

## Die fünf Freiheiten

Die Freiheit zu sehen und zu hören,  
was im Moment in mir ist und mit mir ist  
und nicht,  
was dort sein sollte,  
dort war oder vielleicht sein könnte!

Die Freiheit das auszusprechen,  
was ich wirklich fühle und denke  
und nicht,  
was von mir erwartet wird!

Die Freiheit zu fühlen, was ich fühle,  
und nicht das,  
was ich fühlen sollte!

Die Freiheit um das zu bitten,  
was ich möchte und brauche  
und nicht  
warten, warten,  
warten auf Erlaubnis!

Die Freiheit zu wagen,  
was mich reizt,  
statt immer nur Sicherheit zu wählen!

Virginia Satir