

Authentisch leben

Coaching-Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 14 – Frühling 2015



Liebe Leserin, lieber Leser,

ganz ehrlich: Wenn mir jemand damals, als ich ein 8-jähriger Junge war, erzählt hätte, dass ich mich einmal als Helden meines Lebens empfinden würde, dann hätte ich ihn vermutlich sehr skeptisch angeschaut. Denn damals fühlte ich mich als alles Mögliche – nur nicht als Held. Ich hatte eher die Außenseiter- und Verliererrolle: rote Haare, Sommersprossen überall, sportlich eine Null. Immer gehörte ich zu den Letzten, die im Schulsport in eine Mannschaft gewählt wurden! Als Teenager träumte ich dann zwar davon, zum Fernsehen zu gehen und dort Filme zu machen. Aber nie hätte ich auch nur im Entferntesten daran geglaubt, dass sich dieser Traum erfüllen könnte.

In den letzten Jahren habe ich fünf junge Männer als Mentor begleitet, die eines gemeinsam hatten: Sie fühlten eine tiefe Sehnsucht, mehr aus ihrem Leben zu machen. Sie wollten die Heldenrolle in ihrem Leben übernehmen. Als Mentor dieser so ganz unterschiedlichen jungen Männer stellte ich aber auch fest, dass nicht nur ihr Wille, ein Held zu sein, groß war, sondern auch die Angst – Angst, zu versagen, Angst, das selbstgesteckte Ziel nicht zu erreichen. In meinen Augen hängt diese Angst häufig auch mit der Unsicherheit über die eigene Identität zusammen und die wiederum mit abwesenden Vätern oder Vaterfiguren. Wer glaubt eigentlich an mich? Wer unterstützt mich?

In der neuen Ausgabe unseres Coaching-Briefes stellen wir Ihnen das Modell der Heldenreise vor und ermutigen Sie, Ihre eigene Geschichte aufzuschreiben. Für uns beide ist dies eine wichtige Voraussetzung, um die eigene Lebenswelt zu verändern. So wie Drehbuchschreiber für jeden Film einen neuen Plot schreiben, können wir auch ein Drehbuch, eine Kopiervorlage für das eigene Leben schreiben. Und damit verändern wir die Welt – unsere eigene und auch die aller anderen, die mit uns unterwegs sind.

Ihre 

Ilona & Rainer Wälde

Abonnieren Sie unseren
persönlichen Blog als Newsletter:
www.typakademie.de

Aus dem Inhalt



Seite 2
In Gottes Garten wachsen nicht nur Rosen
Die Vielfalt im Leben zulassen



Seite 4
Genug gegrübelt
Verzichten Sie auf den Ehrgeiz, alles richtig machen zu wollen!



Seite 6
Werden Sie der Held Ihres Lebens!
Wie Filme helfen, das eigene Potenzial zu entdecken

In Gottes Garten wachsen nicht nur Rosen

Die Vielfalt im Leben zulassen

Von Daniel Sikinger

Der Frühling ist da. Und mit ihm die bunte Blütenpracht.

Daniel Sikinger geht in einen englischen Garten und lernt, die Vielfalt des Lebens zu schätzen.

Ein Garten, der mich zum Nachdenken bringt

Zwischen kniehohem Glatthafer und Knollgras lugen Tulpenkelche hervor. Es ist ein grauer Frühlingstag. Der Weg führt mich mitten durch die Wiese auf ein Wäldchen zu. Japanischer Fächerahorn reiht sich dort an Eberesche, Flügelnüsse und Chinesische Gemüseebäume. 1.800 verschiedene Baumarten sollen zu finden sein. Ein Garten, einzigartig in seiner Vielfalt, „Howick Gardens“ genannt. Im nahen Herrenhaus hat Charles Grey gewohnt, der legendäre Earl Grey, der dem Schwarztee seinen Namen lieh.

In dieser Region, im hohen Nordosten von England, kurz vor der schottischen Grenze, habe ich ein Jahr lang gelebt. Ich hatte schon von den legendären „englischen Gärten“ gehört, aber so urwüchsig und vor allem so vielfältig hätte ich sie mir nicht vorgestellt. Sie sind erfrischend anders als die durchstrukturierten Rosenbeete in unseren deutschen Vorgärten.

In den Howick Gardens merke ich, wie belebend Vielfalt sein kann. Überhaupt muss ich in der letzten Zeit viel über dieses Wort nachdenken. Vielleicht sind diese Gedanken aber auch der Tatsache geschuldet, dass ich hier selbst ein Fremder bin – eine Ringelblume unter Rosen, sozusagen.

Wie das Leben eigentlich sein könnte

Dabei ist es nicht seltsam, dass es ein Garten ist, der mich auf solche Gedanken bringt. Gärten haben schon immer etwas Symbolhaftes an sich, das heißt, sie wollten über sich selbst hinausweisen – auf die Macht ihres fürstlichen Besitzers etwa oder auf das ästhetische Empfinden der jeweiligen Epoche.

In der Bibel beginnt die Menschheitsgeschichte in einem Garten, in Eden – ein Ort, an dem paradiesische Zustände herrschten.



Der Garten steht im Christentum deshalb oft für ein glückliches und zufriedenes Dasein. Vielleicht erinnere ich mich deshalb in diesen Gartenanlagen daran, dass so das Leben *eigentlich* sein könnte.

Warum Vielfalt eine Gnade ist

Als ich mich, an einen Findling gelehnt, ausruhe, frage ich mich, wie das konkret aussehen könnte – eigentliches Leben. Vielfältig, wie die Gärten hier in Howick? Ich bin skeptisch. Denn Vielfalt ist nicht gerade ein Wort, das man in antiken Schriften findet, ganz im Gegensatz zum Garten. Biodiversität, Angebotsvielfalt oder Meinungspluralität – das sind doch eher Ausdrücke unserer modernen Zeit.

Dann erinnere ich mich. „Mannigfaltige Gnade“ wird es einmal genannt, wenn Menschen sich unterscheiden, ergänzen und dennoch unterstützen. So sagt es ein alter Brief, den der Apostel Petrus verfasst haben soll (1 Petrus 4,10 – 11). In Gottes Garten wachsen also nicht nur Rosen.

Warum die Ringelblumen im Rosenbeet anstrengend werden

Doch wenn Menschen anders als ich sind, empfinde ich das manchmal weniger als segensreich, sondern eher als anstrengend. Wenn zum Beispiel die atemberaubenden Gerüche der polnischen Küche durch unser Mietshaus ziehen. Wenn mein Gesprächspartner nicht frei heraus sagt, was er denkt und mich stattdessen deuteln lässt. Oder wenn jemand anderer Meinung ist, sie mir aber nicht erklären will oder kann.

Dann wird Vielfalt für mich zur Herausforderung. Der andere mit seiner Andersartigkeit hinterfragt mich – er zeigt mir, dass es andere Wege gibt zu denken, zu reden oder eben zu kochen. Ich bin vor die Frage gestellt: Lasse ich den anderen anders sein, versuche ich ihn zu verändern oder verschließe ich mich sogar vor ihm?

Wenn ich wirklich leben will, ein Leben, so wie es eigentlich sein könnte, dann ist es unmöglich, mich der Vielfalt des Lebens zu entziehen. Ich kann im Rosenbeet nicht Gift gegen die Ringelblumen spritzen oder Unkraut im Kornfeld jäten. Die Gefahr wäre viel zu groß, dass auch die duftenden Rosen etwas abbekommen und der lebenswichtige Weizen mit herausgezogen wird. Außerdem hat sich schon so manches vermeintliche Unkraut als Heilkraut entpuppt.

In Gottes Garten steht es mir nicht zu, die andersartigen Pflanzen herauszureißen, selbst dann nicht, wenn ich sie für schlecht halte (Matthäus 13, 24–30). Es gehört zur Vielfalt des Lebens, mit dieser Ambivalenz zu leben.



Das vielfältige Leben einüben

Ich lade Sie dazu ein, die Vielfalt im Leben zuzulassen. Es gibt im Moment viel Gelegenheit dazu. Denn selbst in unserer Kleinstadt sind nun Flüchtlinge angekommen. Einer von ihnen hat mir beim Kaffee seine Geschichte erzählt: von Bombenanschlägen in seiner Heimat, von seiner Reise über Pakistan und Griechenland nach Deutschland, von seinen Träumen und Hoffnungen.

Die nächste Meinungsverschiedenheit könnte eine andere Gelegenheit sein, das vielfältige Leben zu entdecken. Egal ob über Politik oder Homosexualität diskutiert wird oder über den besten Lösungsansatz für ein berufliches Projekt – es lohnt sich, einmal nicht dagegen zu schießen, dem anderen den Zahn nicht ziehen zu wollen, ihn aber auch nicht links liegen zu lassen, sondern ihn als „mannigfaltige Gnade“ wertzuschätzen.

Vielleicht gehen Sie in diesen Frühlingstagen einige Schritte über ein Rasenstück. Beobachten Sie, welche Pflänzchen die einheitliche Graskultur durchbrechen. Und entdecken Sie dabei, dass es gerade der Klee ist, der die Bienen anzieht. Oder setzen Sie sich einen Moment lang in einen Garten. Wenn Sie dann die Tulpen, Krokusse und Schneeglöckchen betrachten, werden Sie vielleicht froh sein, dass es nicht nur eine Blumensorte gibt. Wie schön, dass Gottes Garten kein reiner Rosengarten ist!

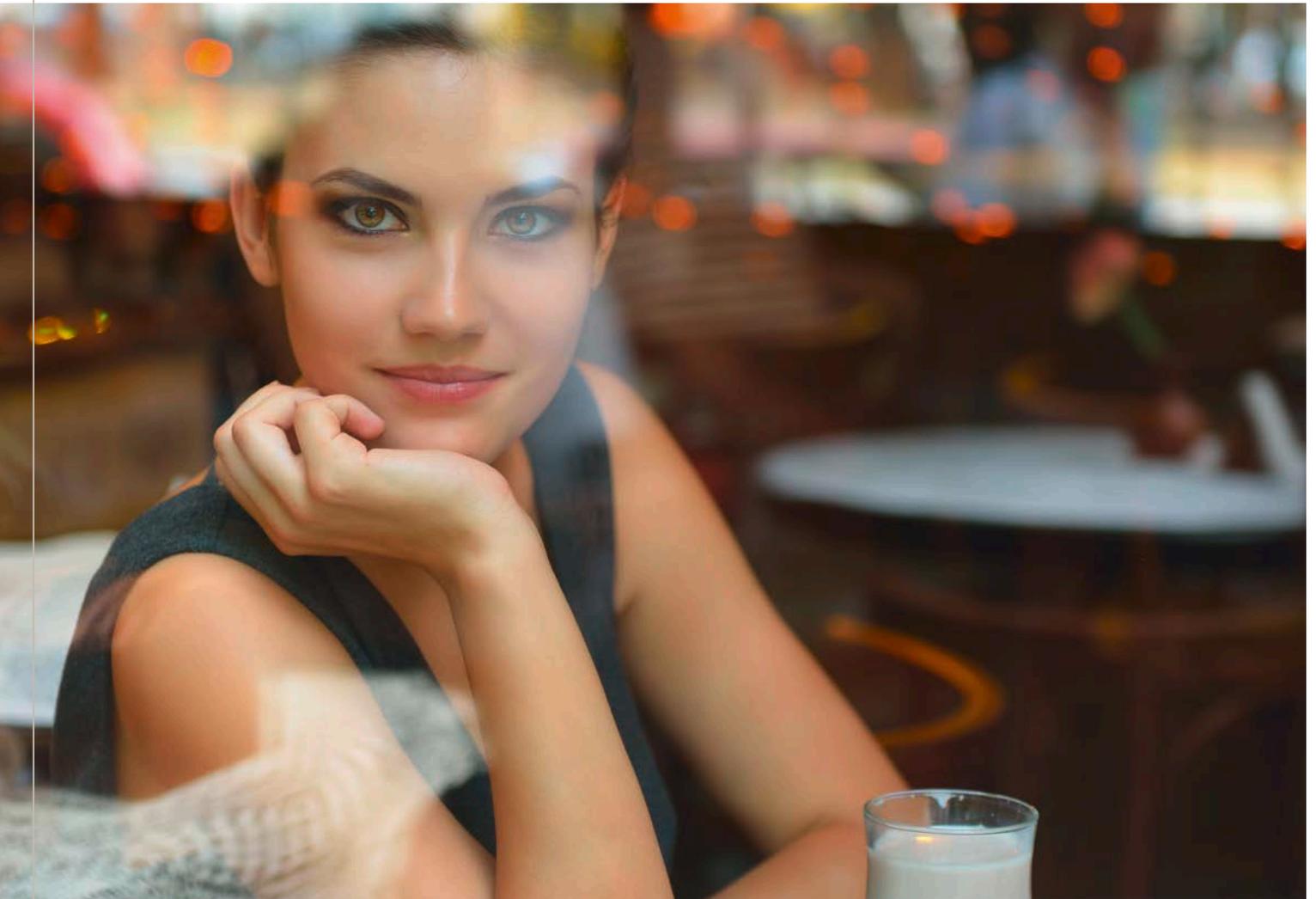


Daniel Sikinger hat Theologie studiert und sein Volontariat bei Rainer Wälde media absolviert. Er lebt bei Stuttgart und arbeitet als freier Journalist.

Genug gegrübelt

**Verzichten Sie auf den Ehrgeiz,
alles richtig machen zu wollen!**

Von Monika Bylitza



Gehören Sie auch zu den Menschen, die sich gerne in Details verlieren, bevor sie ihre Projekte oder Produkte der Öffentlichkeit zeigen? Oder geben Sie Brieftexte erst frei, wenn Sie der Meinung sind, dass diese nicht mehr verbessert werden können? Wenn Sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten, befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Herzlich willkommen im Club der Perfektionisten. Mitglieder des Clubs verlieren übrigens schnell ihre kreative Schaffenskraft, den Spaß an der Sache und den Glauben an sich selbst.

Perfektionismus ist der größte Kreativitätskiller

Perfektionismus hat viele Facetten. Mal ist er ein warnendes Stoppschild, das uns vor dummen Fehlern oder Abgründen schützt. Gott sei Dank! Er kann kurzfristig aus der Reserve locken und uns mit einer großen Portion Adrenalin versorgen, das zu Höchstleistungen führt. Aber Vorsicht! Dauerhafte Adrenalinzufuhr versetzt den Körper in permanente Alarmbereitschaft, ruiniert die Gesundheit und verhindert kreatives Denken. Das fördert chronische Selbstzweifel und macht jeden Tag unsicherer. Wenn mal etwas nicht klappt, was aus meiner Sicht zur Regel gehört, sind Perfektionisten die ersten, die Selbstkritik üben und sich zynisch selbst zerfleischen.

Tipp:

Stärken Sie Ihre Stärken und bitten Kollegen, Mitarbeiter oder Freunde um Hilfe, wenn sie etwas besser können. Fangen Sie auf keinen Fall an, sich mit Nobelpreisträgern, Bestsellerautoren oder anderen Helden zu vergleichen! Es gibt eine Wahrheit, die für alle gilt: Talente sind ungleich verteilt und Ihre Aufgabe ist es nicht, über eine gerechte Verteilung von Gaben und Fähigkeiten zu philosophieren – sondern Ihre Aufgaben zu erledigen.

Analysieren Sie weniger

Viele Perfektionisten verzetteln sich in unwichtigen Details und stellen häufig fest, dass ihnen ein wichtiges Projekt über den Kopf wächst. Jedes Thema bietet die Chance einer Detailversessenheit. Wenn eine bedrohliche Deadline im Kalender steht, werden Perfektionisten schnell zu unangenehmen Zeitgenossen und setzen andere und sich selbst professionell unter Druck. Wenn Sie zusätzlich an Aufschieberitis leiden oder Angst vor Fehlern haben, bahnt sich ein emotionales Gewitter an. Mein Lieblingszitat zu diesem Thema stammt von Klaus Linneweh: „Wer unter Druck oder aus Angst vor Versagen Entscheidungen trifft, springt aus dem Fenster, ohne die Feuerleiter zu sehen.“ Ich stimme dem Zitat zu und weiß selbst sehr genau, dass es eine Herausforderung ist, nicht aus dem Fenster zu springen. Glauben Sie mir bitte: Kein Mensch erwartet von Ihnen Wunder. Springen Sie nicht aus dem Fenster! Geben Sie Ihr Bestes und das muss genügen.

Tipp:

Legen Sie vor jedem Projekt die erfolgsentscheidenden Punkte fest und konzentrieren sich in der Recherche ausschließlich auf diese Themen. Rechnen Sie in Ihrer Planung mit Fehlern und Verzögerungen. Kein Mensch ist unfehlbar, und das ist gut so. Die größten Erfindungen in der Menschheitsgeschichte sind aus Fehlern hervorgegangen!

Nehmen Sie sich so, wie Sie sind

Eine bittere Pille, die jeder Perfektionist schlucken muss, ist die, dass es niemals allen Menschen recht machen wird. Es ist eine Illusion zu glauben, dass Perfektion vor Kritik schützt. Im Gegenteil. Jeder Mensch kennt in seinem Leben notorische Nörgler, die immer ein Haar in der Suppe finden. Wenn Sie sich von denen antreiben lassen, werden Sie zwangsläufig Ihre Ziele aus den Augen verlieren und damit Ihre Durchsetzungskraft und Standfestigkeit.

Tipp:

Trauen Sie sich, fertig zu werden, und lernen Sie, zu dem zu stehen, was Sie in einem angemessenen Zeitraum erarbeitet haben.



Genießen Sie Pausen

Bevor Sie sich unter Druck setzen lassen, sollten Sie regelmäßig kleine Auszeiten in Ihren Tagesablauf integrieren, um Abstand zu gewinnen. Schauen Sie aus einer anderen Perspektive auf die Dinge, die gerade in Ihrem Gehirn nach Perfektion schreien. Konzentrieren Sie sich auf den Prozess und nicht auf das Ergebnis. Schauen Sie mit kindlicher Neugier auf die nächsten Schritte und genießen beim Betrachten die Geschenke, die Ihnen eine Pause anbietet. Zugeben, das klingt sehr einfach, aber Auszeiten sind der erste Schritt aus der Perfektionismusfalle.

Tipp:

Planen Sie jeden Tag eine Mittagspause, in der Sie sich entspannen und guten Ideen die Chance geben, Ihnen Lösungen zu schenken. Ohne Kompromisse – jeden Tag!

Lernen vom Clown Grock

Auf die Frage nach dem Geheimnis seines Erfolges gab der weltberühmte Clown folgende Antwort: „Bevor ich in die Manege gehe, schaue ich durch ein kleines Loch im Vorhang und sage: ‚Mein liebes, liebes Publikum, ich danke Dir, dass Du gekommen bist, um mich zu sehen. Ich werde heute mein Bestes geben, um dich zu unterhalten. Das muss genügen.“

Fazit:

Kein Mensch ist perfekt – versuchen Sie es deshalb erst gar nicht!



Monika Bylitzka sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching, Wertpapiermanagement und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute coacht sie Privatpersonen und Führungskräfte. Termine unter: www.typakademie.de/bylitzka



Werden Sie der Held Ihres Lebens!

**Wie Filme helfen, das eigene
Potenzial zu entdecken**

Von Rainer Wälde

*Ich erinnere mich noch genau an den ersten
Kinofilm meines Lebens. Mein Vater hatte
mich in die Stadt mitgenommen – mich ganz
allein, weder mein Bruder noch meine Mut-
ter waren dabei! –, und da saßen wir nun: in
einem typischen Lichtspieltheater aus den
1960er-Jahren mit dunkelroten Polstersitzen,
einer petrolblauen Mustertapete an den meter-
hohen Wänden, der rote Vorhang vor uns noch
geschlossen.*

Höhepunkt im emotionalen Gedächtnis

Ein Kartenabreißer hatte unsere Eintrittskarten kontrolliert, in meinen Händen hielt ich eine große Tüte mit Popcorn und – eine Sensation! – eine kleine Flasche Coca-Cola mit Strohalm. Irgendwann wurde es dunkel im Kinosaal, der rote Vorhang rauschte nach oben – und „Schneewittchen“ begann.

Dieser Nachmittag ist tief in meinem emotionalen Gedächtnis gespeichert: Ebenso wie der Film mich in Aufregung versetzte, genoss ich das Gefühl, mich neben meinem Vater sicher und beschützt zu fühlen. Dieser Nachmittag ist jedoch vor allem deswegen so prägend für mich gewesen, weil mein Vater an diesem Tag das erste Mal eine seiner großen Leidenschaften mit mir geteilt und sie damit auch in mir ausgelöst hatte: Kino und Filme waren von diesem Moment an etwas – und sind es bis heute geblieben –, von dem ich mich wie magisch angezogen fühle.

Eines Tages – etliche Jahre nach meinem ersten Kinobesuch, ich war ein junger Redakteur Anfang zwanzig – bekam ich eine Einladung zu einem Drehbuchworkshop. „Warum nicht?“, dachte ich mir und meldete mich an. Ich hatte zwar damals nicht vor, ein Drehbuchschreiber zu werden, aber interessant würde der Workshop allemal werden – denn Workshopleiter war Bart Gavigan, ein sehr bekannter Drehbuchexperte in den USA. Er ist „Script Doctor“, das sind die Menschen, die schlechte Drehbücher überarbeiten, damit sie doch noch verfilmt werden können. Heute weiß ich, dass diese Einladung die Initialzündung für sehr vieles in meinem Leben war – beruflich, privat und letztendlich auch für dieses Buch.

Die Traumwelten meiner Kindheit

Ich ging also zu diesem Workshop und lernte, dass jedem Film, jedem Hörspiel, jedem Buch ein ausgeklügeltes Drehbuch zugrunde liegt. So wie kein Haus ohne Bauplan gebaut werden kann, entsteht keine Geschichte ohne Drehbuch. Ich gestehe es ganz offen: Diese Erkenntnis hat mich als junger Redakteur vieler Illusionen beraubt. Diese geheimnisvollen Traumwelten meiner Kindheit, in Büchern, in Hörspielen, in Kinofilmen – alle quasi am Reißbrett entstanden? Genauso wie man lernen konnte, ein Haus zu bauen, konnte man lernen, einen Film oder ein Hörspiel zu gestalten? Das war gar nicht Ausdruck ungebremster, genialer Kreativität? Sondern zu einem großen Teil Handwerk?

Die Idee, dass hinter der genialen Kreativität eine Dramaturgie steht, die Filme, Bücher, Theaterstücke in verschiedenen Akten, mit Krisen, Höhepunkten und klarer Rollenverteilung ablaufen lässt, war natürlich nicht nur ernüchternd, sondern auch begeisternd. Vor allem die Tatsache, dass diese Dramaturgie einem Jahrtausende alten archetypischen Muster folgt – dem der Heldenreise. Schon die antiken griechischen Dramen sind danach aufgebaut! Aus dieser Heldenreise lassen sich typische Situationen, Figuren und Abläufe ableiten, die dann filmisch oder literarisch verarbeitet und dargestellt werden.

Der Zyklus der Heldenreise

In den darauffolgenden Jahren beschäftigte ich mich immer wieder intensiv mit dem Drehbuchschreiben und der Heldenreise. Ich sah

ZYKLUS DER HELDENREISE



Kinofilme auf einmal mit ganz anderen Augen. Auch meine eigene Arbeit veränderte sich dadurch. Einer der Experten, die mich da ganz entscheidend geprägt haben, ist Christopher Vogler, ein amerikanischer Drehbuchautor und Publizist. Er hat auf Basis der Heldenreise eine Anleitung für Drehbuchautoren entworfen. Wenn ich heute Drehbücher für meine Filme entwickle, dann lehne ich mich oft daran an – aber auch in meinen Büchern und anderen Texten folge ich diesem Muster, mal mehr, mal weniger. Die Abbildung oben zeigt diesen Zyklus der Heldenreise.

Schreiben Sie das Drehbuch Ihres Lebens

Ich weiß nicht, was Sie wahrnehmen, wenn Sie diesen Bauplan lesen. Vielleicht merken Sie sofort, wofür ich eine ganze Zeit lang gebraucht habe: Diese Heldenreise ist nicht nur ein Bauplan für Filme und Hörspiele, Bücher und Theaterstücke, sondern für ein ganzes Leben! Oder sagen wir besser: für Schlüssel- und Krisensituationen eines Lebens. Versuchen Sie doch einfach mal, irgendeine schwierige Entscheidung, die Sie in Ihrem Leben getroffen haben, diesem Schema zu unterwerfen – ich verspreche Ihnen, es wird gelingen! Sicherlich nicht Punkt für Punkt, aber im Großen und Ganzen schon. Fragen Sie sich: An welchem Punkt meiner Heldenreise stehe ich? Was hindert mich daran, die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen? Ich bin sicher: Wenn Sie Antworten auf diese Frage gefunden haben, werden Sie Ihr eigenes Leben, Ihre Biographie ganz neu verstehen!

Von dieser Überlegung ist es dann nicht mehr weit zu der Erkenntnis, dass der Held des eigenen Lebens nur jeder Mensch selbst sein kann. Und daraus folgt wiederum zwingend, dass ein Held den Ausgang seiner Geschichte an jeder Stelle der Handlung, an jedem Tag seines Lebens in der Hand hat. Er kann selbst entscheiden, ob er der Sehnsucht nachgibt, seine gewohnte Welt verlässt und das Abenteuer beginnt. Zu jedem Zeitpunkt hat er die Wahl. Es gibt nichts, dem er willenlos ausgeliefert wäre oder das er nicht aus einer anderen Perspektive betrachten könnte. Das heißt: Wir sind alle Gestalter unseres Lebens. Es gibt keinen Umstand, kein Schicksal, keine Bürde, der wir nicht durch Taten oder einen anderen Blick darauf entkommen könnten. Wir können etwas tun – und zwar immer. Wir haben es selbst in der Hand, was wir aus unserem Leben machen.

Jeder Held braucht einen Mentor

Die spannende Frage dabei ist: Kann man auf dem Weg durch die Höhen und Tiefen des eigenen Lebens immer erkennen, dass man die Fäden selbst in der Hand hat? Oder anders herum gesagt: Die Herausforderung liegt genau darin, sich dies immer wieder bewusst zu machen – gerade in schweren Zeiten, in denen das Leben es scheinbar nicht gut mit einem meint. Auch Frodo, der Held aus „Herr der Ringe“, denkt auf seiner Reise immer mal wieder, dass alles, was ihm widerfährt, Schicksal und deshalb nicht von ihm zu beeinflussen sei. Das ist



**31. Oktober 2015
von 10 bis 20 Uhr
in Hadamar bei Limburg**

Forum Authentisch leben

Treffen Sie die Autoren von „Authentisch leben“ beim großen Leser-Forum und freuen Sie sich auf interessante Vorträge und Workshops:

1. Riskante Sehnsucht

Der Männer-Coach Dirk Schröder öffnet neue Perspektiven zu Ihrer Berufung und Identität.

2. Die eigenen Quellen entdecken

Ilona Dörr-Wälde illustriert, wie Sie Ihr Potenzial stärken und gesunde Entscheidungen treffen.

3. Miteinander reden – miteinander gewinnen

Monika Bylitza stellt das Geheimnis gewaltfreier Kommunikation vor.

4. Koffer packen fürs Business

Brigitte Grotz gibt praktische Tipps für Ihre nächste Reise.

5. Wer bin ich als Frau?

Marion Ising zeigt Ihnen, wie Sie Ihre weibliche Identität stärken.

6. So finden Sie Ihre öffentliche Stimme

Rainer Wälde veranschaulicht, wie Sie als Selbstständige und Unternehmer neue Kunden erreichen.

Bitte melden Sie sich online an: Frühbucher (bis 31. Mai)
149 Euro inklusive Verpflegung; 179 Euro (ab 1. Juni);
www.typakademie.de

aber beileibe nicht so. Dass der Ring in die richtigen Hände kommt und die Sonne wieder aufgeht, liegt an Entscheidungen, die Frodo als Held selbst getroffen hat. Natürlich hat er auf seiner Reise Begleiter und Gefährten, Unterstützter, Berater, weise Menschen, Mentoren, die Lebenserfahrung haben und ihn unterstützen. Dennoch trifft er seine Entscheidungen alleine und bestimmt so seine Lebensreise. Und das können wir alle tun, Schicksal hin oder her.

Irgendwann brachte mich diese Erkenntnis auf die Idee, eine an die Heldenreise angelehnte Anleitung zur Gestaltung des eigenen Lebens zu schreiben: das Drehbuch des Lebens. Es ist nicht nur eine Anleitung, Ihrer eigenen Geschichte auf die Spur zu kommen, sondern auch eine Einladung, ganz aktiv das Drehbuch Ihres eigenen Lebens zu schreiben – immer im Bewusstsein, dass unterwegs unvorhergesehene Dinge passieren, dass es Unplanbares gibt, für das Sie gleichwohl die Verantwortung übernehmen. Denn nur Sie selbst entscheiden, wie Sie mit Ungeplantem und Überraschendem umgehen und was Sie daraus machen. Sie treffen Ihre Entscheidungen selbst und Sie entscheiden auch, welches Genre Ihre Lebensgeschichte hat. Manchmal werden Sie das Gefühl haben, mitten in einem Western zu sein, in einem Drama oder in einer Seifenoper. Entscheidend ist jedoch zu erkennen, wofür wir die Verantwortung haben, und dann im entscheidenden Moment unsere Erkenntnisse einsetzen – nur dann können wir Dinge zum Guten wenden und gestärkt aus der Krise hervorgehen. Leitend für mich ist dabei auch immer der Gedanke, dass ich an einen Schöpfer glaube und weiß, dass da noch einer auf dem Regiestuhl sitzt und über mein Leben mitentscheidet.

Auszug aus dem neuen Buch
von Rainer Wälde:

„Du bist der Held deiner
Geschichte“,

ISBN 978-3-7615-6186-7.

Mehr auf der neuen Internetseite
www.drehbuchdeineslebens.de



Rainer Wälde gilt als „Deutschlands Knigge-Experte Nr. 1“ (Management Circle). Sein wöchentlicher Businessblog „Sie sind die Marke!“ erreicht mit professionellen Coachingfilmen eine hohe Aufmerksamkeit bei Führungskräften:
www.rainerwaelde.de

Lernen Sie die Autoren persönlich kennen

Datum	Seminar	Referent
20.-21.4.2015	Rhetorik	Ulrike Jooß
15.-16.5.2015	Kommunikation im Coaching	Ilona Dörr-Wälde
8.-9.6.2015	Authentisch präsentieren	Monika Bylitza
8.-10.6.2015	Image Damen	Ilona Dörr-Wälde
19.6.2015	Authentisch Kunden gewinnen	Monika Bylitza
20.6.2015	Differenzierte Stilberatung	Ilona Dörr-Wälde

Informationen zu den Seminaren finden Sie unter
www.typakademie.de



Genießen Sie Gemeinschaft

Wie Sie neues Vertrauen aufbauen und die Kraft authentischer Beziehungen entdecken

Von Ilona Dörr-Wälde

Heute Morgen schaute ich aus dem Fenster und sah erste kleine Blütenblätter an einem Strauch. Diese Vorboten beflügelten meine Phantasie. Nicht mehr lange und morgens werden die Vögel singen, bunte Farben das Bild bestimmen und frische Düfte in der Luft liegen. Ich fühlte mich lebendig und voller Hoffnung. So ähnlich fühlte ich mich gestern Abend auf dem Heimweg von dem Treffen mit meinen Gefährten. Wir erlebten die beflügelnde Kraft von Gemeinschaft und vielleicht hatte das auch dazu beigetragen, dass ich die kleinen Blüten überhaupt wahrnahm.

Lebendige Gemeinschaft ist kostbar und stärkt

Das größte Übungsfeld für Gemeinschaft ist die Ehe. Hier buchstabieren mein Mann und ich Gemeinschaft immer wieder neu. Dennoch sehnen wir uns nach einer Gemeinschaft, die über unsere Zweisamkeit hinausgeht. Vielleicht auch deshalb, weil wir keine Kinder haben. Als Selbstständige bin ich in meinem Büro oft allein und gleichzeitig mit vielen Menschen zusammen – im Internet, in Seminaren, in Firmen oder bei Veranstaltungen. Mein Traum von lebendiger Gemeinschaft blieb fast auf der Strecke.

Deshalb starteten wir mit zwei weiteren Ehepaaren 2006 ein Experiment: Angeregt von einer Filmszene aus dem Epos „Der Herr der Ringe“, bildeten wir eine „Gefährtschaft“ und nannten uns „Rivendell“. Rivendell ist der Ort, an dem die Elben wohnten – ein wunderschöner und stärkender Ort. Im Film trafen sich dort die Helden der Handlung. Einer war verletzt und wurde gesund gepflegt, andere suchten angesichts großer Herausforderungen Rat und Verbündete. Sie diskutierten die Situation, gerieten in Streit, fanden zu Lösungen und standen füreinander ein. Jeder brachte

seine Begabung ein, das, was er wusste und was er konnte. Am Ende wurden neun Gefährten zu einer Mission ausgesandt und sie brachen gemeinsam und voller Hoffnung auf, um die Lage zum Guten zu wenden.

Chancen und Risiken von Gemeinschaft

Vielleicht geht es Ihnen wie uns: Wir sind in Berufen unterwegs, die nicht in den typischen „Nine to five“-Rhythmus zu pressen sind. Sicherlich arbeiten wir wie auch viele von Ihnen im Home Office und haben keine Kollegen im Büro nebenan. Auch das kirchliche Leben stellt uns mit seinen festen Terminen vor zeitliche Herausforderungen. Wie leicht kann es da passieren, dass gemeinschaftliches Leben keinen Raum mehr findet! In Meetings und Besprechungen haben Projekte, Ziele, Anforderungen und Lösungsfindung Vorrang. Da bleibt kaum Zeit für die menschliche Seite.

Was macht eigentlich Gemeinschaft aus? Sie besteht aus Menschen, die Beziehungen zueinander eingehen und sich Vertrauen schenken. Das Risiko besteht darin, verletzt oder abgelehnt zu werden, unter



den Beziehungen zu leiden und vielleicht sogar erleben zu müssen, wie die Gemeinschaft zerbricht. Auf der anderen Seite bietet Gemeinschaft viele Chancen: Wenn vertrauensvolle, lebendige Begegnungen von Herz zu Herz gelingen, blühen wir auf und fühlen uns zugehörig. Auf ein gemeinsames Ziel ausgerichtet, gestalten wir kreativ das Leben. Eine Gemeinschaft beginnt dann, Gemeinschaft zu sein, wenn man sich nicht mehr voreinander verbirgt und sich nichts mehr vormacht. Sie ist der Ort, an dem unsere Grenzen, Ängste und Egoismen offenbar werden und bietet die Chance zu Befreiung und Wachstum.

Gemeinschaft entsteht meist durch ein gemeinsames Interesse. So war es auch bei unserer Gefährtschaft: Wir verstanden unsere Berufe als Berufung und wollten darin Jesus als Leitstern folgen. Deshalb verabredeten wir, uns alle vier Wochen für einen Tag zu treffen und zu unterstützen. Wenn wir uns treffen, essen wir gemeinsam, tauschen aus, teilen, was unser Leben gerade ausmacht, erörtern aktuelle Fragestellungen, hören aufeinander, hören auf Gott, ermutigen, segnen und senden einander. Wir haben unterschiedliche Phasen der Gemeinschaft durchlebt und uns auch gegenseitig enttäuscht und verletzt.

Vier Phasen auf dem Weg zur lebendigen Gemeinschaft

Der Religionsphilosoph und Theologe Romano Guardini sagt: „Gemeinschaft ist eine Geschichte von tiefen Erfahrungen, schönen und schweren, Erfüllungen und Enttäuschungen.“ Eine Gemeinschaft ist für ihn dann gesund, wenn der Einzelne sowohl Teil einer Gruppe als auch eine selbstständige Person ist. Gerade in der Spannung, individuell zu reifen und gleichzeitig andere zu schätzen und sich mit ihnen

zu verbinden, liegt das wirklich Lebendige. Guardini beschreibt vier Phasen, die eine gesunde Gemeinschaft prägen:

In der ersten Phase bewegt sich der Einzelne auf andere zu.

Ich kann mich noch gut erinnern, wie wir uns als Jugendliche ohne Vorüberlegungen, unmittelbar aus der Situation heraus, aufeinander zubewegt haben. Vieles war selbstverständlich. Wir waren verfügbar für spontane Aktionen und sprachen ehrlich miteinander auch über Niederlagen. Der sprichwörtliche Hilferuf mitten in der Nacht wurde, wenn möglich, ernstgenommen. Irgendwann schleichen sich jedoch Enttäuschungen ein und der Einzelne zieht sich wieder zurück.

In der zweiten Phase zieht sich der Einzelne in die Einsamkeit zurück.

Es ist anstrengend geworden und man droht, in der Gruppe aufzugehen wie der Rio Negro im Amazonas. Ganz mit sich alleine gilt es, die Erfahrungen zu reflektieren. Beim ehrlichen Hinsehen wächst die Erkenntnis: Die Motive, sich einer Gemeinschaft zuzuwenden, waren stark davon geleitet, sich selbst zu erleben und von anderen gespiegelt und verstanden zu werden. Doch vieles in einem selbst können andere nicht verstehen. Als Menschen haben wir zwar viel gemeinsam, doch jeder hat seine jeweils eigene Persönlichkeit und Art und Weise zu leben. Aufgrund dieser Unterschiede entsteht Reibung. Vor allem dann, wenn sich jeder für den Mittelpunkt der Welt hält. Am Ende der zweiten Phase steht eine schwierige Entscheidung an: Wie die Walnuss in ihrer Schale hat sich der Einzelne verschlossen. Ist er nun bereit, sich wieder zu öffnen?

In der dritten Phase gibt es nun wieder eine vorsichtige Bewegung hin zur Gemeinschaft.

Die Gefühle schwanken zwischen Sehnsucht und Furcht. Diesmal soll der andere verstanden



werden. Aber auch darin stößt man an Grenzen. Gerade wenn wir uns ganz und gar auf die Bedürfnisse anderer konzentrieren, kommt der Punkt, an dem wir uns isoliert, einsam und leer fühlen.

In der vierten Phase bewegt sich der Einzelne erneut in die Einsamkeit. Es macht sich die Erkenntnis breit: Ich bin ein Unikat und der andere auch. Jeder betrachtet die Welt mit seinen Augen. Der andere hat seine Mitte und ich auch. Lebendige Gemeinschaft geht nur in der Bewegung von Person zu Person, von Einsamkeit zu Gemeinsamkeit, von Vertrautem zu Fremdem und wieder zurück. Es ist wichtig den Weg zu mir zu öffnen und zu schließen. Frei bewegt sich der eine zum anderen hin und der andere ist frei, darauf zu antworten. Am Ende dieser Bewegungen entdecken wir die Liebe, die liebt, weil sie Liebe ist; die Treue, die treu ist, weil sie Treue ist. Kostbare Momente.

Übung zur freien Verbundenheit

Bevor Sie jemanden umarmen, suchen Sie zuerst den Augenkontakt. Über die Augen eröffnen wir den Weg zueinander. Wird der Augenkontakt erwidert, dann gehen Sie aufmerksam einen Schritt auf die andere Person zu. Wenn nicht, bleiben Sie bei dem gewünschten Abstand. Wenn der andere einen Schritt näher kommt, signalisiert er, dass der Weg zu mehr Nähe offen ist. Langsam streckt sich Ihre Hand dem anderen zu und wartet auf die Reaktion. Auch seine Hand kommt Ihnen entgegen. Der Blick des anderen verrät Ihnen, dass er zu mehr bereit ist. Jetzt berührt Ihre linke Hand seine Schulter. Auch

diese Geste wird positiv beantwortet, und jetzt trauen Sie sich, den anderen zu umarmen. In diesem Moment erleben Sie Vertrautheit. Dann lassen Sie einander wieder los und jeder geht gestärkt seinen Weg.

Leben Sie Gemeinschaft

Alle Menschen vereint, dass sie geliebt und verstanden werden möchten und nicht verurteilt und in Schubladen sortiert. Gerade als Selbstständige, von der sehr viel Eigeninitiative gefordert ist, sehe ich es als elementaren Baustein für ein erfüllendes, authentisches Leben, in eine Form von Gemeinschaft eingebunden zu sein. Ich träume vom gemeinsamen Leben und Arbeiten. Vielleicht haben Sie diese Gemeinschaft schon gefunden in Ihrer Familie vor Ort, mit Gefährten in der Nachbarschaft, vertrauensvollen Teams oder in einer Lebensgemeinschaft. Wenn nicht und Sie Gemeinschaft sehr vermissen – suchen Sie sich Gefährten und starten Sie gezielt Treffen. Irgendwo muss man einfach anfangen!



Ilona Dörr-Wälde ist Studienleiterin der TYP Akademie. In den letzten Jahren hat sie drei Ausbildungsgänge entwickelt (Image, Living, Identity).

Mehr unter: www.typakademie.de/doerrwaelde

Impressum

Authentisch leben – Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde
Herausgeber: Ilona & Rainer Wälde (V. i. S. d. P.)
Verlag: Rainer Wälde media, Fahrgasse 5,
D-65549 Limburg,
Tel. (+49) 6431-21 94 35, Fax (+49) 6431-21 94 96
E-Mail: info@waeldemedia.de

www.authentisch-leben.info

Autoren: Monika Bylitz, Daniel Sikinger,
Ilona Dörr-Wälde, Rainer Wälde
Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.de
Layout/Satz: neolog Communications, www.neolog.com
Druck: Schmidt printmedien
Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com
Shutterstock

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier. Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.
ISSN: 2193-6137

Postvertriebsstück: ZKZ 24882
Erscheinungsweise: 4 x jährlich
Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)