



# Freiheit

**Gesellschaftlich, politisch, therapeutisch, persönlich**

**Vortrag von Silke Butz**

Sommer-Gathering 2019 in Obereggen



Freiheit gehört in unserer westlichen Welt mit zu den wichtigsten Werten. Viele Menschen streben danach – doch was bedeutet Freiheit eigentlich? Nicht nur im gesellschaftlichen, politischen, sondern auch im therapeutischen Bereich. Was bedeutet Freiheit für mich persönlich?

„Ich fühle mich frei, wenn ich so sein kann wie ich wirklich bin.“ war mein erster Gedanke. Aber wie frei bin ich wirklich? Bin ich nicht immer wieder „gefangen“ in meinen Rollen? Als Tochter, Ehefrau, Mutter, Hausfrau, Therapeutin,...? Hindern mich meine charakteristischen Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Automatismen nicht daran, wirklich frei zu sein? Wie verändere ich mich, wenn ich mich frei fühle?

Das Thema Freiheit – ein weites Feld!

## **Was bedeutet Freiheit für mich?**

In der Kindheit war mein großes Glück, dass meine Großeltern wenige Kilometer von meiner Heimatstadt entfernt ein Schullandheim leiteten, das inmitten unberührter Natur im Odenwald lag. Somit hatte ich an den Wochenenden und in den Ferien meinen Abenteuerspielplatz direkt vor der Haustür. Stundenlang war ich draußen, konnte die Welt um mich herum mutig erforschen und meiner Kreativität freien Lauf lassen. Oma ließ mich machen – ich musste nur pünktlich zum Essen kommen und mich an bestimmte Regeln halten. Sie setzte mir Grenzen, die mir gut taten. Bei ihr fühlte ich mich angenommen, geliebt, sicher und frei.

## **Was bedeutet Freiheit für uns?**

Das Grundgesetz feierte am 23. Mai 2019 seinen 70. Geburtstag. Viele Freiheitsrechte, die uns in Deutschland zustehen, sind dort fest verankert: Meinungsfreiheit, Bewegungsfreiheit, Vertragsfreiheit, Pressefreiheit, Religionsfreiheit,... etc. Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit. Sofern das geltende Recht und die Würde des Menschen nicht angetastet wird.

Menschen, die Krieg und Diktatur am eigenen Leib erlebt hatten wussten 1949 wie es ist wenn man nicht in Freiheit groß wird und sich nicht frei entfalten kann. Das Deutsche Grundgesetz garantiert uns die Freiheit und die Gleichheit vor dem Gesetz – eine Errungenschaft, die auf dieser Welt nicht selbstverständlich ist.

Freiheit bedeutet laut Lexikon: Keinen äußeren bzw. inneren Zwängen folgen zu müssen, aus eigenem Willen Entscheidungen zu treffen und somit über sich selbst bestimmen zu können. Freiheit bedeutet, ohne Zwang zwischen verschiedenen Möglichkeiten auswählen zu können.

Freiheit bedeutet, „Ja!“ zu Möglichkeiten zu sagen und sich nicht durch äußere oder innere Zwänge von freien Handlungen abhalten zu lassen. Freiheit bedeutet aber auch, „Nein!“ zu sagen und die Möglichkeit zum Handeln nicht zu nutzen, etwas zu unterlassen oder sein zu lassen, zu akzeptieren.

### **Wie frei sind wir wirklich?**

Wenn wir Entscheidungen treffen, sind wir oft nicht wirklich frei, haben weniger Spielraum als uns eigentlich möglich wäre. Äußere und innere Einflüsse, wie unsere sozialen Verhältnisse, unsere Lebenssituation oder unsere mentale und emotionale Befindlichkeit können uns sogar regelrecht in eine Entscheidung hineintreiben.

Wenn wir arbeitslos sind und die erstbeste Arbeitsstelle annehmen – wie frei war diese Entscheidung wirklich? Wie frei sind wir, wenn wir allen Trends immer hinterher eilen, aus Furcht nicht dazu zu gehören, nicht anerkannt, beachtet oder gar geliebt zu werden?

Wir schränken uns selbst ein, wenn wir immer die öffentliche Meinung beobachten und uns einer scheinbaren Mehrheit anschließen. Wenn wir uns von anderen vorschreiben lassen, was wir tun oder lassen sollen, was richtig oder falsch ist, was gerade „in“ oder „out“ ist. Alle Bereiche des Lebens sind heute von ständig wechselnden Modevorschriften betroffen. Wer angesagt sein will, braucht das neueste Smartphone, coole Klamotten und exotische Reiseziele.

Viel Zeit & Energie fließt in die Erfüllung der Konsumwünsche und in das Teilen dieser auf Facebook, Instagram, Twitter,... etc. Jeder einzelne kann theoretisch frei entscheiden, ob er diese sozialen Netzwerke nutzt oder nicht. Wie sieht es jedoch in der Praxis aus?

### **Kann ich mich dem Druck „mitzumachen“ entziehen?**

Nach meiner Prüfung zum Heilpraktiker Psychotherapie habe ich mich im Netz über Marketing informiert. Laut Experten muss man sich irgendwie von der Masse abheben. „Prima!“ dachte ich, „mit der Naturtherapie erfülle ich dieses Kriterium schon mal.“

Darüber hinaus braucht man eine Homepage, sollte in den sozialen Netzwerken aktiv sein und Filme auf Youtube einstellen. Je mehr Präsenz ich im Netz habe, desto höher „rutsche“ ich bei google und umso leichter findet man mich bzw. wird auf mich aufmerksam. Facebook schickt mir per Mail permanent Statistiken zu meiner Seite, fordert mich auf, etwas zu posten und rät mir Beiträge zu promoten, damit ich erfolgreicher werde.

Eigentlich möchte ich meine Zeit nicht in der virtuellen Welt verbringen. Manchmal tun mir die Augen weh, wenn ich zu lange auf den Bildschirm gestarrt habe. Der Nacken spannt, ich fühle mich unwohl und bekomme schlechte Laune. Ich mache etwas, was ich nicht wirklich will – das fühlt sich sehr unfrei an.

### **Macht uns Technik unfrei und krank?**

Ärzte warnen vor den gesundheitlichen Folgen der Dauernutzung von Smartphone und Tablet. Deren Nutzungsdauer nimmt bei einer Vielzahl von Menschen stetig zu. Sie haben das Gefühl etwas zu verpassen, wenn sie nicht auf ihr Mobilgerät schauen. Dieses verfolgt sie bis ins Schlafzimmer und Entzugserscheinungen bei Verlust sind keine Seltenheit.

Kürzlich habe ich im Radio von einem neuen Krankheitsbild gehört: WhatsAppitis. Schmerzen in Fingern und Handgelenken, steifer Nacken, Rückenprobleme und brennende Augen können Hinweise darauf sein.

Immer häufiger sieht man Jugendliche und auch Erwachsene, die anstatt miteinander zu reden auf ihr Handy starren. Das sieht nicht wirklich frei aus! Es ist ein gewaltiger Unterschied, ob ich unzählige (vermeintliche) Freunde auf Facebook habe oder echte Freundschaften im realen Leben pflege. Der Gebrauch von Smartphones sollte so

gestaltet werden, dass weder die Gesundheit noch zwischenmenschliche Beziehungen darunter leiden.

### **Was geschieht, wenn wir frei haben, aber selbst nicht frei sind?**

Wenn wir trotz aller Möglichkeiten unser Leben nicht nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen gestalten, legen wir uns selbst Fesseln an. Durch unsere Gedanken, Ängste, Moralvorstellungen, Unsicherheiten und Selbstzweifel. Durch selbst auferlegte Verhaltensregeln: Ich kann nicht, ich darf nicht, ich muss doch, ich sollte. Wir fühlen uns schlecht, wenn es uns nicht gelingt, nach ihnen zu leben.

Wir sagen uns selbst: „Du bist nicht richtig. Du kannst ja nichts! Du bist dumm!“ Wir haben Angst, dass andere schlecht über uns denken und uns für unfähig halten. Wir werten uns selbst ab und machen uns abhängig von den Bewertungen anderer. Wir vergleichen uns, wollen ihnen gefallen anstatt uns selbst zu gefallen. Versuchen perfekt zu sein und vermeintliche Unzulänglichkeiten zu verbergen.

Wir haben das Gefühl, uns und anderen erst einmal etwas beweisen zu müssen. Glauben, wenn wir das und das haben, wenn wir das und das können, wenn wir das und das sind... erst dann sind wir liebenswert. Dies alles raubt uns Energie, Lebenszeit und macht uns unfrei.

Der Philosoph Henry David Thoreau formulierte es sehr treffend: „Aber am allerschlimmsten ist es, Sklaventreiber seiner selbst zu sein, Sklave und Gefangener seiner Meinung von sich selbst. Was der Mensch von sich selbst denkt, ist das Ausschlaggebende für sein Schicksal.“

In unserer Leistungsgesellschaft kann es passieren, dass ein Gefühl von Leere entsteht, wenn wir frei (i.S.v. Urlaub) haben, aber selbst nicht frei sind. Plötzlich müssen wir nichts mehr leisten. Wir sollten uns eigentlich freuen und sind stattdessen unzufrieden. Diese Unzufriedenheit versuchen wir zu kompensieren: durch Ablenkung in der medialen Welt, durch die Betäubung mit Alkohol, Drogen oder Konsum. Gewohnheitsmäßig lassen wir uns bei Letztgenanntem auch hier von außen leiten. Wir wollen dazugehören, wollen anerkannt und auf keinen Fall ausgegrenzt und beschämt werden. Somit verhält sich die Mehrheit der Menschen in gleicher Weise – manipuliert durch die kommerzielle Freizeit- und Reisebranche. Überfordert durch die unzähligen Optionen unserer Überflussesgesellschaft. Unfähig zur Entscheidung, weil jedes „Ja“ automatisch unzählige „Nein“ bedeutet. Der moderne Mensch will alles und von allem immer mehr.

Wenn die Freizeit nicht mehr zur Erholung genutzt werden kann sind Erkrankungen praktisch vorprogrammiert. Immer mehr Menschen fühlen sich erschöpft, sind nicht mehr erholungsfähig und Depressionen haben massiv zugenommen. Ein Raum für Regeneration muss geschaffen werden. Wir müssen abschalten – nicht nur sprichwörtlich. Den Reichtum der realen Welt erleben und spüren, was wirklich wichtig ist in unserem Leben.

### **Zurück zur Natürlichkeit**

Leichter gesagt als getan. Wo gibt es in der heutigen hochtechnisierten, fortschrittlichen Welt noch Natürlichkeit? Wie weit wir davon entfernt sind, zeigt das Beispiel „Familienplanung“. Jeder Mensch ist ja frei seinen Vorstellungen entsprechend zu handeln - sein Leben zu gestalten. Wenn ich keine Kinder möchte, schlucke ich die Anti-Baby-Pille. Habe ich Kinderwunsch und es klappt nicht, gibt es die Möglichkeit einer künstlichen Befruchtung. Werde ich schwanger, kann bei einer pränataldiagnostischen Untersuchung evtl. festgestellt werden, ob das Kind eine Behinderung hat. Ist dies der Fall, kann ich mich für eine Abtreibung entscheiden.

### **Wie mich mein Optimierungsdruck unfrei machte**

Bevor unser Sohn das Licht der Welt erblicken durfte, musste ich die letzten 3 Monate liegend verbringen, um ihn nicht zu verlieren. In dieser Zeit hatte ich das Vertrauen in meine natürlichen leiblichen Prozesse verloren. Weit weg von mir selbst, wie fremdgesteuert überwachte ich beim erneuten Kinderwunsch permanent die Funktionsfähigkeit meines Körpers, der mir fremd geworden war. Den ich ablehnte, weil

er eben nicht funktionierte. Die Frau von heute benutzt Zykluscomputer zur Berechnung der fruchtbaren Tage. Sie verwendet zusätzlich Ovulationstests, schluckt Hormone, hat Sex nach Plan und die Männer müssen mitspielen. Von „natürlich“ ist dieses Verhalten meilenweit entfernt. Wir versuchen unseren Körper zu manipulieren und zu instrumentalisieren. Sieht so das Leben eines freien Menschen aus?

### **Freiheit und Würde des Menschen am Lebensende**

Zu Beginn unseres Lebens sind wir vollständig auf Fürsorge angewiesen und diese Abhängigkeit kann sich auf unserer letzten Wegstrecke wiederholen. Was geschieht, wenn wir alt und krank werden und auf fremde Hilfe angewiesen sind? Wir alle streben von klein auf danach, frei und unabhängig zu sein und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Um Hilfe zu bitten und diese auch annehmen zu können, stellt - gerade im Alter - oftmals eine echte Herausforderung dar. Der Glaube, dass wir alles im Griff haben müssen und unser Perfektionismus machen uns unfrei. „Ich schaff das schon alleine!“ ist ein Muster, das nur schwer abgelegt werden kann. „Ich will niemandem zur Last fallen“ ist ein charakteristisches und zwanghaftes Muster der Abwehr – eine Einschränkung der Freiheit zu bitten und sich helfen zu lassen. Davon sollten wir uns früh genug verabschieden!

Die Würde des Menschen ist unantastbar. So steht es im Grundgesetz Artikel 1 Absatz 1. Zu dieser Würde gehört die Freiheit und diese schließt die Freiheit über die Selbstbestimmung als unveräußerliches Menschenrecht mit ein. Wir sind heutzutage in einem ungeahnten Ausmaß frei, das Natürliche abzulehnen – aber auch anzunehmen. Mit einer Patientenverfügung können wir z.B. vorab festlegen, was medizinisch unternommen werden soll, wenn wir nicht mehr einwilligungsfähig sind. Wir können bestimmen, bevor über uns bestimmt wird. Durch diesen enorm gewachsenen Spielraum müssen wir uns in jeder konkreten Situation entscheiden, bzw. die Menschen, denen wir diese Befugnis (freiwillig) übertragen haben.

### **Die Freiheit, den eigenen Tod selbst zu bestimmen**

87 % der Deutschen sind der Meinung, dass der einzelne Mensch selbst bestimmen sollte, wann und wie er sterben möchte. Prof. Dr. Rosemarie Will (Landesverfassungsrichterin a.D.) ist folgender Ansicht: „Freiheit bedeutet, den Tod nicht zu tabuisieren, sondern darüber nachzudenken, wie viel Selbstbestimmung möglich ist.“

Freiheit, heißt das nur immer mehr Kontrolle? Und wie frei ist ein unmündiges Selbst in seiner Selbstbestimmtheit eigentlich?

In ihrem Buch „Besser leben mit dem Tod“ schreibt die Bestatterin Susanne Jung, dass sie Wert auf einen eigenen Sterbeprozess legt und diesen keinem anderen Menschen verwehren möchte. „Ich weiß, dass ich mich mit dieser Einstellung gegen den Strom der Zeit stelle, aber ich sehe das im Zusammenhang mit den großen Prozessen: So ist das Leben. Der Tod kommt. Es ist nicht immer Unterlassung, ihn anzunehmen.“

Wir sind auch frei, das Natürliche anzunehmen. „Menschen sterben oft so wie sie gelebt haben.“ erzählte mir kürzlich eine Sterbebegleiterin. „Wir haben nicht nur unser Leben in der Hand, sondern auch die Stimmung, wie wir uns davon verabschieden.“

### **Freiheit in der Therapie**

„Obwohl der Begriff „Freiheit“ nicht im Psychotherapielexikon zu finden ist spielt er eine unverzichtbare Rolle sowohl in der Theorie als auch in der Praxis aller existenziell-humanistischen Therapien... Für den Philosophen hat „Freiheit“ breite persönliche, soziale, moralische und politische Implikationen und umfasst daher ein weites Gebiet.“ Es geht um die Freiheit des Individuums sein Leben zu gestalten, zu wünschen, zu wählen, zu handeln, und - noch wichtiger für den Zweck der Psychotherapie – sich zu verändern.

Wenn wir bei Entscheidungen auch die Bedenken, Interessen und Belange der Menschen in unserem direkten Umfeld berücksichtigen, dann schränkt das unsere Freiheit nur dann ein, wenn wir darunter vollständige Autonomie verstehen. Aber wir sind abhängig in Beziehungen – zu Eltern, zu Kindern, zu Freunden. Es geht darum, zwischen Autonomie, Anpassung, dem Wunsch nach Selbstverwirklichung und dem Bedürfnis nach Beziehung

den eigenen Weg zu finden, eine eigene Antwort zu geben. Darin liegt unsere Freiheit, unsere Verantwortung.

Irvin Yalom ist Psychotherapeut, Psychiater, Schriftsteller und bedeutendster lebender Vertreter der existenziellen Psychotherapie. Sein Buch „Existenzielle Psychotherapie“ handelt von den Gegebenheiten der Existenz, den Tiefenstrukturen des Menschseins – (den „vier letzten Dingen“): Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit.

### **Freiheit und Verantwortung**

Yalom schnorchelte in einer tropischen Lagune und hatte dabei ein tiefes Gefühl von Freude und Wohlbehagen: „Ich fühlte mich zu Hause.“ Plötzlich erfuhr er einen Wandel der Perspektive und ihm wurde bewusst, dass weder der Korallenfisch von seiner Schönheit noch die Abfälle auf dem Grund von ihrer Hässlichkeit wussten. Das „Zuhausesein“ existierte nicht wirklich – er hatte diese gesamte Erfahrung geschaffen! Er könnte durch ölschlickiges Wasser gleiten und sich dafür entscheiden, es schön oder abscheulich zu finden. Er ist sich seiner erschaffenden Funktion bewusst geworden.

Verantwortlich sein heißt laut Jean-Paul Sartre, „der unbestrittene Urheber eines Ereignisses oder einer Sache zu sein.“

Laut Sartre ist das menschliche Wesen nicht nur frei, sondern auch zur Freiheit verurteilt: „Man ist auch vollständig verantwortlich für sein Leben, nicht nur für seine Handlungen, sondern auch für seine Versäumnisse zu handeln.“ Ich trage Verantwortung für das, was ich tue, und für das was ich ignoriere. Er spricht von einem „Koeffizienten der Widrigkeit“. Wir alle begegnen natürlichen Widrigkeiten, die unser Leben beeinflussen. Aber wir sind immer dafür verantwortlich, was wir aus diesen Widrigkeiten machen, für unsere Haltungen ihnen gegenüber. Auf diese Weise betrachtet ist Verantwortung untrennbar mit Freiheit verknüpft.

Fritz Perls, ein Psychiater, Psychotherapeut und Mitbegründer der Gestalttherapie sagte: „Wenn du selbst die Verantwortung (heißt nicht: Schuld!) für das übernimmst, was du tust, wie du deine Symptome, deine Existenz, deine Krankheit hervorbringst – in diesem Moment kommst du in Berührung mit dir selbst – das Wachstum beginnt, die Integration beginnt.“

### **Verantwortung und Opfer-Status**

Laut Yalom bedeutet Verantwortung Urheberschaft: In diesem Sinne sind wir verantwortlich auch für unsere Gefühle, unser Schicksal, unser Leiden, unser Selbst. Bei Patienten, die eine solche Verantwortung nicht akzeptieren wollen und weiterhin andere für ihre Lage verantwortlich machen, sich mit einem Opfer-Status identifizieren, ist seiner Ansicht nach keine Therapie möglich.

Viele Menschen zweifeln an, dass sie ihr Leben beeinflussen können. Manche bestehen regelrecht darauf, dass sie Opfer ihrer Umstände oder des Systems sind und dass sie folglich nichts tun oder ändern können. Sie befinden sich in einem extremen Zustand von Unfreiheit!

Welche Widrigkeiten uns im Leben auch begegnen – wir entscheiden selbst wie wir darauf reagieren. Fühlen wir uns den äußeren Umständen machtlos ausgeliefert, landen wir in der Opferrolle. Wir jammern und klagen, ohne selbst etwas ändern zu wollen. Wir unterdrücken unsere Wut und Schuldgefühle, verspüren zunehmend Druck und versuchen diesen loszuwerden, indem wir anderen die Schuld zuschieben.

Steigen wir aus der Opferhaltung aus, übernehmen wir Selbstverantwortung. Wir gewinnen Selbstachtung, Spielraum und Freiheit zurück. Wir übernehmen Verantwortung für das was wir tun und auch für das was wir sein lassen.

### **Meine Befreiung aus der Opfer-Rolle**

2007 hatte ich durch einen schweren Unfall ein Schädel-Hirn-Trauma mit Gehirnblutungen. Hätte mein Mann damals nicht gleich den Notarzt gerufen, wäre ich heute vielleicht nicht mehr hier. Diesen „Schlag auf den Hinterkopf“ hatte ich gebraucht. Er bremste mich aus. Plötzlich konnte ich nicht mehr von einer Aktivität zur nächsten eilen. Ich war froh, als ich wieder alleine zur Toilette gehen konnte. Im Bett liegend hatte

ich irgendwann viel Zeit, meine Vergangenheit Revue passieren zu lassen und schließlich auch nach vorne zu blicken: Verantwortung für mein Leben und meine Gesundheit zu übernehmen. Diesem ersten Schritt folgten unzählige weitere kleine und größere Schritte. Manchmal auch Rückschritte, wenn ich mal wieder die Schuld „den Anderen“ oder „den äußeren Umständen“ zugeschoben habe. Seit dem Unfall empfinde ich immer wieder eine tiefe Dankbarkeit für mein Dasein. Diese spüre ich besonders intensiv, wenn ich in der Natur unterwegs bin.

### **Freiheit und existenzielle Schuld**

Im Zusammenhang mit der „Verantwortung“ - der Freiheit, auf jede Situation eine eigene Antwort zu geben - spielt auch die „existenzielle Schuld“ eine große Rolle. Sie bezieht sich hier jedoch nicht – wie in der traditionellen Therapie – auf ein Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben bzw. dem Gefühl des Schlechtseins. Man ist schuldig der Verletzung seiner selbst.

Unter den existenziellen Philosophen entwickelten Kierkegaard und dann Heidegger dieses Konzept am weitesten. Rollo May, Mitbegründer der humanistischen Psychologie, beschrieb die existenzielle Schuld als eine Wahrnehmung des Unterschieds zwischen dem, was etwas ist und was es sein sollte bzw. könnte.

Aristoteles bezeichnete es als Sünde, in seinem Leben zu versäumen das zu tun, wovon man weiß, dass man es tun kann.

Karen Horney sprach von einem Gefühl der Entfremdung und des „Abgetrennt-seins“ von dem was man „wirklich“ ist, von der Existenz seines potenziellen Selbst. Man vergleicht es auf einer unbewussten Ebene ständig mit seinem aktuellen Selbst und die Diskrepanz zwischen dem was man ist und dem was man sein könnte, erzeugt oft Selbstverachtung.

Abraham Maslow war der erste, der den Begriff „Selbstaktualisierung“ verwendete. Der Mensch hat ein Bedürfnis nach Selbstverwirklichung – ein Wachstumsbedürfnis. „Damit spricht Maslow das Streben nach der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit an. Die Effekte dieses Strebens sind von Person zu Person sehr unterschiedlich. Es zeigt sich darin eine „Vorwärtstendenz“ im menschlichen Wesen. Der Mensch drängt danach, die Einheit seiner Persönlichkeit zu erleben, er ist auf der Suche nach Wahrheit. Er drängt nach „vollem Sein“.

In der modernen Psychologie spricht man von „Selbstaktualisierung“, „Selbstverwirklichung“, „Selbstentwicklung“, „Wachstum“ usw. Das meint: Der Mensch ist frei, zu werden, wer er (potentiell) ist.

### **Wie kann das in der heutigen Zeit gelingen?**

Viele Menschen fühlen sich heutzutage fremdgesteuert, ausgebrannt, abgetrennt – wie zerrissen. Dies ist ein Status, eine Verfassung von Unfreiheit!

Sie sind überfordert, wissen nicht mehr, wer sie selbst sind und funktionieren nur noch. Obwohl sie das Gefühl haben nicht richtig zu sein und nicht richtig zu leben, rennen sie trotzdem weiter in ihrem Hamsterrad. Sie sind erschöpft und fühlen sich leer. Die Leere wiederum versuchen sie zwanghaft mit sinnlosem Konsum zu füllen. Dabei nimmt die Selbstentfremdung und Unfreiheit immer weiter zu.

Wo Gefühle der Fremdheit auftauchen sollten wir danach suchen, was uns ein Gefühl der Beheimatung, des Aufgehoben-seins, des Lebendig-seins und des Frei-seins gibt: das In-der-Natur-sein, das Selbst-Natur-sein. In der freien Natur kann unser ursprüngliches Freiheitsgefühl wieder spürbar werden. Schließlich sind wir Menschen Naturwesen. Der Philosoph Friedrich Nietzsche sagte: „Wir sind so gern in der freien Natur, weil diese keine Meinung über uns hat.“ Hier können wir einfach so sein wie wir sind und das macht uns frei, jetzt fühlen wir uns als freier Mensch.

### **Freiheit in der Naturtherapie**

In der Naturtherapie ist die Erfahrung, ein freier Mensch zu sein, von zentraler Bedeutung. Im Gegensatz zum alltäglichen Funktionsmodus, in dem wir versuchen eine Aufgabe nach der anderen zu bewältigen und Probleme zu lösen, erleben wir in der Natur einen anderen Modus, kommen in eine andere Haltung. Hier ist unsere Aufmerksamkeit

nicht gerichtet - vom Ich und seinen Zielen gesteuert - sie darf umherschweifen. Wir geben uns selbst sozusagen frei.

Der amerikanische Schriftsteller, Philosoph und Naturforscher Henry David Thoreau hat diese / seine spezifische Praxis des „In-der-Natur-Seins“ in seinen Tagebüchern beschrieben. Dort lesen wir: „Ich glaube, dass ich meine körperliche und geistige Gesundheit nur bewahren kann, indem ich täglich mindestens vier (...) Stunden damit verbringe, absolut frei von allen Forderungen der Welt durch den Wald und über die Hügel und Felder zu streifen.“

„Um ins Freie zu gelangen reicht es nicht, nur räumlich weg zu sein – wir müssen auch geistig und emotional weg sein.“ (Sachon)

„...im Geiste eines unsterblichen Abenteurers, so, als wollten wir nie zurückkehren.“ (Thoreau)

Um „ins Freie“ zu gelangen - d.h. auch innerlich frei zu sein - müssen wir eine Schwelle überschreiten. Heraustreten aus unserem Alltagsmodus und eintreten in einen qualitativ anderen (Er)lebensraum: den Schwellenraum. Wir sind frei von Aufgaben und Zielen. In einem empfänglichen Bewusstseinsmodus geben wir unserer Aufmerksamkeit frei.

„Wir wagen wir es als freie Menschen ganz von selbst anders und neu zu erleben und zu handeln, anders wahrzunehmen, zu fühlen, zu denken, zu fantasieren, zu sehnen usf. Menschen die sich frei fühlen, fühlen sich selbst nicht nur lebendiger und schöpferischer, sie erleben die Welt und sich selbst bedeutungsvoll. Die damit einhergehende Veränderung der Perspektive lässt sie oft auch problematische Bereiche ihres Lebens anders sehen.“ (Sachon) Wenn wir uns frei fühlen, sind wir bereit für Veränderung. So wie es die Natur immer wieder schafft, sich selbst zu erneuern, so können auch wir uns immer wieder selbst erneuern. „In dieser ursprünglichen Daseinsweise empfinden wir ganz unmittelbar im Leibe eine Öffnung, Weitung, Belebung und Beruhigung. Auf dem „Umweg“ über den Wald können wir so wieder mit uns selbst in Kontakt kommen, was eine Voraussetzung dafür ist, dass sich selbstregulative Prozesse der Regeneration und Heilung wieder auswirken können.“ (Sachon)

Je mehr wir uns selbst entdecken, wiedererkennen, desto freier werden wir, wir selbst zu werden. Diese Wahrheit wirkt befreiend und heilsam. „Ja, so ist es! Das bin ich.“ Auch wenn es vielleicht nicht so ist, wie ich es mir vorgestellt habe – endlich ist es da!

Jahrzehntelang gebildete zwanghafte Strukturen zu verändern sind eine lebenslange Aufgabe. Alte, etablierte Strukturen bleiben, aber wir können neue Erfahrungen und Strukturen reinbringen. Für die mühevolle Auseinandersetzung werden wir reichlich belohnt. Sich selbst zu befreien fühlt sich an wie „nach Hause kommen“.

### **Wie mein Erleben in der Natur mich freier gemacht hat**

Meine Liebe zur Natur hat mich zur Naturtherapie geführt. Als Teilnehmerin eines Seminars von Manfred Faden erlebte ich erstmals was es heißt „im Spiegel der Natur“ sich selbst zu erkennen. Schon die erste Übung hat mich damals tief berührt: Wir sollten so langsam wie möglich einen Berg hinauf laufen und die Natur auf uns wirken lassen. In diesem Moment wurde mir bewusst, in welchem rasanten Tempo ich bisher unterwegs gewesen war. Erschreckend! Damals wollte ich mich beruflich verändern und wusste nicht, in welche Richtung es gehen könnte. Auf der Heimfahrt sagte Manfred zu mir: „Naturtherapeutin wäre bestimmt das Richtige für dich! Ruf mal den Sachon an – der ist wirklich gut.“ Gesagt – getan. Laut Jean-Paul Sartre sind wir „zur Freiheit verdammt“ – das heißt ja nichts Anderes als: Wir sind dazu verdammt, immer wieder eine eigene Antwort zu geben. Ich entschied mich für die Ausbildung bei „Exist“.

### **Mein Erleben von „nach Hause kommen“**

Wenn das Selbst gut da ist, kommt Bewegung und Schwung in unser Leben. Besonders intensiv habe ich dieses Gefühl bei meiner Visionssuche gespürt. Nachdem ich meinen Platz gefunden hatte, sprudelte ich nur so vor Energie. Ich wollte mir ein schönes und sicheres Lager bauen und ließ meiner Kreativität freien Lauf. Dieser Platz war *mein* Platz – dort fühlte ich mich zu Hause. Innen und außen. Es spielte keine Rolle, dass ich keine

Knoten konnte. Mein „Doppelschlupf“ hielt bombenfest. Meinem Lager konnten auch heftige Gewitter und Starkregen nichts anhaben – alle Sachen blieben trocken. Ich war glücklich und stolz zugleich. Offen für alles was sich zeigen wollte – frei für das Leben. Wir öffnen uns für die Natur und landen bei uns selbst. Der vielleicht sinnstiftendste Auftrag in unserem Leben ist zu werden wer wir sind: „Erkenne dich selbst!“ Mit einem gestärkten Selbst steht man nicht nur gut in der Welt, wir sind jetzt auch fähig zur Freiheit eine eigene Antwort zu geben.

### **Selbstverwirklichung und Freiheit – Gedanken von Karlfried Graf Dürckheim**

„Selbstverwirklichung geschieht bei Menschen nicht wie bei der Pflanze von selbst und gerade in unserer entfremdeten Kultur gilt es eine Spürfähigkeit für unser eigenes persönliches Erleben wieder zu erlangen und uns von inneren Strukturen und Eigenschaften zu befreien, die uns immer wieder hindern, unser ureigenes Leben zu erleben und zu gestalten. Der Lohn dieser mühevollen Auseinandersetzung ist ein immer tieferwerdendes Empfinden für uns selbst und ein Gefühl innerer Freiheit, je mehr wir uns selbst entdecken.“

### **Schluss**

Das Thema Freiheit ist - wie eingangs erwähnt - nicht nur ein weites Feld. Es ist ein sehr weites Feld!

Es gibt unzählige Aspekte, die ich nicht erwähnt habe und ich werde mich auf jeden Fall weiterhin mit dieser Thematik beschäftigen. Mein Fazit für heute lautet:

Wir Menschen müssen lernen mit der Freiheit umzugehen. Frei zu sein heißt nicht unbedingt auch genau zu wissen, was man mit dieser Freiheit machen soll. Manche lassen sich durchs Leben treiben ohne über ihre Freiheit überhaupt nachzudenken. Oder andere kommen nicht mal auf die Idee, dass sie unfrei sein könnten.

Kürzlich habe ich auf Facebook geschrieben: „Da ich gefragt wurde, warum ich nichts mehr poste: Ich verbringe lieber mehr Zeit in der realen, statt in der virtuellen Welt. Vielleicht kann ich euch ja mit den nachfolgenden Aufnahmen Lust auf mehr Natur machen. Der direkte Kontakt ist durch nichts zu ersetzen.“ Seit ich weniger online bin, fühle ich mich tatsächlich befreit.

Mich mit dem Thema „Freiheit“ zu beschäftigen, hat etwas bei mir bewirkt. Ich habe erkannt, in welchen Bereichen ich unfrei bin, aber auch, in welchen ich frei geworden bin.

Jeder sollte sich immer mal wieder die Frage stellen: „Wie frei bin ich eigentlich?“

Verwendete Literatur:

Irvin D. Yalom: „Existenzielle Psychotherapie“ (EHP 2010)

Dr. Wernher P. Sachon: „Im Freien und berührbar“ (e&l 2018)

Susanne Jung: „Besser leben mit dem Tod“ (Klett-Cotta 2013)

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs: „Körper haben oder Leib sein“ (gwg-ev.org 3/15)