

# Innere Freiheit & Spirituelle Entwicklung

Im Moment hab ich mal wieder eine intensivere Buchlese-Phase. Auch, wenn es eigentlich Frühling ist und ich im Haushalt oder auf der Baustelle sehr fleißig und aktiv sein sollte, kann ich es nicht lassen, die freien Stunden am Morgen oder am Abend für das Lesen von Büchern oder das Nachdenken über das Leben, die Philosophie und Kunst zu verwenden. Es ist einfach meine persönliche Freiheit und es ist ein schönes Hobby, wer weiß – vielleicht trägt es auch etwas zur Welt bei?

Wie auch immer, ein Hörbuch von Peter Lauster prägt derzeit mein Denken und ich bin sehr froh und glücklich, dass es mir von einer lieben Person geschenkt wurde (nachdem es auf dem Wunschzettel stand). Es heißt „Ausbruch zur inneren Freiheit“ und ist sogar recht günstig, wie alles, was gut ist und dem Menschen nützt und nicht nur dem materiellen Verdienst einer bestimmten Interessengruppe dient.

Den Psychologen Lauster habe ich vorher schon mal durch Zufall „kennengelernt“ und kann ihn als Autor durchweg empfehlen.

Er hat einen sehr klaren und gut verständlichen Sprachstil und seine Gedanken und weitreichenden Assoziationen zeugen von großer Weitsicht, Bildung und menschlichem Verständnis. Man könnte auch sagen, eine gewisse menschliche Wärme wird durch seine Worte übertragen, was gerade bei einem Hörbuch einen sehr guten, heilenden Effekt hat und einer echten Psychotherapie sehr nahe kommt.

Als spiritueller Wegbegleiter, als Menschen, der einem wieder neue Wege zeigen kann, ist er perfekt prädestiniert. Aber, wie er selbst in dem Buch sagt, zeigt er den Menschen nur den Weg aus ihrem inneren Gefängnis – gehen müssen sie ihn schon selbst. Und er sagt auch, dass die wenigsten Menschen nur in

der Lage sind, wirklich ihr Leben zu ändern. Viele von uns bleiben spirituell einfach immer auf einer Stufe stehen. Es ist auch schwierig, das gebe ich zu.

Spirituelle Entwicklung ist nichts, dass man irgendwie geschenkt bekommt, das wie ein Pfeil vom Himmel fliegt und dich direkt im Herz oder der Seele trifft. Man kann andere auch nicht zwingen, sich zu entwickeln, das ist absurd und würde einem Menschen gleichen, der an einem frisch gepflanzten Baum zupft, nur damit er schneller wächst und aus der Erde kommt. Im schlimmsten Fall würde er den zarten, aus eigener Kraft gewachsenen Sproß nur zerstören!

Nein, nüchtern betrachtet ist spirituelle Entwicklung ein sehr langwieriger Prozess, die das intensive Nachdenken, das Anwenden und das Üben von bestimmten Verhaltensweisen erfordert. Menschen, die gebildet sind und gerne lesen oder nachdenken, sind dabei bevorzugt, es wird ihnen wahrscheinlich leichter fallen, als anderen.

Natürlich kann man eine Welt auch ergründen, indem man sie malt, zimmert, baut, bewegt, darüber spricht. Aber die wirkliche Einkehr in sich selbst (und damit die persönliche Reifung) ist eine innere Angelegenheit, die man wirklich in jeder Zelle seines Seins nur alleine bestehen kann. Und die innere Einkehr ist von äußeren Dingen völlig unabhängig und losgelöst. Wir brauchen keine materiellen Dinge, um innerlich frei zu sein. Man könnte sogar sagen, dass die übermäßige Materialisierung uns vom inneren Glück, vom Sein an sich, abhält und unsere menschliche Energie vom Wesentlichen absaugt.

Spiritualität ist auch mehr als der Erwerb oder das reine Ansammeln von Wissen. Das Wissen muss auch persönlich, menschlich, emotional verarbeitet und auf sich selbst und andere angewendet werden. Was nützt es, wenn man über die Vorzüge eines guten Benehmens oder einer allgemeinen positiven Ethik anderen Menschen gegenüber nachgedacht hat- im

Supermarkt aber wieder mit dem ewig gleichen Schlechte-Laune Gesicht durch die Gänge hetzt?

Was nützt es, wenn man über Freundschaften, Verständnis und Dialog philosophiert, aber die eigenen Freundschaften buchstäblich mit den Füßen tritt? Geistiges Wissen ist nur dann gut, wenn es in der Praxis auch angewendet wird. Wissen muss durch die eigenen Emotionen transzendiert, gestärkt, gefestigt und überprüft werden. Wenn man mit einer bestimmten Verhaltens- oder Denkweise ein ständiges Problem hat, obwohl sie so logisch erscheint? Weg damit, dann ist sie nicht gut.

Die Stärke der menschlichen Seele liegt darin, Wissen emotional bewerten zu können und auch die persönlichen Interpretationen über eine Sache ständig neu zu justieren. Das ist wahre Entwicklung, wahrer Fortschritt. Wer nicht reden, wer nicht diskutieren kann, ist vom wesentlichen Element seines Menschseins abgeschnitten und leidet.

Wahrscheinlich ist diese positive Entwicklung auch das, was Lauster beständig mit dem Wort „Freiheit“ meinen möchte. Es geht um die eigene persönliche Freiheit, genau den Weg einzuschlagen, den man für sich selbst als gut empfindet. Es geht darum, sich von Vorstellungen und Idealen anderer grundsätzlich freizumachen.

Es geht nicht darum, andere zu ignorieren oder sich nicht mehr um sie zu kümmern. Wer so handelt, kann genauso wenig frei sein, wie der, der alle an sich reißt und abhängig von den anderen wird.

Es geht bei der spirituellen Entwicklung mehr darum, eine gesunde Mitte, eine heilsame Distanz zwischen sich selbst, den eigenen Wünschen, den Wünschen und den Bedürfnissen der anderen herzustellen. Wer innerlich frei ist, muss andere nicht mehr beschimpfen, andere nicht mehr für das eigene Scheitern zur Verantwortung ziehen. Wer frei ist, ist gelassen und wer gelassen ist, wird frei.

Wir müssen erkennen, dass wirklich niemand sonst, als wir selbst, das eigene Leben ständig neu überdenken, neu ausrichten und- leben müssen.

Heilsame Gedanken wie die von Lauster, sind wirklich hilfreich und durchweg empfehlenswert.

Aber wie gesagt: Gehen muss man schon selbst! □