

# FREIHEIT FINDEN - ÜBER GRENZEN HINAUS WACHSEN

Text: Julia Hollwedel

In unserer Serie »Schöner leben – Impulse für mehr Achtsamkeit« geht es heute um Grenzen und innere Freiheit. Als ausgebildete Hakomi-Therapeutin gibt Helene Hartmann Tipps und Tricks für Leben wie es sein soll: Erfüllend, bereichernd, einfach großartig.

**Neptun: Von welchen Grenzen sprechen Sie?**

**H.H.:** Es gibt verschiedene Sorten von Grenzen. Zum einen wären da die ganz realen Ländergrenzen und zum anderen die inneren Barrieren. Es ist schwer zu sagen, welche schwieriger zu durchbrechen beziehungsweise zu überwinden sind.

**Inwiefern?**

In der Regel bewegen wir Menschen uns alltäglich in einem Radius von 50-100 Kilometern. Einen Großteil unseres Lebens verbringen wir auf demselben Fleckchen Erde. Oftmals verlieren wir den Blick für die Schönheit unserer Umgebung, weil wir meinen, immer dasselbe zu sehen. Wir müssen einfach mal raus, zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit andere Wege und Strecke fahren, mal woanders einkaufen, um Neues im Alltag zu entdecken und unsere Sinne zu schärfen. Und viel reisen. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Oft planen wir die tollsten Reisen, die größten Abenteuer im Kopf, fahren dann aber doch lieber ins Strandhäuschen nach Holland, weil uns das da schon im letzten Jahr so gut gefallen hat.

**Das ist doch nicht schlimm, oder?**

Nein, wenn wir genau das gerade brauchen, ist es das Richtige. Aber wenn es nur Gewohnheit ist und unsere Sehnsucht viel weiter reicht, ist es schade. Wir haben bloß eine gewisse Zeitspanne auf Erden und oftmals verschieben wir die Dinge, besonders das Reisen,

bis es eines Tages zu spät ist. Jetzt ist die Zeit, Erinnerungen zu schaffen, fremde Orte zu sehen, andere Kulturen kennenzulernen, um später im Alter, wenn wir vielleicht nicht mehr so gesund und mobil sind, davon zehren zu können. Reisen erweitert den Horizont.

**Womit wir bei den anderen Grenzen wären.**

Genau, denn Reisen können geistige Entwicklungs-Booster sein. Neue, frische Eindrücke lassen uns alte eingefahrene Denkmuster über Bord werfen. Wir bekommen einfach Abstand zu unserem Alltag, unserem Leben und können alles einfach aus einem geographischen Sicherheitsabstand achtsam betrachten.

Leider bauen wir uns oft selbst Grenzen im Kopf. Schon einfache Gedanken wie »Das kann ich nicht«, »Das schaffe ich nicht« oder »Da habe zu wenig Talent« blockieren uns. So etwas schleicht sich schnell ein. Wir kreieren innere Glaubenssätze und Überzeugungen, die uns in der Vergangenheit irgendwann einmal nützlich waren, nun aber überholt sind. Gerade im Urlaub lassen wir uns davon nicht in die Irre führen. Auf einer Paderborner Karaokeparty zögern wir, weil wir ja eigentlich nicht singen können und wir uns vor unseren Kolleginnen genießen. Aber auf Ibiza schnappen wir uns einfach das Mikro anstatt zu zaudern. Mut tut gut und stärkt die Persönlichkeit. Solche Erfahrungen sind Balsam für unser Selbstbewusstsein.



Außerdem werden aus überstandenen Abenteuern unsterbliche Erinnerungen.

**Und was ist mit der Abgrenzung?**

Abgrenzung ist ein großes Thema. Es wird viel darüber gesprochen, aber nur selten beherrscht. Weil es sehr schwierig ist, sich gekonnt abzugrenzen. Abgrenzen heißt klar sein. Und da kann es schon einmal unangenehm sein, freundlich aber konsequent Nein zu sagen. Ohne sich zu rechtfertigen, ohne sich zu entschuldigen. Aber Dinge zu tun, auf die man eigentlich selber keine Lust hat, sind Verschwendung von Lebenszeit. Natürlich lässt sich das nicht immer vermeiden, aber gerade in unserer Freizeit können wir unser Pflichtbewusstsein hin und wieder in den Urlaub schicken. Fordern Sie mehr für sich: Was tut mir jetzt, gerade in diesem Augenblick gut?

»Eine Entdeckungsreise besteht nicht darin, nach neuen Landschaften zu suchen, sondern neue Augen zu bekommen.«  
Marcel Proust

## DER PRAXIS-TIPP!

Ob mit Schlittenhunden durch Alaska, eine Kreuzfahrt in die Karibik, Polarlichter auf Island sehen, zum Shopping nach New York oder Silvester in Singapur. Träume und Wunschziele haben wir viele. Jetzt ist es an der Zeit, Ziele in Angriff zu nehmen. Eine persönliche Reiseliste ist der erste Schritt, um Träume Realität werden zu lassen. Sie hilft dabei, zu überblicken, welche Reisen tatsächlich eine Herzensangelegenheit sind. Oder für alle Menschen, die mit Listen nichts anfangen können: Sammeln Sie Bilder, Postkarten, Zeitungsausschnitte zu Ihrem Traumziel in einer kleinen Schatulle.

Visualisieren hilft: Beim Schlendern durch die Westernstraße, kaufe ich mir dann tatsächlich den Reiseführer über Lissabon. Endlich melde ich mich in der Volkshochschule an, um mein Englisch aufzufrischen. Oder ich fange das Sparen für den Flug an.

Je konkreter, desto besser. Fangen Sie mit Kleinigkeiten an. Kaufen Sie sich ein edles Notizbuch oder eine schöne Schachtel, um ihre Gedanken und Träume besonders wertzuschätzen. Nehmen Sie sich die Zeit und Muße in Ruhe zu überlegen. Oder lassen sie sich im Gespräch mit Freunden inspirieren. Die große Herausforderung: Nicht blenden lassen, sondern das eigene, innere Traumziel herausfinden.

**UNSERE WELT IST WUNDERBAR - WELCHE TRAUMREISE MÖCHTE ICH MIR ERFÜLLEN:**

Welche Orte und Sehenswürdigkeiten auf der Welt möchte ich unbedingt mit eigenen Augen sehen?

Welche Kulturen finde ich interessant und möchte ich näher kennenlernen?

Was für Sitten und Bräuche faszinieren mich?

Mit wem würde ich gerne wohin verreisen?



## GRENZGÄNGER IN DER GESCHICHTE

TRAGIK, TOD UND TRIUMPH BEIM WETTLAUF ZUM SÜDPOL

Segende Hitze, klirrende Kälte. Hunger, Durst, Skorbut und die Reise ins Ungewisse. Der menschliche Entdeckergeist kennt keine Strapazen oder Grenzen. Wie der Wettlauf zum Südpol. Die Forscher Roald Amundsen und Robert Falcon Scott brechen zeitgleich auf, um den Südpol zu erreichen. Amundsen triumphiert während Scott sein Leben verliert. Der Grund: der Norweger Amundsen ist bestens gerüstet. Zur Vorbereitung lebt er bei den Inuit, den Ureinwohnern der Arktis und lernt alle Tricks und Trips, um im ewigen Eis

zu überleben. Amundsens Team und Schlittenhunde sind bestens vorbereitet und trainiert. Im Gegensatz zu Scotts Expedition. Seine Leute kennen sich weder mit den Hunden noch mit Skiern aus, setzen auf Motorschlitten und Ponys, die im Eis scheitern. Am Ende wachsen die Männer über sich selbst hinaus, ziehen die Schlitten selber. Trotz Strapazen erreichen sie den Südpol. Aber zu spät. Amundsen war rund fünf Wochen früher da. Maßlos enttäuscht sterben Scott und seine Begleiter auf dem Rückweg.

