



# Authentisch leben

Coaching-Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 18 – Frühling 2016



Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Frühjahr haben wir die Windmühle als Symbol für unsere Titelseite gewählt. Bei unseren Reisen durch die Niederlande und auch in Norddeutschland sind wir immer ganz fasziniert, wenn wir vor einer restaurierten oder noch aktiven Mühle stehen.

Lange Zeit war uns gar nicht bewusst, dass es rund 150 verschiedene Arten von Mühlen gibt. Neben der klassischen Kornmühle, mit der Getreide gemahlen wurde, gab es auch Senf- und Farbmühlen und Mühlen, die wie in Holland vor allem der Entwässerung dienten.

Auch wenn die Mühlen heute kaum noch genutzt werden, sind sie für uns ein starkes Symbol für Leben. Sie nutzen die natürliche Energie des Windes, der besonders im Norden das ganze Jahr über weht. Gleichzeitig haben sie der Bevölkerung gute Dienste bei der täglichen Ernährung geleistet. Beim Müller trafen sich die Menschen, hier tauschten sie alltägliche Sorgen und Probleme aus und suchten nach Hilfe. Ob eine Ernte gut oder schlecht war – in der Mühle war es direkt zu spüren.

Von den 10.000 Mühlen, die alleine in den Niederlanden aktiv waren, sind heute nur noch 1.000 erhalten. Auch in Niedersachsen stehen noch einige, manche können auch besichtigt werden. Falls Sie in diesem Frühjahr eine entdecken, legen Sie einfach mal einen Zwischenstopp ein und erinnern Sie sich an die Jahrhunderte alte Mühlengeschichte.

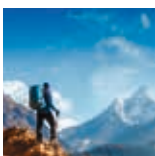
Ihre

*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

**Was habe ich  
schon zu sagen?**



Seite 4

**Zieh doch mal was  
Vernünftiges an!**  
Wie Gedanken über das  
Äußere unseren Geist stärken.



Seite 7

**Zeichen des Trostes.**  
Wie ich auf dem  
Jakobsweg meine innere  
Heimat gefunden habe.

# Was habe ich schon zu sagen?

Von Marion Ising



*Haben Sie schon mal einen Achttausender bezwungen? Sind Sie allein über den Pazifik gesegelt? Haben den Grand Canyon durchquert? Oder haben Sie wie meine Schwiegermutter einmal einem kleinen Mädchen das Leben gerettet, indem Sie in einen reißenden Bach gesprungen sind und das Kind herausgezogen haben?*

## Welche Geschichten erzähle ich weiter?

Nein? Ich auch nicht. Aber das sind doch die Erlebnisse, die es wert sind, erzählt zu werden, oder? Ich fahre gerne an die holländische Nordseeküste, weil ich das Land und die Leute sehr liebe. Wenn der raue Wind in mein Gesicht weht und die Wellen rauschen, lebe ich auf und fühle mich pudelwohl! Aber damit kann man ja bei dem Spruch „Mein Haus – mein Auto – mein Boot“ nicht so ganz mithalten. Mein Lebenstraum ist es, nach Australien zu reisen, aber dieser Traum wartet noch auf Erfüllung. Was habe ich sonst noch so zu bieten? Keine Villa im viktorianischen Stil, ein Golf Cabrio statt einer Stretch-Limousine und ein Schlauchboot in Rot. Tja, so normal halt.

## War das alles?

Gerade habe ich ein Buch gelesen, das mich sehr beeindruckt hat. Eine Journalistin findet eine Liste mit 100 Namen und möchte für ihren Artikel herausfinden, was diese Personen gemeinsam haben. Als sie damit beginnt, die Menschen aufzuspüren und zu interviewen, stellt sie anfangs enttäuscht fest, dass die Menschen nicht so weltbewegende Dinge zu berichten haben, wie sie erwartet hatte. Sie gehören auch keinem geheimen Drogenring an oder sind keine Agenten undercover, die etwas zu verbergen hätten.

Normale Menschen eben. Aber was haben sie gemeinsam, dass ihre Namen auf dieser Liste stehen? Einer interviewten Dame ist es schon peinlich, dass sie nur so unaufregende Erlebnisse zu berichten hat. Aber dann dämmert es der Journalistin. Sie stellt fest, dass jede der Personen auf der Liste einem anderen Menschen sehr viel bedeutet oder eine Gabe hat, mit der sie die Welt für andere besser machen kann. Jeder einzelne der 100 Menschen hat eine bewegende Geschichte, wenn man ihn persönlich kennenlernt. Es verbindet sie, dass sie als normale Menschen unendlich interessante Persönlichkeiten sind.

## Welche Spuren hinterlasse ich im Leben anderer?

Am Wochenende haben wir die Hochzeit meiner Freundin gefeiert. Es war ein tolles Fest und eine bewegende Trauung. Nach allem, was sie





schon erlebt hat, sie als Braut zu sehen, die aus allen Knopflochern strahlt, wunderschön und überglücklich ist, hat mich sehr berührt. Ich freute mich riesig mit ihr, weil sie so ein wertvoller Mensch ist.

Zum Abschied aus ihrer Heimatgemeinde gab ihr eine Vertreterin der Gemeinde Glück- und Segenswünsche mit auf den neuen Weg. Auf einmal standen ungeplant gewiss 30 bis 40 Menschen aus ihrer alten Gemeinde auf, gingen nach vorne, umrahmten das Brautpaar und segneten sie; sie standen wortwörtlich hinter ihnen. Ein wunderschönes Bild!

Da hat meine Freundin wohl vielen Menschen sehr viel bedeutet! Sie hat sicherlich auch gute und heilsame Spuren in deren Leben hinterlassen! Abends auf der Feier lernte ich viele Freunde des Bräutigams kennen, die sich sehr wertschätzend und liebevoll über ihren Freund äußerten.

## Was sagen wohl meine Freunde über mich?

Diese Frage wurde mir plötzlich wichtig. Wie äußern sich Ihre Bekannten über Sie? Welche Spuren hinterlassen wir mit unserem Leben? Wohltuende Spuren oder Spuren der Verwüstung?

In meinem Leben hat zum Beispiel mein Vater tiefe Spuren hinterlassen. Da er für mich ein Vater war, auf den ich mich immer verlassen konnte, auf den ich in der Not zu jeder Tages- und Nachtzeit zählen konnte und an dem ich mich reiben und meine eigenen Standpunkte

bilden konnte, habe ich die Gabe bekommen, Menschen tief vertrauen und auch einen Vertrauensvorschuss schenken zu können. Diese Gabe tut mir und anderen sehr gut.

In meiner Tätigkeit als Farb- und Stilberaterin erlebe ich immer wieder, wie meine Kundinnen und Kunden sich selbst entdecken, neue Facetten an sich erkennen und Frieden mit sich selbst erleben. Es kommt vor, dass wir auch Themen streifen, die nicht nur das „Außen“, das Outfit betreffen, sondern an Punkte stoßen, die das Innere angehen.

## Du bist nicht attraktiv genug!

Gerade wir Frauen bekommen häufig in der Gesellschaft oder in den Medien suggeriert, wir seien nicht gut genug, nicht hübsch genug, nicht schlank genug, nicht berufstätig genug – einfach immer nicht genug! Es reicht scheinbar nie, und das verletzt tief in der Seele.

Wenn ich meinen Kundinnen dann zeigen darf, wie sie ihr Äußeres betonen können, wie sie geschickt mit ihren Proportionen umgehen können, wie sie sich ins rechte Licht setzen und die blinden Flecke in der Selbstwahrnehmung ausleuchten können und dann ihre eigene Schönheit erkennen und ausleben – das berührt mich tief!

Gerade hier erlebe ich meinen Beruf nicht nur als Job, sondern als meine Berufung – genau an dem Platz zu sein, wo ich hingehöre! Und davon dann im Kundenfeedback noch nach Jahren von Menschen zu hören, die mir danken, in deren Leben ich wohltuende Spuren hinterlassen konnte – das ist sehr schön.

## Mein Abschied von Statussymbolen

Ich glaube, was wirklich zählt, sind nicht die Statussymbole, die wir aufzählen können, die vollen Konten, die wir anhäufen oder die beruflichen Leitersprossen, die wir erklimmen. Aber ein ausgleichendes Wort, ein mutmachendes Lächeln, eine zupackende hilfreiche Hand, ein vergebender Handschlag, ein mitfühlendes Herz bewegen viel mehr und haben langanhaltend wohltuende Folgen. Wir müssen nichts Weltbewegendes erleben, sondern wir können mit wenig die Welt ein bisschen besser machen.

Wo liegen Ihre Begabungen, mit denen Sie wohltuende Spuren hinterlassen? Ich möchte gerne eine Mutmacherin und Friedensstifterin sein, und dazu wird es im Jahr 2016 bestimmt genug Möglichkeiten geben.



Marion Ising lebt mit ihrer Familie in Freudenberg bei Siegen. Die erfahrene TYP Color-Beraterin liebt es, das Potenzial ihrer Kunden zur Entfaltung zu bringen. [www.typcolor.de/ising](http://www.typcolor.de/ising)

# *Zieh doch mal was Vernünftiges an!*

## **Wie Gedanken über das Äußere unseren Geist stärken**

Von Ilona Dörr-Wälde

*„Widersprechen Sie sich nicht selbst?“, fragte eine Besucherin unseres Messestandes „Sie sind die Marke“.  
„Wie können Sie innere Werte und Spiritualität betonen und gleichzeitig Ihre Zeit mit so etwas Unwichtigem wie Kleidung und dem öffentlichen Auftritt verbringen? Ihnen geht es doch nur um den Erfolg!“*



## Erwartungen anderer können unseren Geist aufwühlen

Ein paar Tage später sitze ich an meinem Schreibtisch und bereite mich auf die neue Ausbildungssaison in unserer Akademie vor. Ich ertappe mich selbst bei der Frage: Wie wichtig sind Kleidung und gesellschaftliche Rollen? Will ich für solche Themen Lebenszeit einsetzen? Langsam fällt mir wieder ein, wieso ich Menschen zu „Image“-BeraterInnen ausbilde. Äußere Bilder und Vorstellungen, die wir bei unseren Mitmenschen und in den Sozialen Medien hinterlassen, prägen unseren Ruf.

Ich erinnere mich an eine Situation als Auszubildende: Morgens ging ich fröhlich ins Büro, in meinem Lieblingspulli, versteht sich. Die Chefin erteilte mir einen reizvollen Auftrag: „Bitte bringen Sie diese wichtigen Unterlagen morgen nach Bonn zur russischen Botschaft.“ Ich war überglücklich! Dann sagte sie: „Aber bitte nicht mit diesem Pullover, ziehen Sie sich mal was Vernünftiges an.“ Das hat gesessen. Schon von klein auf hörte ich Sätze wie:

- *Mädchen tragen keine Hosen!*
- *Dein Rock ist viel zu kurz!*
- *Deine Haare hängen ins Gesicht!*
- *Sie redet viel zu schnell.*
- *Deine Mimik und Gestik ist völlig übertrieben.*
- *Und ist der Ruf erst ruiniert, dann lebt es sich ganz ungeniert.*

Sicher könnten Sie sich Ihre eigene Liste machen. Solche Sätze machen deutlich, dass die eigene Wohlfühlzone und die Erwartungen anderer uns manchmal in eine Zwickmühle bringen.

Auch ich gehöre zu den Verfechtern der inneren Werte. Doch ist es tatsächlich der beste Weg das, was unseren Mitmenschen wichtig ist, einfach zu ignorieren? Mein gelassener Geist, der mit sich und der Welt im Reinen war, ist nach solchen Erlebnissen wie auf der Messe aufgewühlt.

## Auswirkungen vor dem Kleiderschrank

Normalerweise greife ich morgens intuitiv in den Kleiderschrank und ziehe an, was mir ganz von selbst in die Hände kommt. Manchmal wird diese Selbstverständlichkeit durch ein komisches Gefühl in der Magengegend gestört. Dann überfallen mich Fragen. Was soll ich heute anziehen – oder noch schlimmer: Habe ich heute überhaupt etwas anzuziehen? Oft kommt dann die Praktikerin in mir zum Vorschein und sagt: Nimm den Hosenanzug, da kannst du nichts falsch machen. Die passenden Schuhe, Strümpfe und Tasche sind schnell gewählt. Nur zwischen Bluse oder Top und Ecu, Hellblau oder Puder muss ich noch wählen. Oder nehme ich heute doch die kräftige weinrote Bluse? Mein Mann fragt mich manchmal: „Würdest du den dunkelblauen oder den braunen Anzug empfehlen? Oder kann es das Tweedsakko mit einer gepflegten Jeans sein?“ Dann lohnt es sich, vier Fragen zu stellen:

1. *Wo gehe ich heute hin und was erwartet diese Umgebung von mir?*
2. *Wer bin ich in diesem Kontext und wie möchte ich gesehen werden?*
3. *Was ist der Anlass?*
4. *Wie fühle ich mich stimmig und sicher?*



Bahnbeamte oder Douglas-MitarbeiterInnen tragen eine Art Uniform. Viele sagen, in ihrem beruflichen Alltag sei Freizeitkleidung ganz normal. In den Chefetagen im traditionellen Business gilt in der Regel ein Dresscode, den man schon auf der Homepage des Unternehmens erahnen kann. Mein Vater hatte diesbezüglich noch eine klare Vorstellung und wusste, wann er den Anzug aus dem Schrank holen musste oder seine Cordhose tragen konnte. Heute sind die Grenzen zwischen den Erwartungen der Branchen, den beruflichen und privaten Anlässen und dem individuellen Geschmack fließend.

Das Grummeln in der Magengegend am Morgen signalisiert mir neues Terrain und fordert mich auf, mich zu positionieren. In der passenden Kleidung fühle ich mich wohl in meiner Haut und wirke stimmig. Sie unterstützt meine Körpersprache und meine Position wird wahrgenommen.

## Wie finde ich die passende Kleidung?

Ein Kleiderschrank, dessen Inhalt nach Farben, Materialien, Muster und Schnitten sortiert ist, hilft enorm. Nach den dunklen, edlen Anzügen aus einem Material kommen die hellen und legeren Modelle. Danach hängen Jacken, Röcke, Hosen, Hemden oder Blusen und edle Tops ebenfalls nach Farben und Stoffqualität sortiert auf der Stange. Pullover und T-Shirts kommen ins Regal. Alle anderen Accessoires haben ihren Platz in Schubladen oder entsprechenden Vorrichtungen. Der Schnitt der Kleidungsstücke sollte immer gut sitzen, vor allem aber bei der Businesskleidung.

Auf diese Weise lässt sich die Frage nach dem Anlass und der Branche sehr schnell beantworten. In traditionellen und formellen Business-





welten signalisieren immer noch Anthrazit, Dunkelblau und Grau Kompetenz und Seriosität. Mit gut platzierten Rottönen, passend zur Persönlichkeit, können Führungskraft und Durchsetzungskraft signalisiert werden. Erwartet mein Umfeld eher Innovation und smartes Auftreten, drücke ich dies mit einem guten und zeitgemäßen Schnitt, aktuellen Materialien und etwas mehr Mut zur Farbe aus. Doch auch hier gilt ein ungeschriebener Dresscode – weniger ist mehr. Sind Sie eher mit Ihrem Sportverein oder beim Tanzen unterwegs, greifen Sie wahrscheinlich zu Ihrer Freizeitkleidung. Aber auch in der Freizeit kann es mal eher offizielle Anlässe geben.

Die zweite Frage – welche Farben, Schnitte, Materialien und Muster überhaupt in meinen Schrank kommen – geht schon etwas tiefer: Diese sollten meinen Körper, also meine Farben, Kontraste und Formen widerspiegeln. Da hat mir die Farb- und Stilberatung vor vielen Jahren sehr geholfen. Im Lauf der Jahre entdeckte ich, dass durch jeden neuen privaten und beruflichen Schritt meine Persönlichkeit facettenreicher geworden ist. Das erlebe ich als Bereicherung und Herausforderung zugleich.

Seit einiger Zeit neige ich viel mehr zu bequemen und natürlichen Kleidungsstücken. Auf Pilgerreise nach Nordengland nehme ich Wanderkleidung mit. Draußen in der Natur oder im Kloster scheint der feine Zwirn geradezu albern. Ich merke, wie es mir immer schwerer

fällt, bei eher formalen beruflichen Anlässen für mich die stimmige Kleidung zu finden.

Etwas in mir ist in Bewegung gekommen. Ich spüre meinen inneren Menschen mehr und deutlicher als noch vor ein paar Jahren. Dies hat auch die Sicht auf meine Umwelt verändert. Im tiefsten Inneren will wieder die Frage beantwortet werden: Wer bin ich? Ein Bild hat mir dabei sehr geholfen: Erst die vielen Facetten bringen einen Diamanten zum Strahlen. Ja, im Kern bin ich eine stimmige Person, die sich durch mehrere Facetten zum Ausdruck bringt.

Das Image-Coaching führt durch einen Klärungsprozess. Die Reflektion über die eigene Umwelt hilft, klarer zu sehen. Die stimmige Kleidung stärkt meinen Geist während des ganzen Tages und unterstützt mich, ihn wahrhaftig und kraftvoll zu gestalten.



Ilona Dörr-Wälde ist Studienleiterin der TYP Akademie. Nach ihrer zehnjährigen Qualifizierungen im theologisch-pädagogischen Bereich ist sie seit 1997 als Master-Trainerin tätig.

Mehr unter: [www.typakademie.de/doerr-waelde](http://www.typakademie.de/doerr-waelde)



# *Zeichen des Trostes*

**Wie ich auf dem Jakobsweg  
meine innere Heimat gefunden habe**

Von Simone Boley







*Neun Jahre nach Hape Kerkelings bekanntem Reisebericht „Ich bin dann mal weg“ begeistert sein Pilgerbericht auf dem Jakobsweg nun auch die Kinobesucher. Was fasziniert die Reisenden daran und was macht diesen Weg so einzigartig?*

## Eine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit

Eine leise Flötenmusik erklingt in der im 12. Jahrhundert erbauten Templerkirche Santa Maria de Eunate. Unterwegs auf dem spanischen Jakobsweg, unweit von Pamplona, habe ich hier einen Halt eingelegt, um die Stille und Ausstrahlung der achteckigen Kirche zu erspüren und wahrzunehmen. Ich bin ganz allein in der kleinen Kirche. Mein Blick ruht auf der rustikal bemalten Madonna im Altarraum, die ein schon erwachsen aussehendes Jesuskind auf ihrem Schoß hält.

Beim Betrachten der Figur spüre ich eine tiefe Traurigkeit. Dieses Gefühl verdichtet sich in mir in dem Bedürfnis nach Trost. Etwas verunsichert forsche ich nach dem Ursprung dieser Gedanken und Gefühle. Ich bekomme keine Antwort, fühle nur die Sehnsucht nach Schutz, Geborgenheit und Trost. Nach einiger Zeit verlasse ich die Kirche, drücke zur Erinnerung an den Besuch in Eunate noch einen Stempel in meinen Pilgerausweis und gehe weiter Richtung Puente la Reina, dem Etappenziel für diesen Tag. Zwei meiner Mitpilger, mit denen ich an diesem Tag die meiste Zeit gegangen war, sind längst weiter gezogen, ich kann sie in der Ferne an ihrer Kleidung und ihren Rucksäcken erkennen.

## Woher kommt diese plötzliche Bedürftigkeit?

Was war oder ist der Auslöser? „Ich bin doch in keiner Trauersituation, ich führe ein erfülltes, reiches Leben, bin in keiner existenziellen Not und stecke auch nicht in einer Lebenskrise“, so reflektiere ich auf der nächsten Wegstrecke. Dennoch möchte ich hier und jetzt getröstet, in den Armen gehalten werden, ermutigende Worte und Zuspruch hören. Aber niemand ist da, der mich trösten könnte, die anderen Pilger sind über alle Berge verschwunden. Ich beginne zu weinen, fühle den Druck des Rucksacks auf meinen Schultern und den Schmerz in den Fußsohlen.

Da sehe ich einen Stein vor mir auf dem Weg liegen. Er hat kein besonderes Aussehen, ist klein und unscheinbar. Dennoch habe ich ihn wahrgenommen. „Dies ist der Stein, an dem ich heute meinen Fuß anstoße“, so denke ich, hebe ihn auf und stecke ihn in meine Hosentasche. Er soll mich an den inneren Weg erinnern, auf dem ich mich im Moment befinde.

## Bilder meines Lebens steigen auf

Ich gehe mühsam und unwillig weiter, es liegen bestimmt noch sechs Kilometer vor mir. Während des Weitergehens steigen in mir unterschiedliche Bilder und Erinnerungen aus meinem Leben auf. Alle sind mit Leid, Schmerz, inneren Verletzungen verbunden. Seien es kleine, scheinbar banale Dinge, aber auch schwerwiegende Ereignisse, die mein Leben geprägt und verändert haben. Niemand möchte ich für diese Erfahrungen verantwortlich machen oder anklagen, sie sind ein Teil meines Lebens. Dennoch fällt mir jetzt in der Einsamkeit und Stille Nordspaniens auf, dass ich den Schmerz über diese und andere Erlebnisse nie richtig zugelassen und betrauert habe, sondern die Anforderungen des Alltags hatten mich im Griff und ließen mich mein Gefühl verdrängen.

Spüre ich solche Empfindungen bei anderen, bin ich schnell bereit, ihnen durch Trost, Rückenstärkung, Fürbitte beizustehen. Ich finde es legitim, die eigene Traurigkeit zu zeigen und zu leben – bei anderen. Nur ich selbst gestehe es mir nicht zu, schwach und trostbedürftig zu sein.

## Bin ich die selbstbewusste Frau mit aufrechtem Gang?

Eine Freundin erklärte mir erst neulich, dass ich eine starke Frau mit einer kraftvollen, energiegeladenen Ausstrahlung sei, jemand, die ihr Leben lebt, selbstbewusst und mit aufrechtem Gang. Diese Rückmeldung freute mich, dennoch gehören auch die Verletzlichkeit und Schwachheit zu mir, sie sind aber in der Fremdwahrnehmung offensichtlich weniger erkennbar.

Voller Bewunderung denke ich an Menschen in unserer Pilgergruppe, die ihren Schmerz benennen, weinen können und von Einzelnen aus der Gruppe getröstet und unterstützt werden.

Der Weg zieht sich, meine Gedanken treiben mich um, es ist warm, ich bin müde. Wie kann ich mein Bedürfnis nach Trost leben? Wie kann ich getröstet werden?

Wahrscheinlich ist der erste Schritt, dass ich dieses Gefühl in mir wahrnehme, zulasse, nicht verdränge und mir selbst liebevoll und zärtlich begegne. Ein zweiter Schritt könnte sein, dass ich mein Herz auf Gott ausrichte und ihm meine ganze Not, Leid und Kummer sage, klage, beim ihm hinausweine und loslasse. Ich kann meine Trostbedürftigkeit bei einigen wenigen, vertrauten Menschen aussprechen und auf ihre Anteilnahme, Stärkung und Zuspruch hoffen, sie jedoch nicht erwarten. Dies sind Menschen, denen ich mich auch mit meinen Schattenseiten und Schwächen zumuten kann und darf.



## Zufriedene Gesichter und ein kühles Bier

Mittlerweile bin ich über die historische Brücke in Puente la Reina gegangen, habe die mittelalterliche Kulisse der Stadt bestaunt und steige nun die letzten 350 Meter zur Herberge Santiago Apostol steil bergauf. Beim Empfang erwarten mich die beiden Mitstreiter und zwei weitere Pilger verschwitzt, müde und freudestrahlend mit einem kühlen, frischen Bier. „Herzlich willkommen, Simone, nun hast du es ja auch geschafft für heute“, so werde ich freudig begrüßt, „komm, lass dir das Bier schmecken, du bist eingeladen!“

Ein eiskaltes Bier, das mich erfrischt, aufmuntert, und die wohlvertrauten, zufriedenen Gesichter sind in diesem Moment ein erstaunlicher Trost für mich. Eine tiefe Freude steigt in mir auf, die Freude, dass ich hier sein darf, lebendig bin, dieses köstliche Bier trinken darf und mich wunderbare Menschen umgeben.

In den nächsten Tagen achte ich mehr auf mich selbst und meine Bedürftigkeit. Immer wieder nehme ich mir Zeiten des Rückzugs und der Stille und gehe einzelne Wegstrecken allein. In dieser Achtsamkeit erlebe ich Zeichen des Trostes: Hagebutten, Vogelbeeren, Brombeeren leuchten in klaren Rot- und Violetttönen am Wegesrand. Das Farbenspiel berührt mich, seine Schönheit tröstet mich.

## Unterwegs eine Heimat finden

An einem niederländischen Refugio werden wir von einer jungen Holländerin mit sehr viel Liebe und Gastfreundschaft empfangen und bewirtet. Ich fühle mich mit ihr innerlich verbunden, freue mich über ihre Offenheit und Herzlichkeit. Im Eingangsbereich der Herberge hängt ein Plakat, auf dem unübersehbar eine der Hauptaussagen des Evangeliums zu lesen ist: Jesus said: „I'm the way, the truth and the life.“ „Ja“, stimme ich in meinem Inneren dieser Aussage zu und fühle mich, als ob ich in meinem Zuhause angekommen bin. Trost ist für mich auch in dieser Begegnung und Erfahrung spürbar.

Am Abend liege ich im oberen Teil des Stockbettes und habe schon meine Augen zum Einschlafen geschlossen, da kommt einer meiner Mitpilger an mein Bett und berührt mich ganz sanft an meinem Unterarm. Er spricht mir einfach, ohne Anlass ein paar bestärkende Worte zu. Hat er vielleicht etwas von meinen Gefühlen, die ich in der Gruppe nicht ausgesprochen hatte, wahrgenommen? Ich freue mich und fühle mich angenommen.

## Kleine Zeichen des Trostes

Auf dem weiteren Pilgerweg erfahre ich immer wieder solche kleinen Zeichen des Trostes in der Natur, beim Gottesdienst, beim Singen und Beten, beim Lachen und in der Begegnung mit den Menschen, mit denen ich unterwegs bin.

Nun bin ich seit einigen Tagen wieder zu Hause im Alltag angekommen. Mein Bedürfnis nach Trost ist geblieben. Hier kann ich es gegenüber vertrauten Menschen aussprechen. Ich bin nicht „fertig“ mit diesem Thema, sondern weich, sensibel und offen für alles, was ich erlebe.

Bei dem kanadischen Theologen Jean Vanier finde ich einen kurzen Text, der mein Denken, mein Fühlen auf den Punkt bringt: „Unsere Zerbrochenheit ist die Wunde, durch die die ganze Kraft Gottes unser Wesen durchdringen und uns in ihn verwandeln kann. Ja, durch unsere Verletzungen kann die Kraft Gottes uns durchdringen und zu Strömen lebendigen Wassers werden, das die dürre Erde in uns tränkt.“



Simone Boley bietet seit Jahren Pilgerwanderungen für Gruppen auf dem Jakobsweg an und lädt Menschen auch zum Innehalten und zu Tagen der Stille ein.

[www.caminando-unterwegs.de](http://www.caminando-unterwegs.de)





# Annehmen und loslassen

## Wie zwei Tage im Kloster auf Zeit mein Denken und Fühlen verändern

Von Rainer Wälde

*Pater Domenikus startet im Plauderton. Er will nur mal kurz nach den Gästen sehen, die an diesem Wochenende in „seinem“ Kloster zu Gast sind. Doch was mit einem harmlosen Small Talk beginnt, mündet schon wenige Sätze später in ein tiefes Gespräch, das alle Teilnehmer unserer Gruppe zum Kern ihrer Existenz führt.*

### Ein tiefes Zeichen der Liebe

Annehmen und loslassen – das sind die zwei Worte, die der Pater in seiner Zeit als Krankenhaus-Seelsorger immer wieder durchbuchstabiert hat. Er berichtet von einem Krebspatienten, der ihn wenige Tage vor seinem Tod ins Zimmer ruft. Dort findet er den Patienten nicht im Bett liegend, sondern Rücken an Rücken mit seiner Frau auf dem Bett sitzend. Nach und nach wird klar, dass dies ein tiefes Zeichen ihrer Liebe ist. Vor Schmerzen kann er nicht mehr liegen, seine Frau bietet ihm deshalb stundenlang ihren Rücken als Stütze an. Offen sprechen sie über das nahende Ende, der Patient hat vielen Menschen als Politiker gedient – jetzt dient ihm seine Frau auf der letzten Wegstrecke ihres gemeinsamen Lebens.

Wortlos sitze ich im Speisesaal, das knusprige Frühstücksbrötchen, das gerade noch so lecker schmeckte, hat an Bedeutung verloren. Annehmen und loslassen – diese zwei Vokabeln prägen sich tief in meinem Inneren ein.

### Was soll ich loslassen?

Nach dem Frühstück sitze ich in meiner Klosterzelle und denke über die Erzählung nach. Bin ich bereit, mich anzunehmen? Meine derzeitige Erschöpfung, die tiefe Müdigkeit nach einem vollen Jahr? Was sollte



ich loslassen, das meine Hände derzeit noch gebunden hält? Ich zünde ein Teelicht an, jetzt im Winter ist dies ein schönes Symbol für die Gegenwart Gottes.

Ich setze mich auf den Stuhl und fange an zu meditieren: Annehmen und loslassen? Mein Blick fällt auf ein Bild, das über dem Bett hängt, der einzige Schmuck in meinem Raum. Seit meiner Ankunft habe ich es überhaupt nicht wahrgenommen, obwohl das Poster ziemlich groß ist. Es zeigt ein riesiges Erntefeld, goldgelbes Korn, volle Ähren, die im Winde wiegen. Dem Stil nach ist es vermutlich von Vincent van Gogh. Links am Bildrand ein Bauer mit gelbem Strohhut, der fast im Feld untergeht. Links eine Sense, rechts eine Sichel – er hat alle Hände voll zu tun.

## Ein Hilfeschrei mitten in der Krise

Über dem Feld brennt eine riesige Sonne, der Bauer schwitzt, es ist heiß, der Schweiß rinnt von seiner Stirn. Hinter ihm türmt sich ein Berg mit den bereits geernteten Ähren, doch vor ihm ist das Feld so groß, dass er es unmöglich alleine schaffen kann. Ich suche das Bild nach Helfern ab, doch der Bauer ist allein auf weiter Flur. Plötzlich steigt in mir ein Gedanke hoch: Dieser Bauer, das bin ich. Das volle Feld, randvoll mit Frucht, das ist mein Jahr 2015. Vor einem Jahr – mitten in der Krise, als ich ohne Aufträge zu Hause rumsaß und mich fragte, warum es nichts zu tun gibt – habe ich einen Hilfeschrei losgelassen. Ein SOS an den Schöpfer. Gemeinsam mit Ilona habe ich gebetet: Schenke mir eine neue Perspektive. Setze der Dürre ein Ende und gib uns ein gutes Jahr! Und wie in diesem Bild ist es geschehen: Doppelt so viele Kunden wie geplant. Dazu etliche neue Projekte – in jedem Fall eine überreiche Ernte.

Im Gegensatz zum Bauern auf dem Bild bin ich nicht allein. Innerhalb eines Jahres hat sich um mich ein Team von 15 Menschen gebildet, zum Teil langjährige Freunde, die mich bei der Ernte unterstützen.

## Wie soll ich die Mauer überwinden?

Stutzig macht mich nur die Mauer, die das Feld vom Rest der Welt abgrenzt. Dahinter steht ein Bauernhaus, das mit seinem Kamin meine Blicke immer wieder anzieht. Ich erkenne einen grünen Garten, einige Sträucher und Bäume und wünsche mir aus der sengenden Hitze, dort einen Platz im Schatten zu finden. Wie schön wäre es jetzt, im kühlen Haus auszuruhen und neue Kraft zu tanken. Doch ich stehe immer noch auf der anderen Seite, beide Hände in Aktion und durch Sichel und Sense an meine Arbeit auf dem Feld gebunden.

Meine Augen suchen immer wieder die Mauer ab. Wie soll ich sie überwinden? Ich sehe keine Leiter, keine Chance, um über sie zu steigen. Dann erkenne ich eine kleine Lücke, einen Torbogen direkt vor dem Haus. Es gibt doch einen Ausweg, einen Durchschlupf in die andere Welt, die mir gerade Rast und Ruhe verheißt. Aber ich kann doch das Feld nicht verlassen, jetzt ist Erntezeit – und mein Feld scheint kein Ende zu haben!



## Innehalten und neue Kraft tanken

Am Ende des Bildes strahlt das Blau der Berge – für mich ein Symbol der Transzendenz, der Ewigkeit. Momentan versperren sie noch meinen Blick zum Horizont, auf das, was am Ende meines Lebens kommen wird. Doch auf halber Strecke gibt es zwei Häuser, die auf einem Bergpass eine Zwischenstation markieren. Noch sind sie zu weit entfernt, aber eine Raststätte auf dem Weg zum Ende meiner Reise.

Im Vergleich zu den majestätischen Bergen erscheint die Steinmauer plötzlich wie ein Mäuerchen, der Torbogen lockt mich, lädt mich ein, die Sichel und auch die Sense beiseite zu legen und hinüberzugehen in den schattigen Garten, um innezuhalten, neue Kraft zu tanken, bevor es wieder hinaus aufs Feld geht.

Ich denke zurück an Pater Domenikus und seine eigene Geschichte beim Frühstück. Monatelang lag er im Bett, weil sein Herz immer schwächer wurde. Das Ende schien nahe, wenn nicht rechtzeitig ein Spenderherz gefunden würde. Dann kam die Nachricht aus der Klinik: Heute um 23 Uhr ist es soweit, wir haben ein Herz für Sie! In der letzten halben Stunde vor der Operation buchstabiert er noch einmal dieses „Annehmen und loslassen“. Dann wird er in die Schleuse vor den Operationssaal gefahren. Die Ärzte stehen um ihn herum. Darf ich Ihnen noch als Ordensmann etwas sagen? Er berichtet von seiner Doktorarbeit, die er 30 Jahre zuvor über Psalm 51 und einen ganz bestimmten Vers geschrieben hat: Schaffe in mir, Gott, ein neues Herz. Was er damals nicht ahnte, wird jetzt in diesem Moment Realität. Annehmen und loslassen beschäftigt mich heute noch – drei Monate nach dem „Kloster auf Zeit“.



Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten: [www.rainerwaelde.de](http://www.rainerwaelde.de)



## Standpunkt *Wertvoll verzichten*



Nach meiner Beobachtung haben die mobilen Arbeitsgeräte den Alltag vollständig erfasst: Ob in der S-Bahn oder dem Kino – überall werden die Mails gecheckt, schnell bei Facebook der Status upgedatet. Erst kürzlich habe ich ein junges Paar in der Bahn beobachtet, das stundenlang mit mir im Abteil saß: Beide waren 95 Prozent der Fahrt ausschließlich mit dem Handy beschäftigt. Kaum ein Dialog, selten ein Blick auf die Landschaft vor dem Fenster. Die beiden wirkten vergnügt – alleine mit sich und der digitalen Welt.

### Körperlich anwesend – doch die Gedanken sind online

Keine Sorge: Ich bin kein Technik-Verweigerer, sondern ganz im Gegenteil meist ein „Early Bird“, der neue Trends beobachtet und meist zu den Ersten gehört, die ein mobiles Geräte nutzen. Allerdings beobachte ich seit einigen Monaten, wie der Gebrauch der Smartphones auch im Privatbereich wie selbstverständlich die Kultur verändert: Während es in meiner Kindheit als unhöflich galt, den Fernseher laufen zu lassen, wenn Gäste da sind, ist die Nutzung von Handys bei privaten Einladungen fast selbstverständlich. Ich beobachte junge Mädchen, die beinahe blind unter der Tischdecke ihre Nachrichten tippen. Körperlich sind sie anwesend, doch in Gedanken sind sie bei WhatsApp oder Facebook.

### Mediales Fasten

Ich persönlich habe gute Erfahrungen mit dem medialen Fasten gemacht: Wenn ich spüre, dass meine emotionalen Reserven langsam erschöpft sind, drossle ich ganz bewusst den Online-Konsum: Weniger Facebook, kontrollierte E-Mail-Zeiten und gezielte Offline-Phasen. Ich schätze das „Glück der Unerreichbarkeit“, wie es Mirjam Meckel vor Jahren pointiert formulierte. Konkret bedeutet das auf meinen stundenlangen Bahnreisen, das Handy im Koffer lassen, stattdessen genieße ich eine heiße Schokolade und das Panorama der winterlichen Landschaft.

### Glücksgefühle – ganz ohne Smartphone

Bei privaten Einladungen lasse ich mein Handy im Auto oder im Mantel stecken. Ich genieße den Dialog mit meinen Freunden und möchte die besten Pointen und Geschichten nicht verpassen. Kürzlich erzählte mir eine junge Businessfrau, dass sie vor einiger Zeit ihr Facebook-Konto gelöscht hat. Die gewonnene Zeit nutzt sie nun und besucht ihre Freunde wieder persönlich. Sie hat ihr digitales Leben gegen ein emotional aktives, analoges Leben eingetauscht. Begeistert berichtet sie mir von den Glücksgefühlen, die sie bei einem Glas Rotwein mit lieben Freunden erlebt. Ihr Fazit: Ich vermisse nichts.

**Monika Bylitz**

#### 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:** Simone Boley, Monika Bylitz,  
Ilona Dörr-Wälde, Marion Ising, Rainer Wälde

**Lektorat:** Dorothee Köhler, [www.dorothee-koehler.de](http://www.dorothee-koehler.de)

**Layout/Satz:** neolog Communications, [www.neolog.com](http://www.neolog.com)

**Druck:** Schmidt printmedien

**Fotos:** Hans Boley, Shutterstock, Janine Guldener,  
[www.janine-guldener.com](http://www.janine-guldener.com), Vincent van Gogh  
(La moisson) Museum Folkwang Essen/ARTOTHEK

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)