

Die Kolumne

Freiheit durch Vertrautheit mit sich selbst

Der Begriff der Freiheit führt leicht auf einen Holzweg. Möglicherweise gibt es in keinem Bereich so viele Missverständnisse wie bei der Frage: Was macht mich frei? Sicher ist allerdings: Freiheit ist niemals absolut, sondern gelingt immer nur in Annäherung. So wie es in Konflikten nicht darum geht, wer schuldig ist und wer unschuldig, oder wer Täter und wer Opfer ist, so geht es auch hierbei kaum um die Frage, bin ich frei oder unfrei? Viel wesentlicher sind die sehr subtilen und jeweils individuellen Grade an Freiheit.

Jochen Waibel

Was erhöht meinen Freiheitsgrad? Ist es die Beteiligung an gesellschaftlichen Prozessen? Ist es die Rente, der Ruhestand als die „Lebensphase Freiheit“, verbunden mit einem größeren Gestaltungsfreiraum? Auch Presse und Freiheit gibt es gewiss nur zusammen. Der Freiheitsgrad bemisst sich nicht zuletzt am Spielraum für Satire, die seit der Aufklärung unsere gesellschaftliche Debatte stimuliert und entscheidende Denkanstöße gibt.

Letztendlich bestimmt das subjektive Erleben von innerer Freiheit den persönlichen Freiheitsgrad. Die eigene Rolle zu finden, Kommunikationsstärke zu entfalten, souverän zu führen im Unternehmertum, in der Politik oder in der Familie sind Ausdruck eines hohen Freiheitsgrades. Beim Begriff der Freiheit bin ich nah bei Virginia Satir (1916–1988), der Mutter der Familientherapie. Die von ihr definierten „Fünf Freiheiten“ gehören für mich nach wie vor zu den inspirierendsten Erklärungsmodellen für das Konstrukt Freiheit.

Was uns frei macht

Die „Fünf Freiheiten“ stehen immer einem Erleben von Befangenheit entgegen. Sie beginnen alle mit den Worten „Ich bin ...“ und unterstreichen die Persönlichkeitsfunktion. Die Worte haben also die Funktion, die Kraft eines Selbst zu unterstreichen, diesem Selbst eine besondere Bedeutung zu verleihen. Sie ist verankert in den Fragen: „Was kann ich?“ und „Wer bin ich?“ „Ich bin ...“ ruht in der tiefen Vertrautheit mit uns selbst, die zu Selbstbestim-

mung und Verantwortung befähigt. Die „Fünf Freiheiten“ sind dabei eine wesentliche Begleitung. Sie lauten im Einzelnen:

1. „Ich bin frei, indem ich sehe und höre, was im Moment da ist“,

anstatt „Ich bin befangen, wenn ich meine Wahrnehmung an meine und an die Erwartungen anderer anpasse“.

Kurz gesagt: Sehen und hören machen mich frei! Einseitige Anpassung macht befangen.

2. „Ich bin frei, indem ich zu meinen Gefühlen stehe“,

anstatt „Ich bin befangen, indem ich Gefühle vortäusche, die ich im Moment gar nicht habe“.

Ergo: Gefühle zuzulassen erhöht meinen Freiheitsgrad! Befangenheit fühlt sich nicht gut an.

3. „Ich bin frei, indem ich um das bitte, was ich brauche“,

anstatt „Ich bin befangen, indem ich auf Erlaubnis warte“.

Ergo: Sich etwas zu wünschen ist erlaubt, setzt manchmal Mut voraus und erhöht ganz nebenbei den persönlichen Freiheitsgrad und macht sicher etwas freier.

4. „Ich bin frei, indem ich Verantwortung übernehme“,

anstatt „Ich bin befangen, indem ich Verantwortung anderen überlasse“.

Ergo: Verantwortung zu übernehmen, also eigene Antworten auf Fragen zu finden, erhöht den Freiheitsgrad.



5. „Ich bin frei, indem ich eigenverantwortlich Risiken eingehe“,

anstatt „Ich bin befangen, indem ich Sicherheit etwas Neuem grundsätzlich vorziehe“.

Ergo: Risiken einzugehen – auf eigene Verantwortung – erhöht ebenso den eigenen Freiheitsgrad.

Verantwortung ist der Schlüssel

Es gilt, Fragen zu stellen und Antworten zu finden. Verantwortung hat mit dem eigenen Freiheitsgrad zu tun. Die letzten beiden der „Fünf Freiheiten“, wie sie oben formuliert sind, bewegen sich um den Begriff der „Verantwortung“. Ich betrachte dies in der Tat als eine enorme Steigerung.

Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen und eigenverantwortlich zu handeln:

- Ich bin frei, indem ich Verantwortung übernehme.
- Ich bin frei, indem ich eigenverantwortlich Risiken eingehe.

Verantwortung verlangt, alle Momente des Dialogs mit den Personen aus dem Umfeld, direkt und indirekt, unilateral und multilateral stimmig zu bespielen. Wer eine Frage stellt und Antworten findet und gibt, handelt verantwortlich, schöpft aus seinen Ressourcen, demonstriert seine „Fähigkeit zum Antworten“ wie es in der englischen Sprache deutlich wird: *responsability*.

Fazit

Ein Leben lang sollte man sich mit diesen Sätzen beschäftigen, um darüber das eigene Handeln auf Stimmigkeit zu überprüfen, den persönlichen Freiheitsgrad zu reflektieren und zu erweitern. Niemand ist grundsätzlich frei oder unfrei oder befangen. Wir bewegen uns meist irgendwo dazwischen. Integrieren Sie die „Fünf Freiheiten“ in Ihr Leben und spüren Sie in sich Ihren persönlichen Freiheitsgrad. Das Erleben von Freiheit mag als Mitglied einer freien Gesellschaft etwas vergleichsweise Beständiges darstellen. Individuell ist es eine Momentaufnahme. Ein Freiheitsgefühl braucht Engagement für sich selbst. Der Moment, in welchem ein hoher Freiheitsgrad spürbar wird, wird gerne versucht, festzuhalten. Gerade dadurch wird ein Moment der Befangenheit ausgelöst, gefangen in der mentalen Fixierung.

Eine freie Gesellschaft basiert auf einer systemischen Ebene, wobei die individuelle Freiheit in Relation zur Freiheit der anderen steht. Und die Freiheit des einen sollte wohl kaum auf Kosten der Freiheit des anderen gehen. Stellen wir uns daher einer großen Aufgabe und fangen mit den „Fünf Freiheiten“ an! Die Begrenzung darauf soll ermöglichen, den vielschichtigen Begriff der Freiheit zu fassen und zu verstehen.



BvS

Bundesverband Steinbeis
Mediation · Supervision · Coaching

✓ **Aktuelle**
Informationen & Fachvorträge
zur Mediation

✓ **Vernetzung**
mit Mediatoren & Unternehmen

✓ **Abonnement „Die Mediation“**
(im Mitgliedsbeitrag enthalten)

✓ **Mitarbeit in diversen**
Fach- & Regionalgruppen

www.steinbeis-mediationsforum.de