

*(Nur) die Gedanken sind frei?*



## *Schreibreise*

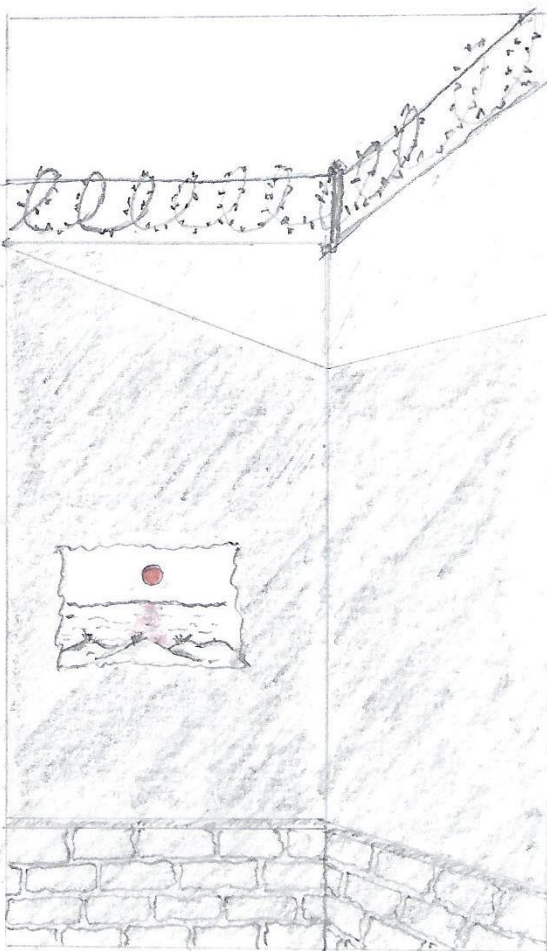
Zum Thema

*„(Nur) die Gedanken sind frei?“*

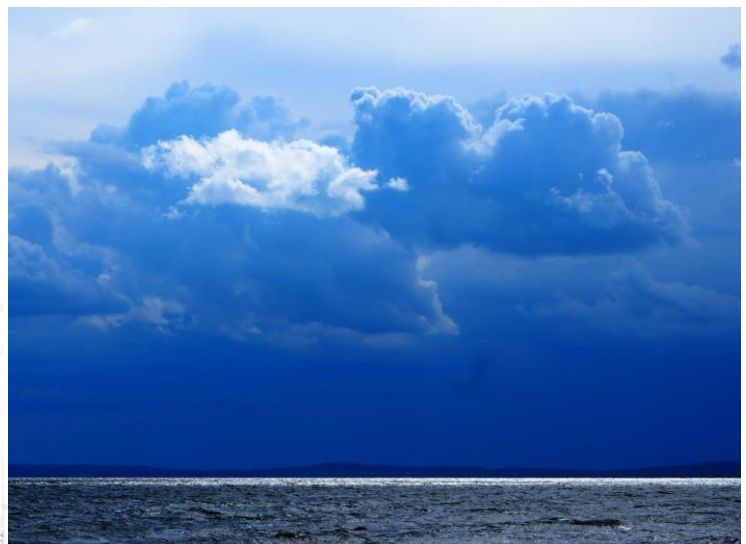
**Von: Dieter**  
**Alter: 337**  
**Wohnort: Regensburg**

### **Nur die Gedanken sind frei...**

Er schaut in die Ferne. Das weite Meer vor sich, geht er langsam über die sanften Dünen in Richtung Strand. Salziger Geruch weht vom Wasser her und er genießt die frische Brise. Seine nackten Füße graben sich in den mittlerweile auskühlenden Sand und er sieht am Horizont die langsam untergehende, glutrote Sonne. Schreiend fliegen ein paar Möwen über dem Wasser und zanken sich um einen kleinen Fisch. Als der Wind ein wenig auffrischt und durch seine langen Haare weht, fühlt er sich erst richtig frei. So ein Gefühl hatte er lange nicht mehr. Er atmet langsam die kühle Meeresluft ein und genießt die Ruhe um sich. Als er die schon schwächer werdende Sonne auf seinem Gesicht wahrnimmt, wird er aus seinen Gedanken gerissen.



„Insasse 357-C-199!! Deine zehn Minuten Ausgang sind für diese Woche vorbei, zurück in deine Zelle!“, schallt es blechern aus einem Lautsprecher. Langsam verlässt er den 20m<sup>2</sup> großen, mit grauen Mauern umgebenen Hof und tritt zurück in seine Zelle. Die Tür fällt krachend ins Schloss und der Schließmechanismus rastet ein. Noch 22 Jahre... dann bin ich endlich wieder am Meer.



**Foto: Monika Liepelt Alter: 60**  
**Wohnort: Regensburg** <https://www.instagram.com/monilipicture/>



**Von: Karl**  
**Alter: 70**  
**Wohnort: Augsburg**

Die Gedanken sind frei. Aber wir müssen immer und überall aufpassen, dass sie auch frei bleiben und nicht von anderen gekapert und manipuliert werden. Daher müssen wir tagtäglich um diese Freiheit ringen und den Mut zum Selberdenken aufbringen.

Denn wie sagte schon Buddha: "Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken."

Die Freiheit der Gedanken hilft mir, ein gutes, gelingendes Leben im Alter zu führen.

Da es allein an mir selbst liegt, meine Gedanken zu gestalten, zu kontrollieren und sie "fliegen" zu lassen, ermöglicht mir diese Freiheit ein selbstbestimmtes, autonomes Leben.

Indem ich meine Gedanken immer hinterfrage (warum denke ich so, wie ich denke?), kann ich mich gegen äußere Einflüsse wehren und mich unabhängig von der Meinung anderer machen.

Auch körperliche Einschränkungen und Einbußen lassen sich mit Nachdenken leichter akzeptieren und in geistige Energie umwandeln. Ich eröffne mir gedanklich neue Möglichkeiten und Interessen, die Körper und Geist einbinden und meine Lebenszufriedenheit steigern.

Und weil die Gedanken frei sind, kann ich sie über alle Zeiten, von der Geburt bis zum Tod, fliegen lassen. Bei Bedarf rufe ich schöne Momente aus der Vergangenheit ab, um negative Erlebnisse in der Gegenwart zu relativieren und gelassener in die Zukunft und auf das Ende zu schauen.

Für mich bedeutet die Freiheit der Gedanken, mein Leben selbst zu bestimmen und im Sinne Buddhas zu werden, was ich denke.

**Foto: Monika Liepelt**  
**Alter: 60**  
**Wohnort: Regensburg**





**Von: Veronika**

**Alter: 36**

**Wohnort: Regensburg**

„Hey, na wie geht's dir? Ah ja, super! Ja, das Foto hab' ich gesehen, total schön.... Bei mir? Ja, ich bin gerade in der Firma, Mittagspause. Steh' gerade im Hof. Also bei mir läuft es in letzter Zeit gar nicht gut. Ich bin so unzufrieden mit mir. Hab schon wieder zugenommen und meine Haare sehen furchtbar aus zurzeit, wie ein Wischmopp. Außerdem sprießen die Pickel nur so, das kommt bestimmt von dem ganzen Stress seit der Trennung. Ich koche ja auch nicht mehr, sondern schaufle nur Fast-Food in mich rein. Und in der Arbeit? Ach, hör mir auf, ich mach einen Fehler nach dem anderen und fühl mich total nutzlos. Ich glaube, die bereuen es schon, dass sie mich eingestellt haben. Ich denke, ich werd' mir nächstes Jahr etwas anderes suchen müssen. Okay, ich muss Schluss machen. Bis zum nächsten Mal, mach's gut!“

Leonie steckt das Handy in ihre Tasche und geht zurück in Büro.

Mark sieht von seinem Bildschirm auf, als sich die Tür öffnet und Leonie an ihm vorbeigeht. Seine Gedanken drehen sich nun nur noch um seine Kollegin: „Oh, da kommt Leonie. Sie sieht heute wieder so hübsch aus in ihrem Sommerkleid. Und ihre Haare, wie sie die nur immer so schön hinbekommt. Ich bin so froh, dass sie bei uns angefangen hat – sie ist wirklich eine Bereicherung und es macht wirklich viel Spaß, mit ihr zusammenzuarbeiten. Ob sie mal mit mir einen Kaffee trinken möchte? Ich traue mich nicht, sie zu fragen, sie hat sicher einen Freund und außerdem, was will eine so tolle Frau mit einem Kerl wie mir? Aber man wird ja wohl noch träumen dürfen. Die Gedanken sind schließlich frei.“

**Foto: Matin**

**Alter: 18**

**Wohnort: Regensburg**





**Von: Sandra Löw**  
**Alter: 52**  
**Wohnort: Weiden**

Die Coronakrise fordert uns sehr.

Wir sind traurig, dass viele Veranstaltungen nicht stattfinden können. Wir brauchen immer wieder den sozialen Kontakt. Ich schaffe es schon, mich zu motivieren, Dinge zu erledigen und darüber hinaus kreative Ideen umzusetzen. Ob es am Computer ist, es können Texte wie diese sein oder Recherche für gemeindliche Projekte und der Austausch per Mail, WhatsApp oder ein Webinar usw. Oder Tätigkeiten wie Kuchen backen, Gartenarbeit und draußen sein mit dem Rad oder zu Fuß. Es macht alles Freude.

Auf Dauer fehlt aber immer noch etwas: Begegnungen mit Menschen ohne Maske, wodurch ein Gefühl der Nähe und ein wahrer Austausch entsteht. Tanzen bei Konzerten. Die große Abifeier der Tochter. Die musikalischen Auftritte in den Schulen. Nebeneinandersitzen, lachen, jemandem die Hand geben. Eine Freundin umarmen.

Wir denken an alles, was Schönes war vor Corona und was aktuell sein könnte ohne Corona.

Mein ganzes Leben war frei vorher.

Corona hat alles verändert. Es ist entscheidend, dass wir miteinander reden und uns austauschen. Gedanken für sich zu behalten genügt nicht und stellt nicht zufrieden.

**Foto: Monika Liepelt**  
**Alter: 60**  
**Wohnort: Regensburg**



<https://www.instagram.com/monilpicture/>



**Von: Esther Burkert**  
**Alter: immer noch 52**  
**Wohnort: Regensburg**

**Freiheit**  
**Justizvollzugsanstalt.**

Ich besuche M., gerade mal 19 geworden, in Untersuchungshaft. M. hat seit seiner Verhaftung im Februar noch keinen Besuch bekommen.

Ich friere im vollklimatisierten Warteraum. Draußen Sommerhitze. Ich sitze zwischen Schwestern, Müttern, Freundinnen. Zwischen Frauen, die gleich ihren Sohn, Freund oder Mann sehen werden, für eine halbe oder eine Stunde. Zweimal im Monat, so ist die Besuchszeitregelung. Rumäninnen, Iranerinnen, Polinnen, Italienerinnen. Frauen, die müde aussehen.

Wir warten, bis sich die nächste Schleuse öffnet. Jetzt können wir den Besucherraum betreten. Die schmale Justizangestellte hinter mir spricht mich an: „Hier können Sie Schokolade und Cola kaufen für Ihren Gefangenen“ – und weist auf die Getränke- und Süßigkeitenautomaten an der Seitenfront des Raumes. Ich erschrecke. Jetzt sehe ich es, alle drängen sich um die Automaten, denn von draußen darf man nichts mitbringen. Die Frauen werfen Kleingeld ein, das sie daheim abgezählt haben.

„Sie wollen nichts kaufen?“, die Justizangestellte steht immer noch hinter mir.

Ich bin die 120 km gefahren, über die Autobahn, über Landstraßen bis an den Stadtrand von Neuburg Herrenwörth – und habe meinen Geldbeutel im Auto liegen lassen.

Es kann sein, dass ich M. nie mehr wiedersehen werde – von einem Tag auf den anderen kann er als Straftäter nach Afghanistan abgeschoben werden.

Ich kann ihm nichts mitbringen. Da legt sich eine Hand auf meine Schulter: „Hier nehmen Sie!“ Die Frau drückt mir eine Handvoll Kleingeld in die Hand.

Ich will ihr danken, doch sie hat ihren Sohn schon gefunden, die beiden sitzen sich an einem Tisch gegenüber und lachen sich an.

Ich kaufe eine Cola, und das Geld reicht sogar noch für zwei Erdnussriegel. Das werde ich nie vergessen.





**Von: Abir**

**Alter: 42**

**Wohnort: Regensburg**

Freiheit ist eines der schönsten Geschenke, das dem Menschen gegeben wurde, um das Gefühl zu haben, dass er existiert und dass er Rechte hat.

Ich bin froh, dies in meinem Herzen zu spüren, und es ausdrücken zu können.

Freiheit, Du schläfst in den Bergen der Dunkelheit, wache auf, öffne deine Augen und schicke Träume von Dir.

Brich die Ketten der Ungerechtigkeit und Angst.

Schreie heraus, dass du ein Mensch bist.

Ja, Du bist ein Mensch.

Ein Mensch hat das Recht auf Würde und überall in Würde zu leben.

Rufe es laut aus und lade die Winde des Wandels von überall her ein, Unterdrückung, Ungerechtigkeit und Verrat hinwegzufegen.

Und sag dem Tyrannen, ich werde mein Land nehmen, auch wenn ich hinter Gittern bleibe.

Hier bin ich ein Mensch.

Auch wenn der Weg voll Dornen ist, ich gehe ihn immer weiter.

Die Stimme der Freiheit ist die Stimme der Wahrheit. Wenn die Freiheit spricht, trifft ein Pfeil den ins Herz, der andere verrät und verkauft. Freiheit ist das Licht, das Deinen Weg beleuchtet, während Du Dich immer weiter vorwärtsbewegst.

**Foto von Esther**

**Alter: immer noch 52**

**Wohnort: Regensburg**





**Von: Brigitte Schröder**

**Alter: 56**

**Wohnort: Regensburg**

Die Gedanken sind frei ...



... nur spreche ich sie nicht aus

... da rauschen sie durch



... ich verrate sie niemand

... welch ein Wirrwarr



... sind wir es auch?