

FREIHEIT als Quelle

Text: Ursula Waldl

Freiheit ist ein Wort, das sehr oft von uns Menschen verwendet wird: • Ich will frei sein! • Wenn ich frei bin, dann bin ich glücklich! • Das Einzige was mir fehlt, ist meine Freiheit! • Wenn die Kinder groß sind, dann sind wir frei und dann können wir alles tun ... • Wenn ich in Pension bin, dann bin ich frei. • Wenn ich mich scheiden lasse, dann ... • Wenn ich keine Schulden hätte, dann wäre ich frei....

Das sind Sätze, die immer wieder so nebenbei fallen, die völlig unbewusst formuliert werden. Aussagen oder Themen, die von Klienten formuliert und in die Praxis gebracht werden.

Freiheit ist für mich ein ähnlich subtiler, nicht greifbarer Begriff, wie Liebe. Alle reden davon, jeder Mensch versteht etwas Anderes darunter.

Wenn ich mich auf das Wort einlasse, dann ist Freiheit für mich definitiv ein Gefühl, das jeder Mensch anders beschreibt. Ich fühle mich grundsätzlich frei - außer ich gehe in einzelne Themen. Dann gibt es auch Situationen, wo ich mich nicht frei fühle. Doch im Großen und Ganzen bin ich ein freier Mensch. Somit wäre eigentlich alles gesagt, doch das ist einfach zu wenig, was da jetzt so da ist.

Darum will ich dahinter schauen und mich mit dem Thema noch intensiver beschäftigen. Ich entscheide mich dafür, eine NFK Selbstbalance zu diesem Thema zu machen. Ich mache einen NFK Klartest und lasse mich anschließend auf den Begriff ein. Schon beim Klartest bleibe ich beim Perspektivenwechsel hängen und es dauert eine Zeit, bis mein System stark darauf getestet. Ich bin überzeugt davon, dass ich keinen Stress mit dem Wort Freiheit habe. Ich benutze den Ganzkörperstest und ich bin überrascht. Mein System hat mit dem Wort *Freiheit* Stress. Mit diesem Ergebnis habe ich nicht gerechnet.

Nun interessiert mich, welchen Attraktorwert ich habe. Die nächste Überraschung, der Attraktorwert ist auf - 30! Sehr ungewöhnlich und für mich überhaupt nicht nachvollziehbar. Das muss ein sehr großer „blinder Fleck“ in meinem System sein. Nun bin ich neugierig und auch ein bisschen aufgewühlt. Welches Geschenk verbirgt sich hinter diesem „blinden Fleck“? Ich lasse mich weiter darauf ein und nun werde ich ein bisschen nervös und auch ein wenig grantig. Ich bleibe im Fühlen und lasse das Wort vor meinem inneren Auge schweben. Ich warte auf einen Impuls, der mich in der Balance weiterbringt.

Das erste, was mir in den Sinn kommt, ist das Wort „Zwang“. Ah o.k. das könnte somit für mich das Gegenteil von Freiheit sein? Ich nehme mir einen Zettel und schreibe mir auf, welche Zwänge mir einfallen. Zwänge, die ich lebe, die mein Leben beeinflussen. Da fallen mir anfangs nur wenige ein, doch nach ein paar Minuten dranbleiben und beobachten, fällt mir immer mehr dazu ein. Schon wieder bin ich erstaunt. Auch mit dem habe ich nicht gerechnet. Je mehr Zwänge mir einfallen, desto stärker spüre ich das Fehlen des „Freiheitsgefühls“ in mir. Mein Solarplexus krampft sich zusammen und ich spüre ein sehr „ungutes Gefühl“ in mir. Eine Mischung aus Wut, Frust, Langeweile und Schuld.

O.k., nun zieht es mich hinaus – in die Natur. Fast fluchtartig muss ich aus dem Haus und ich finde mich im Garten wieder unter der Douglasie. Dort werde ich ruhig. Ich stehe unter dem Baum und spüre deutlich das Feld dieses gigantischen Baumes. Das „Zwangsgefühl“ in meinem Solarplexus wird leichter und leichter.

Der nächste Impuls ist ein Bewegungsimpuls. Ich fange an die 14 Muskel aus TFH

zu bewegen. Jedoch nicht in der Reihenfolge die ich gewohnt bin, sondern völlig durcheinander. Mit jeder einzelnen Bewegung fühle ich mich freier. Ich genieße den Platz unter dem Baum und im Tun fließen dann auch die Tränen. Kein Gedanke in mir. Nur ein Fließen der Gefühle und eingehüllt in das Feld geht es Schritt für Schritt in Richtung Freiheit. Dem Gefühl der Freiheit, dass ich ganz konkret im Solarplexus fühle.

Ich beende meine Balance und fühle nicht nur die Freiheit in mir, sondern auch eine tiefe Ruhe.

Also, was ist jetzt *Freiheit* für mich? So wie Anfangs schon gesagt - ein Gefühl, dass ich mir jederzeit ganz bewusst erschaffen kann. Egal, was im Außen passiert, egal, was ich tun oder nicht tun kann. Die Sicht auf das „was ist“, die Akzeptanz dessen, was passiert, das Annehmen der „Ist-Situation“ bestimmt mein „Freiheitsgefühl“. Ich habe das selber in der Hand.

Und genau das ist die Erkenntnis aus meiner NFK Selbstbalance. Ich bin deshalb so frei, weil ich „es“ selber in der Hand habe, weil ich „Eigen-ver-ANTWORT-lich“ denke, fühle und handle. Das ist für mich FREIHEIT. Und dafür bin ich unendlich dankbar.

Ursula Waldl



Ursula Waldl
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-Kinesiologie,
LSB Supervisorin

Lindenstraße 2a
4540 Bad Hall
T: 0681 84 26 78 33
E: waldl@nfk.world
www.nfk.world