

## INSPIRATIONEN #3 | vom 25. April 2020

### WAHRE FREIHEIT KOMMT VON INNEN

„Born to be ‚wiaaaald‘!“ – Kennst du das Gefühl von Freiheit? Du sitzt oder besser gesagt liegst in deiner Harley Davidson und fährst die Route 66 entlang. Die Sonne scheint auf deine Wangen und spiegelt sich in deiner Sonnenbrille. Du bist stundenlang unterwegs. Der Fahrtwind kühlt deine Haut. Die Umgebung ist rau, aber unbeschreiblich kolossal. Nichts und niemand stört dich. Meilenweit kein Auto. Ein Kaktus. Ein Kojote. Und du mitten drin. Du bist frei.

Wer kennt dieses Gefühl nicht? Ich bin zwar keine „Motorradbraut“, könnte mir aber vorstellen, dass das die Freiheit pur ist. Für mich bedeutet Freiheit einen ganzen Tag auf den Bergen unterwegs zu sein, lebendiges kühles Wasser vom Bach zu trinken und im Gesicht und auf den Armen zu verteilen. Die Füße kühlen. Im Gras liegen und an einem Wildkraut knabbernd in den blauen Himmel schauen. Wohlverdient dann in einer Alm einkehren mit Bauernkrapfen und „Rühmilch“ (Dialekt „Riamiilch“), wie man bei uns im Pongau zu „Buttermilch“ sagt. Aber kennst du auch die Erzählungen von Freunden oder Bekannten, die am Jakobsweg unterwegs waren und von ganz tiefen Begegnungen zu sich selbst berichtet haben? Begegnungen in der Stille und „Einsamkeit“ des Fußmarsches, obwohl doch das die Freiheit pur sein müsste.

Du wirst dich jetzt vielleicht fragen, worauf ich anspielen möchte? Ich möchte in den Raum stellen, was WAHRE FREIHEIT wirklich ist? Aus meiner Lebensgeschichte heraus weiß ich aber auch, dass man äußerlich frei sein kann, aber trotzdem nicht frei ist. Lass es mich dir beschreiben. Wenn ich wirklich möchte, könnte ich jetzt sofort Urlaub machen (naja vielleicht nicht in Zeiten von Corona, aber das wird sich ja auch ändern). Könnte ich meinen Job hinschmeißen und meiner wahren Berufung nachgehen, könnte ich 5 Kugeln Eis essen, könnte ich einen Tanzkurs machen. Ich müsste es einfach nur machen.

Warum ist es so, dass wir es dann vielleicht trotzdem nicht machen oder es machen und uns dann doch nicht frei fühlen? Ein Beispiel: Du kaufst dir die 5 Kugeln Eis an der Eisdiele. Du genießt die unterschiedlichen Sorten. Ein kurzes Gefühl von Freude und Erleichterung. Danach fühlst du dich körperlich etwas schlecht, naja weil 5 Kugeln wahrscheinlich zu viel sind. Aber da ist noch etwas anderes. Dieses körperliche Gefühl ist mit einem ganz tiefen inneren Gefühl verbunden. Hm, so etwas wie „wenn ich doch nicht so viel gegessen hätte“ oder „ich fühle mich wieder so allein“ oder „was kann ich tun, damit ich glücklich bin“. Verstehst du, worauf ich hinaus möchte?

Augenscheinlich bist du frei, aber dieses innere Gefühl lässt dich letztendlich nicht frei sein. Was ist es, was dich tatsächlich nicht frei sein lässt? Es sind deine inneren Gedanken. Es ist die Ebene, die dir meist nicht bewusst ist. Und diese unbewusste Ebene beeinflusst dein ganzes Leben. Ich fordere dich nun heraus: Was würdest du tatsächlich tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde? Was würdest du von Herzen gerne tun ohne Rücksicht auf Verluste? Welchem Job oder besser gesagt welcher Berufung würdest du nachgehen?

Vielleicht übst du deine Berufung schon aus, dann gratuliere ich dir herzlich, aber du möchtest mit deiner Familie oder alleine etwas tun, was dich frei macht? Was würdest du tun?

Ich möchte dir aus meinem Leben eine Anregung geben. Ich fühle mich frei, wenn ich meine Gefühle, so wie sie gerade sind, in jedem Moment ausdrücken kann. Wenn ich spüre, dass ich verspannt bin, dann lege ich mich entweder einfach hin und spüre, woher die Verspannung kommt, oder ich schüttele meinen ganzen Körper. Ich warte nicht ab, bis ich abends Zeit habe. Ich mache es sofort. Probiere es aus.

In dem Moment, wo sich dein Körper meldet, reagiere. Mit diesem Video möchte ich dich mit meinem Spirit anstecken. Probiere es zuhause aus. Es wird dich auf eine bestimmte Art und Weise frei machen. Mach ein vorher/nachher Abgleich: Wie frei fühle ich vor dem „Shaken“? Wie frei fühle ich mich danach? In Liebe, Susanne 🧘‍♀️

\*Das Video mit dem Titel „Wahre Freiheit kommt von innen“ findest du auf meinem Videokanal.