



Dr. Antje Goy

## Freiheit gibt es nicht geschenkt

„Das Leben schwindet oder weitet sich aus im Verhältnis zum eigenen Mut“ (Anaïs Nin). Als vor vielen Jahren dieser Satz meinen Weg kreuzte, war ich sogleich fasziniert. Intensiv begann ich über die Größe meines Lebens nachzudenken, über Mut und Ängste, über Freiheiten und Begrenzungen.

Nach vielem Beobachten, Analysieren, Denken und Auswerten kam ich zu folgenden Erkenntnissen: Freiheit meint einerseits die Möglichkeit, mein Denken und meinen Willen selbstbestimmt wählen zu können. Großartig, ich kann also auf jeden Fall denken, was ich will. Anschließend, so erkannte ich bald, braucht es aber die Ebene der Handlung. Das heißt, es geht darum, aus einer Fülle von bedachten Möglichkeiten eine auszuwählen, sich also zu entscheiden und im Anschluss das zu tun, wozu man sich entschlossen hat.

Ich legte bei meinen weiteren Überlegungen den Fokus auf die positive Freiheit, also die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung. Das Schwierige an der Freiheitsgestaltung ist, dass sie Arbeit macht, Mut und Engagement braucht und dabei der Ausgang des Vorhabens bzw. des Prozesses offen ist. Freiheit bzw. Freiheiten zu gestalten und zu versuchen, sie zu leben ist ein Wagnis, denn, das ist das Wunderbare und zugleich Ängstigende dabei, wir begeben uns auf einen Weg, wollen Neues wagen und erleben. Und gerade deshalb kann es dabei nur wenig Sicherheiten geben und schon gar kein vorbestimmtes Happy End. Das macht ja gerade die Faszination und die Freiheit aus.

An diesem Punkt meiner Überlegungen angekommen wusste ich: Ich wollte mutig sein, ich wollte etwas tun und Neues wagen. Ich wollte mir Freiheiten nehmen, denn geschenkt gibt es sie nun mal nicht. Ich wollte

Die Liebe zur Freiheit ist ansteckend, die Ansteckung erfolgt aber nicht, indem man den Feminismus lehrt, sondern indem wir unsere Freiheit und die der anderen lieben.

Luisa Muraro

mir eine größere Welt gönnen als bisher und vermeintliche Beschränkungen überwinden. Und ich entschied mich, als einen Baustein meiner neuen Freiheitsgestaltung den Jakobsweg alleine zu bepilgern. Aus meiner Sicht war dies durchaus gewagt und herausfordernd – war mir bisher das Wandern über längere Strecken völlig fremd, spanische Sprachkenntnisse besaß ich auch nicht, ebenso wenig wie einen Rucksack. Ich wollte meine Veränderungen schriftlich festhalten, damit Nachfolgende, insbesondere Frauen, Unterstützung in ihrer persönlichen Freiheitsgestaltung finden könnten. Am Ende entstand dadurch nicht nur eine neue, innere Freiheit, sondern zusätzlich noch ein Buch: „Dieses Buch handelt also davon, seine eigenen, persönlichen Grenzen zu erweitern. Seinen Handlungsspielraum selbst zu bestimmen, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Dinge zu tun, die bisher entweder undenkbar, auf jeden Fall aber ungetan geblieben waren.“

Dass Sie dieses bisher noch nicht getan haben, dafür kann es auch bei Ihnen viele Gründe geben: Möglicherweise fehlte einfach die Zeit. Oder es fehlte an Möglichkeiten oder Geld. Auch galt es als unschicklich oder gefährlich. Doch irgendwann kommt der Moment, in dem die noch ungedachten und noch nicht gestalteten Möglichkeiten in Angriff genommen werden können. Etwas in uns lässt uns spüren, dass der rechte Moment gekommen ist. Das Undenkbare wird denkbar und rückt damit in die Nähe des Realisierbaren. Genau das ist der rechte Moment, seinen Mut zusammenzunehmen und sich in das Wagnis und das Abenteuer des Lebens zu stürzen!<sup>1</sup>

Ich selbst habe mir seitdem zahlreiche neue Freiheiten für mein Leben erobert. Darauf bin ich stolz und sie erfüllen mich immer wieder neu mit Leben und Vitalität. Sie verlangen mir auch vieles ab: Arbeit, Mut, Geduld, Demut. Freiheiten müssen immer wieder auf's Neue entdeckt, erobert und gelebt werden. „Nicht auf den Weg, sondern wie wir die Schritte setzen, darauf kommt es an.“

**Dr. Antje Goy**

<sup>1</sup> Antje Goy, Schrittwechsel – Mein Veränderungsmanagement via Jakobsweg. 2011



## Schrittwechsel – Mein Veränderungsmanagement via Jakobsweg.

**Antje Goy**

2011, Verlag Abenteuerschule GmbH, Frankfurt am Main, 168 Seiten, kartoniert. 12,95 Euro

portofrei zu bestellen bei [www.abenteuerschule-verlag.de](http://www.abenteuerschule-verlag.de)