

Spielräume für die Freiheit

Von Markus Felder

Gerade in der aktuell sehr herausfordernden Zeit erleben wir immer wieder Situationen, in denen wir uns unfrei fühlen. Wir können unsere gewohnten Tätigkeiten nicht durchführen. Auch ist es uns nur bedingt erlaubt, unsere normalen Bewegungsräume zu begehen. Schnell kommt das Gefühl von Eingesperrtsein auf.

Hierzu möchte ich auf Viktor Frankl verweisen. Die Freiheit war ein zentrales Thema für ihn. In seinem bekanntesten Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen“, in dem er seine Erlebnisse als Jude in Konzentrationslagern beschreibt, spricht er unter anderem davon: „Die letzte aller menschlichen Freiheiten, die man dem Menschen auch nicht unter den extremsten Bedingungen nehmen kann, ist die innere Freiheit. Jene Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen ‚so oder so‘ einzustellen.“

Auf unsere aktuelle Situation angewandt, könnte dies vielleicht bedeuten, den Blick nicht ausschließlich auf die Begrenztheiten zu legen. Wir alle haben Verpflichtungen, etwa gegenüber unseren Kindern, Partnern, Verwandten etc. In welchen Bereichen zeigen sich nun Freiheitsspielräume? Oftmals sind es nicht die großen. Teilweise sind sie derzeit nur sehr klein, aber sie sind da. Freiheitsspielräume können sich darin zeigen, wie ich das Frühstück oder das Mittagessen zubereite. Oder es zeigt sich unsere Freiheit beispielsweise darin, wie ich heute mit meinem Kind spielen möchte. Und manches Mal zeigt sich die Freiheit einfach nur darin, ob, wie oder wie lange ich mich mit einer Sache gedanklich beschäftigen möchte.



psyche.kompakt@t1p.tirol

Markus Felder ist Psychotherapeut, Psychologe und Supervisor in Innsbruck.