

Sir Richard Branson  
schuf in 40 Jahren  
ein Konglomerat von  
rund 400 Unternehmen  
in 30 Ländern



# Die Kraft der Freiheit

Ein Schwerpunkt-Heft über Mut, Innovationen,  
Chancen und Unternehmergeist

# Die Kunst sich selbst auszuhalten

ESSAY | Ein Weg zur inneren Freiheit. Von Michael Bordt SJ

**D**ies ist ein Essay über die innere Freiheit. Über die Freiheit und den Mut, sein eigenes Leben zu führen, und nicht das Leben, das andere von uns erwarten. Die größten Hindernisse auf dem Weg zur inneren Freiheit sind nicht die äußeren Umstände, in denen wir leben. Das größte Hindernis vor der inneren Freiheit sind wir selbst. Wir selbst sind es, die den Schlüssel zu einem freien, selbstbestimmten Leben in der Hand haben. So attraktiv uns dieses selbstbestimmte Leben zunächst erscheinen mag, so sehr scheuen wir uns doch manchmal, die ersten Schritte dafür zu machen. Denn um innerlich frei zu werden, muss man sich selbst kennenlernen wollen. Wir müssen die inneren Fesseln kennen, um sie dann lösen zu können. Und das wollen wir oft lieber nicht. Um der Auseinandersetzung mit uns selbst aus dem Weg zu gehen, haben wir viele Fluchtmöglichkeiten entwickelt: Ein Termin jagt den nächsten, wir simsen, shoppen, planen unsere Reisen, werkeln herum, sitzen vor dem Fernseher oder verschwinden in den unendlichen Weiten des Internets. Wer aber mit sich selbst vertraut ist, wer gelernt hat, sich selbst und damit alles auszuhalten, was an Spannungen, Aggressionen, Fragen, Sorgen und Ängsten in ihm ist, der braucht nicht mehr vor sich zu fliehen, der ist innerlich frei.

Ein Grund dafür, dass wir uns davor scheuen, uns selbst kennenlernen zu wollen, ist die Angst vor Einsamkeit. Die Ungewissheit, was aus den Tiefen unseres Selbst in der Einsamkeit an die Oberfläche kommen könnte, wenn wir uns nicht mehr in Aktivitäten stürzen können, hat für jeden erst einmal etwas Beunruhigendes, manchmal auch Beängstigendes an sich. Nicht selten führt die Angst davor dazu, jede Beschäftigung mit sich selbst suspekt zu finden. Was soll das bringen? Ist es nicht viel gesünder, etwas zu leisten, das einen bleibenden Wert hat, anstatt sich egozentrisch um sich selbst zu drehen und seine Innenwelt allzu wichtig zu nehmen?

Wie eine Antwort auf diese Fragen liest sich, was der französische Philosoph Blaise Pascal zu- gespielt formuliert hat: „Das ganze Elend des Menschen kommt daher, dass er nicht ruhig in seinem Zimmer bleiben kann.“ Der Mensch stürzt sich aus seinem Zimmer ins volle Leben. Er plant, arbeitet, sorgt sich, gründet eine Familie –



Der Text ist ein Auszug des Buches von **Michael Bordt SJ**, Professor für Philosophie in München und Vorstand des Instituts für Philosophie und Leadership.



Der Text ist ein Auszug des Buches von **Michael Bordt SJ**, Professor für Philosophie in München und Vorstand des Instituts für Philosophie und Leadership.

aber so gut und wichtig all das auch sein mag: Die eigentliche Triebkraft dafür ist, wenn wir Pascals Analyse folgen, nicht die Freude an der Arbeit oder der Familie, sondern die Unfähigkeit des Menschen, mit sich allein zu sein, bei sich zu sein und sich selbst auszuhalten zu können. Dabei kann man im Leben vor vielem erfolgreich auf der Flucht sein. Vor sich selbst aber nie.

## UNGEDULD ALS TUGEND DER LEISTUNGSGESELLSCHAFT

Ich möchte damit nicht unsere Arbeit, unsere Aktivität infrage stellen, denn was wir aktiv mit unserem Leben anfangen, ist ganz entscheidend für unser Glück, unsere Zufriedenheit. Eine sinnvolle Tätigkeit gehört zu einem erfüllten Leben dazu wie die Luft zum Atmen. Gegen die zunehmende Beanspruchung durch unsere Aufgaben und andere Menschen müssen wir jedoch ein Gegengewicht schaffen. Wir leben in einer Kultur, die im Übermaß das äußere Leben, die Arbeit, die Aktivität und den Erfolg betont und belohnt. Stress zu haben gehört zum guten Ton. Wie sehr in unserer Gesellschaft mittlerweile nur noch das Ergebnis, die Leistung und der Erfolg zählen, wird auch daran deutlich, dass Ungeduld, also eigentlich eine menschliche Schwäche, zur Stärke, ja geradezu zur Tugend undefiniert wird. Der Stress kommt vielen Menschen ausgesprochen gelegen, weil er sie genügend von sich selbst ablenkt. Bei sich zu sein und sich selbst auszuhalten, setzt voraus, dass wir bereit sind, uns dieser Einsamkeit zu stellen. Sich der Einsamkeit zu stellen setzt auch voraus, mutig und kraftvoll der Tatsache ins Auge zu sehen, dass wir einmal sterben werden. Auch wenn wir in der Vergewärtigung unserer eigenen Sterblichkeit unserer existenziellen Einsamkeit gewahr werden: Es ist diese Einsamkeit, die unserem Leben Tiefe geben kann. Tiefe – und Kreativität, die aus der Einzigartigkeit des eigenen Lebens erwächst. Unsere Kultur steht diesem wichtigen Prozess dabei entgegen, denn wo Aktivität, Arbeit und Leistung so sehr geschätzt werden, wird jede Auseinandersetzung mit der Einsamkeit, dem Sterben und dem Tod an den Rand nicht nur der individuellen, sondern auch der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit gedrängt und schließlich ganz verdrängt.

Wenn unser Leben in Spannung gerät und wir unzufrieden werden, dann suchen wir den Fehler

ILLUSTRATION: OLAF HAJEK



meistens bei anderen. So natürlich diese Reaktion auch ist: Es ist in jedem Fall hilfreich, den Grund für die Spannungen nicht nur bei den anderen, sondern auch bei sich selbst zu suchen. Ich kann mich fragen, welches mein Anteil an einem Konflikt ist, den ich mit meinen Mitarbeitern oder auch mit meinen Kindern habe, oder warum ich so gekränkt auf meinen Vorgesetzten reagiere, obwohl andere in der Firma mit ihm viel besser klarkommen. Ich kann versuchen, mich in andere Menschen hineinzusetzen und dadurch verständnisvoller zu reagieren. So richtig und wichtig solche Überlegungen sind, manche Konflikte lassen sich dadurch nicht aus der Welt schaffen. Es bleibt gegenüber manchen Menschen auch dann, wenn wir den Konflikt ausgetragen haben, ein Rest, der sich nicht auflösen lässt. Und dann denken wir, es bleibe einem nur, die ande-

ren Menschen oder die Situation irgendwie auszuhalten. Das ist zunächst zwar richtig, doch diese Erkenntnis geht nicht weit genug. Vor allem aber ist sie fatalistisch, weil ich mich als der Gefangene der Situation und der schwierigen Menschen sehe und nichts anderes tun kann, als sie auszuhalten. Durch diese passive Haltung mache ich mich selbst zum Opfer. Die anderen Menschen haben Macht über mich. Denn weil sie so sind, wie sie sind, geht es mir schlecht. Nun kann es manchmal für einen selbst bequem sein, sich als Opfer fühlen zu können, selbst wenn das keine Lösung ist. Denn man übersieht dabei einen ganz wesentlichen Punkt: Eigentlich sind es nicht die anderen Menschen, die es auszuhalten gilt, sondern die Spannungen, die die anderen Menschen in uns erzeugen. Es sind meine Spannungen, selbst wenn die anderen der Grund meiner >>

» Spannungen sein mögen. Sie auszuhalten ist ein anspruchsvoller und aktiver Prozess, der sich mit der Passivität und Resignation der Opferrolle nicht verträgt. Der wichtigste Schritt auf dem Weg zu einer inneren Freiheit besteht darin, in einen Abstand zu den Gefühlen zu kommen, die uns beherrschen wollen. In diesen Abstand kommen wir dadurch, dass wir unser Innenleben besser verstehen und uns in Selbstwahrnehmung üben.

**UNSERE EMOTIONEN VERSTEHEN**

Wenn wir unsere Emotionen besser verstehen wollen, gilt es drei Fragen zu beantworten: „Worauf bezieht sich mein Gefühl?“ – d. h., welcher Mensch oder welche Situation hat es ausgelöst? Dann: „Welche Emotion ist es?“ – fühlen wir zum Beispiel Zorn, Wut oder Ärger? Und schließlich: „Warum habe ich die Emotion?“ – Emotionen entstehen nur dann, wenn etwas auf dem Spiel steht, das uns wertvoll ist. Bei welcher der drei Fragen man ansetzt, ist dabei von Fall zu Fall verschieden, und man sollte am besten bei derjenigen beginnen, die sich am einfachsten beantworten lässt. Worauf? Oft ist es klar, worauf oder auf wen sich die Emotion bezieht. Ein Mitarbeiter liefert ein schlechtes Ergebnis ab, und dann ärgere ich mich natürlich über ihn. Manchmal ist es aber nicht so klar. Wir fühlen uns angespannt und genervt, wissen aber nicht, warum. Hier hilft es, sich zu fragen, ob es womöglich früher einen konkreten Anlass gab, den man vielleicht nicht als solchen wahrgenommen hat, der aber das Gefühl ausgelöst hat. Damit verwandt ist das Phänomen, dass man die eigentliche Ursache der Emotion nicht wahrhaben möchte. Man hat bei einer Arbeitsbesprechung den Kürzeren gezogen, der eigene Vorschlag ist nicht durchgekommen und man reagiert zunächst „professionell“, lässt sich nach außen hin nichts anmerken. Nach Feierabend braucht es dann nur eine Bagatelle, um dem angestauten Ärger Luft zu verschaffen.

Die zweite Frage lautet: Welches Gefühl ist es überhaupt? Auch diese Frage ist in vielen Fällen einfach zu beantworten. Wenn ein Mensch gestorben ist, der mir viel bedeutet hat, dann ist klar, dass mein Gefühl das der Trauer ist. Manchmal ist uns aber unklar, welche Emotion wir haben, und auch da hilft es, sich den Kontext klarzumachen, der zu der Emotion geführt hat. Wir spüren zunächst nur Körperspannungen und Körperreaktionen, die mit jeder Emotion verbunden sind. Die Verbundenheit der Emotionen mit Körperreaktionen ist so eng, dass einige Ausdrücke für unser emotionales Befinden mit Körperteilen verbunden sind: Man hat „so einen Hals“ oder einem „platzt der Kragen“. Deswegen sind Körperreaktionen ein erstes Indiz für die Emotion. Wenn wir die Emotion aber genauer wissen wollen, müssen wir den Kontext kennen, in dem die Emotion eingebettet ist: Sind wir neidisch oder eifersüchtig? Sind wir zornig oder wütend?

Mit welchen Gefühlen wir reagieren, sagt oft viel mehr über uns als alle Gedanken, die wir uns über uns selbst machen. Wir können beispielsweise von uns denken, dass wir ausgesprochen großzügige, freigiebige Menschen sind; wenn wir uns aber immer wieder darüber ärgern, dass unsere Gäste, die wir ins Restaurant eingeladen ha-

ben, sich auf unsere Kosten den teureren Wein bestellen, dann zeigt uns unser Ärger relativ klar, dass unser Selbstbild einer Korrektur bedarf: Wir sind offenbar nicht ganz so freigiebig, wie wir es von uns dachten. Sich seiner Emotionen wirklich bewusst zu werden, setzt also die Bereitschaft voraus, uns mit einem einigermaßen realistischen Bild unserer Persönlichkeit zu konfrontieren und neben unseren Stärken auch Schwächen kennenzulernen.

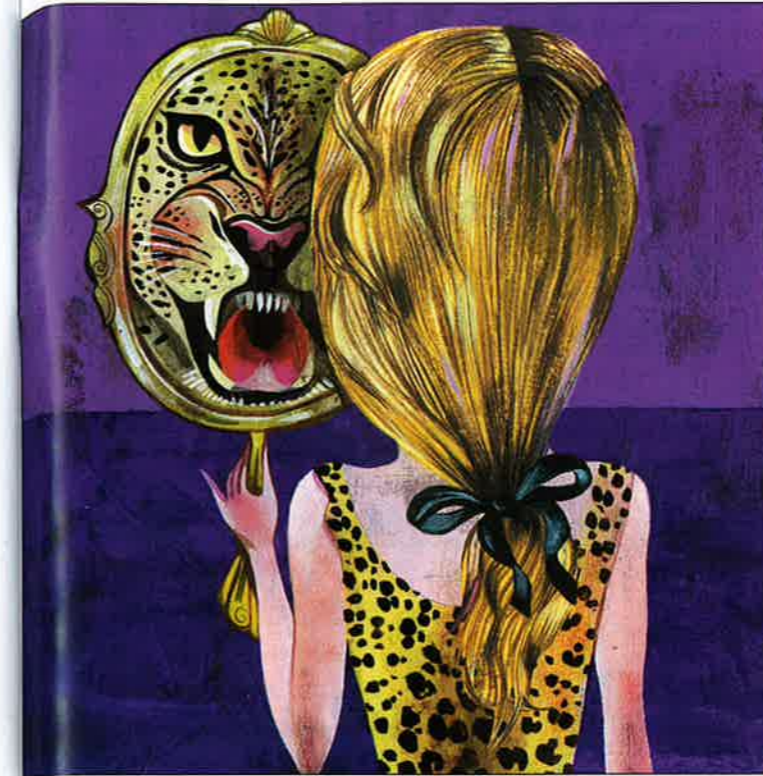
Die dritte Frage erkundet: Warum habe ich das Gefühl? Was steht dahinter? Jede Emotion ist mit etwas verbunden, das uns wertvoll ist. Wenn ich mich freue, weil meinen Kindern etwas gut gelungen ist, dann zeigt sich an der Freude der Wert, den meine Kinder für mich selbst haben. Wenn ich mich ärgere, weil mein Lieblingsverein ein Spiel verloren hat, dann zeigt sich an dem Ärger, dass mir der Verein etwas bedeutet, dass er mir wertvoll ist. Wer sich klarmacht, dass wir nur dann Emotionen haben, wenn etwas für uns Bedeutsames auf dem Spiel steht, kann sich selbstkritisch fragen, ob er bestimmten Dingen in seinem Leben bei Lichte besehen nicht vielleicht doch einen zu großen Wert beimisst. So ändert das Nachdenken über unsere Emotionen unsere Emotionen selbst. Wenn ich beispielsweise meine, dass ich für mein Lebensglück unbedingt eine weitere Beförderung brauche, dann hat mein berufliches Weiterkommen natürlich unmittelbare Konsequenzen für mein Gefühlsleben. Es scheint eine Katastrophe für mich zu sein, wenn mir der berufliche Fortschritt nicht gelingt. Mich mit ein wenig Abstand zu fragen, ob ich mit einem Aufstieg auf der Karriereleiter glücklicher würde und ich nicht vielleicht unrealistische Vorstellungen von den Auswirkungen meines Karrieresprungs habe, kann den Wert des beruflichen Weiterkommens relativieren helfen – und damit auch die emotionale Reaktion abschwächen, falls der Wunsch nicht in Erfüllung geht.

Positive Gefühle wie Freude oder Liebe beziehen sich, so denken wir, auf positive Ereignisse, negative Gefühle wie Ärger oder Wut auf negative Ereignisse, die wir vermeiden sollten. Dabei übersehen wir aber, dass hinter jeder Emotion, also auch hinter unseren „negativen“ Emotionen, ein durch und durch positiver Wert steht. So wie wir uns über die Niederlage unserer Fußballmannschaft nur dann aufregen können, wenn uns an der Mannschaft liegt, so stehen hinter allen „negativen“ Emotionen, die wir haben, positive Werte. Wenn sich eine Angestellte über die Kritik des Vorgesetzten an ihrer Arbeit ärgert, dann kann hinter dem Ärger ihr Wunsch stehen, anerkannt zu werden – ein positiver Wert.

Um unsere konkreten Gefühle, aber auch ihre Geschichte und die uns umtreibenden tieferen Fragen klarer zu sehen, ist es ein wichtiger erster Schritt, in einen Abstand zu sich zu kommen und sich besser aushalten zu können. An diesem Punkt setzt der zweite Weg zur inneren Freiheit an. Er besteht darin, sich nicht durch Reflexion, sondern durch die Wahrnehmung unseres Innenlebens einen Abstand zu verschaffen. Je größer die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung ist, desto größer wird unsere innere Freiheit.

**E-MAILS NICHT IMMER GLEICH BEANTWORTEN**

Ein einfaches Beispiel: Sie sitzen im Büro, und auf einmal blinkt eine Mail auf, die von jemandem geschrieben worden ist, mit dem Sie dienstlich einen größeren Konflikt haben. Sie spüren, wie sich Ihr Körper sofort anspannt, lesen die Mail, spüren den ganzen Ärger gegen die Person in sich aufsteigen, zumal die Mail eine Forderung an Sie enthält, die Sie für ziemlich unverschämt halten. Sie reagieren sofort, hämmern Ihre Antwort in die Tastatur – und schon ist Ihre Antwortmail abgeschickt. Sie lehnen sich auf Ihrem Bürostuhl zurück und atmen einen Moment tief durch. Sie spüren, dass Sie sich besser fühlen und sich die Anspannung gelöst hat. Was ist hier ge-



schehen? Ein Ereignis in der Außenwelt, also die Tatsache, dass Sie eine E-Mail bekommen haben, hat zu einer stärkeren Reaktion bei Ihnen geführt. Sie ärgern sich. Der Ärger ist der passive Aspekt Ihres Gefühlslebens. Gegen ihn können Sie sich ebenso wenig zur Wehr setzen wie gegenüber der Tatsache, dass Ihr Kollege die E-Mail geschrieben hat. Ihr unliebsamer Kollege hat Macht über Sie, selbst dann, wenn er es nicht weiß und vielleicht auch gar nicht möchte. Er ist in der Lage, in Ihnen Gefühle auszulösen. In dem Maße, in dem er Macht über Sie hat, sind Sie unfrei. Er hat nicht nur Macht über Sie, weil Sie sich mit seiner Mail und seinen Forderungen beschäftigen müssen – diese Art von Macht ist nicht weiter dramatisch und Teil unseres Arbeitslebens; natürlich müssen wir manchmal Dinge tun, die uns wenig Freude machen. Dramatischer ist, dass der Kollege einen Zugriff auf Ihr Gefühlsleben hat. Er hat damit einen Schlüssel zu Ihrem Innenleben, den Sie ihm gerne nehmen würden.

**WUT NICHT NUR HERUNTERSCHLUCKEN**

Wie können wir unsere innere Freiheit zurückgewinnen? Der Schlüssel zur Freiheit liegt darin, dem Handlungsimpuls nicht so unmittelbar zu folgen, wie es die Stärke der Emotion nahelegt. Ein Weg dazu ist die Selbstbeherrschung. Sich selbst zu beherrschen heißt ja wörtlich, zum Herren über sich selbst und damit auch über seine Gefühle zu werden. Selbstbeherrschung mutet einem allerdings in den meisten Fällen zu, dem Druck, den der Handlungsimpuls erzeugt, einen starken inneren Druck entgegenzusetzen – und beispielsweise die „Wut herunterzuschlucken“. In manchen Situationen ist es wichtig, selbstbeherrscht sein zu können. Allerdings ist die Selbstbeherrschung immer auch mit einem Kraftakt verbunden, und es ist wenig gesund, auf Dauer seine Wut herunterzuschlucken. An diesem Punkt kommt die Selbstwahrnehmung ins Spiel. Sie ist eine Alternative zur Selbstbeherrschung. Das äußere Verhalten ist in beiden Fällen gleich, aber die innere Antwort ist verschieden. Sich selbst wahrzunehmen bedeutet, anstelle direkt zu handeln, den Handlungsimpuls

ILLUSTRATION: OLAF HAJEK

einfach nur wahrzunehmen und nichts zu tun. Im konkreten Beispiel hieße es, den Drang wahrzunehmen, die E-Mail sofort beantworten zu wollen, aber die Antwort dennoch nicht zu schreiben. Das bedeutet, eine Spannung aushalten zu müssen, die genau darin besteht, dass man die E-Mail eigentlich sofort beantworten möchte, dies aber nicht tut. Die Emotion wird aber nicht selbstbeherrscht hinuntergeschluckt, sondern steht im Mittelpunkt der eigenen Aufmerksamkeit. Es bedeutet vor allem, eine unruhige, angespannte Körperreaktion wahrzunehmen, die schmerzlich sein kann. Wer bereit ist, diesen Zustand wahrzunehmen, ist währenddessen auch bereit, ihn auszuhalten. Die Selbstwahrnehmung besteht also in diesem Fall nicht in einer Analyse meiner selbst. Sie besteht erst recht nicht darin, dass ich anfangs, mich selbst zu kommentieren oder gar zu bewerten. Es geht in der Selbstwahrnehmung darum, die eigene innere Realität wahrzunehmen, ohne einzugreifen. In dem Maße, in dem jemand in dieser Wahrnehmung bleiben kann, kann er sich selbst aushalten.

Das Beispiel der E-Mail sollte deutlich machen, was es bedeutet, dem Handlungsimpuls nicht unmittelbar nachzukommen und die Spannung auszuhalten. Viel schwieriger ist es, den Handlungsimpuls nur wahrzunehmen, wenn wir uns in konkreten Auseinandersetzungen mit einer anderen Person befinden, vor allem einer Person, die uns sehr nahe steht. Wer spürt, dass er im Streit verletzt wird, und diese Verletzung aushalten kann, muss nicht mehr besinnungslos mit Worten zurückschlagen.

Das größte Abenteuer Freiheit gibt es nicht umsonst. Innerlich immer freier zu werden, um auch in unserem Tun frei zu sein, ist ein

**Die innere Freiheit anzustreben ist das größte Abenteuer des Lebens**

durchaus anspruchsvoller, zum Teil konfrontativer, manchmal auch schmerzhafter Prozess. Es ist verständlich, wenn Menschen diesem Prozess lieber ausweichen. Der Philosoph Martin Heidegger hat dafür eine treffende Formulierung gefunden: Menschen lebten gerne im „Modus des man“. Das soll heißen: Selbst wenn sie sich der Illusion hingeben, ihr ganz individuelles Leben zu führen, so leben sie doch nur so, wie es im

Grunde alle machen, wie „man“ eben lebt. Dadurch werden sie ihr Leben lang nicht mit sich konfrontiert. „Man“ hat seinen Lieblingsitaliener, regt sich über die Amerikaner auf, kauft sich das neue iPhone, heiratet, wie „man“ es eben tut, oder heiratet auch nicht.

Solange wir unsere Aufmerksamkeit nur auf die äußeren Dinge richten, werden wir nie der Autor der Geschichte unseres eigenen Lebens sein. Über unser Leben herrschen dann diejenigen, die die neuesten gesellschaftlichen Trends bestimmen, nach denen wir dann im „Modus des man“ unser Leben einrichten. Mit innerer Freiheit, mit Identität hat das nichts zu tun. Ein Grund dafür liegt in einem unrealistischen Bild eines erfüllten menschlichen Lebens. Menschliches Leben gewinnt nicht dadurch seinen Reichtum, dass wir unserem Glück nachjagen und möglichst spannungsfreie, ununterbrochen positive Gefühle suchen. Menschliches Leben gewinnt seinen Reichtum durch Tiefe – in unseren Gedanken, in unserem Gefühlsleben und in dem, was wir tun. Und dieser Schatz, dieser Reichtum eines Lebens lässt sich nur heben, wenn wir bereit sind, den Blick auch nach innen zu wenden. ■