



FREIHEIT – ein großes, stilles Wort

Text: Ursula Bencsics

Schon eigenartig, dass beim Wort „Freiheit“ IN mir gleich der „Freiheitskämpfer“ erscheint... Als reflektierte Natur-Feld-Kinesiologin werde ich mir das „anschauen“ ... Und sofort wird mir klar - Freiheit mit anderen Zusätzen kombiniert ist niemals mehr Freiheit! Jeder Zusatz lenkt den Fokus auf die Polarität: „Freiheitsentzug“, „Freiheitsstrafe“, ... DAS alles bedeutet nicht Freiheit!

Freiheit ist ein heiliges Wort und der Basiswunsch aller Menschen. Freiheit im Denken, im Leben, im Fühlen, im Tun, ... DAS ist doch DAS, was wir uns alle wünschen - oder? Nur wie kommen wir dort hin? Die oft so hart erkämpfte Freiheit kann schlussendlich nur IN mir entstehen. Der letzte Schritt in Richtung innerer Freiheit ist immer ein ganz stiller, klarer. Wenn ich IN mir Freiheit am Sein empfinde, dann ist es egal, was „da draußen“ passiert. Allerdings braucht es viel Mut, diese Freiheit auch zu leben.

Damit meine ich nicht Widerstand, nicht Ego-Befriedigung zu Gunsten von Freiheit - auch nicht Rückzug aus dem System, um mich den Regeln zu entziehen und scheinbare Freiheit zu genießen. Ich rede von WAHRER FREIHEIT, einem Gefühl, das dem inneren Frieden gleicht, der Glückseligkeit, die jeden Moment erfüllt. Dieses tiefe Bewusstsein, dass ICH der Schöpfer meines Lebens bin. Diese unbezwingbare Erkenntnis, dass niemand mir dieses Gefühl nehmen kann. Es ist Teil meiner Grundspeicherungen in diesem Leben. Wir haben es nur vergessen - durch unsere Erziehung, durch Informationen von „da draußen“. Wir haben vergessen, dass wir freie Wesen sind, denen das Leben Aufgaben stellt. Aufgaben, an denen wir wachsen können.

Die Herausforderungen zum Thema „Freiheit“ sind momentan sehr präsent. Daher habe ich mich auf die Reise begeben und eine Technik der Natur-Feld-Kinesiologie genutzt. Ich habe mir die „Brille der Freiheit“ aufgesetzt und bin rausgegangen - in die Welt. Zuerst in die Stadt und dort in ein Lebensmittelgeschäft. *„Habe ich da die Freiheit, ohne Maske hineinzugehen? Habe ich die Freiheit, ohne zu zahlen mit den Waren das Geschäft zu verlassen? Habe ich da die Freiheit, laut zu schreien? ...“* Das ist eine Seite meiner Gedanken, die mich sofort an meiner Freiheit zweifeln lässt. Dann aber meine treue innere Stimme, die sagt *„Wechsle SOFORT den Fokus!“*. Aja! *„Ich habe die Freiheit, in das Geschäft zu gehen oder nicht. Ich habe die Freiheit, in die Stadt zu gehen oder auch in den Wald. ...“* An dieser Stelle ein DANKE an meine innere Stimme.

Na dann - auf in den Wald! Und sehr schnell bin ich in einem anderen Gefühlsmodus gelandet. Der Baum hat die Freiheit, zu leben was er ist - Ulme oder Tanne. Hat er die Freiheit, zu entscheiden was neben ihm wächst? Oder nimmt er sich die Freiheit, es als gut zu empfinden? Hat er die Freiheit, groß zu werden oder nicht? So viele Fragen ... Also gehe ich zu meiner Wahrnehmung. Hier nehme ich Stille, Frieden und Klarheit wahr. Ganz anders als in der Stadt. Hier kann ich wieder anschließen an MEINEN inneren Frieden, den ich immer wieder im „Wahnsinn des Alltags“ verliere.

JA, ich habe die Freiheit, meine Energie zu bestimmen. ICH habe die Freiheit, mich immer wieder zu stärken. Ich habe die Freiheit, immer wieder an Plätze zu gehen, die mich aufladen, die mich Schritt für Schritt resilienter machen. Ich habe die Freiheit, mir Zeit zu nehmen, um mir wieder dieser Verbindung zu meiner Freiheit

bewusst zu werden. Ich habe die Freiheit, zu KinesiologInnen zu gehen, die sich dieser unbezwingbaren Freiheit bewusst sind und mit mir daran arbeiten.

Und - ist nicht jede kinesiologische Balance schlussendlich da, um innerlich wieder mehr Freiheit zu empfinden? Egal, um welches Thema es sich handelt. Geht es nicht immer genau DARUM?

Bleibt noch die Frage, wie weit habe ich mich, dieses Thema betreffend, als Kinesiologin weiterentwickelt? Bin ich noch in einem Kampfmodus, der von mir abverlangt, für die Freiheit zu kämpfen? Glaube ich noch immer an Schuldige „da draußen“? Oder bin ich in tiefem Bewusstsein und Vertrauen, dass die Freiheit da ist. Dass es immer darum geht: *„Wie weit bin ICH bereit, für MEINE Freiheit einzustehen? DAS zu tun, was ich dazu brauche.“* Und vor allem: *„Gebe ich mir die Freiheit, MEINE FREIHEIT zu LEBEN?“* Jede Haltung dazu ist richtig. Wie überall im Leben, gibt es auch hier kein richtig oder falsch.

Mit diesen Fragen möchte ich diesen Artikel beenden und dir Raum und Zeit geben, um in deine Innenschau gehen zu können. Mit der tiefen Bewusstheit, dass du damit an deine persönliche Freiheit einen Schritt näher kommen kannst.

Ursula Elisabeth Bencsics, Natur-Feld-Kinesiologin aus Begeisterung



Ursula Bencsics
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-Kinesiologie
Industriestraße 24/4
7400 Oberwart
T: 0664 36 78 104
E: bencsics@nfk.world
www.nfk.world