

Wahre Freiheit – Wurzeln und Flügel

Für uns gehen Freiheit und Bindung normalerweise nicht zusammen. Unter Freiheit verstehen wir eher Bindungslosigkeit: Eine Situation, die mir erlaubt, ohne Rücksicht auf andere das zu tun, was ich will.

„Ich bin gebunden“, sagen wir dagegen, wenn wir in einer festen Beziehung sind. Woran sind wir im Leben gebunden? An den Partner, die Familie, die Kinder, ein Haus, einen Ort, ein Land, einen Arbeitgeber, regelmäßige Zahlungen und andere Verpflichtungen...?

Wir alle haben schon einmal Bindungen durchtrennt, vielleicht als wir unser Elternhaus „verlassen“ haben, oder wir sind „ausgebrochen“, weil wir eine bestimmte Situation nicht mehr aushielten. Wahrscheinlich löste der Aufbruch gemischte Gefühle aus: Ein Hochgefühl kann aufkommen, wenn eine Struktur wegfällt, die wir als einengend erlebt haben. Aber es kann auch Angst und Orientierungslosigkeit hervorrufen. Der gewohnte Ablauf fällt weg, und es ist noch nicht klar, was wir an seine Stelle setzen wollen.

Chuck Spezzano sagt, was wir erfahren, wenn wir uns auf eine solche Weise „Freiraum schaffen“, sei nicht vergleichbar mit dem Erleben wirklicher Freiheit. Er nennt das „die Freiheit der Wurzeln und Flügel“ - eine so schöne Erfahrung, dass nur wenige Menschen sie wagen, obwohl sie uns jederzeit offen steht.

Schauen wir genau hin, dann wird uns deutlich: Wir gehen eigentlich aus einer Situation, weil wir mit ihr nicht zurechtkommen. Etwas bleibt ungelöst, und das nehmen wir mit. Etwas *in uns* ist ungelöst, so sehr wir das auch auf die alten Umstände schieben – „der Typ war wirklich unmöglich“ oder „in so einer Stadt kann ich nicht leben“. Zwar wird das Ungelöste vom berausenden Gefühl des Neuen erst mal überdeckt. Aber innen drin gärt es weiter, wir müssen es wegschieben, und es zieht uns runter und nagt an uns an einsamen Herbstabenden.

Der ganz große Haken an Trennungen und Brüchen ist: Um diesem Unangenehmen nicht begegnen zu müssen, trennen wir uns davon ab - und damit von unserem Herzen, dem Teil in uns, der fühlt! Wir graben das Wasser unserer Gefühle ab, schneiden einen großen Teil des Lebens weg und nennen das „Freiheit“.

Heißt das jetzt, wir müssen in ungunstigen Situationen einfach ausharren und das Himmelreich durch Leiden gewinnen?? Nein, ganz bestimmt nicht. Es ist eine Falle, immer wieder neue Versuche zu starten, wenn keiner wirklich fruchtet. Die Schuldgefühle führen einen da an der Nase herum und sagen einem ein, man hätte ja noch nicht alles probiert – obwohl sämtliche Freunde schon seit Jahren die Augen verdrehen.

Ehrliches Erforschen und Klären der eigenen Gefühle hilft hier weiter, und die Frage: Ist die bestehende Situation grundsätzlich gut für mich UND für den anderen, für beide Seiten?

Ist das nicht der Fall, dann gehen wir den Schritt in die Veränderung. Vielleicht ist dann da auch etwas Wehmut, und doch auch Frieden. *Wir verändern die Situation*, beenden etwa die Beziehung oder das Arbeitsverhältnis, *und halten gleichzeitig eine Verbindung aufrecht*. Da ist ein wohlwollendes Gefühl oder zumindest weniger Ablehnung und Aufruhr im Herzen. Auch das nehmen wir mit in die neue Situation, und es unterstützt uns dort.

Hier zeichnet sich schon der Weg in die wahre Freiheit ab: Leben ist Veränderung, und das können wir nicht aufhalten. Es ist in Ordnung, dass sich die Dinge verändern - kein Grund für Schuldgefühle, sondern ein Lebensprinzip. Was uns dagegen niemals gut tut, ist die Gefühle zu unterdrücken. Angefangen bei den angenehmen Gefühlen: Wir dürfen alle Menschen lieben, auch die, die wir nicht mehr so oft sehen. Wir können uns an ihren Qualitäten freuen, einfach wissen, dass sie da sind. Wir dürfen ihnen unser Wohlwollen und unsere Unterstützung schicken.

Auch die unangenehmen Gefühle lassen wir zu. Sehen wir eine Schwierigkeit beim anderen, können wir ihm von Herzen wünschen, da heraus zu finden, und an ihn glauben. Spüren wir Vorwürfe, dann können wir das Thema bei uns selbst heilen, und unsere Wahrnehmung wird sich verändern. Auch das

stärkt eine gute Verbindung und hilft mir und dem anderen. Für all das muss ich gar nicht mit der Person in Kontakt treten, wenn das nicht angemessen ist.

Je mehr wir in guter Verbindung mit anderen sind, desto mehr Freiheit empfinden wir!

Lebensbereiche, in denen wir uns glücklich und erfüllt fühlen, haben die Wurzeln und Flügel im Gleichgewicht: Das Bisherige erfährt Wertschätzung und wird auch nicht einfach mal so aufs Spiel gesetzt – wir bleiben dran. Erst durch das Dabeibleiben entsteht ja die „Leitung“, in der Glück und Liebe zwischen uns fließen können.

Entwicklung wird begrüßt, und wir haben gelernt, mit der Angst vor dem Neuen umzugehen. Wir begreifen Veränderungen als Lebendigkeit, helfen uns gegenseitig dabei, mit ihrem herausfordernden Aspekt umzugehen und können das Abenteuer des Lebens genießen.

Und wo fange ich jetzt an? Wir stärken und heilen unsere Wurzeln und unsere Flügel in einer kleinen praktischen Übung.

Wurzeln: Was gibt deinem Leben Stabilität? Was ist wie selbstverständlich da, ohne dass du groß darüber nachdenkst – es würde aber sehr fehlen, wenn es auf einmal weg wäre? Wähle ein Beispiel.

Welches angenehme Gefühl kommt dazu auf? Dankbarkeit? Wertschätzung?

Fühlt sich etwas daran unangenehm an? Schwer, eng oder kaum ein Gefühl?

Flügel: Was gibt deinem Leben neue Impulse, Abenteuer und Inspiration? Was belebt und erfrischt dich? Was erweitert deinen Horizont?

Welches angenehme Gefühl hast du dazu? Begeisterung, Freude, Lebendigkeit?

Ist da vielleicht auch Angst, Unsicherheit, Verwirrung oder ein anderes unangenehmes Gefühl?

Nun bringe die Wurzeln und Flügel ins Gleichgewicht

Sieh dein Leben wie einen Baum, ein schöner starker Stamm, Wurzeln, die tief in die Erde reichen, Äste und Zweige, rauschende Blätter, und ganz oben sitzt ein Vogel und wiegt sich im Wind.

Denke an dein Wurzel-Beispiel. Was war das angenehme Gefühl dabei? Sicherheit, Wertschätzung, Kraft...? Sieh das jetzt als goldgelbes Licht, das die Wurzeln deines Lebensbaumes hinaufströmt, durch den Stamm und weiter hinauf.

Denke jetzt an dein Flügel-Beispiel. Sieh nun das angenehme Gefühl davon, Begeisterung, Inspiration, Lebendigkeit... wie ein wunderschönes blaues Licht, das von dem Vogel im Baumwipfel durch alle Blätter, Zweige und Äste strömt, bis in den Stamm hinein.

Wo sich das goldgelbe Licht aus den Wurzeln und das blaue Licht aus dem Wipfel treffen, entsteht ein wunderschön leuchtendes Grün. Lass vor deinem inneren Auge weiter das goldene Licht nach oben und das blaue Licht nach unten strömen, bis der ganze Baum, alle Wurzeln, der Stamm und alle Blätter und auch der Vogel mit leuchtend grünem Licht erfüllt sind. Genieße das Gefühl von Sicherheit und Lebendigkeit, Stärke und Beweglichkeit, Verbundenheit und wahrer Freiheit!