

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur  
**Band:** 94 (2014)  
**Heft:** 1013

**Artikel:** Empfindungen der Freiheit I  
**Autor:** Sofsky, Wolfgang  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-735805>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Empfindungen der Freiheit I

**M**anchmal kitzelt es ihn an der Ferse, dort, wo ein kühler Luftzug an die alte Freiheit erinnert. Die meiste Zeit sitzt er im Verschlag seiner Wohnung, eilt morgens zur Arbeit, vertilgt manierlich seine Rationen und öffnet seine Artgenossen nach. Unter dem Joch der Zivilisation hat er früh gelernt, sich unauffällig zu benehmen, sich den Eigensinn zu verkneifen, das Verlies seiner selbst für ein Paradies zu halten. Hin und wieder blinzelt er durch einen schmalen Spalt hinaus. Doch wenn es ihn an der Ferse kitzelt, regt sich ein anderer Drang. Mehr als einen Ausweg sucht er aus der geknebelten Existenz. Von der Freiheit träumt er, von der Freiheit nach allen Seiten.

Viele Menschen fürchten die grosse Freiheit, die bodenlose, haltlose Behendigkeit des Springens, Tobens, Schwebens, da alle Fesseln und Lasten abgeschüttelt sind. In diesem Zustand ist der Mensch nicht mehr er selbst. Seine körperliche Doppelexistenz, seine Selbstdistanz scheint aufgehoben. Er ist nur noch Leib in Bewegung. Diese Verlockung ist im Alltag weithin vergessen. Doch hin und wieder bricht sie sich Bahn, im unbändigen Wunsch, alles Gepäck abzuwerfen, die Mauern zu schleifen, sich tanzend in den Lüften zu verlieren. Nicht auf Ankunft ist dieser Impuls aus, sondern auf die Entgrenzung der Existenz. In der grossen Freiheit will der Mensch keine Ziele erreichen, kein Leben «führen», kein vermeintliches «Selbst» verwirklichen. Er will sich selbst loswerden. Nach allen Seiten möchte er sich wenden, alle Hindernisse und Hemmungen hinter sich lassen. Er blickt nicht mehr zurück und pflegt keine Erinnerung. Ohne neue, klare Sicht und kühle Luft kann er nicht mehr atmen. Ohne freie Bewegung fühlt er sich eingepfercht im Kerker seiner selbst, in den Zwängen des Sozialen, in den Gefängnissen von Ökonomie und Politik, in der Not der Selbsterhaltung.

Vor der freien Bewegungslust gibt es einen leiblichen Impuls, dem jede Macht, jeder Befehl, jeder Übergriff zuwider ist. Wer diese Aversion nicht kennt, dem bleibt die Freiheit zeitlebens fremd.

Wie alle bedeutsamen Erfahrungen hat die Freiheit ihren Grund in den Empfindungen des Körpers. Er will nicht den Hals recken, den Nacken beugen oder auf Knien rutschen. Er duldet keine schwere Hand auf der Schulter und hasst den Alldruck in Bauch oder Brust. Hin und wieder, in seltenen Momenten der Emanzipation, keimt diese Leibeserfahrung wieder auf. Es sind die Zeiten der kollektiven Revolution oder individuellen Rebellion. Der Jüngling, der Familie, Dorf und Land verlässt und sich aufmacht hinaus in die Welt; die junge Frau, die Kleidung, Gedanken und Gefühle wechselt und sich auf einmal frei weiss von der dumpfen Gewohnheit ihrer Sippe; der treusorgende Gatte, der morgens aus dem Haus mit all seiner leidlichen Ordnung geht, um nie mehr wiederzukehren; endlich die Angestellte in gehobener Stellung, die ihrem Chef die Kündigung vor die Füsse wirft und grusslos auf dem Absatz kehrtmacht – sie alle erleben einen physischen Akt der Befreiung. Sie gehen fort, ohne irgendwo anzukommen. Sie entledigen sich der alten Bürde, ohne zu wissen, was sie erwartet. Es ist eine grosse Erleichterung. Der Atem reicht tiefer, die Beklemmung ist vergessen, die Schultern lösen sich, stolz schweift der Blick umher.

Es ist nur die Kehrseite der Physiologie der Freiheit, dass sich die Unfreiheit in den Körpern einzunisten pflegt. Zwang, Sorge und Angst sitzen den Menschen in Knochen, Hirn und Gewebe, bestimmen ihre Haltungen, Gebärden, ihre Stimme. Die Schultern sind hochgezogen, der Blick ist halb gesenkt, Tonnengewichte scheinen auf dem Rücken zu lasten. Gesten der Unfreiheit sind der Spezies in Fleisch und Blut übergegangen. Sie hetzen durch die Zeiten und Räume, neigen das Haupt, falten die Hände, werfen sich demütig zu Boden. Taucht die Macht auf, ducken sie sich ab oder springen eifertig beiseite. Um Schuld und Strafe zu entgehen, ziehen sie sich in sich zusammen. Klein, schnell, unsichtbar möchten sie sich machen, sie laufen und rennen, beugen und biegen sich, bis das Rückgrat verkrümmt ist. Wie frei die Menschen in einer Gesellschaft sind, davon geben die Körper in Bewegung ein erstes, beredtes Zeugnis. ◀

---

## Wolfgang Sofsky

ist Soziologe und Autor. Ab sofort verfasst er an dieser Stelle exklusiv für dieses Magazin Versatzstücke einer zeitgemässen Physiologie der Freiheit.

---