

Wer mich unterbrechen darf

Die komplexe Welt stellt mir ständig Fragen. Sie konfrontiert mich mit Aufforderungen, Fristen, Tarifen, Formularen, Updates, Nachrichten, Erwartungen. Ich muss Software aktualisieren, mit Behörden kommunizieren, Versicherungen prüfen, Energiekosten vergleichen, finanzielle Bedingungen meines Lebens abgleichen. Gerade dort, wo ich für andere Verantwortung trage, etwa in der Pflege meiner Eltern, wird das Leben schnell zu einem Geflecht aus Anrufen, Nachweisen, Zuständigkeiten und offenen Vorgängen.

Dazu kommt die dauernde Werbung, die mich umflattert wie Mücken an einem Sommerabend, den ich eigentlich für gemütlich gehalten hatte. Energieversorger buhlen um mich, Autoversicherungen entdecken neue Tarife, digitale Dienste wollen meine Zustimmung, meine Aufmerksamkeit, meine Daten. Und dann sind da noch Menschen, für die ich wirklich da sein will. Menschen, die mich nicht als Kunden, Fallnummer oder Datensatz brauchen, sondern als Gegenüber. Aufmerksam bin ich dann, wenn ich ihre Bedürfnisse wahrnehme. Dieses Wort passt hier gut: wahrnehmen. Ich nehme nicht nur etwas zur Kenntnis. Ich nehme etwas als wahr an, als bedeutsam, als Anspruch, dem ich mich nicht entziehen möchte.

Aber wo bleiben in alledem meine eigenen Gedanken? Wenn sie zu leise werden, höre ich sie irgendwann nicht mehr. Dann meldet sich das Gefühl von Fremdbestimmung. Nicht unbedingt, weil mich jemand offen beherrscht. Sondern weil zu vieles gleichzeitig in mich hineinredet. Die Welt wird zur Daueransprache. Jede Instanz will etwas. Jede Nachricht verlangt Reaktion. Jede Möglichkeit macht aus Freiheit eine weitere Aufgabe: Du musst entscheiden. Du musst vergleichen. Du musst dich kümmern. Du musst dein Leben gestalten.

Ein naheliegendes Gegenmittel heißt Aktivität. Wer handelt, erlebt sich nicht nur als Objekt der Ansprüche. Er schafft sich eine eigene Sphäre. Heute nennt man das gern Selbstwirksamkeit. Ich tue etwas, also bin ich nicht nur ausgeliefert. Das ist nicht falsch. Es kann helfen, einen Schreibtisch zu ordnen, einen Brief zu schreiben, ein Gespräch zu führen, eine Entscheidung zu treffen. Aktivität kann dem Gefühl der Ohnmacht widersprechen. Aber nicht jede Aktivität ist schon Freiheit. Man kann sich auch in Aktivität verlieren. Man kann reagieren, erledigen, optimieren, sortieren und dabei doch nur dem Takt folgen, den andere vorgeben. Dann ist die Selbstwirksamkeit nur eine freundlichere Form der Fremdbestimmung. Ich bin beschäftigt, aber nicht gesammelt. Ich bewege mich, aber ich komme nicht zu mir.

Vielleicht beginnt Selbstbestimmung deshalb nicht mit noch mehr Aktivität, sondern mit Unterbrechung. Als Theologe liegt mir eine einfache Definition von Religion nahe: Religion ist Unterbrechung. Unterbrechung des Alltäglichen, des Sorgens und Fürchtens, der Angst, des bloß Materiellen. Bei Johann Baptist Metz hatte dieser Gedanke eine politische Schärfe. Religion unterbricht nicht nur meinen Alltag. Sie unterbricht auch die Selbstverständlichkeiten der Macht, der Gewöhnung, des Immer-weiter-so. Vielleicht klingt diese Sprache heute etwas aus der Zeit gefallen. Aber bei Licht betrachtet steckt in ihr eine sehr menschliche Weisheit. Der Mensch lebt nicht aus Dauerbetrieb. Er braucht Rhythmus. Atem. Sonntag. Abstand. Eine Stelle, an der nicht alles sofort weitergeht.

Unterbrechung heißt dann nicht Weltflucht. Sie heißt: Ich lasse nicht jeden Anspruch bis in mein Innerstes durch. Ich antworte nicht auf alles. Ich unterscheide. Was ist wirklich meine Aufgabe? Was ist nur ein Zuruf? Was ist Verantwortung? Was ist Reizverwaltung? Wem will ich antworten? Und wem schulde ich heute keine Antwort?

An dieser Stelle wird das alltägliche Gefühl politisch. Viele Menschen fühlen sich fremdbestimmt. Sie erleben Staat, Markt, Technik, Verwaltung, Medien und moralische Erwartungen als ein einziges großes Forderungssystem. Dieses Gefühl ist nicht neu. Vielleicht begleitet es die Moderne seit ihren Anfängen, vielleicht sogar das menschliche Denken überhaupt. Aber es ist politisch verführbar. Wer sich fremdbestimmt fühlt, sucht nicht zuerst nach einer sorgfältigen Analyse. Er sucht nach einem Satz, der ihm seine verlorene Selbst-Sphäre zurückgibt: die da oben, die Fremden, die Bürokratie, die Eliten, das System.

Solche Sätze ordnen die Überforderung. Sie machen aus diffusem Druck einen Gegner. Und plötzlich fühlt sich Wut wie Selbstbestimmung an. Aber Wut ist noch keine Freiheit. Sie kann ein erster Protest gegen Übergriff sein. Sie kann aber auch die eigene Urteilskraft an eine neue Fremdbestimmung ausliefern. Dann bestimmt nicht mehr die Versicherung, nicht mehr die Behörde, nicht mehr die Softwaremeldung mein Denken, sondern ein politischer Erregungsapparat, der mir sagt, worüber ich mich heute empören soll.

Doch auch die Unterbrechung allein genügt nicht. Es gibt eine zweite Kraft, die mir mindestens ebenso wichtig ist. Sie kommt nicht aus der Religion, jedenfalls nicht unmittelbar. Sie kommt von Freunden, die so gar nicht religiös geprägt sind, auch wenn sie meiner Religiosität offen gegenüberstehen. Sie lieben es, mich herauszufordern.

Anfangs ärgert mich das. Ich werde aus meiner splendid isolation herausgerufen, aus meiner Suche nach dem Eigenen, aus meiner sorgsam eingerichteten Selbst-Sphäre. Ich hatte mich gerade gesammelt. Ich hatte gerade wieder ein wenig Ordnung in meine Gedanken gebracht. Und dann kommt jemand und sagt: Raimund, so einfach ist das nicht. Oder: Da machst du es dir bequem. Oder: Du redest schön von Gemeinschaft, aber wo bist du?

Das nervt. Und doch ist diese Herausforderung etwas völlig anderes als Fremdbestimmung. Sie kommt nicht von denen, die mich nicht ansehen, sondern benutzen. Nicht von denen, die meine Daten abgreifen, meine Aufmerksamkeit kaufen, meine Unsicherheit bewirtschaften, meine Reaktion auslösen wollen. Herausforderung kommt von Menschen, die mich sehen. Die mir liebevoll meine Versäumnisse vorhalten. Meine Bequemlichkeit. Meine Zurückgezogenheit. Meine Neigung, das Eigene schon deshalb für wahrer zu halten, weil ich es ungestört gedacht habe.

Wenn ich Gemeinschaft genießen will, wenn ich angesehen werden will, dann muss ich mich auch herausfordern lassen. Nicht von jedem. Nicht von Systemen, die mich verwerten. Nicht von Stimmen, die mich klein machen. Aber von Menschen, die mich in Anspruch nehmen, weil sie mit mir leben, denken, streiten und lachen wollen.

Vielleicht ist das die eigentliche Alternative zur Fremdbestimmung: nicht eine Selbstbestimmung ohne Ansprüche, sondern die Kunst, zwischen Ansprüchen zu unterscheiden. Manche muss ich abwehren. Manche darf ich unterbrechen. Manche sollte ich dankbar annehmen, auch wenn sie nerven.

Hier berührt sich die alltägliche Erfahrung mit Hannah Arendt. Freiheit ist nicht die Flucht aus der Welt. Freiheit entsteht dort, wo Menschen voreinander erscheinen, sprechen, handeln und einen Anfang setzen. Ich werde nicht ich selbst, indem ich alle Ansprüche von mir fernhalte. Ich werde ich selbst, indem ich unterscheide, welchen Ansprüchen ich antworten will.

Selbstbestimmung heißt dann nicht: Niemand darf mich unterbrechen.

Selbstbestimmung heißt: Ich lerne zu erkennen, wer mich unterbrechen darf.