

# Begrenzung beginnt im Kopf, Freiheit beginnt im Herzen



Hörst du sie auch, diese inneren Stimmen, die dir ständig sagen, nein, das ist nicht möglich, dafür bist du nicht gut genug. Dafür fehlt dir die Ausbildung. Dafür braucht man ein Studium oder ein sonstiges Diplom, welches dir bescheinigt, dass du es draufhast. Lebensträume werden durch diese Zweifel verschoben und verdrängt. Große Visionen und Ideen vernichtet. Zurück bleiben Unsicherheit und Leere im Herzen. Denn irgendetwas fehlt. Doch muss das so sein oder setzen wir uns durch diese Denkweise selbst zu viele Schranken? Während unserer Kindheit erhalten wir viele gut gemeinte Ratschläge, sehr viele. Eine Schätzung ergibt, dass wir während unserer Wachstumsphase circa 25.000 Ratschläge von Eltern, Verwandten, Bekannten und Lehrern bekommen haben, die uns erklärten, dass wir einfach nicht gut genug sind. ‚Das darfst du nicht und das kannst du noch nicht‘ waren dabei unsere ständigen Begleiter. Niemand hat es dabei böse gemeint, denn sie alle wussten es selbst nicht besser. Sie wurden auf dieselbe Art erzogen. Auch ihr Bewusstsein wurde dadurch beschränkt und im Kopf haben sich Schranken gebildet. Man könnte sogar sagen, diese Schranken waren vor einigen Jahrzehnten noch wesentlich höher. Denn ein selbstbestimmtes Leben zu führen, gehörte nicht zum obersten Prinzip für die damalige Gesellschaft. Den Eltern war es wichtig, dass die Kinder etwas ‚G’scheites‘ lernen, damit diese es später einmal besser haben und ein Leben in Sicherheit und Wohlstand führen können. Individuelle Freiheit, Selbstaussdruck und Lebensträume waren nur etwas für ‚Träumer‘. ‚Träumer‘, die es nie zu etwas bringen werden. Diese Ideen wurden auch uns ins Hirn gepflanzt, wahrscheinlich nicht allen, aber doch der Mehrheit. Diese Erziehung und der Lebensentwurf von einem sicheren Leben haben dazu geführt, dass wir uns im Kopf selbst begrenzten, und nahmen uns das Selbstvertrauen für größere Ideen.

Viele werden sich fragen, was bringt uns eigentlich dieser Selbstaussdruck. Was habe ich von brotloser Kunst – außer Hunger? Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich im Café Kunst Haus in Wien und höre klassische Klaviermusik im Hintergrund. In meinem Kopf wuselt es, eine innere Wärme durchströmt mich von Kopf bis Fuß. Ich freue mich, dass ich durch diese Zeilen meinem Selbst Ausdruck verleihe. Auch wenn diese Zeilen für viele nicht als Kunst gesehen werden, so geben mir diese einfach ein gutes Gefühl, ich bin im Flow und ich habe Freude dabei. Noch während ich diese Zeilen schreibe, kommen mir noch viele weitere Projekte in den Kopf. Ich möchte ein Hörbuch produzieren und auch die Idee eines Seminars macht sich breit. Jede Idee, die dabei aufpoppt, ist begleitet von positiver Energie. Alles scheint möglich. Doch halt, ein Seminar, ich habe doch kein Studium. Darf ich das überhaupt? Schon ist sie wieder da – die Begrenzung. Doch sie ist nur in meinem Kopf. Die jahrzehntelange Programmierung hat auch bei mir ihre Spuren hinterlassen. Diese Stimmen gilt es, in ihre Schranken zu weisen.

Es heißt tief durchatmen und in Ruhe auf sein Herz hören. Denn wenn ich auf mein Herz höre, dann kann meine Ratio einpacken. Das gute Gefühl, wenn ich an meine Träume denke, kann mir keiner nehmen. Deshalb weiß ich, dass ich meinen Träumen folgen und sie früher oder später auch umsetzen werde. Genau dafür sind Träume doch da. Sie versorgen uns mit guter Energie. Denn uns selbst auszudrücken, bedeutet unserem inneren Selbst zu folgen und der Natur zu folgen. Schon in unserer Kindheit hatten wir Spaß daran, etwas zu erschaffen, und neue Ideen sind dabei entstanden. Erst die Schule und der Ernst des Lebens haben vielen diesen Drang genommen. Doch wenn wir tief in unser Herz blicken, werden wir feststellen, dass dieser Drang noch immer in uns ist – der Drang, sich selbst auszudrücken. Das Gute daran ist, dieser Selbstaussdruck kann auf viele

Arten geschehen. Manche sind geschickt mit ihren Händen und möchten etwas töpfeln, etwas nähen oder etwas schnitzen. Manche malen gerne, andere erfreut die Musik. Manche möchten gerne Menschen helfen und wieder andere finden ihr Glück in der Gärtnerei. Was auch immer dir Spaß macht, du hast die Freiheit, dich selbst auszudrücken, die Begrenzung herrscht nur in deinem Kopf.



Nur zu gerne hören wir unseren Gedanken zu, wie sie uns fertigmachen. Selbstkritik ist unser ständiger Begleiter. Dieser Nebel der Selbstkritik verhüllt unseren Blick für unsere innere Stimme. Wir hören sie nicht mehr im ganzen Wirrwarr und unsere Träume und Möglichkeiten sind darunter begraben. Doch wenn wir die Freiheit im Herzen spüren möchten, müssen wir uns dafür entscheiden, unseren Träumen wieder zu folgen. Damit dies gelingt, braucht es wieder Selbstvertrauen, und Selbstvertrauen bekommen wir nur durch Selbstliebe und Selbstfreundschaft. Nur wenn wir mit uns selbst befreundet sind, bringen wir unsere Kritiker zum Schweigen. Erst dann kann es uns gelingen, unserer inneren Stimme wieder zu folgen und die Freiheit im Herzen zu spüren.

**„Sei gut zu dir selbst und mache öfter einmal nichts.“**

Werde zum Müßiggänger und bringe die Kritiker zum Schweigen. Werde selbst dein bester Freund, so werden auch deine wahren Träume wieder zum Vorschein kommen.