


**100% BUER-Kolumne  
„Wellness für die Seele“**

## ***Freiheit! Wovon? Wofür?***

**Kaum ein Begriff wird so inflationär benutzt wie der der Freiheit: Freieinheiten – freihaben – freiparken – freie Presse – frei wählen – Freiberufler – Freigänger – Freiwillige ...**



Wir leben hier in Freiheit und Demokratie und das sind ziemlich neue Errungenschaften, wenn man in die Geschichte schaut. Die extremsten Erfahrungen mit der Unfreiheit brachte uns das Dritte Reich mit seinem absolut menschenverachtenden Regime. Inzwischen herrscht Meinungsfreiheit und tatsächlich kann in diesem Land jeder nach seiner Façon glücklich werden. Aber kann er/sie das wirklich? Nutzen wir unsere Spielräume? Was braucht es dafür? Zunächst natürlich ein persönliches Bedürfnis nach Freiheit und das kann so unterschiedlich sein wie die Menschen, die es verspüren.

Wann und unter welchen Bedingungen fühlen wir uns frei? Im Urlaub? Auf dem Fahrrad/der Autobahn? Über den Wolken? Eher beim Spaziergang am Meer oder im Hobbykeller? Geht es Ihnen mehr um die Freiheit etwas zu tun, oder um das Freisein von diversen Verpflichtungen? Welche Rolle spielen Zeit, Geld und Mut bei diesem Thema?

Die wichtigste Voraussetzung ist auf alle Fälle die „Innere Freiheit“. Ist sie eingeschränkt, fällt es uns sehr schwer, die Freiräume zu erkennen, die das Leben uns bietet. Erhellendes dazu findet sich in Thomas A. Harris' Buch „Ich bin ok – Du bist ok“. Darin beschreibt er uns als Wesen mit drei Ebenen, nennt unsere Gefühle „Kindheits-Ich“ und den Teil, der für das Verwalten von Regeln zuständig ist, „Eltern-Ich“. Den dritten im Bunde, der frei entscheiden kann, ob emotionales oder regelkonformes Handeln „angesagt“ ist, nennt er das „Erwachsenen-Ich“. Es ist aktiv, wenn wir unsere Freiheit spüren und leben. Laut Harris entwickelt es sich etwa ab dem Alter von zehn Monaten und kann nur gut gedeihen, wenn das Kind viel getragen und bestätigt wird (Seiten 47–50). Glücklicherweise sind Defizite in diesem Bereich mit der neuen Methode der „Systemischen SELBST-Integration Langlotz®“ auf äußerst erstaunliche und effektive Weise bearbeitbar – nur Mut!

*Regine Rudat-Krebs, Systemisch-Psychologische Beraterin  
[www.system-rudat-krebs.de](http://www.system-rudat-krebs.de)*