

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Katharina D'Souza, Pastoralassistentin in Neumünster

Montag, 7. August 2023

---

Freiheit, was gibt es Schöneres? Frei sein, endlich frei! Egal ob im Gefängnis oder im alltäglichen Leben, viele Menschen fühlen sich in ihrem Leben nicht frei und selbstbestimmt. Auch mir geht das oft so. Egal ob Arzttermine, Haushaltsaufgaben, oder im Beruf, es gibt viele alltägliche Pflichten und Termine, auf die ich kaum Einfluss hab. Vieles in meinem Leben muss ich machen, ohne dass es mir viel Freude bringt, und das macht mich unfrei. Auch die dicke Kleidung im Winter engt mich manchmal ein.

Meine Tochter singt gerne über die Freiheit, zum Beispiel das Lied von Elsa, der Eiskönigin, das viele Kinder anspricht. So heißt es in dem Lied: „Ich lass los, lass jetzt los, nun bin ich endlich so weit. (...) Ich spüre diese Kraft, sie ist ein Teil von mir. Sie fließt in meiner Seele und in all der Schönheit hier. (...) Ich bin frei, endlich frei und ich fühl mich wie neu geboren (...) Was vorbei ist, ist vorbei.“

Durch den Krieg in der Ukraine und die gestiegenen Preise durch die Inflation, fühlen wir uns oft alles andere als frei und selbstbestimmt. Freiheit hat etwas Äußerliches und etwas Innerliches. Beides ist wichtig. Nicht zu jeder Zeit und immer können wir an den großen Stellschrauben drehen. Dann ist es gut, sich Bereiche zu suchen, wo es im Kleinen klappt. Dafür ist der Sommer gut geeignet. Der lädt mich ein, mir mal wieder Zeit für mich zu nehmen. In die Welt eines Buchs oder Films einzutauchen oder einen Spaziergang zu machen. Für mich ist dabei das Gebet auch sehr wichtig: Ich fühle mich innerlich frei, wenn ich mal alles bei Gott auf den Tisch legen und es dann auch loslassen kann. Ich setze mich, besonders jetzt im Sommer, gerne mal für 10 Minuten in eine kühle Kirche und nehme mir Zeit für mich. Das ist meine Art, Freiheit und Leichtigkeit zu spüren im Alltag.