

Peter
Lauster

Ausbruch zur inneren Freiheit



Mut **eigene** Wege zu gehen



»Unsere Taten müssen vor allem ein Ausdruck der Freiheit sein,
sonst gleichen wir Rädern, die sich drehen, weil sie
von außen dazu gezwungen werden. «

RABINDRANATH TAGORE

Vorwort

In diesem Buch schreibe ich über viele menschliche Eigenschaften, die uns selbst und unseren Mitmenschen zu schaffen machen. Es geht um Eitelkeit und Ehrgeiz, um Aggression, Neid und Liebe, um Freiheit und Angst. Eine wichtige Rolle spielt dabei, wie wir diese Eigenschaften bewerten. Ich möchte Wege zu einem freiheitlichen Bewußtsein und Denken aufzeigen; dabei müssen traditionelle Denkmuster über Bord geworfen werden. Wir sehnen uns alle nach mehr Freiheit, und dennoch ist sie sehr schwer zu realisieren, denn es handelt sich dann um eine geistige Revolution. Die Liebe spielt dabei eine große Rolle, denn hier verfangen wir uns oft in einem Netz von Irritation und Abhängigkeiten. Es ist die Fähigkeit notwendig, loslassen zu können, aber dagegen entwickeln wir große innere Widerstände.

Wir wollen stark sein und lehnen Schwäche bei uns selbst und anderen ab. Das Thema Stärke und Schwäche spielt deshalb in unserem Umgang mit anderen eine große Rolle. Stärke versucht man zwar vorzutäuschen, aber das bedeutet eine große Kraftanstrengung. Erst eine neue Einstellung zur Schwäche macht uns wirklich stark. Eigene Wege zu gehen, also individuell und authentisch zu leben, das heißt, sich von Normen und Spielregeln der Gesellschaft wirklich loszulösen. Dabei entstehen Ängste. Freiheit ist nicht leicht zu haben, denn wir müssen durch diese Ängste und Anfeindungen der Mitmenschen (aufgrund ihrer Ängste) hindurch.

Ich möchte Ihnen natürlich keine Angst machen, bevor Sie überhaupt zu lesen begonnen haben. Schon alleine ein Buch mit diesem Titel zu kaufen und damit zu beginnen, es zu lesen, zeigt, daß Sie sich Gedanken machen wollen, die über Traditionelles und Konformistisches hinausgehen. Wir wollen gemeinsam erforschen, wie man auf diesen Weg gelangt und was Freiheit für uns bedeutet.

Peter Lauster

Erster Teil: Sich selbst verstehen

»Wir werden als Joker im Patiencespiel des Lebens geboren.
Aber wenn wir heranwachsen,
werden wir zu Herz und Karo, Kreuz und Pik.
Das heißt nicht, daß der Joker ganz verschwindet.«

JOSTEIN GAARDER

Wie erfahre ich, wer ich wirklich bin?

Die Frage: »Wer bin ich?« ist eine der wichtigsten Fragen, die der Mensch sich stellt. Wenn du ernsthaft lebst, begleitet dich diese Frage durch dein ganzes Leben. Sie stellt sich dir besonders deutlich in der Pubertät, in dieser hochsensiblen Lebensphase, in der wir uns selbst finden wollen im Vergleich zu anderen. In der Pubertät will der einzelne außerdem erkunden, welche Rolle er einnimmt im Vergleich zu Gleichaltrigen und Erwachsenen. Die Pubertät ist ein Erwachen: Du siehst dich selbst und die Mitmenschen mit neuen Augen, hervorgerufen durch die körperlichen Veränderungen während der Geschlechtsreife. Dem Jungen wird plötzlich bewußt, daß er ein männliches Wesen ist, dem Mädchen, daß es zur Frau wird.

Die Suche nach Antworten darauf, wer ich bin, hält über die Pubertät hinaus an. Allerdings kommt die turbulente Krise der Selbstfindung zwischen siebzehn und einundzwanzig etwas zur Ruhe. In diese Zeit fallen Abitur und Studienwahl oder die praktische Berufsausbildung. Viele definieren sich dann über ihre Ausbildung und ihre Berufswahl.

Die Pubertät ist im Leben nicht die einzige Zeit, die von einer Selbstfindungskrise geprägt ist. Es folgen noch viele weitere Krisen, die durch äußere Ereignisse angestoßen werden, so etwa durch das Zerschlagen einer Liebe und durch Liebeskummer, durch berufliche Mißerfolge, durch Krankheit - oder auch durch Lügen, durch Intrigen, die von Mitmenschen und Freunden ausgehen.

Kein Leben verläuft erfolgreich und glatt. Es werden dir Grenzen aufgezeigt und deiner Entfaltung Riegel vorgeschoben. Doch jede dieser Krisen hält die Chance bereit, dir die Frage: »Wer bin ich?« erneut zu stellen. Schließlich bist du ein besonderes Individuum, und die anderen sind das gleichfalls.

Viele glauben, durch Anpassung der Individualität ausweichen zu können. Ist Anpassung an die Normen von anderen aber die Lösung? Bitte stelle dir folgende Frage selbst: »Kann ich durch Anpassung an ein Persönlichkeitsbild, das mir andere empfehlen,

oktroyieren wollen oder vorleben, mein Problem lösen?« Wohl kaum. Ständig bist du den Wertungen der anderen ausgesetzt, die >beurteilen<, ob du dieses gut und richtig gesagt oder gemacht hast und jenes falsch. In der Mathematik gibt es solch ein Richtig und Falsch, doch im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und Individuation gibt es dieses Richtig und Falsch nicht, auch kein Gut und Schlecht. Was ist überhaupt objektiv gut, was schlecht?

Hermann Hesse sagt:

»Meine Aufgabe ist es nicht, anderen das objektiv Beste zu geben, sondern das Meine so rein und aufrichtig wie möglich. «

Du brauchst nicht das objektiv Beste geben, denn wer kann schon bestimmen, was das ist? Wenn du das deine so rein und aufrichtig wie möglich gibst, dann ist das das Beste, was du geben kannst. Es kommt also darauf an, daß du authentisch bist. Dieser Vorgang des Authentisch.-Werdens, das ist der Reifeprozess des Erwachsen-Werdens. Mehr und mehr authentisch zu sein, der werden, der du innerlich bist, also das, was du fühlst, aufrichtig zu erkennen und umzusetzen: das ist der Weg der Selbstwerdung. Es geht darum, keine Kopie zu sein, sondern ein Original. Denn: Durch die Einflüsse der Umwelt besteht die Gefahr, daß du zu einer Kopie wirst, zu einem Abklatsch der Regeln, Richtlinien, Normen und Vorstellungen davon, wie du sein solltest. Es geht aber darum, daß du, gegen alle diese Fremdbestimmungen, herausfindest, wie und wer du wirklich bist.

Die Einflüsse der Fremdbestimmung sind gewaltig und verlockend. Deshalb bedarf es immer wieder der Konflikte und Krisen, damit du wach wirst und nein sagst. Fremdbestimmung ist Manipulation. Du wirst manipuliert von den Eltern und Lehrern, den Bekannten, Freunden und Partnern, den Kollegen und Chefs. Diese Einflüsse haben eine enorme Wirkung, denn wenn man es den anderen recht macht, dann hat man seine bequeme Ruhe: Sie hören auf zu kritisieren und zu nörgeln, und du fühlst dich sicherer und geborgener.

Die Sicherheit und Geborgenheit der Anpassung ist jedoch nur ein Scheinfrieden. In ihm kommt deine eigene Wahrheit nie ganz zur Ruhe, da du dich nur angepaßt hast. Du wirst deshalb vielleicht

sogar gelobt , aber in dir ist noch etwas anderes, sind deine aufrichtigen Gefühle und die Gedanken, die daraus entstehen.

Die Anpassung durch Manipulation kannst du nur eine gewisse Zeit durchhalten. Wenn sich ein Freund von dir abwendet, wenn du deinen Job verlierst, wenn eine Liebesbeziehung zerbricht, dann wirst du innerlich aufgewühlt, wirst wachgerüttelt, denn es muß gehandelt werden.

Das Leben stellt dich vor eine schwierige Anforderung - und vor ihr stehst du allein. Du kannst natürlich jemand anderen fragen, wie er an deiner Stelle handeln würde - aber kann er dir eine sinnvolle Antwort geben? Ist er nicht selbst manipuliert und dadurch abhängig von fremdbestimmten Vorurteilen, Meinungen und Einstellungen? Ein angepaßter Mensch kann dir nur einen Rat der Anpassung geben.

Brauchst du aber nicht gerade jetzt, in dieser Konfliktkrise, einen freien Rat, eine individuelle Lösung, einen dir gemäßen Gedanken?

In diesem Moment wird dir bewußt, daß es darum geht, wer du bist. Jede Krise birgt die Chance, dir selbst näherzukommen, zur Selbstbestimmung zu gelangen, authentisch zu fühlen, zu denken und zu entscheiden. Jede Krise sollte deshalb, so leidvoll und schmerzhaft sie zweifellos ist, als ein Wachstumsprozeß zur Reifung gesehen werden. Du erhältst die Chance, wieder ein Stück mehr über dich selbst zu erfahren.

Wenn alles glattgeht, dann funktionierst du zwar reibungslos, aber es verändert sich nichts in dir. Es bedarf daher gerade der Krisen, der Widerstände und der Reibungen, damit du lernen kannst, welche Möglichkeiten in dir stecken.

Glück und Erfolg zu haben ist einfach. Das wünscht sich jeder, weil dann scheinbar alles in bester Ordnung ist. Jedoch: Schwierigkeiten zu begegnen ist ein wahres Glück für Entwicklung und Selbsterfahrung. Nur Schwierigkeiten, Konflikte und Reibungen machen dich wach und führen dich zu dir selbst. Begrüße deshalb Schwierigkeiten, und meide das Einfache. Das Einfache bringt dich nicht zu dir selbst; es schläfert dich ein, und zwar bis zu der Stunde, in der du schockartig dem Neuen begegnest. Nur das Neue vitalisiert

und führt dich zu dir selbst; das Alte schläfert dich ein und schwächt deine Energie.

Ende der Leseprobe.

[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie bitte hier.](#)