Artur Krämer

INNERE MEISTER-SCHAFT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Copyright © 2025 Artur Krämer

Artur Krämer
Einöde 1, 94253 Bischofsmais
Web: www.innere-meisterschaft.de
Mail: info@arturkraemer.de

Lektorat & Korrektorat: Vera Gögele
Satz: Sabine Albrecht | Benisa Werbung
Cover: Erik Limmer | M&W Marketing

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN 978-3-69-516151-5

Alle Rechte vorbehalten.

INHALT

Einleitung 7

Ein Plädoyer für die Freiheit **17**

Kapitel 1: Einführung in innere Welten **32**
Innere Landschaften 32
Innere Zustände 53
Innere Kräfte 68
Innere Vorstellungen 83

Kapitel 2: Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis **101**
Introspektion: zu sehen, was ist 101
Reflektion: zu sehen, was war 117
Antizipation: zu sehen, was sein wird 127

Kapitel 3: Die 7 inneren Kräfte **142**
Einführung in das Konzept 142
Das Licht – die erste innere Kraft 151
Das Leid – die zweite innere Kraft 161
Die Intuition – die dritte innere Kraft 174
Die Weisheit – die vierte innere Kraft 185
Der Instinkt – die fünfte innere Kraft 203
Das Kind – die sechste innere Kraft 223
Das Ich – die siebte innere Kraft 234

INHALT

Kapitel 4: Lebensführung **264**
Von den Strömungen des Lebens 264
Vita Contemplativa – Vita Activa 292
Baum des Lebens 313
Schlussbetrachtungen 326

Anhang **333**
Skizze: Die 7 inneren Kräfte 333
Skizze: Baum des Lebens 335

EINLEITUNG

„Wir fahren ab.“ Das waren Stephans Worte, als ihm klar wurde, dass einer unserer Männer schnellstmöglich medizinisch versorgt werden musste. Wir befanden uns in einem abgelegenen Teil des österreichischen Alpenlandes auf über 2.000 Höhenmetern inmitten einer Übung zur Einsatzvorbereitung. Im Hochgebirge sollte man gut vorbereitet sein, denn diese Landschaft verzeiht einem keine groben Schnitzer, insbesondere nicht im Winter. Eine Unterkühlung wäre beispielsweise so ein gravierender Fehler, der unter diesen klimatischen Bedingungen verheerende Folgen sowohl für den Einzelnen als auch für die gesamte Gruppe haben könnte.

Man nehme einen Mann, der unzureichend gekleidet, verschwitzt und überaus erschöpft ist, dazu eisige Temperaturen, die durch den Wind im Gebirge gefühlt auf minus 30° Celsius abfallen (der sogenannte Windchill-Effekt) und schon steht man vor einem ernsthaften Problem, wie es bei uns der Fall war. Hinzu kam, dass unser Mann, während er in seinem Beobachtungsposten saß, sich vor seinen Kameraden nichts hatte anmerken lassen wollen und die Kälte zitternd und bibbernd ertrug, während niemand etwas von seinem bevorstehenden Delirium ahnte. Nach einiger Zeit des Leidens hörten seine Muskeln auf zu zittern. Der ansonsten sehr redselige Mensch wurde zunehmend still und lethargisch. Dieser Zustand wird zweiter Unterkühlungsgrad genannt.

Einer der Soldaten unserer kleinen, handverlesenen Gebirgsjägereinheit, für den ich als Gruppenführer verantwortlich war, hatte während unserer Übung eben jenen zweiten Grad der Unterkühlung erreicht. Dies bedeutete,

dass er unverzüglich ins Tal gebracht werden musste. Aus eigener Kraft konnte er auf Skiern nicht mehr abfahren, denn seine Wahrnehmung war getrübt und die Konzentrationsfähigkeit stark eingeschränkt. Also wurde der Bau eines behelfsmäßigen Schlittens veranlasst, während für unseren Kameraden eine Hibler-Wärmepackung vorbereitet wurde. Hierbei wird das Herz-Kreislauf-System des Betroffenen langsam von außen wiedererwärmt, indem man ihn auf eine bestimmte Weise in Schichten aus Bekleidungsstücken, Rettungsdecken und anderen Materialien, die man bei sich trägt, einpackt. Anschließend wurde unser Mann auf ein Metallgestänge gelegt, das wir im Gebirge stets mit uns trugen, um einen Verletzten innerhalb kürzester Zeit transportfähig machen zu können. In diesem Fall diente uns das Gestänge als Transport-Schlitten.

An dieser Stelle zeigte sich das Resultat jahrelanger herausragender Führung. Stephan musste nicht mehr viel sagen, sofort machten sich drei Männer wortlos bereit für die schwierige Abfahrt. Der Schlitten, auf dem der Unterkühlte lag, musste vorne geführt und hinten gebremst werden – ein höchst anspruchsvolles und gefährliches Unterfangen. Sowohl für die drei Männer auf Skiern, die mit dem Schlitten verbunden waren, als auch für den Unterkühlten und für den Rest der Gruppe, da die schweren Rucksäcke der drei Retter auf die Gruppe verteilt werden mussten. Hinzu kam, dass wir seit Tagen unter schwierigsten Bedingungen geübt hatten: wir kämpften uns durch Schneestürme, schliefen in selbstgegrabenen Schneelöchern, die wir Iglus nannten, und trainierten spezielle Angriffsverfahren für den Kampf im Gebirge. Was uns dieses und auch jedes andere Mal durch all die Strapazen und Herausforderungen hindurchführte, war unser

bedingungsloses Vertrauen ineinander, denn wir waren über viele Jahre zu einer Einheit verschmolzen. Wir kannten einander blind, wussten um unsere Stärken und Schwächen, hatten vieles miteinander erlebt und waren mental und physisch auf einem sehr hohen Niveau. Doch wir waren eben auch Holzköpfe, mit einer gehörigen Portion falschem Männerstolz und Übermut im Gepäck. Einige Klischees stimmen eben doch.

Die Abfahrt begann. In dieser Phase redeten wir kaum noch. Jeder Einzelne war hochkonzentriert und wusste, was er zu tun hatte. Zwei Männer fuhren voraus, um die Spur im Tiefschnee zu ziehen und die ideale Route zu erkunden. Der Anspruch war, nicht einfach nur abzufahren wie eine Gruppe von Bergrettern mit Sturmgewehren, sondern die Rettung so durchzuführen, als wären wir mitten im Einsatzgebiet. Wir bewegten uns also mit einer bestimmten Taktik, stets unter Berücksichtigung der Sicherung in alle Himmelsrichtungen. Ein Außenstehender hätte uns wahrscheinlich für verrückt erklärt, wenn er gesehen hätte, wie wir uns den Steilhang hinab bewegten. Meter um Meter kämpften wir uns den Berg hinab und am schlimmsten dran war unser halberfrorener Kamerad, der wie erlegte Beute auf dem Schlitten gespannt nur nach oben schauen konnte.

Das Leben kann einfach sein, wenn man sich selbst keine Wahl lässt. Selbstverständlich hätten wir einen Rettungshubschrauber rufen können, doch das hätte nicht unserem Selbstverständnis entsprochen. Durch Erfahrungen dieser Art wurden wir immer mehr zu einer eingeschworenen, synergetischen Gemeinschaft. Jeder Einzelne unserer Einheit gab bereitwillig und aus freien Stücken sein Bestes und trug dadurch seinen Teil zum großen

Ganzen bei. Es ging uns dabei nie um die Werte der Bundesrepublik Deutschland. Unter uns gesagt, unser Arbeitgeber war uns vollkommen egal. Die politischen Absichten hinter den Einsätzen der Bundeswehr gingen uns am Allerwertesten vorbei. Für uns zählte nur, unser Spiel auf höchster Ebene zu spielen. Natürlich war es auch gut für unser Ego, das Aushängeschild der Kaserne zu sein. Eben dafür taten wir stets mehr, als von uns verlangt wurde, ohne dass wir dadurch auch nur einen Euro mehr auf dem Lohnzettel stehen hatten. Geld war nicht unser Antrieb. Wie naiv und idealistisch, ich weiß. Aber wir hatten Blut geleckt und waren getrieben von dem berauschenden Gefühl, außergewöhnlich gut zu sein und zu einer kleinen, elitären Gruppe zu gehören.

Für all das hatte Stephan, der Anführer unserer Einheit, gesorgt. Was ihn zu einer herausragenden Führungspersönlichkeit machte, war vor allem die Art und Weise, wie er sich selbst führte. Er lebte, was er sagte, und verstand es meisterhaft, Potentiale herauszukitzeln. In seinen stahlblauen Augen brannte ein Feuer, das auf jeden übersprang, der mit ihm zu tun hatte. Stephan gelang es über viele Jahre hinweg eine Einheit aus uns zu formen, mehr noch, wir waren ein System, das sich größtenteils selbst organisierte, ausgerichtet an sorgfältig kultivierten Prinzipien, Werten und dem Anspruch, zu den Besten gehören zu wollen. Das, was ihn zu so einem außergewöhnlichen Anführer machte, war in allererster Linie seine Fähigkeit, sich selbst zu führen – innere Meisterschaft könnte man es nennen.

Der Grund für diese kleine Rückschau in meine Vergangenheit ist der, dass einige auffällige Parallelen zwischen der Zusammensetzung und Wirkungsweise

herausragend agierender Gruppen und in sich gefestigter, starker Individuen bestehen. In unserer Einheit – und das, meine ich – war mehr Zufall als Absicht, nahm jeder Einzelne eine Rolle wahr, die seinem Wesen, seiner Persönlichkeit, seinen Fähigkeiten und seinen Neigungen entsprach. Die Vielfalt und Verschiedenheit der einzelnen Akteure wurden nicht nur geachtet, sondern im Sinne der Gruppe genutzt. Auch im Einzelnen wirken unterschiedliche Phänomene oder genauer gesagt Kräfte, die es zu erforschen und ihrer Natur entsprechend einzusetzen gilt. Der menschliche Organismus stellt eine Komposition aus Wesensstruktur (genetische Veranlagungen, individuelle Dispositionen, seelische Substanz), Persönlichkeit (Konstrukt aus der Interpretation von äußerem Kontakt und innerem Erleben), Gefühlen (innere Empfindungen und sinnliche Wahrnehmungen), Gedanken (Versprachlichung kognitiver Vorgänge), Fantasien (geistige Produkte der Vorstellungskraft), organisierten Zellstrukturen (Organe etc.) und vielem mehr dar, worauf wir im Laufe des Buches noch zu sprechen kommen. Diese Elemente des *Selbst* bilden eine Einheit und stehen auf eine bestimmte Weise in Verbindung zueinander; sie sind, wie die Musiker eines Orchesters, mehr oder weniger gut aufeinander eingestimmt, je nach Vermögen des Dirigenten.

Die sinnvolle, zweckmäßige und naturgemäße Einstimmung all dieser Elemente nenne ich Selbstführung. Hier nimmt das *Ich* die Rolle des Dirigenten ein, was bedeutet, dass ich auch verantwortlich für die Abläufe innerhalb meines inneren Orchesters bin und mich selbst nicht der Eigendynamik der einzelnen

Kräfte überlasse. Und jeder, der schon einmal aus der Haut gefahren, blind vor Liebe oder zu Tode betrübt gewesen ist, wird wissen, dass diese Kräfte sehr wohl eine Eigendynamik besitzen. Tatsache ist, dass viele Menschen sich selbst regelrecht ausgeliefert sind, was durchaus nachvollziehbar ist bei der Komplexität des Homo Sapiens. Uns geht es um die Beherrschung (im besten Sinne des Wortes) und die meisterhafte Vereinigung des in uns angelegten Repertoires. Unser Ziel ist die Symbiose aller inneren Kräfte zu einer in sich stimmigen Einheit, dem *Selbst*.

Der Ausgangsgedanke ist folgender: Kommen mehrere Elemente für eine gemeinsame Sache zusammen, bilden sie eine Einheit, ein Ganzes oder ein System. Je besser die einzelnen Elemente aufeinander abgestimmt sind und miteinander harmonieren, umso besser kann das Ganze wachsen und gedeihen. Dies gilt gleichermaßen für einen Baum wie für eine Gesellschaft. Ein intakter Wurzelraum bedingt eine vitale Krone und als Ganzes den gesunden Baum. Ein auf Freiheit ausgerichteter Staat taugt nur dann etwas, wenn der Einzelne dazu im Stande ist, verantwortungsvoll mit seiner Freiheit umzugehen. Bevor nun ein symbiotischer Vorgang stattfinden kann, müssen die einzelnen Elemente zu einem gewissen Grad ausgeprägt und entfaltet worden sein. Die Einheit entwickelt sich also in dem Maße, in dem die Teileinheiten sich entwickeln. Nun kommt ein Element hinzu, das wesentlich für die Vernetzung und Ausrichtung der Teileinheiten ist: Führung. Jedoch nicht im Sinne einer befehlenden, autoritären Instanz, denn die führende Kraft steht nicht über der Einheit,

sondern ist Teil von ihr. Wie zuvor erwähnt besteht die Kernaufgabe von Führung darin, das sinnvolle, zweckmäßige und naturgemäße Zusammenwirken aller Teile sicherzustellen. Die Komplexitätsforschung beschreibt im Rahmen ihrer Möglichkeiten, wie dieses Zusammenwirken aussieht und was komplexe Systeme, wie auch der menschliche Organismus eines ist, auszeichnet. Welche wundersame Intelligenz der Tier- und Pflanzenwelt oder gar dem Kosmos seine natürliche Ordnung und Schönheit verleiht, ist und bleibt uns schleierhaft. Worauf ich die gesamte Aufmerksamkeit in diesem Buch richten möchte, ist die Führung jenes geheimnisvollen Wesens, das sich selbst *Mensch* nennt.

Der einzelne Mensch an sich ist ein facettenreiches, vielschichtiges Gebilde, das (und hier kommt der Teil, der unser Unterfangen der inneren Meisterschaft so anspruchsvoll macht) individuell beschaffen und in seiner Zusammensetzung und Wirkungsweise mit nichts und niemand anderem vergleichbar ist.

Innere Meisterschaft nenne ich den Zustand, in dem ein Mensch Kraft eigener Selbstbetrachtung und Erfahrung zu tiefen Einsichten über die Beschaffenheit seines Wesens und seiner Persönlichkeitsstruktur gelangt ist; in dem ein Mensch ein natürliches Gespür und grundlegendes Verständnis für den eigenen Organismus und dessen Rhythmus und Funktionsweise entwickelt hat; in dem ein Mensch konstruktive Beziehungen zu den eigenen inneren Kräften in sich kultiviert und eben diese inneren Kräfte für sich zu nutzen weiß; in dem ein Mensch eine Lebensweise zu führen vermag, die sowohl die Einkehr bei sich selbst als auch das schöpferische, kreative Tätigsein vereint.

Meine Auslegung der *inneren Meisterschaft* stellt hohe Ansprüche an denjenigen, der nach ihr strebt. Die Betonung liegt hierbei auf dem Wort *streben*, denn es bezeichnet einen nie zu erreichenden Zustand, eine Form der Lebensführung und immer fortwährende Aufgabe, die fast den Anschein einer Sisyphusarbeit machen könnte. Doch anders als das Los, zu dem Sisyphos verdammt wurde, ist unsere Arbeit alles andere als ertraglos und frustrierend. Der Weg zur *inneren Meisterschaft* ist erhellend, er stärkt die eigenen Lebenskräfte und eröffnet uns Zugänge, die heute noch außerhalb unserer Vorstellungskraft liegen. Wenn ich die Antike schon hinzuziehe, müsste ich wohl eher von einem Prometheus-Werk sprechen. Prometheus stahl den Göttern das Feuer und gab es den Menschen – wir entziehen den unzähligen Beeinflussern und Marktschreiern die Macht und erleuchten aus eigener Kraft jene Landschaften unserer Seele, die bis dato im Verborgenen lagen. *Die 7 inneren Kräfte* nenne ich die Fackel, die uns durch die Höhlensysteme unserer Innenwelt führen wird. In diesem so pathetisch angekündigten Konzept sehe ich eine Möglichkeit zur Entfaltung einer Art inneren Landkarte, in der einiges von dem zum Vorschein kommt, was wir meinen, wenn wir *Ich* sagen. Bei diesem Verständnis von *innerer Meisterschaft* geht es also um eingehende Selbstbetrachtung, um Möglichkeiten und Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis und um die Kultivierung innerer Kräfte, die wir zu greifbaren Instanzen formen und ihnen somit Leben einhauchen.

Dieses Buch erschließt Wege, die einem vieles abverlangen, denn die Richtung, die wir einschlagen werden, ist unorthodox und eigen. Doch jeder Schritt auf

diesem Weg ist ein Schritt in Richtung Freiheit, einer Form von Freiheit, die jedem Menschen auf diesem Planeten gleichermaßen zusteht. Sie hängt weder von unserer Hautfarbe, unserem Geburtsort oder unserer Gesinnung ab, noch ist sie den Privilegierten und Hochgeborenen vorbehalten. Diese Form der Freiheit befreit uns aus unserer eigenen Knechtschaft und den selbsterschaffenen Käfigen, in denen wir Tag für Tag dieselben Bahnen ziehen. Die Freiheit, von der ich spreche, ist eng an die Überwindung des Herdentriebes in uns gekoppelt. Kollektive Trancezustände und die Übertragung des Denkens an Autoritäten brachten früher und bringen auch jetzt noch großes Übel über die Menschheit. Wer seine Hoffnungen und Erwartungen in fremde Hände legt, sich blindlings irgendwelchen Heilsversprechen hingibt und ernsthaft glaubt, dass es angebracht sei, wenn ihm andere sagen, wie er zu denken, zu handeln und zu leben hätte, der ist eine Zumutung für das Kollektiv und auch für sich selbst. Meine Vorstellung von einem Leben in Freiheit sieht nicht vor, dass jeder sein eigenes Süppchen kocht, ohne Sinn für Gemeinschaft und Gemeinwohl; und auch nicht, dass die Herausarbeitung von Überzeugungen und Werten ausgelagert und an die „herrschende Klasse“ delegiert wird. Ich sehe eine Gesellschaft von Menschen vor mir, in der souveräne, selbstbewusste Einzelne sich zu einem Ganzen formen; in der der Einzelne weder Hirte noch Hirtenhund braucht, um seinen natürlichen Platz zu finden und somit seinen Teil zur Gemeinschaft beizutragen – die sich selbst organisierende Einheit. Das setzt allerdings erkennende, verantwortungsbewusste und reife Persönlichkeiten

voraus, die es nicht nötig haben, sich nach den Vorstellungen des Staates, der Regierung, der Religionen oder sonstiger Hypnotiseure der Massen auszurichten. Dieses Verständnis von Freiheit fordert Aufbruch, fordert mutiges Handeln, fordert Kompromisslosigkeit im Ausleben der eigenen Natur zum Wohle aller und im Sinne der Gemeinschaft. Im ersten Moment hört sich das alles furchtbar anstrengend und unattraktiv an – und genau das soll es auch. Würde ich meine Philosophie in schöne Phrasen, utopische Visionen und Heilsversprechen verpacken, fördere ich genau das, was es zu überwinden gilt: den Herdentrieb. Die Attraktivität meiner Philosophie liegt zum einen im Freiheitsgrad, den der Anwender sich dadurch erschließt, und zum anderen in der enormen Steigerung der eigenen Lebenskräfte und Erkenntnisfähigkeiten. Man hat es irgendwann schlicht und ergreifend nicht mehr nötig, Botschaften schön serviert zu bekommen, denn man hat alles, was es braucht, um auf eine reife, der Wirklichkeit entsprechenden Weise miteinander zu kommunizieren. Reißerische Reden, Marketing-Köder, manipulative Beeinflussung durch Medien, Wahrheitsvermutung in der Mehrheitsmeinung, die Abhängigkeit vom Wohlwollen der Menge – all das wird nicht mehr anschlagen.

Innere Meisterschaft nenne ich diesen Zustand, den ich für die höchste Form von Freiheit halte.

EIN PLÄDOYER FÜR DIE FREIHEIT

Um dieses Buch, das im Kern von der Eroberung der inneren Freiheit handelt, zu schreiben, habe ich mich in vielerlei Hinsicht eingeschränkt. Anderthalb Jahre lang folgte meine Woche dem immer selben Rhythmus: drei volle Tage und vier Abende in der Woche schrieb ich, zwei bis drei Tage war ich tagsüber als Baumkletterer unterwegs, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen und den Rest der Zeit verbrachte ich mit meinen Kindern. Wobei ich mich gedanklich meist bei den Inhalten des Buches aufhielt. Parallel dazu holte ich im Fernstudium das Abitur nach und fuhr an einem Wochenende im Monat zu einer psychotherapeutischen Ausbildung nach München, deren Stoff ich zu Hause nacharbeiten musste. Andere Menschen traf ich kaum, überhaupt habe ich meine sozialen Aktivitäten nahezu eingestellt. In diesem Zeitraum erlebte ich auch die Trennung von meiner Frau, mit der ich 15 Jahre zusammen gewesen bin. Das alles scheint mit Freiheit erst einmal wenig zu tun zu haben. Wo bleibt bei einer derartigen Lebensweise die Freiheit? Tatsächlich empfand ich diese Zeit als eine der freiesten und bereicherndsten Phasen meines Lebens.

Ich führe das auf zwei Dinge zurück: zum einen entsprach diese Lebensform sehr meiner Natur. Ich bin gerne für mich und mag es, wenige, ausgewählte Kontakte zu Menschen zu pflegen, zu denen ich eine tiefe Zuneigung verspüre. Es fühlt sich für mich richtig an, früh aufzustehen, spazieren zu gehen, einige Körperübungen durchzuführen und den Tag mit Tätigkeiten zu füllen, die mir sinnvoll erscheinen. Eigensinn, würde ich es nennen. Zum anderen durchlief ich in dieser Zeit eine innere, geistige

Entwicklung, die das eigentliche Feld jener Form von Freiheit darstellt, die ich in diesem Buch beschreibe. Es war, als würde sich der Boden setzen, auf dem das Haus meiner Persönlichkeit steht – ein zutiefst erdendes, stimmiges Gefühl. Ich spreche nicht von einer Stimmung, die kurzzeitig durch ein Ritual, eine Meditation oder eine guruähnliche Gestalt hervorgerufen wird, sondern von einem anhaltenden Zustand, der trotz schwieriger, depressiv verstimmter oder melancholischer Phasen bestehen bleibt und einem den Weg in die innere Heimat weist, wenn die Sicht trüb und die See rau ist. Nach dieser Form der verinnerlichten Freiheit strebe ich.

Was sind die Feinde solch einer Freiheit? Sind wir es selbst, ist es das System oder was ist es, das uns daran hindert, unser Leben auf eine Weise zu führen, die unserem Wesen entspricht? Kommt heraus, ihr Feinde der Freiheit. Stellt euch. Lasst sie uns entblößen und in einer Reihe aufstellen, um sie der Freiheitsberaubung anzuklagen. Und wenn das bedeutet, dass wir uns selbst anklagen müssen, dann tun wir das eben – um der Freiheit Willen.

Ganz gewiss ist es so, dass wir selbst es sind, die sich ein Leben in Unfreiheit und Fremdbestimmtheit auferlegen. Das Kind hat keine Wahl, denn ihm stehen noch nicht die Möglichkeiten der Erwachsenen zur Verfügung, auf deren Hilfe und Aufmerksamkeit es angewiesen ist. Diese Zeilen liest aber kein Kind, sondern ein geistig voll entwickeltes Wesen, das möglicherweise an Ignoranz und Bequemlichkeit leidet, jedoch nicht an einem Mangel an Fähigkeiten. Es sind die latente

Angst des Verlassenwerdens, die Furcht vor der Einsamkeit und die fehlende Bereitschaft zur exponierten Lebensweise, die uns davon abhalten, wahrhaft frei zu sein. Ein Freiheitsverständnis, wie ich es habe, sieht den Einzelnen als Anführer einer Ansammlung vielseitiger, innerer Kräfte, die als solche erkannt und zum Ausdruck gebracht werden wollen: unsere aggressiven, selbstbezogenen Kräfte wollen ebenso Anteil an unserem Leben haben, wie unsere weichen, hingebungsvollen; die Liebe soll ihren Raum zur Entfaltung erhalten, genauso wie das Leid, das gleichermaßen ein Teil unserer Existenz ist; die Zeichen und Hinweise unserer Intuition müssen wertgeschätzt werden, so wie die Ratschläge des Verstandes und die Impulse des Instinkts; auch das Kind in uns will gesehen werden, denn es hat Bedürfnisse, die wir nicht ignorieren dürfen; und dann gibt es noch unzählige individuelle Eigenheiten und Neigungen, die in uns wirken und uns auf die eine oder andere Weise formen. All diese Kräfte wollen gelebt werden, da sie ansonsten dazu gezwungen sind, die Sache selbst in die Hand zu nehmen. Was nichts anderes heißt, als dass sie eine Eigendynamik entwickeln werden, und ehe wir uns versehen, sind wir nicht mehr Herr oder Frau im eigenen Hause. Und das ist weder gut noch schlecht oder gemein und böse, sondern die logische Folge von anhaltender Ignoranz. Es sind Dinge, die in uns vorgehen und daher auch unserer Aufmerksamkeit bedürfen. Wie könnte man sich darüber wundern, dass in einem das Chaos ausbricht, wenn der Blick doch immer nur nach außen gerichtet ist. *Wer nicht hören will, muss fühlen*, heißt es im Volksmund. Und wer nicht hinsehen will, wird leiden. Leid müssen

wir in diesem Leben ohnehin ertragen, da kommen wir nicht drum herum. Was ich meine, ist unnötiges, sich im Kreis drehendes Leid, das immer wieder dieselben Botschaften an uns sendet: „Handle oder du wirst gehandelt." Oder, um es etwas sanfter auszudrücken: „Sieh hin und übernimm Verantwortung für das, was in dir vorgeht."

Ich selbst war mir die meiste Zeit meines Lebens hilflos ausgeliefert, was ein furchtbarer Zustand für mich gewesen ist. Ich war der Knecht meiner aggressiven, menschenverachtenden Verhaltensweisen, bis zu dem Punkt, an dem ich die Aggression und Verachtung gegen mich selbst richtete. Das war eine heikle Phase, denn der Grat zwischen Selbstüberwindung und Selbstzerstörung ist schmal. Ein Vorgeschmack auf das, was wahre Freiheit sein kann, bekam ich, als ich meinen inneren Schutzwall zum ersten Mal vor einer Gruppe von Menschen einriss und sie nichts als Liebe und Zuneigung für mich übrig hatten. Ich hatte den Geburtskanal ein zweites Mal verlassen, doch dieses zweite Mal erwartete mich die Welt mit warmen, offenen Armen. Die Psychologen würden von einer korrigierenden Erfahrung sprechen, ich würde es als Entdeckung eines Schatzes von unschätzbarem Wert umschreiben. Zu dem Zeitpunkt hatte ich drei Jahrzehnte auf dieser Welt verbracht, und zwar als Gefangener in meinem selbsterschaffenen Käfig. Alles außerhalb des Käfigs war gefährlich, jeder Mensch eine potenzielle Bedrohung. Das Spektrum meiner Gefühle und Reaktionen umfasste etwa das einer Schildkröte, ohne diesen wundersamen Tieren zu nahe treten zu wollen – Rückzug in den schützenden Panzer bei der kleinsten Vermutung einer

Gefahr. Das manifestierte sich im Alltag häufig in emotionaler Abschottung und einer Distanziertheit, die jedoch schnell in schnappschildkrötenartiges, aggressives Verhalten umschlagen konnte. Und ich bin lange sehr gut mit dieser Strategie gefahren, zeitgleich zahlte ich einen hohen Preis dafür und verdrängte alle körperlichen Symptome, Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen und die unzähligen inneren Schlachten, die ich mit mir ausfocht. All das ist das Gegenteil von Freiheit, nämlich selbstauferlegte Sklaverei und Knechtschaft, wesentlich bestimmt durch zwanghaftes, reaktives Verhalten und den fehlenden Zugang zum eigenen Wesen.

Ein zweiter, überaus mächtiger Feind der Freiheit ist der *Determinismus*. Hierin steckt die Überzeugung, dass alles gewissen Vorbedingungen unterliegt und somit eindeutig bestimmbar ist. Diese radikal materialistische Sicht auf die Welt kontaminiert jeden Bereich unseres Lebens. Sie schleicht sich in jede Ecke und in jeden Winkel unseres Geistes und setzt sich tief in uns fest. Determinismus zielt auf die Abschaffung des freien Willens ab und besiegelt das menschliche Schicksal ein für alle Mal (wobei es auch Positionen im Determinismus gibt, die den freien Willen anerkennen). Diese Weltanschauung führt systematisch zur Mechanisierung und Entmächtigung des Menschen, weil alles in diesem Ursache-Wirkungs-Prinzip berechenbar, erklärbar und vorhersehbar dargestellt wird. Vielleicht steckt hier die nächste große Kränkung der Menschheit, wenn sie einsehen muss, dass sie trotz aller Wissenschaften und Technologien letzten Endes dem Zufall, dem Unerklärlichen und der

Unvorhersehbarkeit komplexer Systeme ausgesetzt ist. Natürlich ist das längst kein Geheimnis mehr, denn was den älteren Kulturen intuitiv klar war, erschließt sich nun auch dem modernen Menschen, der jetzt empirisch beweisen kann, dass er nichts verstanden hat. Was vielleicht daran liegen mag, dass es Dinge gibt, die sich dem menschlichen Bewusstsein, Gott oder wem auch immer sei Dank, entziehen.

Viele Wege führen ins Nichts. Und das ist auch gut so, denn mit dieser Enttäuschung kommt eine befreiende Einsicht: der Mensch unterliegt keiner mathematischen Gleichung. Er ist weder an seine genetische oder soziale Herkunft noch an seine biografische Prägung gekettet. Das soll keine motivierende *„Du kannst alles schaffen, was du willst"*-Anspielung werden, auch der *American Dream* ist damit nicht gemeint. Es geht mir nicht um große Ziele und märchenhafte Erfolge, sondern um die scheinbaren Details, um die vielen kleinen Einzelteilchen, aus denen sich unser Alltag zusammensetzt. Wenn man mikroskopisch hinsieht, hinspürt eigentlich, wird deutlich, wie bedeutsam die eigene Lebensführung ist. Unsere Freiheit liegt in der Eroberung und Erweiterung von Räumen, die unserem Wesen entsprechen und einen Sinn und eine Bedeutung für uns *persönlich* haben. Das können Zeiträume sein, das können emotionale Räume sein, es können imaginäre, physische, praktische, geistige, seelische Räume sein, die sich uns nach und nach erschließen und damit die inneren Machtverhältnisse verändern können. Wer an dieser Stelle seine Schwierigkeiten mit dem Wort *Macht* hat, dem möchte ich sagen, dass ich damit schlicht und ergreifend das Vermögen, Wirkungen zu

erzeugen, meine. Wir haben die Macht, unsere familiäre, soziale, emotionale, genetische, kulturelle Prägung, generell alles Vorgezeichnete, zu einem gewissen Grad zu überwinden oder zumindest Einfluss darauf zu nehmen. Darin spiegelt sich eine lebensbejahende, aktive Haltung wider, die alles Deterministische, Schicksalhafte und Resignierende vertreiben und den Einzelnen in eine agierende Position bringen kann. Und der Zugang dazu erfolgt über kleine, tägliche Schritte, von denen jeder Einzelne ein Samen ist, der aufgeht, sobald er mit entsprechenden Erkenntnissen und Erfahrungen gegossen wird. Ja, es ist ein Kraftakt, besonders zu Beginn, wenn man noch tief mit den vorhandenen Strukturen verhaftet ist. Doch diese Art zu leben, macht uns zu stillen Freiheitskämpfern, die ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen und sich den unzähligen Versuchungen und Versuchen einer Maschinerie entgegenstellen, die durch den Mythos des Determinismus angetrieben wird.

Der Determinismus sucht nach allgemeingültigen Gesetzen, nach Regelmäßigkeiten und Prognosen, so, wie die Psychologie verzweifelt versucht, den Menschen in alle möglichen Klassifikationsmodelle und Typisierungen einzuteilen. Es liegt mir fern, praktizierenden Ärzten zu nahe zu treten, denn sie unterliegen den Zwängen des Systems, für das sie arbeiten. Und eben dieses System wird von deterministischen Verfahren angetrieben. Ein gutes Beispiel dafür zeigt die Art und Weise, wie pathologische Befunde erstellt werden: nach Checklisten. Sobald klar ist, in welches Raster der vermeintlich Kranke passt, erhält er seine Diagnose, die ihm und seinem Umfeld unterschwellig suggeriert,

sein Schicksal sei besiegelt. Was dann folgt, sind vorgezeichnete Abläufe-nach Schema F: Therapie, Tabletten, Schonung, Rückzug, Existenz. Aber das ist kein Leben. Das mag dem Herdenwesen Erleichterung verschaffen, doch der nach Freiheit strebende Mensch wird hier skeptisch. Er wird unmittelbar bestimmte Erkenntnisprozesse in die Wege leiten und auf dem Fundament eigener Betrachtungen und weitreichender Perspektiven selbstverantwortlich entscheiden. Ich könnte an dieser Stelle einige passende Beispiele aus meinem Umfeld aufzählen und ihre Situation oberflächlich beschreiben, doch ich werde stattdessen meine eigenen Erfahrungen mit diesem Thema offenlegen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, was die Diagnose einer endogenen Depression mit einem Menschen anstellen kann. Da dies eine Form der Depression ist, die von innen heraus auftritt und nicht oder zumindest nicht offensichtlich von externen Faktoren ausgelöst wird, bleibt einem aus medizinischer Sicht nur der Griff zu den Tabletten. Ich selbst scheine dieses Phänomen in mir zu tragen, wobei ich mich aus zwei Gründen allerdings streng vor diagnostischen Begrifflichkeiten hüte: Erstens habe ich erlebt, wie eine solche Diagnose zu einer Art Freifahrtschein werden kann, zu einer Karte, die man jederzeit ausspielen kann, um vor sich selbst oder anderen eine Rechtfertigung für seinen Zustand zu haben. Zweitens kann die Reaktion auf eine solche Diagnose die Kapitulation oder bereitwillige Hinnahme seines Schicksals sein, weil man es für etwas Schicksalhaftes und Unveränderbares hält. In beiden Fällen wird das Hauptaugenmerk auf die Linderung des Leids gelegt, was ja auch die Aufgabe

eines Psychiaters oder Psychotherapeuten ist. Ich habe für mich einen dritten Weg erkannt: die Überwindung und Inkaufnahme meines Leids. Ich möchte mich hier keinesfalls als heroischen Kämpfer darstellen, sondern alles wieder einmal auf die Freiheit des Einzelnen zurückführen. Dieses Erbstück zwang mich förmlich dazu, meinen Lebensraum und meine Lebensweise so zu wählen, dass auf der einen Seite jene Faktoren, welche diese Zustände begünstigen, reduziert werden und mir auf der anderen Seite das In-Mich-Gehen zur festen Angewohnheit wurde, um die Faktoren überhaupt erst wahrnehmen zu können. Meine Erfahrung zeigt mir, dass meine Lebensführung darüber entscheidet, wie stark diese Veranlagung zum Vorschein kommt. Übersehe ich zu vieles, bricht das Unwetter über mich herein. Lebe ich so, wie es meiner Natur entspricht, bleibe ich die meiste Zeit davon verschont. Es gibt in diesem Fall einen weiteren Krankheitsgewinn, wie Psychoanalytiker sagen: grundsätzlich möchte ich, dass es mir gut geht. Damit es mir gut geht, muss ich genauestens darauf achten, was meinen Organismus in welcher Weise beeinflusst. Ich schule mich also permanent in der Beobachtung meiner inneren Vorgänge. Ich bin mir wirklich nicht sicher, ob sich derlei Neigungen auch ohne meine leidvollen Zustände entwickelt hätten. Was bitte würde mir ein ärztliches Attest hier bringen? Diese Verfahrensweise kann man auf alle möglichen Bereiche ausweiten. Bei körperlichen Beschwerden ist mein erster Impuls, die eigenen Mittel auszuschöpfen. Ein Immunsystem bildet Abwehrkräfte, wenn man es ungestört seine Arbeit verrichten lässt und nicht instinktiv zum Doktor rennt oder nach künstlichen Mitteln zur Abmilderung greift. Bei seelischem Leid geht mein erster Blick nach innen, Einkehr

und Stille heißt es dann. Erst, wenn meine Möglichkeiten ausgeschöpft sind, suche ich Unterstützung. Mein Sohn bekam mit etwa fünf Jahren seinen ersten Lego-Bausatz geschenkt. Ich verweigerte ihm die Hilfe und gab ihm stattdessen die Anleitung, durch die er (nachdem sein Widerstand nachgelassen hatte) selbstständig das Auto zusammenbauen konnte. Er war von sich begeistert. Und ich bin von meinem Organismus begeistert, wenn er wieder einmal eine Erkältung durch eigene Heilungskräfte bekämpfen konnte. Ist das nicht befreiend?

Seelische Belastungen, Stress, Zerstreutheit, innere Unruhe, ungesunde Angewohnheiten und mangelnde Selbstkontrolle sind Beispiele für Faktoren, die eine Depression, überhaupt die Entstehung von Krankheiten, begünstigen – das ist allgemein bekannt. Hier beginnt die eigene Verantwortung. Man muss nicht sofort zu Mama oder Papa in Person von Ärzten, Trainern, Seelsorgern oder sonstigen „Helfern in Not“ rennen, sondern kann aus eigener Kraft herausfinden, wodurch all diese Dinge hervorgerufen werden. Das ist die Grundlage für Körpergefühl und Selbstbewusstsein – eigene Erfahrungen. Alles andere ist kindisch und stürzt einen in Gewohnheiten, die schnell zu Abhängigkeiten werden. Unangenehme Zustände, Angst und Unsicherheit gehören zu einem Leben in Freiheit, wie die Nacht zum Tag gehört.

Jede verunreinigte Quelle belastet die Wasserqualität, so, wie alles Entartete, dem eigenen Wesen Unzuträgliche den Organismus belastet. Wir haben enorme Einflussmöglichkeiten auf unseren Zustand. Eigentlich weiß das jeder, doch ignorieren wir diese Tatsache oft

aus vielerlei Gründen. Am offensichtlichsten sind Faulheit und Bequemlichkeit; darunter liegen Ängste und Befürchtungen in allen Formen und Varianten, vom Versagen bis hin zum Liebesentzug; darunter wiederum liegen Konstrukte, die in längst vergangenen Zeiten entstanden und seither nicht mehr ernsthaft in Frage gestellt wurden; und darunter liegt die treibende Kraft, das ständige Streben des Organismus nach innerer Ausgeglichenheit. Nun kommt die alles entscheidende Wendung: in uns ist etwas angelegt, nennen wir es *Freiheitsstreben*, das die Macht hat, dem Organismus neue Absichten und Motive, neue geistige Strukturen und neue innere Kräfte zuzuführen. Es will die Dinge sehen, wie sie sind, schonungslos und nackt. Es lechzt nach Verantwortung in eigener Sache, will entscheiden und gestalten und den eigenen Einflussbereich stetig erweitern. Dieses Streben nach Freiheit erstickt jeden Anfall von absolutem Determinismus im Keim, sobald es einem in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Man kann die fatale Bedeutung dieser freiheitsfeindlichen Haltung nicht stark genug betonen. Sie ist überall dort zu finden, wo ein Mensch etwas als gegeben hinnimmt und sich selbst den Gegebenheiten überlässt. Wissenschaften, institutionelle Autoritäten, Religionen und Parteien sind nur einige Beispiele für die Tarnumhänge, die sich der Determinismus gerne umwirft. Überall, wo jemand ideologische, absolute, prophetische Botschaften verkündet, spielen deterministische Kräfte mit unseren Unsicherheiten und nutzen diese als Eintrittspforte. Wir, die diesen Instanzen zu blauäugig vertrauen, glauben dann: „Ja, so ist es. So ist die Welt, so bin ich, so sind die anderen.“ Wir

verzichten darauf, die Welt, uns selbst und die anderen mit den eigenen Augen zu betrachten. Und das bedeutet: Hingabe an die Herde auf Kosten der Freiheit.

Die Reihe der Freiheitsfeinde ist lang, und der ein oder andere wird uns im Laufe des Buches noch begegnen, doch wir wollen es bei uns selbst und beim Determinismus belassen und unsere Freiheitsbestrebungen auf diese beiden Akteure ausrichten. Die *innere Meisterschaft* stellt für mich den Königsweg zur Freiheit dar, wie auch immer man diesen Weg gehen mag. Der Weg, den ich beschreibe, führt durch vier Stationen. Hier ist der Grundgedanke der Folgende: ich beschreibe die Phänomene und Vorgänge, wie ich sie verstehe und in mir wahrnehme – dies hat dann durch das eigene Bewusstsein zu sickern, damit die Umwandlung oder Assimilation von *fremd* in *eigen* vollzogen werden kann. Auf diese Weise üben wir bereits freiheitliche Praktiken ein, und zwar nach dem Prinzip: beobachten, erkennen, deuten. Man liest etwas, das einen auf irgendeine Weise berührt; man verdaut es, in dem man das Gelesene durch eigene Erkenntnisprozesse laufen lässt; man deutet und interpretiert die Sache für sich selbst und kreiert somit etwas Eigenes. Kann man das Gelesene aus bestem Wissen und Gewissen unverändert übernehmen, so verinnerlicht man dennoch etwas, das den eigenen Betrachtungen entspringt.

In der ersten Station führe ich uns in unsere inneren Welten, wo die reine Betrachtung dessen, was ist, im Mittelpunkt steht. Wir gehen hierbei phänomenologisch vor, beschreiben die Vorgänge also so, wie wir sie in uns wahrgenommen oder außerhalb von uns beobachtet

haben. Nachdem dies durch die eigenen Prozesse (nach dem eben beschriebenen Prinzip) gelaufen ist, sind die Voraussetzungen für alles Weitere geschaffen. Denn damit verschaffen wir uns eine grobe Übersicht über das, was in uns vorgeht.

Die zweite Station zielt auf die Aneignung von praktischen Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis ab. Die Intention dahinter ist, sich selbst einer Art Beobachterschulung zu unterziehen. Die Zeit, wie wir sie in der Regel wahrnehmen, teilt sich in drei Dimensionen auf: wir sehen was war; wir sehen was ist; und wir versuchen zu sehen, was noch kommen mag. Diese drei Betrachtungsebenen erfordern jeweils unterschiedliche Herangehensweisen. Das verstehe ich unter Selbsterkenntnis als eingeübte, regelmäßige Praxis. Diese Praktiken sind wiederum die Voraussetzung für das, was nun kommt.

Die dritte Station fordert die Erschaffung und Kreation eigener innerer Strukturen. Dazu werde ich das bereits erwähnte Modell der *7 inneren Kräfte* im Detail vorstellen, eine zugegebenermaßen unorthodoxe und ungewohnte Annäherung an das Selbst.

Die vierte und letzte Station will alles Erkannte und geistig Konstruierte in praktische Erfahrungen umwandeln. Es geht hier also um die eigene Lebensführung und die Anwendung der zuvor erwähnten inneren Kräfte. Wissen und Erkenntnis zählen nichts, wenn sie nicht im Feld erprobt worden sind.

Jeder dieser Stationen habe ich ein Kapitel gewidmet. Somit ist der Rahmen gesetzt, die grobe Wegeskizze zur *inneren Meisterschafft* gezeichnet und das Ziel bekanntgegeben: die *innere Freiheit*.

Wenn man unter Freiheit so etwas wie Souveränität, Selbstbestimmung oder den freien Willen versteht und sich dazu entschließt, danach zu streben, darf man seine Bestrebungen nicht auf Dinge richten, die flüchtig sind. Flüchtig ist alles, was an äußere Gegebenheiten gekoppelt ist. Von Dauer sind jene Schätze, die sich im Inneren eines Menschen befinden, denn hierauf hat keine externe Kraft leichten Zugriff. Der Mensch ist stets ein abhängiges Wesen, die Vorstellung von absoluter Unabhängigkeit ist eine Täuschung. Die Beweisführung der unentrinnbaren Abhängigkeiten des Menschen ist mit dem nächsten Atemzug abgeschlossen, denn sie liegt bereits in der Luft. Das Resultat von Freiheit ist nicht vollkommene Autarkie und Unabhängigkeit, das sind illusorische Zustände (nimm einem Menschen das Wasser weg und frag ihn drei Tage später nach seiner Autarkie. Das Ergebnis von gelebter Freiheit und *innerer Meisterschaft* drückt sich im *Wesen* desjenigen aus, der im Streben nach ihr bereits einen langen Weg zurückgelegt hat. Solch ein Mensch *ist* frei. Er ist weder ein Fähnchen im Wind noch ein unangepasster Fremdkörper. Er ist in Besitz großer Reichtümer, die sich sicherlich an seiner Ausstrahlung und Aura erahnen lassen, nicht aber an seinen materiellen Gütern. Seine Freiheit ist nicht mit seinem Umfeld oder seinem Lebensraum verflochten, sondern etwas tatsächlich Unantastbares und Unberührbares. Für seine Freiheit sind weder Staat noch Politik verantwortlich, denn er steht für sich selbst. Ein freier Mensch lebt eigengesetzlich und würdevoll, jedoch nicht im Sinne von *alles tun können, was man will*, sondern im Sinne von *so sein können, wie man ist*.

Mit diesem Buch möchte ich das, was ich für den Weg zur *inneren Meisterschaft* halte, zum Ausdruck bringen. Es ist *mein* Weg und ich fordere jeden, der sich dazu entschließt, dieses Buch zu lesen, dazu auf, es als *freier Mensch* im eben beschriebenen Sinne zu lesen. Eigene Betrachtungen und ein souveräner Charakter sind unerlässlich, wenn zwei oder mehr Menschen miteinander auf Augenhöhe in Kontakt treten wollen. *Freiheit* ist das, was uns am Horizont erwartet, die *innere Meisterschaft* ein möglicher Weg dorthin.