

Freiheit

Vielleicht haben Sie in diesem Sommer so etwas wie Freiheit und Weite erlebt, gespürt, wie sich Freiheit anfühlt?

Vielleicht nur einen Augenblick lang. Auf einem Berg, am Meer, wo auch immer. In so einem Augenblick wird einem oft auch klar, dass dieses Gefühl der Freiheit leider viel zu selten vorkommt.

Der Alltag mit Beruf, Familienverpflichtungen, geplanter Freizeit engt natürlich ein. Ein straffer Terminkalender gibt klar vor, wie der Tag, die nächsten Wochen ablaufen werden.

Selbst im Ruhestand ist man vor dem Diktat des Terminkalenders nicht unbedingt gefeit.



Bildquelle: Pixabay

Vielleicht haben Sie in diesem Sommer auch gespürt, was es braucht, um diese Freiheit zu erleben. Was macht mich innerlich frei? Wann kann ich frei durchatmen? In dieser Formulierung wird übrigens deutlich, dass Freiheit auch etwas mit meinem Atem zu tun hat. Enge spüren wir auch sofort im Bereich des Brustkorbes und bei der Atmung.

Vielleicht braucht es dazu keine Weltreise? Keinen 3000m Gipfel? Keinen Pazifiksegeltörn? So schön und atemberaubend dies alles sein kann...

Vielleicht finden sich in meinem Alltagsleben kleinere Augenblicke, die mir Freiheit schenken. Ein Spaziergang in der Natur vielleicht, ein gutes Gespräch mit Freunden, ein Fest feiern, neue Einsichten bei guter Lektüre, einfach mal gar nichts tun, genauer auf meine Atmung achten und bewusst zu atmen, ... was auch immer...

Natürlich ist dieses Gefühl der Freiheit kein Dauerzustand. Und es stellt sich auch die Frage, ob Dauer-Freiheit gut wäre. Wie sagte einmal ein Kind: „Müssen wir schon wieder machen, was wir wollen?“ Freiheit kann auch eine Last sein und überfordern.

Ich denke, die meisten von uns brauchen so ein hilfreiches Außengerüst. Solange es nicht einengt oder sogar erdrückt.

Ein geregelter Alltag gibt Halt, Orientierung und eben auch Freiraum, um sich auf andere wichtige Dinge zu konzentrieren. Viele Menschen brauchen das und würden sonst schnell in Chaos oder lähmender Inaktivität landen. Nicht jeder Mensch ist innerlich so gut strukturiert und diejenigen, die es sind, kommen immer wieder in die Gefahr sich selbst einzuengen, bis hin zur Zwanghaftigkeit.

Auf die Balance kommt es also an. Die ist aber bei jedem anders angelegt. Es hilft also wenig, es bei anderen abzuschauen oder sie sogar für ihre Lebensführung zu beneiden. In der Regel sehen wir bei anderen sowieso nur die Außenansicht, das schön dekorierte Schaufenster.

Meine eigene Work-Life-Balance, wie es heute so schön heißt, kann nur ich selbst finden.

Jeder ist anders belastbar, braucht andere Formen der Entspannung und findet seine Freiheitserlebnisse in oft völlig gegensätzlichen Aktivitäten oder Formen des Nichtstuns.

Darum zum Schluss wieder zurück zur Anfangsfrage: Wo erlebe ich Freiheit und innere Weite?