

# Authentisch leben

Coaching-Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 17 – Winter 2015



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

starten Sie spielerisch ins neue Jahr! Wir beide praktizieren dies bereits seit 15 Jahren und nutzen den Jahresanfang, um einen „Spielplan“ zu entwerfen. Die Anregung dazu hat uns Paul Donders gegeben, ein langjähriger Freund aus Holland. Wir nehmen beide ein leeres Blatt und zeichnen dort vier Rubriken ein: Familie, Beruf, Freizeit, Freunde. Dann überlegt sich jeder alleine, welche Träume und Ziele er im neuen Jahr verwirklichen möchte.

Nacheinander gehen wir alle Menschen durch, die uns wichtig sind, und überlegen uns, wie viel Zeit, wir mit ihnen verbringen möchten: Rainers Vater wird im Januar 93 Jahre, seine Mutter ist 88 Jahre alt – hier ist das Ziel, vier Mal im Jahr drei Tage mit den Eltern

zu verbringen. Ilona startet ihr neues Angebot „Kloster auf Zeit“ und lädt zu drei Wochenenden ein, um den zentralen Lebensfragen auf die Spur zu kommen – auch dafür wird Vorbereitungszeit eingeplant. Für April planen wir eine Nordtour, um mal wieder alle Freunde nördlich von Hamburg zu besuchen. Außerdem wollen wir gerne ins Musical.

Nach und nach kommen die wichtigsten Lebensthemen dran, auch die Gesundheitsvorsorge, Urlaubspläne und besondere Jubiläen. Sie alle stehen übersichtlich auf einem Blatt. Jetzt geht es an die gemeinsame Abstimmung: Jeder hat auf seinem Spielplan eigene und auch gemeinsame Träume und Ziele. Die Städtetour nach Barcelona, die letztes Jahr nicht geklappt hat, weil berufliche Termine dazwischen kamen, planen wir neu. Dazu auch ein neuer Jahrgang von „Authentisch leben“ – unser Coachingbrief geht bereits ins fünfte Jahr.

Wir wünschen Ihnen, dass auch Ihre Träume und Wünsche 2016 in Erfüllung gehen. Fangen Sie spielerisch damit an!

Ihre

*Ilona + Rainer Wälde*

Ilona & Rainer Wälde

Abonnieren Sie unseren persönlichen Blog als Newsletter:  
[www.klosteraufzeit.info](http://www.klosteraufzeit.info)

## Aus dem Inhalt



Seite 2

**Vertrauen Sie auf  
Ihrer inneren Stimme**  
Hören Sie auf  
Ihre Intuition



Seite 4

**Warum es noch nie  
komplizierter war,  
Silvester zu planen**  
Generation Maybe



Seite 6

**Vom Freigeist mit  
Tiefgang zur  
Macherin mit  
Feinschliff**

A close-up photograph of a woman in winter attire, including a white scarf and white gloves. She is blowing a stream of snow from her gloved hand towards the camera. The background is a bright, snowy landscape.

# Vergessen Sie Ihre guten Vorsätze und vertrauen Sie auf Ihrer inneren Stimme

Von Monika Bylitza

*Manche Rituale begleiten mich schon durch mein ganzes Leben. Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne den kleinen Lord, und ein Jahreswechsel ohne „Dinner for one“ ist für mich unvorstellbar. Diese Klassiker, die sich problemlos modischen Strömungen widersetzen, haben einen Platz in meinem Herzen und in meinem Kalender.*

*Ich frage mich, warum es mir leicht fällt, echte Standfestigkeit zu beweisen, wenn es darum geht, Rituale der Weihnachtszeit zu pflegen. Liegt es vielleicht daran, dass in diesen berührenden und zauberhaften Klassikern der Traum vom Abenteuer gepflegt wird und das Gute gewinnt? Und warum schmelzen gute Vorsätze für das neue Jahr so schnell dahin wie der Schnee vom Winter?*

## **Warum scheitern gute Vorsätze?**

Meistens werden gute Vorsätze aus einer Laune heraus getroffen und sind schnell wieder vergessen, weil sie im Gehirn mit negativen Gefühlen verbunden sind. Wer möchte schon dauerhaft auf lieb gewonnene Gewohnheiten verzichten, zum Beispiel eine Tafel Schokolade vor dem Schlafengehen, oder etwas tun, wozu er keine Lust hat (in meinem Fall alles, was mit Sport zu tun hat)?

Für eine dauerhafte Veränderung braucht der Veränderungswillige positive Gefühle, meint die Psychologin Maja Storch. Echte Veränderungen schafft nur der, der seinen Veränderungswunsch mit positiven Emotionen antriggert. Nur dann werden Ziele oder Vorsätze handlungswirksam. Klingt vernünftig, aber was bedeutet das konkret?

## Finden Sie ein Motto für Ihre Ziele

Die Persönlichkeit eines Menschen ändert sich nicht durch das Datum in einem Kalender und auch nicht durch Zielformulierungen mit der SMART-Methode. Ich mag übrigens weder gute Vorsätze noch Schnee im Winter, aber die SMART-Methode wende ich an, wenn ich ein Projekt plane. In vielen Fällen hilft mir Alltagswissen bei einer angemessenen Zielsetzung – und ein bildhaftes Motto. Maja Storch spricht von situationsübergreifenden Haltungszielen, die durch ein Motto ausgezeichnet sind.

Zum Beispiel:

Gewichtsreduzierung ist einer der beliebtesten Vorsätze der Deutschen. Mindestens einmal im Jahr trifft mich dieses Thema. Meistens beim Kauf der Sommergarderobe, wenn das gnadenlose Licht der Umkleidekabine mir meinen Winterspeck deutlich unter den dünnen Stoffen vor Augen führt. Dann gilt es, systematisch vorzugehen.

Ergründen Sie, warum Sie zum Beispiel abnehmen wollen. Klären Sie Ihre Motive. Hören Sie häufig geringschätzende Bemerkungen über Ihre knackig sitzenden Hosen, oder möchten Sie sich wieder wohlfühlen in Ihrer Haut? Gehen Sie ins Fitnessstudio, weil Ihre Freunde dort an fünf Tagen die Woche zu finden sind, oder haben Sie das innere Bedürfnis, durch Bewegung eine gute Körperwahrnehmung zu spüren? Wenn Sie diese Fragen beantwortet haben und Ihre Motive geklärt haben, formulieren Sie ein Motto. Zum Beispiel: „Ich bin leicht wie eine Feder.“ Dann können sie auf lästiges Kalorienzählen verzichten.

## Hoffnung ist eine gute Grundlage für Wohlbefinden und Lebenserfolg

Was ist momentan Ihr größter Wunsch? Wenn Sie eine Entscheidung getroffen haben, etwas in Ihrem Leben zu ändern oder einen komplett neuen Weg einzuschlagen, brauchen Sie mehr als kluge Sätze auf einem Blatt Papier. Ganz besonders für schwierige Entscheidungen benötigen Sie neben einem Motto freundliche Erinnerungshilfen.

Suchen Sie sich Unterstützer, die Sie auf Ihrem Weg ermutigen und vor überzogenen Vorstellungen warnen! Bringen Sie den Mut auf, über Ihre persönlichen Ziele zu reden und übernehmen Sie Verantwortung für Ihren Lebenserfolg. Nutzen Sie Ihre Leidenschaft als kleinen Zünder, der Ihre Motivation auf Touren bringt.

Finden Sie heraus, was Sie wirklich motiviert und nutzen Sie Ihre Erfahrungen, um Ihre Ziele danach zu richten. Leben Sie aus der Hoffnung, dass Sie mit allen Stärken und Schwächen ein wertvoller Mensch sind, der trotz kleiner Schönheitsfehler ein einzigartiges Individuum ist.

Malen Sie sich Ihren Erfolg und Ihre Motivation in aller Ausführlichkeit aus und machen sich auf diese Weise Lust, Ihre Ziele anzugehen und zu meistern.



## Hören Sie auf Ihre Intuition

Bauchgefühl, Intuition oder innere Stimme sind die besten Ratgeber, die Sie finden können. Niemand kennt Sie so gut wie Sie sich selbst und niemand außer Ihrem Bauchgefühl kennt Ihre positiven und negativen Gefühle. Fühlen Sie sich ganz daheim in Ihrem Leben.

Immer dann, wenn Sie ein schönes Kribbeln im Bauch spüren oder Ihre Augen leuchten, sind Sie wahrscheinlich einer guten Idee auf der Spur. Ihre innere Stimme hilft Ihnen, in komplexen Zusammenhängen den Durchblick zu behalten und richtig zu handeln. Diese Erkenntnis beruht auf vielen wissenschaftlichen Studien.

## Schließen Sie Freundschaft mit sich selbst

Stärken Sie Ihr Vertrauen und hören auf Ihre Intuition. Lassen Sie es sich nicht nehmen, Ihre Entscheidungen für Ihr Leben selbst zu treffen. Nur wer mit sich selbst im Reinen ist, kann sich mutigen Zielen stellen und seinen Platz in der Gesellschaft einnehmen. Die Selbstliebe ist wichtig, um Nächstenliebe üben zu können. Davon bin ich überzeugt.

Starten Sie mit leidenschaftlichen Glücksmomenten, attraktiven Zielen, freundschaftlichen Begegnungen und Gottes Segen in das neue Jahr. Ich habe mir übrigens nichts vorgenommen, denn ich weiß, dass jedes Jahr jenseits aller Planungen mit vielen Überraschungen auf mich warten wird. Es wird im wahrsten Sinne des Wortes EIN-malig.

In diesem Sinne:

Bleiben Sie sich treu und lassen Sie sich vom Leben überraschen.



Monika Bylitza sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute unterrichtet sie an der TYP Akademie, wie authentisches Verkaufen und Präsentieren gelingt. Termine unter: [www.typakademie.de/bylitza](http://www.typakademie.de/bylitza)



# Warum es noch nie komplizierter war, Silvester zu planen

## Die Generation Maybe

Von Micha Kunze

*Die Generation Y hat sich über die Jahre hinweg einen gänzlich neuen Ruf und Namen erarbeitet: Generation Maybe. Unentschlossen, unverbindlich, unzuverlässig. Mein Problem: Ich gehöre selbst dazu. Ein Erklärungsversuch.*

### Die Tücken der Unentschlossenheit

Vor einigen Jahren beschlossen ein paar Freunde und ich, eine große Silvesterparty zu veranstalten. Im Stile unseres Mottos „Hollywood der 30er-Jahre“ richteten wir eine Location ein, besorgten uns Zylinder, dekorierten die Wände mit alten Fotografien, während im Hintergrund Charlie Chaplins Filmklassiker in Dauerschleife liefen. Doch während der aufwendigen Vorbereitung entpuppte sich etwas ganz anderes als großes Problem: die Unentschlossenheit unserer Gäste. Fast niemand wollte sich im Vorfeld festlegen, mit uns Silvester zu feiern, da womöglich woanders doch noch eine bessere, größere, angesagtere Party steigen könnte. Die Wochen vor unserem Event waren geprägt von Anrufen, Nachrichten und Gesprächen, welche die zögernden Gäste überzeugen sollten. Wir hatten Glück: Wenige Tage vor Silvester sagte ein Großteil der geladenen Freunde doch noch zu und die Party war ein voller Erfolg.

Doch der durch die Unentschlossenheit entstandene Stress hinterließ einen bitteren Nachgeschmack. Warum ist es für meine Generation so schwer, Entscheidungen zu treffen und verbindlich dazu zu stehen?

### Plötzlich vor einem Meer der Entscheidungen

Noch nie hatten junge Menschen eine so große Auswahl an Optionen, wie sie ihr Leben gestalten möchten. Sei es die Berufs- oder Studienwahl, mediale Angebote, Events oder Interessen – fast nichts scheint heutzutage unmöglich zu sein. Freie Entfaltung ist praktisch garantiert. Wie Millionen Gleichaltriger steht auch mir die Welt offen. Doch anstatt mich über die unzähligen Angebote zu freuen, empfinde ich immer öfter Ohnmacht. Was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe? Was, wenn ich meine Entscheidung bereue? Je größer die Auswahl an Optionen, desto wahrscheinlicher entscheidet man sich falsch. Es könnte ja immer eine Party, einen Studiengang, ein Jobangebot geben, die noch besser sind.

Und genau das führt zu einem weiteren Nebeneffekt, mit dem ich und etliche andere „Maybes“ zu kämpfen haben: Ich bereue, keine andere Entscheidung getroffen zu haben. Entscheidungs-ohnmacht und Reue gehen oft Hand in Hand. Psychologe Barry Schwartz widmet sich in seinem großartigen Buch „Anleitung zur Unzufrieden-



heit“ gänzlich diesem Konflikt, mit dem eine gesamte Generation zu kämpfen hat: Wie kann ich aus einem Meer an Entscheidungen die richtige treffen, ohne danach unzufrieden zu sein und meine Wahl zu bereuen? Dabei ist es ja längst bekannt, dass Fehlentscheidungen nicht zwangsläufig schlecht sein müssen. Sie sind beileibe kein Weltuntergang, sondern können mich in die richtige Richtung lenken. Ein frustrierendes Praktikum ist kein Reinfall, wenn ich die Erfahrungen daraus nutze, um meine Richtung anzupassen. Das falsche Studium kann meinen Blick wieder auf meine eigentliche Leidenschaft richten. In der Theorie klingt das einfach, in der Praxis melden sich jedoch die eigenen Ansprüche und Versagensängste zu Wort. Und um diese Unannehmlichkeit zu verhindern, müsste man eben immer die richtige Entscheidung treffen. Kein leichtes Los. Genau genommen ein unmögliches.

## Noch nie war es einfacher, unverbindlich zu sein

Doch nicht nur große Zukunftsentscheidungen, auch die alltäglichen Situationen sind geprägt von Unsicherheit und Unzuverlässigkeit. Auf Facebook setzt man oft ein „Vielleicht“ unter die Veranstaltungseinladungen. Wenn die Zeit davon rennt oder die Lust nicht allzu groß ist, verschiebt man schnell per WhatsApp einen Termin. Ich selbst erlebe häufig, wie mich Freunde spontan versetzen. Unpersönlich per Nach-

richt, oftmals kurzfristig. Das ist absolut frustrierend. Noch frustrierender wird es, wenn ich mir eingestehe, dass ich meistens keinen Deut besser bin. Seitdem Smartphones salonfähig sind, finden unsere Klassentreffen meistens immer ein paar Stunden später statt als ausgemacht. Früher kam man pünktlich, um seine Freunde nicht warten zu lassen. Heute reicht ein kurzer Tastendruck und das Problem scheint gelöst.

Noch nie war es einfacher, unverbindlich zu sein. Die unpersönliche digitale Vernetzung hilft mir, mich spontan aus der Affäre zu ziehen, ohne mein Gegenüber unwissend zu lassen oder ihm die Chance zu geben, mich mit meiner Unzuverlässigkeit zu konfrontieren. Komfortabel, aber nicht tugendhaft. Wir sind eine Generation mit Unverbindlichkeitssyndrom und Konfrontationsängsten.

## Fehlerlos durchs Leben pilgern

Mich beeindruckt Menschen, die immer wieder ganz bewusst gegen diese Mentalität steuern. Menschen, die Entscheidungen treffen und dazu stehen – egal, welche großartigen Optionen sich sonst noch so auftun. Menschen, die bewusst den Moment genießen, ohne ihre Entscheidung permanent zu bereuen. Für mich ist das ein Charakterzug, den ich mir auch selbst immer mehr aneignen möchte. Ich empfinde Verbindlichkeit als etwas, für das man heute wirklich kämpfen muss. Früher war das eine Selbstverständlichkeit, heute fällt man mit dieser Einstellung fast schon auf.

Ich wünsche mir, dass die Generation Maybe wieder lernt, welchen Wert Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit haben. Ich wünsche mir, dass wir uns immer wieder durch den Berg an Entscheidungen durchkämpfen und unsere Entscheidungen bewusst und ohne Reue leben. Und ich wünsche mir, dass unsere Vorgängergenerationen weniger abfällig mit dem Kopf schütteln, sondern sich stattdessen in unsere Lage hineinversetzen. Beginnen zu verstehen, womit und warum wir eigentlich kämpfen. Immensen Leistungsdruck und das Gefühl, wir müssten fehlerlos durchs Leben pilgern, haben wir schon zur Genüge. Was wirklich helfen würde, ist Verständnis – nicht Abwertung. So wird es für uns auch wesentlich einfacher, von den Älteren zu lernen und von ihrem Erfahrungsschatz zu profitieren. Denn wenn wir eins nötig haben, sind es Mentoren, die uns sicher durch eben jenes Entscheidungsmeer lotsen können. Uns ermutigen, bewusst Entscheidungen zu fällen und die Verantwortung für diese Entscheidungen zu tragen. Uns Richtung geben, anstatt uns mit diesem enormen Problem allein zu lassen. Denn eins ist sicher: Generation Z wird es nicht anders gehen.



Micha Kunze hat Angewandte Medien studiert und absolviert sein Volontariat bei Rainer Wälde media. Nebenberuflich arbeitet er als Redakteur und ist im Vorstand des Filmvereins just be creative e. V. tätig.

A professional portrait of Ilona Dörr-Wälde, a woman with shoulder-length brown hair, smiling warmly. She is wearing a bright blue blazer over a white collared shirt. The background is a blurred outdoor setting with buildings and a white van.

*Vom Freigeist mit Tiefgang  
zur Macherin mit Feinschliff*

**Persönliche Geschichte von Ilona Dörr-Wälde**

Von Agnes Anna Jarosch

## Ein Stück heile Welt

Massenbach bei Heilbronn. Dieses kleine 1000-Seelen-Dorf, in dem Ilona Dörr-Wälde aufwachsen durfte, bedeutet für sie im Rückblick ein Stück heile Welt. „Unser Leben war von der Agrar-kultur geprägt“, sagt sie. „Mein Onkel war Landwirt, mein Vater hatte eine Dorfschmiede. Die Menschen gingen bei uns immer ein und aus.“ Als kleines Mädchen bewegt sie sich frei im Dorf, streift von Nachbar zu Nachbar und findet immer offene Türen vor.

## Brotlose Kunst

Gern wäre Ilona Innenarchitektin, Dekorateurin oder Erzieherin geworden. Doch während der Ölkrise herrscht Lehrstellenmangel und praktische Berufe stehen hoch im Kurs. „Die Frau beim Arbeitsamt hat mich ausgelacht, als ich sie fragte, wie man Innenarchitektin wird. Das sei brotlose Kunst.“ Ilonas Bezugspersonen teilen die Meinung, dass das Mädchen etwas Handfestes erlernen und Industriekauffrau werden solle. Mangels Alternativen und aufgrund der schlechten Arbeitsmarktsituation willigt Ilona in ihr Schicksal ein.

## Im Käfig der Konventionen

Jetzt ist Ilona im Käfig der Konventionen gefangen. „Acht Stunden am Tag fühlte ich mich eingesperrt. Ich arbeitete in einem engen Büro mit Neonlicht ohne Fenster“, erinnert sie sich. So eng wie der Büroraum, so eng sind auch die Strukturen und der Zeitplan, in den Ilona eingebunden ist. Sie fragt sich: „Was machen wir hier eigentlich? Ist es der Lebenssinn, uns vom hart ersparten Geld zwei Wochen Urlaub zu leisten, um das Leben ein kleines bisschen zu genießen?“

## Der Tod, der Nachbar und Gott

„Mein Lieblingsonkel ist sehr früh gestorben“, erzählt sie. Sie fragte nach, wo der Onkel sei und sprach mit Freunden und Verwandten. Die Tante und die Oma erzählten der kleinen Ilona von Jesus, doch es ist ein Nachbar, Matthias, der für Ilona zum spirituellen Mentor wird. „Ich war 14 Jahre alt, als wir ins Gespräch kamen. Er sagte, er hätte Jesus kennengelernt.“ Ilona spürt, dass bei ihm etwas anders ist, und besucht Matthias und seine Familie regelmäßig zu Hause. Vor dem Essen wird dort gebetet. Doch dieses Beten ist kein Aufsagen vorgegebener Verse, sondern eine freie Rede mit Gott. So, als ob Gott im Raum wäre.

## Ort der Begegnung

Ilona hilft Matthias dabei, eine Jugendgruppe zu gründen und nimmt bereits im jungen Alter Führungsaufgaben wahr. Sie organisiert mit Gleichgesinnten einige Zeltlager mit bis zu 60 Jugendlichen und ist mit 21 Jahren verantwortlich für die Teestube, die Platz für 50 Gäste bietet. „Die Teestube war die damalige Alternative zum heutigen Star-

bucks“, erklärt sie. „Wir haben die Möbel selbst gebaut und den Raum gemeinsam liebevoll gestaltet und eingerichtet. Da waren Teamwork, Elan, Ideen und deren Umsetzung.“

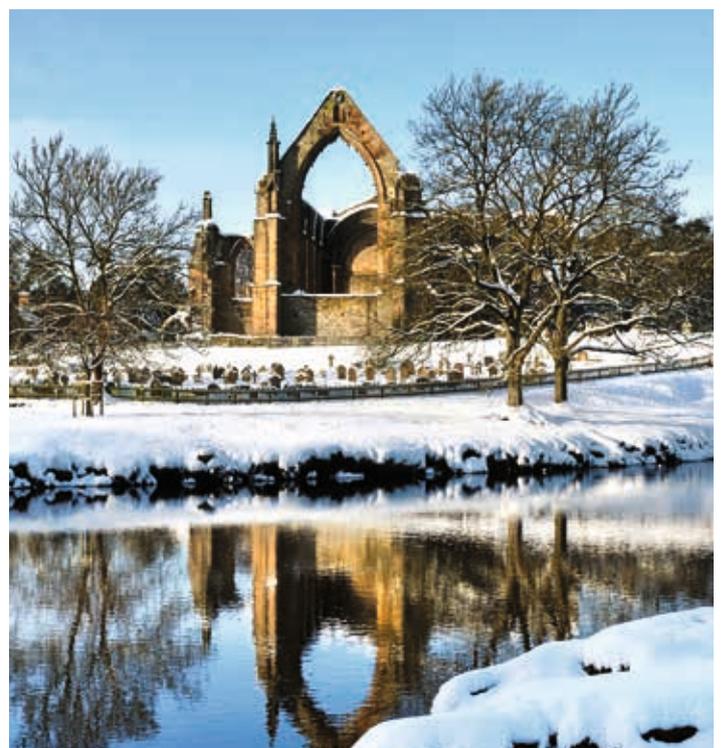
Diese Teestube wird zum Ort der Begegnung. Man trifft sich zum Essen, Musizieren, Singen, Teetrinken, Chillen und Abhängen. Inhaltlich geht es häufig auch um politische Themen, um die Ölkrise, um Projekte aus Afrika, um das Gedankengut Gandhis. An Tee-Abenden werden Experten eingeladen, die zu diversen Themen referieren. Es ist eine intensive Zeit, in der Ilona bis nachts um zwei über Gott und die Welt diskutiert.

Diese Gemeinschaft mit Gleichgesinnten gibt der jungen Frau die Kraft, ihr Doppelleben zu ertragen: Die Zeit von halb acht bis halb fünf opfert Ilona dem beruflich-gesellschaftlichem Pflichtprogramm. Danach erwacht ihr Herz und das wahre Leben beginnt. So geht es Ilona bis zum vierundzwanzigsten Lebensjahr – bis sie sich traut, ihre Käfigtür von innen zu öffnen.

## Einkehr in die Klostermühle

Acht Jahre lang arbeitet Ilona in der Industrie, bis sie allen Mut zusammennimmt und den Chef fragt, ob sie ein halbes Jahr unbezahlten Urlaub nehmen darf. Ein Sabbatical? So etwas kannte man nicht, so etwas machte man nicht! Ilona bleibt nichts anderes übrig, als zu kündigen. Die Eltern sind geschockt, doch Ilona ist sich sicher, das Richtige zu tun.

Die junge Frau zieht sich für sechs Monate in die Klostermühle in Obernhof zurück, um dort die Bibelschule zu besuchen. Es folgt ein halbjähriges diakonisches Praktikum in Spanien. Als sie wieder nach Hause kommt, hoffen die Eltern, dass ihr Kind wieder „normal“ wird. Doch Ilona spürt, dass sie nicht in ihr altes Leben zurückkehren kann. Die Familie sitzt am Küchentisch und Ilona berichtet, dass sie ein Voll-





zeitstudium antreten und die dreijährige Bibelschule absolvieren will. Die Eltern schlucken. Schweigen. Nach einer gefühlten Ewigkeit ergreift der Vater das Wort: „Wenn das deine Entscheidung ist, dann werden wir dich finanziell unterstützen.“

## Kulturschock in Hildesheim

Nach dem Studium mit weiteren Praktika in Ostfriesland und in der Schweiz beginnt Ilona in der Evangelisch Freikirchlichen Gemeinde in Hildesheim als Gemeindediakonin. In Hildesheim merkt sie, dass die Menschen eine andere Mentalität haben. Man lacht nicht über ihre Witze, hat einen anderen Dialekt, nutzt eine andere Sprache. Ilona erlebt Verunsicherung, „Das war ein Identitätsthema“, sagt sie. „Wie kann ich meinem Gegenüber gerecht werden und mir selbst treu bleiben?“

Nach und nach findet sie ihren Weg und meistert erfolgreich die Gemeindearbeit, die Stadtarbeit, den Mitarbeiteraufbau und die Organisation der Gruppenfreizeiten. Gleichzeitig kämpft sie gegen Vorurteile und eingefahrene Strukturen. „Haben wir schon probiert, funktioniert bei uns nicht“, bekommt sie oft zu hören.

Nach sieben aufreibenden und gleichzeitig sehr erfüllten Jahren realisiert Ilona, dass ihre Gestaltungsmöglichkeit als Gemeindediakonin begrenzt ist. Sie erkennt an, dass sie keine Gemeindepolitikerin, keine Bürokratin und auch keine Verwalterin ist. Sie wünscht sich die direkte Arbeit mit den Menschen und ist dafür sogar bereit, ihre Sicherheit

aufzugeben. Sie ist Mitte dreißig als sie ihre Selbstständigkeit beschließt und in der Werkstatt für Gemeindeaufbau in Ditzingen freiberuflich im Leitungsteam mitarbeitet. Zu ihren Aufgaben gehören die Mitarbeitertrainings, die Prozessbegleitung sowie die Entwicklung eines Mentoring-Konzeptes, das bis heute noch läuft.

## Wertschätzung durch Wirkung

Kleidung war Ilona nie wichtig. Doch jetzt, da sie selbstständig ist, stellt sie sich besonnen und reflektiert die Frage: „Wie kleide ich mich?“ Dabei geht es Ilona nicht um Oberflächlichkeit, sondern um Stimmigkeit, Glaubwürdigkeit und Wertschätzung.

Getrieben von diesen Gedanken, bucht sie selbst eine Farbberatung und ist begeistert. In der Farb- und Stilberatung erkennt sie das Potenzial, Menschen Wertschätzung zu geben, sie zu ermutigen, sie zum Strahlen zu bringen und ihnen eine neue Form der Wirksamkeit zu zeigen. Sie beschließt, bei Bettina Wälde eine Ausbildung zur Farb- und Stilberaterin zu machen und sitzt wenige Wochen später als Schülerin in der Ausbildung. Ihre ersten Aufträge akquiriert sie, indem sie Vorträge hält und Flyer verteilt. Nach der Basis- und Aufbau-Ausbildung folgt ein Anruf von Rainer Wälde. Er fragt: „Könnten Sie sich vorstellen, bei uns als Trainerin für die Ausbildungen einzusteigen?“ Und wie Ilona sich das vorstellen kann! Lernen, lehren, Konzepte entwickeln und Menschen fördern. Genau das ist es, was sie will. Auch finanziell bewegt sie sich endlich im sicheren Fahrwasser.

## Gottvertrauen

Sie resümiert: „Ich weiß nicht genau, wie ich die ersten drei Jahre meiner Selbstständigkeit überstanden habe.“ Die Eltern um Geld zu bitten, ist für Ilona keine Option. „Doch ich hatte Selbstvertrauen und Gottvertrauen. Ich war mir sicher: Wenn du von Gott einen Auftrag bekommst, dann bezahlt er auch.“ Manchmal betet Ilona um das Geld für die nächste Miete. Sie fährt alte Autos und verzichtet auf teure Reisen. Worauf Ilona jedoch niemals verzichtet, sind ihre Tage der Stille. Die sind für sie so wichtig wie die Luft zum Atmen. „Alle meine Ideen sind aus dieser Stille heraus geboren. Mir ist es wichtig, den Lebenszyklus zu leben und bewusste Pausen einzuplanen.“ In der TYPColor Akademie kommt es zu Umbrüchen, als Rainers Frau Bettina Wälde stirbt. Es folgt eine Phase der Trauer, der Fassungslosigkeit und der Orientierungslosigkeit. Ilona übernimmt fachliche Teilaufgaben von Bettina Wälde, ist jedoch überzeugter Single. „Das Thema Beziehung hatte ich abgeschlossen. Nach langer Zeit habe ich mich in meinem Single-Dasein eingefunden. Das Leben war gut zu mir“, sagt sie.

## Seelengefährten

Sie spürt Rainers Interesse, ist jedoch nicht offen für eine Beziehung. Es vergehen Monate, bis Ilona ihr Herz voll und ganz öffnet. 2001 heiraten beide und werden gemeinsam zu einem kreativen schöpferischen und unschlagbaren Team. Sie gründen die TYP Akademie, bauen sie zum Franchiseunternehmen aus und werden damit Marktführer im deutschsprachigen Raum. Beide sprudeln vor Ideen und schaffen es gemeinsam, Konzepte in die Tat umzusetzen. Ilona konzipiert die zweijährigen Ausbildungen zum Image-Consultant, zum Personal Image Coach (IHK) sowie zum Wohnberater. Der Kreis zum einstigen Berufswunsch schließt sich: Jetzt kommen die Innenarchitekten zu ihr, um sich ausbilden zu lassen.

## Die Irischen Mönche

Trotz des Erfolgs und des Gestaltungsdrangs hält Ilona ihre lieb gewonnenen Tage der Stille bei. Besonders berührt sie die Reise nach Irland, wo Rainer und sie heilige Orte bereisen und den Film „Auf den



Spuren der irischen Mönche“ drehen. „Die irischen Mönche hätten mich verstanden“, sagt Ilona. „Sie haben ganzheitlich gelebt, statt Beruf, Gemeinschaft, Kultur und Gesellschaft, Alltag und Spiritualität voneinander zu trennen. Sie lebten ein sinnstiftendes Leben, ein Leben in Fülle.“

## Meisterwerk

Die Geschichte von Ilona zeigt, wie wichtig ihr Kraftplätze, Orte der Begegnung das Erleben von Gemeinschaft und der Austausch mit Gleichgesinnten sind. Drei Jahre ihres Lebens investiert sie, um einen solchen Kraftplatz als Ort der Begegnung und der Gemeinschaft zu schaffen. „Das sollte mein Meisterwerk sein“, sagt Ilona. „Das Ziel war ein kleines Zentrum, in dem Arbeiten und Leben nicht künstlich getrennt sind, sondern zusammenrücken. Ein Ort, an dem man ins Gespräch kommt, sich jedoch auch für stille Momente zurückziehen kann. Eine Raststätte zum Auftanken während unserer Lebensreise.“ Nachdem der Kraftplatz gefunden ist, fließen viel Zeit, Geld, Energie und Herzblut in die Umbaupläne eines Hotels. „Gedanklich war jedes Zimmer eingerichtet und dekoriert. Die Seele war bereits eingezogen“, sagt Ilona. Doch auf der Zielgeraden scheitert das Projekt aufgrund von unvorhersehbaren Hindernissen. Ilona spürt immer noch Wehmut.

Das Thema bleibt, auch wenn der passende Kraftort noch fehlt: Raum für ein Miteinander, der den Widerspruch zwischen Leben und Arbeiten aufhebt. Raum für ein Leben in Fülle mit allen Facetten. Das Erleben dieser Ganzheitlichkeit ermöglicht Ilona derzeit in ihren Pilotprojekten „Kloster auf Zeit“. Hier schafft sie den Rahmen für das heilsame Zusammenspiel von Gebet, Gemeinschaft, Stille und Pilgern im Rhythmus der Natur. „Das ergänzt unsere Angebote der TYP Akademie“, sagt sie. „Um Profil zu zeigen und eine Persönlichkeitsmarke zu sein, ist es wichtig, kraftvoll zu bleiben und sein Herz zu spüren. Das ist die wirkliche, die wahrhaftige Authentizität.“



Das Interview mit Ilona Doerr-Wälde führte Agnes Anna Jarosch ([www.kundenmeer.de](http://www.kundenmeer.de))

# Der Weg der (einseitigen) Versöhnung – eine ganz persönliche Form des Friedens

Von Walter Kohl

*Menschen wollen glücklich sein. Von Aristoteles bis zur amerikanischen Verfassung, in der der „Pursuit of Happiness“ als eines der founding principles ausgelobt wird, wünschen sich Menschen Glück und Lebensfreude. Doch unser Alltag sieht oft ganz anders aus: Beziehungen zerbrechen, Vertrauen wird missbraucht, Pläne scheitern, geliebte Menschen sterben.*

## Unbearbeitete Themen rauben Lebensenergie

Alte Ängste oder unbearbeitete Themen wie Scheidung, Elternkonflikte oder zerbrochene Freundschaften: Diese Erlebnisse schmerzen uns, sie werden zu Kraftfressern, die uns aussaugen. Irgendwann, wenn wir nichts dagegen tun, werden wir leerer und leerer und schließlich gehen wir unserem Alltag nur noch müde, freudlos, fast wie ferngesteuerte Roboter nach. Doch die Sehnsucht bleibt: mehr zu leben und weniger gelebt zu werden, sich endlich von alten Kraftfressern zu befreien und mit Freude kraftvoll das eigene Leben zu gestalten.

Doch was können wir tun? Muss es so weitergehen wie bisher? Sind wir dazu verurteilt, uns nicht ändern zu können, zu dürfen? Ich glaube nicht, denn wir haben viel mehr Möglichkeiten, unser Leben neu zu gestalten, als wir glauben. Sicher: Das, was passiert ist, das WAS, können wir zumeist nicht ändern. Dinge passierten und werden passieren. Aber unsere große Möglichkeit liegt im „Wie gehen wir damit um?“. Mit welcher Mentalität wollen wir unser Leben gestalten?

## Wie Versöhnung zur Kraftquelle wird

An dieser Stelle setzt das Konzept des Weges der Versöhnung – insbesondere in der Ausprägung der einseitigen Versöhnung – als ein Ausdruck aktiver, eigenständiger und eigenverantwortlicher Lebensgestal-



tung ein. Durch (einseitige) Versöhnung können alte, schmerzhaft Erfahrungen in neuen, inneren Frieden und somit in neue (Lebens-) Kraft umgewandelt werden. Dieser gesamtheitliche Ansatz, der die Vergangenheit einerseits zulässt, aber ihr andererseits auch eine neue Deutung gibt, macht uns zu Kapitänen unseres Lebens!

Wenn wir uns unseren schmerzlichen Gefühlen offen und ehrlich stellen, können wir alte, belastende Erlebnisse innerlich heilen und neue Lebensabschnitte friedlicher, eigenverantwortlicher und souveräner mit mehr Lebensfreude gestalten. Häufig halten uns aber die klassischen Reaktionsmuster wie Kampf oder Flucht gefangen. Hier gilt es, innere Sackgassen zu vermeiden und entschieden den Weg der Versöhnung zu beschreiten – einen Weg, der uns zu uns selbst führt und damit zu unserer inneren Kraftquelle wird. Der Weg der Versöhnung will inspirieren, sich aktiv der eigenen Lebensrealität zu stellen, dabei zu lernen, eigene Spielräume zu erkennen und diese für die eigene Lebensgestaltung zu nutzen.

## Wie funktioniert der Weg der Versöhnung?

Der Weg der Versöhnung besteht aus fünf Schritten, die als Orientierungspunkte dienen. Jeder Mensch ist anders, jeder Fall hat seine



Besonderheiten. Deshalb ist Versöhnungsarbeit ein dynamischer Prozess und kein nach Vorlage oder Bauplan abzuarbeitendes Thema. Die fünf Schritte heißen:

### 1. Was ist mein Anliegen?

Hier wird konkret und knapp, in weniger als sieben Worten, definiert, welches Anliegen konkret bearbeitet und versöhnt werden soll. Beispiel: Ich will Frieden mit meiner Scheidung. Wichtig ist, dass das Anliegen innerlich voll akzeptiert wird und dass eine einseitige Versöhnung komplett im Rahmen der eigenen Möglichkeiten liegt. Ein Anliegen wie „Ich will Frieden mit meiner Scheidung, aber nur wenn er/sie sich bei mir entschuldigt“ ist kein machbares Anliegen für einseitige Versöhnung, da eine Abhängigkeit von einer anderen Person oder ihrem Verhalten besteht.

### 2. Alles auf den Tisch

Dieser Schritt steht für den Moment der inneren Wahrheit. Alle Gefühle, Gedanken, Meinungen und Glaubenssätze, die zum definierten Anliegen gehören, werden ausgesprochen und angeschaut. Man stellt sich sich selbst: ohne Scham oder Selbstmitleid. Am Ende dieses Schrittes kristallisieren sich über verschiedene Filtertechniken die zentralen Belastungen heraus, Gefühle, die uns gefangen nehmen, die uns fremdsteuern wie Zorn, Angst, Ungerechtigkeiten, Einsamkeit, Minderwertigkeit oder Sprachlosigkeit.

### 3. Den Energiewandel erleben

Dieser Schritt beschreibt den Wendepunkt, die Katharsis, in der aus alten Kraftfressern neue Kraftquellen werden. Mit Hilfe einer Technik des inneren Energiewandels können die alten, schmerzhaften Gefühle aus dem zweiten Schritt nun in neue, positive Energien wie Akzeptanz, Selbstvertrauen oder Souveränität gewandelt werden. Auf Basis dieser neuen, positiven Energien wird eine Antwort auf das alte Problem möglich.

### 4. Mein Friedensvertrag mit mir selbst

Jetzt wird der Energiewandel aus dem dritten Schritt formalisiert, quasi in eine im Alltag umsetzbare, anwendbare Form gebracht. Mit Hilfe des Friedensvertrags besiegeln wir die Versöhnung mit uns selbst. Der Friedensvertrag wird somit zu unserem Manifest, unserer Unabhängigkeitserklärung. Durch ihn sagen wir: So soll es nun sein. Somit wird der Friedensvertrag ein Symbol aktiver Lebensgestaltung und unserer Fähigkeit, aus dem bisherigen Opferland auszuziehen und unser Leben aktiv in die eigene Hand zu nehmen.

### 5. Und nun? – Die neue Kraft im Fluss des Alltags nutzen

Zum Abschluss gilt es, ein Zeichen zu setzen, die neugewonnene Kraft und Lebensfreude konkret in Handlung umzusetzen. Der Impuls lautet: Mach etwas anders, neu! Zeige, dass du auch anders agieren kannst, und das in einem Thema, das dir Sinn und Freude schenkt! Im Ergebnis ist der Weg der Versöhnung eine Hinführung zu uns selbst, eine Form der Selbstreflektion, durch die wir neue Kraft und Lebensfreude finden.

## „Die Zeit heilt alle Wunden“ – oder?

Leider nein. Fast alle Kriege sind das Ergebnis von Wunden, die die Zeit eben nicht geheilt hat. Egal, ob wir die beiden Weltkriege des letzten Jahrhunderts betrachten oder die aktuellen Konflikte in Afrika, im Mittleren Osten oder in der ehemaligen UdSSR. Das Fazit ist ernüchternd: Die Zeit allein heilt nicht alle Wunden, im Gegenteil, oft scheinen alte Wunden oberflächlich zu verheilen, nur um dann in der Tiefe weiter zu schwären und mit plötzlicher Wucht, fast wie ein Vulkan, wieder aufzubrechen. Zeit kann nur heilen helfen, wenn wir sie aktiv nutzen und in die Hand nehmen. Carpe diem – nutze den Tag, so wussten es schon die alten Römer. Und wie nutzen wir die Zeit am besten? Mein Vorschlag: Die Dinge, die uns wirklich tief belasten, als solche annehmen und Wege suchen, um mit ihnen in einen neuen Frieden zu kommen. Wer Frieden in sich selbst hat, der wird auch Frieden mit anderen Menschen und schweren Erlebnissen finden.

## Warum Versöhnung, wenn es doch um die Zukunft geht? Wäre es nicht besser, die Vergangenheit ruhen zu lassen?

Leider tut uns die Vergangenheit nicht den Gefallen, zu ruhen – besonders, wenn es um schwere biographische Herausforderungen geht. Die Vergangenheit ist der Boden, auf dem unsere Gegenwart wächst; unser Tun in der Gegenwart wird ganz wesentlich von unseren Erfahrungen, unserem Wissen, unseren Fähigkeiten und unseren



Einschätzungen gesteuert. In anderen Worten: Die Vergangenheit fährt in unserem Leben immer mit. Ich vergleiche die Vergangenheit gerne mit dem Boden, auf dem eine Pflanze wächst. Ist dieser Boden verseucht, dann werden auch die Pflanze und ihre Früchte, also die Gegenwart vergiftet sein. Wer baut schon sein Haus auf dem kontaminierten Boden einer ehemaligen Chemiefabrik?

## Wer soll sich eigentlich mit wem versöhnen?

Zunächst einmal gibt es bei der Versöhnungsarbeit kein Muss. Versöhnung ist ein freiwilliges Geschenk des Herzens, also kein Automatismus und schon gar kein Anspruch. Und Versöhnung ist auch nicht immer die richtige Antwort auf alle Lebenssituationen. Manchmal sind Kampf, Flucht oder Abwarten vielleicht die besseren Optionen. Das hängt von der jeweiligen Situation ab. Wenn wir uns allerdings für den Weg der Versöhnung entschieden haben, dann sollten wir diesen auch beherzt und aufrichtig zu Ende gehen. Dann wird auch schnell klar, wer sich mit wem (oder was) versöhnen sollte. Mein Rat: Fangen wir zunächst bei uns selbst an. Wenn wir unseren eigenen Frieden mit dem alten Kräftfresser gefunden haben, dann entstehen völlig neue Möglichkeiten und Chancen.

## Was sind die größten Hindernisse auf dem Weg zur Versöhnung? Worin liegt die größte Herausforderung? Wie kann man diese meistern?

In meiner persönlichen Erfahrung war meist ich selbst mit meinen Schwächen und Unsicherheiten das größte Hindernis auf meinem Weg der Versöhnung. Mein Ego schrie nach Rache, Gerechtigkeit (wo es keine geben konnte), nach Anerkennung (die nie kommen wird) oder nach einem Warum. Diese Gedanken waren meine größten Sackgassen. Es fiel mir schwer, diese Sackgassen überhaupt als solche zu erkennen. Doch mit der Zeit reifte in mir die Erkenntnis, dass wenn es in einer

Situation keine Gerechtigkeit, keine Fairness, kein Warum gibt, ich dennoch aufgerufen bin, mit dieser Situation so umzugehen, dass ich trotzdem in Frieden und Freude weiter leben kann. Nochmal: Man kann nicht das Was ändern, wohl aber das Wie – nämlich wie man mit einer Situation umgeht. Die größte Herausforderung liegt dabei im Zwang zur Ehrlichkeit gegenüber uns selbst und in der Herausforderung, mit Konsequenz einen neuen, versöhnten Weg zu gehen und zu leben.

## Welche Rolle spielen für Sie Wegbegleiter?

Wegbegleiter sind sehr wichtig, denn sie schenken uns ihre Erfahrungen, Inspirationen und Gedanken. Ich durfte viele Wegbegleiter in unserer Kultur finden, so Seneca, die Stoiker, Viktor Frankl mit seiner Logotherapie und christliche Autoren wie Nikolaus von der Flüe, Theresa von Avila oder Hildegard von Bingen. Wichtige lebende Wegbegleiter sind meine Familie, vor allem meine Frau, aber auch Menschen wie Pater Anselm Grün.

## Was ist für Sie die wichtigste Botschaft?

Der Weg der einseitigen Versöhnung hilft, Frieden auch in jenen Situationen zu schaffen, die scheinbar unlösbar sind, weil die Parteien scheinbar hoffnungslos ineinander verkeilt sind. Wenn aber plötzlich eine Seite ihren einseitigen Frieden findet, dann entmachtet sie förmlich den Konflikt und schafft eine völlig neue Lage. Denn zum Streiten gehören immer mindestens zwei. Deshalb sehe ich den Weg der einseitigen Versöhnung als Beitrag zum Frieden. Damit meine ich nicht den sogenannten „großen“ Frieden, also das Verhältnis der Völker zueinander, sondern ich denke hier an einen „kleinen“ Frieden, an den Frieden den der Einzelne mit sich selbst, anderen Menschen oder der jeweiligen Erfahrung schließt. Ich bin überzeugt, dass Friedensarbeit beim einzelnen Menschen beginnt und dass es, je mehr Menschen in der Lage sind, auch ihre einseitige Versöhnung und damit ihren Frieden zu finden, desto weniger Krieg in unserer Welt geben wird – und das wäre doch ganz gut, oder?



Walter Kohl ist als Unternehmer, Redner und Coach in Königstein/Taunus tätig. Seine drei Bücher laden zu einer sinnhaften Lebensgestaltung ein.

### Impressum

Authentisch leben – Coachingbrief 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, Ilona Dörr-Wälde,  
Agnes Anna Jarosch, Micha Kunze, Walter Kohl,  
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)