

## Machen Sie sich bitte frei!

---

Prof. Dr. Uwe Böschmeyer · Mittwoch den 6. März 2013



Wir leben in einer spannenden Zeit. Wir sind Zeugen einer rasant verlaufenden technologischen Entwicklung, eines umfassenden Wandels unserer Gesellschaft in eine „Informationsgesellschaft“, einer Internationalisierung des Lebens, eines Überangebots an Weltanschauungsmodellen, einer radikalen Veränderung in der Wirtschafts- und Arbeitswelt. Doch damit kommen viele Menschen nicht zurecht. Deshalb fragen sie zum Beispiel: Wonach soll ich mich richten? Was macht Sinn? Welche Werte gelten? Was gilt überhaupt? Diese Veränderungen haben – so sieht es jedenfalls der Neurobiologe Gerald Hüther – zu einer „begeisterungslos gewordenen Gesellschaft“ geführt – d.h. zu einer Gesellschaft mit Menschen, denen die Lebensfreude und der Sinn zunehmend abhanden kommt.

Was ist Sinn? Das vorrangige Motiv menschlichen Lebens. Das, was ihn primär in Bewegung bringt, ihm Kraft gibt, ihn durchhalten lässt auch dann, wenn das Leben schwierig wird. Sinn ist das, was ein Mensch für Leib, Seele und Geist vor allem braucht. Sinn ist wertvolles Leben.

Was sind Werte? Spezifisch menschliche Werte sind Leitlinien zur Orientierung auf der Suche nach Sinn. Sie sind wie Bojen, die uns die Fahrrinnen unseres Lebens zeigen, damit wir nicht stranden.



## Die innere Leere

Mangel an Sinn und Werten ist Mangel an Motivation zum Leben. Mangel an Motivation zum Leben ist Mangel an Beziehung zu den spezifisch menschlichen Werten, zum Beispiel zur Freiheit, Verantwortung, Liebe, zum Vertrauen, Mut, zur Hoffnung. Mangel an Beziehung zu Sinn und Werten führt, so Viktor Frankl, zum Kardinalproblem unserer Zeit, zum existentiellen Vakuum, zur inneren Leere. Das bedeutet? Innerlich leer sein, keine Orientierung mehr haben, keine Werte, keinen Sinn mehr fühlen, nicht mehr wissen, wozu man da ist, sich verloren haben. Ist aber die Seele leer, öffnet sie sich zum Beispiel für Angst, Aggressivität, Depressivität, Stress, Lebensmüdigkeit, Sucht, psychosomatische Störungen. Dann fehlt auch – wie sollte das anders sein – die Begeisterung für Leben.

Welcher Wert wäre in dieser Zeit der wichtigste? Die Freiheit. Warum? Weil Freiheit weit mehr ist als ein interessantes Thema der Philosophie. Viel mehr auch als ein träumerisches Ziel weltfremder Menschen. Freiheit ist Erkenntnis, Durchblick, Kraft, ist ein starkes Gefühl, etwas besonders Menschliches.

### Die Suche nach Freiheit

Freiheit ist die in jedem Menschen vorhandene Möglichkeit, sich innerhalb der Grenzen seines Daseins frei verhalten zu können. Freiheit ist – wie alle spezifisch menschlichen Gefühle und Gefühlskräfte – ein Existenzial, ein zu jedem Menschen gehörendes Gefühl. Wir können sie vernachlässigen, verleugnen, verdrängen. Wir können sie übersehen, missachten und aufhören, sie zu suchen. Wir können sie mit der Schärfe unserer Gedanken als Illusion beschreiben und sträflich übersehen, dass uns der Mangel an Freiheit immer mehr in die Selbstentfremdung treibt. Doch die Möglichkeit, sie zu finden, wiederzufinden, zu entdecken, sie zu leben, bleibt uns, solange wir leben. Freiheit ist kein Trieb. Sie stellt sich nicht von selbst ein. Deshalb muss ich sie suchen und ergreifen, mich für sie öffnen, mich nach ihr ausstrecken, wenn sie sich mir anbietet.

Nein, nicht die Gene, nicht die Erziehung, nicht die sozialen Umstände, auch nicht die Zeit, in der wir leben, sind primär für die Lebensqualität bestimmend, sondern dies: ob ich von der Freiheit, der neben der Liebe wichtigsten Eigenschaft, Gebrauch mache oder nicht.

Was also ist Freiheit? Das Zentrum kraftvollen Erkennens und Handelns. Sie schafft den Raum, den wir brauchen, um uns so entfalten zu können, wie es uns persönlich und unserer Verantwortung entspricht. Denn Freiheit ohne Verantwortung, also Freiheit ohne Antwort auf die Fragen, die mir „das Leben“ stellt, gleicht einem Boot, das auf seiner Fahrt durchs Leben von Wind und Wellen hin und her geschleudert wird.

Wie gewinne ich Freiheit? Aus der Fülle möglicher Wege greife ich vier heraus:



## 1. Wo stehe ich heute?

Wenn mir daran liegt, freier zu werden, muss ich Bilanz ziehen und mir Fragen stellen wie zum Beispiel diese:

- Ist mir bewusst, ob ich frei bin oder nicht? Ob ich mich sicher oder unsicher, ängstlich oder selbstbewusst durch meine Tage gehen lasse?
- Kann es sein, dass ich mich immer wieder auf Dinge einlasse, die ich gar nicht will? Welche sind das?
- Kann es sein, dass mein Hunger nach einem starken, lebendigen Leben größer sein könnte, dass ich viel zu viel Stress zulasse?
- Welche Lebensträume, die durchaus nicht utopisch waren, habe ich inzwischen aufgegeben?
- Kann es sein, dass ich meinen Verstand zu stark in Schranken halte, der ja so wenig davon weiß, wonach meine Seele dürstet?
- Wie sähe die Bilanz meines Lebens heute aus: Habe ich genug gesucht, genug gewagt, geliebt, gelebt?

Wer nicht danach fragt, worin er unfrei ist, setzt sich nicht in Bewegung. Wer sich nicht bewegt, spürt seine Ketten nicht. Wer nicht seine Ketten spürt, wird sich nicht von ihnen befreien.

## 2. Sich Menschen öffnen

Wenn ich mit einem Menschen spreche, kann ich im stillen daran denken, ob ich ihm gefalle, ob er mich für intelligent genug hält, ob er meine Unwissenheit bemerkt, ob er meine Angst spürt, ob er überhaupt mit mir zu tun haben will, ob er froh ist, wenn er sich endlich von mir verabschieden kann. Wenn ich mit einem Menschen spreche, kann ich um all das kreisen, was ich nicht kann und worin ich unfrei bin.

Wenn ich mit einem Menschen spreche, kann ich ihm auch zuhören, ihn anschauen, ihn erleben, seine Andersartigkeit erfahren, mich für ihn interessieren, die Hoffnung zulassen, dass er auch von mir etwas hören möchte, mir gegenüber offen ist, mir gut ist, sich nicht gleich ein Urteil bildet.

Wenn ich mit einem Menschen spreche, kann ich auch einmal zu glauben wagen, dass er mich nicht gleich auf dem Hintergrund meiner schwierigen Vergangenheit ansieht und beurteilt, kann ich ihn im Blick haben und von ihm erfahren, was ich gern von ihm wissen möchte.

Es gibt kein besseres „Mittel“, einem Menschen frei begegnen zu können als dieses: ihn sehen und verstehen zu wollen.



### 3. Nicht vorschnell deuten

Vieles, was wir haben und behalten möchten, geht wieder verloren: Geld und Geltung, Jugend und Liebe, Partner und Freunde, Gesundheit und Schönheit und vieles andere mehr. Vieles um uns herum verändert sich. Das jedoch, was uns gewiss bleiben könnte, ist die jedem Menschen gegebene Freiheit, sich den Wandlungen und Veränderungen gegenüber offen zu verhalten. Warum ist das wichtig?

Weil wir in der Zeit leben und nicht über den Rand des Hier und Jetzt hinaus unser Leben verstehen können, weil nicht nur wir selbst unser Leben bestimmen, sondern auch unsere Mit-Welt darauf Einfluss nimmt, wie es uns geht und was aus uns wird – und das keineswegs immer nur im Schlechten, auch im Guten.

Wo etwas werden soll, entstehen Wirbel. Das ist in der Natur so, das ist im menschlichen Leben so. Wachstum ist Bewegung. Und wenn es in uns selbst und um uns herum wirbelt, sind vielleicht jene Kräfte am Werk, die unsere eigentliche Persönlichkeit herausbilden wollen. Sollten Sie deshalb neigen, angstvoll in die Zukunft zu sehen und sich damit die Sicht für mögliches Glück zu verstellen, dann gebe ich Ihnen gern den Satz eines alten Mannes weiter, der für mich ganz kostbar geworden ist. Er stammt aus einer alten chinesischen Geschichte:

„Ob etwas, was uns begegnet –  
ein Unglück ist oder ein Segen, weiß ich nicht,  
weil ich nicht weiß, was folgen wird.  
Das Leben kommt in Augenblicken,  
und mehr bekommen wir nie zu sehen.“

Offen bleiben wofür?

- Offen bleiben für das, was aus den Kindern wird, auch dann, wenn sie gegenwärtig nur im Strom der Zeit schwimmen. Denn niemand von uns weiß, welche Erfahrungen sie brauchen, wenn sie einmal erwachsen sind.
- Offen bleiben, wenn die Krise der mittleren Jahre all das hinwegzuspülen scheint, was wir uns vom Leben erdacht oder erträumt haben. Denn niemand von uns weiß, ob die Krise sich zur Gefährdung oder zur Chance entwickeln wird, so dass wir tiefer noch als bisher mit dem Leben verbunden werden.
- Offen bleiben auch mit Blick auf die späteren Jahre, wenn die Zeit abnimmt und die graue Sorge zunimmt. Denn niemand von uns weiß, ob die Tage, die uns dann verbleiben, Tage der Leere oder der Fülle sein werden.



## Öffnen heisst auch loslassen

Sich den Wandlungen und Veränderungen gegenüber offen zu verhalten, das heißt auch, loszulassen, z.B.: den Hader, den Groll, die Wut, die Bitterkeit angesichts der Verletzungen aus alter Zeit -, denn solange ich dies alles nicht loslasse, wird die mögliche Lust am gegenwärtigen Leben durch die Last des vergangenen niedergehalten. Loslassen auch

- bestimmte Vorstellungen, wie mein Leben hätte verlaufen sollen, oder lang gehegte Träume, auch die, die – vielleicht – erfüllbar gewesen wären, denn solange ich sie nicht loslasse, übersehe ich das Glück, das sich hier und heute zeigen möchte -,
- die Ansprüche und Forderungen, es solle gerecht zugehen in der Welt – denn solange ich diese Ansprüche und Forderungen nicht loslasse, verlange ich eine Weltordnung, die es nun mal nicht gibt -,
- schließlich auch den tiefsten aller Wünsche, nicht sterben zu müssen. Denn wenn ich diesen Wunsch nicht loslasse, versäume ich es, das Gold in der mir geschenkten Zeit zu finden.
- Offen bleiben auch für die Entwicklung des Landes und der Welt, in dem und in der wir leben. Denn Leben ist Geschichte, und niemand weiss – das zeigt auch die Geschichte der Vorhersagen auch so kluger Leute -, wie sie in Wirklichkeit verlaufen wird. Und – vielleicht – gibt es ja auch einen, der die Welt von einem höheren Standort aus lenkt.

Dies und vieles andere mehr loszulassen bedeutet: ins Leben einzuwilligen, wie es nun einmal ist, und offen für das zu sein, was das Leben an sinnstiftenden Neuerungen für uns bereithält.

#### 4. Ziele zu Magneten werden lassen

---

Wenn ich frei werden will, muss ich wissen, wovon oder wofür ich frei sein möchte. Um Beispiel frei sein gegenüber den Kollegen, die meinen, etwas Besseres zu sein -, frei sein in der Gegenwart fremder Menschen -, frei sein gegenüber „großen Leuten“ -, frei sein von Lebensangst -, frei sein von der ganz geheimen Sucht.

Wenn ich in meinem Leben freier werden will, dann muss ich mich eindenken, empfinden, einleben in das, wovon, wofür oder worin ich freier sein möchte, dann muss ich das, was ich mir wünsche, zum Magneten werden lassen. Und: Alle Dinge sind möglich dem, der glaubt.

Das, was ich möchte, zum Magneten werden lassen...

Was geschieht dabei? Dieses:

- dass ich meine versammelten Kräfte nur auf das Eine richte, das ich will –
- dass ich meine Energien bündele und sie in diese eine Richtung bewege, in der mein Ziel liegt,
- dass ich die Idee, auf die hin ich lebe, in mir so stark werden lasse, dass sie irgendwann als klare Gestalt zu leuchten beginnt.



Dieser Artikel wurde verfasst von Prof. Dr. Uwe Böschmeyer

Prof. Dr. Uwe Böschmeyer wurde 1939 geboren.

Er studierte evangelische Theologie und widmete sich Studien in Philosophie und Psychologie.

1975 erwarb er bei Prof. Viktor Frankl in Wien sein Zertifikat in Logotherapie und Existenzanalyse und wurde von ihm 1982 auch zur Lehre autorisiert.

1982 gründete er das „Hamburger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie“.

2000 erhielt er das „Europäische Zertifikat für Psychotherapie“ (ECP).

2006 wurde er Rektor der Europäischen Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung in Salzburg, 2007 in die österreichische Psychotherapeutenliste aufgenommen.

Schwerpunkte seiner Arbeit sind die existenzanalytische Logotherapie und die von ihm entwickelten Konzepte Wertorientierte Persönlichkeitsbildung und Wertimagination.

Uwe Böschmeyer lebt in Salzburg.

Share Tweet Share Share

» [Homepage](#) | [Prof. Dr. Uwe Böschmeyer](#)