

### **Einübung innerer Freiheit<sup>\* \*\*</sup>**

Im innersten Wesen des Menschen ist das Verlangen nach Freiheit begründet, weil er als das für sich selbst verantwortliche, das mit Nietzsche zu sprechen- „noch nicht festgestellte“, sondern noch in der Entwicklung begriffene Wesen nur in Freiheit seine eigensten Möglichkeiten verwirklichen kann. Aber der Mensch ist nicht von Natur aus frei. Das kleine Kind ist noch ein reines Naturwesen; es muß erst durch vielfache Krisen hindurch seine Freiheit erkämpfen. Hegel hat bekanntlich die Weltgeschichte im ganzen als Fortschritt der Menschheit im Bewußtsein der Freiheit verstanden. Er betont in seiner „Philosophie der Weltgeschichte“, daß „der Mensch als Mensch frei ist“<sup>1</sup>, daß „die Freiheit des Geistes seine (des Menschen) eigenste Natur ausmacht“<sup>2</sup>. Dabei entsteht aber die Frage: Was ist Freiheit? Schon Hegel wußte, daß Freiheit ein „unendlich vieldeutiges Wort“ ist.

Wir können die Freiheit in einem ersten Ansatz zunächst negativ bestimmen: als das Fehlen eines äußeren Zwangs, der den Menschen hindert, über sich selbst zu verfügen. Der Gegenbegriff der Freiheit ist, so gesehen, die Knechtschaft, die Abhängigkeit vom Willen eines Andern, Freiheit ist dann, positiv formuliert, die Möglichkeit, nach eigenem Gutdünken über sich selbst zu bestimmen. Die Verwirklichung dieser Freiheit ist freilich ein langer und mühsamer Prozeß, der auch heute nicht abgeschlossen ist und vielleicht niemals abgeschlossen sein wird. [593/594]

Aber der Satz, daß „der Mensch als Mensch frei ist“, greift tiefer. Er bezeichnet eine Wesensbestimmung des Menschen, die auch durch äußeren Zwang, durch das Fehlen der - wie wir jetzt unterscheidend sagen können - äußeren Freiheit nicht aufgehoben werden kann. Wir sprechen im Unterschied zu der äußeren von einer inneren Freiheit.

Aber der Begriff der inneren Freiheit hat noch einen tieferen Sinn als den eines inneren Reservats gegenüber der äußeren Unterdrückung, und auch der volle Besitz der äußeren Freiheit kann als solcher noch nicht die innere Freiheit gewährleisten. Die Unfreiheit bezieht sich auch auf die Abhängigkeit des Menschen von den Mächten in seiner eignen Brust, von den Trieben und Leidenschaften, die ihn mit sich fortzureißen drohen. Man hat von alters her von einer Knechtschaft unter der Herrschaft der Sinne gesprochen und hat dem die freie Selbstbestimmung in der Vernunft entgegengestellt. Wir können vielleicht, wenn wir uns von den besonderen Voraussetzungen der damit gesetzten dualistischen Auffassung vom Menschen frei halten wollen, allgemeiner von einer Befreiung des Menschen aus seiner natürlichen Selbstbefangenheit und aus der Verstrickung seines nur auf Herrschaft und Vorteil bedachten Eigenwillens sprechen. Damit ergibt sich die Frage: Wie gelingt es dem Menschen, in sich die hiermit erst vage umschriebene innere Freiheit zu verwirklichen?

Die Richtung, in der die Antwort gesucht werden muß, ist schon durch den Titel des Beitrags angedeutet, der von Einübung der inneren Freiheit spricht. Damit ist gesagt, daß die innere Freiheit nicht auf einen Schlag, nicht durch einen bloßen Vorsatz oder Willensentscheid ge-

---

<sup>\*</sup> Erschienen in der Zeitschrift Universitas, 33 Jg. 1978, S. 593-599. Die Seitenumbrüche des Erstdrucks sind in den fortlaufenden Text eingefügt.

<sup>\*\*</sup> Dieser Aufsatz soll die Gedanken eines früheren Beitrags über „Übung als Weg des Menschen“ (Universitas 29. Jahrg.) nach einer anderen Richtung weiter fortführen. Vgl. Anmerkung auf S. 671 dieses Heftes. Die Schriftleitung

<sup>1</sup> Georg Wilhelm Friedrich Hegel, Die Vernunft in der Geschichte. Einleitung in die Philosophie der Weltgeschichte. Hg. v. G. Lasson. 3. Aufl. Leipzig 1930, S. 40.

<sup>2</sup> A., a. O., S. 39.

wonnen werden kann, sondern erst in beharrlicher Anstrengung geübt, erst eingeübt werden muß. Das müssen wir genauer zu begründen versuchen.

Wir fragen zunächst: Welche Art von Übung ist das? Wie muß eine Übung beschaffen sein, damit sie den Menschen zu innerer Freiheit führt? Die Antwort heißt, zunächst vielleicht überraschend: Es gibt dafür keine besondere Art der Übung, sondern jede Übung, in der richtigen Weise durchgeführt, führt zur inneren Freiheit. Diese hohe Bewertung der Übung klingt zunächst überraschend, und es ergibt sich der Einwand: Ist nicht die Übung, wie sie uns allen aus unsrer Schulzeit in traurigem Andenken steht, ein langweiliges, ermüdendes, mechanisches Tun, vielleicht notwendig, um gewisse Fertigkeiten zu erwerben, aber [594/595] doch lästig, bei Lehrern und Schülern in gleicher Weise verhaßt? Wie können wir auf diesem lästigen Zwang innere Freiheit begründen?

Ich sagte soeben: jede Übung, in der richtigen Weise durchgeführt. Das bedingt sofort die Frage: wann ist die Übung in der richtigen Weise durchgeführt? Wie muß eine Übung eingerichtet sein, damit sie nicht als lästig empfunden wird, sondern Freude macht, daß die Übung als solche als lustvoll empfunden wird? Das aber führt sogleich zur weiteren, allgemeineren Frage: was ist überhaupt eine Übung? Welche Funktion hat sie im Gesamtzusammenhang des menschlichen Lebens zu erfüllen? Es ist die Frage nach der anthropologischen Funktion der Übung, aus der sich allein die Frage nach der richtigen Durchführung der Übung beantworten läßt.

Dazu müssen wir bei den einfachsten Bestimmungen einsetzen: Alles Leben beruht auf einem Können, auf dem Beherrschen bestimmter für das Leben notwendiger Leistungen. Dieses Können aber ist dem Menschen nur zum kleinsten Teil als Naturanlage mitgegeben. Es muß erst gelernt werden.

Das Problem des Könnens ist aber in der neuzeitlichen Philosophie nur wenig durchdacht worden, weil sie in einseitiger Weise am Problem des Wissens, am Erkenntnisproblem, orientiert war und das der Praxis demgegenüber vernachlässigte. Können ist aber etwas anderes als angewandtes Wissen und im Ausgang vom Wissen überhaupt nicht angemessen zu erfassen. Beides sind verschiedene, in ihrer Eigengesetzlichkeit zu begreifende Leistungen. Schon die Art, wie der Mensch sie erwirbt, ist völlig verschieden. Ein bestimmtes Wissen, eine Kenntnis, wird auf einmal erworben, man „nimmt es zur Kenntnis“ und man besitzt es, wenn man es einmal erworben hat; man kann es höchstens wieder vergessen. Auch eine bestimmte Einsicht, etwa das Verständnis eines mathematischen Satzes, leuchtet auf einmal auf und ist dann von innen her durchsichtig. Das Können aber wird erst langsam und durch beständige Übung angeeignet, und es erhält sich nur, wenn es durch beständiges Weiterüben gepflegt wird. Es sei schon hier an den sprachlichen Doppelsinn erinnert, nach dem das Wort üben sowohl das Einüben wie auch das Ausüben einer Tätigkeit umfaßt.

Jedes üben ist also das Streben nach einem Können, ist ein Können-Wollen. In jedem Können ist aber immer schon der Maßstab einer ihm eignen Vollkommenheit angelegt, an dem der [595/596] jeweils erreichte Stand gemessen wird und in seiner Unvollkommenheit erscheint. Jedes jeweils erreichte Können weist als ein unvollkommenes Können über sich selbst hinaus auf ein vollkommeneres Können, so daß die Bewegung niemals auf einem erreichten Stand zur Ruhe kommt. So ist das Können-Wollen notwendig zugleich ein Immer-besser-können-Wollen. An diesem Punkt, bei dem im üben gelegenen Immer-besser-können-Wollen, müssen wir einsetzen.

Zunächst das eine: In jeder Übung wird das jeweils erreichte Können unter die strenge Forderung der gewollten Vollkommenheit gestellt. Das unterscheidet die Übung vom Spiel. Bei ihr hört das Spielerische auf, alles Sich-begnügen mit dem Unbestimmten und Ungefährlichen, überhaupt mit allem, was dem Menschen leicht und ohne besondere Anstrengung zufällt. Dahin gehört auch dilettantische Kunstausbübung, in der sich eine überströmende Seele ohne die Diszi-

plin des Handwerks nur eben „ausdrückt“. Die Übung wird dort erforderlich, wo sich beim Können-Wollen Schwierigkeiten ergeben, die zum Innehalten und zur Bemühung um ihre Überwindung zwingen. Der Geist der Übung ist dabei die unbittliche Härte gegen sich selbst, die nicht nachläßt, bis die erstrebte Leistung fehlerfrei gelungen ist. Das üben erfordert eine Härte gegen sich selbst. Zu ihr gehört unablässig ein asketischer Zug.

Sodann das zweite: Wenn es der Zweck der Übung ist, ein Können zu erlangen, so gelangt die Übung nie zu diesem Ziel. Es mag vielleicht bei manchen einfachen Einzelleistungen (Handgriffen) möglich sein, sie zu lernen und dann zu können. Aber auch bei ihnen kommt man bald „außer Übung“, wenn man das Können nicht weiterhin „ausübt“. Bei den höheren und komplizierteren Fertigkeiten aber, die man vor allem beim Können im Auge hat, bei den „Künsten“ im vollen, umfassenden Sinn der mittelalterlichen artes, die ja auch die Handwerke mit einschließen, bildet und erhält sich das Können nur im beständig durchgehaltenen und täglich erneuerten Immer-besser-können-Wollen. Es sinkt sofort wieder ab, wenn es nicht im immer neuen üben erneuert wird.

Nun aber das dritte und in diesem Zusammenhang Wichtigste: Die Härte der Übung verlangt vom übenden eine äußerste Konzentration, die er erst mit einem ausdrücklichen Entschluß dem zerstreuten, gedankenlos in den gewohnten Bahnen dahinfließenden Alltagsleben abgewinnen muß. Aber nachdem die [596/597] Übung einmal mit einem gewissen Maß an Konzentration, gewissermaßen als einer Initialzündung, begonnen ist, wirkt sie weiter und erzeugt von sich aus die weitere und tiefere Konzentration und wirkt so auf den übenden zurück. Man kann die Übung darum unabhängig von dem jeweils erstrebten Können als Mittel der Konzentration gebrauchen, ja mehr noch: Das üben führt, wenn es über das Pedantisch-Mechanische oder bloß Spielerische hinaus im vollen Ernst an das zu übende Tun hingegeben ist, zu einer radikalen Verwandlung des ganzen Menschen. Die Betriebsamkeit des Alltags fällt von ihm ab. Er verliert seine Hast, die ja sofort zur Nachlässigkeit und zum Fehler führen würde. Auch die Konzentration selber verliert das Angespante und Gewollte, das leicht zur Verkrampfung führt, und macht einem Seelenzustand Platz, in dem sich die Konzentration, die innere Sammlung, mit einer völligen Gelöstheit verbindet. Der Mensch will nichts mehr, er geht selbstvergessen in seinem Tun auf und wird eins mit dem, was er treibt. Kurz: im selbstvergessenen, an das Tun hingegebenen üben erreicht der Mensch den Zustand, den wir als den der inneren Freiheit bezeichnen.

Sodann noch das weitere: Wir hatten zu Anfang behauptet, daß jede Form der Übung, unabhängig von dem besonderen in ihr gesuchten Können, zu innerer Freiheit führe. Wir sind jetzt imstande, das besser zu verstehen: Weil die gesuchte Verwandlung des Menschen durch den Ernst des selbstvergessenen Übens als solchen hervorgebracht wird, ist sie unabhängig von der besonderen Fertigkeit, die in der Übung erworben werden soll. Grundsätzlich kann jede Übung, wenn sie in der rechten Weise durchgeführt wird, dazu dienen, den Menschen in den Zustand innerer Freiheit zu versetzen. Trotzdem kann man hier weiter fragen und sich überlegen, ob auch alle Formen der Übung in gleicher Weise geeignet sind. Ich will nur die eine Möglichkeit der Differenzierung kurz andeuten: Übungen gibt es zunächst im Bereich der manuellen Tätigkeiten, der Handwerke und Künste im weitesten Sinn, allgemein der durch den Leib vermittelten Fertigkeiten wie auch der leiblichen Leistungen selbst, wie etwa im Sport (wobei dann allerdings, was hier zu weit führen würde, zwischen dem auf eine Höchstleistung gerichteten Trainieren und dem auf die vollkommene Ausführung bedachten üben zu unterscheiden wäre). Übungen gibt es aber auch im rein gedanklichen Bereich, wofür nur an die „geistlichen Übungen“ [597/598] („Exerzitien“) des Ignatius von Loyola und die verschiedenen Meditationsübungen östlicher wie westlicher Herkunft erinnert sei. Ohne mir hierüber ein endgültiges Urteil anzumaßen, scheint mir doch das sich im sichtbaren oder hörbaren Werk objektivierende Tun den großen Vorzug zu haben, daß sich die Überwindung des Eigenwillens in der selbstvergessenen Hingabe an ein sich in der Außenwelt manifestierendes

Tun leichter und sicherer verwirklichen läßt als in einem rein innerseelischen und darum sehr viel schwerer kontrollierbaren Vorgang.

Innerhalb der für die Einübung der inneren Freiheit geeigneten Künste scheinen wiederum diejenigen einen Vorzug zu besitzen, die durch eine überprüfbare Genauigkeit in der Ausführung und überhaupt einen höheren Schwierigkeitsgrad gesteigerte Ansprüche an die Konzentration stellen. Aber das sind weiter zu verfolgende Einzelheiten, die uns an dieser Stelle nicht zu beschäftigen brauchen.

Weil solche Übungsformen bei uns in Europa bisher wenig entwickelt sind, kann hier ein Blick auf die in Japan, vor allem im Zusammenhang des Zen-Buddhismus, ausgebildeten Formen nützlich sein. Es wird ganz deutlich, daß es sich in diesen Übungen nicht so sehr um eine zu erwerbende Fertigkeit handelt, als vielmehr um die innere Haltung, die dabei zu erlernen ist und die wir in unsrer Sprache am besten als die der inneren Freiheit bezeichnen können.

Wenn es auch richtig ist, daß der Mensch in der im üben erreichten inneren Freiheit und Gelöstheit die Erfüllung seines Lebens erfährt, so kann er doch nicht sein ganzes Leben in ein beständiges üben auflösen. Man muß vielmehr unterscheiden zwischen der nach innen gerichteten, ohne bleibende Veränderung der Umwelt verlaufenden Übung und dem auf einen Erfolg ausgerichteten Handeln und Schaffen des praktischen Lebens. Beides ist in einem spannungshaften Verhältnis aufeinander angewiesen. Nachdem der Mensch in der Übung die angemessene innere Verfassung gefunden hat, kann er in einer neuen Weise in sein alltägliches Leben zurückkehren und dort seine Aufgaben erfüllen.

In der Frage, welche Formen der Übung nun für uns zu empfehlen sind, darf ich mich auf wenige Andeutungen beschränken. Daß wir die japanischen Übungsformen nicht einfach in unsere Welt übernehmen können, ist selbstverständlich. Sie sind an den Zusammenhang der japanischen Kultur gebunden und können [598/599] nicht aus ihm herausgelöst werden. Wir müssen unsere eignen Formen entwickeln und stehen vor der Schwierigkeit, daß solche in unserm formlos gewordenen Leben wenig vorgebildet sind. Wir müssen sehen, wo wir solche Möglichkeiten aufgreifen können. Wer das Glück hat, ein Musikinstrument spielen zu können, der hat hier, wenn er gesammelt übt, eine besonders günstige Gelegenheit. Wenn Wilhelm v. Humboldt täglich ein Sonett dichtete, so hatte dies für ihn wohl dieselbe Funktion der inneren Sammlung, und grade die Aufgabe, die Gedanken auf die strenge Form des Sonetts zu bringen, ist ein gutes Beispiel einer solchen Übung. Die alte Regel des Schriftstellers „nulla dies sine linea“ bezieht sich überhaupt wohl nicht auf den Fleiß, der die Menge des Geschriebenen beständig zu vermehren versucht, sondern auf die Kunst des Schreibens als solche, die sich nur erhält, wenn sie täglich geübt wird, so wie man ja auch vom Pianisten sagt, daß er (vielleicht nur für ihn selber bemerkbar) an Können verliert, sobald er in der täglichen Übung nachläßt. Ich erinnere auch an Weinhebers Verse: „Es gibt keine andere Lust, als tiefen Wortes tiefe Magie, der du gehorsamen mußt.“ Das klingt vielleicht noch ein wenig pathetisch, auch ein wenig selbstbewußt, aber das „gehorsamen“ darin, das Sich-Unterordnen unter das genau zu findende Wort, das ist der hier zur Rede stehende Übungsvorgang; denn der Dichter haßt, mit Rilke zu sprechen, das „Ungefähre“, das nicht zur äußersten Präzision gelangte Wort. Ein vielleicht noch besseres Beispiel einer solchen Übung im Medium der Sprache ist die in immer neuen Versuchen ansetzende, auf äußerste Genauigkeit bedachte Übersetzung eines fremdsprachlichen - am besten wohl eines dichterischen - Textes. Solange ausgebildete Formen des Übens mit eigener Tradition bei uns nicht vorliegen, muß jeder aus seinem Lebenskreis die ihm gemäßen Formen des Übens zu finden suchen.