



Ein Moment des Glücks, der Freiheit

Freiheit

Freiheit: Ein Wort so gross und allumfassend wie die Liebe – und auch so individuell!

Die einen unter uns fühlen sich frei nach dem Erklimmen eines Berggipfels, die andern am Feierabend, wieder andere, wenn sie „sturmfrei“ haben, d.h. alleine zuhause sind.

Wo und wann fühlen Sie sich wirklich frei? Wie fühlt sich Freiheit für Sie an?

Für mich ist es der morgendliche Spaziergang, wenn der Tag erwacht und ein frisches Windlein weht.

Mit der Gewissheit, ein Dach über dem Kopf und genug zu essen zu haben, besitzen wir bereits viele Freiheiten. Und in der Schule lern(t)en wir das Lied „Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten, sie fliehen (fliegen) vorbei wie nächtliche Schatten. ...“ und werden oder wurden damit auf den Kern der Freiheit hingewiesen – die innere Freiheit.

Die Art und Weise wie wir über uns selbst denken, beeinflusst wie wir die Welt, die Umwelt und unsere Mitmenschen wahrnehmen. Insofern sind wir unseres eigenen Glückes Schmied. Frisch, froh und frei. Fokussieren wir jedoch mehr die eigenen Schwächen, anstatt die Stärken, trübt sich die Stimmung. Man nimmt Begrenzungen, Mangel wahr und überträgt diese innere Wahrnehmung auf die Aussenwelt. Und nicht nur das Selbstgespräch wird unlustig, die Wortwahl „schon wieder“, „immer“, „nie“, „die andern“ u.a. zementiert das Gefühl des Ausgeliefertseins, der Unfreiheit.

Doch: Wir alle besitzen die Freiheit unserer Gedanken und können uns befreien, heute, jetzt, in jedem Moment.

Ein Experiment: Sagen Sie drei Mal zu sich selbst „Ich bin grundsätzlich gut so wie ich bin“ oder „Ich bin ein Kind Gottes“ und atmen Sie dabei tief ein und aus. – Was spüren Sie dabei? Licht, Leichtigkeit, Freiheit? – Wie wäre es, eine solche Aussage in den Tagesablauf einzubauen, wie das Zähne putzen oder Händewaschen?

Die Gedanken sind frei...