

Frei denken – frei fühlen – frei sein

Vier Schritte in die Freiheit

Was kann schöner sein, als sich völlig frei zu fühlen? Das zu tun, was wir wollen, keine Rechenschaft abzulegen, keine Verpflichtung zu haben, sondern nur dem eigenen Herzen zu folgen? Auf dieser Sehnsucht baut die ganze Werbeindustrie auf, denn der Wunsch nach Freiheit ist tief in uns verankert. Doch ist das überhaupt real? Ist es wirklich möglich, so zu leben, oder ist es nur eine Illusion? Hier sind vier Schritte in eine wirkliche, wahrhaftige Freiheit.



Was ist Freiheit?

Freiheit ist die Möglichkeit, das zu tun, zu denken, zu fühlen oder zu sagen, was man will – ohne Zwang, ohne Einschränkung. Ein paar Alltagsbeispiele: die Freiheit, den Job zu kündigen, den Partner zu verlassen, jemandem die Meinung zu sagen, den Beruf auszuleben, den man wirklich will, oder an einem Ort zu leben, wo die Sehnsucht einen hinzieht.

Uns wird immer vorgegaukelt, dass wir absolut frei sein müssen. Wir sollen möglichst unabhängig von den anderen werden und uns nahezu schwerelos und ohne Ballast durch die Welt bewegen. Am besten als Selbstständiger, damit wir uns auch ja nichts von jemanden sagen lassen müssen und stets unser eigener Chef sind. Absolut frei von Verpflichtungen und Entscheidungen.

Aber gibt es die absolute Freiheit denn überhaupt? Sind wir denn nicht immer in einen sozialen Kontext eingebunden? Geht es vielleicht bei wahrer Freiheit darum, meine eigenen Grenzen anzuerkennen?

Sämtliche Motivations-Trainer und Coaches spielen mit der Sehnsucht des Menschen. Sie posaunen hinaus: »Jeder kann eine absolute Freiheit erlangen. Völlig frei und losgelöst von allem. Du kannst alles schaffen, was du willst.« Doch hier fallen wir auf eine Illusion herein. Denn die Freiheit ist – ähnlich wie Glückseligkeit, Ekstase oder Freude – ein kurzweiliger, zeitlich eng begrenzter Zustand. Ein Seins-Zustand für eine kleine Weile. Sie ist kein natürlicher Dauerzustand. Letztlich sind alle Zustände von kurzer Dauer, denn das Leben steckt voller Wandel. Der Wechsel, die Veränderung ist ein immerwäh-

render Prozess, und wir können keinen Zustand, kein Gefühl – ob positiv oder negativ – festhalten.

Natürlich geht es hier anfangs darum, sich der inneren Einstellungen, Muster und Ängste bewusst zu werden, welche den Zustand der Freiheit blockieren und verhindern. Dennoch kann und wird die Freiheit kein permanenter Gast in unserem inneren Haus sein.

Beantworten Sie bitte die folgenden zwei Fragen:

Was bedeutet Freiheit für Sie?

Wann fühlen Sie sich frei?

Freiheit im Innen und Aussen

Äussere Freiheit besteht, wenn wir uns im Aussen sämtliche Wünsche und Träume frei erfüllen können: Haus, Auto, Urlaub, Schmuck, Essen, unbegrenztes Shopping, Luxusartikel etc. – sich auf der materiellen Ebene jeglichen Wunsch erfüllen.

Innere Freiheit ist, wenn wir es den Menschen im Aussen erlauben, über uns zu urteilen, über uns zu denken oder zu sagen, was immer sie wol-

→

len, und wir tun es ihnen nicht gleich. Innere Freiheit ist, wenn wir davon loslassen können, es immer nur den anderen recht zu machen. Wenn wir uns in den Mittelpunkt des Lebens stellen und es uns selbst recht machen. Wenn wir uns erlauben, Nein zu sagen, und wenn wir nicht abhängig sind von den Auflagen, Belangen und Wünschen der anderen, etwa der Eltern. Wenn wir alle Gefühle die in uns ausgelöst werden, bereit sind zu fühlen und zu akzeptieren. Wenn wir innerlich frei sind von Verurteilungen, Wertungen und Meinungen anderer.

Der Weg in die Freiheit

Freiheit ist ein Seins-Zustand, aber es ist kein Dauerzustand. Um Freiheit zu spüren, müssen wir auch den Gegenpol erfahren. Denn was ist Freiheit ohne eine Begrenzung? Wir können die Freiheit nur erfahren, weil es die Unfreiheit gibt. Ohne Berge gibt es keine Täler, ohne Nacht keinen Tag – und ohne Beschränkungen gibt es keine Freiheit. Doch die meisten Menschen halten an einem Pol fest und katapultieren sich dadurch selbst in ein unfreies Gefängnis.

Erst wenn wir die Unfreiheit akzeptieren, wenn wir verstehen, dass dieser Pol dazugehört, dann können wir wirklich frei wählen zwischen beiden Polen. Das klingt paradox, aber genau darum geht es: Erst, wenn wir wahrhaft bereit sind, den Gegenpol von Freiheit anzunehmen, nämlich die Abhängigkeit, die Begrenzung und die Unfreiheit, dann nehmen wir das Leben in seiner grossen Vielfalt, seinem kompletten Ganzen wirklich an. Das bedeutet, dass wir manchmal frei wählen können und uns frei fühlen und ebenso, dass wir manchmal nicht frei wählen können und in einer Abhängigkeit stecken. Wenn wir dies akzeptieren und nicht in den

Widerstand gehen, dann entsteht wahrhaftige Freiheit.

Freiheit hat einen Schatten

Wer keine Familie mit Kindern hat, fühlt sich erst mal völlig frei, doch es gibt auch Nachteile: Man erfährt nicht das wahre Glück einer Familie. Und wer Millionen auf dem Konto hat, der kann sich alles kaufen, wonach sein Herz sich sehnt, doch da ist auch die Angst, das Geld wieder zu verlieren. Wer sich nirgends bindet und keine Verpflichtungen eingeht, der fühlt sich vordergründig frei wie ein Vogel, doch es gibt eben auch keine Anbindung in eine Gesellschaft, die einem vielleicht den Rückhalt in schwierigen Zeiten gibt. Es fehlt das Gemeinschaftsgefühl. Der Alleinstehende muss niemandem Rechenschaft ablegen darüber, was er tut, aber er zahlt auch den Preis der fehlenden Verbundenheit, Verlässlichkeit und Nähe.

Es geht bei Freiheit um die Integration des Gegenpols. Aber nicht nur hier, dies ist im Leben immer so: Wer seinen Schatten wirklich annimmt und »umarmt«, der kommt in die Selbstliebe und damit in die innere und äussere Freiheit.

Finden Sie die Balance

Schreiben Sie hier auf: Was grenzt Sie ein? Wer beeinflusst Sie? Auf wen nehmen Sie viel Rücksicht? Für wen fühlen Sie sich verantwortlich? Welche Auflagen haben Ihnen Ihre Eltern gemacht? Wo sind Sie nicht Sie selbst?

Freiheit ist eine innere Entscheidung, die Sie ganz bewusst jeden Tag neu treffen können. Geben Sie die Verantwortung und Ihre Schöpferkraft an die alten Muster und Konstrukte ab? Oder können Sie sich heute und jetzt neu entscheiden, etwas anders zu machen? Erlauben Sie sich, Situationen loszulassen oder Dinge anzunehmen, wie sie sind? Prüfen Sie Ihre eigene Sturheit, denn sie blockiert Sie. Prüfen Sie: »Ist das wirklich die Wahrheit? Ist es das, was ich wirklich will? Erlaube ich mir, etwas zu verändern?«

Verändern Sie die Dinge, wenn es geht, und akzeptieren Sie die Dinge, die Sie nicht verändern können! Haben Sie in jeglicher Situation die Weisheit zu unterscheiden, was jetzt gerade ansteht, und finden Sie die Balance zwischen dem Verändern von alten Denkmustern und dem Akzeptieren dessen, was ist.

Ist es nicht schon befreiend, zu denken, dass Sie auch einmal unfrei und abhängig sein dürfen? Fällt Ihnen nicht gleich jeglicher Druck von den Schultern, wenn Sie sich eben auch einmal begrenzt fühlen dürfen? Ist das nicht die grösste Freiheit überhaupt? Ja zu sagen zu dem, was ist, und nicht länger nach einer Freiheit zu suchen und in den Widerstand zu gehen mit Sätzen wie »Ich will das nicht!«, »Das passt mir nicht!«, »Ich muss das ändern!« oder »Ich muss noch mehr meine Freiheit finden«.

Ist dieser Hype um die Freiheit nicht auch wieder nur ein anstrengender Versuch, dem Leben zu sagen: »Ich weiss es besser?«

Sind wir denn klüger als das Leben selbst? Warum haben wir verlernt, uns dem Leben hinzugeben und »Ja« zu sagen, zu dem, was ist?

→



Vier Schritte in die Freiheit

1. Erkennen Sie Ihre inneren Begrenzungen!

Wo blockieren Sie sich selbst? Welche Werte haben Sie sich selbst auferlegt? (Sicherheit, Unabhängigkeit, Freiheit, Geld, Liebe, etc.) Werte sind zwar ein Wegweiser durchs Leben, doch diese erzeugen auch Schatten, und genau diese engen Sie wieder ein. Werte sind Gedankenkonstrukte und können Ihnen eine Leitplanke geben, sie können Sie aber auch einengen. Welche Sätze haben Sie von Ihren Eltern übernommen? Wie ist Ihre Vorstellung vom Leben? Welche Überzeugungen haben Sie von der Kirche oder der Gesellschaft übernommen? »Du darfst nicht ...« – werden Sie sich dieser Gedanken bewusst und prüfen Sie, ob Sie sie weiterhin pflegen und glauben wollen oder ob es in der Welt der Polarität auch noch einen Gegenpol dazu gibt. Einen Pol, der nicht wertet in richtig oder falsch, in gut oder schlecht. Finden Sie den Weg vom »Entweder – Oder« zum »Sowohl – Als auch«.

Welche Einschränkungen haben Sie sich innerlich auferlegt?

2. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle!

Alle Gedanken lösen Gefühle aus.

Sie fühlen sich freier, wenn Sie diese Gefühle akzeptieren und nicht in den Widerstand dazu gehen. Erlauben Sie sich folgende Gefühle oder Zustände: Schwachsein, Versagen, Einsamkeit, Verlassenheit, Kleinheit, Minderwertigkeit, Ohnmacht, Trauer, Wut, Angst, Freude, Glück, Macht, Ohnmacht, Stolz, Grösse ...

Welche Gefühle lehnen Sie noch ab? Welche bewerten Sie als negativ?

Was ist nötig, damit Sie diese Gefühle akzeptieren können?

3. Welchen Preis müssen Sie zahlen?

Jedes Ziel, das wir im Leben erreichen wollen, bringt auch einen »Nachteil« mit. Wir zahlen immer einen sogenannten Preis. Werden Sie sich bewusst, welchen Preis Sie

jeweils dafür zahlen müssen. Wer als selbstständiger Unternehmer tätig ist, der zahlt dafür den Preis von Zeitaufwand und Verantwortung. Wer sich für eine Mutterschaft entscheidet, zahlt dafür den Preis, sich stets kümmern zu müssen. Es kann sich ja auch lohnen und schön sein, den Preis zu bezahlen, keine Frage – es geht eher darum, dass Sie es sich bewusst machen dürfen. »Bin ich bereit, den Preis für mein Ziel, meine Vision zu bezahlen bzw. worin besteht denn der Preis überhaupt?«

Welchen Preis zahlen Sie? Welchen Widerstand müssen Sie überwinden? Und was sind die Konsequenzen?

Prüfen Sie auch, ob das nur alte, übernommene Muster sind oder ob es Menschen gibt, die eine andere Lösung gefunden haben.

4. Akzeptieren Sie die Unfreiheit!

Gibt es keine andere Lösung, dann fangen Sie an, zu akzeptieren, was ist. Stellen Sie sich nicht länger dagegen, sondern geben Sie sich den Gegebenheiten hin. Üben Sie sich im Annehmen. Fühlen Sie das Gefühl bejahend in sich und lassen Sie die Emotionen fließen. Geben Sie sich und allem, was ist, Raum zur Entfaltung und erlauben Sie sich, die Situation oder den Zustand zu akzeptieren.

Autoren-Kurzbiografie



Monika Gschwind

Monika Gschwind ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Trainerin bei Dipl.-Psychologe Robert Betz. Sie ist Expertin für Emotionen und Gedanken und leitet mit Thomas Frei das Seminar »Die Lebensreise«.

Informationen:

E-Mail: info@monika-gschwind.de
Internet: www.monika-gschwind.de

Autoren-Kurzbiografie



Thomas Frei

Thomas Frei ist Inhaber der FREI AKADEMIE. Er leitet das Seminar »Die Lebensreise. Dein Weg zu deiner wahren Freiheit«.

Informationen:

Telefon: +41 (0) 435 35 00 35
E-Mail: info@freiakademie.com
Internet: www.freiakademie.com