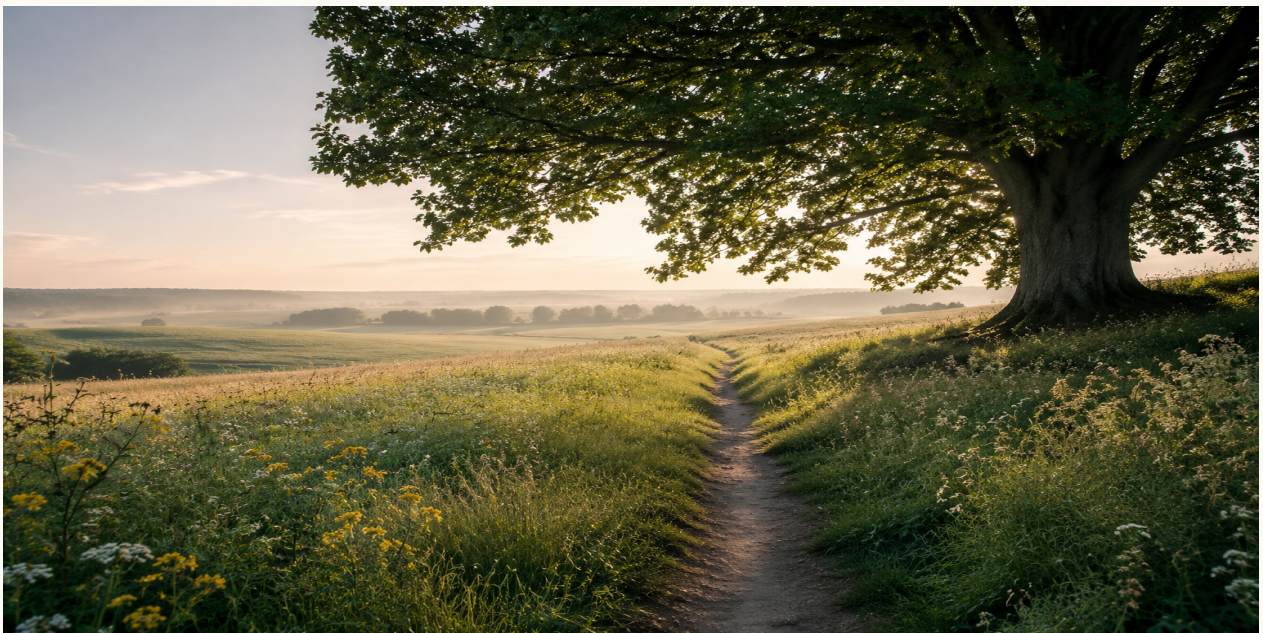


GEDANKEN ÜBER ZEIT UND VERBUNDENHEIT

Bleibefreiheit

Über Freiheit, Zeit und das Missverständnis des „Hier und Jetzt“ - um den eigenen Bauchnabel



“I want to make life fuller - and fuller.”

VIRGINIA WOOLF

DANIELA

Ich hatte Ferien. Und eigentlich hätte das eine einfache Sache sein können: Koffer packen, gehen, ankommen, abschalten. Stattdessen begann etwas anderes. Wohin? Paris, Amsterdam, die Toskana. Die Möglichkeiten waren da, ansprechend und verfügbar, und genau das machte sie schwer. Jede Option versprach etwas, das die andere nicht hielt. Je mehr sich öffnete, desto weniger fühlte sich richtig an.

Irgendwann schloss ich den Laptop. Nicht aus Entschiedenheit, eher aus einem leichten Überdruß an der eigenen Freiheit. Unglaublich, denke ich. Und ich blieb zu Hause.

Am Anfang war das kein schöner Moment. Eher eine Irritation: kein Ortswechsel, kein anderes Licht, kein anderes Ich, keine neuen Orte. Nur Alltag, unverändert. Erst später merkte ich, dass genau darin etwas lag, das ich nicht sofort benennen konnte. Freiheit hatte sich still verschoben.

Freiheit und ihre Bedingungen

Wir denken Freiheit meist als Bewegung. Als Möglichkeit, zu gehen, zu wählen, zu wechseln. Dieses Bild ist vertraut, fast selbstverständlich. Und es ist nicht falsch. Ohne es gäbe es keine Rechte, keine Selbstbestimmung, keine politische Gegenwehr. Ein Fundament, das so grundlegend ist ... Menschenwürde und Menschenrechte. Gerade weil die Demokratie noch nie so bedroht ist wie jetzt. Daniel Schreiber, „Liebe! Ein Aufruf“: nur 6 % der Weltbevölkerung lebt noch in Demokratien.

Doch diese Freiheit ist ungleich verteilt. Für manche ist sie ein Flugticket. Für andere ist sie die Frage, ob sie überhaupt bleiben können, wo sie leben. Armut, Krieg, Klimakrise. Für viele ist sie etwas dazwischen: fragil, begrenzt, ständig unter Druck.

Vielleicht ist Freiheit weniger eine Frage der Bewegung als der Bedingungen.

Der Philosophin Eva von Redecker geht genau dieser Gedanke nach. Sie nennt ihn „Bleibefreiheit“. Ein Begriff, der irritiert – und der mich endlich dazu brachte, ihr Buch zu lesen. Er erweitert Freiheit nicht, er stellt sie um. Weg von der Idee permanenter Mobilität, hin zu der Frage, ob wir in der Welt so leben, dass Leben bleiben kann.

Nicht nur menschliches Leben. Auch das der Tiere, der Pflanzen, der Böden. Bleibefreiheit meint keinen Stillstand. Eher das Gegenteil: eine Welt, die nicht so erschöpft ist, dass alles, was entsteht, sofort wieder unter Druck gerät.

Und während ich darüber nachdenke, wirkt das eigene Leben plötzlich weniger wie ein ständiges Locken von Angeboten und Möglichkeiten, sondern mehr wie etwas, das in

Zusammenhänge eingebettet ist. Böden, die sich erschöpfen. Insekten, die verschwinden. Klimatische Verschiebungen, die nicht mehr fern sind, sondern bereits Teil der Gegenwart. Regeneration und Ruhe, die geplant werden müssen.

Zeit selbst bekommt dadurch eine andere Färbung. Sie fühlt sich weniger wie Rhythmus oder Kreisläufe an und mehr wie etwas, das knapp geworden ist. Als müsste sie immer genutzt werden, damit sie überhaupt existiert.



Anfangen - aber nicht aus dem Nichts

Hannah Arendt, deutsche Denkerin, beschreibt Freiheit anders. Nicht als Bewegung, sondern als Anfang. Natalität. Jeder Mensch kommt als Anfang in die Welt – nicht als fertiges Subjekt, sondern als Möglichkeit, etwas zu beginnen, das es vorher nicht gab. Etwas in die Welt bringen. Während ich das Buch von Redecker las, las ich gleichzeitig in der Zeit: „Sind die Sommerferien der Schweizer in Gefahr?“ Und ich dachte mir: ja, es braucht auch neue Fragen.

Freiheit wäre dann nicht Kontrolle über Optionen, sondern die Fähigkeit, überhaupt einen Anfang zu setzen.

Aber dieser Anfang steht nie für sich allein. Denn niemand beginnt aus dem Nichts. Luisa Muraro, italienische Feministin, erinnert daran, dass diese Vorstellung eines autonomen Subjekts eine Lücke hat. Die westliche Philosophie erzählt gern vom

denkenden Ich, das sich selbst genügt: „Ich denke, also bin ich.“ Der Einfluss der Mütter wurde nicht beachtet.

Doch bevor jemand denkt, wurde er geboren. Bevor jemand spricht, wurde er angesprochen. Bevor jemand sich selbst versteht, ist er bereits Teil einer Sprache, einer Welt, einer Beziehung. Muraro nennt das die „symbolische Ordnung der Mutter“ – denn vor allem die Mütter erinnern daran, dass Sprache, Denken und Weltbezug nicht im autonomen Ich beginnen, sondern in einer Beziehung, die älter ist als jede Entscheidung.

Arendts Anfang setzt also nicht im Leeren an. Er setzt in etwas an, das bereits da war.

Vielleicht ist das der blinde Fleck moderner Freiheit: dass sie Unabhängigkeit voraussetzt, wo tatsächlich Abhängigkeit am Anfang steht.

[Begleitendes Video auf YouTube öffnen](#)



Eine Landschaft, in der Bleiben, Werden und Weiterleben sichtbar werden.

Präsenz, die Zukunft mitträgt

Und damit verändert sich die Frage erneut. Wenn Anfänge möglich sind, wie Arendt sagt, und wenn diese Anfänge aus Beziehung hervorgehen, wie Muraro erinnert – wie müssen wir uns in der Welt bewegen, damit das, was lebt, auch weiterleben kann?

Hier nähert sich der Gedanke von Eva von Redecker noch einmal anders an. Bleibefreiheit ist dann nicht nur ein abstrakter Begriff, sondern eine leise Verschiebung der Perspektive: Freiheit nicht als Loslösung, sondern als Verantwortung für die Bedingungen, unter denen Leben überhaupt fortgesetzt werden kann. Für Menschen. Für Tiere. Für das, was wir Zukunft nennen.

Ich betone in meinem Yogaunterricht oft das „Hier und Jetzt“. Mit Atem, Körper, Wahrnehmung. Mit der Erfahrung, dass Präsenz ein Gegenpol zur Zerstreuung sein

kann. Dass ein liebevoller Blick Aufmerksamkeit benötigt. Und das stimmt.

Aber manchmal frage ich mich, was passiert, wenn dieses Jetzt zu eng wird. Wenn Gegenwart so stark wird, dass sie Zukunft nicht mehr mitträgt. Dann wird aus Präsenz etwas, das abschneidet statt verbindet.

Vielleicht braucht es deshalb keine Entscheidung zwischen Denken und Wahrnehmen, sondern eine Art Dazwischen: Ein Sehen und Bewusstsein für Zusammenhänge.

Eingebettet sein

Aber ich war ja noch bei meinen Ferien. Eine Nachbarin winkt mich in diesen Tagen in ihren Garten. „Pass auf“, sagt sie. Vor uns eine Kohlmeisenfamilie. Die Eltern kommen und gehen, warnen, schützen ihren Nachwuchs, füttern, verschwinden wieder im Grün, sobald wir uns vom Baum entfernen, wo das Nest ist.

Sie erzählt, dass sie morgens Vogelstimmen aufnimmt und inzwischen zwanzig Arten unterscheiden kann. Ich stehe da und habe das Gefühl, dass sich etwas verschiebt.

Zeit ist nicht mehr nur etwas, das ich nutze oder verliere. Sondern etwas, in das ich eingebettet bin. Vielleicht ist Freiheit genau das. Nicht nur gehen zu können. Sondern auch bleiben zu können.

Ich gehe über den Hof, Abendstimmung, Abendrot, mein Mann gießt den Garten, Katze Knopf beobachtet die Szenerie. Mir wird warm. Ich nehme mein Buch in die Hand und lese die Lieblingswörter anderer Menschen.

„Saumseligkeit.“ Ein Wort, das nach Langsamkeit klingt, nach Verweilen, nach einem kleinen Widerstand gegen die Hast. Und irgendwie weiss ich dabei auch, dass ich Realitäten verdränge.

Herzliche Grüsse und ich wünsche euch eine Zeitfülle, die euch immer wieder erfüllt und gedeihen lässt. Im Gehen auf Reisen, im Inneren wie auch in der Welt, in der Bewegung, im Innehalten, im Bleiben. Daniela



Quellen und Gedanken

Quellen und Gedanken, die mich beim Schreiben begleitet haben:

- Eva von Redecker: „Bleibefreiheit“, S. Fischer Verlag, 2023
- Daniel Schreiber: „Liebe! Ein Aufruf“, Hanser Berlin / Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, Erscheinung 2025