



## **Kann ich mich auch frei fühlen, wenn ich nicht so viel Geld habe oder von den äußeren Bedingungen her sehr eingebunden bin? - Claudia Höfling -**

Absolut. Das Gefühl von Freiheit ist nicht an äußere Gegebenheiten geknüpft. Es gibt unglaublich viele Menschen, die sich ständig erzählen, dass Geld oder einschränkende Beziehungen oder eine kontrollierende Arbeitgeber\*in für Ihre fehlende Freiheit verantwortlich sind. Das bedeutet aber eben leider, dass sie die ganze Zeit versuchen, den Mangel zu bekämpfen. Und sich sprichwörtlich in der Hungersnot halten.

Das klingt dann so: Wenn ich erst viel Geld habe, wenn ich diesen Job kündige, wenn ich mich aus dieser Partnerschaft löse oder mit dieser Person zusammenkomme, dann bin ich frei. Schau: Wenn Du sagst, ich möchte mehr Geld, dann heißt das, dass du es gerade nicht hast und damit in einem Mangelgefühl lebst. Und Mangel wird immer Mangel anziehen. Das Geheimnis ist, den angestrebten Zustand innerlich schon zu leben. Fülle und Freiheit wird von "inside out" gelebt.

Selbst Jemand, der alle Rahmenbedingungen erfüllt, kann trotzdem total im Mangel an Freiheit leben. Wenn ich erkenne, dass ich dieses Freiheitsgefühl schon längst in mir habe und es mir einfach nur vorstellen und reinfühlen muss, dann löst mein Gehirn die Verknüpfung an äußere Gegebenheiten.

Biochemisch gesehen ist die alte Verknüpfung zu energieaufwendig. Das Gehirn versucht uns immer in gute Zustände zu bringen, ohne dass es zu viel Energie kostet. Das Sättigungsgefühl nach Freiheit stellt sich erst ein, wenn du dir selbst gestattest, dass dieses Gefühl frei sein kann von allen Rahmenbedingungen. Die äußeren Bedingungen, die das Erleichtern, sind nichts mehr ein Zusatzgeschenk.

Auf einer inneren Ebene ist Freiheit eher etwas ganz anderes. Freiheit findest du in dem Raum zwischen Reiz und Reaktion. Wenn du den bemerkst, dann bist du schon mal im Wachzustand, im Hier und Jetzt. Und nur in diesem Zustand kannst du wählen, wie du dich verhalten willst und nicht weiter in Autopilot rumlaufen und vergeblich versuchen, deinen Mangel mit äußeren Dingen zu beseitigen.