



Leuchtturm der Freiheit

von Erika Luzia Lüthi

Die drei Leuchttürme des Friedens, der Freiheit und der Verantwortung stehen an der Ostküste der Insel des Willens. Sie sind vor allem mit dem Weg der Selbstführung und somit auch mit dem See des Innern Wissens verbunden. Sie leuchten aufs Meer hinaus, damit sie gefunden werden können und beleuchten auch die ganze Insel des Willens, den magischen Platz und den Platz der Träume besonders stark. Sie stehen jeder auf einem eigenen Berggipfel. Die Landschaft rund um die Leuchttürme ist sehr karg.

Einleitung Leuchttürme

Hinweis

Da jede Sehenswürdigkeit für sich selbst unabhängig von den anderen besucht werden kann, tauchen hier bei den Leuchttürmen die gleichen Einleitungen, der gleiche Aufbau (bis Seite 3) und auch kleine Textwiederholungen auf.

Leuchttürme sind durch ihre klare Position tagsüber und nachts und bei schlechter Sicht durch ihr Licht auch aus der Ferne gut sichtbar. Sie zeigen die Richtung, geben Orientierung und warnen vor möglichen Gefahren. Sie sind gut im Felsen verankert, trotzen dem Wind und dem Regen, den Stürmen des Lebens und den Angriffen jeglicher Art. Sie sind stabil und geben Vertrauen. Sie ragen in den Himmel hinein. Sie verbinden Erde und Himmel und halten den Überblick. Sie tauschen Energie mit der Erde, dem Meer und dem Himmel aus. Sie haben ein starkes Fundament und strahlen Licht aus.

Das Licht, das vom Leuchtturm ausgeht, kann unterschiedlich leuchten. Je nach Farbe, Geschwindigkeit, Helligkeit oder Ausrichtung hat es eine andere Bedeutung. Die Tragweite des Lichts ist meistens grösser als seine Sichtweite. Der Widerschein des Lichts kann bei klarer Sicht schon wahrgenommen werden, bevor es am Horizont als Strahl auftaucht.

Leuchttürme sind der ideale Ort für Transformationsprozesse: sie führen hier auf dieser Insel vom inneren Frieden zum äusseren Frieden, zur inneren Freiheit unabhängig vom Umfeld und zu Selbstverantwortung und Verantwortung. Du wirst auf deinem Weg bis zum Ort, von dem aus das Licht der Leuchttürme strahlt, viel Lichtforschung betreiben.

Der Besuch der Leuchttürme führt dich zu einer stärkeren Verbundenheit mit dir selbst, den anderen, der Welt und dem Universum. Dein Denken und Fühlen wenden sich zum Frieden, zur Freiheit und zur Verantwortung begleitet von der Liebe zu dir selbst, zu den anderen und zur Welt. Du lernst die dir zur Verfügung stehenden zukünftigen Möglichkeiten kennen. Du erforschst und wirst für dich und andere und für das grössere Ganze zum Licht. Du erkennst, dass Alles eins ist.

Dies hat Auswirkungen auf deinen Alltag. Du siehst die Welt mit neuen Augen. Die Sichtweise, die Sprache, das Interesse, der Umgang mit, die Einstellungen zum und die Vorstellungen vom Leben verschieben sich immer mehr in das Feld des Lichts des Leuchtturms, den du gerade besteigst.

Die Energie, die du ausstrahlst, ändert sich. du bist mit dir intuitiv, verstandesmässig und mit Liebe verbunden. Sie öffnen in dir das Tor zu deiner inneren Welt und zu deiner inneren Weisheit und zu deiner Aufgabe. Sie werden zum Licht und strahlen dies aus.

Das Licht im eigenen Inneren zum Wachsen und Leuchten bringen

Es gibt Menschen, die erfahren möchten, wie sie selbst ein solches Licht zum Wachsen und Leuchten bringen können und verbinden sich mit dem Licht. Anderen ist es zu hell und sie versuchen das Licht zu überdecken oder sie wehren sich dagegen. Je mehr mutige Lichttragende es gibt, desto heller und leuchtender wird auch unsere gemeinsame Zukunft.

Unser Glaube an das Gute, an eine bessere Welt, an eine Welt, die sich in die Richtung verändert, die wir unterstützen möchten, eine Welt des Miteinanders anstelle des Gegeneinanders. Wir beurteilen andere nicht, akzeptieren Unterschiede. Wir spüren nicht nur das Licht in unseren Herzen, sondern wir sehen es auch im Herzen des anderen. Indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, sei es dasjenige des Friedens, der Freiheit oder der Verantwortung, geben wir gleichzeitig anderen Menschen die Erlaubnis, das gleiche zu tun.

Hinweis

Auf dem Weg zu den Leuchttürmen zeigen sich einige Aspekte, denen Sie schon beim Besuch anderer Orte, Berge und Seen sowohl auf der Insel des Neu Denkens als auch der Insel des Fühlens begegnet sind. Vieles kommt hier zusammen, wird neu miteinander verbunden und – mit Licht gefüllt.

Leuchtturm der Freiheit

Der Turm der Freiheit ist der älteste der drei Türme.

*«Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werden den letzte vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiss noch nicht bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein grosser Gesang.» Rainer Maria Rilke*

Die Griechen kennen nach Anselm Grün drei Worte für Freiheit, die den Zustand der inneren Freiheit beschreiben. Es sind gleichzeitig drei Eckpunkte, an denen du hier beim Leuchtturm der Freiheit forschen kannst:

Eleutheria: die Freiheit dorthin zu gehen, wo du willst. Du bist frei in deinem Handeln und kannst tun, was du als richtig erachtest.

Parrhesia: Redefreiheit, dich so zu zeigen, wie du wirklich bist. Du bist frei, wenn du deine Wahrheit auch vor anderen aussprechen kannst.

Autarkia: Selbstverfügung und Selbstbestimmung. Du kannst selbst entscheiden, was du willst und worauf du verzichtest. Das ist das, was dem Menschen auch Würde verleiht. Du definierst dich nicht vom andern her, du bist dich selbst. Auch in den Beziehungen gibt es einen Raum, über den nur du verfügen kannst.

Freiheit wird oft auch als ein Leben ohne Krieg verstanden oder nach Wikipedia «eine soziale Grösse, die rechtliche, soziale und politische Umstände umfasst.» Hier auf der Reise zum und im Leuchtturm der Freiheit geht es um deine innere Freiheit, die sich auch im Äusseren zeigt.

«Freiheit kann nur ungezwungen entstehen, nicht durch Wollen, Wünschen, Sehnen.» Jiddu Krishnamurti

Ein Stück der inneren Freiheit liegt jenseits unseres Bewusstseinsraums. Sich bewusst mit der eigenen inneren Freiheit auseinanderzusetzen, sie sozusagen in dein Feld der Persönlichkeit einzuladen, kann unterstützend sein für die Öffnung deines inneren lichtvollen Raumes der Freiheit und für die Entdeckung, dass du selbst mehr bist, als du bisher gedacht hast. Frei von einengenden Verbindungen entfaltest du dich aus dir heraus.

«Die Wahrheit ist es, die befreit. Und diese Wahrheit ist weder in Institutionen noch in religiösen Dogmen oder spirituellen Autoritäten zu finden. Wahre Freiheit kann nur von innen kommen. Niemand kann uns sagen, was wir tun oder glauben sollen. Freiheit kann nur aus der schöpferischen Entdeckung des eigenen Selbst entstehen.» Jiddu Krishnamurti

Für mich persönlich war und ist es ein ständiges Ringen und Dranbleiben, mir den inneren Raum der Freiheit zu öffnen und offen zu lassen. Dieses Ringen macht mir bewusst, was für mich und meine Entwicklung wirklich gut ist. Gleichzeitig durfte ich erleben, dass das innerliche Freisein plötzlich einfach da sein kann und spürbar ist. Es fühlte sich an wie eine Sturz-Geburt, was ich als ein grosses Geschenk empfand. Es war und ist voller Klarheit, was es zu tun und zu lassen gilt. Wenn du willst, kannst du es auch Gnade nennen.

Innere Freiheit macht leicht und unbeschwert. Sie ist lebendig, lichtvoll und klar. Im Schweizerdeutsch haben «Liecht und Liechtigkeit» (Licht und Leichtigkeit) den gleichen Wortstamm. Die innere Freiheit leuchtet und macht leicht.

Auf dem Weg zum Leuchtturm der Freiheit

Auf dem Weg zum Leuchtturm der Freiheit – aus welcher Richtung du auch immer kommst – begleiten dich folgende Aussagen:

«Die Freiheit «hat» man nicht – wie irgendetwas, das man auch verlieren könnte – sondern die Freiheit «bin ich».» Viktor Frankl

Oder

«Ihr könnt Freiheit in jedem Moment eures täglichen Lebens praktizieren. Jeder Schritt, den ihr geht, kann euch helfen, eure Freiheit wiederzuerlangen. Jeder Atemzug kann euch helfen eure Freiheit zu entwickeln und zu kultivieren.

Wenn ihr esst, esst als ein freier Mensch.

Wenn ihr geht, geht als freier Mensch.

Wenn ihr atmet, atmet als ein freier Mensch.

Das ist überall möglich.» Thich Nhat Hanh

Aktiv und Kreativ

Freiheit ist...

Wie fühlt sich für dich der Begriff Freiheit an? Was verbindest du damit, was sind deine Vorstellungen davon? Welche Bilder tauchen in dir auf? Kannst du deine Freiheit in dir spüren? Wo in deinem Körper könnte deine innere Freiheit sein, wo ist sie verankert?

Die Freiheit bin ich

In welchen Momenten und Situationen in deinem Leben spürst du dich innerlich frei? In welchen Momenten, Situationen und Begegnungen nicht? Und in welchen Momenten, Situationen und Begegnungen möchtest du deine innere Freiheit gerne einladen?

Atme als freier Mensch.

«Wenn du also einatmest, sei dir dessen vollständig bewusst: «ich atme ein und weiss, dass ich einatme» Niemand kann dich daran hindern, dein Einatmen zu geniessen. Wenn du ausatmest, sei dir bewusst: «ich atme aus».» nach Thich Nhat Hanh

Du kannst beim Ausatmen dir selbst zulächeln und dir dabei deiner Lebendigkeit und Leichtigkeit bewusst sein.

Du kannst Freiheit ein- und ausatmen – den Möglichkeiten und Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Du kannst auch in deinen Atemraum, Herz- und Bauchraum atmen. Du kannst deinen Ort des innerlichen Freiseins in deinem Körper spüren und dorthin ein- und ausatmen.

Du kannst eine Körperhaltung einnehmen, die dir Raum lässt zum tiefen Atmen, die dich spüren lässt, wie sich innere Freiheit anfühlt und dich dadurch ein Stückweit befreien.

Dem Menschen, der dich innerlich frei sein lässt, begegnen

Atme tief ein und aus, entspanne dich. Gehe zwei oder drei Schritte, atme ein und stelle dir einen Menschen, den du kennst und schätzt, vor, ein Mensch, der dir ein Gefühl des innerlichen Freiseins gibt. Rufe ihn leise und in Gedanken zu dir. Lade ihn zu dir ein. Gehe mit ihm. Vielleicht geht ihr gemeinsam der Frage nach, was es ausmacht, dass du dich bei ihm innerlich frei fühlen darfst.

Du kannst diese Übung auch sitzend machen.

Gehe mit deiner Freiheit in Kontakt

Setze dich bequem hin, atme tief ein und aus, atme in deine Füsse und verbinde dich mit der Erde, atme in deinen Scheitel und verbinde dich mit dem Universum. Verbinde mit dem Atem das Universum mit der Erde und umgekehrt. Bitte beide um Unterstützung, um deine innere Freiheit zu finden. Stell dir deine Freiheit vor: wie sieht sie aus? Welche Form und Grösse hat sie? Woraus besteht sie? Wie fühlt sie sich an, ist sie weich oder eher hart? Wo in deinem Körper spürst du sie? Verbinde dich mit ihr und lass sie in

Gedanken wachsen bis zu den Grenzen deines Körpers und weit über sie hinaus – zur Erde und ins Universum. Spüre ihre Kraft. Tauche ein in ihre Kraft. Bleibe so lange im Feld der Freiheit, wie es für dich stimmig ist. Komm in den Raum zurück, wo du dich befindest, atme tief ein und aus.

Vielleicht magst du die Freiheit, so wie sie sich dir gezeigt hat, malen oder einfach ihrer Energie einen gestalterischen Ausdruck geben.

Im Hier und Jetzt frei sein

«Wenn ich von Freiheit spreche, meine ich die Freiheit von Kummer, von Wut und von Verzweiflung. Wenn ihr Wut in euch fühlt, müsst ihr die Wut umwandeln, um eure Freiheit zurückzugewinnen. Kommt ein Gefühl der Verzweiflung in euch auf, solltet ihr diese Energie erkennen und euch nicht von ihr bewältigen lassen. Mit der Energie der Achtsamkeit könnt ihr eure Verzweiflung umwandeln und die Freiheit erlangen, die ihr verdient – die Freiheit von Verzweiflung.» Thich Nhat Hanh

Im Hier und Jetzt ereignet sich das wirkliche Leben. Solange wir uns in unserem alltäglichen Leben unseren Sorgen, unserer Verzweiflung, unserem Bedauern über Vergangenes oder unseren Zukunftsängsten widmen und uns vielleicht sogar darin verstricken, sind wir keine freien Menschen, sind wir nicht imstande, uns im Hier und Jetzt zu verwirklichen.

Es gibt für uns nur einen einzigen wichtigen Moment des Lebens, und das ist der gegenwärtige Augenblick. Dadurch berühren wir das Leben. Wir sind herausgefordert, immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren.

Jeder Schritt, den du bewusst gehst, ist Leben. Du kannst den blauen Himmel sehen, die Klänge der Vögel hören, den Duft der Blumen riechen etc. Wenn du immer wieder zum Hier und Jetzt zurückkehrst, kannst du mit den vielen wunderbaren Manifestationen des Lebens wirklich in Kontakt sein.

Wir stolpern oft an so vielen Wundern des Lebens vorbei, wir sind mit ihnen nicht in Kontakt. Wir sind nicht im gegenwärtigen Moment, in dem Heilung möglich sein kann, wo tiefgreifende Veränderungen entstehen können, Freude, Dankbarkeit und Freiheit spürbar sind.

Ohne Achtsamkeit, ohne bewusst im Hier und Jetzt zu sein, laufen wir in unserem täglichen Leben Gefahr, vielen Elementen Einlass zu gewähren, die unserem Körper und unserem Bewusstsein Schaden zufügen. Nichts überlebt ohne Nahrung – unsere Freude nicht und auch nicht unsere Verzweiflung.

Mit Achtsamkeit zu leben bedeutet, keine Gifte (Unterhaltungszeitschriften, TV) zu uns zu nehmen. Stattdessen mit allem in Berührung sein, was wundervoll, aufbauend und heilend in uns selbst und in unserer Umgebung wirkt.

Aktiv und Kreativ

Erforsche, welche Art von Nahrung du deiner Freiheit gibst, womit du sie fütterst und wo du vielleicht ihr schädliche Nahrung weglassen solltest.

Gehe mit den Nahrungs-Elementen in Kontakt, die für dich wundervolle Energien verkörpern. Energien, die dich aufbauen, beleben und heilen auf deinem Weg zur inneren Freiheit.

Hinweis

Am See des Inneren Wissens findest du Übungen zum Hier und Jetzt. Zum Umwandeln von Wut kannst du im Ort des Fühlens auf der Insel des Fühlens das Gasthaus der Gefühle besuchen. Am See des inneren Wissens auf der Insel des Neu Denkens findest du weitere Anregungen.

Fünf Freiheiten

Nach Virginia Satir gibt es «Fünf Freiheiten»:

- Die Freiheit zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, – anstatt das, was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
- Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke – und nicht das, was von mir erwartet wird.
- Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.
- Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche – anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.
- Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen – anstatt immer nur auf «Nummer sicher zu gehen» und nichts Neues zu wagen.

Aktiv und Kreativ

Schätze dich selbst in den fünf Freiheitspunkten ein auf einer Skala von eins bis zehn. Eins bedeutet: das fällt mir besonders schwer, und die Zehn: das gelingt mir sehr gut.

Erforsche Situationen, in denen du dich unfrei fühlst: welcher der obengenannten Aspekte bringt dich dazu, dich nicht in deiner Freiheit zu verhalten? Was hindert dich daran, deine Freiheit da zu leben? Was bedeutet dies für dein Lernen und deine Entwicklung? Gibt es eine Möglichkeit, dies von deiner Seite her zu verändern?

Sich befreien

Du kannst dich befreien von etwas oder deine innere Freiheit nutzen für etwas, das dir sehr wichtig ist.

Du kannst dich befreien, indem du weggehst, dich abwendest, dich abgrenzest, es beim andern lässt und innerlich loslässt, es ansprichst, in deine Freiheit hineinspürst, dich mit dem verbindest, das dir wichtig ist und aus dieser Quelle heraus dich befreien – wähle aus oder füge deine eigenen Ideen dazu und übertrage sie auf bestimmte dir bekannte Begegnungen und Situationen.

Du kannst deine innere Freiheit nutzen, indem du auf deine innere Stimme hörst, deiner Intuition vertraust, indem du das, was dir wichtig ist und du dir wünschst umzusetzen

beginnst, du dich für deine positive Zukunft einsetzt, du die Gestaltung deines Lebens in deine Hände nimmst, indem du dir jeden Tag etwas Zeit dafür nimmst.

Gibt es etwas in deinem Leben, wovon du dich gerne befreien möchtest? Was hindert dich daran, es zu tun? Wie kannst du dich selbst unterstützen dies zu tun? Wer oder was könnte dir dabei helfen?

Frei denken

Frei denken kann bedeuten, unterschiedliche Möglichkeiten durchzudenken, sich erlauben, Dinge von verschiedenen Seiten her zu betrachten, Vorgehens- und Verhaltensweisen neu zu denken und auszuprobieren, bisherige Denkmuster loszulassen, zu verändern, umzuprogrammieren, neues Wissen und neue Erkenntnisse zuzulassen, hervorbringen für sich und auch in Diskussionen, bei Meinungsbildungsprozessen neue Gedanken einzubringen. Dazu braucht es nicht nur Mut, Überzeugung, Überzeugungskraft und Begeisterung, sondern auch Vertrauen in sich selbst und in das eigene Denken, in die eigene Sichtweise und das eigene Bild der Welt – auch wenn es anders ist als dasjenige vieler anderer. Auf diesem Weg ist kein Platz für die Angst wie zum Beispiel vor Anschuldigungen, Auslachen, nicht verstanden zu werden oder nicht mehr zugehörig zu sein.

Aktiv und Kreativ

Phönix aus der Asche

Mich hat auf meiner persönlichen Reise zu meiner inneren Freiheit immer wieder das Bild des Phönix begleitet und wurde für mich das Sinnbild des neuen freien Denkens. Für mich ist er wie in der Mythologie beschrieben ein grosser Vogel ähnlich einem Adler mit goldglänzendem Hals, einem purpurnen Gefieder mit einem blauen mit rosafarbenen Federn versehenen Schwanz, mit einem Kamm am Hals und einem Federbusch auf dem Kopf. Ich sah ihn jeweils in seinem Nest sitzend, von lauter Asche umgeben, manchmal auch mit Asche überhäuft und konnte innerlich miterleben, wie er sich erhob, wegflog, die Asche sich von ihm löste und er sich in seiner ganzen Schönheit zeigen konnte und wie er auch wieder zurück kam für den nächsten Schritt des sich neu Befreiens auf dem Weg zum Freien Denken.

Suche für dich selbst ein Bild oder einen Gegenstand als Sinnbild für deinen Weg des Frei Denkens und lass dich dadurch an deinen Weg erinnern und begleiten. Vielleicht magst du dazu ein Bild selbst gestalten.

Hinweis

Auf der Insel des Neu Denkens findest du Übungen zum Arbeiten mit alten Denkmustern und zum Entstehen lassen neuer. Zum Beispiel in der Stadt der Denkmuster, an den Orten des Unterstützend Denken und Ganzheitlich Denken. Wenn du es gerne spielerisch magst, besuche doch den Spielplatz in der Region des Anders Denken.

Beim Turm angekommen

Beim Turm angekommen bist du bereits ein grosses Stück des Weges des Leuchtturms der Freiheit gegangen und ihm und seiner Plattform nähergekommen. Du darfst dich ausruhen, den Blick auf und über das Meer schweifen lassen, in die Landschaft hineinspüren, sie auf dich wirken lassen und vor allem mit Dankbarkeit auf den bereits zurückgelegten Weg zum Leuchtturm der Freiheit zurückblicken.

Bei einem Rundgang um den Turm findest du auf der Sonnenseite des Leuchtturms eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Wir können niemals den Weg eines anderen gehen. Freiheit verpflichtet.»

Es gibt Phasen und Momente der freien Entscheidungen und Phasen und Momente der Pflichterfüllung. Unsere Aufgabe und Herausforderung sind die Phasen und Momente der freien Entscheidungen zu erkennen, den eigenen Weg zu gehen und zu nutzen und uns nicht von Regeln, Begebenheiten oder andern Menschen einengen zu lassen.

Viele Menschen nutzen den freien Raum innerhalb des Rahmens, den ihnen die Pflichterfüllung bietet, gar nicht aus. Sie gehen gar nicht bis an den Rahmen, schöpfen das, was innerhalb des Rahmens ist in seiner Weite gar nicht ganz aus oder probieren auch nicht, zu schauen wie weit der Rahmen wirklich geht und wie beweglich er ist. Menschen schränken sich selbst ein, bleiben in ihrer beschränkten Komfortzone – und beklagen sich, sind unglücklich, unzufrieden.

Der Weg zur Freiheit ist die Selbstgestaltung – bis an den Rahmen oder darüber hinaus zu gehen – und nicht die Erwartung an die Umwelt, dass sie sich verändern müsste. Unsere innere Freiheit ist unabhängig von dem, was uns im Leben begegnet ist, begegnet und begegnen wird.

Ich bin für meine innere Freiheit zuständig. Die Grenzen meiner inneren Freiheit sind in mir, ich ziehe sie selbst. Ich enge mich selbst ein oder gehe mutig über die Grenzen hinaus. Es können auch in mir Mauern, Rahmen, Ketten, Fesseln oder Diktatoren sein. Ich habe die Wahl, diese Grenzen zuzulassen oder sie zu erweitern. Ich allein bin es, die Grenzüberschreitungen machen kann. Ich allein kann mich entscheiden, über Normen und «Das haben wir schon immer so gemacht» oder «so etwas macht man einfach nicht» hinwegzusetzen, neues zu denken und neue Wege zu gehen.

Anpassungs- und Meinungsdruck können als Grenze empfunden werden, dich beeinflussen und dich Dinge akzeptieren lassen, die nicht deiner Ethik entsprechen.

Aktiv und Kreativ

Rahmen und Grenzen

Wenn du um den Turm gehst, welche Grenzen erkennst du? Wo ist die Umgebung des Turms beschränkt, wo fliesst sie in die Umgebung der anderen Türme und Landschaften? Kannst du irgendwo einen Rahmen erkennen? Wie zeigen sich bei dir und in deinem Leben Rahmen und Grenzziehungen? Sind es Mauern, Zäune, Gitter, Stacheldraht,

Schnüre? Sind es geschlossen oder offene Grenzen, wechseln sie sich ab? Du kannst dies gedanklich tun oder aufschreiben oder malen. Auf dein Leben bezogen: Wo und wann gibt es für dich klare Grenzen? Wo vermutest du sie nur? Wer zieht diese Grenzen? Welche Grenzen ziehst du dir selbst? Wo bist du in dir frei, sie zu verändern?

Über die Grenzen schauen

Es gibt eine Geschichte von einer kleinen Maus, die zusammen mit anderen in einem Dorf lebte, das rundum von einer Mauer, die viel Schatten warf, umgeben war. Die kleine Maus und andere Dorfbewohnende wurden immer wieder mal von einem Vogel besucht, der ihnen erzählte, wie es auf der anderen Seite der Mauer aussah. Viele konnten das gar nicht glauben und sprachen auch von den grossen Gefahren, die auf der anderen Seite der Mauer auf sie lauern könnten. Die kleine Maus glaubte seinen Erzählungen. Mit jedem Besuch des Vogels wurde sie neugieriger und voller Sehnsucht. Sie bat den Vogel, dass er sie doch mitnehmen möge in die Welt ausserhalb der Mauern. Beim nächsten Besuch lud er sie ein, auf seinen Rücken zu klettern und flog mit ihr über die Mauern über eine bunte, farbige, blühende Welt. Wieder zurück in ihrem Dorf erzählte sie den anderen von ihrer Entdeckung. Sie erzählte so begeistert, dass die Dorfbewohnenden es wagten, ein Loch in die Mauer zu schlagen, um gemeinsam die Welt ausserhalb der Mauern entdecken zu können. Die Begeisterung, die Neugierde und die Lust auf das Entdecken und Sehen des Neuen waren nun stärker als die Ängste. nacherzählt nach Teckentrup Britta: Die kleine Maus und die grosse Mauer

Vielleicht magst du ein Bild deines momentanen Lebens malen mit all seinen Rahmen, Grenzen und Mauern oder es aufbauen mit verschiedenen Materialien oder in der Natur draussen legen. Male, baue auf oder lege ausserhalb der Grenzen deine freie Welt, die du dir wünschst. Nimm nun einen Stift und beginne Risse in den Mauern, Toren und Durchgängen, da wo sie für dich stimmig sind, zu malen, zu schneiden oder baue sie, da wo du es möchtest, ab oder lege sie um. Betrachte nun das, was entstanden ist, von allen Seiten auch von oben. Was fällt dir auf? Welche Gefühle zeigen sich? Welche bittere Wahrheit gibt es zu erkennen? Welche Nachricht hat das Entstandene an dich? Welche Möglichkeiten sprechen zu dir? Wie könntest du sie umsetzen? Welche Unterstützung brauchst du?

Über den Rahmen treten

Bilde mit einem Seil einen Rahmen oder baue dir draussen in der Natur einen Rahmen. Stelle dich in der Mitte dieses Rahmens, spüre hin wie es dir dabei geht, spüre in deinen Körper hinein, wie fühlt er sich an? Wo ist er angespannt, wo entspannt? Atme über die Füsse drei Mal in die Erde hinein und über deinen Scheitel drei Mal ins Universum über deinem Kopf. Verbinde dich mit der Sonne und lasse ihre Lichtstrahlen in deinen Kopf-Raum, in deinen Herz-Raum und in deinen Bauchraum strahlen. Durchleuchte mit der Kraft der Sonne diese drei Räume. Verbinde sie in Gedanken miteinander. Imaginiere dir in Gedanken dein Leben, so wie es sich gerade zeigt. Dehne es in Gedanken bis zum Rahmen, den du gelegt hast. Wo im Rahmen fühlt sich dieses Ausdehnen gut an, wo kommst du gar nicht an den Rahmen, wo hast du Lust den Rahmen zu erweitern und wo möchtest du über den Rahmen hinausgehen? Nimm einfach wahr und spüre hin. Dehne dich aus so weit wie du möchtest, wie es für dich stimmig ist und so lange wie es für dich passt. Gehe wieder zurück in deinen Körper und in deine Verbundenheit mit der Erde. Atme tief ein und aus. Spüre die Erde unter deinen Füssen. Nun gehe Schritte bis zum Rahmen, begutachte ihn. Betrachte über den Rahmen hinaus dein Feld der Ausdehnung. Wenn du magst, kannst du an verschiedenen Stellen bewusst über den Rahmen hinaus in

das Feld der Ausdehnung treten. Bleibe irgendwo im Feld der Ausdehnung stehen und blicke zurück zum Ort, wo du in der Mitte des Rahmens gestanden bist. Welche Botschaft hat das Feld der Ausdehnung an dich? Stelle diese Frage drei Mal. Wenn du die Informationen empfangen konntest, bedanke dich und gehe zurück zu deinem Platz in der Mitte, an den Ort, an dem du dich gerade befindest. Schreibe die Botschaften auf. Falls du draussen bist, gehe ein Stück weit mit den Botschaften und integriere sie in dir.

Rahmen erweitern

1. Male einen Rahmen auf einem Blatt Papier oder lege dir in deiner Wohnung oder draussen in der Natur einen Rahmen.
2. Wähle für die Phasen und Momente der freien Entscheidungen und für die Phasen und Momente der Pflichterfüllung in deinem Leben je eine Farbe oder zwei verschiedene Materialien aus. Male, zeichne, lege und benenne die Teilaspekte, die sich dir zeigen. Vielleicht berühren sie sich, machen sich den Platz streitig oder haben keine Beziehung zueinander.
3. Betrachte das entstandene Bild. Lass es auf dich wirken, höre auf das, was dir die innere Stimme dazu sagt. Lass sie reden, und schalte für einen Moment deinen Kopf aus. Höre hin und schreibe die Botschaften auf.
4. Wenn du nun die Botschaften betrachtest: Was ist hochgekommen? Was ist für dich deutlich geworden? Was war für dich überraschend? Was kristallisiert sich heraus?
5. Gibt es Dinge, die du anders leben möchtest oder anders malen, verbinden oder weglassen möchtest? Tue es auf dem Bild oder im Gebilde in der Natur.
6. Was heisst das nun konkret auf deinen Alltag bezogen? Wo setzt du allenfalls zu Veränderungen an?

Phasen der freien Entscheidungen erkennen – den eigenen Weg gehen

In welchen konkreten Situationen in deinem Leben fühlst du dich frei, in welchen unfrei? Erstelle eine Liste mit zwei Spalten.

Betrachte die Liste mit dem Gefühl der Freiheit. Halte inne, setze dich an einen Ort, wo du ungestört bist, atme gut durch und lasse in Gedanken die einzelnen Situationen an dir vorbeiziehen. Frage dich dabei, was macht es aus, dass ich mich frei fühle. Betrachte nun all die Antworten, die du erhalten hast.

Betrachte die Liste mit dem Gefühl der Unfreiheit, des eingegrenzt Seins. Halte inne, setze dich an einen Ort, wo du ungestört bist, atme gut durch und lasse in Gedanken die einzelnen Situationen an dir vorbeiziehen. Frage dich dabei, was ist dahinter, dass ich mich unfrei fühle. Betrachte nun all die Antworten, die du erhalten hast.

Was sind für dich die Merkmale der Phasen und Momente der freien Entscheidungen?

Phasen der freien Entscheidungen leben – den eigenen Weg leben

Führe für dich mehr Phasen und Momente der freien Entscheidungen ein, indem du dir zum Beispiel sagst, so, da entscheide ich und lasse nicht über mich entscheiden, da gebe ich den Ton an, da führe ich das Gespräch in eine Richtung, die für mich stimmig ist, da mache ich vermehrt Vorschläge, da halte ich mich mit meiner Meinung nicht mehr

zurück etc. Beobachte was mit dir, in dir und den anderen geschieht. Dies ist dein Weg zur Freiheit.

Aufstieg im Leuchtturm

Die Tür zum Inneren des Leuchtturms ist offen und lädt zum Eintreten ein. Du begibst dich nun auf eine innere Reise, die dich zum Lichtraum des Leuchtturms führt. Du hast die Möglichkeit, deine Vorstellungen und Erfahrungen zu deiner inneren Freiheit zu erkennen und zu vertiefen.

Eine Holzterrasse führt hinauf zum Turm. Sie knarrt nicht nur, sie hat auch unterschiedlich hohe Stufen, die den Aufstieg nicht immer leicht und fließend machen.

Es gibt immer wieder kleine Fenster ohne Scheiben zum Hinausschauen und Hinauslehnen. Auch gibt es da Sitze zum Pausieren und Durchatmen. Sie geben dir so viel Licht, dass du die Treppen gut sehen kannst.

Du begegnest beim Aufstieg zur Plattform verschiedenen Aspekten, die dich hindern können, frei zu sein und auch wie du dich Stück für Stück von ihnen befreien und deinen inneren Raum der Freiheit öffnen kannst.

Hinweis

Steige nur auf diesen Turm, wenn du zu mehr innerer Freiheit kommen möchtest. Innere Freiheit zu erlangen ist freiwillig und birgt das Risiko nicht mehr überall dazugehören, Dinge des Lebens wirklich anders zu sehen, anders zu handeln, als erwartet wird und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Dein Entscheid kann andere irritieren. Er beruht auf deinem freien Willen. Es ist dein Entscheid. Gleichzeitig birgt der Besuch des Turmes die Chance freier zu werden im Denken, Fühlen und Handeln, mehr das zu leben, was du wirklich möchtest, fürsorglich mit dir selbst umzugehen und Zeiten zu erleben, wo du mit Leichtigkeit durchs Leben schreiten kannst.

Da, wo die Treppe beginnt beim untersten Absatz, hängt eine Tafel:

«Du kannst dich entweder in dieser Welt und in deinen Leidenschaften verheddern... oder du kannst frei sein.» Ajahn Brahm

Wenn Menschen über uns bestimmen, wenn wir die Erwartungen anderer oder auch die eigenen zu erfüllen haben (oder wir meinen, dies tun zu müssen), wenn wir von unseren Emotionen und Gewohnheiten beherrscht werden, fühlen wir uns oft unfrei und abhängig. Wir können uns auch im Miteinander unfrei fühlen, uns in Sachzwänge und Erwartungen der Gesellschaft eingebunden fühlen. Vielleicht fühlen wir uns unfrei, zu sagen, was wir denken und versuchen sogar der oder die zu sein, der oder die wir denken, dass die anderen gerne haben möchten. Vielleicht sind wir abhängig von der Anerkennung anderer oder eines bestimmten Menschen und wir zweifeln an uns selbst. Unser Bewusstsein zu erforschen zum Beispiel wie wir unsere Wirklichkeit konstruieren, kann dazu führen, freier zu werden.

Wir können von den verschiedensten Dingen, Menschen, Orten, Vorbildern, Vorstellungen, Idealen, Prinzipien und Überzeugungen etc. abhängig sein. Erst der Blick sowohl auf die Abhängigkeiten als auch auf die Freiheiten gibt ein ganzes Bild von uns selbst. Wir können die Abhängigkeiten erkennen, annehmen, weil sie für uns stimmen und in Ordnung sind. Wir lassen uns dabei von anderen nicht beeinflussen, was sie als richtig für uns anschauen. Wir können da, wo Abhängigkeiten uns in unserer Freiheit einschränken auch verändern – mit einem neuen Blick, mit loslassen oder mit Handeln wie zum Beispiel mit dem Verändern unseres Verhaltens. Wir können bei Abhängigkeiten oder Rahmenbedingungen oder Regeln, die uns in unserer Freiheit einschränken, auch in den Widerstand gehen, protestieren, argumentieren, uns verweigern, das Verlangte zu tun, unserem Ärger Ausdruck verleihen, bewusst und klar dagegen sein.

Aktiv und Kreativ

Wovon bist du abhängig?

Da, wo du in den Widerstand gehst, was ist dahinter? Könntest du die Kraft, die du für den Widerstand brauchst, umwandeln in «für etwas zu sein» statt «gegen etwas zu sein»?

Da, wo es dir gelingt, dich von den Angelegenheiten anderer, die wirklich nichts mit dir zu tun haben, zu befreien, beginnt für dich die innere Freiheit. Kennst du solche Situationen und Begebenheiten in deinem Leben?

Wahre Freiheit

Ein paar Stufen weiter hängen zwei nächste Tafeln:

«Wahre Freiheit ist, wenn du frei bist, frei zu wählen.» Michael Roads

Damit meint er: Wenn du tiefe Überzeugungen hast, wenn du in einem Vergeltungsprogramm festhängst, feste Gewohnheiten oder Dogmen hast, nimmst du dir die Freiheit selbst zu wählen.

«Der Ort der Freiheit ist, wo du innerhalb der Bewegung des Augenblicks lebst und dir dessen gewahr bist. Um in dieser Bewegung zu sein, musst du dir bewusst sein Und damit du bewusst sein kannst, musst du dies bewusst wählen.» Michael Roads

Aktiv und Kreativ

Wo und wann wählst du wirklich frei? Beobachte dich im Alltag, wie frei du wirklich bist und wo Freiheit für dich eine Illusion ist.

Innere Freiheit

Die innere Freiheit kennt keine Angst und Sorge, wie zum Beispiel die Angst davor nicht gesehen oder verletzt zu werden, nicht mehr dazu zugehören oder die Sorge nicht genügend Geld zum Leben zu haben. Du entscheidest, welche Menschen und Gruppierungen für dich wichtig und unterstützend sind. Du entscheidest, dich von der Sorge um genügend Geld zu befreien und dem Geldfluss zu vertrauen. Angst und Sorge stehen der inneren Freiheit im Weg. Die innere Freiheit ermöglicht dir die freie Lebensgestaltung: du kannst dich erwartungsfrei dem Leben hingeben, bedingungslos Sein in Freiheit und Verbundenheit und dem daraus resultierenden beglückenden Leben.

Innere Freiheit ist klar, geerdet, sagt bedingungslos Ja zu getroffenen Entscheiden. Es kann sein, wie es wird. Innere Freiheit macht keinen Druck, du kannst dich ihr freiwillig zuwenden, natürlich und spontan – oder sie lassen und klagen, Opfer sein. Sie fragt nicht, ob es sein muss – sie ist einfach da. Sie weiss und bestimmt dein Verhalten und Handeln. Sie ist mit deinem Kern und dem, was dir wichtig ist verbunden: du kannst dich frei für etwas oder gegen etwas entscheiden. Dieser Entscheid lässt dich tun, was es zu tun gibt. Du kannst tun, was aus deinem Herzen kommt, du stehst da in deiner ganzen Kraft. Du hast die Freiheit der Wahl und nutze sie bewusst.

Aktiv und Kreativ

Angst und Sorge

Ich habe manchmal das Bild, dass Angst, Sorge und Kummer auf einem Thron in der eigenen Brust sitzen und von da aus die betreffenden Menschen tyrannisieren. Die Angst sitzt zusammen mit Verstrickungen und dem, was ich wünsche oder fürchte, was mir widerstrebt und ich meiden möchte, im Herzen.

Setze dich bequem hin, atme tief ein und aus, spüre in dein Herz hinein. Was findest du in deinem Herzen, wenn du an deine innere Freiheit denkst? Lass das Bild entstehen. Vielleicht magst du ihm mit deinem Körper Ausdruck verleihen, indem du deinen Körper eine Pose einnehmen lässt, die dies darstellt. Halte diese Pose und drücke in einem Wort oder Satz aus, was dein Körpergefühl ausdrückt. Angenommen, es fühlt sich für dich gut an, dann bleibe noch einen Moment in diesem Gefühl und löse die Pose auf, wenn es für dich stimmig ist. Angenommen, es fühlt sich nicht gut an, dann folge dem Impuls deines Körpers, warte bis er in Bewegung kommt und erlaube ihm, eine zweite Pose, eine Pose der Befreiung, einzunehmen. Spüre wiederum in deinen Körper hinein und sage ein Wort oder einen Satz.

Was hat für dich die Befreiung ermöglicht? Welche konkreten Schritte kannst du daraus ableiten? Wer oder was kann dich dabei unterstützen?

Sicht der inneren Freiheit

Betrachte Situationen, die für dich eher schwierig sind, aus der Sicht der inneren Freiheit. Du kannst auch einen nächsten Entwicklungsschritt oder eine Entscheidung, die du zu fällen hast, auswählen. Verbinde dich in Gedanken mit deiner inneren Freiheit und befrage sie auf das von dir ausgewählte Beispiel bezogen: was möchtest du, was ist dir wichtig, worum geht es dir, was wäre für dich ein idealer Schritt, ohne dass du dich eingeengt fühlst, was soll ich tun oder auf jeden Fall vermeiden, wovon sollte ich mich

befreien, was sollte ich loslassen, welche neue Möglichkeiten siehst du? Du hast die freie Wahl, die Antworten anzunehmen oder abzulehnen.

Der innere Raum der Freiheit

Wenn du im Aufstieg ungefähr in der Mitte bist, gibt es einen Zwischenraum. In diesem Zwischenraum kannst du die Strukturen der Wände des Leuchtturms der Freiheit gut erkennen. Du kannst auch wahrnehmen, wie dick und stabil die Wände sind. Ein Fenster ohne Scheibe durchlüftet diesen Raum. Manchmal kannst du einen Lufthauch von draussen spüren oder auch den Wind, der um den Leuchtturm der Freiheit pfeift. Du kannst auch die Düfte, die von aussen kommen, riechen. Du findest hier verschiedene Zitate, Texte und Übungen in Aktiv und Kreativ zu unterschiedlichen Aspekten des Öffnens des inneren Raums der Freiheit. Wähle aus, nimm das, wohin es dich zieht. Du kannst auch einfach weiterziehen, einfach so, wie es für dich passt.

Zu meinen, Freiheit sei das zu tun, was wir gerne möchten, ist nur ein Teil der Freiheit:

«Die wahre Freiheit entsteht erst, wenn wir frei geworden sind von Gier und Sucht, wenn wir in Gott zu unserer inneren Freiheit gefunden haben.»* Anselm Grün

**oder in Verbundenheit mit etwas grösserem Ganzem*

Oft führen wir einen Ringkampf mit Emotionen oder Leidenschaften, Gedanken, die uns besetzen, Gier und Sucht. Manchmal siegen wir, manchmal das andere. Jeder Sieg führt uns ein Stück näher zur Freiheit. Auch nach dem Sieg braucht es weiterhin Wachsam- und Achtsamkeit.

Menschliche Zuwendung und Anerkennung ist auf Sand gebaut. Unser Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Nähe kann uns unfrei machen. Wie oft erkennen wir, dass Menschen zum Beispiel uns und unserer Seele nicht guttun und wir bleiben trotzdem in der Verbindung in der Hoffnung auf Besserung, eine Hoffnung, die uns unfrei machen kann? Diese Abhängigkeit kann uns daran hindern, wirklich unseren Weg zu gehen, uns selbst zu finden und unseren Raum der inneren Freiheit zu betreten.

Innere Freiheit in uns ist wie ein Raum der Stille in uns, ein Raum frei von der Macht der Welt. Dort haben Erwartungen, Ansprüche, Urteile und Verurteilungen keinen Zutritt. Dort sind wir frei von inneren Zwängen. Hier sind wir wahrhaft frei.

«Wir sind die Gefangenen unserer eigenen Gedanken und Ideen.» Ajahn Brahm

Beim Eintritt in den Raum der inneren Freiheit ist es oft notwendig, uns zuerst von alten Denkmustern, Mustern, Codierungen, Prägungen, Vorstellungen, Bildern von uns selbst und denjenigen, die andere über uns haben, von Normen und Erwartungen, Bedingungen und Konzepten, die uns belasten und die uns nicht (mehr) dienen, zu befreien.

Auch Erinnerungen an Vergangenes und gesammeltes Erfahrungswissen, die uns zu den immer gleichen Beschränkungen der Reaktionen zwingen, rauben uns die Freiheit. Sie nehmen uns die Möglichkeit zu entscheiden. Sie hindern uns daran, andere, neue Möglichkeiten auszuprobieren, wie wenn wir uns zum ersten Mal in einer bestimmten Situation befänden.

Eigene Entscheide, die wir mal gefällt haben und denen wir treu bleiben, obwohl sie für uns überholt und nicht dienlich sind, können uns heute unserer Entscheidungsfreiheit

berauben. Zum Beispiel wütende Menschen haben irgendwann mal entschieden ihre Probleme mit Hilfe von Wut zu bewältigen. Wut ist ersetzbar durch jegliche andere Erfahrung wie Ärger, Angst, Depression etc. Um nicht davon gefangen zu sein, braucht es auch hier eine Art Befreiung.

«Es ist erstaunlich, wie frei du sein kannst, wenn du dich nicht von deiner Vergangenheit einschränken lässt.» Ajahn Brahm

«Nur durch Versöhnung mit dem Geschehenen gewinnen wir unsere Handlungsfreiheit und unsere innere Freiheit wieder und nur dadurch lösen wir uns gänzlich ab.» Ingrid Riedel

«Wir müssen auch sein lassen können, loslassen – nicht verdrängen, nicht ungeschehen machen, aber wegstellen können. Darauf beruht die Fähigkeit, in innerer Freiheit mit seiner Lebensgeschichte umzugehen.» Ingrid Riedel

Hinweis

Auf der Insel des Neu Denkens findest du zum Beispiel weitere Hinweise und Übungen in der Stadt der Denkmuster, auf der Insel des Fühlens im Ort des Fühlens.

Aktiv und Kreativ

Kennst du deine Freiheitsräuber? Beschreibe sie als Personen. Lass sie miteinander sprechen und höre ihnen gut zu. Frage sie, was du tun könntest, dass sie sich wohlfühlen könnten, ohne dich in deinen Gedanken und Ideen gefangen zu halten? Verhandle und verbinde dich dabei mit dir selbst und dem, was dir wichtig ist. Vielleicht braucht es mehr als eine Verhandlungsrunde.

Erlaube dir, Abstand zu nehmen von deiner Lebensgeschichte. Lass dich von ihr nicht einschränken. Verneige dich vor deiner Vergangenheit. Bedanke dich bei ihr, was du alles von ihr lernen durftest, segne sie, reinige sie mit einem Lichtstrahl, der aus dem Universum kommt. Spüre hin, wer du heute wirklich bist – du wärst nicht diese Person geworden ohne genau deine Vergangenheit, rufe dir in Erinnerung, was sie dich alles gelehrt hast, wende dich dem gegenwärtigen Augenblick und deiner Zukunft zu. Wende dich deiner Liebe und deinem Licht zu.

Vielleicht magst du die belastenden Erlebnisse und ungelösten Konflikte aus der Vergangenheit wegstellen mit Hilfe von Imaginationen zum Beispiel eines Abstellraumes oder Tresors, einer lauschigen Ecke in der Natur oder in deinem Herzen an einem schönen Platz, damit sie nicht länger Raum einnehmen und deinen inneren Raum der Freiheit belasten. Vielleicht kannst du sie auch wie Wolken weiterziehen lassen.

Verabschiede dich von deiner Vergangenheit mit folgenden Worten, die du mehrmals oder immer wieder laut aussprechen kannst:

«Ich achte mich und lasse mich.

Ich achte dich und lasse dich.

Ich liebe dich und ich lasse dich.»

Akzeptanz befreit

Akzeptanz ist die Wirkung von frei sein von Vorstellungen, Erwartungen, Bildern, Mustern, Gier, Begierde, Leidenschaft etc. Du öffnest dich und kannst so frei anderen Menschen begegnen. Befreie dich auch von eigenen Vorurteilen anderen gegenüber, neutralisiere unschöne Verbindungen zu anderen Menschen und bringe dich damit der inneren Freiheit näher.

Tue das, was recht für dich ist, was sich für dich stimmig anfühlt, was für dich richtig und wichtig ist. Lasse das, was unrecht und unstimmig ist für dich, was auch andere darüber denken oder sagen. Unterscheide zwischen Wichtigem und Unwichtigem, Recht und Unrecht. Gestehe den anderen dieselbe Freiheit zu, die du für dich selbst beanspruchst. Gib bei Unwichtigem nach, akzeptiere es. Stehe bei Wichtigem wie ein Fels in der Brandung. (Quelle für diesen Abschnitt: Krishnamurti Jiddu, Zu Füssen des Meisters)

Aktiv und Kreativ

«Jedes Mal, wenn du dich beim Verurteilen ertappst, sprich drei Mal hintereinander das Wort «Akzeptanz» laut aus. Nach dem Wort «Akzeptanz» sprich drei Mal das Wort «Freiheit» laut aus. Segne den betreffenden Menschen und segne dich selbst.» Pavlina Klemm, Lichtbotschaften der Plejaden, Band 6

Dem Prozess vertrauen

Was Menschen je getan haben, das können Menschen wieder tun: ich kann dies und will dies tun. Ich will mich auf den Weg zur Reise zur inneren Freiheit machen.

Du darfst dir zutrauen, den Weg der Freiheit gehen zu können so wie es andere vor dir getan haben und auch jetzt gerade damit unterwegs sind. Du darfst dir vertrauen – wenn nicht dir, wem denn sonst?

Lass dich nicht ablenken, widerstehe den Versuchungen wie Zerstreuungen oder Selbstzweifel, Gedanken, die dir sagen, das schaffst du nicht, das ist zu anstrengend, das gibt zu viel innere Arbeit, nimmt dir Kraft, braucht zu viel Energie etc. Lasse die Ablenkungen und Zweifel los, nimm die Einladung des Universums an, und vertraue dir, dass du Schritt für Schritt, Etappe für Etappe zu deiner inneren Freiheit finden wirst und dass du Wege gehen wirst, die du manchmal nicht verstehst und es Prozesse gibt, die du nicht kontrollieren kannst.

Du bist nicht nur Teil deines Lebensprozesses, sondern du bist auch Teil des Prozesses der Welt. Wir leben gemeinsam hier auf diesem Planeten. Es gibt einen grösseren Rahmen, der über dich hinausgeht.

Aktiv und Kreativ

Sprich darüber. Es könnte sein, dass es Menschen gibt, die sich angesprochen fühlen und inspiriert werden durch dein Erzählen oder mit dir teilen, wie sie auf dem Weg zur inneren Freiheit unterwegs sind. Du darfst zu deiner Klarheit und Suche stehen, zu dem, was du bereits gefunden hast, was du erkannt hast und was sich auf deinem Weg bewährt hat. Es kann auch sein, dass es Menschen gibt, die dich nicht verstehen, nicht, weil sie nicht wollen, sondern weil sie nicht können. Ihnen ist fremd, was du erzählst. Du brauchst

dich nicht zu verteidigen, nicht zu erklären, akzeptiere einfach, dass die anderen nicht mit dir mitschwingen können. Was sie aus deinem Erzählen machen, das ist ihre Sache, nicht deine. Vergiss nicht: du darfst deinen Weg gehen.

Dem Leben vertrauen

Wenn wir versuchen, unseren Geist einzuschränken und zu kontrollieren, ist er rastlos.

«Auf einer tieferen Ebene herrscht völlige Ordnung. Hier fliessen Gedanken und Impulse in Harmonie mit dem, was für den Einzelnen gut und richtig ist.» Deepak Chopra

«Ein Mensch, der Gott gefunden hat, hat sich davon befreit, Entscheidungen treffen zu müssen.» Søren Kierkegaard

Menschen, die innerlich frei sind, dem Leben vertrauen, müssen keine Entscheidungen mehr treffen, denn ein tieferer Teil des Bewusstseins weiss bereits, was zu tun ist. Sicher kennst du das Aufblitzen von Klarheit, das dir plötzlich und klar zeigt, was zu tun ist. Du triffst deine Entscheidungen in der Gegenwart, im Hier und Jetzt, und es gibt nichts, woran du dich festhalten musst. Du bist innerlich frei. Du entscheidest aus deinem inneren Ort der Freiheit. Alte Ereignisse zwingen dich nicht, dich immer wieder mit denselben Problemen zu beschäftigen. Die Vergangenheit wird nicht zu einer erdrückenden Last, die dich gefangen hält.

Wenn du dem Leben vertraust, kannst du Ereignisse – ob leichte oder eher schwierige – annehmen. Du weisst von tief innen, dass sie für deinen Weg zur Quelle deiner inneren Freiheit unterstützend sind. Dies kann ein schwerer Unfall, eine Kündigung, eine langwierige Krankheit, ein Team, in dem du dich nicht ganz wohlfühlst, ein Konflikt, der dich belastet, eine grosse Liebe oder tiefe Freundschaft, ein inspirierendes Gespräch sein. Sie gehören zu deinem Leben und machen dich innerlich frei. Auch wenn du nach einem Unfall eine leichte Behinderung hast und du zum Beispiel nicht mehr so viel und schnell unterwegs sein kannst, dich körperlich schonen musst, hast du die Wahl, was du daraus machst zum Beispiel mehr in die Stille zu gehen und dich vermehrt der Meditation zuzuwenden etc.

Beobachtung

Ist dir auch schon passiert, dass du am Abend dich für etwas entscheidest, dies vielleicht notierst oder sogar einen Briefentwurf machst und am andern Morgen weisst du, dass du deine Handlung lassen wirst, den Brief nicht zu schreiben hast und du den Zettel zerreißen kannst? Und sich das absolut gut und richtig anfühlt?

Auf dem Turm – Lichtraum

Oben angekommen kann es sein, dass dich das helle Licht blendet und du gerade einen Moment brauchst, bis sich deine Augen daran gewöhnt haben. Vielleicht möchte sich dein Herz von der Anstrengung des Hochsteigens kurz erholen. Vielleicht möchte gerne dein Kopf mit den vielen Gedanken, die dich begleitet haben, etwas durchlüftet werden.

Geniesse die Sicht, das Strahlen der Sonne, das Leuchten der Wellen des Meeres und der Landschaft, die Ruhe und die Zeit, die du dir jetzt gerade gönnst.

Im Lichtraum des Leuchtturms der Freiheit gibt es einen Rundgang, der dir verschiedene Aspekte der Freiheit aufzeigt. In allen vier Himmelsrichtungen findest du eine Tafel mit einem oder mehreren Zitaten und dazu entsprechende Übungen, falls du Lust darauf hast. Es spielt keine Rolle, ob du den Lichtraum nach rechts oder links drehend begehst oder dich einfach umdrehst und als erstes in den Süden schaust.

Blick in den Westen

Du siehst mit dem Blick in den Westen den Ozean, der den Westen der Insel umspült. Du siehst gleichzeitig über das weite Meer hinweg bis an den Horizont, wo sich Himmel und Meer treffen.

Hier hängen drei Tafeln mit Zitaten.

«Die Stille bedeutet mehr als tausend Leben, und diese Freiheit ist mehr wert als alle Reiche der Welt. Die Wahrheit in sich selbst erblicken, nur für einen Augenblick, gilt mehr als alle Himmel, mehr als alle Welten, mehr als alles, was es gibt.» Rumi

Voraussetzung für die Stille ist das Alleinsein, was nicht Einsamkeit bedeutet. In Stunden und Augenblicken des Rückzuges begegnest du dir selbst, bist ganz bei dir und somit nicht einsam, sondern bewusst allein mit dir selbst. Das Einssein mit den anderen und dem grösseren Ganzen braucht die Weite und Freiheit im Alleinsein.

Du gehst in die Stille, um dem Alleinsein Raum geben zu können, um in Kontakt mit deinem inneren Selbst zu kommen, um dich selbst zu erforschen, dich selbst besser zu verstehen und zu ergründen, dich zu erkennen, wer du wirklich bist, dich intensiv mit Fragen wie «lebe ich so wie ich wirklich bin, nicht wie andere oder ich selbst von mir denke, wie ich glaube sein zu müssen oder so wie ich bis jetzt gewesen bin?» Ohne Erregung, ohne Furcht, ohne falsche Bescheidenheit, Rechtfertigungen und Verurteilungen betrachtest du dich selbst. Das unterstützt dich und deine innere Freiheit.

Alleinsein ist ein All- eins -sein: mit dir eins sein, sich tief mit anderen Menschen eins zu fühlen und mit dem All eins zu sein.

«Zeitweilige Einsamkeit ist für einen normalen Menschen notwendiger als Essen und Trinken.» Fjodor Michailowitsch Dostojewski

Im Alleinsein kannst du spüren, was dein Menschsein ausmacht. Du spürst, dass du dort, wo du allein bist, mit allem eins bist. Es ist, wie wenn du zu dir selbst nach Hause kommst.

In der Stille allein sein ist der Ort, wo du dir erlauben kannst, ganz zwanglos dich selbst zu sein, ohne sollen, müssen, können und dürfen.

«Alles Grosse braucht die Stille, um im Menschen geboren zu werden.» Anselm Grün

Stille ist nicht nur dein Raum der Unabhängigkeit und dein Raum der Ruhe, sondern auch dein Raum der Inspiration.

Aktiv und Kreativ

«Weite hat immer mit Freiheit zu tun.» Anselm Grün

Atme tief ein und aus, stehe gut hin, sodass du hier im Lichtraum des Leuchtturms der Freiheit in die Weite blicken kannst. Lass deine Augen, deinen Blick ganz weit schweifen und spüre in dich, was dies auslöst, wie sich vielleicht dein Herz weitet. Nimm die Unendlichkeit des Universums in dich auf. Atme sie ein und aus. Verbinde dich mit dem Ort in dir, wo für dich die Freiheit ist und lass diese sich ausdehnen. Spüre von ganzem Herzen, mit der ganzen Seele und mit deiner ganzen Kraft deinen ausgedehnten inneren Raum der Freiheit. Nimm einen tiefen Atemzug und gehe mit diesem inneren Licht weiter. Nimm dieses Gefühl der Freiheit mit in den Alltag. Erwinnere dich immer wieder daran, wie du im Lichtraum des Leuchtturms der Freiheit gestanden bist, in die Weite geblickt und tief in dir die Weite gespürt hast.

Alleinsein

Schaffe dir Stunden und Augenblicke des Alleinseins, ein meditatives Für-dich-Sein. Gestalte dies so wie es für dich stimmig ist: in der Natur sein, am See sitzen, malen, meditatives Gehen, an einen Baum lehnen, in die weite Landschaft schauen, über eine Aussage, die dich berührt, meditieren, darüber philosophieren, dazu schreiben, Tagebuch führen, ...

Eins sein mit anderen

Sich mit anderen verbunden fühlen, kann in Gedanken, Worten und im Handeln sein. Welche Möglichkeiten kennst du? Welche wendest du selbst gerne an? Welche magst du von anderen Menschen und könntest du übernehmen? (Beispiele: nachfragen, wie es geht, jemandem am Bahnhof abholen, für jemanden fein kochen, an jemanden denken, wenn er oder sie eine Operation oder eine Prüfung hat, eine Postkarte schreiben, lichtvolle Gedanken schicken, wenn es jemandem nicht so gut geht, anrufen...)

Eins sein mit dem All

In meiner Jugendzeit gab es einen Song mit dem Refrain «Hinter den Wolken muss die Freiheit grenzenlos sein.» In welchen Augenblicken erfährst du selbst die grenzenlose Freiheit? Welche inneren Bilder von Landschaften, die du besucht hast und für dich die Grenzenlosigkeit verkörpern, tauchen auf? Vielleicht hast du auch Fotos davon, die du hervorheben und als Erinnerung an das Gefühl des Einsseins mit dem All irgendwo in deiner Wohnung hängen oder hinlegen kannst.

Blick in den Norden

Du siehst mit dem Blick in den Nordosten direkt auf die Leuchttürme des Friedens und der Verantwortung und am Horizont ahnst du den Weg der Selbstführung.

Hier hängt eine grosse Tafel mit verschiedenen Zitaten. Wähle einfach aus.

«Mit deinem Denken veränderst du die Welt. Das gibt dir eine unvorstellbare Macht. Mache damit, was du willst – dank deinem freien Willen.» René Egli

Der freie Wille bedeutet, dass du denken kannst, was du willst, da du der Meister deiner Gedanken bist. Das gibt eine totale Freiheit und gibt auch Macht. Alles ist möglich. Weil du über den freien Willen verfügst, kannst du denken, die Welt ist ein Jammertal oder die Welt ist voller wunderbarer Möglichkeiten. Und – du hast dafür die Verantwortung zu übernehmen. Du bist selbst für alles verantwortlich, was du denkst. Das Denken hat Auswirkungen auf dein Fühlen und Handeln, wofür du somit auch verantwortlich bist. Da jeder Mensch über die Welt denken kann, was er will, kann er die Verantwortung dafür nicht abschieben. Niemand zwingt dich dazu, zu denken die Welt sei schlecht oder gut, das ist dein Entscheid in deiner Verantwortung. Du hast es in der Hand – dank des freien Willens – dich hinab ins Dunkle zu denken oder hinauf ins Licht.

Nach Joachim Bauer sind die Voraussetzungen für den freien Willen

- die Aufmerksamkeit steuern zu können
- mehrere relevante Aspekte gleichzeitig im aktuellen Bewusstsein zu halten
- realistische Ziele zu setzen und den Weg dorthin zu erkennen
- mehrere mögliche Ziele gegeneinander abwägen zu können
- eine sinnvolle Selbstkontrolle oder intakte Impulskontrolle, die Fähigkeit eigene spontane Impulse hemmen zu können

«Einen freien Willen ausüben zu können bedeutet nicht, sich abgelöst von den biologischen und sozialen Vorbedingungen, aus denen wir alle hervorgegangen sind, quasi neu erfinden zu können. Der Ort des freien Willens ist die reale Welt. Zu dieser realen Welt gehört jedoch auch, dass gesunde Menschen in der Lage sind, in einer gegebenen Situation innezuhalten, mehrere mögliche Handlungsoptionen gegeneinander abzuwägen und sich dann zu entscheiden, dabei wohlwissend, dass sie dies immer in einem sozialen Kontext tun und für die Folgen ihres Tuns zur Verantwortung gezogen werden können.» Joachim Bauer, leicht gekürzt, Seite 168

«Auch die Unsicherheit gehört zur realen Welt. Nur weil die Zukunft ungewiss ist, haben wir die Möglichkeit uns einzumischen, uns zu entscheiden, mitzumischen und etwas zu verändern. Wir sind in unseren Entscheidungen selbstverständlich nie vollkommen frei, aber wir sind auch nicht vollständig vorherbestimmt. Wer die Unsicherheit aus der Welt schaffen will, setzt gleichzeitig auch seinen freien Willen aufs Spiel.» Nathalie Knapp

«Könnten wir die Unsicherheit aus der Welt schaffen, verlören wir nicht nur die Hoffnung und die Freiheit, sondern auch die Kreativität – denn Unsicherheit und Kreativität gehören zusammen. Nicht zu wissen, wie es geht, ist die Voraussetzung dafür, dass etwas Neues entsteht.» Nathalie Knapp

«Geistige Selbstbestimmung und die Frage, wie sie gestärkt werden kann, wird eines der heissesten Themen der Zukunft sein.» Thomas Metzinger, Philosoph

Mit Hilfe des freien Willens und der Wahl der Gedanken kannst du die Vergangenheit, Gegenwart und die Zukunft beeinflussen.

Im Prozess des Denkens geschieht das Denken einfach. In der Meditation tritt das Denken zurück und du nimmst die Stille, die Verbundenheit und das Licht wahr. Der Geist ist nicht besetzt. Er ist frei. Wenn du verstehst, dass du nicht das Denken bist, dann bist du frei.

Lebenserfahrung wird dann zur spirituellen Praxis, wenn du innerlich leer wirst und die Fülle, die in dir ist, wahrnimmst. Durch das Loslassen deiner inneren Konzepte, erlangst du Freiheit für deine Kreativität, für Mitgefühl, Mitverantwortung und Schönheit.

Aktiv und Kreativ

Schreibe eine Geschichte deiner Vergangenheit, die du immer wieder gerne liest.

Schreibe die Geschichte deiner Gegenwart, so wie sie sich gerade zeigt.

Schreibe die Geschichte deiner positiven Zukunft, so wie du dir sie als freier Mensch wünschst.

Du entscheidest, was du von dir selbst und den anderen Menschen und über dein Leben denkst. Nutze diese Freiheit.

Blick in den Osten

Du siehst mit dem Blick in den Osten in die Weite der Insel des Willens. Du kannst deinen Blick über den Platz der Träume und den Magischen Platz bis zum See des inneren Wissens schweifen lassen.

Hier hängt eine Tafel mit folgendem Zitat:

Je autonomer du bist, desto tiefer verbunden bist du.

Die innere Freiheit ist ein sehr persönlicher Teil von uns. Sie ist ein Teil, in dem du entscheidest, was du loslässt, gehen lässt, was du verändern oder behalten willst. Es sind Entschiede und Klarheiten in dir, die wachsen und Form annehmen. Freiheiten, die du in dir spürst und die für andere gar nicht sichtbar sind. Gleichzeitig ist die innere Freiheit etwas Universelles – sie verbindet dich mit den anderen Menschen und ihrer Suche nach sich selbst.

Auf dem Weg zur inneren Freiheit braucht es sowohl Autonomie als auch Verbundenheit. Es kann sein, dass du daneben greifst mit einer Aussage und du das Spannungsfeld, das dadurch entsteht, auszuhalten hast. Du stehst zu dir und deiner Aussage, zu deiner Wahrheit und bleibst dabei mit dir selbst verbunden. Da bist du, du stehst zu dir – da ist der oder die andere, er oder sie stehen zu sich selbst, sie dürfen so bleiben wie sie sind. Was sie mit deiner Meinung machen, ist ihres. Mit diesem Grad der Autonomie können du und die anderen trotzdem miteinander verbunden bleiben.

Ausgewogen sowohl autonom als auch verbunden zu sein, führt zu Orten, wo du dich wohlfühlst.

Wenn Menschen das Gefühl haben, einverleibt zu werden, gehen sie oft auf Distanz und steigen aus der Verbundenheit aus, nicht nur aus der Verbundenheit mit den anderen, sondern auch aus der Verbundenheit mit sich selbst. Gelingt es ihnen hingegen, sich mit sich selbst zu verbinden, bleiben sie in ihrer Autonomie und in der Verbundenheit.

Autonom sein heisst – eine Auswahl, die du beliebig ergänzen oder umschreiben kannst:

selbständig denken können, eine eigene Meinung haben, sich eine eigene Meinung bilden können

sich selbst treu sein

sich selbst gut kennen

erkunden, was dir selbst wichtig und für dich wesentlich ist – immer wieder – und dies als Quelle der Freiheit nutzen

in dich hineinspüren was für dich stimmig, gut oder wichtig und richtig ist und daraus Autonomie entstehen lassen

zu deinen Stärken und Kompetenzen stehen – sie leuchten lassen

deine innere Stärke spüren und zulassen

deinen Platz einnehmen

dich selbst mögen

mutig sein

dich selbst wertschätzen

dich bewusst abgrenzen können

bewusst handeln

...

Verbunden sein heisst – eine Auswahl, die du beliebig ergänzen oder umschreiben kannst:

gut mit sich selbst verbunden sein, sich selbst spüren

verbunden sein mit der Erde und mit dem Universum

Dankbarkeit spüren, dankbar sein
leer sein und dies zur Verfügung stellen
den Raum halten
die Welt des anderen wahrnehmen können
vollkommen präsent sein
beim Zuhören beim anderen und seinen zukünftigen Möglichkeiten sein
mit den Ideen anderer mitgehen
mit dem Leben fließen
an andere denken – gute Gedanken schicken
im Dialog sein mit anderen
austauschen – sich mitteilen, teilen und annehmen
gemeinsam etwas tun, wo sich jede Person einbringen kann
tun, was es zu tun gibt
...

Aktiv und Kreativ

Welche Assoziationen oder Bilder tauchen in dir auf zum Begriff «Autonom», «Verbunden» und für beide «autonom und verbunden»? Male, beschreibe sie. Wenn du Lust hast, kannst du auch eine Collage erstellen oder Bilder heraussuchen, die für dich passend sind.

Woran erkennst du, dass du autonom bist? Woran, dass du dich verbunden fühlst mit anderen Menschen?

Wo gehörst du dazu? Welches ist dein Platz?

In welchen Situationen und Begebenheiten gelingt es dir besonders gut autonom oder verbunden oder gleichzeitig autonom und verbunden zu sein?

Gibt es Beziehungen, in denen du dich nicht wohlfühlst? Wenn du dich in deiner Autonomie dem System zutraust und dich zeigst, gehörst du dann noch dazu? Was könnte schlimmstenfalls passieren?

Welche Systeme, zu denen du gehörst, sind für dich relevant (Familie, Team, Verein, Firma, Gruppierungen etc.)? Stelle sie dar. Wie autonom und verbunden fühlst du dich in den verschiedenen Systemen? Wie ist es mit der Qualität des Autonomen und Verbundenen? Wo zieht es dich besonders hin? Was ist der gute Grund dafür?

Erzähle dir selbst deine bisherige Geschichte des autonom und verbunden Seins und entwerfe die Zukünftige.

Gegenbegriffe von autonom und verbunden sind abhängig und einsam sein. Wenn du magst, kannst du diesen Begriffen auch nachgehen und sie näher erforschen – auf deine Art und wie du es gerne tust.

Blick in den Süden

Du siehst mit dem Blick in den Süden die Weite und das tiefe Blau des Meeres.

Hier hängen fünf Tafel mit Zitaten, Informationstexten und passenden Aktiv und Kreativ.

Tafel 1

Freiheit heisst Verantwortung übernehmen. Vertraue auf dein eigenes Lebensgefüge. Gehe bewusst und achtsam mit deinem Weg um.

Auf welchem Weg befindest du dich? Ist dies für dich die richtige Richtung? Wenn nicht, welche Alternativen hast du?

Was ist dein Weg – jetzt und im Augenblick? Wo möchtest du hin?

Nutze das Bild des Weges – lass deinen Stift Wege zeichnen, bisherige und zukünftige, lass ihn ausprobieren.

Nutze die Möglichkeit der Stille: setze dich hin und stelle dir eine der Fragen und höre, was deine innere Stimme dir zu sagen hat.

Nutze das Gehen draussen: nimm eine der Fragen mit und stelle sie dir immer wieder beim Gehen.

Lass die Antworten zu deinen Fragen zu deinem Lebensweg einfach kommen und gehen, verrenne dich nicht in der Vorstellung, dass es eine bestimmte Antwort geben muss oder du sofort eine Antwort haben wirst. Der Prozess der Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist wichtig. Sie können dir den inneren Raum der Freiheit öffnen. Sie können der Beginn deiner bewussten Lebensreise sein.

Tafel 2

Erkenne deine eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten, deine Stärken und Talente und stelle sie anderen zur Verfügung. Erkenne deine Potentiale.

Du hast deine Kompetenzen, Fähigkeiten, Stärken, Talente und auch deine Potentiale als Geschenke bekommen oder dir erarbeitet. Stehe zu ihnen und lass ihr Licht leuchten. Damit gibst du den anderen die Freiheit, dies auch zu tun. Damit kannst du den Weg zur Freiheit anderer unterstützen. Gleichzeitig gestehst du den anderen ihre Freiheit zu, auch wenn daraus Spannungsfelder entstehen können.

Was sind deine Geschenke, für die du dich freiwillig entschieden hast und die du zur Verfügung stellen möchtest?

Wie und womit kannst du das Miteinander befruchten?

Tafel 3

«Die Türe der Hölle steht offen. Wir schicken uns selbst dorthin, durch unsere Schuldgefühle. Wenn wir jedoch wissen, was Liebe und Vergebung sind, können wir jederzeit diesen Ort verlassen.» Ajahn Brahm

Angenommen du hast einen Kollegen, der die gemeinsam genutzten Räume unordentlich verlässt. Gespräche bringen keine Veränderung und dir bleibt nichts anderes übrig als immer zuerst, wenn du die Räume brauchst, aufzuräumen. Da, wo die Freiheit des einen beginnt – nicht aufzuräumen – wird die Freiheit des anderen, gleich mit Arbeiten beginnen zu können, beschnitten.

Da bist du in deiner Kompetenz der Ambiguitätstoleranz, Spannungen auszuhalten, herausgefordert.

Benenne die Spannungsfelder, in denen du dich gerade befindest:

Wenn andere mir die Freiheit nehmen, dann...

Wenn ich anderen die Freiheit nehme, dann fühle ich mich wie wenn

Wie kannst du den Ort deiner Spannungsfelder verlassen – ohne dass du die Hölle betrittst?

Tafel 4

«Die meisten Menschen lassen sich am stärksten von dem beeinflussen, was die anderen von ihnen denken, denn dazuzugehören ist der Weg des geringsten Widerstandes.»

«Sie sind eher eine Marionette als ein einzigartiger Mensch.»

«Verschenden Sie keinen Gedanken daran, dazuzugehören zu wollen. Sie gehören dazu oder auch nicht, aber vor allem kommt es darauf an, dass Sie ohne Zweifel wissen, wer Sie sind.»

«Verschreiben Sie sich ganz und gar der Erweiterung Ihres Bewusstseins.»

«Wenn Sie diesem Weg folgen, führt er Sie zu der in Ihnen wohnenden Intelligenz.»

Alle fünf obigen Zitate sind von Deepak Chopra

Bleib einen Moment stehen und lass die Zitate auf dich wirken. Wie wirken sie auf dich? Erkennst du dich darin, lassen sie dich schmunzeln, machen sie dich nachdenklich oder ärgern sie dich?

Angenommen, du würdest ein Aktiv und Kreativ dazu entwickeln, was wäre das?

Tafel 5

Freiheit heisst Verantwortung übernehmen.

Zugänge zur inneren Freiheit können die Rationalität, das Ausrichten auf inneres Empfinden, Gefühle, die Intuition, das verdichtete Wissen der Menschheit (Weisheit) und das Einswerden mit dem eigenen Selbst und dem grossen Selbst in der Stille sein.

Du übernimmst Verantwortung, wenn du dies lebst, der Angst die Stirn bietest und das Licht in dir in die Welt trägst durch dein So-sein wie du bist.

Eine relevante Frage zur Verantwortung ist nach den Stoikern (einer griechischen Denkschule der Antike): Was steht in meiner Macht? Worauf kann ich Einfluss nehmen? Belaste dich nicht mit Dingen, die du dich nicht beeinflussen kannst. Wenn du hingegen etwas tun kannst, um die Situation zu verändern, dann tue es.

Die Stoiker vertreten die Ansicht, dass es nichts Schlechtes oder Gutes gibt – ausser in uns selbst. Ereignisse und Dinge sind nach ihnen wertfrei. Es ist unser Urteil, das sie schlecht oder gut macht. Das gibt uns Menschen die grösstmögliche Freiheit über das, was mit uns passiert.

Auch eine Pandemie kann ihr Gutes haben. Sie ist nicht nur eine individuelle, sondern auch eine kollektive Herausforderung. Es stellen sich zwei Grundfragen: Welche Einschränkungen soll ich zugunsten des anderen auf mich nehmen? Und wie reagieren wir auf die Teile der Gesellschaft, die nicht mehr bereit sind, die Schutzmassnahmen mitzutragen?

Die Stoiker sind überzeugt, *«dass die Menschen stets mit dem Gemeinsinn im Blick handeln sollten.»* Lukas Studer

Wenn es der Gemeinschaft nützt, dass ich zum Beispiel eine Maske trage, dann soll ich das tun. Wenn es ihr nützt, dass ich zu Hause bleibe, dann soll ich zu Hause bleiben. Das Wohlergehen der Gemeinschaft ist im Zentrum und bestimmt über meine Freiheiten.

Fragen, die du dir stellen kannst

Dein So-sein: Wie würdest du das im Moment beschreiben? Du kannst dazu auch bei anderen Menschen Rückmeldungen einholen und mit ihnen in den Austausch gehen: Was ist es, das du an mir schätzt?

Wie gross und wie stark leuchtet das Licht der Freiheit in dir? Wie und womit trägst du es in die Welt?

Wo hast du die Macht etwas zu verändern, worauf kannst du Einfluss nehmen ausserhalb von der Arbeit an deinem Inneren? Was steht in deiner Macht? Was sind Ereignisse, Situationen und Begebenheiten, die du nicht beeinflussen kannst, obwohl du das gerne möchtest? Male, erstelle Listen, gehe in Gedanken, in der Natur oder auf dem Papier Wege, die du gehen könntest. Der erste Weg ist der Weg der Macht etwas zu verändern, der zweite derjenige des Nehmens von Einfluss und der dritte keinen Einfluss zu haben. Wie sehen die drei Wege aus? Wie fühlen sie sich an? Nimm eine Situation, die dich gerade beschäftigt und gehe mit ihr die drei unterschiedlichen Wege. Wie wirken sie auf

dich? Was kannst du in dir beobachten? Angenommen, deine innere Freiheit könnte sprechen, was würde sie zu dir sagen?

Abstieg

Du wirst auf deinem Abstieg vom Turm bei den Fenstern des Leuchtturms unterschiedlichen Tafeln begegnen.

Bei der Treppe, die dir das Hinuntersteigen vom Turm ermöglicht, hängt folgende Tafel:

«Ich habe die Welt nicht neu erfinden können, aber ich habe andere Antworten gefunden. Zum Beispiel: dass es sich auch mit Gedanken, die zuvor von anderen schon gedacht worden sind, gut leben lässt, wenn es die richtigen Gedanken sind. Und es ist eine ganz schöne Beschäftigung, sich die richtigen rauszusuchen, die zu einem passen. Die Freiheit der Wahl, welche Gedanken man sich aneignen möchte ist eine ganz gute Antwort auf die Frage, warum sich das Leben lohnt.» Iris Berben, aus dem Interview «Neid und Geiz machen hässlich» in «Der Bund» 11.8.2020

Ich kann wählen, welche Gedanken ich habe, warum sich das Leben für mich lohnt, ich darf auswählen, welche anderen Gedanken für mich passen, ich muss nicht alles selbst neu denken – welch ein Raum der Freiheit, der sich mir da öffnet.

Aktiv und Kreativ

Wählst du auch – bist du dir bewusst, dass du wählst, wählst du bewusst oder geschieht das Übernehmen der Gedanken anderer intuitiv, aus deiner inneren Quelle heraus, die dir klar sagt: das ist es, das passt für mich und in mein Bild der Welt?

Welche Gedanken, Zitate, Aussagen, Gedichte und Texte findest du bei deiner täglichen Lektüre, in den täglichen Begegnungen, die dir eine Antwort geben, auf die Frage beispielsweise, warum sich für dich das Leben lohnt? Es kann unheimlich Spass machen, offen zu sein und dies auch für andere Fragen, die dich bewegen, oder Themen, die dich gerade beschäftigen, zu nutzen wie zum Beispiel das Thema «Freiheit».

Erstes Fenster

«Wenn du wählst, bleibst du in der Welt der Gedanken.» Samarona Buunk

Wenn eine Wahl gleichzeitig die Ablehnung eines Teils in dir bedeutet, kann es sein, dass sich dieser Teil durch die Hintertüre wieder in dein Leben einschleicht. Wählen kann Spaltung verursachen. Wir meinen, um wählen zu können, die Gegensätze sehen zu müssen. Wir meinen, uns für einen der Pole entscheiden zu müssen, dabei liegt das Gleichgewicht der Polaritäten in der Mitte, da, wo die Freiheit ist.

Wenn du keine Präferenzen hast, keine vorgefertigten Ziele – dann öffnet sich für dich dein innerer Raum der Freiheit. Du akzeptierst damit das Leben so wie es ist und es sich für dich zeigt. Du vertraust darauf, dass es gut so ist wie es ist und alles was kommt wird auch seinen Sinn haben. Du gehst nicht in den Widerstand zum Leben, sondern du gibst dich dem Leben hin. Dein Leben fließt. Das ist das, was Freiheit ausmacht.

Aktiv und Kreativ

Lege deine Hände aufs Herz und atme tief ein und aus. Dies ist dein Raum der inneren Freiheit.

Atme von den Füßen her in diesen Raum.

Atme über den Scheitel in deinen Raum der inneren Freiheit in deinem Herzen.

Stelle dem Herzen eine Frage zu deinem Raum der inneren Freiheit, eine Frage, die dich gerade bewegt.

Höre hin. Vielleicht magst du in einen Dialog treten. Höre immer wieder gut zu.

Frage dein Herz, welchen Rat es dir für deinen zukünftigen Weg der inneren Freiheit mitgeben möchte.

Atme ihn in deine Füße, in deinen Scheitel.

Atme drei Mal tief ein und aus und kehr zurück in den Raum, wo du sitztest.

Zweites Fenster

*«Mache das meiste aus jeder Erfahrung.
Löse dich von der Besessenheit, die richtige Entscheidung treffen zu wollen.
Höre auf, dein Selbstbild zu verteidigen.
Verzichte auf Risikoanalysen.
Fälle im Zweifelsfall keine Entscheidungen.
Betrachte alles, was geschieht, als Chance.
Finde den Fluss der Freude.»* nach Deepak Chopra

Es sind nicht die einzelnen Entscheide, die dich direkt dahin gebracht haben, wo du heute bist. Sie alle – ob aus der heutigen Sicht schlecht oder gut – haben dazu beigetragen, dass du zu der Person wurdest, die du heute bist. Aus ihnen allen ist dein Weg entstanden, und sie alle haben deine Wachstumsschritte beeinflusst. Sie führten dich vielleicht manchmal in eine Sackgasse, auf die Autobahn oder zu einer schönen Wanderung in der Natur.

Aktiv und Kreativ

Entscheidungen betrachten

Betrachte Entscheidungen von dir, indem du die obengenannten Kriterien anwendest, probiere aus, experimentiere damit.

Weitere Fragen zur Überprüfung von Entscheiden:

Fühlt sich deine Entscheidung richtig an? Ist sie hilfreich und unterstützend? Welchen Sinn gibst du ihr?

Führt sie dich in die Richtung, die du für dich gehen möchtest? Gibt sie dir mehr innere Freiheit?

Ist sie auch für dein Umfeld positiv? Wie könnte es darauf reagieren?

Wer kann dich in deinem Entscheid unterstützen, wer wird mit dir diesen Weg gehen können?

Bisherige wichtige Entscheide erforschen

Nimm ein Blatt Papier und teil es in vier Spalten ein. Schreibe in die eine Spalte Entscheide (Beispiele: Berufswahl, Ort, wo du gerade arbeitest oder schon gearbeitet hast, Kinder und eigene Familie oder berufliche Karriere, persönliche Auseinandersetzungen, die du vermieden hast, etc.) die du als «Gute Entscheide» und in der anderen Spalte solche, die du als «Schlechte Entscheide» bezeichnest. Suche nun bei jeder guten Entscheidung auch Nachteile und bei den schlechten Entscheidungen Vorteile. Welche Zusammenhänge und Verbindungen kannst du feststellen?

Drittes Fenster

*«Die Quelle der inneren Freiheit ist ...
unabhängig vom Umfeld
in dir spürbar
richtungsweisend
nicht anhaftend
unpersönlich
universell
unveränderlich
aus der Essenz erschaffen
mit der Essenz verbunden»*

Nach Deepak Chopra, der dies für die Quelle des Glücks formuliert hat und ich als Autorin auf die innere Freiheit angepasst habe.

Aktiv und Kreativ

Wähle aus:

Du kannst den neuen Tag begrüßen, indem du eine To-do-Liste machst.

Du kannst den neuen Tag begrüßen, indem du dich liegend im Bett auf ihn einschwingst:

Du spürst dein Herz – ist es freudig oder voller Angst und Sorge? Atme Licht und Freude ins Herz, verbinde dich mit einem Lichtstrahl in Gedanken mit der Sonne und nimm durch diesen Strahl viel Licht und Wärme auf.

Du spürst vielleicht den Druck all der Dinge, die du erledigen solltest, die Sorge, die du für andere spürst. Lasse sie los und atme Leichtigkeit und Freude in dein Herz und in deinen ganzen Körper.

Spüre Dankbarkeit in dir dafür, dass du aufstehen kannst und Energie hast, den Tag anzupacken oder Dankbarkeit für das Leben, das du führen darfst. Atme sie ein und verteile sie in deinem Körper.

Dasselbe kannst du mit Freude, Leichtigkeit, Geborgenheit oder was du dir sonst für diesen einen Tag wünschst tun.

Spüre nun deine eigene Schwingung für den Tag, der vor dir liegt. Schwinge mit und stehe auf, wenn du spürst, dass diese Schwingung nun gut in dir verankert ist.

Du kannst dem neuen Tag eine Farbe geben. Hülle dich selbst in diese Farbe, wenn sie für dich stimmt. Du kannst auch eine Farbe auswählen, in die du einen Tag einhüllen möchtest.

Aus dem Leuchtturm treten ins Licht der Freiheit

Bevor du durch das Tor des Lichts trittst, lass folgende Aussage von der Tafel davor auf dich wirken – du kannst bei «dieses wundersame offene Herz» für dich in Gedanken ergänzen «als inneren Raum der Freiheit»:

«Wenn man sich langfristig dieses wundersame offene Herz erhalten will, braucht man einen Zugang zum Mystischen, sei es auf der Basis des Naturerlebens, des Bewusstseins oder der Gottesbegegnung. Richard Rohr

Nun trittst du durch das Tor des Lichtes der Freiheit. Bleib einen Moment stehen, nimm dieses Licht in dein Herz auf. Atme es tief in dich ein. Lass es von innen heraus leuchten. Gehe in lichtvolle Gedanken zu deiner inneren und äusseren Freiheit. Geh zu deiner positiven Zukunft. Verankere ihr Licht in dir. Nimm einen tiefen Atemzug und tritt aus dem Tor. Nimm das Licht der Freiheit und das Licht deiner positiven Zukunft mit, trage es in die Welt. Baue damit ein neues lichtvolles Feld auf. Schreite mit deinem Bewusstsein und deiner Freiheit in eine kraftvolle gemeinsame Zukunft.

Aktiv und Kreativ

Mein Weg zur Freiheit

Male einen Leuchtturm und deinen eigenen Weg der Freiheit, den du beim Besuch des Leuchtturms der Freiheit gegangen bist. Vielleicht magst du dazu auch schreiben, was dir beim Malen durch Kopf, Herz und Bauch ging und geht.

Betrachte deinen Weg der Freiheit mit den einzelnen Stationen:

Was hat sich für dich verändert? Welche Texte, Zitate oder Übungen im Angebot des Leuchtturms der Freiheit nimmst du in deinen Alltag mit?

Welchen Fussabdruck der Freiheit möchtest du auf der Erde hinterlassen?

Was sind für dich die nächsten konkreten Schritte? Wo setztest du an?

Womit beginnst du oder woran machst du weiter? Welches sind deine ersten Schritte, deine kleinen und grossen Abdrücke in den nächsten drei Tagen, drei Wochen, drei Monaten?

Motto

Male dein Feld des Lichts der Freiheit. Benenne die Teilaspekte deines Lichts der Freiheit. Vielleicht gibt es ein Motto, das sich zeigt oder Klarheit darüber, was du als nächstes tun möchtest. Halte dies schriftlich fest. Du kannst auch Bilder sammeln, vom Internet herunterladen, mit Materialien von drinnen oder draussen dein Feld des Lichts der Freiheit gestalten oder innere Bilder deines Lichts der Freiheit in dir entstehen lassen.

Was kannst du tun, um in den kommenden Tagen und Wochen dein Licht der Freiheit leuchten zu lassen und zu stärken? Wie kannst du dich selbst dabei unterstützen? Wer sonst kann dich auch noch unterstützen?

Was sind deine nächsten Schritte in der Erweiterung deiner Freiheit für ein friedliches Zusammenleben, für das Gemeinwohl und für einen achtsamen Umgang mit der natürlichen Umwelt?

Welche Samen der Freiheit willst du säen?

Literatur

Bauer, Joachim: Selbststeuerung, Die Wiederentdeckung des freien Willens, Karl Blessing Verlag, München, 2015

Brahm, Ajahn: ALLES was du brauchst ist WOHLWOLLEN und ACHTSAMKEIT, Jhana Verlag, 2013

Buunk, Samarona: Das Innere Zuhause, Was Spiritualität heute bedeuten kann, innenwelt verlag GmbH Köln, 1. Auflage 2018

Deepak, Chopra: Das Buch der Geheimnisse, Wilhelm Goldmannverlag, München, 5. Auflage 2008

Egli, René: Das LOLA-Prinzip, Die Vollkommenheit der Welt, EDITIO D'OLT, Oetwil, 1999

Grün, Anselm: 50 Engel für das Jahr, Ein Inspirationsbuch, Herder, Freiburg im Breisgau, 1997

Grün, Anselm: In der Wüste ist der Himmel nah, Die Weisheit der Wüstenväter, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 1. Auflage 2007

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden, Meditationen für ein gelassenes Leben, Knaur Menssana, München 2010/2015

Klemm, Pavlina: Lichtbotschaften von den Plejaden, Leben in der fünften Dimension, AMRA Verlag, Hanau, 2020

Knapp, Nathalie: aus einem Vortrag an der Sommerakademie Heiligenfeld, Kairos, 2018

Krishnamurti Jiddu: Einbruch in die Freiheit, Lotos Verlag München in der Verlagsgruppe Random House GmbH, 34. Auflage 2012

Krishnamurti Jiddu: Schöpferische Freiheit, Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, 5. Auflage 2017

Krishnamurti Jiddu: Zu Füßen des Meisters, Edition Adyar im Aquamarin Verlag, Grafing, 2. Auflage 2009

Riedel, Ingrid: Die innere Freiheit des Alterns, Verlagsgruppe Patmos, 4. Auflage 2015

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant-Verlag, Heppenheim, 2017

Satir, Virginia: Kommunikation, Selbstwert – Kongruenz, Junfermann Verlag, Paderborn, 1990

Studer, Lukas: Zeitung Der Bund, Das Magazin Nr. 37 2020

Teckentrup, Britta: Die kleine Maus und die grosse Mauer, arsEdition GmbH, München, 2018

Thich Nhat Hanh: Frei sein, wo immer du bist, Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, 2002