

Innere Freiheit finden – trotz Depression und Angst

Von einem, der lange gesucht hat



Freiheit ist ein Wort, das leicht gesagt ist. Für viele bedeutet es, tun und lassen zu können, was man will. Für mich hat es im Laufe des Lebens eine andere Bedeutung bekommen. Freiheit ist nicht das Fehlen von Grenzen. Freiheit ist der Moment, in dem man sich selbst nicht mehr verliert – auch wenn das Leben tobt.

Viele Menschen verbinden Freiheit mit Reisen, finanzieller Unabhängigkeit

oder der Möglichkeit, jederzeit die Richtung zu wechseln. Doch all das kann äußerlich erfüllt sein – und man fühlt sich trotzdem gefangen. Für mich beginnt Freiheit nicht im Außen, sondern dort, wo ich innerlich aufhöre, gegen mich selbst zu kämpfen.

Ich habe viele Jahre gegen mich selbst gelebt. Angepasst, entwertet, in Abhängigkeiten geflohen, die mir Erleichterung versprochen, aber mich immer tiefer von mir selbst entfernt haben. Ich habe Suchtmittel missbraucht, nicht um Spaß zu haben, sondern um zu vergessen, um nicht mehr spüren zu müssen, dass ich im falschen Leben steckte.

Ich erinnere mich an einen Tag, an dem ich in meinem Bett lag, die Rollläden halb heruntergelassen, draußen Sommer – und ich fühlte mich wie in einem Vakuum. Alles war dumpf. Ich hatte keinen Wunsch, keinen Plan, nur dieses Gefühl, dass ich eigentlich nicht mehr dabei war. Das war kein Tiefpunkt im klassischen Sinn – aber ein stiller Moment, in dem mir klar wurde, wie weit ich mich von mir entfernt hatte.

Der Ausstieg war kein heroischer Akt. Es war ein Prozess. Kein Lichtschalter, sondern eine langsame Verlagerung des inneren Schwerpunkts. Ich habe irgendwann begriffen, dass ich nicht so oberflächlich bin wie vieles um mich herum. Und dass die Substanzen mir nicht mehr das geben konnten, was ich wirklich gebraucht hätte: Verbindung, Klarheit, Ruhe.

Was mir geblieben ist, sind gelegentliche depressive Phasen. Aber ich zerbreche nicht mehr daran. Ich erkenne sie. Ich frage mich: Woher kommt das gerade? Was hat mich aus der Mitte gebracht? Ich kann heute analysieren, statt zu kapitulieren. Und das ist ein Unterschied, der Leben rettet.

Was mir ebenfalls hilft, ist das Schreiben. Nicht für die Öffentlichkeit, sondern für mich selbst – manchmal auch in einem geschützten Raum, in dem ich meine Gedanken aussprechen kann, ohne bewertet zu werden. Ich schreibe mir Dinge von der Seele, beobachte, ordne – und oft entstehen dabei Gedanken, die vorher nur als diffuse Stimmung in mir geschwommen sind.

Auch die Kreativität ist ein Ventil – nicht, weil ich etwas leisten muss, sondern weil sie mir erlaubt, mich wieder zu spüren, jenseits von Funktion und Pflicht. Es ist kein Allheilmittel, aber es schafft Raum. Und manchmal reicht das schon.

Auch Angst begleitet mich bisweilen. Aber sie hat nicht mehr die Macht über mich wie früher.

Angst war früher wie ein stummer Motor im Hintergrund: Sie steuerte Entscheidungen, vermied Konflikte, sorgte für Anpassung. Heute sehe ich sie kommen. Und ich nehme sie ernst, aber nicht mehr absolut.

Ich habe gelernt, bestimmte Auslöser zu erkennen – Situationen, in denen ich mich eingeeengt fühle, zu viele Eindrücke auf mich einprasseln oder ich wieder in alte Gedankenmuster abrutsche. Früher hätte ich mich innerlich zurückgezogen oder versucht, den Druck zu betäuben. Heute mache ich es anders: Ich gehe trotzdem raus. Nicht weit, nicht irgendwohin, sondern an einen vertrauten Ort – zum Beispiel zur Bäckerei im Edeka. Das klingt unspektakulär, aber genau das hilft. Die Konfrontation mit der Normalität, mit der kleinen Alltagsroutine, reguliert vieles wieder ein. Die Angst bleibt nicht Chef im Ring. Ich bin da – und das genügt oft schon, um mich wieder zu spüren.

Man kann lernen, sich von seinen Zuständen nicht mehr mitreißen zu lassen. Depression und Angst sind Realitäten – aber sie sind nicht mein Wesen. Ich bin mehr als das.

Freiheit bedeutet für mich heute: Ich muss nichts mehr. Ich kann, wenn ich will. Ich lebe nicht mehr nach Erwartungen von außen. Ich richte mich nach dem, was sich für mich stimmig anfühlt. Ich bin niemandem etwas schuldig, außer mir selbst gegenüber ehrlich zu sein.

Ich glaube, dass dieser Gedanke kulturübergreifend wertvoll ist. Ob jemand in Europa lebt, in Asien, Afrika oder im Regenwald: Die Sehnsucht nach einem inneren Ort der Ruhe, an dem man mit sich im Reinen ist, eint uns alle.

Vielleicht ist das die wahre Freiheit: Wenn man sagen kann, dass man heute nichts mehr vermissen würde, wenn es zu Ende wäre. Nicht, weil alles gut war. Sondern weil man mit dem, was war, Frieden geschlossen hat.

Und wenn ich das heute sagen kann, dann nicht, weil alles leicht war – sondern weil ich irgendwann aufgehört habe, mich selbst zu verleugnen.

Wer das hier liest und sich gerade noch mitten im Kampf befindet: Es muss nicht für immer so bleiben. Man kann sich Stück für Stück zurückerobern. Nicht auf einen Schlag, nicht nach Plan – aber auf seine Weise. Und das reicht.

© Thomas S.