


Jenseits der Angst liegt die **FREIHEIT**



 **Isabel von Roon** ist Traumatherapeutin sowie buddhistische Meditationslehrerin und begleitet Menschen seit einigen Jahren auch bei Wüstenwanderungen in Marokko. Über ihre Vorstellungen und Erfahrungen von Freiheit und Transformation erzählt sie im Gespräch mit Ursula Richard.

Fotos:
Ronny Buck | www.ronnybuck.de

Ursula Richard: *Hatten Sie schon als Kind oder Jugendliche eine Vorstellung von Freiheit und eine Idee, wie Sie die als Erwachsene umsetzen wollen würden?*

Isabel von Roon: Als drittes Kind mit zwei älteren Brüdern bedeutete Freiheit für mich lange: ein Junge sein. Jungen durften scheinbar alles, ich war leider ein Mädchen. Pfadfinder gab es nur für Jungen, bei Freunden übernachten, später alleine verreisen, trampeln, ich fühlte mich als Jugendliche in der Geschlechterrolle extrem gefangen und wollte absolut kein Mädchen sein und keine Frau werden. Freiheit und gleichzeitig Geborgenheit erlebte ich in der Natur. Wir wohnten immer sehr naturnah und ich konnte in meinem Kummer einfach in den Wald gehen, mich dort geborgen fühlen und wieder ins Gleichgewicht kommen. Ich glaube, wir müssen uns irgendwie geborgen fühlen, um uns frei zu fühlen. Sobald ich



konnte, bin ich dann weit über das Ziel hinausgeschossen und habe jahrelang exzessiv verbotene und verpönte Dinge gemacht. Jungssachen. Vielleicht nur, um zu lernen, dass das mit Freiheit nichts zu tun hat und mich nicht glücklich macht.

Was bedeutet Freiheit heute für Sie?

Der Freiheitsbegriff hat sich sehr verändert im Laufe meines Lebens. Wenn es ganz früher darum ging, alles Mögliche machen zu können, was nicht erlaubt war, so entwickelte sich das später in Richtung: Freiheit von etwas, die Freiheit von inneren Beschränkungen, von alten Konditionierungen, von Konzepten, Freiheit von Ballast im Außen, von überflüssigen Bindungen an die Welt. Das Motto meiner therapeutischen Arbeit lautet: Jenseits der Angst liegt die Freiheit. Und meine Therapie-Webseite heißt freies-herz.de. Ein freies Herz ist

für mich der Inbegriff seelischer Gesundheit im Sinne von: nicht getrieben, nicht konditioniert durch alte Geschichten und frei zu sein, die eigenen Träume zu leben. Frei von Ängsten, die einschränkend wirken, statt zu schützen, was ihre eigentliche Aufgabe ist.

Freiheit bedeutet für mich auch: in Berlin leben und die unvergleichliche Freiheit unserer Gesellschaft zur Verfügung haben. Ich kenne nicht viele andere Orte auf der Welt, wo Menschen in relativer Sicherheit und Geborgenheit nebeneinander die unterschiedlichsten Lebensentwürfe entwickeln können wie in Berlin. Nutzen können wir das aber nur, wenn die inneren Bedingungen da sind und wir keine Angst haben. Was soll ich mit den besten äußeren Bedingungen, wenn ich innerlich nicht frei und beweglich genug bin, um sie zu erkennen und zu nutzen. In der Tiefe besteht Freiheit in einem inneren Raum, dem Raum zwischen Reiz und Reaktion, wie es auch Viktor Frankl so schön formuliert hat. Dieser Raum lässt sich durch Übung und Bewusstheit schaffen und erhalten. Ich habe eine vage Vorstellung von der letztendlichen Befreiung der Arahants, die so weit geht, dass es keinerlei Bindung an nichts und niemanden mehr gibt, davon bin ich allerdings Lichtjahre entfernt. Mich bindet die Sinnlichkeit noch sehr stark an die Welt.

Wie sind Sie den buddhistischen Lehren begegnet und inwiefern haben die Ihr Leben verändert? Was hat Sie ansonsten stark geprägt?

Der Buddha ist mir zunächst in den Vorträgen meines ersten Lehrers, damals noch Bhagwan Shree Rajneesh, später Osho genannt, begegnet. Der hat sehr viel über alle möglichen Mystiker gesprochen und der Buddha war einer von ihnen. Das Befreiende an dieser Zeit war unter anderem, dass ich mich von den Urteilen und Zwängen der westlichen Wohlstandsgesellschaft lösen konnte. Seit damals geht es mir nicht mehr darum, hier irgendwas oder irgendwer zu werden, im Sinne einer Karriere oder so. Ich habe verstanden, dass das Glück, wenn überhaupt, dann sicher nicht in äußeren Dingen zu finden ist, dass die Suche nach Glück immer mit einer Hinwendung nach innen verbunden sein muss. Später gab es dort in der Organisation leider recht dramatische Entgleisungen, die mich letztlich zum Theravada-Buddhismus gebracht haben. Bei dem Meditationslehrer Wilfried Reuter hörte ich den Satz aus dem *Dhammapada*: „Tue Gutes, meide das Böse, läutere Herz und Geist“ als Zusammenfassung der Buddhalehre, und das wurde für viele Jahre mein Leitsatz. Wobei sich die Begriffe „das Gute“ und „das Böse“



im Laufe meiner buddhistischen Studien noch stark modifiziert haben. Anfangs bedeutete, Gutes zu tun, für mich überwiegend „selbstlose Hilfe“, Ehrenamt in Kita und Schule, Sterbebegleitung. Andere unterstützen ist nach wie vor wesentlich für mich. Aber inzwischen verstehe ich den Buddha zusätzlich so, dass nach Möglichkeit nichts Schädliches von mir ausgehen sollte. Er meinte mit Gutes tun nicht so sehr die Welt verbessern – das kann ja auch leicht zu einem Selbstbestätigungstrip und gefährlich werden –, sondern der Welt entsagen und sich nicht in die Leben anderer Menschen einmischen. Unter Entsagung verstehe ich in diesem Zusammenhang einfach eine freundliche, gelassene Haltung, die von dem Verstehen getragen ist, dass alles aufgrund von Ursache und Wirkung geschieht und wir einen Fluss nicht aufhalten können. Was mich auch sehr stark geprägt hat, war die jahrelange Begleitung einer sterbenskranken Freundin und deren Tod. Daran anschließend habe ich im Rahmen der Hospizarbeit viele andere Menschen beim Sterben begleitet. Ich bin überzeugt, dass die Auseinandersetzung mit dem Tod ein großes Potenzial hat, uns von Angst zu befreien.

Worin liegt unsere menschliche Freiheit, wenn man von der Vorstellung des bedingten Entstehens ausgeht oder dem Karmagedanken folgt?

Die bedingte Entstehung ist eine sehr tiefe Lehre, von der ich nicht glaube, dass ich sie vollkommen verstanden habe. Ganz an der Oberfläche sagt sie aber schlicht und einfach, unsere Geburt bedingt unser Leid und unseren Tod. Auch wenn wir alles richtig machen

im Leben, werden wir leiden und sterben. Sie beinhaltet ebenfalls, dass wir nicht aus uns selbst heraus existieren, sondern verbunden und letztlich abhängig sind von allem anderen.

Den Karmagedanken verstehe ich so, dass jeder Gedanke, jedes Wort und jedes Tun eine Wirkung hat, nach innen und nach außen. Unsere Freiheit liegt darin, in jedem Moment die Entscheidung für das „Gute“ und gegen das „Böse“ zu treffen. Für das Heilsame und gegen das Unheilsame. Für das Loslassen und gegen das Ergreifen. Für das Geben, Nachgeben statt für das Festhalten. Das karmische Gesetz gibt uns die Verantwortung für unser Leben selbst in die Hände. In jedem Moment entscheide ich, in welche Richtung ich mich weiterentwickeln will. Was nähre ich in jedem Moment? Manifestiere ich meine Identifikationen oder kann ich innere Bindungen auflösen und damit freier werden? Unsere Freiheit liegt also darin, nicht aus Gewohnheiten oder Mustern heraus zu reagieren, sondern das Richtige zu nähren. Wenn ich einen Tag faste, dann nähre ich damit meine Unabhängigkeit, ich „kann auch ohne“. In der Tiefe nimmt mir das die Angst, zu kurz zu kommen, nicht genug zu kriegen. Die Frage „Was nähre ich?“ ist auch in unserem Kaufverhalten entscheidend. Hier können wir sehr direkt das nähren, was unseren Werten entspricht. Will ich die Gebrüder Aldi unterstützen oder den Kleinbauern aus dem Umland. Diese Freiheit ist unglaublich bedeutsam für unsere Zukunft.

Sie sind Traumatherapeutin sowie buddhistische Meditationslehrerin und begleiten Menschen seit einigen Jahren auch bei Wüstenwanderungen. Gibt es für Sie etwas Verbindendes in diesen drei Bereichen? Und wenn ja, wie würden Sie es beschreiben?

Auf jeden Fall die Achtsamkeit. Körperachtsamkeit ist die Basis der Meditation, auch die Basis der körperorientierten Traumaaarbeit und in der Wüste beim Gehen essenziell. Die Bedeutung des „Hier und Jetzt“. Die Innenwendung. Alle drei Bereiche basieren auf Stille. Die Reduktion, also die Tatsache, dass weniger mehr ist. Und Identifikationen auflösen: In der Arbeit mit Traumata ist es ein Fernziel, die eigene Vergangenheit so umzudeuten, dass sie akzeptabel wird. Dazu muss ich meine Identifikation als Opfer loslassen. Auch in der Meditation geht es immer wieder darum, sich nicht zu identifizieren mit dem, was gerade vorübergehend in mir stattfindet. Man sagt nicht: „Ich bin unruhig“, sondern „Unruhe ist da“. Kein Ich, kein Mein, kein Selbst. In der Wüste muss ich auch ganz vieles hinter mir zurücklassen, mit dem ich identifiziert bin,