

# Politik der Freiheit

**„Wer seine Lage erkannt hat, wie soll der aufzuhalten sein?“  
(Bert Brecht)**

Was bringt einen Menschen dazu, aufzustehen und sich zu wehren?

Es ist das Gefühl, dass etwas um ihn herum grundlegend schief läuft und dass es ihn bedroht.

Aus dem Gefühl, es nicht länger ertragen zu können, erwächst Aufbegehren.

Das Wogegen und Wohin ist noch nicht geklärt und festgelegt. Es kann sich in diesem Stadium in eine emanzipatorische Richtung bewegen oder auch in eine autoritär-totalitäre.

Erst wenn klar geworden ist, warum es einem zuwider läuft, wenn man seine Bedürfnisse und die daraus erwachsenen Interessen erkannt hat, erst dann kann sich das Aufbegehren in eine emanzipatorische Richtung bewegen.

Deshalb muss man, wenn man die gesellschaftlichen Ursachen des eigenen tiefen Unwohlseins analysiert, zugleich seine eigentlichen Bedürfnisse erspüren. Wenn man spürt, was man für ein zufriedenes und glückliches Leben benötigt, kann man eine Vision entwickeln, wie die gesellschaftlichen Verhältnisse gestaltet werden müssten, damit ich das, was ich benötige, bekommen kann. Dann kann diese Vision kraftvoll werden, andere Menschen begeistern und ihrem Aufbegehren eine Richtung geben.

Die eigene Lage zu erkennen weist in zwei Richtungen: nach außen in die Gesellschaft und nach innen zu den eigenen Bedürfnissen.

**„Die Konterrevolution ist in der Triebstruktur verankert.“  
(Herbert Marcuse)**

Wie kann man seine wirklichen Bedürfnisse von denen unterscheiden, die kompensatorischer Art oder von außen manipuliert sind? Mit Fragen wie dieser setzt sich Yoga seit über zweitausend Jahren auseinander und hat zur Klärung ein Handwerkszeug entwickelt, das jeder Mensch unabhängig seiner weltanschaulichen oder religiösen Vorstellungen einsetzen kann.

GemeinwohlYoga bietet dazu folgendes an:

- Grundvoraussetzung ist *Innehalten*, um Abstand und Zeit zu bekommen,
- damit sich die *Gedanken klären* können,
- die eignen *Gefühle gespürt* werden können und man anschließend wieder in einen *kraftvollen ausgeglichenen Gemütszustand* kommen kann,
- sowie das jedem Menschen innewohnende *Sensorium zu erleben*, das einem auf der Basis eines am Gemeinwohl orientierten ethischen Grundgerüst hilft zu erkennen, was man benötigt.

Dieses Sensorium ist die materielle Basis für das Erkennen der Freiheit. Für eine erfolgreiche emanzipatorische Politik ist es unerlässlich, diese Abläufe zu verstehen und in der politischen Praxis bewusst einzusetzen.

Das Sensorium ist ein komplexes Geschehen. Es wirkt ständig im Menschen und kann an mehreren Stellen gezielt beeinflusst werden.

Dank der modernen Hirnforschung verfügen wir über ein detailliertes Wissen über diese neuronalen Vorgänge. Sie lehrt uns, dass jeder Gedanke das Ergebnis von Sinnesreizen ist, die mit bereits gespeicherten Reizen abgeglichen und bewertet werden. Diese Bewertung drückt sich biochemisch in Empfindungen aus. Das Ergebnis dieses Verarbeitungsprozesses kann dann in Form von Gedanken und Gefühlen bewusst und zu Handlungen werden.

Wie können wir in diesen Reiz-Reaktionsmechanismus eingreifen und damit zum Gestalter unseres Lebens werden?

Dies ist an mehreren Stellen möglich:

1. beim Empfang der Sinnesreize, indem wir unsere Achtsamkeit erhöhen und unsere Körperwahrnehmung intensivieren, damit wir die Sinnesreize bewusst spüren können;

2. bei der Reizweiterleitung an das Gehirn, indem wir die neuronalen Kanäle durch eine angemessene, gesunde Ernährung möglichst funktionsfähig halten und sie durch ausreichende und vielseitige Bewegung immer wieder von Toxinen (Umweltgifte, Stress) befreien, die sich im Körper ablagern;

3. bei der Reizverarbeitung im Gehirn, indem man dem Nervensystem Zeit und günstige Bedingungen zur Verarbeitung und zur Entwicklung von Handlungsstrategien gibt, anstatt diese Verarbeitungsprozesse (und damit auch die Bildung einer eigenen Meinung) durch ständige Reizüberflutung zu blockieren;

4. bei der Bewertung der Sinnesreize, indem man sich die Bewertungskriterien bewusst macht und überprüft, ob diese durch die Sozialisation erworbenen Kriterien den eigenen Bedürfnissen entsprechen und sie gegebenenfalls verändert (das ist möglich!);

5. beim Bewusstwerden des Handlungsimpulses, indem man spürt, ob eine Handlung notwendig ist und welche ggf. sinnvoll wäre. Man kann lernen, in aller kürzester Zeit unterschiedliche Handlungsoptionen zu entwerfen und anschließend zu überprüfen, welche Option den eigenen Bedürfnissen am ehesten entspricht. Die Überprüfung geschieht, indem man in sich hinein spürt, wie es sich anfühlen würde, wenn man die jeweilige Option antizipiert.

Mit GemeinwohlYoga ist es möglich, diese fünf Schritte bewusst zu gestalten. Die Schulung der Achtsamkeit und die Intensivierung des Körpererlebens stehen hierbei im Mittelpunkt. Dies geschieht auf der Basis eines ethischen Grundgerüsts, das das Wohl der Allgemeinheit in den Blick nimmt und an dem sich das eigene Handeln ausrichtet.

Ein Mensch, der die äußeren gesellschaftlichen Verhältnisse gestalten möchte, braucht eine innere Stabilität und einen klaren Geist. Um langfristig politisch Einfluss nehmen zu können, benötigt man die Fähigkeit, das eigene Empfinden und die eigenen Gefühle immer wieder angemessen regulieren, d.h. sich immer wieder in einen ausgeglichenen, kraftvollen Gemütszustand versetzen zu können. Und man braucht ein klares Verständnis der eigenen inneren Werkzeuge, mit denen man die äußeren Verhältnisse gezielt beeinflussen will.

Eine Politik der Freiheit beginnt im eignen Inneren.

Aber sie beschränkt sich nicht darauf, sondern wirkt aktiv gestaltend nach Außen gemäß den eigenen Fähigkeiten und Wünschen. Eine Politik der Freiheit verkörpert in ihren Mitteln bereits das Ziel ihres Strebens. Der Zweck heiligt nicht die Mittel, sondern die Mittel geben einen Vorgeschmack auf das angestrebte Ziel.

Eine aufklärerische, emanzipatorische Politik braucht Gedanken, in denen andere Menschen sich und ihre Situation wieder erkennen, Gedanken, die eine für sie wünschenswerte Perspektive eröffnen.

Es ist die Lust der Freiheit, die Menschen dazu bringt, sich zu wehren, der Geschmack davon, wie es sich anfühlt, wenn man das Leben kann, was sich aus einem selbst heraus entfalten möchte, ungehindert von inneren und äußeren Zwängen. Diese Lust der Freiheit ist eine Metapher für die ungeheure Kraft, die jedem Menschen inne wohnt. Sie ist der Überlebenswille, der nicht nur irgendwie, sondern möglichst gut leben will.

Wer diese Lust der Freiheit einmal gespürt hat, wie soll der aufzuhalten sein?