeinsam, dass sie Einschränkungen sowohl der negativen wie auch der positiven Freiheit bedeuten.

Wie die Weltlage zeigt, funktionieren ethische Kategorien höchst unzuverlässig. Man könnte dies fehlender innerer Freiheit seitens der Herrschenden in Politik und Wirtschaft (der Tiger) zuschreiben und es sich im Sessel bequem machen. Es liegt aber an den Lämmern, die Lämmer bleiben wollen. ■

