

Die unsichtbaren Ketten

Die unsichtbaren Ketten

EINE PHILOSOPHISCHE MEDITATION
ÜBER DIE FREIHEIT

BERNHARD BUCHHAS

GLOGGNITZ · 2026

Die unsichtbaren Ketten

Eine philosophische Meditation über die Freiheit



Privatdruck.

Aus der *Pagella* im Royal-Format.

Gloggnitz · 2026

Der Mensch ist frei geboren, und überall liegt er in Ketten.

— Jean-Jacques Rousseau

Einleitung

Es gibt eine Frage, die die meisten Menschen niemals stellen. Nicht weil sie zu schwierig wäre, sondern weil das Stellen selbst bereits beunruhigend ist. Die Frage lautet: Habe ich mein Leben wirklich gewählt? Oder wurde es für mich entworfen?

Und wenn du ehrlich bist — spürst du vielleicht schon jetzt, dass die Antwort unbequemer ist, als du möchtest.

Wir leben in einer Zeit, die sich selbst als frei bezeichnet. Freie Märkte, freie Meinungen, freie Entscheidungen. Das Wort Freiheit ist überall: auf Wahlplakaten, in Werbeanzeigen, in den Verfassungen moderner Staaten. Doch es gibt einen Philosophen, der uns gelehrt hat, genau dort misstrauisch zu werden, wo Freiheit am lautesten proklamiert wird.

KAPITEL I

Die unsichtbaren Ketten

FOUCAULT, ROUSSEAU UND DAS STILLE NETZ DER STRUKTUREN

Michel Foucault beobachtete, dass moderne Gesellschaften Menschen nicht durch Gewalt kontrollieren, sondern durch Strukturen. Nicht durch Ketten an den Körpern, sondern durch Muster im Denken. Durch Zeitpläne, die wir nicht selbst schrieben. Durch Normen, die wir für selbstverständlich halten, obwohl wir sie nie hinterfragt haben. Durch eine stille, aber durchdringende Ordnung, die bestimmt, was als normal gilt und was nicht.

Das Erschreckende daran ist nicht, dass diese Ordnung existiert. Das Erschreckende ist, dass wir sie verteidigen. Dass wir ihr Namen geben: *Vernunft*, *Erwachsensein*, *Realismus*. Dass wir denjenigen komisch finden, der aussteigt, und denjenigen bewundern, der funktioniert.

DIE KETTEN AUS ERWARTUNGEN

Jean-Jacques Rousseau schrieb einmal einen Satz, der bis heute nichts von seiner Schärfe verloren hat: *Der Mensch ist frei geboren, und überall liegt er in Ketten*. Er schrieb das im 18. Jahrhundert. Doch die Ketten, von denen er sprach, haben sich seither nicht aufgelöst. Sie haben nur ihre Form gewechselt.

Die heutigen Ketten sind nicht aus Eisen, sie sind aus Erwartungen. Aus Schuldgefühlen. Aus dem leisen, anhaltenden Druck, ein bestimmtes Leben zu führen — nicht weil wir es wollen, sondern weil wir es sollen.

Du weißt selbst, wie früh dieser Druck beginnt. Noch bevor du in der Lage warst, zu verstehen, was du dir wünschst, wusstest du

bereits, was von dir erwartet wird. Erst Schule, dann Ausbildung oder Studium, dann eine Stelle, die Sicherheit verspricht, dann Konsum als Belohnung, dann wieder von vorn. Das Muster wiederholt sich so zuverlässig, dass es sich irgendwann nicht mehr wie ein Muster anfühlt, sondern wie das Leben selbst.

DER HERDENINSTINKT

Friedrich Nietzsche nannte dieses Phänomen den *Herdeninstinkt*. Er meinte damit nicht, dass Menschen dumm sind. Er meinte, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, das Zugehörigkeit braucht und bereit ist, sehr viel dafür zu geben — manchmal sogar die eigene Stimme.

KAPITEL II

Entfremdung und Besitz

MARX, GRAEBER, FROMM

Doch der Herdeninstinkt allein erklärt nicht alles. Es gibt eine zweite Kraft, die noch wirksamer ist und die kaum jemand beim Namen nennt.

DIE ENTFREMDUNG

Karl Marx sprach von *Entfremdung*: dem Zustand, in dem ein Mensch nicht mehr für sich selbst lebt, sondern für ein System, das ihn braucht, aber nicht kennt. Er verkauft seine Zeit, er verkauft seine Energie — und er beginnt, auch seine Identität in diesem Tausch aufzugeben.

Was Marx beschrieb, hat heute eine neue Qualität angenommen. Denn das moderne System braucht keine Peitsche. Es braucht nur Schulden.

DIE MACHT DER SCHULDEN

David Graeber, einer der einflussreichsten Sozialdenker des vergangenen Jahrhunderts, zeigte, dass Schulden seit Jahrtausenden das wirksamste Mittel zur Kontrolle sind. Nicht weil sie jemanden einschließen, sondern weil sie jemandem das Gefühl nehmen, überhaupt gehen zu können.

Denk einen Moment darüber nach. Wie viele Menschen arbeiten in Jobs, die sie aushöhlen — nicht aus Überzeugung, sondern weil die Alternative sich schlicht nicht leistbar anfühlt? Wie viele

Entscheidungen in deinem Leben wurden von dem Gedanken geformt: *Ich kann mir nicht erlauben, es anders zu machen?*

VOM SEIN ZUM HABEN

Erich Fromm beschrieb diesen Zustand als die Verschiebung vom *Sein* zum *Haben*. Der Mensch definiert sich nicht mehr durch das, was er ist, sondern durch das, was er besitzt. Und je mehr er besitzt, desto mehr ist er im Besitz dieses Besitzes.

Das Haus, das Auto, der Status — all das kostet nicht nur Geld. Es kostet Freiheit. Denn jeder Besitz bringt eine Verpflichtung mit sich: ihn zu schützen, zu erhalten, zu rechtfertigen.

KAPITEL III

Die Architektur der Anpassung

SKINNER, CHOMSKY, JUNG

Aber es gibt noch eine dritte Ebene, und sie ist die tiefste. Denn das System braucht am Ende nicht einmal äußere Strukturen, um uns zu lenken. Es reicht, wenn wir selbst die Arbeit übernehmen.

DIE INNERE POLIZEI

B. F. Skinner, der Verhaltensforscher, zeigte in seinen Experimenten, wie Verhalten durch Belohnung und Strafe geformt werden kann — so gründlich, dass Individuen schließlich keine externe Kontrolle mehr benötigen. Sie regulieren sich selbst. Sie bestrafen sich selbst für Abweichung. Sie belohnen sich selbst für Anpassung. Und sie nennen das *Disziplin*.

Was in unserem Inneren als eigene Überzeugung klingt, hat oft eine Geschichte, die weit vor unserer bewussten Erinnerung beginnt. Die Stimme, die sagt: *Das ist unrealistisch*. Die Stimme, die sagt: *Wer glaubst du, wer du bist?* Die Stimme, die sagt: *So funktioniert das nicht*. Diese Stimmen fühlen sich wie unsere eigenen an. Aber woher kamen sie wirklich?

DIE FABRIKATION DER ZUSTIMMUNG

Noam Chomsky prägte den Begriff der *Fabrikation der Zustimmung* — die Idee, dass eine Gesellschaft keinen offenen Zwang benötigt, wenn sie die Vorstellung davon, was möglich und was normal ist, von Grund auf formt. Durch Schulen, durch

Medien, durch Algorithmen, die nicht zeigen, was uns wach macht, sondern was uns beschäftigt hält.

DAS UNBEMERKTE SCHICKSAL

Carl Gustav Jung formulierte es auf seine Weise:

Was wir nicht ins Bewusstsein holen, lenkt unser Leben. Und wir nennen es Schicksal.

Das ist kein romantisches Zitat. Es ist eine klinische Beobachtung. Solange wir unsere Denkmuster nicht betrachten, sind wir ihnen ausgeliefert. Wir wählen — aber wir wählen aus einem Menü, das wir nicht selbst zusammengestellt haben.

KAPITEL IV

Die Infrastruktur der Ablenkung

PASCAL UND MARCUSE

Und dann gibt es die Ablenkung. Sie ist vielleicht das wirkungsvollste Instrument von allen — gerade weil sie so angenehm ist.

DIE UNFÄHIGKEIT, ALLEIN ZU SEIN

Blaise Pascal schrieb im 17. Jahrhundert, dass alle Unglückseligkeit des Menschen aus einem einzigen Unvermögen entspringe: der Unfähigkeit, allein in einem Zimmer zu sitzen. Das klingt zunächst seltsam. Aber was meinte er damit?

Er meinte, dass der Mensch dem eigenen Inneren ausweicht. Dass er Lärm, Unterhaltung und Beschäftigung nicht wählt, weil er sie liebt, sondern weil die Stille ihm etwas zeigen würde, das er lieber nicht sieht.

Heute ist dieser Ausweichbewegung eine Infrastruktur gewidmet, die in ihrer Perfektion atemberaubend ist. Benachrichtigungen, die nie aufhören. Inhalte, die nie enden. Eine digitale Umgebung, die so gestaltet ist, dass der Gedanke, der auftauchen möchte, immer wieder überlagert wird, bevor er sich formen kann.

DIE FALSCHEN BEDÜRFNISSE

Herbert Marcuse beschrieb das als die Erschaffung *falscher Bedürfnisse*: Bedürfnisse, die uns nicht erfüllen, sondern

beschäftigen. Die uns nicht vorwärts bringen, sondern in Bewegung halten, ohne dass wir irgendwo ankommen.

Das Scrollen, das nächste Video, die nächste Benachrichtigung. Jeder dieser kleinen Reize ist ein Schritt weg von der Frage, die in der Stille auf uns wartet.

Und die Frage, die in der Stille wartet, ist keine philosophische Spielerei. Sie ist schlicht: Lebe ich das Leben, das ich wirklich will? Oder lebe ich das Leben, das von mir erwartet wird — und habe aufgehört, den Unterschied zu bemerken?

KAPITEL V

Die Menge und die Sicherheit

KIERKEGAARD UND MASLOW

Doch warum ist es so schwer, aus diesen Mustern auszusteigen? Warum sehen viele Menschen das Muster und bleiben trotzdem? Die Antwort liegt nicht in mangelnder Intelligenz. Sie liegt in etwas viel Fundamentalere: im Gefühl.

DIE MENGE ALS FEIND DES SELBST

Sören Kierkegaard sprach von der *Menge* als dem eigentlichen Feind des Selbst. Er meinte nicht, dass andere Menschen gefährlich sind. Er meinte, dass die schleichende Angleichung an das Kollektive — an das, was alle tun, alle denken, alle für selbstverständlich halten — eine der tiefsten Formen der Selbstaufgabe ist.

Und das Heimtückische daran: Sie passiert nicht plötzlich. Sie passiert in winzigen Schritten, die sich jeder für sich genommen harmlos anfühlen. Du schweigst einmal, weil der Moment sich nicht richtig anfühlt. Du passt dich einmal an, weil Widerstand gerade zu viel Energie kostet. Du stellst eine Frage nicht, weil du weißt, wie die Reaktion aussehen würde.

Jeder dieser Momente ist für sich genommen klein. Aber zusammen formen sie eine Haltung. Eine Haltung des Nachgebens.

SICHERHEIT ODER WACHSTUM

Abraham Maslow beschrieb die grundlegende Spannung im menschlichen Leben als den Konflikt zwischen Sicherheit und Wachstum. Wir wollen wachsen, wir wollen mehr sein. Aber wir wollen auch sicher sein. Und in dem Moment, in dem beides nicht gleichzeitig möglich scheint, wählen die meisten die Sicherheit. Nicht weil sie feige sind, sondern weil ihnen beigebracht wurde, das unbekannte Meer mehr zu fürchten als den eigenen Stillstand.

Die Angst vor dem Urteil anderer. Die Angst, nicht zu genügen. Die Angst vor dem Verlust von Zugehörigkeit. Das sind keine Schwächen. Das sind zutiefst menschliche Empfindungen. Aber sie werden zu Käfigen, wenn wir sie nicht beim Namen nennen. Denn was wir nicht sehen, können wir nicht hinterfragen — und was wir nicht hinterfragen, bleibt unsere Grenze.

KAPITEL VI

Die Rückgewinnung der Freiheit

KANT, FRANKL, EPIKTET

DER MUT ZUM EIGENEN VERSTAND

Immanuel Kant definierte Aufklärung als den Mut, sich des eigenen Verstandes zu bedienen, ohne die Führung eines anderen. Dieser Satz hat in unserer Zeit eine Brisanz, die er in keinem anderen Zeitalter hatte. Denn nie zuvor gab es so viele Stimmen, die uns sagen, was wir denken sollen. Nie zuvor war das Angebot an vorgefertigten Meinungen so groß.

Selbst zu denken ist keine intellektuelle Leistung. Es ist ein Akt des Mutes. Es bedeutet, bereit zu sein, falsch zu liegen. Es bedeutet, Unsicherheit auszuhalten. Es bedeutet, in dem Raum zu verweilen, in dem noch keine Antwort wartet — und diesen Raum nicht sofort mit dem Nächstbesten zu füllen.

DIE UNZERSTÖRBARE INNERE FREIHEIT

Viktor Frankl, der die dunkelsten Verhältnisse überlebte, die das 20. Jahrhundert zu bieten hatte, entdeckte etwas, das alle äußeren Systeme übersteigt: dass die innere Freiheit des Menschen nicht weggenommen werden kann. Nicht durch Schulden. Nicht durch Konditionierung. Nicht durch Ablenkung. Nicht durch Angst.

Sie kann verschüttet werden. Sie kann vergessen werden. Aber sie kann nicht zerstört werden.

Was Frankl beschrieb, ist keine Romantisierung des Leidens. Es ist eine präzise Beobachtung: dass zwischen dem, was auf uns

einwirkt, und dem, wie wir darauf antworten, immer ein Raum bleibt. Und in diesem Raum liegt das, was wir Freiheit nennen könnten — wenn wir es denn wahrnehmen.

WAS IN UNSERER MACHT STEHT

Epiktet, der stoische Philosoph, der selbst als Sklave geboren wurde, lehrte eine Unterscheidung, die einfacher klingt, als sie ist: zwischen dem, was in unserer Macht steht, und dem, was nicht. Er meinte damit nicht Gleichgültigkeit. Er meinte Klarheit.

Wer diese Unterscheidung wirklich versteht, hört auf, seine Energie für das aufzuwenden, was er ohnehin nicht kontrollieren kann, und beginnt sich dem zu widmen, was tatsächlich in seinem Einflussbereich liegt. Das ist kein passiver Rückzug aus der Welt. Es ist das Gegenteil. Wer weiß, worüber er wirklich Macht hat, handelt gezielter. Wer aufhört, gegen das Unveränderliche zu kämpfen, hat plötzlich Kraft für das, was sich tatsächlich verändern lässt.

Und was lässt sich verändern? Die eigene Aufmerksamkeit. Die eigenen Gewohnheiten. Die Fragen, die man sich stellt. Das, was man bereit ist auszuhalten. Das, was man nicht länger bereit ist, stillschweigend hinzunehmen.

Coda

DIE STILLE ALS ANFANG

Es geht hier nicht darum, ein System zu stürzen. Es geht nicht um Revolte. Es geht um etwas Stilleres und Tieferes. Es geht darum, zu bemerken, was bisher unbemerkt blieb.

Denn das eigentliche Gefängnis ist nicht das System da draußen. Das eigentliche Gefängnis ist die Überzeugung, dass man keine Wahl hat. Dass es keine Alternative gibt. Dass so das Leben eben ist. Diese Überzeugung ist das letzte und wirksamste Werkzeug jeder Form von Kontrolle, denn sie braucht keine Wächter. Sie sitzt im Kopf desjenigen, der kontrolliert wird.

DIE STILLE, IN DER EINE ANDERE STIMME SPRICHT

Schopenhauer schrieb, dass der Mensch seinen eigenen Willen selten wirklich kennt, weil er so selten wirklich still ist. Weil er selten genug wartet, bis die Stimmen des Außen leiser werden und eine andere Stimme hörbar wird. Eine Stimme, die nicht fragt, was erwartet wird, sondern eine, die fragt, was wirklich wahr ist.

Diese Stille ist keine Leere. Sie ist ein Raum, in dem Klarheit entsteht. Und diese Klarheit ist nicht das Ende von etwas — sie ist der Anfang.

Vielleicht ist das der eigentliche Unterschied zwischen einem Leben, das gelebt wird, und einem Leben, das abgeleitet wird. Nicht die Umstände, nicht das Einkommen, nicht der Status. Sondern die Bereitschaft, innezuhalten. Zu fragen. Zuzuhören, was die Stille antwortet.

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Du musst nicht aus allem aussteigen. Aber du kannst anfangen, ehrlicher zu sein. Mit dir selbst. Über dich selbst.

Was von dem, was du täglich tust, entspricht wirklich dir? Und was tust du, weil es von dir erwartet wird?

Das ist keine Einladung zur Selbstzerfleischung. Es ist eine Einladung zur Selbstbegegnung. Und vielleicht ist das die radikalste Handlung, die ein Mensch in einer Welt voller Lärm, Ablenkung und vorgefertigter Antworten vollziehen kann: einfach einmal aufzuhören — und zu spüren, wer da ist, wenn niemand zuschaut.