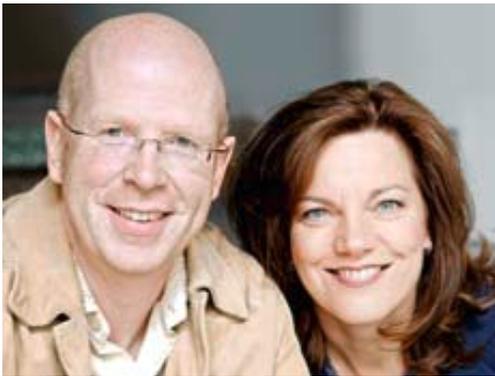


Authentisch leben

Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 4 – Herbst 2012



Liebe Leserin, lieber Leser,

kürzlich sind wir auf die Geschichte von Bronnie Ware gestoßen: Die junge Australierin kündigt mit Ende zwanzig ihre sichere Stelle bei einer Bank und bricht zu einer Abenteuerreise auf. In der Südsee arbeitet sie in einer Bar, später in England in einem Dienst für Todkranke – als Palliativpflegerin. Nach acht Jahren fasst sie ihre Erlebnisse in einem Buch zusammen. Es ist bislang nur auf English erschienen: „Die fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen.“

Bronnie Ware betreute die Sterbenden zu Hause und hörte in den letzten Wochen vor deren Tod immer wieder dieselben Vorwürfe:

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.
4. Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.
5. Ich wünschte mir, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.

Abonnieren Sie den
kostenlosen Newsletter
www.authentisch-leben.info

Einige der Sterbenden waren auch zufrieden. Bronnie Ware berichtet: „Es gab Menschen ohne Reue, die mit einem Lächeln im Gesicht starben.“ Für die couragierte Australierin wurden die Gespräche mit den Todkranken zum Wendepunkt ihres Lebens. Sie entschloss sich, den eigenen Kurs zu ändern und ihre Berufung ganz neu zu leben. Heute arbeitet sie als Songschreiberin und Sängerin und ermutigt mit ihrer Geschichte andere Menschen, der Stimme ihres Herzens treu zu bleiben. Für uns beide ist sie ein Mut machendes Beispiel dafür, wie authentisches Leben gelingen kann.

Ihre 

Ilona & Rainer Wälde

Aus dem Inhalt



Seite 4

Erntedank persönlich
Herzlichen Glückwunsch,
Sie sind reich!



Seite 6

Polynesisches Segeln
Kompetentes Surfen auf
den Wellen von Krisen



Seite 10

Trauerarbeit
Mein ganz persönliches
Verlusterlebnis

Tapetenwechsel

Mut zur Veränderung

von Monika Bylitza



Sie finden sich zu dick oder zu dünn, zu klein oder zu groß. Sie haben Sorge, den beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein und von einer Jüngerin im Job überholt zu werden. Ein Blick in Nachbars Garten führt Ihnen vor Augen, dass man es in Ihrem Alter auch deutlich weiter gebracht haben kann ... Gehören Sie auch zu den Menschen, die unzufrieden mit sich und den Umständen sind, die ständig Werturteile über sich und andere fällen?

„Ich brauche einen Tapetenwechsel“, sagen Menschen, wenn sie Lust auf Neues haben oder wenn die Lebensmitte sie daran erinnert, dass es doch noch mehr geben muss als das alltägliche Einerlei. Selten denken sie diesem Zusammenhang an die Renovierung der Wohnung. Dennoch ist ein persönlicher „Tapetenwechsel“ vergleichbar mit einer Modernisierung.

Hausbesichtigung mit Liebe zum Detail

Wenn Sie auf unbeschwerter Neuanfänge hoffen, werden Sie auf eine Hausbesichtigung der besonderen Art kaum verzichten können. Mein Lieblingszitat von Karl Valentin passt dazu wunderbar: „Heute Abend gehe ich mich besuchen, hoffentlich bin ich zu Hause.“ Sind Sie bei sich zu Hause? Eine Frage, die nicht leicht zu beantworten ist. Und wenn ja, kennen Sie die Winkel und Ecken in Ihrem Lebenshaus? Gehen Sie sich heute Abend mal besuchen und nehmen Sie folgende Begleiter mit:

- Schonende Intensität, die Wandel und Veränderung angemessen zulässt
- Wohltuende Wahrheiten, die auf moralische Zeigefinder verzichten
- Satte Aufmerksamkeit, die zum Hoffungsbringer wird
- Kreative Anschauungsweisen für Ihre Alltagswirklichkeit
- Neue Gedanken für alte Glaubenssätze
- Akzeptanz für den Wechsel zwischen Grenzen und Möglichkeiten

Finden Sie einen nahen Ort, an dem Sie die Schauplätze Ihres Lebens für eine begrenzte Zeit verlassen. Nehmen Sie Ihr Herz mit und binden es an verlässliche Wahrheiten und Werte. Mir hilft die Gewissheit, dass ich von Gott geschaffen und geliebt bin und dass meine Würde unantastbar ist. Sein unzerstörbares Ja zu mir hilft mir, mich von Sorgen und Kritik nicht beherrschen zu lassen. Gleichzeitig ist diese Gewissheit auch Mahnung, andere Menschen aus dieser Grundhaltung heraus zu sehen, um mit ihnen gute und erfüllende Beziehungen einzugehen. Jede Veränderung braucht Abschied und Würde, aber bitte nicht auf Kosten anderer.

Den Besen schwingen

Denken Sie konkret darüber nach, welche Lebensbereiche darauf warten, behutsam instand gesetzt zu werden. Gehen Sie wertschätzend und aufmerksam durch alle Lebensräume und machen eine Bestandsaufnahme. Was ist zu voll und verhindert den Durchblick? Welche Stolperecken verhindern feste Schritte? Und wenn jeder flotte Schritt Staub aufwirbelt, sind gute Aussichten kaum zu erwarten, oder? Da ist dann ein entschlossener Kehraus angesagt und der Besen freut sich auf den beschwingten Einsatz.

Ihre alten Gewohnheiten werden Sie übrigens begleiten und sind still und einfallsreich. Schritt für Schritt, leise und zärtlich werden sie um Aufmerksamkeit buhlen und Sie einladen, in alten Mustern zu verweilen. Das ist völlig normal und sollte Sie nicht überraschen. Im Gegenteil: Ihr Gehirn will Energie sparen und geht Wege, die ihm vertraut sind. Alles, was neu ist, wird von der großen Denkkentrale mit „komisch“ oder „falsch“ bewertet. Das ist häufig der Grund dafür, dass das Neue nur das Alte in anderer Farbe ist.

Schaffen Sie Platz und verabschieden sich von der Illusion, zwischen Tür und Angel mal eben Ihr Leben neu gestalten zu können – treu nach dem Motto: „Es muss sich was ändern, aber flott!“ Leider funktioniert das in den seltensten Fällen, und anstelle von farbenfrohen Perspektiven wartet eine kalte Dusche. Die kann zwar sehr erfrischend sein, aber vermutlich können Sie gut darauf verzichten.

Frische Farben für neue Ansichten

Jeder Lebensraum hat seine eigene Kombination aus Belastungen, Überraschungen, Ermutigungen und Kränkungen, Klage und Lob, Kritik und Wertschätzung. Traditionelle Ansichten und rustikale Überzeugungen treffen auf verrückte Sehnsüchte und geheime Wünsche. Auf jedem Schritt und im kleinsten Quadratzentimeter in unserem Lebenshaus sind wir beteiligt und können entscheiden, ob wir mit Druck oder mit engagierter Gelassenheit eine persönliche Veränderungschance suchen. Erlauben Sie sich unbeschränkte Spielräume und übernehmen Sie Verantwortung für die Farbe in Ihrem Leben.

Stellen Sie sich vor, wie Sie bei einem Maler eine Farbe mischen lassen. Ich denke jetzt an gefühlt eine Million Farbmuster in jedem Baumarkt, die in unzähligen Variationen auf eine Entscheidung warten. Wenn Sie jetzt in diesem Moment Lust haben, konkret zu werden, dann erlauben Sie sich sofort und unmittelbar jenseits aller Erwartungen Ihre eigene Farbauswahl. Hier geht es weniger um Rot oder Grün, sondern um Ihre Bedürfnisse. Schreiben Sie auf Ihre Farbkarte, was Sie für ein erfülltes Leben brauchen, und verzichten Sie auf falsche Bescheidenheit. Benennen Sie anschließend ohne Scham die endlose Vielfalt Ihrer Talente, die Sie für die Umsetzung Ihrer Pläne brauchen. Produzieren Sie leuchtend bunte Gedankenkleckse und laden die kreative Unvernunft in Ihre Gedankenwelt ein. Pinseln Sie mit Liebe zur Veränderung und dem Bekenntnis zur Individualität eine stimmige Komposition.

Ran an die Rolle

Beim Renovieren ertappe ich mich immer wieder dabei, dass mir beim ersten Pinselstrich Zweifel kommen. Trotz bester Vorbereitung und umsichtiger Planung bin ich mir nicht sicher, ob mir das Ergebnis gefallen wird. Dann gebe ich mir einen Ruck und vertraue auf meine Intuition, fange an und sage mir: „Wenn es mir gar nicht gefällt, kann ich ja noch mal anfangen.“ Dieser Gedanke ist meine ganz persönliche Notfallstrategie und erlaubt mir eine Korrektur. „Ohne Anfang geht gar nix“, würde mein Mann dazu sagen. Recht hat er, und er bringt mich mit diesem Satz in Bewegung. Also, fangen Sie an!

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Entdecken Sie die Ressourcen, die in Ihnen stecken. Bewerten Sie Ihre Ideen und Gefühle nicht. Nehmen Sie sich mit einem liebevollen Gefühl wahr und verzichten Sie auf Rechtfertigungen. Geben Sie Ihrer Seele Freiräume und erlauben Sie Ihrem Gehirn, zu arbeiten. Das wird ein wunderbarer Tummelplatz für neugierige Pläne, der von Ahs und Ohs umgeben ist.



Das sind hilfreiche Fragen dafür:

- Habe ich klare Vorstellungen von dem, was sich verändern soll?
- Wo habe ich in der Vergangenheit Veränderungen gewagt, die erfolgreich waren?
- Spüre ich eher die Herausforderung oder Angst? Habe ich Verbündete?
- Was ist mein persönliches Wagnis?
- Was kann mich begeistern?
- Wann übernehme ich Verantwortung für den ersten kleinen Schritt?

Erlauben Sie Ihrer Sehnsucht farbenfrohe Lebensräume, überraschende Zusammenhänge, schöpferische Freude, ausgefallene Knalleffekte und STAUNEN – über den kleinen Unterschied!



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



Erntedank persönlich

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind reich!

von Karin Dölla-Höfeld

Sie sind reich. Ich übrigens auch. Sie wussten es bislang vielleicht nur noch nicht. Wetten, dass Sie ganz viele Schätze besitzen? Sie sind Ihnen nur aus dem Blick geraten. Oder Sie haben Sie tatsächlich noch nicht gesehen. Wenn Sie Lust haben, gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, setzen Sie sich bequem hin und los geht's!

1. Sie haben Ihre fünf Sinne.

Ein wunderbarer Reichtum! Sie können sehen, hören, riechen, schmecken, und Sie können Berührungen wahrnehmen. Wussten Sie, dass der Mensch diesen Sinn zum Leben unbedingt braucht? Wenn ein Kind nicht berührt wird, stirbt es. Wir können alles andere kompensieren, aber unsere Haut, und damit unsere Seele, muss gestreichelt werden. Und ich bin mir sicher, dass Sie das erleben! Vielleicht durch Ihren Partner oder ein Kind oder vielleicht auch in Wellness-Behandlungen.

Und selbst wenn alles das nicht zutreffen sollte: Sie können spüren. Wenn Sie draußen sind, können Sie den Wind spüren, wie er über Ihre Haut streichelt, die Sonne, wie sie Sie erwärmt, den Regen, wie er Tropfen für Tropfen auf Kopf und Arme fällt – wie fühlt sich das an? Kitzelt es? Ist es angenehm kühl? Wie verändert sich Ihr Empfinden auf der Haut, wenn der Regen stärker wird?

Sie können auf fünf verschiedenen Kanälen wahrnehmen! Ist das nicht etwas Wundervolles?

2. Sie haben Schönes und Wertvolles erlebt.

Es gab und gibt in Ihrer persönlichen Geschichte Erlebnisse, die Ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern, wenn Sie daran denken. Wunderschöne Momente, die Sie jetzt noch glücklich machen. Besondere Erfahrungen, die Sie wie etwas Kostbares in sich haben. Das kann etwas Großes sein wie die bestandene Prüfung, der erste Job, die Begegnung mit der großen Liebe. Oder etwas scheinbar ganz Kleines wie der besondere Ort im Urlaub oder ein Glücksmoment in der Natur.

An welche Situation denken Sie jetzt gerade? Wobei hüpfst Ihr Herz?

3. Sie werden noch Schönes und Wertvolles erleben.

Auch jetzt und in der Zukunft werden Sie solche Augenblicke erleben – garantiert! Hilfreich ist es, wenn Sie mit Augen, Ohren und dem Rest Ihrer Sinne dafür aufmerksam sind. Sonst entgehen Ihnen womöglich die schönen Momente. Also: Antennen ausfahren und beim leisen Anzeichen von Wohltuendem die Aufmerksamkeit darauf richten und es so richtig auskosten! Sie werden sehen, das macht Spaß und bereichert Ihren Alltag.

Wissen Sie, was Ihnen Freude macht? Wie könnten Sie es herausfinden?



4. Sie kennen Menschen, die Sie mögen.

Zugegeben, manchmal muss man ein wenig nachdenken, bis einem da jemand einfällt ... Aber ich bin mir sicher, dass es mindestens eine Person gibt, die Sie irgendwann einmal gemocht hat. Vielleicht Ihr alter Lehrer, ein früherer Chef oder die Großmutter. Oder jemand, der das heute noch tut. Ist das nicht schön? Jemand mag Sie, findet Sie gut, liebenswert. So, wie Sie sind. Das ist ein echtes Geschenk. Ein Grund, dankbar zu sein. Feiern Sie das!

Und freuen Sie sich mal wieder gemeinsam, dass Sie sich kennen.

5. Sie sind einmalig und gelungen.

Es ist eine unzweifelhafte Tatsache: Es gibt Sie nur einmal auf der Welt. In der gesamten Geschichte der Menschheit. Sie sind einmalig geschaffen! Wenn das nichts zum Freuen ist! Ein wunderbarer Mensch, einzigartig im Denken, Fühlen, Wollen und Handeln. Eine einmalige Sonderausgabe, sozusagen! Mit Wünschen und Sehnsüchten, mit Talenten und Fähigkeiten. Mit der Möglichkeit, in die Zukunft zu gehen. Mit einem Herzen, das wertschätzen kann und dankbar sein und sich freuen. Herzlichen Glückwunsch! Das ist ein Reichtum, dem Geld und Karriere nicht das Wasser reichen können. Und Sie haben ihn.

Was könnten Sie tun, damit Sie das jeden Tag vor Augen haben?



Karin Dölla-Höfeld ist Beraterin, Coach und Medienschafterin. Mit ihrem Mann Günther lebt und arbeitet sie auf „Höfelds Hof“, ihrem Winzeranwesen in Rheinhessen.

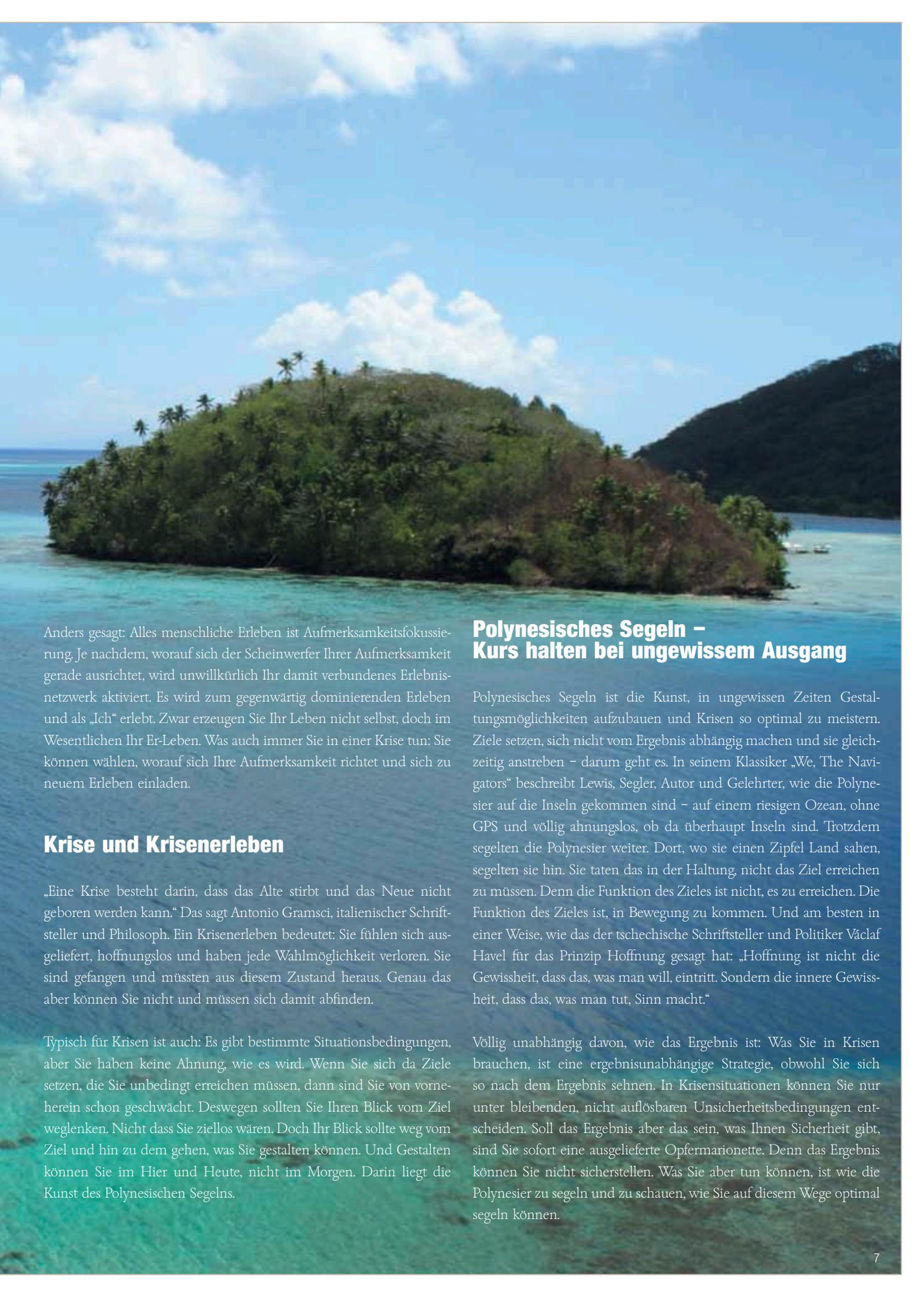
Nähere Informationen zu ihren Seminaren:
www.typakademie.de/doella-hoehfeld



Das Prinzip des Polynesischen Segelns: *Kompetentes Surfen auf den Wellen von Krisen*

von Günther Höhfeld

Vielleicht geht es Ihnen so wie mir, wenn Sie den Begriff „Polynesisches Segeln“ lesen und Sie fragen sich: „Was soll das denn sein? Noch so ein Modewort, um Krisen zu bewältigen?“ Ganz ehrlich: Das habe ich zuerst gedacht. Doch dann habe ich mich eingeladen, meine Vorbehalte und Skepsis beiseite zu legen, und bin neugierig geworden. Und schon entdecke ich eine wertvolle Spruchweisheit im Polynesischen Segeln: „Energy flows, where attention goes“ – Energie fließt da, wo Aufmerksamkeit ist.



Anders gesagt: Alles menschliche Erleben ist Aufmerksamkeitsfokussierung. Je nachdem, worauf sich der Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit gerade ausrichtet, wird unwillkürlich Ihr damit verbundenes Erlebnetzwerk aktiviert. Es wird zum gegenwärtig dominierenden Erleben und als „Ich“ erlebt. Zwar erzeugen Sie Ihr Leben nicht selbst, doch im Wesentlichen Ihr Er-Leben. Was auch immer Sie in einer Krise tun: Sie können wählen, worauf sich Ihre Aufmerksamkeit richtet und sich zu neuem Erleben einladen.

Krise und Krisenerleben

„Eine Krise besteht darin, dass das Alte stirbt und das Neue nicht geboren werden kann.“ Das sagt Antonio Gramsci, italienischer Schriftsteller und Philosoph. Ein Krisenerleben bedeutet: Sie fühlen sich ausgeliefert, hoffnungslos und haben jede Wahlmöglichkeit verloren. Sie sind gefangen und müssten aus diesem Zustand heraus. Genau das aber können Sie nicht und müssen sich damit abfinden.

Typisch für Krisen ist auch: Es gibt bestimmte Situationsbedingungen, aber Sie haben keine Ahnung, wie es wird. Wenn Sie sich da Ziele setzen, die Sie unbedingt erreichen müssen, dann sind Sie von vorneherein schon geschwächt. Deswegen sollten Sie Ihren Blick vom Ziel weglenken. Nicht dass Sie ziellos wären. Doch Ihr Blick sollte weg vom Ziel und hin zu dem gehen, was Sie gestalten können. Und Gestalten können Sie im Hier und Heute, nicht im Morgen. Darin liegt die Kunst des Polynesischen Segelns.

Polynesisches Segeln – Kurs halten bei ungewissem Ausgang

Polynesisches Segeln ist die Kunst, in ungewissen Zeiten Gestaltungsmöglichkeiten aufzubauen und Krisen so optimal zu meistern. Ziele setzen, sich nicht vom Ergebnis abhängig machen und sie gleichzeitig anstreben – darum geht es. In seinem Klassiker „We, The Navigators“ beschreibt Lewis, Segler, Autor und Gelehrter, wie die Polynesier auf die Inseln gekommen sind – auf einem riesigen Ozean, ohne GPS und völlig ahnungslos, ob da überhaupt Inseln sind. Trotzdem segelten die Polynesier weiter. Dort, wo sie einen Zipfel Land sahen, segelten sie hin. Sie taten das in der Haltung, nicht das Ziel erreichen zu müssen. Denn die Funktion des Zieles ist nicht, es zu erreichen. Die Funktion des Zieles ist, in Bewegung zu kommen. Und am besten in einer Weise, wie das der tschechische Schriftsteller und Politiker Václav Havel für das Prinzip Hoffnung gesagt hat: „Hoffnung ist nicht die Gewissheit, dass das, was man will, eintritt. Sondern die innere Gewissheit, dass das, was man tut, Sinn macht.“

Völlig unabhängig davon, wie das Ergebnis ist: Was Sie in Krisen brauchen, ist eine ergebnisunabhängige Strategie, obwohl Sie sich so nach dem Ergebnis sehnen. In Krisensituationen können Sie nur unter bleibenden, nicht auflösbaren Unsicherheitsbedingungen entscheiden. Soll das Ergebnis aber das sein, was Ihnen Sicherheit gibt, sind Sie sofort eine ausgelieferte Opfermarionette. Denn das Ergebnis können Sie nicht sicherstellen. Was Sie aber tun können, ist wie die Polynesier zu segeln und zu schauen, wie Sie auf diesem Wege optimal segeln können.



Prinzipien von Polynesischem Segeln

Das Hauptprinzip im Polynesischen Segeln ist das Besinnen auf die eigenen Ressourcen und Gestaltungsbereiche. Es geht darum, den eigenen Möglichkeitsraum zu erweitern. Basis für das eigene Handeln ist dabei die Orientierung an Ihren persönlichen Ressourcen. Ihre jeweils verfügbaren Fähig- und Fertigkeiten bestimmen, welche veränderlichen Ziele Sie anstreben. Und nicht umgekehrt. Dazu zählen, wer Sie sind, was Sie wissen, wen Sie kennen und was Sie tun.

Fragen Sie sich doch einmal selbst:

- Wer bin ich? – Wie kann ich mich unterstützen, liebevoll tröstend, mit der bleibenden Unsicherheit auf diesem mutigen Weg durch die Krise? Was ist mir ein sinnhafter Wert? Für was will ich da sein?
- Was weiß bzw. kann ich? – Welche Krisen habe ich in meinem Leben schon bewältigt? Wie kann ich mich da hinein imaginieren? Wie kann ich mich in die Zeit hineinversetzen, in der ich die Krise gerade bewältigt habe? Wie kann ich wieder Kontakt zu diesen Handlungsstrategien bekommen?
- Wen kenne ich? – Was habe ich für Netzwerke? Mit wem kann ich mich verbünden? Was wäre der gerade noch vertretbare Verlust, den ich tolerieren kann?
- Was kann ich dann tun? – Wie gestalte ich meine Interaktionen mit anderen Menschen? Welche Vereinbarungen treffe ich?

Was Sie in Krisen benötigen, sind Wahlmöglichkeiten. Dabei sind die Kompetenzen zur Krisenbewältigung alle vorhanden. Sie tragen sie in sich. In Ihnen gibt es ein unbestechliches intuitives Wissen, ein riesiges Repertoire an Kraftreserven, die Sie anzapfen können. Fähigkeiten, die Ihnen Kraft geben und helfen, die Krise zu bewältigen. Doch zum Zeitpunkt des Krisenerlebens sind sie nicht mehr zugänglich. Entscheidend ist, eine Erlebnisposition aufzubauen, aus der heraus Sie die Phänomene anders anschauen können. Und das heißt eine Position mit Abstand zu allem, mit Überblick und sicherem Schutz. Mit folgenden Übungen lade ich Sie ein, die Prinzipien vom Polynesischen Segeln in Ihrem Alltag zu realisieren.

Übung: Eine Beobachterhaltung aufbauen

In Krisen ist eine sichere Beobachterposition notwendig, aus der heraus Sie steuern können. Eine Möglichkeit bietet das sogenannte Dissoziationsmodell. Fragen Sie sich doch einmal: „Wie finde ich mich jetzt denn selbst in der Krise? Wie geht es mir?“ Aussagen wie: „Ich blöder Idiot!“, „Das darf mir nicht passieren!“ oder „Ich arme Sau!“ sind gängige Praxis. Diese Selbstabwertungen haben alle eins gemeinsam: Sie intensivieren Ihr Krisenerleben und lassen Sie hilflos, schutzlos oder sogar ohnmächtig daneben stehen. Gleichzeitig rauben sie Ihnen Energie und schwächen Ihre Handlungsmöglichkeiten. Eine Beobachterposition weitet Ihren Blick. Sie bekommen Wahlmöglichkeiten und erhalten Zugang zu Ihren Potenzialen. Das tut gut und befreit.

Eine zweite Möglichkeit, eine Beobachterperspektive aufzubauen, ist das sogenannte Seitenmodell. Wir Menschen haben wertvolle Vielschichtigkeiten in uns. Und die machen wir uns hier zunutze. Stellen Sie sich einmal vor, dass das, was Sie da krisenhaft erleben, gar nicht Ihre ganze Person ist. Lediglich eine Seite von Ihnen ist in einer Krise. Und die ist sehr schlimm dran, keine Frage. Aber die benötigt jetzt Ihre volle Unterstützung. Sie will gehört werden und braucht Ihre liebevolle, wertschätzende und würdigende Zuwendung. Mit Hilfe dieser Beobachterposition schieben Sie Ihr Krisenerleben auf Abstand. Das kann erleichtern.

Übung: Einen inneren Erlebnisraum kreieren

Nehmen wir einmal an, Sie wären in einer Krise gerade massiv unter Druck und gebeutelt. Ihr innerer Erlebnisraum hat sich verengt, und das hat sich auch auf Ihren Körper ausgewirkt. Sie atmen flacher, sind starr oder hibbelig geworden. Wenn Sie in einer solchen Lage Ihre Krise angehen wollen, dann wird meist alles zum Berg. Einen Ausweg erreichen Sie am besten über eine veränderte Körperkoordination.

Tun Sie doch jetzt einmal so, als ob Sie eine Haltung einnehmen könnten, in der Sie sich geschützt, sicher und kraftvoll fühlen, mit gestärktem Rücken und einem Überblick. Bestimmt haben Sie das in Ihrem Leben schon einmal erlebt: am Strand, im Meer, auf einem Gipfel, wo auch immer Sie Weite oder Raum verspürt haben. Machen Sie jetzt mal eine Handbewegung nach vorne, die alles so ein bisschen auf Abstand schiebt. Damit Sie überblicken können, was da alles so um Sie herum tobt. Dabei atmen Sie tief ein, sodass Sie den Eindruck haben: „Diese Bewegung könnte mir Kraft geben!“ Und Ihre Ausatmung verbinden Sie mit einem kräftigen „Ja!“ oder „Ho!“



Nehmen wir einmal an, Sie könnten sich jetzt Ihr persönliches Bild von diesem geschützten, sicheren Ort machen, an dem Sie Überblick haben und handeln können. Wenn Sie sich jetzt vorstellen: Wie würden Ihre Füße denn auf dem Boden stehen, sodass sie Ihnen stabilen Halt, Sicherheit und Überblick geben? Und wenn Sie sich weiter ausmalen, dass es in diesem Raum irgendetwas gibt, dass Kraft gebend Ihnen den Rücken stärkt, beispielsweise Erinnerungen an Krisen, die Sie überstanden haben. Vielleicht haben Sie damals gedacht: „Das kriege ich nie hin.“ Aber heute haben Sie es längst bewältigt. Das wäre nie möglich gewesen, wenn es nicht ein riesiges Repertoire an Kompetenzen in Ihnen gäbe. Selbst wenn Sie sich nicht einmal mehr erinnern: Dieses gefühlte intuitive Wissen hat Ihnen Kraft gegeben, Sie unterstützt und steht Ihnen immer zur Verfügung. Nun stellen Sie sich vor, dass diese Kompetenzen in Ihnen vielleicht sagen: „Was, schon ein Jahr keine Krise mehr? Leute, wir werden wieder gebraucht. Das ist unsere Chance!“ Nun stellen Sie sich in Ihrem imaginativen Erlebnisraum vor, dass dieses intuitive Wissen Ihren ganzen Organismus stützt, dass diese Kräfte da sind und Ihnen sagen: „Wir lassen Dich nicht allein! Wir sind da für Dich! Gemeinsam packen wir es an!“

Übung: Entscheidungen treffen

Wenn Sie in einer Krise sind, dann tun auch Sie womöglich das, was die meisten Menschen tun: Sie streben nach völliger Sicherheit. Das bedeutet: Sie müssen jetzt die echt richtig richtige Entscheidung treffen. Und das ist die, bei der Sie wissen, was dabei heraus kommt. Oder Sie sagen: Meine Entscheidung ist erst dann richtig, wenn ich sicher sein kann, dass es danach kein innerliches „Ja, aber ...“ mehr gibt. Mit dieser Haltung aber manövrieren Sie sich in eine hausgemachte Zwickmühle.

Eine Entscheidung heißt das Ende mit einer Scheidung. Nicht unbedingt von Menschen, aber vielleicht von Optionen. Und das heißt, es muss etwas zurück bleiben. Das Zurückbleibende aber hatte kluge Komponenten und war nicht doof. Dennoch muss es zurückbleiben. Also wenn Sie jetzt zu ihm sagen: „Halt die Klappe, blöder Idiot!“, dann werden Sie sich und Ihren wertvollen Vielschichtigkeiten nicht gerecht. Sie können nicht davon ausgehen, dass es kein „Ja, aber ...“ gibt. Denn genau das „Ja, aber ...“ würdigt das Zurückbleibende.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten ein Ich für die Gegenwart und eins für die Zukunft. Wenn Ihr Gegenwarts-Ich unter all den unsicheren Bedingungen der Zukunft eine Entscheidung treffen wollte, in denen es nicht weiß, was dabei heraus kommen kann, wäre es entscheidend, dass Ihr Zukunfts-Ich schon weiß: Natürlich tun wir als endliche Menschen, die wir die Zukunft nicht kennen, unser Bestes. Aber eines ist 100-prozentig sicher: Wenn nicht das Gewünschte herauskommt, dann wird der, der ich dann sein werde, achtungsvoll, liebevoll, loyal und mit wertschätzender Freundschaft dem in der Gegenwart entgegengehen und sagen: „Mensch, ich danke dir für deinen Mut, unter diesen Unsicherheiten doch noch etwas getan zu haben, wo du ja nicht mehr wissen konntest, als du wusstest. Es wäre so toll gewesen, wenn das Gewünschte herausgekommen wäre. Und jetzt ist es nicht herausgekommen. Aber wir zwei sind jetzt ein freundschaftliches, loyales, verlässliches Team im Umgang damit, dass nicht das Gewünschte herausgekommen ist, sodass wir das Bestmögliche daraus machen können!“ Gehen Sie so mit Ihren Ambivalenzen und Unsicherheiten um? Gratulation, wunderbar! Frei nach der Devise: Aus Krisen wird man klug, drum ist eine nicht genug. In diesem Sinne: Viel Freude und Inspiration beim Polynesischen Segeln!



Günther Höhfeld ist Beratungspsychologe, Coach und Coach-Ausbilder. Mit seiner Frau Karin lebt und arbeitet er auf „Höhfelds Hof“, ihrem Winzeranwesen in Rheinhessen.

www.typakademie.de/hoehfeld

Mein ganz persönliches Verlusterlebnis

von Anne Seidlitz

*Endlich war der langersehnte Tag da,
an dem wir in den Urlaub fliegen wollten.
Alles erledigt, die Koffer gepackt. Doch dann
passierte am Flughafen das Unmögliche:
„Madame, Sie können nicht mitfliegen.
Ihr Reisepass hat nicht die vorgeschriebene
Gültigkeit von mindestens 6 Monaten.“*

Im Chaos der Gefühle

Meine Kraft war am Ende. Ich konnte nur noch meine Ohnmacht spüren. Der Boden unter meinen Füßen schien mir wie weggezogen zu sein. All meine Vorfreude auf diesen langersehnten Tag war mit einem Schlag weg. Es sollte ein besonderer Urlaub werden, eine Belohnung für viele anstrengende Wochen und Monate, die hinter uns lagen.

Und nun sollte mein Mann alleine fliegen? Benommen stand ich an der Absperrung. Es war wie Trauer und Trennung. Als ich alleine im Flughafengebäude stand, kam in mir ein Chaos der Gefühle hoch: Wut, Ärger, Enttäuschung, Trauer, Einsamkeit, Ungerechtigkeit, Schuld und Strafe. Irgendjemandem wollte ich die Schuld geben, fand aber niemanden außer mir selbst. Worte wie „Hätte ich doch“ und „Wäre ich doch“ halfen nicht weiter. Ich musste mich mit der Ohnmacht anfreunden, wollte es aber noch nicht richtig.

Aus meiner Arbeit als Trauertherapeutin kenne ich diese Gefühle: Trauer ist eine Reaktion auf einen Verlust. Nichts tun können. „Ohne-Macht“ zu sein. Ausgeliefert. Trauer ist ein Chaos der Gefühle. Sie ist nicht kontrollierbar und planbar. Keiner von uns hat je gelernt, wie er damit umgehen soll.

Wie gehe ich mit meinen Verlusten um?

Es gibt verschiedene Menschentypen und jeder geht anders mit Verlusten um. Ein Beispiel, das häufig bei Männern zu finden ist:

Der Trauernde sucht nach einer Erklärung.

Er gibt erst dann auf, wenn wirklich nichts mehr geht. Hier einige Fragen zum Nachdenken:

- Ist es besser für Sie, immer eine Erklärung haben zu müssen, als mit dieser unerwünschten Ohnmacht zu leben?
- Hilft es Ihnen, eine rationale Einordnung zu haben?
- Neigen Sie dazu, sich mehr Macht zuzuschreiben, als sich Ihre eigene Ohnmacht oder Schwachheit einzugestehen?
- Sind Sie in der Vergangenheit auch jener gewesen, der immer alles geregelt hat, der alles im Griff hatte, und jetzt auf einmal funktioniert das nicht mehr?

Etlliche Trauernde suchen einen Schuldigen.

Mit der Schuldfrage halten Sie unbewusst die Bindung zum Verlust oder auch zum Verlust eines Menschen aufrecht. Manche Menschen brauchen in ihrer Trauer diese lebendige Verbindung zum Verlust. Manchmal sind es die Ärzte, die Pfleger, der Notarzt, denen wir die Schuld auferlegen. Wenn es keine Schuldzuweisungen gäbe, müssten wir unsere eigene Ohnmacht wahrnehmen und diese annehmen. Das scheint zu schwer zu sein, daher brauchen wir in schwierigen Situationen unbewusst die Schuldzuweisung. Unweit davon entfernt ist dann auch das Thema Strafe. Hier zwei kurze Impulse:

- Brauchen Sie immer einen Schuldigen?
- Haben Sie Angst vor Verantwortung und deren Konsequenzen?

Der Trauernde nimmt die Schuld immer auf sich.

Dabei beobachte ich als Begleiterin auch, wie der Hinterbliebene im Selbstmitleid versinkt. Das Motto: Lieber selbst schuld sein, als dem anderen die Schuld geben.

Auch bei diesem Typ geht es darum, sich nicht mit der Ohnmacht anzufreunden. Lieber nehmen sie die Schuld auf sich! Hier einige Impulse zum Nachdenken:

- Haben Sie in der Vergangenheit auch immer alles auf sich genommen?
- Machen Sie sich den Vorwurf: Warum war ich nicht früher da? Wäre ich doch ...? Ich hätte es wissen müssen?
- Schreiben Sie sich so viel Macht und Kontrolle zu, dass Sie alles immer überblicken und erahnen können in Ihrem Leben?

Alles braucht seine Zeit

Bei allen Trauer-Persönlichkeiten geht es darum, so gut wie möglich eine Strategie zu finden, nicht mit der eigenen Ohnmacht in Kontakt zu kommen und sie so gut wie möglich zu verleugnen. Wir vermeiden unsere Ohnmacht bis zum Schluss. Wir versuchen alles, sie nicht zu spüren. Ohnmacht bedeutet für uns: Schwäche, Kontrollverlust, große Hilflosigkeit, ausgeliefert sein, sich helfen lassen müssen. Es sind die Umstände, die wir nicht akzeptieren wollen, weil sie nicht in unsere Vorstellung vom Leben passen. Weil wir sie nicht kennen, machen sie uns Angst. Nach Albert Ellis, einem der bekanntesten Verhaltenstherapeuten, können emotionale Störungen dadurch verursacht werden, dass wir die irrationale Idee haben, sichere und perfekte Kontrolle über Dinge haben zu müssen – anstelle der Idee, dass die Welt voll ist von Wahrscheinlichkeit und Zufall und dass man trotzdem das Leben genießen kann. Wer also zulassen kann, was gerade IST, lebt leichter. Eine Lebenskunst, die wir schon im Alltag versuchen können umzusetzen.

Meine Geschichte ging so weiter: Nach fünf Regentagen zu Hause, konnte ich endlich meine Reise antreten. Mein Mann empfing mich erleichtert und überglücklich in unserem Hotel. Es wurde noch ein sehr schöner und zugleich unvergesslicher Urlaub. Dankbar und gestärkt gingen wir als Ehepaar aus unserem ganz persönlichen Trauer- und Verlusterlebnis heraus. Unsere Verbundenheit und Liebe wurden dadurch noch tiefer geprägt. Wir wissen heute noch mehr: Es ist nicht selbstverständlich, dass wir das, was wir tun und planen, auch erreichen.

Von König Salomon ist ein Zitat überliefert, das mich seit Jahren begleitet: „Alles hat seine Zeit ... eine geschenkte Zeit: Lachen hat seine Zeit und Weinen hat seine Zeit. Alles hat einen Anfang und ein Ende.“ Meine Lehre aus diesem Urlaub: Auch die Einreisebestimmungen in ein fremdes Land brauchen ihre Zeit.



Anne Seidlitz ist Ausbilderin der TYP Akademie. In Bad Laasphe ist sie als Trauertherapeutin und psychotherapeutische Heilpraktikerin tätig. www.typcolor.de/seidlitz



Der Trauer-Knigge

- 1. Reagieren Sie umgehend:** Zögern Sie nicht lange, wenn Sie eine Todesnachricht erhalten. Agieren Sie sofort, am besten noch am selben Tag.
- 2. Schreiben Sie empathisch:** Drücken Sie Ihre spontanen Trauergefühle aus, die Sie im Moment der Nachricht empfunden haben.
- 3. Zeigen Sie Wertschätzung:** Formulieren Sie in Ihrem Beileidsschreiben, was der Verstorbene für Sie bedeutet hat.
- 4. Erinnern Sie an fröhliche Erlebnisse:** Scheuen Sie sich nicht, sich an eine positive Begegnung mit dem Verstorbenen zu erinnern, an die Sie auch nach dessen Tod noch lange denken werden.
- 5. Schreiben Sie mit der Hand:** Firmenstempel und Computereinsatz sind auch bei der beruflichen Kondolenz tabu. Wenige Zeilen per Hand sind mehr wert als ein standardisierter Vordruck.
- 6. Wahren Sie die Form:** Die Form der Trauernachricht gibt die Form der Kondolenz vor. Auf eine mündliche Nachricht sollten Sie umgehend im Gespräch eingehen – aber nur unter vier Augen, nicht in einer überfüllten Kantine. Auf Mitteilungen via Mail und Post immer schriftlich reagieren.
- 7. Vorsicht bei Trauerrändern:** Nur Todesnachrichten werden im schwarz umrandeten Umschlag verschickt. Die Umschläge von Kondolenzkarten müssen weiß – ohne Trauertrand – sein, um das Trauerhaus nicht mit einer weiteren „Todesnachricht“ zu irritieren.



Rainer Wälde ist Vorsitzender des Deutschen Knigge-Rats und bildet selbst Knigge-Trainer aus: www.typakademie.de/waelde



Standpunkt

Von Wurzeln und Flügeln



Unsere Wohnung ist Ausdruck unserer eigenen Persönlichkeit und Bedürfnisse, in ihr sind wir verwurzelt. Zu den Wurzeln gehören aber auch Flügel. Deshalb geht es beim Thema Wohnen immer auch um die Frage: Wie viel Wurzeln brauche ich und wie viel Flügel? Wie viel Tradition möchte ich um mich herum und wie viel Fortschritt? Auf der

einen Seite: Je mehr Naturtöne, je mehr Erdfarben, je „höhliger“ mein Zimmer eingerichtet ist, je mehr Möbel aus dem Bestand der Familie, je mehr Accessoires mit Geschichte, desto verwurzelter bin ich. Andererseits: So zu leben, kann die Luft abschnüren, es kann muffig werden und uns einengen – dann ist es nicht mehr heilend

und gesund. Heilend und gesund wäre es dann, Dinge wegzuwerfen, mit denen wir belastende Traditionen und Erinnerungen verbinden.

Es gilt also, in einem Koordinatenkreuz zwischen Wurzeln und Flügeln, Ordnung und Kreativität, Stabilität und Fortschritt den Punkt zu finden, an den man gehört. Das eigene Maß hundertprozentig genau zu finden oder zu treffen, wird nicht immer gelingen, vor allem dann nicht, wenn man mit anderen Menschen zusammenlebt, die ja auch wieder ihr jeweils eigenes Maß haben und dieses verwirklichen wollen. Trotzdem sollte man versuchen, dem eigenen Maß so nahe wie möglich zu kommen. Das geht nicht von heute auf morgen, sondern ist immer ein Prozess, der Zeit und Geduld braucht. Und er ist nie abgeschlossen, denn wir selbst entwickeln uns immer weiter und unser Bedürfnis nach Wurzeln oder Flügeln ändert sich.

In unserem Haus gibt es Ecken, in denen das Alte präsent ist – ich liebe diese Ecken, sie verankern mich, geben mir Wurzeln, Sicherheit, aber auch ein Gefühl von Solidarität mit anderen. Weil ich aber auch Flügel brauche, Neues brauche, Inspiration und Freiheit, gibt es auch viel Neues, Geradliniges, Offenes, Weites in unserem Haus. Und wenn ich geflogen bin, tut es mir sehr gut, mich wieder in meine „Höhlen“ zurückzuziehen. Weil unser Haus genau diese meine Bedürfnisse nach Wurzeln und Flügeln abdeckt, fühle ich mich dort wohl und herrscht dort eine gute Atmosphäre.

Ilona Dörr-Wälde

Impressum

Authentisch leben – Ein Brief von Ilona &

Rainer Wälde, www.authentisch-leben.info

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

Autoren: Monika Bylitz, Karin Dölla-Höhfeld, Günther

Höhfeld, Anne Seidlitz, Ilona Dörr-Wälde, Rainer Wälde

Lektorat: Dorothee Köhler, www.scriptsics.de

Layout/Satz: neolog DauthKaun, www.neologdk.com

Druck: Schmidt & more

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)