

FREIheit

2020/2021

FREI

FREI

FREI

reifHEIT

HEITfrei

freifreifreifreifreifreifrei

Mein Aufbruch in die Freiheit

Reflexionen über verschiedene
Sichtweisen und Erfahrungen

Jahresarbeit von Hannah Klein

Mentor/in: J. Altmann und F. Densch

INHALT

0	Einleitung.....	2
1	Weg zu anderen Denkern.....	6
1.1	Freiheit nach Valentin Wember	
1.2	Freiheit nach Rudolf Steiners	
1.3.	Kleiner Exkurs zu J.W. von Goethe	
1.4.	Kurzer Einschub zu Gerald Hüther	
2	Weg ins freie Tun.....	29
2.1	Internationaler Workshop	
2.2	Freies Schreiben	
2.3	Freies Sprechen	
2.4	Freies Tanzen	
2.5	Freies Malen	
3	Weg ins Kloster.....	39
3.1	Einleitung	
3.2	Klosteraufenthalt	
3.3	Meine Prozess-Tagebucheinträge	
3.4	Fazit	

4	Fazit.....	59
4.1	Erkenntnisse	
5	Danksagung.....	66
6	Umfrage zur Freiheit.....	63
7	Quellen.....	73

0 Einleitung – INNERE FREIHEIT

08.06.2021

Frei sein ist ein großer Wunsch, ein starkes Bedürfnis. Aber frei sein ist so schwer. Was macht man da eigentlich? Was soll ich denn machen, um das Gefühl der Freiheit erleben zu können? Ich will was aktiv verändern, aber kann man Freiheit aktiv verkörpern? Und wie sieht mein Weg zur Freiheit aus? Welche Aufgaben muss ich machen, welche Arbeit abarbeiten, welche Bedingungen soll ich erfüllen, wo ist der Weg und die größte Frage: WO SOLL ICH ANFANGEN?

Und trotzdem interessiert sie mich wahnsinnig, die Frage was ist Freiheit und wo ist sie? Ich will mich auf den Weg nach etwas Wesentliches, etwas Lebendiges machen.

Die Entscheidung den Aufbruch zu meiner innerlichen Freiheit zu wagen ist also gefallen, aber ich brauche definitiv Hilfe beim Anfang. Eine gute Freundin meiner Familie, die Geschichts- und Deutschlehrerin ist frage ich um Hilfe und Begleitung meiner aufregenden Reise. Sie hat total große Lust und wir fangen an erst mal alle meine Gedanken und Impulse zu diesem Wort **FREIHEIT** auf zuschreiben. Wir machen ein Brainstorming und erstellen auf einem großen Plakat eine Mindmap. Dabei stellt sich heraus, dass ich mich für das große Thema Freiheit entschieden habe, mich aber auf die **Innere Freiheit** fokussieren möchte.

In meinem Kopf tauchen dann Gedanken auf wie: Gefängnis ist das Gegenteil von Freiheit und Zwänge und Ängste können innere Freiheit einschränken. Rudolf Steiner hat da mal ein interessantes Buch über die „Philosophie der Freiheit“ geschrieben und Politik hat auch viel mit unseren Grundrechten, die uns Freiheiten geben zu tun. Nur jetzt ist die Frage, auf was will ich mich beschränken, was soll ich angehen und was lieber bei Seite lassen, denn Freiheit ist ein großes Thema, das steht fest. Doch dann wird mir klar, ja genau hier fängt mein Aufbruch in die Freiheit schon an. Ich möchte mich nicht festlegen, ich werde keinen vorgezeichneten, geradewegs verlaufenden Weg abarbeiten und pünktlich an mein, im Vorhinein festgelegtes Ziel ankommen. Ich werde stattdessen mich ganz offen, ganz interessiert und nach vorne schauend und frei auf mein Thema einlassen und mich nicht von solchen starren Vorgaben einschränken

lassen, sonst würde ich an das Thema Freiheit mit Unfreiheit ran gehen und das fühlt sich für mich total komisch an.

Deswegen soll meine Arbeit an der Freiheit kein Wegweiser, kein Ratgeber oder die Geschichte meiner beendeten Reise mit dem Erreichen der vollkommenen Freiheit sein, denn geht das überhaupt? Kann ich die vollkommene Freiheit erreichen und gibt es die vollkommene Freiheit überhaupt? Mit dieser Arbeit möchte ich mich auf den Weg in die Freiheit machen, nicht mit einem endgültigen Ziel, sondern Richtung Freiheit. Daraus entsteht der Titel meiner Arbeit: **MEIN AUFBRUCH IN DIE FREIHEIT.**

Eine Sache will ich von Anfang bis zum Abschluss tun: Tagebuch schreiben. Mein ganzer Prozess über das gesamte drei viertel Jahr will ich festhalten in einem Tagebuch um in ihm meine Erfahrungen reflektieren zu können. Außerdem spürte ich ein starkes Bedürfnis und Streben danach nicht nur gedanklich, mit dem Intellekt an das Thema zu gehen, sondern auch praktisch in Selbstversuchen. Ich wollte die innere Freiheit nicht nur vielleicht verstehen,

sondern sie auch vielleicht erleben, fühlen, riechen, sehen, wahrnehmen...können. Dadurch entsteht der Untertitel: **Reflexionen über verschiedene Sichtweisen und Erfahrungen.**

Ich will mich zusammenfassend, auf vielen verschiedenen Wegen der inneren Freiheit nähern, aber ganz ohne Druck und Stress sie am Ende erlebt haben zu müssen. Ich nehme mir ganz bewusst die seelische Last weg ihr, der Freiheit, am Ende der 12.Klassarbeitszeit begegnet zu sein. Denn es geht um die Freiheit, um ein Phänomen, um etwas Großes, nicht leicht Erkennbares, da hilft auch kein gut ausgeklügelter Plan. Ich glaube was ganz wichtig ist, ist, dass innere Reife, Geduld und Offenheit eine große Rolle spielen. Ich möchte mich gerne auf diese Reise einlassen, aber ich weiß, dass es gar nicht leicht sein wird, auch wenn es keine körperlich anstrengende Arbeit sein wird wie das Zimmern eines Bettes, aber es wird mich innerlich sehr herausfordern und ich bin gespannt, ob ich mich dann, wenn es anstrengend wird auf das Ganze noch einlassen kann? Werde ich vielleicht doch zurückschrecken, weil es nicht so bequem ist wie davor? Vielleicht wird mein Leben danach ganz anders aussehen? Vielleicht werde ich auch mein Eingeschränkt-Sein viel mehr wahrnehmen? Vielleicht wird es mir doch zu lange dauern und ich werde die Ausdauer und Geduld verlieren? Es wird zu anspruchsvoll für mich sein und ich werde mich verirren und nicht wissen wohin und wo raus? Vielleicht wird es aber auch der Anfang meiner wichtigsten Lehre fürs Leben

und ich werde noch am Ende meines Lebens dankbar dafür sein, mich auf diesen aufregenden und lehrreichen Weg gemacht zu haben? Was ich jedoch jetzt schon weiß ist, es wird kein endgültiges Ziel geben. Wie oft man es auch schon gehört hat, aber in diesem Fall ist es wahr: Der Weg ist das Ziel. Ich werde am Ende dieser Arbeit nicht auf der Bühne stehen und dem Publikum von meinem glorreichen Erreichen meines Zieles berichten. Ich werde nicht ihnen erklären wollen wie man die vollkommene Freiheit erreicht, sondern ich werde von meinem Aufbruch in die innere Freiheit berichten und welche Texte, Gespräche, Berichte und Perspektiven ich über die Freiheit erfahren durfte und welche Erlebnisse und Berührungen ich mit der Freiheit hatte. Es wird ein ganz persönlicher und einziger Bericht über meine Reise sein, die bei jedem Menschen anders ausfallen würde. Ich habe ganz andere Fragen an die Freiheit, als meine Mutter, der Lehrer, die Priesterin oder meine Mitschülerin und deswegen wird es keine Anleitung zur Freiheit geben sondern nur eine Inspiration. Ich freue mich auf die Herausforderung.

03.01.2021

Ich habe mich auf den Weg gemacht und daraus sind drei Wege geworden von vielen weiteren, anderen, die man hätte auch einschlagen können.

Der eine Weg hat die Freiheit in den Künsten erspüren wollen und hat das freie Tun und tätig werden in der Kunst erfahren.

Der andere Weg hat ins Kloster geführt, zum Loslassen und Frei-werden vom Denken und im Hier und Jetzt ankommen.

Der nächste Weg wollte wissen, was andere Denker schon über die Freiheit gedacht haben und ist ins freie Denken von anderen gekommen.

Die drei Wege habe ich in drei Kapiteln beschrieben, die alle gleichwertig sind und nicht zwangsläufig aufeinander aufbauen. Jeder Weg steht für sich alleine und ist frei und unabhängig von den anderen, doch in mir drin sind alle drei miteinander verknüpft.

Du kannst dich ganz frei fühlen und dich für den Weg entscheiden, der dich gerade am meisten anspricht. Ich freue mich, wenn du mich auf meinen drei Wegen begleitest!

1 Weg zu anderen Denkern

Die Gedanken sind frei. Niemand weiß, was ich denke, niemand kann mich verurteilen wegen meiner Gedanken und niemand kann sie mir verbieten. Gedanken sind mächtig und niemand kann sie entmachten. Gedanken können mörderisch sein und niemand kann sie bzw. mich, die sie denkt, bestrafen. Niemand kann meine Gedanken fangen und einsperren. Die Gedanken haben Macht, sie sind mein Werkzeug der Freiheit. Die Gedanken gehören zu mir, sie sind ein Stück Freiheit in mir. Gedanken sind frei und sie können mich frei machen.

1.1 Freiheit nach Valentin Wember

Ich habe mich, neben vielen weiteren Lektüren und Texten zur Freiheit, mit dem Buch „Vom Willen zur Freiheit. Eine Philosophie für die Jugend“ (Wember, 1993)¹ von Valentin Wember der Frage genähert: **Warum ist die innere Freiheit so wichtig?**

Ich kann durch mein Denken in mir Welten erschaffen, die niemand mir weg nehmen kann.

Doch die Gefahr darin besteht auch, dass ich nicht nur gute, sondern mir auch schlechte Vorstellungen bzw. Erwartungen auflasten kann. Eine Vorstellung ist wie ein Gebilde in mir, an dem sich angenehme Gefühle empor hangeln können wie eine Glyzinie und mich erblühen lassen oder unangenehme Gefühle, die an dem Gebilde entlang ranken wie Efeu und mich ersticken.

Z.B. ziehe ich um und habe hohe Erwartungen an meinen neuen Wohnort. Ich ziehe zum Beispiel in die Stadt, weil ich denke, da habe ich viele verschiedene Möglichkeiten Menschen kennen zu lernen und mir mein soziales Umfeld aufzubauen. Doch bin ich dort hingezogen, merke ich nach einer Zeit, dass mich diese großen Gebäude, der viele Verkehr und die lauten Geräusche des Stadtlebens abschrecken und ich mich sehr

¹ Wember, Valentin: Vom Willen zur Freiheit: Eine Philosophie für die Jugend, 2. Aufl., Dornach, Schweiz: Verlag am Goetheanum, 1993

verloren fühle in der gestressten und anonymen Menschenmenge. Da sind ja gar keine Menschen, die Zeit für mich haben. Dann kann ich mich sehr unfrei fühlen, obwohl ich selber frei entschieden habe, in die Großstadt zu ziehen. Hier sehe ich, dass etwas von **außen**, die Stadt, mit etwas von **innen**, nämlich meinen Erwartungen und Idealvorstellungen, aufeinanderprallen. Dieses Beispiel veranschaulicht, dass Äußeres und Inneres zur Freiheit beitragen.

Wenn mir eine Strafe gegeben wird, kann sie auf mich als Freiheitsberaubung wirken. Auf jemand anderen kann sie jedoch ganz anders wirken, zum Beispiel als Konsequenz. Das bedeutet ich sehe die Strafe nicht als berechtigt an, in mir drin habe ich Gedanken und Gefühle der Ungerechtigkeit, weswegen ich mich falsch behandelt und eingeschränkt fühle. Das bedeutet die von außen auferlegte Strafe stößt auf von innen kommende Gefühle, Gedanken und Leidenschaften, die das Gefühl der Unfreiheit emporenwecken. Der andere erlebt die Strafe als Konsequenz, was darauf hindeutet, dass er sein falsches Handeln einsieht und die Strafe ganz berechtigt findet. Das heißt in diesem Falle trifft das von außen kommende auf das von innen kommende Verständnis. Hier fühlt sich die betreffende Person nicht unfrei.

Die Feststellung, dass Freiheit und Unfreiheit mit mir zu tun haben und nicht nur von außen kommen, ist hiermit bewiesen. Gründe des Gefühls von Unfreiheit können nicht nur Gebote und Verbote sein, sondern auch Lebensumstände, Familie, Freundschaft, Kultur, historische Verhältnisse, geographische Lage, Zeit, Schicksalsschläge. In dem Buch „VOM WILLEN ZUR FREIHEIT. Eine Philosophie für die Jugend“ beschreibt der Autor Valentin Wember sehr eindrücklich welche Aufgabe wir, also unser Inneres hat, gegenüber etwas von außen Kommendes, was uns unfrei fühlen lässt. Er sagt: „[A]ber es liegt im Grunde wieder an mir, ob ich ständig mit meinen Gedanken und Empfindungen gegen das mir Zugestoßene [...] anrenne oder ob ich Gedanken denken kann, an denen sich Gefühle entzünden, die mich meine Situation in einem anderen Licht sehen lassen, das die dunklen Wolken der Unfreiheit vertreibt und auflöst“ (Wember, 1993, S. 28, Z. 9)²

Weiter wird in dem Buch über ein sehr einschneidendes Erlebnis der Unfreiheit geschrieben, über die Inhaftierung oder Internierung in ein Konzentrationslager. Ein Beispiel ist Albrecht Haushofer, der aufgrund der Mitwirkung an den Attentatsplänen vom 20. Juli 1944 in das Gefängnis Berlin-Moabit gebracht wurde. Er beschrieb in Gedichten seine Erkenntnis der inneren Freiheit und wie stark die Fesseln der inneren

² Wember, 1993, S. 28, Z. 9.

Freiheit sein können und wie sehr sie die äußere Freiheit beeinflussen. Er machte das Erlebnis sich von den inneren Unfreiheiten zu lösen und somit die äußere Freiheit stückweise zurückzugewinnen. Valentin Wember beschreibt es so: „Es ist möglich, der äußeren Gefangenschaft solche Gedanken entgegenzubringen, dass sie im Gegenteil zu einem Weg zur Freiheit wird“ (Wember, 1993, S. 32, Z. 2)³

Valentin Wember schließt sich an die Gedanken Steiners an, denn er nimmt seine Vorträge und sein Buch zur Freiheit („Philosophie der Freiheit“) als Vorbild und versucht seine Freiheitsgedanken in diesem Buch „Vom Willen zur Freiheit“ für die Jugend verständlich zu machen.

Wir haben es in der Hand, die Räume der Freiheit in uns auszubauen.

Valentin Wember kommt in dem Buch auch zur spannenden Frage:

Ist der Mensch frei oder nicht?

Er fragt darauf die Jugend, was meint ihr mit dem Wort „frei“?

„Den Menschen, so wie er jetzt lebt und in unvorstellbaren Massen die Erde bevölkert [...] ?“ (Wember, 1993, S. 74, Z. 6)⁴. Dieser Mensch sei nicht frei oder nur zu einem verschwindend geringen Teil, denn wer könne schon von sich selber sagen, er sein in allen Handlungen frei? Es sei die freie Handlung die Ausnahme.

Er fragt darauf erneut, meint ihr den höheren Menschen, den ideal Menschen, was jeder der Möglichkeit nach werden könne. Dieser höhere Mensch, könne frei werden, denn er habe die Anlage, für einen Freier-werdenden-Menschen. Jeder Mensch habe diesen Ideal-Menschen mit der Veranlagung frei zu werden, es sei sogar etwas Natürliches diese Veranlagung, die sich in einem Drang, in einer Sehnsucht nach Freiheit und Entwicklung zeige. Doch Freiheit falle einem nicht in den Schoß, sie sei nicht von alleine ständig da, man müsse sie selber erringen, an ihr arbeiten. Es sei ein Paradoxon, dass das Natürliche (=Frei werden wollen), nicht von selber geschehe, man müsse es anstoßen, also das Natürliche selber hervorbringen. Und das sei eine der größten und schwersten Aufgaben in unserem Leben, dieses Potential in sich zu erkennen und zu entfalten.

³ Wember, 1993, S. 32, Z. 2.

⁴ Wember, 1993, S. 74, Z. 6.

Jedes Stück Arbeit, verwirkliche einen etwas freieren Menschen!

Daraus schließt sich die Erkenntnis: Der Mensch ist körperlich unfrei (Abhängig von Nahrung, Flüssigkeit, Wärme, Schlaf etc.), doch geistig kann er frei werden.

1.2 Freiheit nach Rudolf Steiner

Ich habe mich während dem drei viertel Jahr meiner 12.Klassarbeit im theoretischen Teil insbesondere mit der Lektüre die „Philosophie der Freiheit“ beschäftigt, weil mich ihr Titel schon immer interessiert hat und ich in diesem Zusammenhang eine gute Möglichkeit sah, hinter ihn zu schauen.

Die Philosophie der Freiheit von Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie und Waldorfschulen, ist eines seiner wichtigsten philosophischen Werke, die er erstmals 1894 und dann nochmal überarbeitet 1918 publizierte. Das Buch besteht aus zwei Hauptteilen, im ersten wird nach einem Weltbild gefragt, das eine Stütze für Antworten auf Fragen, wie zum Beispiel die nach der Freiheit, sein könne (vgl. Steiner, 2016 und Philosophie der Freiheit, 2021)⁵. Antwort sind die Grundzüge einer modernen Weltanschauung. Dementsprechend hängt die Antwort der im zweiten Teil gestellten Frage nach der Freiheit des Menschen von dem ersten Hauptteil ab. Beide Parts bestehen aus sieben Kapitel, die das bewusste Lesen und Denken herausfordern, weil sich die Komplexität des Inhaltes von Kapitel zu Kapitel steigert.

Das Lesen der „Philosophie der Freiheit“ habe ich mit meinem Vater gemeinsam gemacht, da es doch eine sehr anspruchsvolle Lektüre ist. Eine philosophische Sprache mit langen, verschachtelten Sätzen, die gefüllt sind mit viel Inhalt und vielen neuen philosophischen Ausdrücken, führt durch das Buch.

⁵ Vgl. Steiner, 2016. und Vgl. Philosophie der Freiheit: in: Wikipedia, 16.11.2021, https://de.wikipedia.org/wiki/Philosophie_der_Freiheit (abgerufen am 23.11.2021).

In der „Philosophie der Freiheit“ wird im Großen und Ganzen die innere Freiheit behandelt. Auf dem Weg, um dieser Frage nachzugehen, werden dazugehörige, dafür essentielle Grundfragen angesprochen, die eine neue Weltanschauung bilden. Um gut in die Lektüre und die Fragen und die Sprache eintauchen zu können, war es sehr wichtig, an einem ruhigen, ungestörten Ort zu sein. Denn man benötigte einen hohen Grad an Konzentration und Geräusche und Bewegungen von anderen Menschen rissen mich sofort aus dem Fluss. Wenn ich mit meinem Vater an der Lektüre arbeitete, war er es, der vorlas, denn ich konnte nicht vorlesen und zuhören und denken zugleich. Das Lesen der „Philosophie der Freiheit“ fühlte sich tatsächlich so an, als würde man in einem Fluss mitschwimmen, wurde ich einmal von einem Treibholz oder einer anderen Nebenströmung abgelenkt und gestört, war ich schnell komplett aus der Hauptströmung weggerissen. Ich versuchte, mich an einzelnen Wörtern nicht zu lang aufzuhalten, sondern mit dem Lauf der Sprache mitzugehen. Dann verstand ich viel besser, denn ich schaute auf das Große und Ganze. Das Große und Ganze des Buches sind die zwei Wurzelfragen nach einer Weltanschauung, die „sich als Stütze erweist für alles andere“ und nach der Willensfrage. Anfangs werden Fragen und Themen wie das Denken, das Bewusstsein und die Sinneswahrnehmung besprochen. Da die Weltanschauung für die zweite Frage nach der Freiheit so wichtig ist, habe ich mich sehr ausführlich mit ihr beschäftigt und die Willensfrage kam vielleicht etwas zu kurz. Besonders herausgestochen ist die Frage, ob wir frei handeln oder ob unser Handeln nur Folge einer Kausalkette ist. Sind wir uns bewusst über die Ursachen unseres Handelns? Was spielt das Denken für eine Rolle, wenn wir einen Willen bilden und eine Entscheidung treffen? Das Denken war eines der ersten und wichtigsten Nebenfragen, die es zu beleuchten galt, um näher an die Frage der Willensfreiheit heranzukommen, denn „[e]s handelt sich dabei darum, daß man die Freiheit entwickelt hat zunächst im Gedanken. Im Gedanken geht der Quell der Freiheit auf. Der Mensch hat einfach ein unmittelbares Bewußtsein davon, daß er im Gedanken ein freies Wesen ist“ (Steiner, 2016)⁶.

Nach vielem mühsamen, geduldigen und regelmäßigen Lesen und Philosophieren mit meinem Vater und auch mit der Priesterin Elke Dietze, die mindestens einmal die

⁶ Steiner, Rudolf: Philosophie der Freiheit: Grundzüge einer modernen Weltanschauung, 11. Aufl., Dornach, Schweiz: Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, 2016.

Woche oder teilweise sehr intensiv sogar jeden Tag stattfanden, bekam ich meinen ersten Eindruck über die ersten neun Kapitel.

Die folgende Interpretation oder Ahnung Rudolf Steiners Auseinandersetzung, Reflexion und Aussage über die zwei Wurzelfragen ist nicht als Erklärung der Wirklichkeit zu verstehen, sondern allein meine subjektive, erste Annahme des Inhalts und meine eigene Auseinandersetzung mit dem Inhalt des Buches. Zwischendurch werde ich Aspekte von anderen Denkern einschieben, für die Abwechslung und Vielfalt.

Am Anfang habe ich mitbekommen, dass Steiner sich sehr intensiv, auch durch Einfließen, Widerlegen, Stellungnehmen und Diskutieren anhand der Aussagen anderer Philosophen mit dem Denken auseinandergesetzt hat, weil er meinte, das Denken könne einen großen Einfluss auf die Freiheit haben. Denn was macht das Denken mit unserem Handeln? Was spielt das Denken für eine Rolle, wenn ich frei sein und frei handeln möchte? Er kommt zu der Erkenntnis, dass für die Freiheit auch das Erkennen der Welt und das Erkennen meiner Selbst, wie ich denke, fühle und handele, ausschlaggebend ist. Denn das Erkennen der Welt beeinflusse mich und das Denken beeinflusse das Gefühl und aus dem Denken würden die Taten fließen.

Um die Welt zu erkennen, müsse das Denken und das Wahrnehmen vorausgesetzt sein. Tritt z.B. ein Hund in mein Blickfeld, dann nehme ich den Hund wahr und ich fange gleich an Wörter wie Hund, schwarz, groß, gefährlich, Leine, Sicherheit etc. zu denken. Das mache ich auch, wenn ich das Gras unter meinen Füßen anschau, einen kalten Luftzug spüre, einen Apfel esse bzw. schmecke oder die Wörter im Buch lese oder erst mal ihre einzelnen Buchstaben wahrnehme und gedanklich benenne. Weil ich die Begriffe aber schon einmal, als ich einem Hund begegnet bin, gebildet habe, passiert das Wahrnehmen und das Bilden der Begriffe dazu zeitgleich. Manchmal passiere es aber, dass ich ganz weit in der Ferne oder sehr undeutlich etwas auf mich zukommen sehe und noch nicht einordnen könne, was es ist, dann merke ich wie es in mir rattert und rattert, ich denke Wurm...nein, Stock...nein, Ball....ah Hund. Genauso gehe es auch umgekehrt, dass ich als erstes den Begriff habe und dann die Wahrnehmung dazu komme. Z.B schildert mir ein Freund aus Afrika eine Frucht, die ich hier in Deutschland nicht kenne. Er sagt dann: „Die Frucht gehört zum Steinobst, ist lila, hat aber eine Form wie eine Mango, fühlt sich jedoch sehr rau außen an und wächst auf der Erde.“ Dann

habe ich mir zwar Vorstellungen gemacht, die aber eigentlich Erinnerungen an z.B. eine Mango sind oder an die Farbe lila etc. Ich habe zwar irgendwelche Erinnerungen an andere Früchte und Sinneseindrücke, die ich mit den Begriffen, die ich von dem Freund bekommen habe verknüpft und zu einem gedanklichen Bild zusammen geformt habe, aber die eigentliche Wahrnehmung der Frucht habe ich nicht erfahren. Wenn der afrikanische Freund mir zufälligerweise diese geschilderte Frucht mitgebracht hat und zeigt, dann klar, erkenne ich die, von ihm mit Wörtern charakterisierte Frucht sofort, weil sie ein Teil der Wirklichkeit ist. Die Erscheinung der Frucht, die der andere Teil der Wirklichkeit ist, lässt mich die Frucht als die Frucht aus Afrika erkennen.

Das Wahrnehmen und Begriff-bilden passiert ständig und mir war es gar nicht bewusst, bis ich Rudolf Steiner darüber schreiben hörte. Allein, dass ich all diese Wörter benutze und Menschen von meiner Reise durch die Freiheitssuche mitnehmen kann, zeugt davon, dass ich zu all meinen Sinneserfahrungen Begriffe gebildet habe, auf die ich mit Wörtern in der deutschen Sprache hindeute.

Der Unterschied zwischen Wörtern und Begriffen kann vielleicht so erläutert werden, Begriffe und Ideen, die im Laufe des Lebens durch Erfahrungen, also viel Wahrgenommenem gesammelt werden und zu ganzen Begriffskomplexen entstehen, sind der gedankliche, geistliche und abstrakte Inhalt des Wahrgenommenen, während Wörter sprachliche Bezeichnungen sind, die auf den Begriff hindeuten. Wörter werden in jeder Sprache anders ausgesprochen (z.B. Hund, chien, dog), sind also individuell und verschieden von Sprache zu Sprache, wohingegen Begriffe, die als große Gedankengebilde dahinterstehen in jeder Sprache gleich sind, also allgemein sind (z.B. „hoch entwickelter Geruchssinn, hervorragendes Gehör, verteidigen ihre Territorien“ (Potjans, 2010)⁷).

Rudolf Steiner sagt, wenn man etwas beobachte, trete automatisch das Denken hinzu, um es in Begriffe zu fassen und zu charakterisieren. Man übersehe diesen Prozess des Erkennens, weil es erstens in einem selber unsichtbar von statten gehe, während man zweitens völlig im Außen an dem erkennbaren Objekt ist. Um das Denken, also das, was in einem ständig vor sich hergeht, beobachten zu können (und einen Teil seiner Selbst

⁷ Potjans, Mareike: Hunde, in: planet wissen, 2010, <https://www.planet-wissen.de/natur/haustiere/hunde/index.html> (abgerufen am 02.12.2021).

kennenzulernen, den ich dann später lenken kann, um freier zu handeln), es also statt dem Hund zum Objekt zu machen, müsse man, so Steiner, in einen seelischen Ausnahmezustand, in die SELBSTREFLEXION (Introspektion) gehen. Hierbei muss gesagt werden, dass wenn ich den Hund beobachte, ich etwas Materielles mit dem Geistigen (Denken) und Sinnlichen (Sinnesorgane) anschau, aber bei dem Gedanken etwas Geistiges mit dem Geistigen (selbes Material). Das Denken kann ich nicht in dem Moment anschauen, in dem ich es tätig vollziehe, erst danach, als schon gedachter Gedanke. Das Beispiel mit dem Hund, an dem wir den schon gedachten Gedankenprozess beobachten konnten und dadurch das Aufeinandertreffen von der Wahrnehmung und dem Begriff erkennen konnten, ist eine sogenannte Introspektion. Dabei sei das Bewusstsein das Feld, auf dem sich allein die Wahrnehmung für sich und allein der Begriff für sich begegnen würden und dann durch die Erkenntnis zusammen zu einem geführt werden. Das Denken stelle sich der Wahrnehmung gegenüber und gebe der Wahrnehmung seinen Inhalt aus der Ideen- und Begriffswelt. Die Wahrnehmung stelle sich genauso dem Denken gegenüber und gebe ihren Teil aus der Welt der Sinne (Geschmack, Geruch, Gefühl, Klang, Geräusch...). Beide zusammen bilden die Wirklichkeit, die Welt. Das bedeute, dass zu dem Ding (z.B. der Geschmack vom Apfel, der Geruch von Meerluft, das Wort Buch der Mutter etc.) das Wahrnehmen und das Denken dazugehöre. Das Wahrnehmen und Denken sei die Welt, weil die Welt (Menschen, Pflanzen, Tiere, Gegenstände) Inhalt des Denkens und Wahrnehmens sei. So bestehe z.B eine Rose aus dem Denken und Wahrnehmen. Heißt das dann, dass in der Rose, welcher ich begegne, schon die Gedanken über die Rose schlummern, die ich, wenn ich mich mit dem Denken ihr gegenüberstelle, erfasse? Schlummern in der Rose die Sinneseindrücke, die ich durch das Wahrnehmen erblicke, erlebe?

Die Welt komme mir entgegen und beinhalte schon Begriff und Erscheinung, nur in mir, in meinem Bewusstsein, führe ich die Erscheinung, die ich durch meine Sinnesorgane wahrnehme und die Begriffe, welche ich mit meinem Denken erfasse, zusammen. Das Wahrgenommene komme von außen auf den Menschen zu und durch das Denken stelle sich der Mensch der Welt gegenüber und führe sie zusammen. Vielleicht schlummert der Begriff schon in der Rose, aber erst durchs Denken erkenne ich den Begriff und in meiner Begriffswelt füge ich den Begriff erst jetzt der Rose zu, den andere schon erkannt und hinzugesellt haben.

Denn eigentlich, meint Steiner, erfasse das Denken die Begriffe, die zu dem Wahrgenommen hinzugefügt werden würden und nicht schon mit der Wahrnehmung mitkommen oder aus ihr herauskommen. Das Wahrnehmen rege das Denken dazu an, Begriffe zu bilden, aber die Begriffe kommen nicht aus der Wahrnehmung. Das Beispiel eines Kindes zeige, dass es erst langsam zu der schon dagewesenen Umgebung Begriffe forme und deswegen nach dem Mond greife, weil es den Begriff der „Entfernung“ noch nicht entwickelt habe.

Somit konnte ich bis hierhin erfahren, dass der Mensch ein geistiges Wesen sei und nicht nur eine Ansammlung von Atomen, die miteinander agieren. Eine ganz neue Sichtweise des Menschen konnte ich kennenlernen, weil Steiner den Menschen auf eine geisteswissenschaftliche und nicht auf eine naturwissenschaftliche Art und Weise beleuchtet hat.

Der Mensch kann denken und sein Denken beobachten, er ist sich also seiner selbst und seiner Tätigkeit bewusst, er ist selbstbewusst.

In dem Bewusstsein des Menschen tauche die Wahrnehmung von dem Objekt auf, das passiv von außen komme und die Ursache der Wahrnehmung sei. Dazu trete in das Bewusstseinsfeld der Begriff, der von dem Denken erkannt wurde und dessen Ursache das Ich sei, das das Denken tätigt.

Eine weitere Gesellschaft auf dem Bewusstseinsplatz sei die Vorstellung, die ich bilde, wenn die Wahrnehmung aus meinem Blickfeld verschwinde. Die Vorstellung ist die Erinnerung, die zurückbleibt, die eine subjektive, ganz individuelle Darstellung der Wirklichkeit ist. Weil sowohl der Begriff als auch die Vorstellung von dem Ich ausgehen, seien sie aktiv. Während aber die Vorstellung (die Erinnerung meiner Wahrnehmung) wie die Wahrnehmung beide individuelle Resultate seien, da sie von meinem Standpunkt und meiner Qualität der Sinnesorgane abhängig seien.

Das Denken und die Wahrnehmung würden die Welt in zwei teilen, aber durch das Erkennen der beiden zusammengeführt werden bzw. beide würden ineinander strahlen. Das Denken stelle sich zunächst vor das Wahrnehmen oder andersrum das Wahrnehmen vor das Denken und verbinde sich mit ihm sobald es merke, dass es zu dem jeweils anderen passe und der fehlende Teil zur Wirklichkeit sei. Man könne sich auch täuschen und irren, das heißt zum Beispiel, versehentlich, weil man es nicht

anders weiß, den Begriff Kuh zur Erscheinung Hund hinzuzufügen, doch bald wird man diesen Begriff aus dem Begriffskomplex zum Hund herausnehmen, weil man erkennt, dass der Hund keine Milch durch einen Euter gibt.

Hiermit habe ich mich mit dem Denken auseinandergesetzt und habe seine Rolle beim Erkennen der Welt erfahren, verstehe aber noch nicht, warum ich denke, wie ich denke, also was das Denken beeinflusst und dadurch auch mein Handeln, weil das Denken meine Taten beeinflussen kann. Darauf wird im zweiten Teil näher eingegangen, doch bevor der zweite Teil beginnt, erläutert Steiner den Dualismus und Monismus und kommt schlussendlich zu seinem Weltbild.

Manche Philosophen seien der Auffassung, dass die Welt in zwei geteilt bliebe, das sind die Dualisten, die die sogenannte Zweiweltentheorie vertreten. Das heißt die Welt ist in Denken und Erscheinung, in Subjekt und Objekt, in Geist und Materie und schlussendlich Ich und die Welt getrennt. Sie würden versuchen, die Brücke zwischen den Gegensätzen zu finden, schaffen es jedoch nicht.

Rudolf Steiner kann man schlussendlich doch als einen Monisten bezeichnen, obwohl auch er in seiner Weltanschauung die Welt erst in zwei teilt, aber dann zu einem zusammenfügt.

Monisten seien der Überzeugung, dass es eine einheitliche Weltauffassung, also eine Einheit von Ich und Welt oder nur eins von beiden gebe. Unter den Monisten gebe es drei verschiedene Ströme, von denen eine den Geist leugne und die Welt als Materialist betrachte, der andere leugne die Materie und sei purer Spiritualist und der letzte betrachte die Welt wie Rudolf Steiner als Einheit von Geist und Materie.

Das Ich (=Geist) und die Welt seien Gegensätze, die sich verbinden, weil das Ich, das zur Einsamkeit geboren sei, in sich eine Verbindung zur Welt fühle, die es sich sehne zu erfüllen. Da der Mensch Geist und Leib sei und der Leib zur Welt, zur Materie dazugehöre, sei der Mensch die Verbindung zwischen Ich/Geist und Welt. Das Ich gehöre durch den Mensch zur Welt.

Rudolf Steiner sagt, wir seien in ihr und gehören zu ihr. Und Goethe sagt, die Menschen seien alle in ihr und sie in allen. Denn wir atmen in die Welt und atmen aus der Welt. Die Welt ist in uns und wir in ihr, was wir der Welt antun, tun wir uns an.

Im Bezug zur Freiheit sei auch die Verbundenheit und Balance zwischen Geist und Materie, zwischen Intellekt/Vernunft und Lust/Leidenschaften/Trieben wichtig. Denn wenn das eine zu stark und zu schwer ist, dann übernehme es das andere und die Verbundenheit und Balance sei verloren. Wir würden z.B. von der Lust und Leidenschaft getrieben sein, seien also nicht frei. Das geistige Wesen, der geistige Wesenskern in uns, inkarniere sich, nach Rudolf Steiners Geisteserfahrungen und Geisteswissenschaftlicher Arbeit, in den Leib, in den Menschen, der uns sichtbar ist und zu Tausenden unseren Planeten Erde bevölkert. Dadurch sei der Mensch nicht mehr allein ein geistiges Wesen, sondern, weil es sich mit dem Körper verbinde, ein irdisches Wesen zugleich. Der irdische Mensch ist der Körper, der die Lust und Laune, die Begierden und Triebe, die Instinkte und körperlichen Bedürfnisse (Hunger, Wärme, Durst, Dach über dem Kopf haben, Atmen, Schlaf etc.) mitbringt. Dabei könne der Rahmen für das geistige Wesen, was der Körper darstelle, stützend, aber auch einengend sein, denn diese irdische Welt, könne den Mensch, als Wesen aus der geistigen Welt aufsaugen, völlig einnehmen und sogar zerstören, eben dann, wenn die Balance zwischen den beiden Welten fehle und dadurch die Verbindung zur geistigen Welt verloren gehe. Beispielsweise könnten Alkohol, Drogen, Sexsucht, Arbeitssucht, Sportsucht, Konsumsucht, generell Süchte den Menschen innerlich verkümmern lassen oder sogar umbringen. Das seien die Bedürfnisse der niedrigen Seelenbefriedigung, die mehr mit dem körperlichen zu tun hätten und eine innere Passivität mit sich brächten. Wenn die niedrigen Seelenbedürfnisse befriedigt werden wollten, dann geschähe das sehr einfach, sehr schnell und sehr primitiv, da sei keine Sehnsucht nach eigener Beteiligung, der Mensch möge einfach so schnell wie möglich diese Bedürfnisse stillen (z.B. Hunger, Durst, Schlaf, Sexualität, Lust und Laune). Die höhere Seelenbefriedigung habe mehr mit dem Geistigen zu tun, und fordere innerlich Aktivität und Teilnahme. Um den höheren Seelenbedürfnissen nachzukommen, sei ein innerer Weg zu gehen, der auch Überwindung, Schmerz, Unannehmlichkeit, Unbequemlichkeit, Geduld und Wille benötige, aber die Befriedigung umso länger anhalten ließe. Z.B. seien solche Bedürfnisse höherer Seelenqualität, das Genießen eines Buches, eines Theaterstückes, eines Musikstückes oder das Lernen, Philosophieren und das Erforschen der Mathematik. Hieran sieht man die Unterschiede und Gegensätze von Geist und Körper. Die irdische Welt scheint manchmal wie ein Gefängnis für den Menschen zu sein z.B. muss ich etwas essen, muss aufs Klo, muss Schlafen oder brauche Wärme, um meinen

Körper am Leben zu halten. Natürlich halte ich dadurch auch mein ICH, meinen Geist am Leben, weil er im Körper überhaupt erst auf der Erde lebendig sein kann. Doch soweit ich das verstanden habe, muss ich den Geist, also das Selber-denken, das Selber-urteilen, die Selbstreflexion, das Selber-erkennen und das Selbstbewusstsein erst anregen.

1.3 Kleiner Exkurs zu J.W. von Goethe

Ohne das jetzt in Gänze auszuführen und tief darauf eingehen zu wollen, mache ich hier einen kleinen Exkurs zu Johann Wolfgang von Goethe, dem deutschen Dichter, mit dem sich Steiner auch sehr oft befasste und der sich selber ebenfalls mit innerer Freiheit beschäftigte.

Die irdische Welt scheint manchmal wie ein Gefängnis für den Menschen zu sein, wie es sehr ersichtlich durch Goethes Drama „Faust“ anhand des Protagonisten geschildert wird. Faust ist unzufrieden mit der Primitivität und Endlichkeit der materiellen Welt und sehnt sich nach der Komplexität, der Erfüllung und der Unendlichkeit der geistigen Welt. Obwohl er alles Komplexe studiert hat, weil er glaubte über die Wissenschaft, über allein das Geistige Gott und der unendlichen Welt da oben näher kommen zu können, erkennt er, „dass wir nichts wissen können!“ (Goethe, 1986, V. 364)⁸. Den Kern, der „die Welt im Innersten zusammenhält“ (Goethe, 1986, V. 383)⁹ hat er trotzdem nicht gefunden. Diese Erkenntnis stürzt ihn in die sogenannte Krise des Gelehrten und er beschließt, obwohl es ihm schwer fällt, die irdische Welt mit all ihrer Lust und Laune, Begierden und Genuss anzunehmen und seine irdischen Leidenschaften zu erfüllen, einen Pakt mit dem Teufel einzugehen, denn er erhofft sich durch ihn von der Unzufriedenheit, die ihn ständig plagt und zerreißt, erlöst zu werden und die irdische Welt in abwechslungsreicher Fülle genießen zu können.

In der Lektüre werden die beiden Seelenbedürfnisse als „zwei Seelen“ in seiner Brust bezeichnet.

Das Bedürfnis nach oben, zur geistigen Welt, die schwer und mühsam zu erreichen ist

⁸ Goethe, Johann Wolfgang von: Faust: Der Tragödie erster Teil (Lizenzausgabe), 1. Aufl., Ditzingen, Deutschland: Philipp Reclam Jun., 1986, V. 364.

⁹ Goethe, 1986, V. 383.

und gleichzeitig das Bedürfnis nach unten, zur irdischen Welt, die sich auch nach Befriedigung sehnt. Er hat sie beide, die höheren und niedrigen Seelenbedürfnisse, doch er findet nicht den Weg, sie beide zu erfüllen, denn die Balance fehlt. Sein Schwarz-Weiß-Denken und das Verfallen in Extreme zerstört die Verbindung. Faust sieht sich in dem einen Augenblick als Ebenbild Gottes („Ich, Ebenbild der Gottheit, das sich schon [g]anz nah gedünkt dem Spiegel ew'ger Wahrheit“ (Goethe, 1986, S. 20, V. 614)¹⁰) und im nächsten als Wurm, der auf der Erde kriecht (Den Göttern gleich ich nicht! [...] Dem Wurm gleich ich, der den Staub durchwühlt“ (Goethe, 1986, S. 21, V. 652)¹¹). Auch Schiller schrieb in „Kabale und Liebe“: „Und wenn dieser zerbrechliche Gott deines Gehirns, jetzt Wurm wie du, zu den Füßen deines Richters sich windet“ (Schiller, o. D.)¹². Der Mensch, der zwischen Gott und Wurm, zwischen Himmel und Erde als geistiges und irdisches Wesen steht, wird dabei vergessen.

Die Frage ist nun, wie regt der Mensch das alles an, um das körperliche Gefängnis öffnen zu können, um das Geistige als Ausgleich zum Irdischen zu erreichen? Hiermit berührt man den Übergang vom ersten zum zweiten Hauptteil des Werkes von Rudolf Steiner. Könnte die Frage und Bearbeitung der Freiheit, die Arbeit an den Sinnen (Tasten, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und den von Steiner ergänzten sieben weiteren Sinnen, Wärmesinn, Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn, Wortsinn, Gedankensinn, Lebenssinn und Ich-Sinn (Sinneslehre Rudolf Steiners, 2021)¹³ und die Arbeit an den Seelenkräften (Denken, Fühlen, Wollen (Seelenkräfte – AnthroWiki, 2021)¹⁴) den Ausgleich herstellen? Im zweiten Teil des Buches wiederholt Steiner anfangs noch einmal alles, was im ersten Teil erkannt wurde und nennt sie „Faktoren des Lebens“. Weiter geht es mit dem ersten Kapitel über Freiheit, an dem ich sehr lange gearbeitet habe, weil es solch komplexen Fragen nachgeht.

Klar steht, dass der Mensch etwas tun muss, um sein Leben ausgeglichen und damit frei zu leben. Wir seien Gestalter unseres Lebens, das scheint die menschliche Bestimmung zu sein. Sich zu entwickeln, sich aufrechter, höher und weiter zu entfalten, sich nach

¹⁰ Vgl. Goethe, 1986, S. 21, V. 614.

¹¹ Goethe, Johann Wolfgang von: Faust: Der Tragödie erster Teil (Lizenzausgabe), 1. Aufl., Ditzingen, Deutschland: Philipp Reclam Jun., 1986, S. 21, V. 652.

¹² Schiller, Friedrich: Kabale und Liebe – 5. Akt, 1. Szene, in: Friedrich Schiller Archiv, o. D., <https://www.friedrich-schiller-archiv.de/kabale-und-liebe-text/5-akt-1-szene-2/2/> (abgerufen am 08.10.2021).

¹³ Vgl. Sinneslehre Rudolf Steiners: in: Wikipedia, 03.05.2021, https://de.wikipedia.org/wiki/Sinneslehre_Rudolf_Steiners (abgerufen am 05.08.2021).

¹⁴ Vgl. Seelenkräfte: in: Anthrowiki, 14.03.2021, <https://anthrowiki.at/Seelenkräfte> (abgerufen am 05.08.2021).

oben, zum Himmel hinzurichten und sich und sein Leben zu formen und auszurichten, das zu einem passt, das scheint Part unserer Natur zu sein.

Hier treffen in mir und in der Arbeit anhand der Philosophie der Freiheit mehrere Fragen aufeinander: Wie fördere ich das Selber-denken, um geistig frei zu sein? Bin ich geistig frei, weil ich denke oder ist das Denken auch beeinflusst von außen? Kann das Denken mich innerlich frei machen und meine Taten ebenso? Und was spielen die Gefühle für eine Rolle? Machen sie mich auch unfrei? Und der Wille, spielt der auch eine Rolle in dem ganzen Komplex?

Rudolf Steiner sagt, der Mensch sei ein geistiges, fühlendes und wollendes Wesen. Das Denken (geistiges), das Fühlen (fühlendes) und das Wollen (wollendes) seien im Menschen auf dem Seelengebiet zu finden, sie seien die Seelenkräfte. Das Denken würde an den Geist anschließen, während das Wollen oft einen physischen Charakter habe, weil durch das Wollen etwas verändert, eine Tat durchgeführt werde. Das Fühlen sei die Seele in der Seele. Alle drei seien eng miteinander verwoben, würden oft gemeinsam in einer Tat auftreten und sich gegenseitig beeinflussen. Er schlägt vor, um der Frage nach der Freiheit näher zu kommen, solle man sie getrennt voneinander anschauen, um ihre Rolle zu analysieren.

Um eine Übersicht zu erlangen, erarbeite ich in den Gesprächen mit meinen Philosophie-Partnern heraus, dass das Denken in uns ein Potential für den Gedanken sei, das Fühlen ein Potential für das Gefühl und das Wollen ein Potential für die Tat. Der Gedanke wird hauptsächlich von dem Denken geführt, wird aber auch von den Gefühlen begleitet und kann mich zu einer Tat bringen. Das Denken kann also den Gedanken formen und damit das Gefühl und die Tat beeinflussen. Zum Beispiel: Vor dem zweiten Weltkrieg wurde von Seiten der Politiker an der Macht, der Gedanke in die männliche Bevölkerung gestreut, dass In-den-Krieg-ziehen bedeutet, für etwas Gutes einzustehen, etwas Gutes zu tun und deswegen gut zu sein. Viele Männer übernahmen diesen Gedanken - Denken kann also von außen, vom Staat, von staatlichen Institutionen wie den Schulen, von den Eltern durch die Erziehung, beeinflusst werden - denn sie waren begeistert von ihm. Hier setzt also das Gefühl ein und unterstützt den Gedanken und treibt die Tat an. Viele gingen positiv erregt in den Krieg, doch von der

Tat, die sie am Ende ausführen mussten, waren sie zutiefst erschüttert. Hier geht das Gefühl mit der Tat einher und es konnte an diesem Beispiel erkannt werden, was das Denken für eine große Rolle bei unseren Ausführungen spielt. Die Männer lassen sich mitreißen und tun etwas, was sie am Ende eigentlich nicht tun wollen.

Gerade habe ich mit Hilfe des Denkens untersucht, warum z.B. manche Männer die Kriegstaten getan haben. Ich habe mit dem Denken die Ursache bzw. wie Steiner es nennt, das Motiv der Tat herausgefunden. Natürlich gilt das nicht für alle Männer, ich will hier nichts pauschalisieren, das war allein ein Beispiel und eigentlich kann nur jeder für sich und seine Taten durch das Denken herausfinden, warum er etwas tut. Das Denken kann die, im Unterbewusstsein liegenden Motive, erfassen und ein unbewusstes Motiv, das größtenteils die Ursache unserer Taten ist, zu einem uns bewussten Motiv machen. Dadurch erkennen wir auch, was uns unfrei macht, denn laut Steiner, sei man erst dann frei, wenn man sich völlig bewusst über die Motive sei. Denn wenn man nicht wisse, warum man etwas tue, dann tue man es nicht, weil man es wolle, sondern, weil man nicht anders könne. Man werde von dem unbewussten Motiv angetrieben und habe keine Einsicht darüber. Die Tat passiere einfach, weil sie Wirkung der Ursache sei.

Da taucht dann die Frage auf, ist der Mensch dann nicht ständig unfrei, weil er sich nicht immer bewusst über seine Motive sein kann? Und wenn ich mir bewusst über das Motiv wäre, könnte ich doch trotzdem noch unfrei sein, nur bin ich mir der Unfreiheit bewusst? Hier taucht die Problematik mit der Kausalität auf, dass man immer Wirkung der Ursache sei, gar nicht frei, sondern immer von der Ursache bestimmt, das heißt determiniert. Wikipedia sagt, „Kausalität ist die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung. Sie betrifft die Abfolge von Ereignissen und Zuständen, die aufeinander bezogen sind. Demnach ist **A** die **Ursache** für die **Wirkung B**, wenn **B** von **A** herbeigeführt wird“ (Kausalität, 2021)¹⁵. Z.B. stelle man sich ein Szenario vor, in dem ein Unfall passiert, dann ist der Unfall **A**, also die **Ursache**. Der Mensch, der diesen Unfall erlebt, ist in unserem Szenario beispielsweise dann querschnittgelähmt. Entsprechend ist die **Querschnittslähmung B**, also die **Wirkung**. Das ist determiniert (=bestimmt), denn ich kann mich vor der Querschnittslähmung ja nicht für oder gegen sie entscheiden und vor dem Unfall nicht für oder dagegen. Das heißt wir haben zwei

¹⁵ Kausalität: in: Wikipedia, 06.11.2021, <https://de.wikipedia.org/wiki/Kausalität> (abgerufen am 11.11.2021).

Ursachen und zwei Wirkungen, weil die Ursache für den Unfall das Zu-schnelle-Fahren und für dieses wiederum ein stressiger Terminkalender und so weiter und so fort. In der Philosophie der Freiheit heißt es auch, dass das Schicksal ein unbewusstes Motiv sein könne. Die Wirkung der Ursache ist bestimmt auf Grund der Kausalität. Rudolf Steiner bringt die Sichtweise heran, dass man unter der Wirkung **leiden** oder **nicht leiden** könne. Hier habe man die **freie** Entscheidung. **Leid** bedeute im Zen, dass man etwas anderes haben möchte, als das, was man habe (Vortrag von Alexander Poraj)¹⁶, dann entstehe erst der Leidensdruck, der Schmerz.

Wenn man also die Wirkung, in dem Falle die Querschnittslähmung als Leid ansieht, dann deswegen, weil man die Situation nicht annimmt, sondern eine andere, wahrscheinlich die alte „normale“ Situation ohne Lähmung möchte/herbeisehnt.

Die andere Möglichkeit oder der andere Weg wäre, die Situation völlig anzunehmen, ja sogar weiter hinaus, neue Gedanken zu bilden, die mir die Situation als Gott-gegeben, als schicksalhaft vor Augen führen. Dann entsteht in mir die Einsicht, dass das mir unangenehm widerfahrene zu mir kommen sollte, es mir etwas lehrt, was ich lernen sollte und daraus schließt sich die Erkenntnis, dass ich den Schicksalsschlag wahrscheinlich brauchte, um das mir Unbekannte zu lernen, ich dankbar für die schweren Momente in meinem Leben sein kann, denn sie lehren mich, sie bringen mich weiter. Und aus diesen Gedanken entsteht der Wille: „Ja, ich will die Situation annehmen, ich will mit offenen Armen sogar darauf zugehen.“ Eine Ursache wurde zu Wirkung, dieser Schicksalsschlag zur Entscheidung zwischen Leid und Freiheit und der erst entstandene freie Gedanke zum Willen. Das alles, weil ich mit dem Denken die Situation beleuchtet habe und neue Gedanken geschaffen habe, die Gefühle, eine Stimmung in mir entzündet haben und aus denen eine innere Tat (=Annahme der Situation und Veränderung der Lebensform) floss.

Daraus entsteht meine Erkenntnis, dass ich Motive bewusst mache, in dem ich sie durch das Wahrnehmen und Denken auf das Bewusstseinsfeld hole, wie ich es schon mit der Erscheinung der Rose oder dem Hund (etwas früher im Text) getan habe.

¹⁶ Vgl. Poraj, Alexander: Alexander Poraj-Prozessbegleitung, in: Alexander Poraj, o. D., <https://alexanderporaj.de/#testimonials> (abgerufen am 03.10.2021).

Genauso können meine Gefühle und meine Gedanken selber Motive haben. Z.B. ist das Gefühl der Begeisterung in dem vorherigen Beispiel motiviert von dem Gedanken und meine Gedanken sind die Ursache des wiederholten Einreden und Einhämmern der Politikgedanken des Staates.

Aber was sind genau Motive, außer die Ursache eines Gedanken, eines Gefühl oder einer Tat? Im Gespräch mit meinen Philosophie-Partnern kommt heraus, dass Motive gedanklichen/geistigen Charakter haben, also wie ein Satz in mir sind z.B. ich will gut sein oder ich bin verletzt oder einfach nur ein Begriff wie Sauberkeit, Liebe, Hunger, Müdigkeit etc. Es gibt unbewusste Motive, die in mir, auf dem Unterbewusstseins-Feld schlummern. Es gibt bewusste Motive, die nicht richtig oder falsch sind, sie wurden nur vom Denken erfasst. Gefühle sind Begleiter oder Antreiber der Motive. Die Vernunft (=geistige Fähigkeit zu erkennen, was gut ist und sich danach in seinem Handeln zu richten) kann ebenfalls das Motiv antreiben und unterstützen und entweder stellt sich mein Gefühl positiv dazu ein oder steht im Widerstand zur Vernunft. Genauso positioniert sich mein Gefühl zur Tat. Beispielsweise hat sich das Gefühl zu dem Gedanken in den Krieg zu ziehen und etwas „Gutes“ zu tun positiv eingestellt, das Gefühl des Mannes war Begeisterung. Gegenüber der Tat hat sich das Gefühl negativ eingestellt, das Gefühl des Mannes war Erschütterung.

Das Gefühl und die Tat sind im Gegensatz zum Denken nicht so einfach beeinflussbar. Wenn ich immer wieder einen Gedanken oder Satz denke, den mir jemand anderes oder ich selber gegeben habe, dann kann er irgendwann mein völlig eigener Gedanke werden. So kann meine Mutter mir immer wieder aufs Neue sagen: Du bist gut genug. Irgendwann übernehme ich diesen Gedanken, er prägt sich in mir ein und wird zu meinem Glaubenssatz. Das Denken über mich ist verändert.

Das Gefühl passiert mir, es taucht auf und geht wieder, es fliegt wie ein Vogel vorbei. Ich kann das Gefühl nicht erzwingen und nicht unterdrücken. Z.B. liebe ich einen Freund und niemand kann mich zwingen ihn nicht zu lieben oder ich bin eifersüchtig auf die Mitschülerin, obwohl ich es gar nicht will. Ich habe mitbekommen, man könne auch Gefühle erlernen, also erst entzünden und dann befeuern, dass gehe mit dem Denken. Ich kann den Glaubenssatz, „ich bin genug“ immer wieder in mein Bewusstsein holen und dadurch beeinflussen, dass ich mich vielleicht etwas weniger schlecht fühle und

mich selber lerne zu lieben. Bin ich dann frei? Ja, vielleicht bin ich dann frei von schlechten, bedrückenden Gefühlen und fühle mich innerlich leichter und freier.

1.4 Ein kurzer Einschub zu Gerald Hüther

Ein kurzer Einschub folgt über die Perspektive und Ansicht eines Neurobiologen.

Gefühle können uns auch unserer Unfreiheiten bewusst werden lassen, sie seien „Wegweiser in die Freiheit“ (Gerald Hüther, 2021)¹⁷, meint Dr. Gerald Hüther, einer der berühmtesten Hirnforscher Deutschlands und Autor, der sich unter anderem mit der Rolle der Angst bei Schulkindern und in der Gesellschaft im Allgemeinen beschäftigt. Hüther erzählt in einem Interview über eine ganz neue Sicht der Angst.

Uns wurde die Angst immer als ein negatives Gefühl vermittelt, Angst sei ein unangenehmes Gefühl, das so schnell es geht ausgeschaltet werden muss. Das geht vielleicht nicht so einfach, also wird es erst mal ignoriert. Aber die Angst lässt sich nicht ignorieren, dann wird sie eben lauter, um gehört zu werden. Ignorieren war also eine Strategie, die sehr kurzfristig funktionierte und langfristig nicht. Eine andere Bewältigungsstrategie, die häufig als nächstes verwendet wird, ist das Steigern der Kontrolle über sein eigenes Handeln, man glaubt dadurch auch die Angst unter Kontrolle zu kriegen, sie bändigen und abschalten zu können. Das Problem dabei ist, dass die Angst nicht leiser wird, sondern lauter und lauter und dann kontrolliert man immer mehr und mehr... Diese Strategie funktioniert dementsprechend auch nicht und man merkt, dass etwas nicht stimmt. Die Angst und ihre Funktion wurde noch nicht verstanden. Gerald Hüther berichtet nun über die Angst in Verbindung mit der Freiheit, also was die Angst mit der Freiheit macht, was er auch in seinem neu herausgebrachten Buch „Lieblosigkeit macht krank“ behandelt. Er sagt, „dass es eigentlich doch gut ist, dass wir Angst haben, dass man nicht vor der Angst, Angst haben muss, sondern einfach genauer hinschauen sollte, was die Angst mir eigentlich sagen will“ (Gerald Hüther, 2021)¹⁸. Das Buch endet mit der Erkenntnis, dass Angst ein Wegweiser in die Freiheit sein kann. Dr. Gerald Hüther schildert die Situation, in welcher jemand versuche das Leben zu kontrollieren und weil das Leben eben unvorhersehbar und unkontrollierbar sei,

¹⁷ Reiser, Patrick: Die Angst als dein Weg zur echten Freiheit mit Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther im Gespräch, in: YouTube, 03.01.2021, https://www.youtube.com/watch?v=S_xVLgOXY3k (abgerufen am 19.12.2021).

¹⁸ Reiser, 2021.

Angst bekomme, weil er das Leben nicht im Griff habe. Dann, so sagt Hüther, „dann muss ich sagen ‘Danke, liebe Angst, dass du gekommen bist, weil du willst mir jetzt sagen, dass ich hier auf der falschen Fährte unterwegs bin, dass ich mit meinem Kontrollwahn, den ich ja habe, eigentlich nur scheitern kann und je mehr ich es jetzt noch weiter versuche und nicht auf dich höre, umso lauter wirst du wahrscheinlich, Gott sei Dank!’ “(Gerald Hüther, 2021)¹⁹. Damit hat man, anstatt wie sonst die Angst von sich zu stoßen, aus Angst vor ihr, sie lieb in den Arm genommen und ihr zugehört und sich für ihre Botschaft bedankt. Dadurch entsteht die Erkenntnis, dass Angst nicht böse ist und man sich nicht wegen ihr schämen muss, sondern, dass sie zu mir gehört, dass sie ein wichtiger Teil meiner selbst ist, die mich vor Lieblosigkeit mit mir selber (ich unterwerfe mich meinem Kontrollwahn und höre nicht mehr auf mein Grundbedürfnis nach Freiheit, ich zwänge mich ein, bin nicht lieb, sondern lieblos mit mir) schützt und mich aus Irrwegen herausführt. Ja, wohin? Wenn ich immer wieder und immer mehr auf meine Angst höre, die mir eigentlich sagt, dass ich auch auf meine Grundbedürfnisse hören soll, dann ist es ein Weg immer mehr in die Freiheit. Ich löse mich ja immer wieder oder immer mehr von der Einschränkung, der Lieblosigkeit, den Irrwegen. Deswegen sagt Hüther: „Die Angst kann man auch als Wegweiser in die Freiheit betrachten, weil irgendwann kommst du ja mal wo an, wenn du dich immer wieder nach dem richtest, was dir die Angst erzählen will, dann [...] kommst du immer schneller, immer tiefgründiger [...] bei dir selber an“(Gerald Hüther, 2021)²⁰.

Das Wollen brauche immer Motive, die dem Willen eine Richtung geben. Das Wollen könne auch durch das Denken beeinflusst werden, indem ich über dessen Motiv Bewusstsein habe und es annehme oder verändere, wenn es nicht zu mir passt. Z.B. will ich nicht mehr in die Schule gehen. Dann beleuchte ich mit meinem Denken das Motiv, indem ich mir die Frage stelle: Warum will ich nicht mehr in die Schule gehen? Ich finde nach langem Bewegen dieser Frage heraus, dass ich dem Druck nicht standhalten könne, der auf mir liegt, immer gut zu sein. Das **Immer-gut-sein-müssen** ist das Motiv meiner Tat, nicht mehr in die Schule zu gehen und dieses Motiv macht mich unfrei, denn eigentlich habe ich es immer geliebt in die Schule zu gehen und zu lernen, aber aus der Angst, mal nicht gut zu sein, zu versagen, gehe ich gar nicht mehr in die

¹⁹ Reiser, 2021.

²⁰ Reiser, 2021.

Schule. Jetzt kann ich mit dem Denken versuchen, das Motiv zu ändern zu einem neuen umzuwandeln wie: „Ich bin gut genug“ oder „Ich darf Fehler machen“. Natürlich ist das lange, schwere, geduldige und stetige Arbeit an dem Glaubenssatz Ich-muss-immer-gut-sein. Das kann beispielsweise in Zusammenarbeit mit Therapeuten, Coaches, Eltern, Freunden, Priestern, etc. geschehen. Wenn das neue Motiv tief genug in mir verankert ist und stark genug ist, dann kann es den Willen in mir erwecken, der zur freien Tat führt, in dem Falle z.B. wieder in die Schule zu gehen oder auch nicht. Ich müsse das Motiv nicht ändern, ich könne es auch annehmen und damit einverstanden sein, etwas zu tun, was mich unfrei macht. Das Wichtige ist nur, dass ich einverstanden mit dem Motiv sei oder wenn nicht, es so verändere, dass das Motiv zu mir passe, ein Teil meiner Werteordnung werden könne und stark genug sei, weil ich die Tat dann wolle und sie auch ausführe und nicht nur von ihr träume.

Freiheit sei, das Leben und das Schicksal anzunehmen, zu bejahen und zu Eigen zu machen, kommt in einem Gespräch meiner etlichen Philosophiestunden heraus. Freiheit sei die Arbeit am Geist, um das Gerüst, die Voraussetzung für den Willensakt zu schaffen. Freiheit sei die Arbeit an den Gefühlen, sie wahrzunehmen, zu akzeptieren und in die Hand zu nehmen, damit man ihnen nicht völlig ausgeliefert ist und aus Wut Rache ausübt, die man eigentlich bei klarem Verstand nicht tun würde. Freiheit sei die Arbeit am Willen, um die geistige Arbeit umzusetzen.

Das Entscheiden für den einen Weg, das Motiv anzunehmen oder den anderen Weg, das Motiv zu verändern bedeutet nicht, das Herausfinden und Wählen eines besseren Weges, einer besseren Tat, sondern das Suchen nach einem freieren Lebenspfad, der für mich in diesem Augenblick passt und deswegen gut ist. Jede Entscheidung ziehe Konsequenzen mit sich und damit auch die Verantwortung, sie zu tragen. Nicht jeder kann machen, was er will, ohne die Verantwortung für die Konsequenzen zu übernehmen. Doch oftmals kann man alle Konsequenzen noch nicht abschätzen. Wichtig sei, so Steiner, dass nach einer Entscheidung, möge sie auch noch so unfrei oder frei gewesen sein, man sich die Fragen stellen solle: Was habe ich aus der Entscheidung gelernt? Würde ich sie nochmal treffen?

Aber oft sei diese Frage schwer zu beantworten oder kann erst nach vielen Jahren oder Jahrzehnten beantwortet werden, wenn es nicht sogar in diesem Leben

unbeantwortbar bliebe und sich erst in folgenden Leben entschlüssele, welche Folgen, welche Schulden und Konsequenzen sie mit sich bringe oder auch nicht.

Jeder Mensch lade sich in seinem Leben Schulden auf, aber das sei gar nicht schlimm oder gut, sondern sei einfach so, gehöre zum Leben dazu. Im nächsten Leben werde es einem dann zur Aufgabe diese Schulden auszugleichen, wenn es nicht jemand anderes schon freiwillig für einen übernommen habe. Schulden seien in den darauffolgenden Leben Pflichten des Schicksals, die es heiße anzunehmen und zu akzeptieren. Sie seien wie gesagt dafür da, etwas aus den vorherigen Leben auszugleichen und sich dadurch weiterzuentwickeln.

Ohne Verantwortung ist Freiheit nicht möglich. Nur Freiheit allein ist ebenfalls nicht möglich, wir brauchen Regeln/Gebote/Moralische Gebote/Pflichten/Notwendigkeit, damit der Mensch, Mensch wird, weil sonst jeder seinen Trieben, Leidenschaften und Egoismus nachgehen würde und damit keine Gemeinschaft aus vielen solchen gierigen, getriebenen, egoistischen Menschen funktionieren könnte.

Außerdem dürfe man jetzt nicht Rudolf Steiner als Anarchist darstellen, er sagt auch ausdrücklich, es gebe Notwendigkeit, wir leben in Notwendigkeiten z.B. müssten wir essen, atmen, brauchen ein Dach über dem Kopf und Wärme. Besonders als Baby seien wir vollkommen bedürftig, wir benötigten Wärme und Geborgenheit und seien auf die Hilfe der Eltern angewiesen.

Deswegen müssten wir Dinge tun, um ein Dach über dem Kopf zu haben, um Essen zu können etc. und dadurch entstünden auch während des Lebens innerliche Verpflichtungen, z.B. wenn sich meine Eltern gut um mich gekümmert hätten, dann wolle ich ihnen das wieder zurückgeben. Ich möchte, dass es ihnen im Alter gut gehe, dass sie gut versorgt seien und nicht hungern oder leiden etc.

Notwendigkeiten würden einen unfrei machen, solange man sie nicht einsehe und wolle. Wenn man die Notwendigkeiten einsehe, dann tue man sie, weil man verstehe, warum sie notwendig seien und dann wolle man sie auch machen und dann entstehe Freiheit. Jetzt müsse niemand mich mehr verpflichten oder zwingen, auch ich selber müsse mich nicht schwer dazu überwinden der Notwendigkeit gerecht zu werden, denn ich mache es von selber, aus freiem Willen.

Abschließend kann ich sagen, dass ich erkannt habe, dass Freiheit nicht Leere und nicht Nichts-machen ist. Es ist etwas Aktives, eine Aufgabe und man muss sie in jeder neuen unangenehmen, schwierigen, belastenden und einschränkenden Situation neu erringen. In der Unfreiheit gebe ich Verantwortung ab, sie ist bequem, alles passiert einem. Ich muss die Verantwortung nicht selber tragen, denn ich kann immer sagen, ich muss es ja machen, ich will es eigentlich nicht. Deswegen ist es auch so schwer, sie erst mal zu erkennen und dann zu überwinden.

Dinge, die eine Last oder Pflicht sind, machen einen unfrei, aber wenn man sie annimmt, befreit man sich von dem Gefühl der Unfreiheit, weil man den Gedanken in sich entwickelt: Was zu mir kommt, das gehört zu mir. Was zu mir kommt, das soll zu mir, weil es mein Schicksal ist. Ich habe mich für dieses Schicksal entschieden, ich wollte es, also wollte ich auch seine Risiken, Auswirkungen, Folgen, Schwächen, Probleme, Herausforderungen, Konsequenzen und trage Verantwortung für sie bzw. habe Einsicht, dass sie zu meinem Schicksal dazugehören und deswegen kann ich mich mit ihnen versöhnen und sie wohlwollend annehmen. Sie sind nicht da, um mich zu schwächen oder zu hindern weiter nach vorne zu gehen, sie sind da, um Schulden auszugleichen aus vorhergehenden Leben oder für Entwicklungsschritte.

Man muss sich Gedanken machen, was will ich denken (Denken beeinflusst Gefühle und daraus fließen dann die Taten). Was ist mir wichtig. Wo will mein Schicksal mich hinführen? Wo will ich hin? Dann entsteht Freiheit, weil ich will, und Verantwortung, weil:

„Niemand muss müssen. [...] Wer will, der muß. [...] Wer einsieht, der will auch.“

Johann Wolfgang von Goethe

Die Lektüre Steiners diene mir zur Arbeit am klaren „sinnlichkeitsfreien Denken“ (vgl. Steiner, 2016)²¹, wie Steiner es formulierte. Also nicht das Denken, das wir unbewusst

²¹ Vgl. Steiner, 2016

und alltäglich so vor uns her betreiben, sondern das bewusste Denken, das „schöpferische[-], aktive[-], lebendige[-] Denken“ (Reines Denken, 2020)²², das von uns geführte Denken. Indem ich in die „Philosophie der Freiheit“ einen ersten Blick geworfen habe, habe ich zweifellos noch nicht annähernd alle seine Gedanken gelesen und verstanden, aber meinen ersten Einblick gewonnen. Das Buch hat meine Frage nach der Freiheit weiter angestoßen und vor allem die philosophischen Gespräche, die beim Lesen entstanden oder sich daran anschlossen, sind Schritte in Richtung freies, selbstständiges Denken, Fragen und Urteilen.

²² Reines Denken: in: AnthroWiki, 20.09.2020, https://anthrowiki.at/Reines_Denken (abgerufen am 23.11.2021).

2 Weg ins freie Tun

„Frei tanzen, jeder wie er mag, nach unterschiedlichen Musikrichtungen – mal schnell, mal langsam, rhythmisch, melodisch, meditativ. Ganz bei sich selbst bleibend oder auch in Kontakt mit anderen die eigene Freiheit tanzend erleben.“²³

2.1 Internationaler Workshop

Als ich für zwei Wochen im Sommer in einem Internationalen Jugend-Lager (International Youth Camp) war, habe ich unter den Workshops, die angeboten wurden, den Workshop „Dancing and Writing“ genommen. Wir waren eine Gruppe von ungefähr zehn jungen Frauen, die alle ganz große Lust auf Bewegung und Interesse an philosophischem und emotionalem Gedankenaustausch hatten.

Wir trafen uns immer draußen in der Natur, entweder im Wald auf Moosboden oder in Feldern auf Graswiesen. Jede hatte bequeme, weite Kleider und ein Schreibheft mit Stift dabei. Wir kamen jeden Vormittag zusammen und starteten mit einer Check-In Runde, in der sich jede zu ihrer momentanen Gefühlslage äußern durfte. Entweder starteten wir mit einer Meditation oder Selbstmassage. An einem Tag machten wir eine Partnerübung, die mir sehr gefiel. Eine Partnerin stellte sich hin, fest mit beiden Beinen am Boden, der gesamte Körper entspannt. Die Augen waren geschlossen, sie sollte loslassen und auf ihre Partnerin vertrauen. Die Partnerin stellte sich hinter die Person und nahm deren Arme und begann sie sanft zu bewegen. Sie nahm sie wie die Äste eines Baumes und schwenkte sie durch die Luft, mal schneller, mal langsamer, mal nach oben, nach unten, rechts oder links. Dabei ließ sich die Geführte in die Bewegung fallen, sie ging mit ihr mit. Als ich die Übung machte und die Geführte sein durfte, verspürte ich das Gefühl der Schwerelosigkeit. Ich konnte meinen Körper sich selber überlassen, konnte meinen Kopf ausschalten, da ich nicht irgendwelche Informationen verarbeiten und umwandeln musste, sondern geführt wurde. Der Körper musste nicht von mir geführt werden, er wurde angestoßen und fiel in die Bewegung, folgte der

²³ Freies Tanzen, Tanzstudio Ines-Ippers Marohn, unter: <http://www.tanzstudioippers-marohn.de/herrischried/freies%20tanzen.htm> (abgerufen am 20.10.2021)

Bewegung, ohne dass ich etwas hinzufügen musste. Das war ein sehr angenehmes, schon freies Gefühl. So leicht und unbeschwert, habe ich mich schon lange nicht mehr gefühlt.

Abhängig von der Tagesstimmung folgte darauf entweder der Teil des freien Tanzens oder das freie Schreiben. Das erste Mal als wir uns trafen, saßen wir im Wald, jede für sich auf einem Fleck Moos oder Baumstumpf. Die Aufgabe war es, einfach drauf los zuschreiben und den Stift nicht vom Blatt zu nehmen. Den Gedanken freien Lauf zu lassen und auf das Blatt strömen zu lassen. Nach einer Stunde kamen wir wieder zusammen. Langsame, meditative, fließende Musik wurde aufgedreht, wir zogen die Schuhe und Socken von den Füßen und begannen uns gleich der Musik sanft und geerdet mit tiefen schwingenden Bewegungen und schweren Gliedmaßen zu bewegen. Damit war ein seichter Einstieg in die Bewegung und das Verbinden mit dem Boden gegeben. Ganz wichtig war das Geschlossen-Bleiben der Augen und das aufmerksame Lauschen der Musik. Man war durch das Schließen der Augen abgetrennt von der Umgebung, aber durch die fest am Boden verankerten Füße wiederum verbunden mit der Umgebung und der Natur. Durch das aufmerksame Lauschen der Musik, folgte mein Körper und seine Bewegungen automatisch der Musik und ich hatte das Gefühl, ihn nicht mehr steuern zu müssen und somit das Denken ausschalten zu können. Dadurch gelangte ich in einen Flow-artigen Zustand und bevor ich mich vollständig aufgelöst hätte, verankerten mich meine Beine wieder fest im Grund.

Allmählich steigerte sich die Geschwindigkeit der Musik und Songs, die etwas leichter und wilder waren und stärkeren Rhythmus und intensive Bässe hatten, wurden abgespielt. Oft begannen wir vor dem intensiveren Teil des Tanzens uns komplett durchzuschütteln. Wir sprangen in die Luft, schleuderten all unsere Gliedmaßen, rüttelten, wackelten und schüttelten unseren Körper, zogen Grimassen, machten Lippen-Flattern, stießen aus oder schrien willkürliche Laute in den Raum. Hätte man uns von weitem gesehen, so hätte man wilde, wirre, lebendige, uneingeschränkte Gestalten und Gesten gesehen, die ganz überraschend mal höher, mal breiter, mal tiefer ausgeführt wurden. Die Bewegungen gingen dann über in ganz individuell ausgeführte Moves, während die pulsierende Musik über die Felder schwebte. Zu diesem Stadium des freien Tanzens hatte ich die Augen offen, um nicht völlig das Gleichgewicht zu verlieren, denn die Füße wurden vom Boden gehoben und auch in die Luft geschmissen, wodurch die starke Bindung zum Boden nachließ. Man tanzte

trotzdem für sich und die Gruppe hatte sich nun auf das weite Feld ausgebreitet. Es gab auch Tage oder Augenblicke, in denen man sich nicht so sehr nach wilden und großen Bewegungen fühlte, sondern lieber ganz intuitiv sich sachte und ganz behutsam zur wilden Musik schaukelte. Manche setzten sich auch auf den Boden und tanzten im Sitzen oder schauten den anderen zu. Denn es war ganz wichtig, dass das **freie** Tanzen nicht erzwungen wurde, sondern frei blieb. Manchmal tanzten wir auch mit offenen Augen im Austausch mit den anderen, vielleicht sogar in einem großen Kreis. Einmal rannten wir alle zehn Frauen zusammen den Hügel runter auf ein offenes Feld. Ich stand dann dort mit dem Rücken zu der Gruppe und alle tanzten mir nach.

Ein Erfahrungsbericht, besser gesagt eine Liebeserklärung an das Tanzen, habe ich im Internet von Michael Hull entdeckt (Hull, o. D)²⁴. Er hat viele interessante Aspekte des Tanzens und Gefühle während dieser „Kunstbewegung“, die ich gut nachempfinden kann, sehr schön in Worte gefasst.

„Kunst ist Lebendig, Kunst ist Vielfältig, Kunst ist die Freiheit der Bewegung und wenn man nicht in dem, frei ist was man lebt, gibt man keine Informationen der Lebenden wieder!

Nach meiner Erfahrungen unterstützt jede Form der Bewegung ein lösen der Blockaden. Tanzen besonders.

Tanzen lässt mich die Musik auf einer tieferen Ebene wahrnehmen und schätzen. Ich will die Musik in meinem Körper fühlen und mich in ihr verlieren.

²⁴ Vgl. Hull, Michael: Tanzen als unterstützende Therapieform, in: Kompass-Kongress, o. D., <https://www.kompass-kongresse.de/files/data/kongress/kongress18/Michael%20Hull%20-%20Tanzen%20als%20unterstuetzende%20Therapieform.pdf> (abgerufen am 09.11.2021).

Um die Magie des Tanzes zu erleben, musst Du deine Mauern einreißen und loslassen.

Tanzen erdet mich und ist gleichzeitig transzendierend, es verbindet mich mit meinem Körper, während ich der Welt entfliehe.

Unsere Welt ist voller Ablenkungen. Den meisten Teil des Tages jongliere ich in meinem Kopf 1000 Gedanken gleichzeitig. Ich denke über die Vergangenheit und die

Zukunft nach, während ich versuche, mein Leben in der Gegenwart auf die Reihe zu kriegen. Tanzen beendet diesen Wettlauf. Ich brauche meine ganze

Aufmerksamkeit, um mich auf die Musik, auf meinen Partner und meinen Körper zu konzentrieren. Es ist meine Form der Meditation und das beste Werkzeug, um mich auf den Moment und das Hier-und-Jetzt zu fokussieren und kann ich mich direkt nach einem Tanz oft gar nicht erinnern, was genau ich gerade getan habe, weil ich so im Moment war, dass mein Kopf völlig vergessen hat, Selfies zu machen. Dieser Moment ist alles, was wir haben!“

Sowohl das freie Schreiben als auch das freie Tanzen haben mir neue Möglichkeiten gegeben, mich aus sehr unfreien und beengenden Situationen rauszureißen. Sie sind neben der Meditation Werkzeuge für meinen getakteten Alltag geworden.

2.2 FREIES SCHREIBEN

Mit dem freien Schreiben verleihe ich mir Übersicht über die Ursache und Wirkung meiner Unfreiheit, also meiner Ängste, Zwänge und selbst aufgebauter oder übernommener Glaubenssätze/Gebote. Außerdem hat das Rausschreiben der inneren Verwicklung etwas Befreiendes, weil ich das Beklemmende von innen, das sich so anfühlt, als würde es mich schier erwürgen, dadurch dass ich es von innen nach außen trage, loslasse.

Kleiner Auszug aus meinem Tagebuch, als ich über die Wirkung des freien Schreibens reflektierte:

Gerade beim Schreiben fühle ich mich verdammt frei. Alles was in mir ist, darf raus ohne Filter ohne Beschönigung. Ganz roh, direkt, pur und echt bringe ich meine Gedanken auf das Papier. In diesem Prozess bin ich sehr ehrlich mit mir. Hier und jetzt darf ich mir Raum nehmen. Ich darf auf mich hören. Ich darf mir Zeit und Raum nehmen, ganz allein für mich. Ich darf mich frei und offen ansehen. Ich bin hier ohne Maske, ganz ungebunden ohne Schranken von außen und von innen.

Wenn ich meine inneren Stimmen, die oft negativ mit mir reden, auf das Papier bringe, dann fühlt es sich so an, als würde ich sie wie Mäuse im Keller mit dem Licht anleuchten. In die Tiefe meines Inneren Licht hereinbringen, um mir meiner Sorgen, Ängste, Wutgefühle bewusst zu werden.

Ich bringe das Innere an das Licht und halte es nicht mehr in mir versteckt. Nein, ich schäme mich nicht für sie, ich zeige sie, indem ich sie anstrahle und mit ihnen spreche auf Papier.

2.2 FREIES SPRECHEN

Für Menschen, die es schwer haben, ihre Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen, kann das Sprechen mit jemand Nahestehenden oder Fremden helfen, denn auch hier wird das erdrückende von innen nach außen gebracht. Außerdem haben die Zuhörer die Außenperspektive und den Abstand zu der unfreien Situation, die einem selber oft fehlt. Dadurch können sie einem auch neue und andere Perspektiven aufzeigen, die Anstoß zum Weg aus der Unfreiheit in die Freiheit geben können.

Eine weitere Möglichkeit ist „der leere Stuhl“ (Vgl. Wikipedia-Autoren, 2004)²⁵, was eine bekannte Technik der Gestalttherapie ist. Dabei setzt man sich vor einen leeren Stuhl, der als Projektionsfläche oder Platzhalter für eine Person z.B. eine Bezugsperson, die in einer Situation involviert ist oder die ein Thema betrifft, dient oder für ein Gefühl, Bedürfnis oder Persönlichkeitsanteil z.B. Wut oder Verbundenheit. Nun ist die Aufgabe mit dem unsichtbaren Gegenüber in einen laut ausgesprochenen Dialog zu treten, um somit tiefe Empfindungen hervorzuholen und rauszulassen. Dadurch entsteht ein innerer Raum.

Außerdem gibt diese Technik einem den Raum, den Sitz des Gegenübers einzunehmen und zu versuchen für den Gegenüber zu sprechen. Damit ist man in der Situation, zu versuchen, sich in die andere Person oder das Gefühl hineinzusetzen und bekommt dadurch die Chance, vielleicht etwas von der anderen Seite besser zu verstehen oder nachvollziehen zu können.

2.3 FREIES TANZEN

Das freie Tanzen ist meine Lieblingsübung, um mich von etwas zu befreien.

Ich greife nach ihr, vor allem wenn ich mich innerlich und äußerlich sehr stark eingeeengt fühle, dass ich nicht stillsitzen und meditieren oder schreiben kann, sondern das totale Bedürfnis nach Tätigkeit habe. Dann hilft mir das Tanzen, mich von dem inneren Ballast

²⁵ Vgl. Wikipedia-Autoren: Gestalttherapie, in: Wikipedia, 29.01.2004, https://de.wikipedia.org/wiki/Gestalttherapie#Beispiel:_Der_%E2%80%9Eleere_Stuhl%E2%80%9C (abgerufen am 09.12.2021).

und der äußeren Bürde loszuschütteln. Ich denke dann nicht bewusst, sondern tue bewusst. Wichtig ist es, die Augen geschlossen zu halten und ganz aufmerksam der Musik zu lauschen, denn durch die Melodie, die Harmonien und den Rhythmus entstehen meine Bewegungen. Ich lasse also meinen Körper der Musik folgen bzw. ich forme die Bewegungen, aber ganz intuitiv und direkt zur Musik, die mich dazu inspiriert. In diesem Prozess ist kein Platz für das bewusste Denken und Grübeln. Die Gefühle fließen in den Tanz ein, doch die Musik ist es, die die Bewegungen dominiert und nicht die Gedanken oder Gefühle. Die Gefühle, die durch die Musik entstehen, die fließen in den Tanz rein.

Wenn ich etwas lebendiger tanze und die Füße vom Boden hebe, öffne ich die sonst geschlossenen Augen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Kleiner Auszug aus meinem Tagebuch, als ich über das Tanzen reflektierte:

feeling sein hier
 jetzt Gegenwart=Freiheit Kopf frei
 loslassen Körper voll

Augen zu sich fallen lassen bei sich sein

 alles um einen vergessen

in Musik und Bewegung sein im Kopf **FREI** in der Bewegung

weg und da zugleich

Bewegung, Körper folgen wie beim Malen dem Pinsel, hier der Intuition

2.4 FREIES MALEN

Ich habe mich in dieser Übung dem Action Painting, aber auch dem freien Malen zur Musik zugewendet. Es gibt bestimmt weitere, verschiedene Arten des freien und intuitiven Malens, doch durch die Begleitung meines Kunstlehrers Herr Mally, der mir das Buch mit Gemälden und Kunstwerken von Sam Francis mitgab, wurde ich zum Action Painting inspiriert. Sam Francis, ein US-amerikanischer Maler und Grafiker (Sam Francis, 2021)²⁶, wurde von dem US-amerikanischen Maler Jackson Pollock inspiriert, der ein bedeutender Vertreter des abstrakten Expressionismus ist und die neue Stilrichtung „Action Painting“ entwickelte (Jackson Pollock, 2021)²⁷. Action Painting ist eine Stilrichtung der Modernen Malerei und gehört zum abstrakten Expressionismus, sie wird auch als Drip Painting bezeichnet, da die Technik dieser Stilrichtung vor allem das Tropfen, Klecksen und Spritzen ist.

Action Painting ist Kreativität in Bewegung und Freiheit in der Malerei.

Ich habe einen inneren Impuls, der aus meinem tiefen Inneren, aus meinem Unterbewusstsein kommt, den ich mit Farbe auf irgendeine Art von Material z.B. Stoff loslasse und entstehen lasse.

Das Entstandene nehme ich bewusst wahr, ich betrachte es also mit einer **bewussten Wahrnehmung**, denn das Entstandene gibt mir **neue Impulse**, eröffnet mir neue Räume, in die ich mit **Offenheit** hineinschreiten kann, wenn ich mich auf die Impulse einlassen kann.

Aus dieser Abfolge von **innerem Impuls, bewusstem Wahrnehmen und der Offenheit**, aber auch dem **Mut** und dem **Risiko** entsteht ein neuer Raum, **eine neue Welt** für mich und für den Betrachter.

²⁶ Vgl. Sam Francis: in: Wikipedia, 04.12.2021, https://de.wikipedia.org/wiki/Sam_Francis (abgerufen am 10.12.2021).

²⁷ Vgl. Jackson Pollock: in: Wikipedia, 07.12.2021, https://de.wikipedia.org/wiki/Jackson_Pollock (abgerufen am 10.12.2021).

Wie habe ich mich beim Malen gefühlt?

Mein innerer Impuls kommt aus dem Unterbewusstsein, ich kann ihn nicht fassen, nicht denken, er passiert, als ich anfangs den ersten Spritzer auf den am Boden ausgelegten Stoff zu setzen. Ich weiß nicht, was ich mache, ich denke nicht. Ich tue, was ich tue, ich bin mit meinen Händen und nicht mit meinem Intellekt tätig. Aber es ist schwer, das Denken völlig auszuschalten, aber ich versuche erst mal meinen Gedanken nicht zu zuhören.

Nach einer Weile steige ich auf eine Leiter, die ich neben dem Stoff aufgestellt habe. Von oben lässt sich das Entstandene, etwas aus der Ferne besser betrachten. Mein Kunstlehrer Herr Mally hilft mir noch bei der genauen Betrachtung und Analyse des Bildes. Wo entstehen neue Wege zu neuen Räumen, Hinweise und Anstöße, kurz neue Impulse, denen ich folgen kann. Die Frage lasse ich durch den Kopf gehen, als ich oben auf der Leiter stehe. Jetzt ist vor allem der scharfe, bewusste Blick gefragt. Was erkenne ich an neuen Anregungen in meinem Bild? Jetzt ist auch das Denken dran, aber das weite, breite, kreative freie Denken, von dem Schiller in seiner Lektüre zu Freiheit „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“ spricht und das ich hier in der Waldorfschule lernen durfte.

Anfangs gibt mir Herr Mally also noch Anstöße, um meinen Blick zu lenken, mir das Analysieren zu zeigen. Ich steige die Leiter wieder herunter und damit rein in die Tat. Den neuen Impuls, die neue Anregung lasse ich auf dem Stoff los, ich befreie sie und das macht Spaß, das befreit mich.

Die zweite Übung, um ins freie Malen einzutauchen, ist das intuitive Malen zur Musik. Hierauf kam ich, weil ich diese Übung schon einmal vor Jahren mit einer Kunstlehrerin getan hatte und sie mir damals so lebendig und eindrucksvoll zurückgeblieben ist. Dabei setzte ich mich vor ein leeres Blatt Papier und mache ein klassisches Musikstück an z.B. die Cello Suite No. 1 in G Major von J. S. Bach komponiert und von Yo-Yo Ma gespielt, da ich die klassische Musik in dieser Situation als sehr passend empfinde und sie als eine sehr tief gehende und ausdrucksvoll gestaltete Musik erlebe. Dann nehme ich einen Stift, egal ob Buntstift oder Bleistift, manchmal auch mehrere Farben abwechselnd und schließe die Augen. Der Stift wird niemals vom Blatt gehoben, denn auch die Musik hört nie auf, sie hält vielleicht mal inne, bricht aber nicht ab. Ebenso

wie beim Tanzen der Körper der Musik folgte, so folgt nun der Stift der Musik und dem Gefühl, dass die Musik in mir hervorruft. Erst wenn das Musikstück zu Ende ist hebe ich die Augen auf.

Auszug aus meinem Tagebuch, als ich über das freie Malen zur Musik reflektierte:

Es ist schwer für mich reinzukommen. Am Anfang ist das Gezeichnete noch Darstellung von Oberflächlichem. Ich versuche, mich an etwas festhalten zu können. Zum Beispiel versuche anfangs oft, die Melodie festzuhalten, indem ich bei hohen Tönen mit dem Stift auf dem Blatt nach oben gehe und bei tieferen Melodieverläufen wieder nach unten gehe mit dem Stift. Ganz wichtig ist bei dieser Art von freiem Zeichnen, während das Musikstück läuft die Augen geschlossen zu halten, um nicht auf die Ästhetik, sondern auf das Gefühl und den Ausdruck der Musik zu achten, der die Zeichnung auslöst und formt. Ich versuche immer mehr, auf die Stimmung als auf die Merkmale der Musik wie Rhythmus, Melodie und Takt zu achten, außer sie haben einen prägnanteren Einfluss auf das Gefühl der Musik und stechen heraus.

Meine Erkenntnis bei allen drei Kunstpraktiken: Der Prozess ist wichtig, nicht das Endresultat!

3 Weg ins Kloster

3.1 Einleitung

Warum habe ich mich entschieden so ein großes Thema anzugehen? Warum habe ich nicht etwas anderes gewählt? Was ist meine Intension, was treibt mich an?

Innere Freiheit ist tatsächlich ein ganz schön großes, massives Thema, aber darum ist es mir umso wichtiger. Es ist ein Dreh-und Angelpunkt meines Lebens. Es entscheidet über meine Lebensqualität, über mein Wohlbefinden und über meine Einstellung zum Leben. Als mir das bewusst wurde, war mir klar, ich werde mich sowieso früher oder später mit diesem wahnsinnigen Thema auseinandersetzen. Und dann war mein nächster Gedanke: Je früher, desto besser. Wie oft schon habe ich Dinge liegen gelassen, weil ich zu sehr Angst davor hatte es zu tun. Wie oft schon habe ich Dinge nicht getan, weil ich meiner blöden Routine gefolgt bin, um in Sicherheit zu bleiben. Wie oft schon haben mich Zwänge, andere Dinge nicht tun lassen. Wie oft schon habe ich meinen inneren Stimmen Raum gegeben und nicht mir. **Mir Raum geben. Mir meinen Raum nehmen.** Das sind Motive, die mich antreiben an diesem Thema zu bleiben, denn ich möchte mir mehr den Raum geben. Ich möchte meinen Raum einnehmen, den ich brauche. WAS kann mir dabei helfen, meinen Raum zu nehmen? WER kann mir helfen, meinen Raum zu nehmen? Muss ich mir alleine helfen? Aber wie komme ich zu den Hilfsmitteln? Was sind die Hilfsmittel und wo sind sie?

Diese Fragen begleiten mich permanent.

Ich lasse Zeit vergehen. Ich lasse Zeit auf mich zukommen und hinter mir weitergehen. Und während Zeit hinter mir weitergeht, kommt schon neue auf mich zu. Ich warte und beobachte. Wo finde ich Freiheit? Ist im Alltag schon Freiheit vorhanden? Muss man für Freiheit etwas tun oder gibt es sie schon, man muss nur lernen hinzuschauen? Ich versuche also, um das herauszufinden in die Welt zu schauen. Ich beobachte und warte. Überall gestresste Menschen. Viele Menschen, die laut sind, die viel mit ihren Armen herumpfuchteln, viele Menschen, die wild herumlaufen, um dringende Dinge zu erledigen. Oh ja, Zeit ist, was mir fehlt und ja ich würde gerne mir mehr Zeit nehmen, aber das geht halt nicht, weil man hat ja keine Zeit für nix. Man muss ja auch schaffen,

von nix kommt nix und so weiter und so fort. Ich schaue auf den großen Pausenhof und sehe große Schüler und große Lehrer eiligst ins Schulgebäude laufen und ganz friedlich und glücklich sehe ich zwischen all dem Getümmel ein Mädchen Seil springen. Da hinten unter einem Baum. Sie hüpfert und hüpfert ununterbrochen, dabei ist sie total in der Bewegung. Sie schaut auf die Füße und dann wieder nach vorne, zählt laut mit eins, zwei, drei, vier...Da sehe ich freies Lernen, freies Schaffen, freies Leben. Und das macht mich glücklich.

Meine kleinen Brüder spielen im Bach mit Freunden. Fischen Fische, mixen Suppen, werfen Steine ins Wasser und fallen ins Wasser. Endlos, für Stunden. Da ist keine Angst, keine Sorge, keine Beurteilung, kein Überdenken, da sind Kinder, die spielen, weil sie spielen. Ganz frei und unbeschwert. Ganz präsent und zwecklos. Da ist kein Hintergedanke oder eine innere Stimme vorhanden, kein Zwangsverhalten, keine Angststörung, keine Langeweile, da ist pure Freiheit im Spiel der Kinder. Da habe ich Freiheit gesehen. Vor meiner Nase, jeden Tag. Kein Kind spielt, weil es spielen muss, kein Kind spielt, damit es mal gespielt hat, sondern Kinder spielen, weil sie spielen. Kinder spielen, weil sie frei ausprobieren und experimentieren wollen. Da ist kein Zwang vorhanden. Ich musste also auch mal ganz frei im Moment gespielt haben. Ich kenne bestimmt schon das Gefühl von Freiheit, nur nicht bewusst. Aber geht das überhaupt, bewusst frei zu sein?

Ich möchte nochmal auf das Zwecklose des Spielens zurückkommen. Zweck und Sinn spielt eine große Rolle in unserem heutigen Gesellschaftsleben. Man macht kaum noch was, was keinen Sinn erfüllt, also sinnlos ist. Sobald man sinnlos in die Luft starrt hat man das Gefühl, die Zeit zu verschwenden, die Zeit nicht sinnvoll zu nutzen, sondern sinnlos auszunutzen, also an sich vorbeiziehen zu lassen. Dann kriegt man Gewissensbisse, dass das Leben nutzlos ist und alles keinen Sinn mehr hat. Also sinnlos wird oft mit wertlos verglichen. Unsere Gesellschaft ist auf Leistung ausgerichtet, dadurch muss alles zweckgebunden sein, um diese Leistung erbringen zu können, die erforderte Leistung zu erreichen. Wenn ich etwas mache, was nichts bringt also keinen Zweck erfüllt, dann ist es bedeutungslos. Ein ähnliches Wort ist unsinnig. Wenn man etwas Unsinniges tut, dann tut man es ohne Menschenverstand, ohne Sinn. Nichts tun ist also schlecht, darauf will ich hinaus. Das ist ein Glaubenssatz, der die heutige Gesellschaft prägt.

Um diesen Glaubenssatz in mir drin in Bewegung zu bringen und auch herauszufordern, ob ich mich durch die Stille und die Ruhe äußerlich, auch innerlich beruhigen kann und mich dadurch von eben solchen Glaubenssätzen und Ängsten nicht wertvoll, nicht genug zu sein loszulösen kann, habe ich mich dazu entschieden, ein ganzes Wochenende in einem ehemaligen Kloster zu verbringen und an einer Zen-Einführung im Schweigen teilzunehmen.

Erster Gedanke zum Schweigen und Meditieren ist: faul herumsitzen, alleine sein und Zeit vergehen lassen. Wie das Faule-Herumsitzen und Zeit-Vergehen-Lassen aussah und ob sich meine Einstellung dazu verändert hat, ob ich sogar ganz wertvolle Erfahrungen mitnehmen konnte, folgt im Klosteraufenthaltsbericht.

3.2 Klosteraufenthalt

Meditationskurs: Zen-Einführung (=buddhistische Form der Meditation)

Ich habe mich dazu entschlossen, einen Meditationskurs im Kloster zu besuchen und parallel ein Silentium zu machen, da ich diese Erfahrung sehr interessant erst mal für mich, aber auch im Zusammenhang mit meiner 12.Klassarbeit empfunden habe.

Ich hatte mich gar nicht auf den Kurs vorbereitet, hatte dementsprechend gar keine Vorkenntnisse, aber dadurch auch keine Vorurteile oder irgendwelche Erwartungen. Ich wusste also nicht, was auf mich zukommt, aber das wollte ich ja gerade. Ich wollte mal alles auf mich zukommen lassen, nichts planen, nichts kontrollieren, sondern alles auf mich zuströmen lassen. Ich bin einfach da im JETZT, mache einfach mit im Moment und lasse los!

Ganz weg von strukturierten und geregelten Abläufen, ohne Termine, ohne Erwartungen von außen und von innen. Null Stress, keinerlei Eile, keine Panik, nicht produktiv und leistungsfähig sein, einfach nur SEIN. Ganz allein existieren, leben, denken, fühlen und wollen.

Offen, dankbar und frei sein.



ohne Ängste, Zwänge, Erwartungen, innere Stimmen, (Be-)

Urteilungen



das Kommende empfangen zu dürfen



gegenüber was, wer, wie kommt

Am ersten Tag, nach dem gemeinsamen Abendessen fing der Zen-Kurs an. Wir als Gruppe von ca. 60 Teilnehmer*innen haben den Meister und Leiter des Kurses Alexander Poraj²⁸ und Rudolph, den Begleiter kennengelernt. Dann wurden uns die ersten Züge und Erläuterungen zum Zen geschildert und die fünf verschiedenen Haltungen des Sitzens während der Meditation dargestellt.

Allgemein sitzt man immer etwas schräg nach vorne, egal ob man auf einem kleinen Hocker, einem flachen oder hohen Sitzkissen sitzt, damit die Knie auf den Boden kommen. Man sollte nicht auf dem Steißbein, sondern auf den Sitzbeinhöckern sitzen. Um die Sitzbeinhöcker besser spüren zu können, schaukelt man von rechts nach links. Aus dem Becken heraus sollte die Wirbelsäule aufgerichtet sein und an ihr der gesamte Oberkörper hängen. Um das Becken besser spüren zu können, schaukelt man leicht von vorne nach hinten und bewegt das Becken mit. Wenn das Becken und der untere Bauch entspannt sind, fällt die gesamte Spannung im Körper!

²⁸ Poraj, Alexander: Alexander Poraj-Prozessbegleitung, in: Alexander Poraj, o. D., <https://alexanderporaj.de/#testimonials> (abgerufen am 03.10.2021).

Die Hände liegen auf Bauchnabelhöhe. Sie hängen aus den Schultern heraus und werden nicht mit Spannung gehalten. Die rechte Hand (=aktive Hand) liegt in der linken Hand (=passive Hand) und die Daumen berühren sich nur ganz leicht.

Die Augen sind geöffnet um bewusst in der Gegenwart zu sein. Der Blick ist schräg, nach unten, vor einem gerichtet. Es wird nicht ein Punkt fokussiert, sondern man schaut auf eine Fläche, die vor den Augen verschwimmen darf.

Eine Methode, um die Gedanken während dem Meditieren zu beruhigen, ist die „Ameise“, dabei berühren sich die Daumen so, als würden wir eine ganz kostbare Ameise zwischen den Daumen halten, die nicht zerdrückt werden, aber auch nicht weglaufen sollte. Das Vorstellen der Ameise hilft auch sich zu fokussieren und in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu bleiben.

MEDITATION:

15 Minuten langes Sitzen. Alles im Schweigen ohne Musik, Gesprochenes oder Gesungenes.

Man schaut geradeaus vor sich und bleibt in seiner sitzenden Haltung, möglichst keine Bewegung, kein Hin-und Herruckeln, kein Kratzen, kein Umsetzen, einfach in sich ruhen und die Gedanken, Geräusche, Schmerz, Juckreiz, Gefühle wahrnehmen und ziehen lassen und tief ein- und ausatmen, doch nicht den Rhythmus des Atmens beeinflussen.

Zwischen den 15-minütigen Meditationseinheiten haben wir das schnelle und langsame Gehen praktiziert.

Langsames Gehen: Wir machen ganz kleine und ganz langsame Schritte. Der Fokus liegt auf dem Gehen, um im Hier und Jetzt zu bleiben.

Schnelles Gehen: Wir laufen etwas zügiger als das gewöhnliche Schritttempo und die Schritte sind normal groß und die Arme schwingen locker und groß mit, um die Wirbelsäule zu entlasten. Der Fokus liegt auf den Schritten und auf dem Schwingen, um im Hier und Jetzt zu bleiben.

Verbeugen: Immer wieder vor einer neuen Einheit oder vor und nach dem Essen, ebenso beim Betreten eines Raumes wird sich kurz verbeugt, die Hände vor der Brust, Handflächen berühren sich und Kopf neigen und leicht verbeugen. Diese Geste bedeutet:

ICH bin DA. ICH bin im HIER und JETZT.

ICH bin AUFMERKSAM und WACH. ICH bin PRÄSENT.

Erste Erfahrungen und Berichte zum ZEN (vor allem aus Vorträgen von Alexander²⁹ und den Fragerunden mit den Teilnehmern und Alexander):

„Zen ist eine Form des Buddhismus. Ihre zentrale Übung ist das Zazen, eine besondere Form der Meditation.

Zen-Praktizierende versuchen, mit Hilfe von Meditation und bei den alltäglichen Tätigkeiten frei zu werden von der Bezogenheit auf das eigene Ich. Sie üben sich darin, alles, was sie tun und erleben, im Moment des Tuns ohne Bewertung anzuschauen und wahrzunehmen. Sie lernen, sich selbst, ihre Ziele und Wünsche loszulassen“(Zazen - die Meditation des Zen-Buddhismus, 2021)³⁰

In der Gegenwart sein.

Nicht sich entspannen, sondern sich nicht anspannen.

Aufmerksam und wach sein.

Sinne nicht schließen, sondern alle Sinne öffnen, deswegen bleiben die Augen beim Zazen offen.

²⁹ Poraj, o. D.

³⁰ Zazen - die Meditation des Zen-Buddhismus: in: Die Techniker, 01.09.2021, <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/zen-2007128?tkcm=ab> (abgerufen am 04.10.2021).

Tagesablauf:

5.15h Aufstehen

5.40h Schnelles Gehen um den Brunnen draußen

6.05h Zazen und abwechselnd schnelles und langsames Gehen im Zendo (Meditationsraum)

7.30h Frühstück

8.00h selbstständiges Arbeiten (Garten, Haushalt, Tischdienst, Putzen) und Pause

9.40h schnelles Gehen um den Brunnen draußen

10.05h Zazen, Vorträge, Fragerunden, Einzelgespräche

12.30h Mittagessen

13.00h selbstständiges Arbeiten, Pause

14.00h Kaffee und Kuchen

14.40h Schnelles Gehen um den Brunnen draußen

15.05h Zazen, Vorträge, Fragerunden, Einzelgespräche

17.30h Abendessen

18.00h selbstständiges Arbeiten, Pause

19.30h Zazen, Vorträge, Fragerunden, Einzelgespräche

21.00h Feierabend

3.3 Meine Prozess-Tagebucheinträge

ANKUNFT

Jetzt bin ich angekommen. Alles plätschert ruhig vor sich her. Angenehme, warme Luft und strahlende Sonne. Große, steinerne, robuste Gebäude, die kleinen, grünen Gartenanlagen, die Wasserstellen umringen. Ich schlafe in einem Mehrbettzimmer. Ich war sehr früh da, der Raum war noch leer. Am Empfang bekam man eine erste große Erläuterung zur Unterkunft und zum weiteren Tagesablauf. Man sollte sich dann in gelben Listen für gewünschte Frühstücksgetränke eintragen-ich habe Kräutertee gewählt und für eine Mitarbeit-ich habe den Tischdienst um 18.30h genommen.

Auf einem Sparziergang, um das Gelände des Klosters auszukundschaften, habe ich die Kirche besucht. Die Kirche ist nicht riesig, sie hat eine Kuppel und ist ein runder Raum mit hellen Wänden. Nervosität kann ich in mir wahrnehmen, aber auch zarte Freude auf ein schönes, eindrucksvolles Wochenende!

ERSTE EINDRÜCKE, ERSTES AUFEINANDERTREFFEN

Wir durften beim Abendbrot im Speisesaal reden. Das war sehr gut, um sich mit den Menschen um einen herum vertraut zu machen, sie näher kennenlernen zu dürfen. Mir ist aufgefallen, fast alle sind ganz neu hier und verstehen Erklärtes nicht sofort. Das erste Aufeinander treffen gab mir das Gefühl: **ICH BIN NICHT ALLEIN.**

Beim Tischabdecken, das ich mit ein paar weiteren Teilnehmer*innen erledigte, begann das Schweigen, das über das ganze Wochenende anhielt. Auch ohne Worte konnte ich sie als nette, warme und hilfsbereite Menschen wahrnehmen.

Um halb acht fing der Zen-Kurs im Zendo, dem Seminar- und Meditationsraum nahe des Speisesaals, an. Die Haltung des Meditierens konnte ich gut und entspannt halten, wobei das Halten des Fokus durchaus schwieriger war und ist. Man schweift schnell ab, doch das Fokussieren auf die Ameise hilft und das Lauschen auf die Geräusche um einen herum.

Eindrucksvoll fand ich die Aussage von Alexander, dem Zen-Meister, dass eine Statistik besage, dass der Mensch durchschnittlich in 80 Jahren nur anderthalb Jahre präsent und nicht in gedanklichen Geschichten, Bildern und Vorstellungen sei.

Am nächsten Tag bin ich um fünf Uhr morgens aufgestanden, weil ich aber so gespannt auf den nächsten Programmpunkt, schnelles Gehen war, habe ich keine Müdigkeit gespürt. Alle Teilnehmer*innen von jung bis alt (wobei der Durchschnitt bei Mitte 40 lag und ich die jüngste war) liefen im Schweigen in der frischen, zarten Morgendämmerung im Hochsommer draußen um den Brunnen. Dieser beeindruckende Moment des Friedens, in dem nur das Geräusch der zirpenden Vögel, des Wassers und des gleichmäßigen Takts der nackten Füße auf Asphalt hörbar war, ist mir noch spürbar. Jeder war bei sich bzw. bei seinem Schwingen der Arme und seinen Schritten und seinem Atem, aber doch waren wir eins, weil wir alle an dem Versuch des inneren

Wachzustands, der inneren Freiheit dran waren. Ich fühlte mich im Strom der Menschenmasse, wie in der Strömung eines Flusses. Gegenwart ist immer in Bewegung, hält nie inne, wie die Freiheit, die nie ständig, nie fest, nie stabil ist, sondern jeden Augenblick neu errungen werden muss.

Am Ende des Gehens wurden Holzstäbe geschlagen, wir blieben stehen, hielten inne, dann wurden die Holzklötze erneut geschlagen, wir verneigten uns und gingen in den Zendo auf unseren Platz.

Bei Beginn und Ende von Einheiten erklingen Klangschaalen, Glocken oder Holzstäbe und man verneigt sich aus Zeichen der geistigen Anwesenheit.

Ich sitze am Rand, erhöht auf Sitzbänken, gegenüber von Alexander, ganz auf der linken Seite.

Ich meditiere immer auf einem mittelhohem Meditationskissen. Wir machten 15-minütige Meditationseinheiten und dazwischen schnelles und manchmal auch langsames Gehen.

Ich möchte gerne noch mehr das Benennen und (Be-)Urteilen abschalten. Höre ich das Plätschern des Wassers möchte ich es nicht als „Das-Plätschern-Des-Wassers“ bezeichnen, sondern nur das Geräusch, also „plup-plup-plup-platsch-platsch“ hören. Ich möchte gerne noch mehr zu mir kommen, weniger bei den anderen hängenbleiben. Weniger Denken, mehr Wahrnehmen. Und das Versuchen und Wollen ist schon der erste Schritt in die richtige Richtung und es ist okay, wenn immer noch Gedanken auftauchen und es ist in Ordnung, wenn ich mal wieder abgeschweift bin, nur das Erkennen und wieder von Neuem beginnen, es zu versuchen ist der wichtige Lernschritt.

ATMUNG:

Die Atmung kommen und gehen lassen, so wie sie ist. Die Atmung nicht pushen, sie annehmen und beobachten, wahrnehmen. Die Atmung ist schon da. Durch die Atmung existieren wir und nicht weil wir existieren, gibt es die Atmung. Verlasse dich auf die Atmung.

Erste Fragen treten auf.

Kann man die innere Freiheit mit Zen (be)stärken? Oder was macht Zen mit der inneren Freiheit?

Bedeutet Zen nicht denken nur wahrnehmen?

Wie kann man entspannt und doch fokussiert sein?

Ist in der Gegenwart sein fokussieren?

Es ist keine körperliche, sondern geistige Arbeit, die wir hier machen. Das ist eine große Herausforderung, weil ich manchmal gar nicht weiß, wohin mit den ganzen Vorstellungen und Gedanken. Doch ich denke, dass es für die innere Freiheit sehr wichtig ist, die Gedanken des Zweifelns, der Ängste... zur Ruhe zu bringen. Gefühle drücken die Ängste, Zweifel...aus und gehören somit auch zu den Dingen, die uns einschränken können dazu. Einfach wahrnehmen und sein lassen.

Schweigen: Seit gestern nach dem Abendessen habe ich geschwiegen. In meinem Kurs wird geredet, wenn Fragen auftreten. Äußere Umstände und Tätigkeiten zu minimieren hilft, um das Denken zur Ruhe zu bringen. Deswegen eignet sich das ehemalige Kloster, in dem sich das Meditationszentrum befindet, unglaublich gut, denn große ruhige Räume beruhigen den Geist.

Durch das Schweigen habe ich jedoch ganz viele Wörter und Sätze im Kopf, ich habe das Gefühl doppelt so viele, weil ich sie nicht ausspreche. Deswegen sollte man sich dann auf das Atmen, die Ameise, die Geräusche, die Bewegung der Arme beim Laufen oder die einzelnen Schritte fokussieren (ungern wird das Wort „Fokussieren“ verwendet, lieber Eins-Werden z.B eins werden mit dem Atem), um diese Gedanken zu Ruhe zu bringen und im Hier und Jetzt anzukommen.

PAUSEN:

Der Zen-Kurs, den ich besuchte, war eine Einführung in diese Meditationsform. Um uns Teilnehmer*innen nicht völlig zu überladen mit neuen Eindrücken und Erfahrungen, gab es sowohl vormittags, nach dem Frühstück, wie auch nachmittags, nach dem Mittagessen eine große Pause von einer Stunde und 40 Minuten. Mir persönlich hat die

Pause immer gutgetan, ich brauchte sie gewiss. In den Pausen konnte ich noch mehr zu mir kommen und zu meinem augenblicklichen Sein. Ich hatte Zeit, mich noch intensiver mit meiner eigenen Reise zu beschäftigen, aber auch Zeit mich einfach mal gar nicht mit dem Thema und mit mir selber zu beschäftigen, sondern im Gras, in der warmen Sonne zu liegen. Meine Gedanken und Empfindungen schrieb ich hier in meinem Tagebuch auf, um sie deutlicher und sichtbarer für mich zu machen und sie somit aus meinem Gedankengewusel hervorzuheben.

Vortrag vom Meister:

Später in der Meditationseinheit am Nachmittag hat der Zen-Meister Alexander einen Vortrag zur Entstehung des Zen gehalten.

Am Schluss hat er etwas sehr Interessantes gesagt, was bei mir hängen blieb:

„Das Ich ist nicht vor dem Denken, das Ich produziert das Denken nicht, das Ich ist nach dem Denken, es ist das Resultat des Denkens.“

Das Ziel des Zazen sei die sog. „Auslöschung des Ichs“, so Alexander. Im Zen möchte man weg vom Ich, dem subjektiven und persönlichem, weg von der subjektiven Beurteilung und hin zur objektiven Akzeptanz. Da stellt sich mir jedoch die Frage: Wenn nicht ICH, was dann?

Bei der Zen-Meditation wollen wir nicht auf das Denken und auch nicht auf das ICH eingehen.

(Wenn ich das Denken zur Ruhe bringe, könne, laut der Zen-Lehre, das Ich erst gar nicht entstehen, weil es durch das Denken entstehe.)

Bei der Zen-Meditation wollen wir in der Atmung und in der Gegenwart sein. Dadurch werden wir gelassener und freier.

Gedanken zu den Vorträgen Alexanders:

Nicht für oder gegen etwas sein, einfach allem seinen Platz im großen Bewusstseinsraum lasse.

Wenn etwas schmerzt oder juckt → nicht für oder gegen den Reiz sein, sondern einfach den Schmerz spüren → shhhhh=Schmerzgeräusch

Wenn das Wasser im Brunnen plätschert, dann nur auf das Geräusch achten und es nicht benennen. Zum Beispiel: Während dem Meditieren rauscht das Wasser im Brunnen. Jetzt ist die Aufgabe statt innerlich zu benennen: „Ah das Wasser plätschert gerade in den Brunnen“, sondern „plitsch-platsch“=Wassergeräusche

Damit ist man nicht mehr so viel im Kopf und in Gedanken, sondern mehr mit dem Wasser verbunden.

Nichts ist substanziell, alles ist flüchtig.

Gegenwart ist nie beständig. Jetzt, jetzt, jetzt beginnt Gegenwart. Deswegen ist Zen, was sich als die Übung der Verkörperung von Gegenwart bezeichnet, nichts was man hat, wenn man es einmal begriffen bzw. ergriffen hat, sondern etwas, das jeden Augenblick neu errungen werden muss. Zazen ist nichts, was der Zen-Meister hat und du nicht. Wir alle haben die Fähigkeit die Gegenwart zu repräsentieren, nur ist es uns nicht bewusst, aber dem Zen-Meister schon. Jeder hat die Möglichkeit zu dem Bewusstsein zu kommen. Der Zen-Meister kann nicht mehr als der Schüler, ist nicht besser als der Schüler und weiß nicht mehr als der Schüler. Er kann ihm helfen zu dem Bewusstsein zu gelangen, ihm Stützen geben, aber der Schüler muss selber zu dem Erkennen des In-Der-Gegenwart-Sein kommen. Der Schüler selber kann mit Hilfe der Zazen Praxis zur Annahme des Augenblickes kommen. Deswegen gibt es im Zen auch immer weniger das Prinzip von Lehrer und Schüler.

Alexander sagte: „Es gibt kein Lehrer und Schüler im Zen, da im Zen alles flüchtig und nicht substanziell und beständig ist. Jeder ist sein eigener Lehrer und Schüler zugleich und der Lehrer kann nicht mehr als sein Schüler. Jeder hat die Fähigkeit des Zen, nur ist es dem Lehrer bewusst und dir noch nicht.“

Zen ist kein Erreichen von etwas oder ein Besitzen von etwas, es ist die Verkörperung der Gegenwart und das fängt jeden Moment wieder von vorne an.

Genauso ist es mit der Freiheit. Die Freiheit kann man nicht vollkommen erreichen, sie muss in jeder Situation neu erkämpft werden. Die Freiheit ist nicht lehrbar, sie muss von jedem selber ganz individuell erarbeitet und erfahren werden. Frei werden ist eine Aufgabe, aber hat auch viel mit Lebenserfahrung, also Zeit und Reife zu tun. Denn wenn ich mich für lange, lange Zeit der Arbeit an der innerlichen Freiheit widme, dann erlebe ich auch Momente in meinem Leben, die Unfreiheit aufzeigen und mit denen ich die errungenen Arbeitsschritte verbinden kann.

Das Frei-Sein sieht für jeden anders aus. Ich, du, er, sie haben alle andere Fragen an die Freiheit und einen anderen Weg in Richtung Freiheit zu gehen. Nicht umsonst schreibe ich hier meine ganz persönlichen Erlebnisse und Schritte in Richtung Freiheit auf. Ich möchte damit zeigen, dass Freiheit ganz persönlich und ganz verschieden ist und nicht in eine allgemeine Formel und Form zu stecken ist. Denn was passiert dann mit der Freiheit? Ja, ganz richtig, sie wird unfrei und das widerstrebt dem Prinzip der Freiheit.

Freiheit und Gegenwart haben viel gemeinsam und viel miteinander zu tun. Sie sind miteinander verbunden. Denn frei fühle ich mich nur in der Gegenwart, alles andere ist an meine Erinnerungen der Vergangenheit und Vorstellungen der Zukunft geknüpft. In der Gegenwart spüre ich die Freiheit direkt und wenn ich an vergangene Situationen, in welchen ich mich frei fühlte denke, dann spüre ich das Gefühl der Freiheit wieder in der Gegenwart, während ich an die vergangene Situation denke.

Wenn ich in der Gegenwart bin und nicht in Gedanken vor oder nach mir oder hinter oder neben mir, sondern hier, dann bin ich frei von diesen vor-nach-hinter-neben-mir-Gedanken. Das bedeutet in der Gegenwart sein und meine Gedanken und meine Situation anzunehmen, wie sie sind ohne Vorurteile und ohne Bewertung, macht mich frei. Ich selber erlebte solch eine Situation der Freiheit im Gegenwart-Sein:

In der Pause am Abreisetag bin ich raus in den Meditationsgarten gegangen. Der Gärtner hat dort Formlinien in die Kieselsteinbereiche mit einem Rechen gezeichnet. Ich stand etwas erhöht auf einem Felsen und habe ihm zugeschaut. Nach einer kurzen Zeit bin ich wie aufgewacht und habe gemerkt, dass ich mich völlig vergessen und in die

Formen des Gärtners verloren hatte. Ich habe an nichts gedacht, sondern war eins mit der Tätigkeit. Hiermit fühlte sich meine tägliche Übung des Zazen bestätigt.

Zen meint, es gebe keine Wiedergeburt, weil man es nicht prüfen und beweisen könne und weil alles flüchtig und nicht beständig sei. Wenn jemand wiedergeboren werde, dann ziehe sich seine Linie weiter, seine Seele werde in eines anderen Menschen Körpers wiedergeboren. Die Lebenslinie wäre dann beständig, weil sie weiter gehe und nicht aufhöre, so wie es die Flüchtigkeit sage.

In der Meditation heißt es nicht gegen die Gedanken zu sein, sondern sich nicht mit ihnen zu identifizieren. Das Ich ist im Zen-Buddhismus eine Illusion, ein Denkmuster so schrieb es ein anonymes Verfasser in einem Blog der „Zen Lounge“ (Vgl. Wer bin ich? – Mit Zen Selbsterfahrung praktizieren, 2018)³¹.

Die Erleuchtung, also das Erreichen der Freiheit im Zen ist die Erkenntnis des Nicht-Ich. Wenn man erkannt hat, dass das wahre Selbst das Nicht-Ich ist, dann kann man sich erst frei entfalten, denn man ist nicht mehr an die Illusion des Ich gebunden. Ein Zen-Meister, der erleuchtet ist, hat „[erkannt], dass man Teil eines Ganzen ist und das Ich nur eine Konstruktion unseres Verstandes [ist], die uns von anderen Lebewesen abgrenzen soll“ (Wer bin ich? – Mit Zen Selbsterfahrung praktizieren, 2018)³².

Es geht also nicht darum, das Ich auszulöschen, wer kein Ich hat, wäre schwer krank, sondern das Nicht-Ich zu entdecken!

Im Einzelgespräch mit Alexander hat er auf meine Frage nach der „inneren Freiheit“ keine klare und für mich verständliche Antwort gegeben, aber er meinte so etwas wie, Freiheit sei eines von vielen Konzepten (z.B. Glück), die wir uns mit unserem Denken aufgebaut haben und die wir unbedingt verstehen und erreichen wollen. Doch eigentlich würden wir nicht wissen was Freiheit ist, denn wir denken zu viel darüber nach und machen zu wenig praktische Erfahrungen. Weil wir so viel im Denken seien, würden wir uns in den Gedanken über sie verirren und uns von einem zum anderen

³¹ Vgl. Wer bin ich? – Mit Zen Selbsterfahrung praktizieren: in: Zenlounge, 22.01.2018, <https://www.zenlounge.at/wer-bin-ich/> (abgerufen am 03.10.2021).

³² Wer bin ich? – Mit Zen Selbsterfahrung praktizieren, 2018.

Konzept hangeln. Und damit ist Freiheit immer nur das, was wir in diesem Moment von ihr denken.

Mein Gedanke darauf: Schränkt Denken also ein? Schränken wir mit unserem durchgehenden Grübeln ein, was Freiheit wirklich ist, nämlich ein Geheimnis, das wir durch praktische Annäherungsversuche vielleicht aufdecken können...?

Auf meine Frage: „Wenn nicht Ich, was dann?“ meinte er, das sollte ich herausfinden.

Zen sagt aus, wir leben in globalen Wechselwirkungen und Beziehungen zu allem. Wir sind abhängig von Umständen und Teil der Kausalität, es gibt dementsprechend keine Unabhängigkeit, also auch keine Freiheit, nach der ich suche. Es gibt keine Trennung, sondern eine Einheit.

Im Buddhismus gibt es nicht viele individuelle Ichs, denn die trennen uns von der Welt, also von der Einheit mit allem. Es gibt nur die Verbundenheit mit den Mitmenschen, der Gegenwart, der Welt, der Tätigkeit, des Atems.

Der Zen strebt somit die Überwindung des Dualismus an, um zum Monismus zu gelangen.

Dualismus ist eine dualistische Philosophie bzw. Denkweise, die besagt, dass alles in zwei geteilt ist, in Sonne und Mond, in Geist und Körper etc. Die dualistische Denkstruktur findet man auch im alltäglichen Leben wieder. So ist im Leben alles in Ich und Welt, in Ich und Du, in Mag-Ich und Mag-Ich-Nicht aufgeteilt. Wenn man etwas zu Essen sieht, kommen schnell die dualistischen Gedanken auf: Mag-Ich oder Mag-Ich-Nicht. Der Dualismus sieht also die Welt getrennt von einem selber.

Der Monismus ist die gegenteilige Denkweise, die alles als Einheit sieht. So ist im Monismus keine Trennung zwischen Ich und der Welt, sondern alles Eins und damit kein Ich vorhanden, denn das Ich schürt nur das egoistische Denken der Menschen und erzeugt Neid und Gier. Der Monist sagt: „Wir atmen alle die gleiche Luft und wir essen das Essen, das schon in so vielen Lebewesen war“ (Dualismus, 2019)³³, also sind wir mit allem, was in und außer uns ist verbunden.

Man muss hinzufügen, dass die monistische Philosophie verschiedene Verzweigungen und Richtungen hat, wie z.B. den spirituellen Monismus, der sagt „die ganze Welt ist

³³ Dualismus: in: wiki.yoga-vidya, 31.10.2019, <https://wiki.yoga-vidya.de/Dualismus> (abgerufen am 10.10.2021).

eine Manifestation des Göttlichen“ (Monismus, 2019)³⁴ Manifestation bedeutet hier die Sichtbarmachung des Göttlichen, das Alles ist. Gott hat uns erschaffen, also sind wir von ihm, wir sind Teil von ihm. Gott hat die Welt geschaffen, also ist die Welt von ihm, die Welt ist Gott. Daraus schließt sich, wir sind alle eins, weil wir alle durch Gott sind und mit ihm verbunden sind. Gott ist in uns und damit sind wir und die ganze Welt eine Einheit mit Gott.

Der wissenschaftliche Monismus meint, dass alles Materie sei. Er ist der Meinung die Einheit, sind die Atome. Wie der spirituelle Monist sagt, alles sei aus Gott, so ist der wissenschaftliche Monist der Auffassung, dass alles aus Atomen ist. Er formuliert es so: „[Der Körper] ist auch nur eine Manifestation von Atomen“ (Monismus, 2019)³⁵.

Mithilfe von Meditationen und Yoga möchte der Buddhismus den Dualismus überwinden und zur Einheit, zum Monismus kommen. Damit ist auch inbegriffen die Überwindung des Ich, das ein befreiendes Gefühl und eine Klarheit und Helle hervorruft, die als Erleuchtung bezeichnet wird.

Im Zen ist der Zazen die Meditationsform, die die Praxis des Monismus darstellt. Deswegen soll das Beurteilen und das Identifizieren (z.B.: ich denke, ich fühle, ich will) mit allem gelassen werden, denn das bedeutet ja wiederum die Trennung von der Welt. Um diese Gedanken, die ganz natürlich aufkommen, weil wir in einer dualistischen Welt aufwachsen, zu beruhigen wird das Eins-Werden mit dem Atem oder dem Geräusch zu der Zentralaufgabe des Zazen.

Nicht FÜR oder GEGEN den Atem, beim Atem!

Zen will Einheit mit der Tätigkeit!

Wenn man die Gedanken und Beurteilungen zu einer Tätigkeit beruhigt und mit ihr eins wird, sie also so hinnimmt, wie sie ist, und in der Gegenwart, in der Tätigkeit ist, dann kann tägliche, lastende, anstrengende und obligatorische Arbeit besser ertragen werde. Wenn ich die Hausaufgaben annehme als weder anstrengende, noch lastende Arbeit ansehe, aber auch von mir nicht verlange, sie zu lieben, dann befinde ich mich in der vollen Annahme der Hausaufgaben, so wie sie sind. Dann habe ich mich schon einmal von den großen, viel Raum einnehmenden Gedanken befreit und kann viel klarer auf die jetzige Situation schauen.

³⁴ Monismus: in: wiki.yoga-vidya, 12.12.2019, <https://wiki.yoga-vidya.de/Monismus> (abgerufen am 10.10.2021).

³⁵ Monismus, 2019.

Hiermit kann aufgezeigt werden, dass Zen überall in den Alltag integriert werden kann und nicht realitätsfremd und unpraktisch ist. Ganz wichtig ist nur:

GEDULD ist das Wichtigste beim Zazen, nicht der Fokus.

Zen ist wie Zähneputzen, man muss es regelmäßig machen, um die Wirkung zu erfahren und einmal mehr machen, um ein anderes es auszulassen oder aufzuholen geht nicht.

GEDULD

Zen ist eine buddhistische Meditationsform, die die Einsicht in die Beschaffenheit der Wirklichkeit übt. Zen will wissen WIE und nicht WARUM etwas ist.

3.4 FAZIT

Ich fand es sehr gut, dass ich mich auf die Zen-Einführung gar nicht vorbereitet habe, sondern alles auf mich zukommen lassen habe, denn so konnte ich mich ganz offen ohne starre Vorstellungen und Erwartungen (z.B. der Erleuchtung...) auf diesen Kurs einlassen.

Ich habe sehr Interessantes und vor allem Neues kennengelernt, dass meiner Suche nach der inneren

Freiheit Ansprechendes, aber auch nicht Verständliches gezeigt hat.

Im Zen meint man, es gebe nur die Abhängigkeit (weder negativ noch positiv gemeint, sondern ein Fakt) von Menschen und Umständen, da der Zen der Auffassung ist, man sei in die allumfassende Beziehungen eingebunden. Außerdem sei man ja in das Prinzip der Kausalität integriert und habe darauf keinen Einfluss. Man erlebe nie eine Freiheit, ist dementsprechend die Schlussfolgerung.

Der Zen nimmt hier eine andere Perspektive ein, die auch sehr interessant ist. Mir ist es sehr wichtig, mir verschiedene Sichtweisen und Meinungen einzuholen. Deswegen war das letzte Essen mit den Teilnehmer*innen, das nicht mehr im Schweigen stattgefunden hat, auch sehr interessant für mich. Mit Menschen im Austausch zu sein, ist ein großer Part meiner 12.Klassarbeit. Viele Informationen, Erfahrungsberichte, Inspirationen und

Meinungen kommen gar nicht aus Büchern oder Texten, sondern aus der Bevölkerung direkt, also ich meine von Freunden, Familienmitgliedern, Priestern, Coaches, Therapeuten, Fremden, Klassenkameraden, Lehrern etc. von allen Menschen die Begleiter meiner 12.Klassarbeit sind. Das finde ich sehr gut, weil die Berichte und Informationen viel Authentizität und Pragmatismus mitbringen. So habe ich mich vor der Abreise mit den verschiedensten Menschen unterhalten und es hat sich mir erneut bestätigt, dass die Suche nach Freiheit und Erlösung in den verschiedensten Formen ausfällt und alle in verschiedenen Richtungen suchen, während manche die Erlösung von dem stressigen Berufsleben suchen, suchen andere ganz fieberhaft nach WER BIN ICH? Um überhaupt erst mal sich und seine Bedürfnisse herausfinden zu können. Das wäre dementsprechend die Befreiung vom Umherirren und der Orientierungslosigkeit und hin zum Lebensweg und Lebenskünstler selber. Ich kann sagen, dass ich die letztere Frage nach WER BIN ICH? auch stark verspüre. Wer bin ich und was will ich von meinem Leben? In welche Richtung soll ich gehen? Ich will raus in die Welt, aber fühle mich zur Schule, zur Ausbildung, zum Studieren verpflichtet. Ich fühle mich eingeeengt von großen Idealvorstellungen und eigenen Erwartungen. Ich fühle mich als Sklave von Zwängen und Ängsten.

Durch die Praxis des Zen habe ich, trotzdem es laut des Zen die Freiheit nicht gibt, freiere Momente erleben können. Wenn ich auch nur für Bruchteile von Sekunden in die Einheit mit der Tätigkeit eintauchen konnte. Das hat sich dann so angefühlt wie eine Art von Flow, eine Versenkung in die Tätigkeit angefühlt. Ich habe in dem Moment meine Kontrolle, meine Ängste, Zweifel, Erwartungen, schlicht alle meine Gedanken vergessen und mich nur auf das JETZT eingelassen, dass mich freier und losgelöster von allem fühlen ließ, aber mich auch verbunden mit allem fühlen ließ. Ein außergewöhnliches Gefühl von Trennung und Verbundenheit.

Hier folgen jetzt noch ein paar Zitate und Auszüge aus Texten und Reden von Alexander Poraj.

„Ganz eins sein mit dem was ist.“

„Achtsamkeit ist die Kunst zu Leben. Je achtsamer wir sind, umso mehr leben wir, weil wir mehr von dem was ist erfahren.“

Zen meint es gibt nicht Dinge-an-sich, also z.B. die Idee der Freiheit, Schönheit, Liebe etc., sondern immer im Zusammenhang mit etwas z.B. eine schöne Blume, ein freier Vogel, ein liebes Wort etc.

„Die sogenannten Ideen sind Erscheinungen unseres Geistes [...] uns mit einbegriffen.“ Freiheit, Glück und Ich sind nichts anderes als genau das, was sich jetzt, in eben diesem Augenblicke unser Denken darunter vorstellt. Wenn wir das verstehen, können wir frei sein, nämlich frei vom Frei-Sein-Müssen und das Glücklich-Sein-Wollen. Dann ist man auch frei vom fieberhaften Suchen und Besser-Sein-Müssen.

WIEDER ZUHAUSE

Frei sein bedeutet für mich gerade: Bei mir sein, im Einklang mit mir sein. Mich auch in Verbindung mit anderen zu setzen, doch mich nicht in anderen verlieren, an ihnen hängen zu bleiben, sondern sie im Kontakt ganz wertlos wahrzunehmen. Frei sein bedeutet gerade für mich, mich nicht mit anderen zu vergleichen.

Mit der Meditation üben ich, die wirren, kreisenden Gedanken und beengende Gefühle zur Ruhe zu bringen und mir dadurch Abstand und Bewusstsein über sie zu verschaffen. Ein Moment der inneren Ruhe, Klarheit und des Friedens entsteht, der mich für winzige Augenblicke frei fühlen lässt.

Kleiner Auszug aus meinem Tagebuch, als ich über meinen Umgang mit dem Meditieren reflektierte:

Heute morgen habe ich mich rausgesetzt und meditiert. Ich bin hier gar nicht streng mit mir, wenn ich mal Position wechsele oder mich zurecht rüttele...Mir ist es viel wichtiger kurze Abtauchphasen zu haben, mich also immer wieder neu zurück zum Atem zu holen. Was ich total gerne mache, mir vorzustellen, dass ich bei jedem Ausatmen schlechte Energie und Ballast rauslasse. Ich sage auch gerne innerlich Sätze auf, die mir guttun. Zum Beispiel:

Ich habe GENUG

Ich tue GENUG

Ich bin GENUG

LEID ist sehr zentral im Buddhismus und bedeutet: Etwas haben zu wollen, was man nicht hat.

Ist man traurig bedeute das noch lange nicht, man leide, sondern erst wenn man die Trauer nicht sein ließe wie sie gerade ist, also was anderes haben möchte, dann leide man.

Ich will mich von meinem Leiden lösen, indem ich versuche mich nicht mehr zu vergleichen, denn dann will ich oft etwas, was ich nicht habe. Wenn ich mich vergleiche bin ich nicht im Hier und Jetzt, ich bin in Gedanken verloren.

VORSATZ: Ich möchte versuchen jeden Morgen 15 min lang Zazen zu praktizieren. Doch nicht vom Scheitern gebremst und enttäuscht zu werden.

Jeder Tag, jeder Moment, jeder Augenblick ist ein Neuanfang, so heißt es im Zen.

4 Fazit

4.1 Erkenntnisse

Hier zeigt sich, dass die 12.Klassarbeit selber ein Selbstversuch zum Thema „innere Freiheit“ war.

Wenn ich auf dieses Jahresprojekt zurückschaue, dann sehe ich drei Wege, die aus der Kreuzung, aus dem Impuls „Aufbruch in die Freiheit“ entstanden sind. Dieser Impuls der Arbeit war auch ein freies Experiment, diese ganze Arbeit war ein Selbstversuch zur Freiheit und das war nicht immer leicht. Oft habe ich die 12.Klassarbeit angeschaut als wäre es eine Last, eine Pflicht, die es zu erfüllen galt. Diese Gedanken haben mich im Umgang mit diesem Projekt dann wahnsinnig steif gemacht und meine Ideen und Gedanken völlig blockiert. Ich verlor immer wieder die Beziehung zur Freiheit bei dem Selbstversuch zur Freiheit. Dann wurde der Freiheitsversuch zum Zwang. Schaute ich auf die Arbeit jedoch mit einem anderen Blick, das bedeutet änderte ich meine Einstellung zum Projekt - das tatsächlich verpflichtend war - durch positive Glaubenssätze und Gedanken, z.B.: „Ich bin dankbar diesen Impuls, diese Möglichkeit, die Zeit bekommen zu haben, mich mit solch einem prägenden Lebensthema beschäftigen zu dürfen“, dann habe ich eine Leichtigkeit gewonnen, mit der ich an die Arbeit gehen konnte. Durch die Arbeit an der inneren Freiheit hatte ich manchmal das Gefühl, als würde ich mein ICH, meine Seele, meine Lebenskraft und dadurch auch meinen Körper stärken können, denn wenn meine psychische Gesundheit, mein Innenleben sich frei entfalten konnte und nicht durch Furcht und Angst gehemmt wurde, dann stärkte sie auch meine physische Gesundheit.

Die Arbeit an der inneren Freiheit kann somit Furcht und Angst schwächen bzw., das ist eine meiner größten Erkenntnisse dieser Reise, Freiheit bedeutet nicht die Abwesenheit von Ängsten, Sorgen, Zweifeln etc., sondern Annahme von selbigen. Denn das Leben lässt sich nicht einschränken und zum Leben gehören diese, von uns unangenehm wahrgenommenen Gefühle dazu. Und es wäre doch ein Paradoxon, würde man das Leben und das zu ihm dazugehörige beschneiden und einschränken, um an Freiheit zu gelangen!

Es geht darum dem Inneren (Gefühle, Triebe, Instinkte, Leidenschaften) zuzuhören, zu verstehen, was es sagen will, mit ihm zu sprechen, es zu beruhigen und anzunehmen. Die Gefühle können Wegweiser zu den Motiven sein, die meinen Taten oder Handlungsweisen zu Grunde liegen.

Beim Arbeiten und schlussendlich Aufschreiben meiner Gedanken und Erlebnisse zur Freiheit, ist mir aufgefallen, dass es sehr schwer ist ganz stringent einen roten Faden durchzuziehen und bei der Freiheit zu bleiben, da es so viele Abzweigungen, Ausbuchtungen und Ausfahrten zu anderen Fragen und Phänomenen gibt, die mit der Freiheit zusammenhängen. Oft ist es passiert, dass man sich in Gesprächen mit anderen im Philosophieren verwickelt hat und sich ganz lange über irgendwelche Ausnahmen und Besonderheiten beschäftigte und dabei die Frage nach der Freiheit total aus den Augen verloren hatte. Deswegen bestand durchgehend meine Aufgabe, den roten Faden, die Zusammenhänge zu finden und eine Struktur reinzubringen, die mich nicht einschränkte, sondern stützte, aber auch offen für verschiedenen Annäherungsversuche zur Freiheit zu sein. Dadurch sind die drei Wege entstanden.

Die drei Wege, die ich mit viel Geduld und Kraft, großem Interesse, leuchtender Begeisterung und offenem Erstaunen, aber auch mit Unsicherheit, Angst und Unkenntnis, aber stetig mit großer Sehnsucht gegangen bin, sind nur ein kleiner Einblick in das, was ich erfahren durfte. Ich hätte noch so viel zu erzählen und es gibt noch reichlich viel andere Denker, mit denen ich mich befasst habe und von deren Gedankenanstößen ich berichten könnte. Beispielsweise Friedrich Schiller mit „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“, um nur einen zu nennen, dessen Ideen und Überlegungen ich mit meinem Deutschlehrer und Mentor Herrn Densch in regelmäßigen Treffen, im Sommer, nachgegangen bin. Ich habe eine Tür zu einem weiten, tiefen Feld geöffnet, aber nicht alles davon muss und kann in die Arbeit hinein, denn Schrift ist auch eine unfrei Form, die das komplexe, große Feld in mir vereinfacht.

Die drei Wege gehen in verschiedene Richtungen und sind noch weit auseinander, aber ich habe mich frei gefühlt jeden alleine zu gehen. Manchmal jedoch glaube ich, Parallelitäten und Ähnlichkeiten zwischen den so unterschiedlich erscheinenden Wegen zu finden.

Die Gegenwart im Zen und die Freiheit bei Rudolf Steiner sind beide flüchtig und nicht beständig, beide brauchen das selbstständige Bewusst-werden der Gegenwart oder der Freiheit.

Das freie Handeln in Steiners Freiheitsphilosoph, könnte sich mit dem freien Tun in der Kunst verknüpfen lassen. Der freie Geist wird in der Tat sichtbar.

Dass Tanzen, Schreiben und Malen mich von meinen herumschwirrenden Gedanken für den Moment des Tuns erlösen können und ich wie beim Atmen in der Tat völlig bewusst und klar präsent bin, das ist eine weitere Verknüpfung zwischen zwei doch so unterschiedlichen Wegen. Beim Tanzen kann es auch mal laut und wild werden, während ich beim Zazen in völliger Stille, fast regungslos, ruhig ein- und ausatme.

Bei Steiner versuche ich vollständig im Denken zu sein und im Zazen vollkommen frei davon. Auch Steiner schaffte eine Meditationsform, die ebenfalls wie im Zen, die Entscheidung zu innerer Ruhe beinhaltet. Die Gefühle werden wahrgenommen und zum Schweigen gebracht, dabei merkt man, was einen noch plagt. Doch das ist erst die Vorbereitung, das Platz-schaffen für die eigentliche Meditation. Im Gegensatz zum Zazen schreibt Steiner an diesem Zeitpunkt der Meditation vor, sich einen gebetsartigen Spruch, Gedicht, Leitspruch oder Bild selbstständig auszuwählen, worauf jetzt das Bewusstsein gerichtet wird und das Gewählte innerlich rezitiert oder verinnerlicht wird. Das Denken ist neben dem Bewusstsein erneut ein zentraler Punkt bei Steiner.

Am Anfang hatte ich mir die Frage gestellt, ob man Freiheit verkörpern oder sichtbar machen kann. Ich bin zwar nicht am Ende meiner Suche nach der Freiheit und das ist nicht mein letzter Erkenntnisstand, denn der wird jeden Tag, jeden Moment erweitert, aber mir ist aufgefallen, wenn ich mich von Menschen umgebe, die mit mir richtig hier und da sind, dann fühle ich mich frei, weil ich die Zeit, die Sorgen, die Pflichten, ja sogar mich selber im positiven Sinne vergesse. Dann geht es nur noch um einen Austausch zwischen zwei oder mehreren Menschen im Einklang mit sich selber.

In solchen Momenten kann man die innere Freiheit durch die Ausstrahlung sehen, man kann sie vielleicht nicht bezeichnen, weil man sie nicht so gut kennt, aber man kann ihre Auswirkung erkennen. Man sieht Freude am Leben.

Und wenn ich das sehe, dann bekomme ich große Hoffnung, dass innere Freiheit, doch nicht unerreichbar, unsichtbar, ungreifbar ist.

Ich werde auf jeden Fall weiter an meiner inneren Freiheit arbeiten, wenn auch nicht so intensiv wie das letzte drei viertel Jahr.

Ich bin gespannt wie meine Wege weiter gehen, vielleicht treffen sie sich ja irgendwann...

5 Danksagung

Besonders die Gespräche mit Menschen gaben mir die Energie und Kraft, die ich brauchte, um weiter zu gehen, weil der Austausch über die Freiheit mir so viel Freude gemacht hat und ich mich dadurch wieder bewusst der Freiheitsfrage zuwenden konnte. In den Gesprächen konnte ich über alle praktischen Erlebnisse und theoretischen Erkenntnisse reflektieren.

Auch in diesen Momenten des Dialoges über Freiheit erlebte ich Freiheit, weil alle, jeder und jede über seine Reise der Freiheit, über seine Erlebnisse von freien Momenten, über seine Ansichten und Perspektiven zur Freiheit, über seine Suche und Frage an die Freiheit erzählen konnte ohne, dass es jemanden in seinem Umgang mit der Freiheit verletzte oder irritierte oder widersprach, denn jede Aussage, jede Frage ist fern von falsch oder richtig.

Im Gegensatz zum Lesen über die Freiheit gaben mir die Dialoge Leichtigkeit und Lebendigkeit zurück, was ich ursprünglich mit meiner 12. Klassenarbeit auch suchen wollte. Ich hatte mich für eine wesentliche und lebendige Fragestellung entschieden.

Hiermit will ich mich bei allen Philosophie-, Gesprächs- und Lesepartnern bedanken, die mich auf „meinem Aufbruch in die Freiheit“ begleitet haben. Vielen herzlichen Dank!

UMFRAGE zur Freiheit

von Hannah Klein, im Rahmen ihrer 12.Klassarbeit



„Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei,
Und würd er in Ketten geboren“

Hast Du ein Motiv, Bild, Symbol, Vorstellung (z.B. Vogel, Blumenwiese, Klingeln der Schulglocke, Party, Freiheitsstatue...) zur Freiheit?

Oder was fällt Dir als erstes ein, wenn Du an Freiheit denkst?

Einen Berggipfel, den ich (mindestens zum Teil) selbst erklommen habe und von dem aus ich in die Weite, in den Himmel und in die Tiefe schauen kann.

Freiheit sieht für mich weiß aus. Freiheit fühlt sich riesengroß an. Nirgendwo ist etwas, was mir einen Widerhaken zum Festhalten entgegensetzt.

Was (welche Aktivität, Menschen, Gedanken, Umstände, Begegnungen, Momente) lässt Dich frei fühlen?

Kinder und ihre ganz einfache Welt mit ehrlichen Fragen und ihrer sorglosen Art zu leben

Positive Energie

Menschen, die mir gut tun und gute Energien verbreiten, lachen, Musik hören, lauter Bass, Zeichnen, Malen und Musik machen

Tanzen, nachts mit Freunden im Dunkeln eine Straße entlang rennen, in den weiten Himmel schauen, ein Tier streicheln, Kuscheln, Körperkontakt

*aufräumen und ausmisten,
loslassen...*

schaukeln

auf freier Straße schnell fahren (am Steuer)

tanzen

meine Umgebung beeinflusst auch mein Freiheitsgefühl im Positiven: eine schöne Architektur, eine Natur, in der ich mich wohl fühle, die Offenheit und der Humor der Menschen in meiner Umgebung

Was verstehen Du unter Freiheit?

Freiheit heißt für mich vor allem, dass das, was ist, auch sein darf und nicht verdrängt, geformt oder verboten ist.

...dann hieße Freiheit, dass ich mich durch nichts gebunden fühle: keine Mauern, keine Ketten, keine Obrigkeit, keine Abhängigkeiten von Menschen, Substanzen, keine beschränkenden Gewohnheiten ...

Nicht alles so machen zu müssen wie es andere machen, wild sein.

Alle Möglichkeiten zu haben und nichts zu brauchen.

Freiheit beinhaltet einerseits Verantwortung, für sich und für die Umgebung – das muss ich bereit sein zu tragen, wenn ich frei sein will.

Andererseits will Freiheit immerfort erarbeitet bzw. realisiert werden, oder muss – sie ist nicht von alleine ständig da.

Was verstehst Du unter äußerlicher Freiheit?

Toleranz, freie Erziehung

Frieden

Finanzielle Freiheit-genug Geld zu Verfügung, um an der Gesellschaft teilzuhaben

Mir fällt gerade auf, dass auch die äußere Freiheit mit Frieden zu tun hat. Denn nur wenn wir friedlich miteinander umgehen, können wir auch in Freiheit leben.

...überhaupt das Leben gestalten zu können

Zugang zu Bildung,

Meinungsfreiheit, Pressefreiheit, Selbstbestimmung, freie Wohnorts- und Schulwahl, freie und geheime Wahlen

Was verstehst Du unter innerlicher Freiheit?

Dem inneren Stern folgen.

Ich kenne mich und meine Fähigkeiten.

Innere Freiheit ist für mich auch innerer Frieden. Dann habe ich den Frieden mit mir selbst gefunden.

Mit mir, meinem Selbst in Übereinstimmung zu sein, also mein höheres Selbst mit meinem Alltags-Selbst gut verbunden und in Harmonie.

Immer von Neuem und immer situationsbedingt.

Äußerliche Einschränkungen durch Gedankenkraft, Fantasie kreativ nutzen. Neues kann entstehen.

Was verstehst Du unter Unfreiheit?

Entscheidungen werden von anderen getroffen. Im Extremfall von Menschen, die man gar nicht kennt, Unternehmen oder von Maschinen/Computern.

Wenn ich handle, denke oder fühle, was mir irgendwie aufgedrückt wurde. Vielleicht auch von mir selbst. Wenn das, was ich tue, denke oder fühle irgendwie gar nichts wirklich mit mir zu tun hat.

Unfreiheit ist für mich das Gefühl, dermaßen durch äußere Einflüsse eingeschränkt zu werden, dass man keine Inspiration, keine Motivation mehr findet.

Hemmungen, Blockaden

Stress!

Sucht

getrieben sein

Aus Gewohnheit oder „Zwang“ immer wieder in derselben Sackgasse zu landen, „mir selbst im Weg stehen“.

Von außen: Gewalt, Gefängnis, Angst vor willkürlicher Staatsgewalt

...oder von einem selbst bestimmt zu werden, weil man denkt, dass muss man jetzt so machen, weil man es schon immer so gemacht hat oder so verinnerlicht hat, dass es

schon nicht mehr anders geht und man gar nicht mehr darüber nachdenkt oder sich getraut nachzudenken.

Wo und wann fühlst Du dich unfrei? Was schränkt Dich ein?

Meine eigenen Unvollkommenheiten, meine Schwächen.

Ausfüllen von Formularen, Bezahlen von Rechnungen, Ausgangssperren, Bürokratie, automatische Updates...

In Gesprächen, wenn ich das Gefühl habe, ich werde gar nicht verstanden, und dann rede ich so, wie die anderen reden, um irgendwie dabei zu sein, aber dann habe ich mich nur angepasst und die Verbindung zu mir verloren. Das hinterlässt so einen fahlen Geschmack.

...oder wenn alle was machen, und ich mache mit, um nicht aufzufallen, das macht mich auch unfrei.

Verurteilung und Bemerkungen, das kannst du nicht, du bist nur eine Frau.

Ich selbst: Perfektionismus, Angst vor Fehlern, Angst vor dem Anderen, Angst vor Verlust (auch der Kontrolle z.B.).

Meistens fühle ich mich unfrei, wenn Menschen in meiner Umgebung, mit denen ich zu tun habe nur noch in vorgefertigten Rahmen leben, wahrscheinlich aus verschiedenen Gründen: Angst, Bequemlichkeit, Komfort, Sicherheit, usw.

Neid lässt mich eingeengt und unfrei fühlen

Wenn ich nicht verstanden werde. Es ist auch ein kulturelles Thema für mich. Ich bin gefangen in einer anderen Sprache. Aber da ich darüber Bescheid weiß, gehe ich

ziemlich frei damit um - ich erkläre meine Mitmenschen, dass ich einen Witz gemacht habe z. B./ dass ich das nicht ernst meinte, usw.

Wenn Du unfrei bist, was machst Du dann, um Freiheit zu erlangen?

Hast Du Methoden, um mit unfreien Situationen umzugehen?

Was hilft Dir aus unfreien Momenten?

Ich versuche irgendwie Bewusstheit über die Situation zu erlangen. Entweder ziehe ich mich zurück, meditiere, oder ich informiere mich und rede mit Leuten (oder meistens, glaube ich, beides). Dann schaue ich, was ist die Situation im Außen, wo und wie schränkt sie mich ein. Und dann schaue ich nach innen, um zu sehen, mit welchen Einschränkungen ich auch gut leben kann, mit welchen aber auch nicht und wo ein Weg sein könnte, so frei wie möglich zu sein. Denn ich weiß, dass wenn ich in den

Kampf mit Strukturen gehe, die ich gerade nicht ändern kann, dann werde ich nur frustriert und erschöpft und ärgerlich – was mich dann ja auch wieder unfrei macht. Und manchmal entdecke ich dann, dass die Freiheit ganz woanders ist als da, wo ich sie gesucht hatte.

...also zu schauen: Wo sind schon solche Räume der Freiheit? Und die dann irgendwie im eigenen Leben auszuweiten. Und irgendwie habe ich das Gefühl, dass diese Räume sich automatisch ausweiten wollen.

Das Problem ist nur, dass man sich erst einmal der Unfreiheit bewusst werden muss.

Ich treffe Menschen bei denen ich mich frei fühle oder ich will alleine sein.

Ich gehe in den Wald, auf eine einsame Hütte, an einen einsamen Ort.

Verdrängung ist mit Sicherheit die erste und sicher auch kurzlebigste Methode, welche ich anwende, um mir in der Situation Freiheit zu verschaffen.

Indem ich mir Freiheit in einem anderen Bereich verschaffe.

Je nach Situation entscheide ich mich für einen der folgenden Wege:

- *weggehen aus der Situation (physisch)*
- *mein unfreies Gefühl anerkennen, abwarten, Ruhe in mir fühlen*
- *„Flucht nach vorne“, in die Bewegung gehen, mit Klarheit oder Humor, je nachdem*

Ich versuche mir die Situation und meine eigene Position darin klarzumachen.

*Dann versuche ich sie mir zu Eigen zu machen, und so zu gestalten, dass etwas von **mir** dabei ist. Ich versuche mich einzubringen.*

Oder ich suche eine „offene Tür“ oder ein Fenster, durch die/das ich real hinaus kann oder mich hinaus denken kann.

Beten

Fühlst du dich frei bzw. bist Du Dir Deiner Freiheiten bewusst?

Ich bin mir zwar meiner Freiheit in einer Art bewusst, vielleicht aber auch erst dann wenn sie mir genommen wird da sie bis dahin selbstverständlich war.

...jedoch bin ich mir meiner Freiheiten im Allgemeinen nicht wirklich bewusst, da die kleinen „Unfreiheiten“, die mich Tag für Tag einschränken, die große Fülle an Freiheiten überdecken, die die Menschen in diesem Teil der Erde heutzutage haben.

Empfindest Du Freiheit als ein Privileg oder ein Recht?

Warum?

Freiheit ist ein Recht, da es für alle Menschen gilt.

Es wird nur zum Privileg, wenn gegen dieses Recht verstoßen wird.

Als eine Aufgabe!

In einer perfekten Welt wäre Freiheit eine Selbstverständlichkeit!

...auch sehe ich das als ein Recht, denn ohne Freiheit wären wir wie Produkte/ Ware von Jemanden/ Sklaven?

Ist Dir Freiheit wichtig?

Warum?

Ja.

Wenn ich meine Freiheit aufgebe, z.B. weil jemand vorgibt mich vor etwas schützen zu können, gebe ich meinen Gestaltungsspielraum völlig aus der Hand. Ich werde zum Spielball der Interessen von anderen. Selbst wenn die Interessen zunächst gut waren, können sich diese ändern und mir am Ende schaden.

Freiheit ist eine gottgegebene Grundeigenschaft des Menschen und somit absolut und unverhandelbar. Wer den Versuch unternimmt sie einzuschränken verstößt gegen kosmische Grundprinzipien und ist zum Scheitern verurteilt.

Ja. Weil ohne Freiheit alles Andere auch nicht funktioniert

Ja, Freiheit ist für mich überaus wichtig. Ich stelle Freiheit über alles andere.

Freiheit ist meiner Meinung nach, solange sie sich im gewissen Rahmen befindet, fundamental wichtig, da somit erst Inspiration und somit auch neue Ideen erfolgen können.

*Sehr! Weil sie neben der **Liebe** den Menschen **ausmacht**, sie ist **ein** Merkmal des **Mensch-seins**.*

*Und die Freiheit ist wichtig, damit ich mich zu **dem** entwickeln kann, der **ich** sein will.*

Wünschst Du Dir mehr Freiheit in Dein Leben?

Ich glaube, das ist dieses Wechselspiel zwischen mich eingeengt fühlen und zu viel Weite.

...dementsprechend wünsche ich mir häufig mehr Freiheit, erkenne jedoch, dass diese langfristig nicht gehalten werden kann.

Manchmal sind Gewohnheiten und Unfreiheiten auch bequem...es liegt an mir mehr Freiheit in mein Leben zu holen.

Ich wünsche mir mehr innere Freiheit in meinem Leben, um mit den äußeren Zwängen besser umgehen zu können.

*Ich wünsche mir, dass ich auch in den Situationen, die meine äußere Freiheit bedrohen oder behindern, die **innere Freiheit** finde, die Situation zu bejahen, **oder** die Unfreiheit, das Bedrängende zu überwinden in der Lage bin.*

6 Quellenverzeichnis

Dualismus: in: wiki.yoga-vidya, 31.10.2021, <https://wiki.yoga-vidya.de/Dualismus>

(abgerufen am 10.10.2021).

Freies Tanzen: in: Tanzstudio Ines-Ippers-Marohn, o. D., [http://www.tanzstudioippers-](http://www.tanzstudioippers-marohn.de/herrischried/freies%20tanzen.htm)

[marohn.de/herrischried/freies%20tanzen.htm](http://www.tanzstudioippers-marohn.de/herrischried/freies%20tanzen.htm) (abgerufen am 20.10.2021).

Goethe, Johann Wolfgang von: Faust: Der Tragödie erster Teil (Lizenzausgabe), 1. Aufl.,

Ditzingen, Deutschland: Philipp Reclam Jun., 1986.

Hull, Michael: Tanzen als unterstützende Therapieform, in: Kompass-Kongress, o. D.,

<https://www.kompass-kongresse.de/files/data/kongress/kongress18/Michael>

[%20Hull%20-%20Tanzen%20als%20unterstuetzende%20Therapieform.pdf](https://www.kompass-kongresse.de/files/data/kongress/kongress18/Michael%20Hull%20-%20Tanzen%20als%20unterstuetzende%20Therapieform.pdf)

(abgerufen am 09.11.2021).

Jackson Pollock: in: Wikipedia, 07.12.2021, https://de.wikipedia.org/wiki/Jackson_Pollock

(abgerufen am 10.12.2021).

Kausalität: in: Wikipedia, 06.11.2021, <https://de.wikipedia.org/wiki/Kausalität> (abgerufen

am 11.11.2021).

Monismus: in: wiki.yoga-vidya, 12.12.2019, <https://wiki.yoga-vidya.de/Monismus>

(abgerufen am 10.10.2021).

Philosophie der Freiheit: in: Wikipedia, 16.11.2021,
https://de.wikipedia.org/wiki/Philosophie_der_Freiheit (abgerufen am 23.11.2021).

Poraj, Alexander: Alexander Poraj-Prozessbegleitung, in: Alexander Poraj, o. D.,
<https://alexanderporaj.de/#testimonials> (abgerufen am 03.10.2021).

Potjans, Mareike: Hunde, in: planet wissen, 2010,
<https://www.planet-wissen.de/natur/haustiere/hunde/index.html> (abgerufen am
02.12.2021).

Reines Denken: in: AnthroWiki, 20.09.2020, https://anthrowiki.at/Reines_Denken
(abgerufen am 23.11.2021).

Reiser, Patrick: Die Angst als dein Weg zur echten Freiheit mit Hirnforscher Prof. Dr.
Gerald Hüther im Gespräch, in: YouTube, 03.01.2021,
https://www.youtube.com/watch?v=S_xVLgOXy3k (abgerufen am 19.12.2021).

Sam Francis: in: Wikipedia, 04.12.2021, https://de.wikipedia.org/wiki/Sam_Francis
(abgerufen am 10.12.2021).

Schiller, Friedrich: Kabale und Liebe – 5. Akt, 1. Szene, in: Friedrich Schiller Archiv, o. D.,
<https://www.friedrich-schiller-archiv.de/kabale-und-liebe-text/5-akt-1-szene-2/2/>
(abgerufen am 08.10.2021).

Seelenkräfte: in: Anthrowiki, 14.03.2021, <https://anthrowiki.at/Seelenkräfte> (abgerufen am 05.08.2021).

Sinneslehre Rudolf Steiners: in: Wikipedia, 03.05.2021, https://de.wikipedia.org/wiki/Sinneslehre_Rudolf_Steiners (abgerufen am 05.08.2021).

Steiner, Rudolf: Philosophie der Freiheit: Grundzüge einer modernen Weltanschauung, 11. Aufl., Dornach, Schweiz: Rudolf Steiner Nachlassverwaltung, 2016.

Wember, Valentin: Vom Willen zur Freiheit: Eine Philosophie für die Jugend, 2. Aufl., Dornach, Schweiz: Verlag am Goetheanum, 1993.

Wer bin ich? – Mit Zen Selbsterfahrung praktizieren: in: Zenlounge, 22.01.2018, <https://www.zenlounge.at/wer-bin-ich/> (abgerufen am 03.10.2021).

Wikipedia-Autoren: Gestalttherapie, in: Wikipedia, 29.01.2004, https://de.wikipedia.org/wiki/Gestalttherapie#Beispiel:_Der_%E2%80%9Eleere_Stuhl%E2%80%9C (abgerufen am 09.12.2021).

Zazen - die Meditation des Zen-Buddhismus: in: Die Techniker, 01.09.2021, <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/zen-2007128?tkcm=ab> (abgerufen am 04.10.2021).

Zitate über Unwissenheit von Johann Wolfgang von Goethe: in: Aphorismen, o. D.,

<https://www.aphorismen.de/suche?>

f_thema=Unwissenheit&f_autor=1461_Johann+Wolfgang+von+Goethe (abgerufen

am 29.06.2021).

