

# Freiheit, die ich meine

## Im Einklang mit sich und anderen

Der Mensch fühlt sich frei, wenn er das Leben kann, worauf es ihm ankommt, was er als richtig und wichtig erachtet. Da niemand für sich alleine existiert, endet laut Immanuel Kant die Freiheit des einzelnen dort, wo die des anderen beginnt. Dass wir trotz dieser Einschränkung neue Freiheit gewinnen, erleben wir, wenn wir bewusst Entscheidungen treffen. So schließt beispielsweise die Partnerwahl andere Möglichkeiten aus, Ähnliches passiert bei Familiengründung, Berufswahl, Urlaubsplanung, Freizeitgestaltung; mit unserer Entscheidung legen wir uns auf eine Option fest und gewinnen dadurch die Freiheit, uns ganz darauf einzulassen. **Statt von etwas frei** zu sein, richten wir unseren Fokus auf **frei für etwas** zu sein.

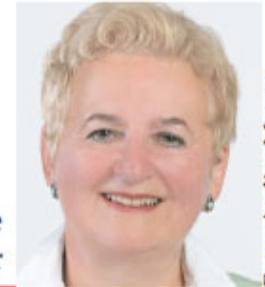
Betrachten wir die Pandemie unter diesem Aspekt. Das Virus braucht

einen Wirt, wenn es den nicht findet, zerfällt es. Daher können wir viel tun, um Ansteckung zu vermeiden. Nicht mit dem Virus zu kooperieren bedeutet, mit anderen überwiegend auf Distanz zu kommunizieren. Das ist sicher für einige eine große Herausforderung – besonders für die Jugend. Sie braucht verständnisvolle Unterstützung. In gemeinschaftlicher Kooperation kann diese gut gemeistert werden. Neben Abstand halten, Masken tragen, ausreichendem Lüften von Innenräumen – also den Vermeidungsstrategien, können wir aber auch unser Immunsystem stärken, es mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung an frischer Luft unterstützen. Ebenso unsere Psyche braucht Stärkung. Halten wir mehrmals täglich inne und achten wir darauf, was unserer

Seele guttut. Schenken wir uns und anderen ein Lächeln – wirkt auch mit Maske und übers Handy!

Vertrauen hilft ebenfalls, ja auch in einer Welt, die alles andere als perfekt ist. Hand aufs Herz, wir sind es gewohnt, der Wissenschaft zu vertrauen oder denken Sie jedes Mal, wenn Sie ins Auto steigen, darüber nach, was alles schiefgehen könnte. Laut Forschung sollen Impfungen das Immunsystem anregen, das Virus schneller zu erkennen, um seinen Eintritt in Zellen verhindern und möglichst isolieren oder zumindest schwächen zu können. In vielen Bereichen leisten Menschen nicht nur des Geldes wegen einen sinnvollen Beitrag für die Gemeinschaft. Solche Entscheidungen zu treffen, erfordert Mut, denn selten gibt es Garantien, die alles abdecken.

Als Experten für Ernährung, Bewegung und Psyche können wir Sie dabei unterstützen, Ihre individuellen Entscheidungen, Ihren Weg zu finden, um frei für etwas zu sein.



Elfriede  
Zörner

Foto: Atelier Mozart

Diplom-Lebensberaterin,  
Supervisorin, Salutovisitorin®  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
T 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)