



## Freiheit vermehren

### Frei sein - noch freier werden?

Die Frage stellt sich mir dann, wenn es nicht so geht, wie ich es mir vorgenommen habe, wenn ich an Grenzen stoße. Ich fühle mich am meisten durch andere Menschen begrenzt. Ich ärgere mich über andere, wenn sie Versprochenes nicht einhalten, ich fühle mich versetzt, Dinge kommen nicht voran, ich verliere Zeit und Elan. Offensichtlich ist meine Freiheit unnötig eingeengt. Ich könnte freier sein. Ein genauerer Blick zeigt, daß die Freiheit viel Sorgfalt verlangt und ich selbst einiges dafür tun kann, mich freier zu fühlen.

### Andere engen meine Freiheit ein

Meine Freiheit wird eingeengt, wenn ich die schlechte Laune des anderen aushalten muß, den zu laut eingestellten Walkman, den rücksichtslosen Autofahrer, die Sekretärin, die mich ihre Macht spüren läßt. Wenn ich dann noch belogen und betrogen werde, fühle ich mich gar nicht mehr frei. Jeder von uns hat einen guten Blick dafür, wo jemand auf Kosten der anderen seinen Vorteil sucht oder einfach nur zu wenig Rücksicht nimmt. Offensichtlich hat jeder von uns etwas, was die anderen stört, der eine mehr, der andere weniger. Das ist nicht von Anfang an so. Kinder genießen leicht unsere Sympathie. Sie sind spontan und wenn sie mal unruhig sind, weinen oder schreien, gehen wir tolerant damit um. Sie können nicht anders und sind trotzdem sympathisch. Je älter wir werden, desto weniger können wir uns wie Kleinkinder benehmen. Denn als Jugendlicher und noch mehr als Erwachsener bin ich verantwortlich für das was ich tue und was aus meinem Leben wird.

### An der eigenen Freiheit arbeiten

Die anderen erwarten, daß ich mich im Zaum halte, meine Emotionen bändige, nicht gleich herausplatze, höflich bin. Das erfordert Arbeit an mir selbst. Aber will ich diese Arbeit? Bin ich nicht freier, wenn ich esse, was mir schmeckt und nicht auf die Linie achte, oder wenn ich mit meiner schlechten Laune nicht hinter dem Berg halte und die anderen spüren lasse, wenn ich ärgerlich bin?

Aber was ist die Konsequenz: Ohne Arbeit an mir selbst werde ich immer unleidlicher. Vom sympathischen kleinen Kind entwickle ich mich zu einem immer unsympathischeren alten Menschen. Ist das der Weg meiner Freiheit, dass ich so ende? Dass viele Leben so verlaufen, kann ich jeden Tag beobachten. Wenn ich aber nicht so werden will, dann schein ich weniger frei zu sein. Es bin doch nicht ich, sondern es sind die Erwartungen der anderen, die mir die Arbeit an mir selbst abfordern – mich beim Essen benehmen, höflich sein, mich nicht mit meiner schlechten Laune ausbreiten. Offensichtlich ist unser Menschsein nicht von sich aus gut gebaut. Als Kind hat jeder bestimmte Voraussetzungen und auch einen natürlichen Charme. Aber es gibt offensichtlich auch Gegenkräfte, die den einen Menschen unwirsch und verbissen machen. Andere bleiben zwar freundlich, werden aber immer wankelmütiger und unzuverlässiger. Unsere Freiheit ist durch diese Gegenkräfte in uns herausgefordert. Wenn es um mein Leben geht, dann muß ich mich für den höheren Wert entscheiden, nämlich für meine Freiheit. Die Freiheit ist der höhere Wert, dem ich das andere zuordnen muß.

## Die Freiheit fordert ein höheres Maß an Freiheit

Die Freiheit macht den Kern meiner Person aus. Deshalb lohnt es sich, mich um meine Freiheit zu kümmern. Das Ziel meiner Sorge um meine Freiheit muss ich so wählen, dass die Freiheit gestärkt wird. Wenn ich so lebe, dass ich immer mehr an Freiheit verliere, dann vergeude ich das höchste Gut, das mir geschenkt ist. Die Freiheit fordert von mir, dass ich meine Freiheit freier werden lasse. Mindere ich meine Freiheit, dann handle ich gegen den höchsten Wert, der mir für mein Leben gegeben ist. Ebenso wenig kann ich die Freiheit anderer mindern, weil ich dann auch selbst Freiheitsgrade einbüße.

Das zeigt sich in einer Diktatur, ob sie im Staat, in der Schule oder in einem Unternehmen herrscht. Die Freiheit und damit die Würde aller werden durch eine Diktatur gemindert. Oder wenn jemand in meiner Schulklasse oder in meiner Abteilung gemobbt wird, ist auch meine Freiheit eingegrenzt und bedroht. Ich kann mich entweder am Mobbing beteiligen oder der Gruppe entgegentreten, die mobbt, immer bin ich eingengt.

Entscheide ich mich für meine größere Freiheit, dann finde ich auch die Antwort darauf, ob die Arbeit an mir selbst mehr Freiheitsgrade verspricht als wenn ich den Dingen ihren Lauf lasse. Am eigenen Körper ist es am einfachsten abzulesen. Wenn ich maßvoll esse, mich bewege und Gymnastik treibe, dann bin ich beweglicher. Ich kann leichter dorthin kommen, wohin ich will als wenn ich zuviel Körpergewicht mit mir herumtrage, weil ich meinen Körper nicht trainiert habe.

Das wirkt dann auf den Geist, denn ein gesunder Leib ermöglicht dem Geist mehr Freiheitsgrade. Wenn ich mich dann nicht so von meiner schlechten Laune abhängig mache, muß ich mich weniger mit dem von mir erzeugten Unmut der anderen Menschen auseinandersetzen.

