

Die Sehnsucht frei zu sein

Ich war noch niemals in New York, ich war noch niemals auf Hawaii, ging nie durch San Francisco in zerriss'nen Jeans, ich war noch niemals in New York, ich war noch niemals richtig frei, einmal verrückt sein und aus allen Zwängen flieh'n.

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL



FOTO: © RIDO - FOTOLIA

Sie kennen sicher diesen Hit von Udo Jürgens und vielleicht denken Sie sich, wenn Sie mitsummen oder mitsingen, sehnsuchtsvoll mit einem Seufzer: „Ja, so geht es mir auch!“ Es kann sein, dass Sie im Moment eine besonders schwere Last auf Ihren Schultern spüren und nicht das geringste Gefühl von Freiheit empfinden oder sich fühlen, wie mir eine Klientin einmal sagte, „wie in einem Schraubstock“ oder „wie in einer Sackgasse“. Auch mir sind solche Gefühle durchaus vertraut. Vielleicht haben Sie selbst eine Krankheit oder erkrankte/pflegebedürftige Angehörige, eine belastende und einengende Partnerschaft, Ihre finanzielle Lage oder ein Job schränkt Sie ein. Solche Lebensbedingungen können einem leicht den Atem rauben und das Bedürfnis entstehen lassen, sich von allem befreien zu wollen. Der Impuls in solchen als besonders einengend empfundenen Lebenssituationen ist zumeist, alles von sich abzuschütteln, auszurechnen. Das ist ganz normal und ein gesunder Impuls. Es hindern uns jedoch oft Ängste, Gefühle der Verpflichtung oder Bindungen. Aber diese Gefühle sind in Ordnung und haben ihre Berechtigung.

Was bedeutet Freiheit?

Darüber haben sich bereits Philosophen quer durch die Menschheits-

geschichte den Kopf zerbrochen. Eine Definition, die uns das Internet anbietet, ist folgende: „Freiheit wird in der Regel verstanden als die Möglichkeit, ohne Zwang zwischen verschiedenen Möglichkeiten auswählen und entscheiden zu können.“ Meines Erachtens ist Freiheit etwas sehr Vielschichtiges und umfasst psychische, soziale und gesellschaftliche Komponenten.

Es können ganz unterschiedliche Situationen sein, in denen wir uns in unserer Freiheit eingeschränkt, wenn nicht gar ihrer beraubt erleben. Zu den äußeren Umständen können auch innere hinzukommen bzw. diese verursachen. Astrid beispielsweise lebt in einer Ehe, in der sie die letzten Jahre von ihrem Mann gedemütigt und kontrolliert wird. Er fragt sie ständig wo sie ist, bombardiert sie mit SMS, knackt ihren Computer. Sie kann keinen Schritt tun, ohne dass ihr Mann diesen nicht mitverfolgt. Obwohl sie so darunter leidet und sich in ihrer Freiheit extrem eingeengt fühlt, schafft sie es nicht, sich zu trennen. Sie meint, das ertragen zu müssen, hat gleichzeitig auch Angst vor dem Alleinsein. Es sind alte Programme, die sie in der Unfreiheit halten.

Wir Menschen sind keine Einzelwesen, sondern leben in familiären, sozialen Bindungen mit anderen Menschen. Aber auch der Beruf mit seinen Regeln und Ab-

läufen und fixen Arbeitszeiten schränkt die Freiheit ein. Menschen, die selbstständig sind, schätzen einerseits die Freiheit, unabhängig von Arbeitszeiten sich alles selbst einteilen zu können und ihr eigener Herr zu sein. Andererseits aber haben sie kein fixes Einkommen und bei Krankheit und Urlaub keinen Verdienst. Da sehen wir, dass Freiheit unter Umständen auch ihren Preis hat.

Es entsteht der Eindruck, dass unser Leben sich im Spannungsfeld zwischen Bindung und Freiheit bewegt und dem ist auch so. Unfreiheit ist jedoch nicht nur rein negativ besetzt, sondern hat auch ihre positiven Seiten: Sicherheit und Bindungen, sofern sie gesund sind.

Freiheit – eine Sache der Betrachtung

Wie viel Freiheit wir brauchen, um uns wohl zu fühlen, ist sehr individuell. Während die einen bei der kleinsten empfundenen Einschränkung zum Befreiungsschlag ausholen, fühlen sich andere in derselben Situation davon nicht beeinträchtigt. Bei der jeweiligen Wahrnehmung spielt das Bedürfnis nach Sicherheit eine sehr große Rolle. Wenn wir in hohem Maße Sicherheit, Rückhalt und Strukturen brauchen, dann wird unser Wunsch nach Freiheit nicht so stark ausgeprägt sein. Dann benötigen

wir viele Sicherheitsanker, in Form von Menschen, materiellen Absicherungen, Strukturen und Überreglementierungen in unserem Leben. Sind wir hingegen sehr eigenständig und im Vertrauen, und das ist untrennbar mit unserer Lebensgeschichte verknüpft, dann werden wir im dynamischen Fluss des Lebens immer darauf bedacht sein, uns nach unserem ausgeprägten Freiheitsbedürfnis zu orientieren.

Wege in die Freiheit

Wann haben Sie sich zuletzt wirklich frei, leicht und unbeschwert gefühlt? Oder spüren Sie zumindest diese drängende Sehnsucht nach Freiheit?

Vielleicht wollen Sie sich einmal folgende Fragen stellen:

- ▶ Was bedeutet „Freiheit“ für mich konkret?
- ▶ Wie fühle ich mich, wenn ich mich unfrei fühle?
- ▶ Sehne ich mich nach (mehr) Freiheit, fühle ich mich aber gleichzeitig von ihr bedroht? Habe ich Angst davor?
- ▶ Gibt es derzeit eine konkrete Situation, in der ich mich unfrei fühle?
- ▶ Kann ich unmittelbar etwas verändern?
- ▶ Was hindert mich daran?
- ▶ Wenn zum jetzigen Zeitpunkt keine Möglichkeit besteht, etwas zu verändern, wie kann ich mir zumindest kleine „Oasen der Freiheit“ schaffen?

Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist bereits ein Startschuss in Richtung Freiheit.

Vielleicht wollen Sie sich mit mir gemeinsam auf den Weg dorthin machen? Im Folgenden einige Überlegungen, die dafür hilfreich sein können:

1. Schritt: Sich eingestehen

Halten Sie einmal inne und spüren Sie in sich hinein: Wer oder was macht mich in meiner momentanen Lebenssituation unfrei? Häufig brauchen Sie nicht lange für die Antwort. Denn Sie wissen genau, wo es auf der Seele drückt. Gerda beispielsweise betreut seit einem Jahr ihren bei ihnen im Haus lebenden Schwiegervater mit. Ihr Mann überlässt ihr die ganze

Arbeit. Der alte Herr ist nicht gerade pflegeleicht und quält seine Schwiegertochter mit Sonderwünschen. Gerda hat sich bisher nicht eingestanden, dass sie diese Betreuung extrem belastet. Sie fühlt sich unter Dauerstress, ist ausgelaugt und müde. Auch hat sie den Groll auf ihren Mann verdrängt, von dem sie sich nicht unterstützt fühlt.

2. Schritt: Bestandsaufnahme

Eruieren Sie, was Sie einengt, beschwert und ob dies auf längere Zeit zu erwarten ist. Wie fühlt sich diese Einengung an? Gerda fühlt einen ständigen Druck und leidet an Depressionen und Schlafstörungen. Ganz nüchtern betrachtet, wird sich ihre Situation erst mit dem Tod des Schwiegervaters verändern und zeitlich ist das natürlich nicht absehbar.

„Die Freiheit ist wie das Meer: Die einzelnen Wogen vermögen nicht viel, aber die Kraft der Brandung ist unwiderstehlich.“

Václav Havel

3. Schritt: Veränderungsmöglichkeiten

Enttarnen Sie alte Muster und Glaubenssätze, die Sie blockieren. Gerda meinte in einem unserer Gespräche, dass sie von ihren Eltern vorgelebt bekommen hat, dass man eine einmal eingegangene Verpflichtung weiter übernimmt, egal wie es einem selbst dabei geht und dass um Hilfe bitten ein „Armutzeugnis“ sei. Dass sie sich, geprägt durch diese alten Muster, mögliche Änderungen nicht erlaubt, ist anhand ihrer Geschichte gut nachvollziehbar. So hat sie sich das Bedürfnis nach einer Unterstützung in der Pflege bislang nicht eingestanden.

4. Schritt: Ausloten

Es muss nicht gleich das Aussteigen auf eine „einsame Insel“ sein, obwohl wir uns das, wenn uns die Dinge über den Kopf wachsen, zeitweise wünschen. Versuchen Sie einen ersten kleinen Schritt. Wie kann dieser aussehen? Oft hilft ein Gespräch mit einer Vertrauensperson, um eine neue Perspektive zu bekommen und

die einzelnen Möglichkeiten einmal gedanklich durchzuspielen. Auch das entlastet bereits.

5. Schritt: Auf zur Befreiung!

Das ist häufig gar nicht so schwer. Sobald Sie den Weg kennen, probieren Sie es aus und Sie werden merken, mit jedem Schritt mehr steigen die Leichtigkeit und das Gefühl der Befreiung. Oft sind das nicht unbedingt spektakuläre Maßnahmen. Es ist schon ein gewaltiger Schritt durch die Änderung einer Einstellung oder inneren Haltung getan. Denn wahre Freiheit entsteht zuerst im Kopf! ■

Eine kleine Übung zum Auskosten des Freiheitsgefühls:

- ▶ Suchen Sie einen für Sie stimmigen Platz in der Natur, wo Sie ungestört sind. Vielleicht möchten Sie dazu einen Sommertag nutzen, wo ein angenehmer Sommerwind Sie umspielt.
- ▶ Breiten Sie die Arme aus, als wollten Sie jemanden in die Arme schließen.
- ▶ Beginnen Sie, wie ein Vogel mit seinen Flügeln, sanft und locker die Arme seitlich zu schwingen. Sie können auch den Oberkörper mit dazunehmen.
- ▶ Während Sie immer mehr ins Schwingen kommen, spüren Sie in sich hinein, was diese Bewegungen in Ihnen auslösen.
- ▶ Fühlen Sie vielleicht eine grenzenlose, beseligende Freiheit? Wo genau spüren Sie das im Körper?
- ▶ Dann werden Sie in Ihren Bewegungen wieder langsamer, lassen die Arme sinken, nehmen noch einen tiefen Atemzug und schütteln sich aus.
- ▶ Wiederholen Sie über einen Zeitraum von ca. vier Wochen regelmäßig die Übung und schreiben Sie Ihre Eindrücke auf. Sie werden erstaunliche Veränderungen feststellen, die sich unmittelbar auf Ihr Leben auswirken.

Wenn Sie sich befreien, werden Sie wie ein Vogel dahinschweben und Ihrer Seele bunte Flügel verleihen. Denken Sie immer daran: Oft ist Ihre persönliche Freiheit gar nicht so weit entfernt, wie Sie meinen.