



Authentisch leben

Coaching-Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 19 – Sommer 2016



Liebe Leserin, lieber Leser,

seit Stunden starre ich auf die Wiege, gehe im Wohnzimmer auf und ab. Ich bete für das ungeborene Kind, das hier schon bald lachen, weinen und schlafen wird. Meine Gastgeber sind im Kreißsaal, die Mutter kämpft seit drei Uhr mit den Wehen, der Vater steht ihr bei.

Ich betrachte den alten „Stubenwagen“, wie die Schwaben liebevoll den rollenden Weidenkorb mit dem buntkarierten Baldachin nennen. Ich denke an das Glück meiner Eltern vor 55 Jahren, daran, wie sie mich zum ersten Mal auch in eine Wiege gelegt haben. Die tiefe Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens.

Beim Nachdenken spüre ich auch leisen Schmerz, der sich zaghaft in mir meldet: Wir beide wären selbst gerne Eltern geworden. Die eigene Kinderlosigkeit löst in mir einen Moll-Akkord aus. Freude und Trauer verbinden sich im selben Moment. Auch das gehört zu einem authentischen Leben.

Dann endlich klingelt das Telefon: Elisabeth Margarete ist geboren! Tränen laufen über mein Gesicht. Eine neue Lebensreise beginnt – was für ein unfassbares Glück. Willkommen im Leben! Im Garten vernehme ich fröhliches Vogelgezwitscher. Der Sommer beginnt.

Ihre

Ilona + Rainer Wälde

Ilona & Rainer Wälde

Abonnieren Sie unseren
persönlichen Blog als Newsletter:
www.klosteraufzeit.info

Aus dem Inhalt



Seite 2
Das Leben ist ein Abenteuer – bestimmen Sie die Route!



Seite 4
Ständig online? Ohne mich!



Seite 10
Der Beginn einer wunderbaren Freundschaft



Das Leben ist ein Abenteuer — bestimmen Sie die Route!

Von Monika Bylitza

„Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen“, sagte Matthias Claudius (1740–1815). Zu seiner Zeit war das Reisen noch eine ganz andere Angelegenheit als heute. Für die meisten Menschen, die damals reisten, lagen die Reiseziele in aller Regel nicht so weit entfernt vom eigenen Zuhause. Zur Zeit der Postkutschen war das Reisen ein Privileg, das allerdings nur wohlhabenden Bürgern vorbehalten war. Reisen waren aber schon zu allen Zeiten abenteuerlich. Niemand konnte wissen, was da genau auf einen zukam. Jeder Mensch wird früher oder später erkennen, dass das Leben genauso abenteuerlich ist wie eine Reise mit der Postkutsche im 18. Jahrhundert – und wahrscheinlich viel spannender als ein Abenteuerroman.

Es gibt keinen Reiseführer für das Leben

Seitdem ich denken kann, schlägt mein Herz für andere Länder und Kulturen. Jede Reise schenkt mir Möglichkeiten, meine Sichtweisen zu überdenken und meinen Horizont zu erweitern. Andere Kulturen, Mentalitäten und Gewohnheiten lassen mich Menschen in ihrer Vielfalt kennenlernen. Es liegt an mir, ob ich mit offenen Augen durch die Welt gehe und meinem Herz erlaube, meine Wege zu lenken, oder nur den Verstand einschalte und ausschließlich den Empfehlungen des Reiseführers folge. Manchmal hätte ich gerne einen Reiseführer für meine Lebensreise, der mir eine perfekte Route für meine Wünsche und Träume vorschlägt. Gott sei Dank gibt es ihn nicht – ich würde ihn wahrscheinlich nicht ernst nehmen.

Wenn das Leben anders läuft als geplant

Auf meinem Lebensweg gab es Glücksgriffe und Schicksalsschläge, die meine Persönlichkeit geformt haben. Heute weiß ich, dass das Unfertige und Unperfekte auf diesem Weg kein Mangel war, sondern eine gute Möglichkeit, mich weiterzuentwickeln und besser kennenzulernen.

Die Reise ins eigene ICH wird mich wahrscheinlich bis an mein Lebensende mit vielen Herausforderungen und Überraschungen beschenken. Ich bin generell neugierig, muss aber bekennen, dass ich sehr häufig Angst vor meiner eigenen Courage hatte, wenn mein Leben eine Kurskorrektur forderte.

Mit 40 Jahren musste ich zum Beispiel feststellen, dass ich keine Rolle mehr in meinem Leben spielte. Ich hatte kaum das Gefühl, wirklich mal Freizeit zu haben und konnte so gut wie nie abschalten. Selbst auf dem Weg zur Arbeit musste ich vieles organisieren und planen. Heute staune ich darüber, dass ich meine Pflichten in der Regel gut erfüllt habe. Aber eine entspannte Art zu leben war das nicht. Mein Leben war für mich eine Last und die Verpflichtungen erdrückten mich. Seminare zur Selbstoptimierung beantworten selten die Frage nach einem glücklichen und sinnvollen Leben. Mir blieb nichts anderes übrig, als eigene Antworten zu suchen, für die ich heute sehr dankbar bin und die ich gerne teile.

Der innere Schweinehund ist ein überflüssiger Ratgeber

Jeder Veränderungsprozess beginnt damit, alt vertraute Gewissheiten in Frage zu stellen, um einen neuen Kurs einzuschlagen. Am Anfang dieses Prozesses steht häufig die Ausrede „ich bin nun mal so, ich kann nicht anders“, damit der innere Schweinehund auch auf seine Kosten kommt. Überwinden Sie den inneren Schweinehund und sprengen Sie hin und wieder die Grenzen Ihrer destruktiven Glaubenssätze. Herausforderungen machen glücklicher, als sich immer nur in der Komfortzone des Gewohnten zu bewegen. Das haben viele Untersuchungen bewiesen.

Fallen Sie ruhig mal aus der Rolle – das befreit und bringt die Seele zum Schwingen. Jeder Erwachsene kann lernen, sich zu verändern und seinem Leben mehr Qualität zu schenken. Ich habe zum Beispiel meinen Job gekündigt und arbeite heute glücklich und zufrieden als Freiberuflerin. Dazu gehörte auch, dem sportlichen Prinzip des „Höher-schneller-weiter-Denkens“ zu widersprechen und dem Optimierungswahn des gesellschaftlichen Lebens hin und wieder einen Vogel zu zeigen.

Während meiner Schulzeit stand auf meinem Schreibtisch der Sponti-Spruch: „Bewege deinen Hintern, und der Kopf wird folgen.“ Na ja, auch wenn das ziemlich salopp klingt, steckt eine Menge Wahrheit in den Worten. Ich werde sie mal wieder für eine Zeit in meinem Denken verankern. Mal sehen, was passiert. Bewegung soll ja in jeder Hinsicht gut sein.

Die Gegenwart ist der Maßstab für das Leben

Selbst im vertrauten Alltag lässt sich die Persönlichkeit in Schwung bringen. Niemand kennt Ihre Bedürfnisse, Träume und Wünsche besser als Sie selbst. Deshalb tragen Sie auch Verantwortung dafür, dass Sie in Bewegung kommen. Der Glaube an ein lohnendes Ziel wird Ihnen die Kraft für weitere Schritte der Veränderung schenken. Für mich ist es befreiend zu wissen: Veränderung und Lernen sind ein Leben lang möglich. Da geht noch was. Dazu gehört, die eigenen Stärken weiter auszubauen, anstatt an den Schwächen herumzudoktern.

Die Kunst des Lebens besteht darin, Ihren ureigenen Werten und Motiven zu folgen – und wenn es sein muss, diese erst einmal zu entdecken. Fragen Sie genau nach Ihren Herzensanliegen und Ihren Sehnsüchten, damit

eine Leidenschaft entstehen kann, die Sie von innen heraus bewegt. Motivationsforscher nennen das „Kongruenz“ oder innere Stimmigkeit, wenn Ihre Werte mit Ihrem Handeln übereinstimmen. Der Zustand der inneren Stimmigkeit gilt als stärkster Antrieber im Leben. Psychologen empfehlen, jeden Tag etwas ganz bewusst anderes zu machen als normalerweise – und damit viele kleine Variationen der Veränderung zu starten, anstatt auf die große Lebensveränderung zu warten.



Vom großen Glück der kleinen Erkenntnisse

Heute weiß ich, dass ich in meinem Kalender Freiräume für Überraschungen, Ungeplantes und Unerwartetes brauche. Um das Gleichgewicht in meinem Leben muss ich täglich neu kämpfen. Mein Kalender ist heute kein Gradmesser für Leistung mehr, sondern für Lebensqualität. Ich plane nur ungern Jahre im Voraus und damit fordere ich meine Geschäftspartner hin und wieder heraus. Mittlerweise gelingt es mir, Zeiten des Nichtstuns zu genießen und ich kann mich über jede Blume freuen, die in meinem Staudengarten wächst.

Für mich ist es Luxus, Zeit zu haben und zwar nicht nur für Verbindlichkeiten, sondern in allererster Linie für mein Leben und die Menschen, die ich liebe.

Am Ende meines Lebens möchte ich viel erzählen können und dabei dankbar und erfüllt zurückschauen. Mein Leben darf weiterhin bunt und aufregend sein und mich jeden Tag überraschen. Damit verbinde ich gleichzeitig den Wunsch, Gott und Menschen zu dienen und meinen Kindern ein gutes Vorbild zu sein. Es ist ein Geschenk Gottes zu entdecken, was noch in mir steckt und welche Abenteuer – von denen ich jetzt noch nichts weiß – auf mich warten.



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



Ständig online? Ohne mich!

Warum ich nichtimmersofort- alles wissen muss und das Glück der Unerreichbarkeit schätze

Von Rainer Wälde

Glücksgefühle bei Facebook

Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Geburtstag. Nein, nicht als Baby, sondern meinen ersten Geburtstag bei Facebook: Das war ein grandioses Gefühl! Wildfremde Menschen gratulierten mir mit schönen Worten, Videoclips und kleinen Smileys. Ich fand das aufregend und war wie elektrisiert, welche Chancen die neue bunte Welt der sozialen Netzwerke bot.

Heute, 10 Jahre später, ist meine Liebe zu Facebook längst erkaltet. Das pausenlose Gequatsche fremder Menschen nervt mich immer mehr. Irgendwelche banalen Posts von Personen, die ich überhaupt nicht kenne: Werbe-Bla-Bla und alltägliche Belanglosigkeiten. Zudem „kluge Sprüche“ von selbsternannten Gurus, die wie Masern meine Pinnwand überfluten. Nein, danke – darauf habe ich keine Lust!

Bevor Sie denken, ich sei ein Medienverweigerer, ein kommunikativer Neandertaler – da liegen Sie absolut falsch. Im Gegenteil: Mein Verhalten wird im Marketingsprech als „Early Adopter“ bezeichnet. Konkret: Wenn es eine neue Technik, eine neues Medium gibt, bin ich der Erste, der das ausprobieren muss. Vermutlich habe ich das von meinem Vater, der mit 93 Jahren immer noch die neueste Plasmatechnologie kennt, die gerade in den USA oder in Japan vorgestellt wurde.

Das Glück, nicht erreichbar zu sein

Doch neue Medien und Techniken haben für mich an sich keinen Wert – da bin ich ganz altmodisch. Was für mich zählt, ist allein der Inhalt, die Geschichte, die darüber kommuniziert wird. Und wer nichts Vernünftiges zu sagen hat, soll statt laues Geschwätz zu verbreiten, lieber schweigen und warten, bis ihm etwas Gescheites einfällt. Deshalb

finde ich es mittunter ganz praktisch, wenn die Akkus im Smartphone nach wenigen Stunden bereits leer sind und erst wieder aufgeladen werden müssen.

Warum lernen wir nicht von dieser Analogie für unser eigenes Leben? Ständig das Kabel in der Steckdose zu haben, ist nicht gut für die Batterien und begrenzt auch die persönliche Reichweite. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit diesen medialen „Zwangspausen“ gemacht. Beim Spaziergang brauche ich kein Handy, der Blick nach oben statt auf die Tastatur bewahrt zudem vor einem Zusammenstoß mit Laternenmasten und Poldern und damit auch vor blauen Flecken.

Einfach mal nichts tun

Letzte Woche saß ich in der Bahn, unterwegs zu einem Vortrag nach Baden-Baden. Es war eine ohnehin stressige Woche mit vielen Terminen. Also schnell die Zeit nutzen, bloß nicht untätig rumsitzen. Neben mir im Abteil ein fleißiger Businessmann, der neben dem Notebook gleich zwei Handys liegen hatte. Für mich ein starker Anreiz, meine Schlagzahl zu verdoppeln. Ich telefonierte kurz mit meiner Frau und erzählte von den vielen Aufgaben. Ihr Tipp: „Lass doch mal die Seele baumeln und mache gar nichts!“ Erst musste ich kurz schlucken, dann bedankte ich mich für den Tipp. Gesagt, getan: Nicht emsig die Schlagzahl erhöhen, sondern tief durchatmen und gelassen durchs Fenster schauen, mehr nicht!

Mein Handy ist wichtiger als du!

Ein langjähriger Freund – Typ „Immeraktiv“ – kommt auf der Durchfahrt für eine Stunde vorbei. Wir essen gemeinsam zu Abend, versuchen

uns in der knappen Zeit auf den neuesten Stand zu bringen. Zwischendurch klingelt sein Handy, er geht ran – ist natürlich superwichtig. Meine Frau und ich verfolgen wortlos das Gespräch, üben uns in Gelassenheit oder tun zumindest so als ob. Doch die Botschaft ist klar: Mein Handy ist wichtiger als du!

Nach wenigen Minuten ist das Gespräch beendet, es bleiben noch 20 Minuten, dann muss unser Freund wieder fahren. Erneut sein Handy – ein fragender Blick – dann werde ich deutlich: Muss das jetzt wirklich sein? Kannst Du nicht im Auto zurückrufen? Klare Ansage: Nein, jetzt, ist wichtig! Ziemlich gestresst die letzte Runde: Schnell noch essen, ein paar Worte, dann wieder los. Schade, denke ich, und winke dem abfahrenden Auto noch hinterher. Nach drei Jahren mal wieder 60 Minuten Kurzbesuch, gemeinsam essen, zwei Telefonate. Entspanntes Wiedersehen sieht anders aus!

Multitasking – schaffe ich das wirklich?

Seit Mai wirbt das Tatort-Duo Boerne und Thiel aus Münster für die passende App. Als innovativer Fernsehgucker will ich das neue Feature nicht verpassen: Sonntags vor der Glotze sitzen und dann mit Millionen von Zuschauern via Smartphone abstimmen, wer der Mörder ist. Eine coole Idee, doch irgendwie stresst mich das Multitasking auch. Während ich auf dem Smartphone hantiere und gleich auch noch Mails, Facebook und WhatsApp checke, verpasse ich die besten Pointen und bin nur halb bei der Sache.

Ich wundere mich schon seit Jahren über Kinobesucher, die 10 Euro für eine Karte ausgeben und den ganzen Film über auf dem Smartphone online sind. Querbeet im Kino scheinen neben der Leinwand noch die blauen Displays. Offen gestanden nerven mich diese Irrlichter: Am liebsten würde ich laut rufen: Bleibt doch zu Hause in eurer Bude und schaut euch den Film in ein paar Monaten nebenbei auf eurem Notebook an. Die Nuancen kriegt ihr eh nicht mit!



Die Sehnsucht nach Vereinfachung

Kürzlich, an meinem 55. Geburtstag, habe ich mich an die erste Liebe zu „Social Media“ erinnert und voll Neugierde mein Facebook-Profil geöffnet: Da waren sie wieder, die ersten Schmetterlingsgefühle! Mit großer Freude las ich die Glückwünsche und freute mich über die herzlichen Worte. Manche auf der Pinnwand, manche in den vertraulichen Nachrichten. Dann fiepte auch mein Handy immer wieder: weitere Glückwünsche via WhatsApp. Der Postbote klingelte und brachte zwei Pakete und ein paar Briefe. Schnell rein ans Telefon zu den anrufenden Gratulanten. Langsam fing ich an, den Überblick zu verlieren bei all den Kanälen. Auch in meinem Mail-Account blinkten ständig neue Nachrichten auf.

Keine Sorge: Ich will nicht jammern! Ich freue mich über jeden Menschen, der an meinem Ehrentag an mich denkt. Und doch spüre ich etwas Wehmut in mir und erinnere mich an die Zeiten, als nur per Schneckenpost gratuliert werden konnte – lange vor Fax und Mail. Nein, ich will nicht zurück in diese Ära, aber ich wünsche mir eine Bündelung der vielen Kanäle. Eine neue „SimplifyApp“, in der alles übersichtlich zusammenläuft: alle Nachrichten auf einen Blick. Ich wünsche mir eine Vereinfachung – statt fünf Medien, die wie Flöhe in einem Sack ständig gehütet werden müssen.

Mein Fazit: Online-Fasten

Kürzlich hat sich Jonathan bei Facebook offiziell abgemeldet: Er sei jetzt 40 Tage nicht zu erreichen. Jonathan ist Mitte zwanzig und ein kluger Kopf. Er hat erkannt, dass die dauernde Erreichbarkeit auf allen Kanälen nicht wirklich glücklich macht. Stattdessen genießt er sechs Wochen ohne das soziale Fegefeuer und tankt seine Batterien neu auf. Chapeau, lieber Jonathan! Du bist für mich der „Held des Monats“ – von Deinem Vorbild will ich als alter Hase gerne lernen und meinen medialen Konsum bewusst reduzieren.



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

Hilfe, die Smombies kommen!

Warum ich online sein und dennoch ausgeglichen leben kann

Von Micha Kunze

Meine Altersgenossen werden seit der Salonfähigkeit von Smartphones für ihren exzessiven Umgang damit belächelt. Ständig online, unsozial und immerzu mit dem Kopf in digitalen Welten. Aber gibt es noch Jugendliche, die einen gesunden Umgang mit ihren Handys pflegen? Klar! Ich zum Beispiel.



Vor mir sitzt ein schwitzender, keuchender Kerl, der noch nie in seinem Leben Sport getrieben und es wohl gerade noch so in die Bahn geschafft hat. Daneben eine pikiert dreinblickende Tante mit knurrendem Hund. Ein paar Schritte weiter grölen ein paar Wasengänger, denen die Maß wohl etwas zu gut geschmeckt hat und nun lautstark das ganze Abteil an ihrem unbändigen Spaß teilhaben lassen. Horror für jeden Bahnfahrer.

Ist für mich aber gerade nicht weiter schlimm.

Ich klinke mich innerlich vom grotesk anmutenden Geschehen um mich herum aus und checke mein Smartphone. In einer WhatsApp-Gruppe gibt es eine verbale Schlägerei zwischen ein paar Kumpels, die heute Abend ins Kino wollen, aber auf keinen Film so richtig Lust haben. Ich entscheide mich, zu schweigen und bestelle stattdessen auf Amazon etwas technischen Schnickschnack, den ich für meine Bude

brauche – hab ich eh zu lange vor mir hergeschoben. Zack. Fertig. Praktisch, oder? Morgen liegt das Zeug in meinem Briefkasten.

Smombie: Eine komplette Generation wird pauschalisiert

Ich weiß genau, was die meisten Älteren davon halten, dass die jungen Leute ständig in ihre Handys starren. Smombies nennt man uns jetzt. Das Jugendwort 2015, das – und darauf verwette ich mein Tamagotchi – noch kein Jugendlicher jemals in den Mund genommen hat. Smombie steht kurz für Smartphone-Zombie. Ein lachhafter und zugleich noch ziemlich beleidigender Versuch, unsere Generation zu beschreiben. Als wären wir alle sabbernde Hirntote, die nix gebacken kriegen, außer in ihre winzigen Taschencomputer zu blinzeln.

Was dahinter stecken kann, sieht man natürlich nicht. Klar, ich hab mich, was Frühstücksbilder auf Instagram oder Gutmenschen-Sprüche auf Facebook anbelangt, natürlich längst satt gesehen. Aber ich muss ja auch nicht jede Grütze anschauen. Kann mich auch einfach auf Böhmermanns Twitter-Kanal zum Fortgang seines Prozesses informieren. Oder bekomme mit, dass der FC Bayern München nun doch Mats Hummels gekauft hat und ärgere mich als Erster im Zugabteil darüber. Oder ich schicke meiner Familie ein witziges Bild aus dem Zug, das dann von meinem Vater mit einem Emoji kommentiert wird. Sieh einer an! Der ist auch ständig am Handy, wird aber nicht Smombie genannt.

Manchmal lese ich ein Buch, nur um zu schocken

Klar, natürlich sitzen wir viel vor dem kleinen Bildschirm. Aber das heißt ja nicht, dass wir alle gleich mediaverseuchte, soziale Totalausfälle sind. Wenn ich keine Lust auf Digitalflut hab, lese ich halt ein Buch. Ich meine, so ein richtiges, mit Papier und so. E-Reader mag ich nämlich überhaupt nicht, das muss schön altmodisch analog sein. Jedenfalls schockt so ein Buch die ältere Generation meistens so sehr, dass sie mich ungläubig angaffen, als wäre ich die Reinkarnation von Peter Maffay. Ist der überhaupt schon tot? Naja.

„Oha, ein lesender Jungspund in freier Wildbahn? Das ist ja fantastisch!“

Ich sitze genau genommen ziemlich oft lesend in der Bahn oder starre Löcher in die Luft, weil ich in Gedanken spazieren gehe. Dann werde ich ja wohl auch ein paar Dinge am Smartphone regeln dürfen, ohne als suchende Scheuklappe abgestempelt zu werden. Alternativ könnte ich mich ja auch dem trachtentragenden Kerl schräg gegenüber widmen, der sein Mittagessen mit Anlauf auf dem Bahnboden verteilt. Ne, lieber scrolle ich durch Mittelalter-Memes auf Reddit.

Der Trick ist eben, nicht komplett abzuschalten, sondern eine feine Balance zwischen digitaler und tatsächlicher Realität zu finden. Wenn ich unterwegs wichtige Termine klären, mich kurz entertainen lassen oder soziale Kontakte pflegen kann – warum denn nicht? Wenn ich was lesen oder mich über die Verschwiegenheit von Otto-Normalverbraucher in der Bahn aufregen möchte, dann mache ich halt das. Diese Balance muss man erst lernen, klar. Und das braucht seine Zeit. Habe ich schon mal eine Bahn verpasst, weil mich die virtuelle Welt ein wenig zu sehr gefesselt hat? Logo!

Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht

Ich habe das Gefühl, dass Leute, die uns Smombies nennen, uns nur deshalb so getauft haben, weil sie diese Balance selbst nicht auf die Kette kriegen würden. Oder das Gespür nicht dafür haben, was mit Smartphones alles möglich ist. Erschreckend eigentlich. Diese sich beschwerende Generation hat doch das Handy erfunden. Und so

Scherze wie „Angry Birds“. Und ich sehe selbst immer wieder alte Leute, die begeistert und ungelenkt auf ihre Smartphone-Tastatur einhacken. Ist halt doch nicht so übel, das Ding, ne? Nur, weil etwas unbekannt ist, muss es doch nicht gleich so verteufelt werden. Wobei ...

Smombies gehen auch mir auf den Zeiger

Die Gefahr, sich online zu verlieren, ist da. Und sie ist groß. Und womöglich trifft der Begriff Smombie doch mehr meiner Altersgenossen, als ich mir zugestehen will. Unaufhörlich flüchten sich Menschen in virtuelle Welten und verbauen sich damit den Moment. Und das ist eine üble Sache. Wer keinen geraden Satz mehr rausbekommt, weil er zu oft in Smileys kommuniziert, wird ganz schön Probleme bekommen. Und ganz ehrlich: Wer möchte schon mit jemandem abhängen, der nicht den Respekt aufbringen kann, ein Gespräch lang aufmerksam zu sein? In solchen Situationen merke ich selbst, dass mir Smombies gehörig auf den Zeiger gehen können. Ich kann diese Pauschalisierung der älteren Generationen also schon durchaus verstehen.

Entspannt euch, das wird schon wieder

Doch hier hört es eben nicht auf. Derjenige, der weiß, wie er sich selbst managen muss, profitiert meist von Mobilität, Flexibilität und Erreichbarkeit – während er jederzeit diese Vorteile bewusst aufgeben kann, um sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Ich entspringe der Generation, die mit den ersten Handys groß geworden ist – wo bleibt das Vertrauen? Und die Geduld? Rom wurde nicht an einem Tag gebaut, ein vernünftiger Umgang mit Smartphones wird wohl auch ein paar Tage brauchen. Ich bin mir dessen bewusst. Und arbeite an mir.

Ich steige aus dem Zug und mache einen Abstecher zu einem Kollegen. Mein Handy packe ich in die Tasche, da soll es jetzt erst mal bleiben. Mein Kollege öffnet die Türe, begrüßt mich knapp und verschwindet sofort in seine Katakomben. Sein Smartphone ist mit dem Smart-TV gekoppelt, es läuft ein Stream im Hintergrund, während er auf seiner Apple-Watch parallel das Second-Screen-Angebot auf Twitter verfolgt. Uff, ein waschechter Smombie. Wirklich bei der Sache ist er heute nicht. Schade. Hätte ein schöner Abend werden können. Auch wenn ich eine Balance gefunden habe, die für mich und andere gut funktioniert, scheinen doch viele Jugendliche lieber Teil der Smombie-Invasion zu sein. Bleibt zu hoffen, dass zukünftig mehr Smombies aus der Totenstarre erwachen, um wieder ein wenig Realitätsluft zu schnuppern.



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

Warum ich das Meer liebe und fürchte

Von Johannes Hartl

Jeder Kontinent ist vom Wasser umgeben. Und jede Straße, fährst du sie nur lang genug, grenzt an den Ozean. Du kannst ihm nicht ausweichen.

Unterwegs nach Athos

Berstendes Glas. Die dünnen Scheiben halten dem Druck nicht mehr stand. Das heulende Untier, vor dem wir geflohen waren, holt uns ein. Jetzt auch krachend splitternde Fenster aus dem dunklen Gang oben, eingedrückt vom Sturm. Wieder Flucht vor dem Sturm aus dem kalten Gang in den kargen Schlafsaal der Gäste. Die weißen Wände vom flackernden Licht kahler Glühbirnen gelb erleuchtet, die Rucksäcke am Boden. Hier ist noch alles heil. Doch wohin soll man sich legen, wenn jedes der klapprigen Eisenbetten in der Nähe eines Fensters steht? Würden plötzlich klirrend Scherben über das Bett und meinen Kopf schleudern, mitten in der Nacht?

Begonnen hatte es mit einem besorgten Blick auf das Meer. Lange vor Sonnenaufgang aufgestanden, hatten Tom und ich unten bei der Feuerstelle zu beten begonnen. Hinter uns die Skiti Hagia Anna, eine kleine Klostersiedlung an der klippenreichen Südwestspitze der Halbinsel Athos – der Staat in Nordgriechenland, der nur aus orthodoxen Mönchen besteht und einer mediterranen Wildnis, in der die Zeit seit Jahrhunderten stehengeblieben scheint. Tagelang waren wir gewandert. Schweigend, betend. Bis heute, dem Abreisetag und dem besorgten Blick auf das Meer: Denn weg kommen wir hier nur mit der Fähre, kein Landweg führt auf den Athos. Oder zumindest kein gefahrloser, frei zugänglicher, bekannter, auf Karten eingezeichneter. Doch die Ägäis zeigte sich an jenem frühen Morgen anders im Dämmerlicht, als ich das Meer je zuvor gesehen hatte: Wellen peitschten schaumgekrönt, Reihe

um Reihe. So dicht an- und ineinander, dass Grau sich brodelnd ins Grau stürzt. Eine einzige Gischt, dort weit unter uns. Die Stunden der Dämmerung verstrichen. War es vielleicht ein stürmischer Nachtwind, der mit der aufgehenden Sonne einer sanfteren Brise weichen würde? Pflügt nicht die Brandung sich mitunter morgens zu besänftigen? Trügerische, schnell vernichtete Hoffnung.

Wenn das stürmische Meer erwacht

Dies war kein stürmischer Nachtwind. Das Meer selbst war aus dem Schlaf erwacht und hatte brüllend sein Haupt erhoben. Es schien unsere Hoffnung auf Beruhigung mit nachlässiger Gebärde zu ignorieren. Berauscht von der eigenen Macht, schien das Meer gerade erst Fahrt aufzunehmen, und zwar gegen uns. Wir, ein knappes Dutzend gestrandeter Besucher. Westler, moderne Weltmenschen, in dieser Wildnis unter ein kleines Vordach geflüchtet. Dort, wo die Fähre anlegen sollte, nur heute gewiss nicht würde. Wir, ein französischer Soldat und sein Kollege, ein italienischer Bauingenieur und ein paar Deutsche. Zunächst wählt jeder seine eigene Strategie der Beruhigung. Ruft zu Hause an. Ruft bei der Hafenbehörde an. Dort wird zwar nur Griechisch verstanden, aber alles lässt sich regeln. Klar, ein Sturm. Doch man hat Pläne, man hat Rückflüge zu erreichen. Für unseren bleibt uns genau noch ein Tag, an dem wir bis nach Tessaloniki kommen müssen.

Stattdessen verstreichen die Stunden und der ganze Tag versickert im Warten. Ein kleiner Pick-up bringt uns schließlich in das Hauptdorf des Athos. Die schmale Straße windet sich höher und höher durch den herbstlichen Wald. Steiler die Küste unter und neben uns.

Notunterkunft im Kloster

Umgestürzte Bäume. Der Sturm fegt durch die Wipfel wie ein achtloser Junge über die Ähren. Seit Kindheitstagen hatte ich keine Angst mehr vor der Natur gehabt. Doch diese entfesselte Gewalt schien auch das kein bisschen zu interessieren. Und sie entlässt uns nicht aus ihrem Griff. Auch in Karyes nicht, im Zentrum der Insel, auch dort nicht, wo mehr Menschen wohnen. Drohende Wolken fahren in Schwaden dunklen Rauchs über den aufgewühlten Himmel. Der Regen setzt prasselnd ein und wir flüchten uns in das halbverfallene russische Kloster, das uns dampfende Nudeln in großen Blechtöpfen und ein kurzfristig hergerichtete Nachtlager beschert. Berstendes Glas an diesem Abend. Berstendes Glas zum sonoren mehrstimmigen Bass russischer Mönchsgesänge. Und nur die Literflasche harzigen Weißweines verhilft in den unruhigen Schlaf.

Stets liebte ich das Meer. Der Blick in die grenzenlose Weite. Dort, wo die schnurgerade Kimm die Unendlichkeit der Wasserfläche mit der des blauen Himmelsraumes zu verbinden und von ihr scharf zu trennen versteht. Ich liebte den Ozean mit seinen Schätzen. Den Korallen und eiskalten Tiefen. Den schattigen Palmenstränden und dem millionenfachen Glitzern des blendenden Sonnenuntergangs auf den glatten Wogen. Aber seit jenen Tagen zwischen Bangen und Hoffen, zwischen ratlosem Warten und mürrischem Sich-Ergeben, seit jenen Tagen im Sturm auf Athos, sage ich: Ich liebe und fürchte das Meer. Das Watt, das mit seiner Weite lockt und mit seinen Mustern und kleinen Geheimnissen im Schlick, und das Watt, in dem man sich tödlich verlieren kann. Die Flut, die jauchzend in die Klippen kracht und Kinder in den Wellen toben lässt, und die, in der man ertrinken kann.

Hoffnung auf neue Ausfahrt

Ich liebe und fürchte das Meer. Und nur weil ich es fürchte, staune ich so recht darüber. Ich meine nicht Angst, aber ich habe Respekt davor. Und hätte ich ihn nicht, so würde ich das Meer nicht kennen. Je mehr man es kennt, desto mehr liebt und fürchtet man es. Und es kennt wohl jener am besten und weiß auch um seine Gefahren, der auf einer Insel lebt. Der vom Meer umgeben ist. Dem der Landweg nicht offensteht. Sein Auge schweift permanent hinaus ins Grenzenlose und er gerät immer wieder ins Staunen. Die frische Brise und die Hoffnung auf neue Ausfahrt sind ihm immer neu, wie der Schrei der Möwe. Zugleich weiß er, womit er es zu tun hat. Selbst der Tauglichkeit des Schiffes und dem Wetterbericht wird er nur bedingt Bedeutung zumessen. Denn er hat schon zu viel gesehen von dem, wie das Meer sein kann. Verschmitzt schüttelt er den Kopf, murmelt sein „Wer weiß, wer weiß“ und meint damit: Am besten macht man Frieden mit dem Meer, findet sich ab mit Gezeiten, Wetter und Strömungen. Der Mann auf der Insel ahnt: All das wird sich niemals ändern lassen. Und trotzdem liebt er das Meer, obwohl, gerade weil er es auch fürchtet.

Ich liebe und fürchte Gott wie das Meer

Ich staune über Gott wie über das Meer. Früh schon begann ich mit dem Staunen. Doch er ist mir immer größer geworden, so wie das Meer. Das Staunen ist der Anfang der Philosophie, das wussten schon Plato und Aristoteles. Doch es ist auch der Anfang des Betens. Dem Betenden wird Gott immer größer. Und er hat mehr zu staunen, mehr zu lieben und – mehr zu fürchten. Denn was man nicht fürchten kann, darüber staunt man nicht recht. Nicht Angst ist gemeint, doch das Spüren, dass da etwas viel Größeres ist als man selbst. Wovon man nicht zittern kann, das kann man nicht anbeten.



Und selbst das, was man aus ganzem Herzen liebt, lässt auch erbeben. Dem Betenden wird all das über Gott klar, so wie dem Fischer von der See. Freilich lebt der Inselbewohner in besonderem Bewusstsein des Meeres. Und so vielleicht der betende Gläubige im Bewusstsein Gottes. Wie von einer anderen Insel mag der erscheinen, wenn er am Festland davon erzählt, was er gesehen hat. Wie einer gar, der Seemannsgarn spinnst. Dessen Geschichten, falls sie wahr sind, von etwas handeln, was unendlich weit weg ist. Weit weg von hier, wo es feste Straßen gibt, Wettervorhersagen und Mobiltelefone. Er wiederum kann sie nicht ernst nehmen, die Einwände derer, die es sich sicher und warm eingerichtet haben auf dem Festland. Ihre trockene Stubenseligkeit.

Er weiß, was er zu fürchten hat. Er weiß am besten: Jeder Kontinent ist vom Wasser umgeben. Und jede Straße, fährst du sie nur lang genug, grenzt an den Ozean. Du kannst ihm nicht ausweichen. Du kannst Gott nicht ausweichen. Keine Chance. Lass dein Handy ruhig stecken. Er ist unbestechlich. Er ist real. Und er ist nicht harmlos. Er ist – ungezähmt.



Dr. Johannes Hartl ist Gründer des Gebetshauses Augsburg. Auszug aus seinem neuen Buch „Gott ungezähmt“, erschienen im Herder Verlag

Der Beginn einer wunderbaren Freundschaft

**Vierzig Jahre gemeinsam unterwegs und immer noch
aufregend wie am ersten Tag**

Von Ilona Dörr-Wälde



Im Mai 1976 beginnt für mich eine einzigartige Freundschaft. Mit einer Jugendgruppe verbringe ich das Wochenende in einer Hütte am Waldrand bei Heilbronn. Auf der Suche nach einer sinnvollen Richtung in meinem Leben, entschieße ich mich an diesem Sonntag, Gott zu vertrauen. Wie kam es zu dieser Entscheidung und welche positiven Auswirkungen möchte ich heute, vierzig Jahre später, feiern und teilen?

Fragen, auf die es keine Antwort gibt

Im Wohnzimmer meiner Eltern unterhalten sich die Gäste. Mein Vater feiert seinen Geburtstag. Sein Freund erzählt mal wieder von seinen Geschäftsreisen und den neusten Errungenschaften seiner Bürstenfabrik. Ich kann einfach nicht verstehen, wie man sich für Bürsten begeistern kann. Ich nehme all meinen Mut zusammen und frage ihn, warum er ausgerechnet Bürsten herstellt und welchen Sinn das macht. Für einen Moment wird es ganz still. Dann lächelt er mich kurz an, wendet sich wieder der Gesellschaft zu und beginnt von seinem letzten Urlaub zu erzählen. Ich spüre deutlich, dass meine Frage unpassend war. Ähnliche Erfahrungen wiederholen sich. Anscheinend stellt man solche Fragen nicht, oder gibt es darauf keine Antwort?

- Warum lebe ich eigentlich?
- Warum hält die Begeisterung nach einem schönen Erlebnis nicht an?
- Warum gibt es diese Momente, in denen ich mich leer und einsam fühle?
- Was soll ich mit meinem Leben anfangen?
- Gibt es doch einen höheren Sinn?
- Worauf kommt es wirklich an?

Für einen Teenager ist es sicher ganz normal, diese Fragen zu stellen. Die Reaktionen der Erwachsenen zeigen mir, dass es wichtiger ist, eine gute Ausbildung zu machen, anstatt sich mit weltfremden Fragen herumzuschlagen. Wahrscheinlich haben sie ja recht. Im Biologieunterricht lerne ich, wie das Leben entstand. Die Evolutionstheorie begeistert mich und gibt mir Antworten. Alles sieht gut aus, wenn es da nur nicht diese Momente geben würde, in denen ich mich überfordert, einsam, klein und bedeutungslos fühle. Ganze Nachmittage sitze ich in meinem Zimmer und habe keine Lust, irgend etwas zu machen. Ganz selten denke ich sogar, es ist doch egal, ob ich da bin.

Für kurze Zeit verschweuchen Schmetterlinge im Bauch lästige Fragen und beflügeln

In einem Club, den ein Bekannter in der Scheune seiner Eltern gegründet hat, finde ich Gleichgesinnte. Wir tanzen, diskutieren und probieren uns aus – fast jeden Sonntag. Dann treffe ich diesen jungen Mann, der meinen Atem zum Stocken bringt. Ich habe mich verliebt. Endlich habe ich jemanden gefunden, mit dem ich alles teilen kann. Er versteht mich und berührt mein Herz. Ich spüre, was ich die ganze Zeit vermisst habe. Für ein paar Stunden fühle ich mich frei und glücklich. Kaum kann ich es abwarten, ihn wiederzusehen. Endlich, es ist Sonntag, ich öffne die Türe, gehe in den Club hinein und es reißt mir den Boden unter den Füßen weg. Da sitzt mein Freund, eng umschlungen mit einer anderen und ich bin abgeschrieben.

Ein ungewöhnliches Gespräch bringt mich auf eine neue Spur

Ich erinnere mich an einen Film, der mich tief berührt und mir hilft, mit dieser Krise umzugehen. Nach dem Film treffe ich auf dem Heimweg meinen Nachbarn. Wir kommen ins Gespräch. Plötzlich bricht es aus mir heraus. Wofür lohnt es sich eigentlich zu leben? Irgendwie ist es spannend, ein Glied in der Kette der Evolution zu sein. Aber wozu das Ganze? Er hört mir aufmerksam zu. Dann erzählt er mir, wie er in Gottes Liebe seinen Lebenssinn gefunden hat. Seine Geschichte berührt mich innerlich. Gerade hatte ich erlebt, wie zerbrechlich Liebe sein kann. Ich kann schlicht nicht glauben, was er erzählt. Offen gesagt, in den letzten Jahren hatte ich niemanden getroffen, der außerhalb der Kirche über Gott redete. In den kommenden Monaten treffen wir uns öfter. Ich diskutiere heftig mit ihm und will beweisen, dass es Gott gar nicht geben kann. Endlich fühle ich mich ernst genommen. Mit der Zeit sind wir eine ganze Gruppe junger Menschen, die sich auf Sinnsuche machen.

Ein ungelesenes Buch gibt überraschend Antworten

Wir schauen Filme an und forschen in der Bibel. Ich hatte keine Ahnung, dass ausgerechnet dieses Buch meine Fragen so gut kennt. Auch wenn die Sprache ungewohnt ist, überrascht mich die konsequente Art, vor allem der Aussagen von Jesus. Nach und nach bekommt Gott, über den wir endlos philosophieren können, ein menschliches Gesicht. In einer Rede sagt er: „Glücklich bist du, weil du suchst und so viele Fragen hast, denn du wirst den Himmel finden.“ Er zeigt Rückgrat und eine klare Richtung. Das Herz der Menschen ist ihm wichtiger als ihr materieller Besitz. Das begeistert mich. Andererseits fühle ich mich völlig überfordert. Ich soll meine andere Wange hinhalten, wenn mir einer eine runterhaut. Sollte die tiefere Bedeutung des Lebens also doch in der Liebe liegen? Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst. Meine Familie und Klassenkameraden zeigen sich weniger begeistert von meinen neuen Interessen. An einem Tag glaube ich meine Lebensrichtung gefunden zu haben und am nächsten halte ich alles wieder für frommen Unsinn.



Antworten führen zu einer folgenschweren Entscheidung

Dann kommt das oben erwähnte Wochenende. Wir setzen uns mit dem Thema Liebe auseinander. Bis spät in die Nacht reden und beten wir. Irgendwann spüre ich, dass dieses Hin und Her aufhören muss. Entweder würde ich nach diesem Wochenende weggehen von dieser Gruppe und alles vergessen – oder ich werde diesem Jesus glauben und seinem Konzept folgen. Am nächsten Morgen feiern wir Gottesdienst. Ich stelle mich vor die Gruppe und teile meine Entscheidung mit. Ich möchte, dass Gott in Jesus mein Leitstern ist und schließe mich ihm an. Das ist der Beginn einer wunderbaren Freundschaft.

Eine Laudatio auf einen einzigartigen Freund

Anfang Mai feiere ich ein Fest. Ich schreibe meine Erinnerungen auf und es kommt mir die Idee, diese Geschichte mit Ihnen zu teilen. Mit folgender kleinen Rede bedanke ich mich bei meinem Freund: „Du bist treu und täglich ansprechbar. Nie hast du mir das Gefühl gegeben,

das ich komisch wäre. Die Leere in meinem Innern hast du gefüllt. Du tröstest mich und baust mich auf, wenn ich einsam bin. Du forderst mich heraus, mich einzusetzen für andere, und korrigierst mich, wenn es nötig ist. Durch dich habe ich in der göttlichen Wirklichkeit eine Heimat gefunden. Vieles bleibt geheimnisvoll. Manchmal schweigst du, oder ich verstehe dich nicht. Manche Träume hast du liebevoll verändert. Du bist Liebe pur und nimmst mich mit in Abenteuer. Du öffnest mir die Augen für die Schönheit des Lebens und lehrst mich, Leid nicht auszugrenzen, sondern hindurchzugehen. Jeder Tag hat seinen ureigenen Sinn. Du hast mir gezeigt, worauf es wirklich ankommt. Danke, du bist ein wahrer Freund.“



Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen. Im „Kloster auf Zeit“ lädt sie zu einer geistlichen Reise ein.

Impressum

Authentisch leben – Coachingbrief von
Ilona & Rainer Wälde

Herausgeber: Ilona & Rainer Wälde (V. i. S. d. P.)

Verlag: Rainer Wälde media, Fahrgasse 5,
D-65549 Limburg,

Tel. (+49) 6431-21 94 35, Fax (+49) 6431-21 94 96

E-Mail: info@waeldemedia.de

www.authentisch-leben.info

Autoren: Monika Byltza, Ilona Dörr-Wälde,
Dr. Johannes Hartl, Micha Kunze, Rainer Wälde

Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.de

Layout/Satz: neolog Communications, www.neolog.com

Druck: Schmidt printmedien

Fotos: Shutterstock,
Janine Guldener, www.janine-guldener.com,

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)