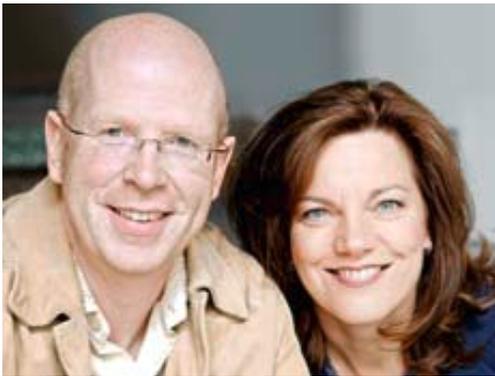




Authentisch leben

Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 7 – Sommer 2013



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Ich drücke mein Gesicht an seine dunkle, warme Rinde und spüre Heimat – und bin so unsäglich dankbar in diesem Augenblick“, schrieb Sophie Scholl, die couragierte Widerstandskämpferin.

Woran liegt es, dass wir uns so sehr nach einer Heimat sehnen? Gerade im Sommer machen sich viele Reisende auf, um im eigenen Land neue Regionen ihrer Heimat zu erkunden. Andere sitzen Stunden im Stau, um weit weg von zu Hause Urlaub zu machen, und freuen sich dann doch wieder, in die vertraute Umgebung zurückzukommen.

„Ohne Heimat sein heißt leiden“, hat Fjodor Dostojewski, der russische Schriftsteller, einmal gesagt und beschrieb damit die tiefe Sehnsucht nach Identität. Ilona hat dieses Gefühl gerade erlebt, als ihr Elternhaus verkauft wurde. Plötzlich fehlt dieser Ankerplatz, nach dem sich die Seele sehnt, der Ort der inneren und äußeren Geborgenheit.

In dieser Ausgabe dreht sich (fast) alles um den Begriff „Heimat“: Monika Bylitzta stellt heilsame Orte vor, an denen Sie neue Gedanken entwickeln können. Daniel Sikinger hat mit seiner Frau seine vertraute Heimat verlassen, um für ein Jahr im Kloster zu leben. Auch wir beide berichten von unseren persönlichen Erlebnissen mit Heimat und Identität.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Sommer und neue Erfahrungen auf Ihrer Lebensreise!

Ihre 
Ilona & Rainer Wälde

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

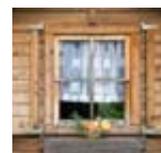
Aus dem Inhalt



Seite 2
**Heilsame Orte für
neue Perspektiven**



Seite 6
**Die tiefe Sehnsucht
nach einem
authentischen Leben**

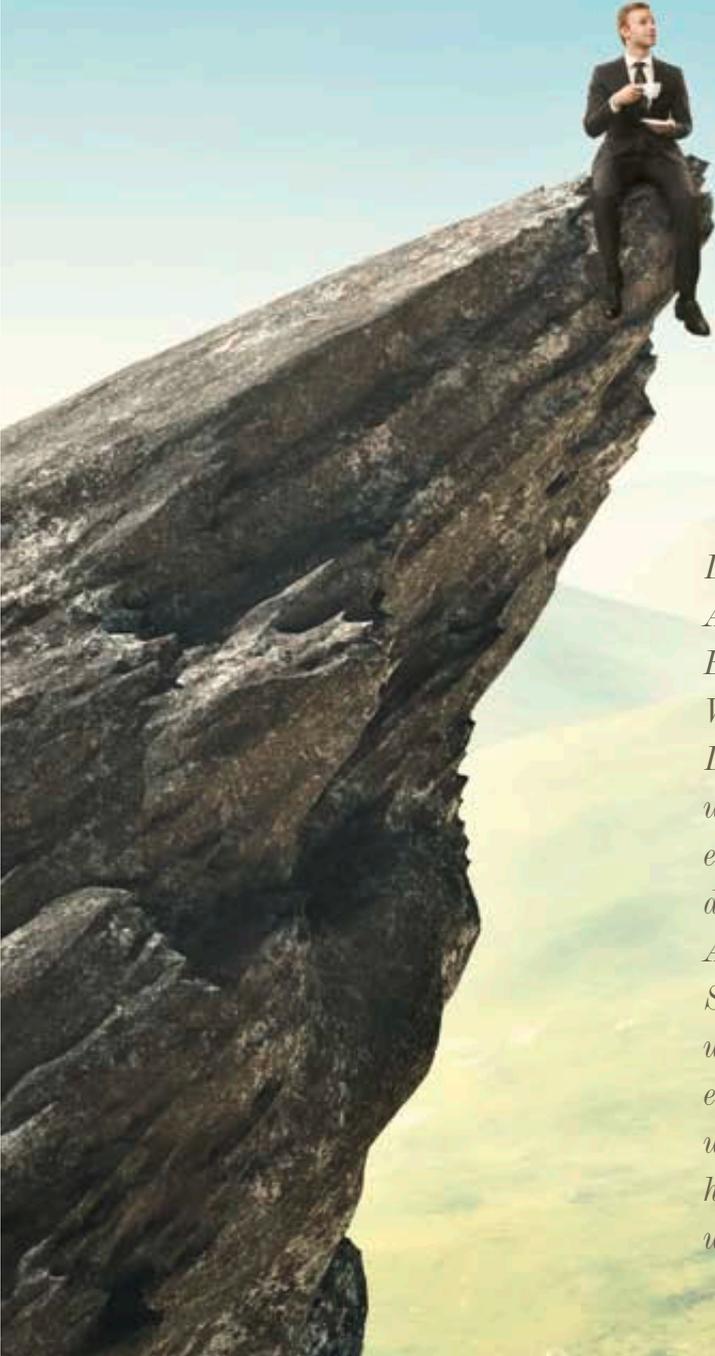


Seite 10
**Heimat – der Anker-
platz meiner Identität**

Heilsame Orte für neue Perspektiven

Wie Sie fünf Minuten ungestört fliegen können

Von Monika Bylitza



Der Wecker klingelt erbarmungslos. Meine Augenlider führen ein schwergewichtiges Eigenleben und wollen sich auch mit dem besten Willen und aller Anstrengung nicht öffnen. Die Dusche ist viel zu kalt, der Kaffee zu heiß und das Marmeladenglas leer. Schon in den ersten Minuten nach dem Aufstehen habe ich das Gefühl oder besser gesagt die fürchterliche Ahnung, dass dieser Tag nicht mein bester wird. Selbstverständlich muss das Auto noch getankt werden, bevor es mich zur Arbeit fährt, und einige Tauben haben in der Nacht ihre milchig-weißen „Visitenkarten“ auf meinem Autolack hinterlassen. Unverschämtheit! Ich habe doch wirklich gute Gründe, schlecht gelaunt zu sein!

Ausnahmezustand der Gedanken

Bedauerlicherweise rege ich mich hin und wieder über Situationen auf, die ich normalerweise locker vom Hocker mit einem Lächeln quittiere. So verständlich diese Missgeschicke auch sind, muss ich doch gestehen, dass sie häufig mit etwas Abstand leichter und unbeschwert wirken. Mein Ziel: Ich möchte mit einem Lächeln an das Gute jedes Tages glauben, bevor ich aus dem Haus gehe. Geht das? Einfach mal Fünfe gerade sein lassen und mit einem Augenzwinkern auf die Tauben schauen, die im Baum über meinem Auto sitzen? Das bringt mich auf die Idee, eine andere Perspektive einzunehmen und aus einer Geschichte zu lernen.

Professionell in die Luft gehen

Im Musical „Camelot“ gibt es eine sehr berührende Szene: Der junge Artus steht mit Merlin auf einem Feld und über ihnen kreist ein Habicht. Merlin schaut Artus an und fragt ihn: „Was sieht der Habicht, was der junge Artus nicht sieht?“ Artus versetzt sich in den Kopf des Habichts, sieht mit dessen Augen und fliegt in die Lüfte.

Zu diesem Zeitpunkt waren die englischen Grafschaften einander feindlich gesinnt. Auseinandersetzungen und Kämpfe gehörten zum Alltagsgeschäft. Der Habicht sieht aber nur die Natur und feindliche Linien waren nicht vorhanden. Der junge Artus „sah“, dass es in der Natur keine feindlichen Linien gab und er begriff, dass die Grenzen politisch, also in den Köpfen der Menschen, waren. Dieser Moment weckte in ihm den Wunsch, England zu vereinen, was er in der Sage als späterer König auch tat.

Denken mit einem anderen Kopf

Nutzen Sie diese Geschichte, um Ihren Gedanken mit einem Rollenspiel einen kreativen Fluss zu geben. Sie müssen dafür weder Artus sein noch ein Ritter der Tafelrunde. Fliegen Sie wie ein Habicht über Ihrem aktuellen Thema und suchen sich in Gedanken einen Ort, an dem Kreativität fließen kann. Anders gesagt: Wenn Sie aus dem Rahmen treten, sehen Sie das ganze Bild. Ich setze mich für diese metaphorischen Höhenflüge immer an meinen Lieblingsplatz in der Küche. Es gibt bestimmt schönere Plätze in unserem Haus, aber in der engen Nische zwischen unserem Tisch und der Heizung fühle ich mich total wohl – wenn nicht gerade die Marmelade fehlt.

Gerade dann, wenn mein Morgenmuffelgehirn einen Muntermacher braucht, sitze ich ja sowieso schon dort, wo ich einen Stimmungsumschwung erwarte. Häufig erlebe ich dort Klärung und neue Perspektiven. Deshalb nenne ich diese Nische auch meinen „heilsamen Ort“, den ich täglich ohne große Umstände aufsuchen kann. Ich empfehle Ihnen einen Ort zu suchen, an dem Sie unterschiedliche Gedankenströme unter einen Hut bringen können. Einen Platz, an dem Sie gerne bleiben, sich für Neues öffnen können und Ihr inneres Gleichgewichtsorgan in Balance kommt.

Courage für neues Denken

Besonders in festgefahrenen Situationen brauchen Sie eine gute Kombination aus Courage und Loslassen, um neue Wege zu finden. Und damit meine ich Themen, die wichtiger sind als eine kalte Dusche oder andere Kleinigkeiten. Erfahrungen und die eigene innere Wahrheit sind nicht besonders erfreut, wenn wir sie zu einer Verhaltensveränderung einladen. Besonders in Konflikten oder unbekanntem Situationen kann es sehr gewinnbringend sein, für fünf Minuten einen anderen Kopf aufzusetzen.

Vera F. Birkenbihl entwickelte daraus eine Methode, die ich Ihnen heute vorstelle:

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie fünf Minuten ungestört „fliegen“ können. Dafür müssen Sie sich gut konzentrieren und auf jeden Fall Ablenkungen vermeiden. Am besten stellen Sie sich einen Timer, der nach fünf Minuten klingelt.
2. Jetzt sagen Sie Ihrem Gehirn, für welches Thema Sie eine Lösung benötigen.
3. Denken Sie an eine Person, von der Sie gerne lernen und die in Ihrer Welt ein Vorbild für Sie ist.
4. Setzen Sie sich jetzt den „anderen Kopf“ auf und stellen sich vor, wie Ihr Vorbild diese Aufgabe lösen würde. Es handelt sich konkret um ein Rollenspiel.
5. Arbeiten sie mindesten fünf Minuten mit dem „fremden Kopf“. Konzentrieren Sie sich im Zweifelsfall auf den Rollenspielcharakter, also auf die Aufgabe, diesen „anderen Kopf“ nicht zu verlieren und so zu denken oder handeln, wie diese Person handeln würde.
6. Halten Sie Ihre Erfahrungen schriftlich fest und beschreiben wie ein Forscher, wie Sie dieses Experiment erlebt haben. Bewerten Sie das Ergebnis anhand Ihrer Zufriedenheit.

Mein persönliches Vorbild

In diesem Jahr ist meine Freundin im Alter von 95 Jahren gestorben. Sie war am Ende Ihres Lebens körperlich eingeschränkt. Jeder Tag war für sie ein Geschenk, das ausgepackt werden will. Und tatsächlich, es gab für sie jeden Tag Geschenke, die sie benennen konnte. Das Wort „Langeweile“ kannte sie nicht – auch ohne Fernseher. Ich vermisse sie sehr, aber von ihr lerne ich heute jeden Tag, dass es sich lohnt, niemals aufzugeben und das Schöne zu suchen. „Schade um die schöne Zeit“, sagte sie immer dann, wenn es nicht lohnenswert war, sich zu ärgern. Recht hat sie. Häufig setze ich „ihren Kopf“ auf, wenn ich an meinem heilsamen Ort eine neue Perspektive suche.



Monika Bylitzka sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching, Wertpapiermanagement und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute begeistert sie ihre Seminarteilnehmer mit kreativen Veränderungsprozessen. Termine unter: www.typakademie.de/bylitzka



Mein Jahr im Kloster

In die Stille gehen, um das eigene Herz wieder schlagen zu hören

Von Daniel Sikinger

Autobahn 3, irgendwo bei Hammwinkeln. Geräuschvoll schnauft mein altersschwacher Golf durch die Januarluft. Er muss sich mächtig in die Straße knien, denn in seinem Kofferraum stapeln sich meine Habseligkeiten, verstaubt in Kisten. Das Packen fiel mir schwer: Was nehme ich mit für ein Jahr, was brauche ich wirklich? Auf dem Beifahrersitz schläft meine Frau. Kaum merkbar passiere ich die holländische Grenze. Richtung: Norden.

Eine Reise wird zur Lebensreise

Utrecht. Nur noch 60 Kilometer bis zum Fährhafen. Wie hatte noch einmal alles angefangen?, überlege ich. Vor etwa sieben Monaten hatte das Telefon geklingelt. Ob meine Frau und ich nicht mit auf eine Pilgerreise nach Northumberland gehen wollen, fragte ein Freund. Wir seien eingeladen. Eine Wattwanderung, englischer Tee und heilige Orte? Wir würden zu Gast in einer Art neuem Kloster sein, in Nether Springs, einem Haus der Northumbria Community. Begeistert sagten wir zu. Es waren wunderbare Tage. Wir spürten sofort: Hier ist ein besonderer Ort – wir fühlten uns eigenartig mit ihm verbunden. Vielleicht würden wir ja wiederkommen. Damals wussten wir noch nicht, dass diese Reise für uns zur Lebensreise werden würde.

Weißer Leuchtturm, schwarzer Tee

Windstärke 9. Wir haben eine stürmische Überfahrt. Als es dunkel wird, werden die ersten Passagiere bleich. Am nächsten Morgen sind alle heilfroh, als sie das Schiff verlassen können. Dann der Linksverkehr. Ein Kreisverkehr jagt den anderen. Gerade als ich mich daran gewöhnt habe, erreiche ich den kleinen Feldweg, der von der A1 abzweigt. Unter mir schmiegt sich das Örtchen Felton ins Tal. Am Horizont strahlt ein weißgetünchter Leuchtturm in der Morgensonne, dahinter glitzert die Nordsee.

Ich biege um eine Ecke und da liegt es: Nether Springs, das Kloster, das wir sieben Monate zuvor kennengelernt hatten. Vier schlichte Steinhäuser, im Quadrat angelegt, schwarze Schindeln, Kiesel und Bänke im Innenhof. Es gibt Schwarztee mit Milch. Herzlich werden wir empfangen. Man zeigt uns unser Zimmer, 18 Quadratmeter und ein Bad für uns alleine. Küche und Wohnzimmer teilen wir uns mit fünf Mitbewohnern. Hier also werde ich für ein Jahr leben und arbeiten. Ich werde mich um Gäste kümmern, für Menschen da sein und für Gott, mich „erreichbar und verletzlich“ machen, wie die Gemeinschaft es nennt.

Live well, laugh often, love much

Der Januar zieht ins Land, Februar und März. Allmählich wird meine Geschäftigkeit ausgebremst und die Unruhe in mir gestillt. Ich kann wieder einfach nur da sein. Warum hatte ich eigentlich ständig versucht, mich mit Menschen zu umgeben, frage ich mich oft. War ich auf der Flucht vor mir selbst? Ich entdecke: Ich kann alleine sein, ich will es

und brauche es sogar. Viermal am Tag erklingt die Glocke im Innenhof. Dann hält alles an zum Gebet, einige Minuten lang. Manchmal sind wir zu acht, ein andermal zu achtzehnt. Die Liturgie ist einfach, fast wortkarg. Dem Schweigen wird hier Raum gegeben. Danach gibt es Essen und ich erlebe eine ganz andere Seite der Gemeinschaft. An der großen Tafel geht es gesellig zu – die Leute unterhalten sich munter, es wird lauthals gelacht. Keiner hat Angst vor Fremden – Besucher kommen spontan vorbei, kurzfristig entschließen sie sich zum Essen zu bleiben. Auf dem Tisch steht eine herzhafte Mahlzeit, Nachtschicht gibt es jeden Tag und schon bald nehme ich einige Kilo zu. An der Esszimmerwand hängt ein Schild – „Live well, laugh often, love much“ ist darauf zu lesen. Genau das wird hier gelebt.

Alleine sein und mit anderen sein, arbeiten und beten – ich genieße den Rhythmus im Kloster. Mein Leben scheint wieder in Balance zu kommen. Schon früher hatte ich mich darum bemüht, aber bisher war ich dazu auf mich alleine gestellt gewesen. Jetzt atmet mein ganzes Umfeld ruhig und gleichmäßig. Und ich bekomme auch wieder Luft.

Ein verschütteter Traum

In den vergangenen Jahren hatte ich einen tollen Job, keine Frage. Dabei hatte ich schon länger das Gefühl: Die Arbeit passt nicht mehr zu mir. Oder ich nicht zu meinem Arbeitgeber. An zu viele Grenzen war ich gestoßen, viel zu viel von dem mir Wichtigsten war nicht möglich. In meinem Herzen lag ein Traum, in einer Ecke unter dem Gerümpel alltäglicher Sorgen verschüttet, verborgen hinter einem Bauzaun mit der Aufschrift: Betreten verboten!

Es muss doch noch mehr geben, dachte ich oft. Es kann doch nicht sein, dass jeder an seinem privaten Lebensglück bastelt und dabei immer einsamer wird. Dass in unserem Materialismus die spirituelle Dimension untergeht. Dass der Glauben und die Kirche scheinbar nichts mehr mit unserem Alltag zu tun haben. Ich wollte Gemeinschaft leben und Spiritualität – mitten im Alltag, geerdet und gewöhnlich, aber ambitioniert. Ich träumte von einem Ort, wo Menschen eingeladen sind, das zu erleben und einzutüben. Jetzt in Nether Springs habe ich mich wieder an meinen Traum erinnert. Ich beginne, mein Herz wieder leise schlagen zu hören. Aber es beängstigt mich auch, denn ich weiß: Wenn ich meinem Herzen folge, werde ich auf unbekanntem Terrain gehen – es wird es keine Karten geben.

Das hatte ich mir anders vorgestellt

Es ist ein Montag im Mai. Deutschland erlebt gerade eine Hitzewelle. Ich dagegen brauche stets meine Regenjacke, um den Innenhof zu durchqueren. Gestern sind neun Gäste abgereist. Zurück bleiben ihre Zimmer, die geputzt werden wollen – benutzte Bettwäsche und frische zum Beziehen, fünf unappetitliche Toilettenbrillen und Abflusssiebe, wahrscheinlich auch ein vergessener Socken im Wandschrank. Während ich mich über einst weiße Badkeramik beuge, erwischt es mich kalt: So habe ich mir das nicht vorgestellt! Immer nur putzen. Als einzige

Abwechslung das Kochen. Ich kann mehr, das weiß ich. Gerne würde ich mehr Verantwortung übernehmen. Warum sehen die anderen das nicht? Und überhaupt: Was habe ich nur für Mitbewohner! Soll ich es ansprechen? Ich beschließe abzuwarten. Auszuhalten. Das ist nicht gerade meine Stärke, so viel ist mir bewusst. Viel einfacher wäre es für mich, den Konflikt offensiv anzugehen, nach außen zu tragen. Dagegen will ich zuerst einmal bei mir bleiben – ich will mich fragen, warum mir das alles so viel ausmacht.

Einige Wochen später habe ich immer noch Mühe damit, dass ich keine Aufgaben erhalte, die mir verantwortungreicher erscheinen. Allerdings habe ich eine Entdeckung gemacht: Staubsaugen oder Gemüse schneiden können äußerst meditative Arbeiten sein. Sie halten meine Hände gerade geschäftig genug, um meinem Geist Freiraum zu geben. Den nutze ich jetzt, um nachzudenken oder zu beten. Langsam wird mir klar: Die Arbeit, die für mich hier in Nether Springs entscheidend sein wird, das ist die innere Arbeit. Nur wenn ich mich auf die innere Reise einlasse, wird auch meine äußere Reise weitergehen.

Am Ziel entdecken, was schon lange da war

Endlich ist es Sommer. Halbzeit. Sechs Monate sind vergangen. Zusammen mit meiner Frau bin ich für ein paar Tage nach Iona gereist. Die Insel im Westen Schottlands und ihr Kloster ziehen seit Jahrhunderten Pilger an – für viele ist Iona ein heiliger Ort. Hier will ich nachdenken und beten. Lange Spaziergänge am Strand machen. In der Klosterkapelle sitzen. Mich mit den Menschen der Iona Community unterhalten. Im alten Refektorium des Klosters komme ich mit Chris aus Liverpool ins Gespräch. Wir reden über meine Zeit in England. Manchmal, so meint er, mache man sich auf den Weg und erst am Ziel erkenne man: Was ich hier gesucht habe, war schon lange da.

... war schon lange da, hallt es in mir nach. Vielleicht musste ich mich aufmachen, die Heimat verlassen und nach England reisen. Vielleicht war das nötig, um entdecken zu können, was in mir schon lange verborgen liegt. Um mein Leben wieder auf mein Herzschlag abzustimmen. Was ein Jahr zuvor nur noch eine vage Erinnerung von einem Traum war, stand mir jetzt vor Augen, voller Leben und Farbe. Gleichzeitig spürte ich: Diesen Traum kann ich nicht zielstrebig verwirklichen – ich muss einen Umweg gehen, ich muss auch innerlich reisen. Ich werde klein anfangen, im Gewöhnlichen. Es ist zwar erst Halbzeit, aber schon dafür hat es sich gelohnt, Deutschland den Rücken zu kehren.



Daniel Sikinger hat Theologie studiert und schreibt den wöchentlichen Blog lebensreise.info. Momentan arbeitet er als Volontär bei Rainer Wälde media.

Die tiefe Sehnsucht nach einem authentischen Leben

Von Ilona Dörr-Wälde





Staubige Straßen, afrikanische Farben

Ich sitze im Kleinbus einer Hilfsorganisation auf dem Weg nach Accra in Ghana. Gerade haben wir eine Schule mitten im Busch besucht: Staubige Straßen, afrikanische Farben, Kinder, die in einer verfallenen Farm begeistert lernen – alle diese Eindrücke klingen in mir nach. Mit den anderen Reisenden teile ich meine Beobachtungen. Als ich die Worte „authentisch leben“ ausspreche, unterbricht mich der Leiter der Organisation und sagt aufgebracht: „Das kann ich nicht mehr hören. In der Praxis entbehrt dieses ganze Gerede von Authentizität doch jeglicher Bodenhaftung. Es gibt Verpflichtungen, Rahmenbedingungen und Notwendigkeiten, die zu einer beruflichen Rolle gehören, und die müssen getan werden, ob ich mich danach fühle oder nicht.“ Das löst in mir die Frage aus: Was verstehe ich eigentlich unter authentisch?

Ein paar Wochen später telefoniere ich mit einem leitenden Angestellten über unseren Beratungsbrief „Authentisch leben“ und höre von ihm: „Der eine oder andere Artikel in Ihrem Brief ist ja ganz nett. Doch schon in unserem BWL-Studium haben wir gelernt, wie es im Berufsalltag funktioniert: Als Chef musst du sagen, wo es lang geht – ohne Diskussion.“

Gefühlen freien Lauf lassen

Ich frage mich: Meint „authentisch leben“ immer nach seiner momentanen Stimmung zu leben, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen, ob es passt oder nicht, auszusprechen, was immer mir in den Kopf kommt, in allen Lebenslagen, ob in der Familie, mit Freunden oder Kollegen, die eigenen Interessen, Wünsche und Ziele durchzusetzen? Dann kann ich gut verstehen, dass Führungskräfte nicht gerade begeistert sind.

Vielleicht ist es tatsächlich unmöglich, „authentisch“ zu leben? Gibt es Umstände, die nicht zulassen, dass ich stimmig mit mir lebe? Schon in mir selbst sind ja verschiedene Stimmen, Gefühlslagen und Zielvorstellungen. Wie soll ich da erkennen, was das Echte ist? Ein kurzer Blick

in die Wikipedia zur wörtlichen Bedeutung: echt, verbürgt, zuverlässig, „als Original“ befunden. Was meine ich also, wenn ich mir ein authentisches Leben auf die Fahne schreibe? Welche Werte verbinde ich mit authentischem Leben?

Ich erinnere mich an ein Gespräch bei einer Qualitätsschulung für Farb- und Stilberater. Während des Mittagessens fragte eine Beraterin ihre Kollegin: „Wie viele Beratungen hattest du im letzten Jahr?“ Sie antwortete: „Etwa 70.“ Darauf reagierte die erste Beraterin spontan: „Klar, bei deinem Äußeren ist das ja kein Wunder. Du lebst in einer Großstadt mit einem großen Einzugsgebiet und außerdem hast du keine drei Kinder.“ Im direkten Vergleich schnitt sie schlecht ab – denn sie hatte nur um die 20 Beratungstermine in diesem Zeitraum. Aber der Vergleich hinkt. Denn wenn die Beraterin ihre eigene Lebensgeschichte anschaut, hat sie nach ihrem sinnvollen Maß und ihren Möglichkeiten gute Arbeit geleistet.

Andern etwas gönnen

Authentisches Leben fordert mich heraus, mich nicht mit andern und deren Möglichkeiten zu vergleichen. Wenn ich Ziele anstrebe und erreiche, die stimmig zu mir und meinen Möglichkeiten passen, erfüllt mich dies mit Dankbarkeit. Dankbar und im Frieden mit meinem Leben gelingt es mir, anderen zu gönnen, was ihnen gelingt. Ich stelle mir nochmal die Gesprächsszene vor und überlege mir eine authentische Antwort. „Wie ist dir das gelungen? Du hast mutig und fleißig umgesetzt, was wir gelernt haben, und sicher hat das viel Freude gemacht. Ich empfinde tiefen Respekt. Du motivierst mich, mehr Beratungen anzustreben und darüber nachzudenken, wie mir das gelingen könnte.“

Vielleicht machen sich auch innere Stimmen von früher bemerkbar, die mir einreden wollen: Du bist nicht gut genug, schau doch, andere sind besser. Solche Geheimagenten können mich antreiben, immer mehr zu wollen und doch nicht zufrieden zu sein. Da kann mich in manchen Situationen der Neid schon erwischen. Gut, wenn sie enttarnt werden.

Meine Berufung leben

Beim Nachdenken über authentisches Leben merke ich: Meine eigenen Erwartungen und die von andern überfordern mich ab und zu. Manchmal fühle ich mich wie in einem Hamsterrad. Wenn ich z. B. nach einem zehnstündigen Seminartag nach Hause komme, blinkt der Anrufbeantworter, warten Mails im Posteingang, sind Rückrufe und wichtige Terminabsprachen zu erledigen, und ich möchte mit meinem Mann gemütlich essen und ihm zuhören. Berechtigte Bedürfnisse und zu lösende Aufgaben sollen möglichst gleichzeitig und jetzt erfüllt werden. In solchen Momenten fühle ich mich getrieben. Ich bin ganz bei den anderen und reagiere.

Mir hilft es, mich erst mal zehn Minuten zurückzuziehen, um bei mir anzukommen, weg von allen Medien und den Menschen. Vielleicht zünde ich eine Kerze an, schaue in die Flamme, bis ich mich wieder innerlich spüre, und lasse Worte aus dem Abendgebet des irischen Gebetsbuches in mein Herz fallen und spreche sie ganz ruhig nach. Langsam spüre ich wieder mein Herz, die Anforderungen lösen sich, mein Atem wird tiefer und ruhiger. Ich fühle mich wieder zugehörig zu einer größeren Geschichte, in der ich Bedeutung habe. Es durchströmt mich Sinnhaftigkeit, ich fühle mich aufgerichtet, neue Kraft steigt auf und Ideen, wie ich den anstehenden Aufgaben begegnen kann. Mir ist bewusst, dass ich nicht allem gerecht werden kann, und ich fühle mich versöhnt mit meinen Grenzen. Authentisch leben bedeutet für mich nicht, ziellos einfach allem nachzulaufen, was sich aufdrängt und wichtig tut und mir vorgaukelt, unbedingt notwendig zu sein, sondern aus innerer Motivation zielgerichtet zu handeln. Doch das gelingt nicht immer.

Mir selbst treu sein

Ich kann mich noch gut an die Zerrissenheit erinnern, die ich empfand, wenn ich als Industrie-Kauffrau abends nach Hause kam. Natürlich wollte ich meine Aufgaben optimal erfüllen. Dazu hatte ich „Ja“ gesagt, dafür wurde ich bezahlt und ich würde alles lernen und tun, was nötig war. Nach und nach beherrschte mich der Gedanke: Hier darfst du auf keinen Fall Fehler oder Schwächen eingestehen, du musst immer souverän wirken und möglichst schneller als erwartet und mehr als andere leisten. Das gelang auch eine gewisse Zeit. Ich rutschte, ohne es zu merken, in die Rolle des „Mädchens für alles“. Irgendwann beschwerte ich mich darüber, dass ich laufend gestört wurde und alle etwas von mir wollten. Ja, ich war eine gute Arbeitskraft. Gleichzeitig hatte ich morgens immer mehr Mühe aufzustehen und mir wurde dieses Berufsleben lästig.

An einem Abend lass ich mit Freunden in der Bibel. Ein Vers rüttelte mich wach: „Alles was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn und nicht für Menschen.“ Stimmt, dachte ich, im beruflichen Alltag



richtete ich mich voll auf die anderen aus und hatte Angst zu versagen oder zu enttäuschen. Dabei verlor ich den Kontakt zu meinem Herzen. Ich schrieb mir diesen Satz auf einen Zettel und legte ihn unter meine Schreibtischunterlage.

Jetzt begann eine wichtige Lernstrecke in Sachen Authentizität. Plötzlich stellte ich mir viele Fragen. Nach und nach fand ich heraus, dass zwei Dinge mein Leben ausmachen – gute Beziehungen und schöpferisches Arbeiten. In kleinen Versuchen fing ich an, meinen Kollegen ehrlich Grenzen zu setzen, weigerte mich unnötige Floskeln und „Lügen“ am Telefon einfach weiterzugeben, sagte es auch, wenn andere mir etwas unterschieben wollten. Ich übte konkret, mir selbst treu zu sein. Interessanterweise entspannte sich im Laufe dieser Zeit tatsächlich das Klima in der Abteilung.

Die digitale Datenverarbeitung wurde in unserer Firma eingeführt und ich wurde zum Pioniersteam eingeladen. Die Auszubildenden suchten gern und oft Kontakt zu mir. Mein Herz war lebendig. Es machte mir große Freude, Neues zu lernen und mit anderen diese neue Welt aufzubauen. Manchmal fühlte ich mich wie auf einem Planwagen der Einwanderer, die gen Westen zogen. Gerne gab ich meine Kenntnisse an andere weiter. Es führte in der Konsequenz dazu, dass ich mich aufmachte, um zu studieren und eine neue berufliche Richtung einzuschlagen, die bis heute für mich stimmig geblieben ist.

Auf meiner Lebensreise wurden diese Erfahrungen zu wichtigen Meilensteinen und ich lernte: Wenn ich Erwartungen zu viel Macht gebe, laufe ich Gefahr, in Rollen zu geraten, die mir nicht gut tun. Das Berufsleben ist nicht nur dazu da, um Geld zu verdienen. Es ist Teil einer wichtigen Aufgabe, diese Erde zu bebauen und zu bewahren, damit alle darauf ihren Platz finden und alles, was sie zum Leben brauchen. Das ist der tiefere Sinn. Jeder trägt dazu bei. Es ist nicht egal, welchen Beitrag er einbringt, nach dem Motto: „Hauptsache die Arbeit ist erledigt.“ Es geht darum, gemäß seinem inneren Menschen und seinen Fähigkeiten an einer Aufgabe mitzugestalten, die sowohl inneres Wachsen und Reifen als auch die nötigen Finanzen für das äußere Leben bringt. Das gelingt nicht immer und nicht hundertprozentig. Es gibt auch heute noch Tage, an denen ich schwer aus dem Bett komme. Wichtig ist es, auf dem Weg zu sein.

Lebenslang reifen

Authentisch leben bedeutet für mich nicht, nervtötende Gewohnheiten, Schlamperei oder unpassende Gefühlsäußerungen mit der Begründung zu kultivieren: „So bin ich halt, du musst mich so nehmen, wie ich bin.“ Niemand würde einen unausgegorenen Wein trinken mit dem Argument: „So ist er halt“, wenn er nicht schmeckt. Gerade der Reifungsprozess entwickelt den Charakter des Weines und macht ihn zu dem, was er ist.

Ganz ehrlich, ich kann mir nicht vorstellen, dass Verhaltensweisen, die andere Menschen herabsetzen oder Ziele unerreichbar machen, attraktiv sind. Ich erinnere mich an die goldene Regel: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch.“ Das könnte für mich eine Leitplanke zu authentischem Leben sein. Mir selbst treu zu sein, schließt das Wachsen und Reifen mit ein. Auf der Lebensreise werde ich immer mehr zu der Person, die ich im tiefsten Grund bin.

Begeistert leben

Nach meiner Erfahrung geben uns gute Gewohnheiten, Abläufe, Strukturen und sinnvolle Führungsebenen die nötige Sicherheit und bieten uns den Raum, in dem wir gestalten und wirtschaften können. Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther vertritt die These, dass wir in einer Zeit leben, in der diese Strukturen von außen zunehmend durchlässig werden. Noch vor drei Generationen waren die äußeren Gegebenheiten klar und gaben die persönliche Entwicklung vor, ähnlich wie der Panzer des Maikäfers seinem Inneren die Form gibt.

Ich beobachte heute: Je vielschichtiger und unbeständiger klare Vorgaben werden, desto mehr brauchen wir innere Haltungen, um gesund zu leben. Deshalb reicht es nicht aus, einfach nur Formen zu pflegen, sondern wir müssen wieder den Geist entfachen, der die Formen her-

vorgebracht hat. In uns muss brennen, was wir gestalten wollen. Der Soziologe Antonovsky sagt: „Menschen müssen die innere Überzeugung gewinnen, dass ihre Welt im Großen und Ganzen verstehbar, gestaltbar und sinnhaft ist.“ In meinem Seminaralltag beobachte ich einen starken Wandel: Bis vor drei Jahren war das Jahr gut planbar: Die meisten Anmeldungen kamen frühzeitig, Referenten und Büro hatten klare Abläufe. Heute ist oft bis kurz vor Seminarbeginn noch nicht klar, wer dabei sein wird, die Themen wechseln häufiger und es bleibt spannend, was morgen kommen wird.

Integriert leben

Unterschiedliche Welten, Anforderungen und Wertvorstellungen finde ich auch in mir selbst. Ein Teil in mir möchte erfolgreich Karriere machen, ein anderer möchte am liebsten irgendwo auf einer Insel einfach nur leben. Ein Teil wünscht sich Familie und ein anderer möchte unabhängig sein und irgendwo da draußen Abenteuer erleben. Auf der Suche nach authentischem Leben machen sich viele Facetten bemerkbar. Wie kann es gelingen, meine ambivalente Stimmen dazu zu bringen in einem Chor zu singen und jeweils an der passenden Stelle den Ton anzugeben?

In die Stille finden

Je älter ich werde, desto mehr merke ich: Es braucht Zeiten in denen ich Ruhe finde, nach innen höre, meinen inneren Stimmen zuhöre. In der Stille kann sich alles wieder ordnen und sortieren zu einer beglückenden Symphonie. In der Natur zur Ruhe zu kommen, hilft meinen Sinnen tiefer zu sehen. In der Stille höre ich Gottes Worte, die mich neu ausrichten und zu guten Quellen führen. Mir helfen ein gewisser Tagesrhythmus, Zeiten des Gebets, eine Pilgerreise, Reflexionszeiten, die dem Jahr einen Rhythmus geben, und gute Beziehungen. Auch gute Literatur und Musik sind wertvolle Wegbegleiter.

Mein Fazit: Es kann schon sein, dass meine Wertvorstellungen etwas idealistisch erscheinen. Aber es ist lohnenswert, sich auf die Herausforderungen eines authentischen Lebens einzulassen, um innerlich gesund zu werden.



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

www.typakademie.de/doerrwaelde



Heimat – der Ankerplatz meiner Identität

Von Rainer Wälde

In unserer Gesellschaft sind viele Produkte und Dienstleistungen jederzeit verfügbar. Doch zentrale Elemente unserer Kultur sind so einzigartig, dass sie nur schwer zu finden und auch zu ersetzen sind: Die Heimat als Inbegriff von menschlicher Nähe und Tradition gehört dazu. Viele merken erst spät, welchen Schatz sie verloren haben und vermissen zutiefst diesen Ort ihrer Identität.

Wenn die innere Heimat stirbt

Mit Heimat verbinde ich ein Schwarz-Weiß-Foto meiner Mutter: Als elfjähriger Junge nutzte ich eine alte Rollfilmkamera, um meine Mutter im Garten zu fotografieren. Große blühende Dahlien, herrliches Wetter – doch die tiefen inneren Bilder, die ich mit diesem Tag verbinde, passen nicht zu dem eindimensionalen Schwarz-Weiß-Foto, das heute zu den Kostbarkeiten meines Lebens zählt: meine Mutter, Sinnbild für Geborgenheit – auf dem letzten Bild vor ihrem Tod. Mit 11 Jahren starb ein großer Landstrich meiner inneren Heimat. Es folgte ein Umzug zu den Großeltern, in der sechsten Klasse erneuter Schulwechsel – innerhalb kurzer Zeit ging meine äußere Heimat verloren. Auch mein Vater entfernte sich – nicht nur geografisch, sondern auch zeitlich: Er blieb im Elternhaus, musste arbeiten, kam nur noch an den Wochenenden zu Besuch.

Als Teenager fühlte ich mich vollkommen entwurzelt – heimatlos. Ich suchte nach Ankerplätzen auf dem weiten Ozean meiner Emotionen. Spannende Bücher und eine blühende Phantasie führten mich rund um den Globus. Ferne Länder, packende Abenteuer – die Autoren boten mir eine Fülle von Schauplätzen an. Doch meine tiefe Sehnsucht nach Heimat blieb unbefriedigt. Mein Großvater – das Idol dieser Lebensphase – mühte sich redlich. Doch der Tod meiner Mutter setzte auch ihm emotional stark zu. Es folgte ein Schlaganfall, kurz danach sein überraschender Tod. Damit war auch dieser Hafen meines Lebens verloren. Erst Jahrzehnte später habe ich die beiden traumatischen Ver- lusterlebnisse in einer Therapie bewusst aufgearbeitet und verstanden, welche Bedeutung die Heimat für meine Identität hat.

Die Einzigartigkeit von Heimat

Während ich diese Zeilen schreibe, bin ich gerade zu Filmaufnahmen in Südamerika unterwegs. Vor wenigen Tagen habe ich Machu Picchu besucht – die vergessene Stadt der Inkas auf einem 2.500 Meter hohen Berg in den Anden. Machu Picchu zählt zu den sieben Weltwundern der Neuzeit, weil diese Siedlung und ihre Lage so einzigartig sind auf dieser Welt. Doch was hat die Inkas vor 500 Jahren bewegt, hier in steiler Höhe eine Stadt zu errichten? Nach dem Stand der aktuellen Forschung konnte Machu Picchu in der Blütezeit bis zu 1.000 Menschen beheimaten und versorgen. Auf den Terrassenfeldern grasen heute einige entspannte Lamas und kauen genüsslich im Sonnenlicht. Wie haben es die Inkas geschafft, vor 500 Jahren in dieser steilen Höhe über 200 Wohnhäuser zu errichten? 600 Meter geht es steil nach unten ins das enge Urumbamba-Tal. Für mich ist Machu Picchu ein ideales Beispiel für die Einzigartigkeit von Heimat. Die Siedlung ist die Einzige ihrer Art. Deswegen machen sich täglich 2.000 Menschen aus aller Welt auf den Weg, um die Stadt in den Anden zu besichtigen.

Auch meine Heimatstadt, der Ort meiner Geburt, ist für mich emotional ein Unikat und doch im Vergleich zu Machu Picchu eine Stadt wie viele andere, eher provinzieller Durchschnitt, nichts Besonderes.



Nur durch meine Kindheitserlebnisse, das Gefühl der Geborgenheit wird es zum emotionalen Schatz. Gleichzeitig frage ich mich, warum so viele Menschen so viel Zeit und Geld investieren, um fremde Städte zu besuchen, während sie die eigene Heimat eher gering schätzen. Ist es der Reiz des Fremden, der das Vertraute in den Hintergrund drückt? Oder ist wie in meiner Biographie der Verlust der inneren Heimat, der mein Fernweh, die Suche nach fernen Orten antreibt?

Die Heimatlosigkeit nimmt zu

Der Theologe Dr. Thomas Weißenborn hat ein nachdenkliches Buch über „Christsein in der Konsumgesellschaft“ geschrieben. Er beobachtet, dass „die Sehnsucht nach dem Einzigartigen mit der zunehmenden Heimatlosigkeit immer größer wird“ und schlägt damit den Bogen zur Einzigartigkeit des Schöpfers: „Nur das Heilige ist aus der Masse der profanen Welt herausgehoben.“ An dieser Stelle beginnt das Dilemma unserer Konsumgesellschaft: Wenn (fast) alles käuflich ist, was ist dann noch „heilig“?

Ich denke an meine Schulkameraden, die für ihre Karriere ihre Heimat verlassen haben. Mir fallen etliche Freunde ein, die in Hoffnung auf erfüllende Liebe ihre Familie verlassen haben, um eine neue Beziehung einzugehen. Manche Hoffnungen auf beruflichen Erfolg und privates Glück wurden erfüllt, andere sind geplatzt. Bei zwei langjährigen Freunden ging auch die zweite Ehe in die Brüche – mit großen emotionalen Schmerzen für beide Seiten. Und doch bleibt die Sehnsucht nach diesem Hafen der Geborgenheit bestehen. Die Suche nach Heimat scheint so tief in unserer Identität verankert, dass sie uns trotz aller Hindernisse antreibt und in Bewegung hält.

Ein fremder Hafen bietet innere Heimat

Ich erinnere mich noch sehr stark an meine Heimatlosigkeit als Teenager. Der frühe Tod meiner wichtigsten Bezugspersonen: meine Mutter und mein Großvater, dazu der über Jahre abwesende Vater. Im tiefsten Inneren fühlte ich mich von Gott und der Welt verlassen. Doch dann entdeckte ich einige Ankerpersonen, die meinem Schiff, das orientierungslos auf dem Meer trieb, einen sicheren Hafen anboten. In diesen Jahren baute ich besonderes Vertrauen zur Schwester meiner Mutter und ihrem Mann auf. In den Schulferien war ich dort als „drittes Kind“ zu Gast, wurde bemuttert und bevatern. Mein Onkel und meine Tante hatten das richtige Fingerspitzengefühl, um mir als pubertierendem Teenager das richtige Maß von Nähe und Distanz zu geben. Hier fühlte ich mich verstanden. In dieser Familie entstand eine neue Form von Geborgenheit, von innerer Heimat. Die wichtigste Lektion für mich: Auch wenn mein Schiff nur während der Ferienzeiten dort anlegen konnte – der Hafen war so stark, das er mir auch in den Monaten dazwischen „auf offener See“ genügend Sicherheit zum emotionalen Überleben bot. Zudem wurde mir bewusst, dass ich Heimat nicht nur an Orten, sondern auch bei Menschen finden kann.



Heimat – deine Sterne

Als erwachsener Filmemacher kenne ich das Gefühl, wochenlang fern der Heimat zu sein, nur zu gut. Die maximale Distanz habe ich „Down under“ in Australien erfahren. Ich erinnere mich an eine Nacht in der Wüste, am Fuße des Ayers Rock. Nach dem Abendessen sitze ich mit fremden Menschen in der Dunkelheit der Nacht und betrachte einen völlig fremden Sternenhimmel. Nichts, was mir von zu Hause vertraut erscheint und Geborgenheit bietet, ist hier vorhanden. Ich denke an meinen Vater, der vor Kurzem 90 Jahre alt wurde. Auch er saß während der Kriegszeit in Belgien und Frankreich unter dem Sternenhimmel. Die Lichter waren furchteinflößend: fremdes Flakfeuer, brennende Städte, Bombenhagel. Und dann ein Schlager, der über Jahre das Fernweh beschrieb: „Heimat, deine Sterne ...“ Die Erzählungen meines Vaters bestätigen mir, dass die Sehnsucht nach Heimat ein universales Thema bleibt. Meine These heute: Ich glaube, dass der Schöpfer diese Sehnsucht ganz tief in unserer menschlichen Identität angelegt hat.

Sehnsucht des Menschen

Mein tiefes Verlangen nach Geborgenheit ist von ihm gewollt. Wenn es so etwas wie einen göttlichen „Masterplan“ für diesen Globus gibt, dann gehört die Sehnsucht des Menschen nach einer Heimat garantiert dazu. Zur Frage des Woher, des familiären Ursprungs, gehört auch die Frage des Wohin. Mein Vater, der lange Zeit als überzeugter Atheist lebte, wurde durch den frühen Tod meiner Mutter mit der Gottesfrage konfrontiert. Als Witwer begann er nach Antworten auf die „Warum“-Frage zu suchen. Heute ist er ein überzeugter Christ und vertraut darauf, dass es für ihn eine „ewige Heimat“ gibt. Mit seinen 90 Lebensjahren strahlt er trotz der Kriegserfahrungen und Verluste so

viel Gottvertrauen aus, dass er dem nahenden Lebensende mutig entgegenseht. Ich spüre bei jeder Begegnung, dass er seine innere Heimat gefunden hat. Das ermutigt mich, meiner Spur treu zu bleiben.

Ewigkeit im Herzen

Von Aurelius Augustinus stammt das Zitat: „Mein Herz ist unruhig, bis es Heimat findet bei Gott.“ Aus den Erlebnissen meiner eigenen Biographie kann ich dies bestätigen. In der tiefsten Krise meines eigenen Lebens, als meine erste Frau mit 37 Jahren an Krebs erkrankte, musste ich schonungslos zugeben, dass mich nur noch die Hand Gottes trägt. Innerlich war ich oft haltlos – der nahende Tod von Bettina bedrohte meine familiäre Heimat. Doch ich spürte, wie sehr meine erste Frau einen tiefen inneren Frieden bei Gott gefunden hatte.

Das Angesicht des Todes machte ihr paradoxerweise wenig Angst. In ihren Augen lag ein seltsames Leuchten, sie spürte bereits die „Ewigkeit in ihrem Herzen“ – von der bereits der jüdische Gelehrte Salomon berichtete. Seit diesem tiefen Erlebnis verbinde ich den Begriff der „Heimat“ nicht nur mit Menschen und Orten. Sie sind für mich vielmehr ein Hinweisschild auf die göttliche Heimat, von der Augustinus spricht.



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

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, Ilona Dörr-Wälde, Daniel Sikinger, Rainer Wälde

Lektorat: Dorothee Köhler, www.scriptics.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)