

Authentisch leben

Coaching-Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 20 – Herbst 2016



Liebe Leserin, lieber Leser,

im Sommer habe ich Margot Käbmann persönlich kennengelernt: Im Schloss von Marburg drehten wir mit ihr einige Szenen über Luther und Zwingli, die sich vor 500 Jahren dort drei Tagen lang getroffen hatten. Mich begeistert, wie anschaulich und einfach Margot Käbmann selbst komplexe theologische Fragen erklären kann. Vor wenigen Tagen hat sie ihr neues Buch veröffentlicht, das den Ängsten vieler Menschen begegnet, die sich angesichts der politischen Umbrüche Sorgen machen. Wir freuen uns sehr, dass wir in dieser Ausgabe eine wichtige Passage daraus veröffentlichen dürfen.

Uns inspiriert in diesem Herbst eine Weisheit aus dem Judentum: „Wer ständig nach dem Wind schaut, kommt nicht zum Säen, wer ständig die Wolken beobachtet, kommt nicht zum Ernten.“ Wir beide haben uns bewusst entschieden, trotz aller offenen Fragen, visionär und mutig einen neuen Schritt zu wagen. 2017 beginnt für uns beide ein neuer Lebensabschnitt, den wir gerne in der kommenden Ausgabe mit Ihnen teilen; sie erscheint im Januar.

Zudem haben wir ein kleines Jubiläum zu feiern: Mit dieser 20. Ausgabe von „Authentisch leben“ vollenden wir das fünfte Jahr. Deshalb möchten wir uns an dieser Stelle bei Ihnen als Leserinnen und Leser bedanken, die Sie uns so lange die Treue halten und selbst an einem glaubwürdigen und sinnvollen Lebensstil interessiert sind. Vielen Dank auch an die Autoren, die ihre persönlichen Erfahrungen teilen und diese Vision mit uns tragen.

Ihre

Ilona + Rainer Wälde

Ilona & Rainer Wälde

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

Aus dem Inhalt



Seite 2

Ich will fruchtbar sein

Wie ich im Auto
mein persönliches
Erntedankfest feierte



Seite 6

Sorge dich nicht, Seele

Vom Sorgen und
Verzagt-Sein – und
dem Mut zum Leben



Seite 10

**Nutzen Sie den
Kairos Ihres Lebens**

Wie Sie große Augen-
blicke nicht verpassen

Ich will fruchtbar sein

Wie ich im Auto mein persönliches Erntedankfest feierte



Von Ilona Dörr-Wälde

Kennen Sie diese innere Sehnsucht, fruchtbar zu sein? Vielleicht haben Sie etwas bewegt und einen wertvollen Beitrag in Ihrer Umgebung geleistet. Sie sind erfolgreich und spüren, wie sich Ihre Mühe lohnt. Oder erleben Sie eher eine dürre Phase?

Spontan meldet sich eine tiefe Sehnsucht Freude bricht sich Bahn

Wir sind mit dem Auto unterwegs, auf dem Weg zum Gutshof in Nordhessen. Heute, als Beifahrerin, genieße ich die wunderschöne Landschaft und bestaune die abgemähten Getreidefelder. Auch die Blätter fangen an sich zu verfärben. Plötzlich rieche ich den Duft des geschnittenen Getreides und spüre den Schweiß und das Kratzen der kleinen Strohfasern auf der Haut. Es wird Herbst, die Getreideernte ist eingebracht, die Bäume verändern sich und die Weinernte steht an. Und auf einmal ist sie wieder da: diese alte Sehnsucht, etwas Lohnendes in unserem Land zu bewirken.

Ich sehe, wie ich als Kind auf dem Pferdewagen mit meinem Nachbarn auf die Felder fahre. Fanni, so heißt das Pferd, zieht uns gemächlich am Schloss vorbei. Mein Nachbar erzählt Geschichten vom Baron. Sein Vater war im Gutshof des Barons angestellt und hat die politischen Episoden seiner Zeit hautnah miterlebt. Es ist unheimlich spannend zuzuhören, wie Menschen um bessere Lebensbedingungen kämpfen. Ich höre mich sagen: „Ich will etwas Gutes bewirken!“

Jetzt fordert mich der Spätsommer heraus, für die nächsten Minuten im Auto dieser Sehnsucht wieder zuzuhören. Was kann ich in die Scheune einfahren? Welche Früchte sind gereift? Ich kenne Jahre, die beruflich sehr ertragreich waren, und dankbar sehe ich auf mein gutes Leben. Sofort stören jedoch Erinnerungen an Misserfolge diese Stimmung. Die Frage lässt sich also nicht so leicht beantworten. Meine Welt kann ich heute nicht mehr so genau fassen wie damals als Kind. Im Dorf kennt jeder jeden, und es ist offensichtlich, wer sich fördernd einbringt. Jetzt ist mein Wirkungsfeld deutschlandweit und oft sehe ich überhaupt nicht, was ich bewirke. Erlebnisse wie z. B. bei einem Kongress im Frühjahr schenken mir kurze „Erntegefühle“. Ein Mann spricht mich an. „Ilona, kennst Du mich noch? Du hast mir vor einigen Jahren in den Hintern getreten. Deine Worte habe ich mir zu Herzen genommen. Ich kam in die Gänge und habe meine Vision umgesetzt.“ Dann erzählt er, was alles daraus entstanden ist. Tief berührt, freue ich mich über die Frucht.

Woran erkenne ich Frucht?

Im Alltag verliere ich immer wieder die Verbindung zu dieser Freude. Angesichts der täglichen Nachrichten empfinde ich meine Wirkkraft gleich null. Für ein persönliches Erntedankfest muss ich den Blick auf meinen Bezugsrahmen richten. Woran erkenne ich Frucht? Das Getreide wird verarbeitet und bringt Genuss und Lebensenergie für Mitmenschen. Ein Teil wird in die Erde gesät und sorgt dafür, dass es auch im nächsten Jahr wieder Frucht bringt. Erntezeiten schenken nach harter Arbeit himmlische Erlebnisse. Als Kind freute ich mich jedes Jahr auf die Traubenernte bei dem Freund meines Vaters. Wir Kinder mussten kräftig mit anpacken. Die gemeinsame Arbeit, die Verpflegung in den Pausen und dann das Fest am Ende der Lese, mit Lagerfeuer, gebratenen Würsten, allerlei Leckerem, und über allem die ausgelassene Freude ließen mein Herz höher schlagen. Es war himmlisch. Frucht zeigt sich also:

- durch Genuss und Lebensenergie für andere,
- durch eine Kettenreaktion,
- durch zukunftsfähige Wertschöpfung,
- nur zu bestimmten Zeiten,
- in himmlischen Momenten.
- Frucht kostet Arbeit, Zeit und Geduld.
- Frucht hat ihren ganz eigenen Rhythmus.

Ohne Verbindung entsteht keine Frucht

Vor meinem inneren Auge stehe ich vor einem Weinstock und frage mich: „Wie kommt es zu leckeren Trauben, aus denen ein guter Wein gekeltert werden kann?“ Voraussetzung ist der Weinberg in guter Lage mit optimalem Klima und dem richtigen Boden. Der Winzer investiert sich mit Herz und Sachverstand in seine Weinstöcke und kennt die passende Reifezeit. Drei Jahre erzieht er eine Rebe, bis sie Trauben trägt. Sie muss einen Haupttrieb bilden. Deshalb werden am Anfang zu schwache Triebe abgeschnitten. Im nächsten Jahr bildet sie einen Haupttrieb, der am Anfang nur zwei Trauben tragen kann. Je stärker die Rebe, desto mehr Trauben kann sie hervorbringen. Frucht entsteht also in einem fein aufeinander abgestimmten Zusammenspiel von der Energie aus der Natur und der menschlichen Arbeit. Das alles Entscheidende ist die Verbindung zueinander. Wenn keine Nährstoffe fließen, dann entsteht keine Frucht.

Mir fallen spontan fünf Bereiche ein, mit denen ich eine gute Verbindung pflegen muss, um fruchtbar zu sein:

- mit mir selbst,
- mit meiner Familie und Freunden,
- mit einer sinnstiftenden Aufgabe,
- mit einem stimmigen Umfeld,
- mit der himmlischen Energie, die Leben hervorbringt.

Nützen Sie Ihre Biographie-Kompetenz

Ich investiere mich mit meinen Möglichkeiten in diese Verbindungen, und aus diesen Verbindungen fließt mir zu, was ich brauche. Konkret

zeigt sich Frucht in Erlebnissen, die sättigen und Lebensenergie spenden. Jetzt fallen mich gleich mehrere Früchte ein, für die ich ganz spontan danke. Mir ist so richtig zum Feiern zumute. Das Navi reißt mich aus meinen Gedanken. Wir sind kurz vor unserem Reiseziel. Ich bin überglücklich über dieses spontane Geschenk. Mir ist, als ob ich mein ganz persönliches Erntedankfest gefeiert hätte. Unwillkürlich möchte ich nun teilen und feiern mit meinen Weggefährten.

Gönnen Sie sich ein paar Minuten und feiern Sie mit mir. Schauen Sie auf Ihre wichtigsten Beziehungen. Lassen Sie die Erinnerungen in den Sinn kommen, die Ihr Herz höherschlagen lassen. Genießen Sie die Früchte Ihres Lebens. Diese Früchte sind das Saatgut für die nächste Ernte.

Falls Sie sich ein paar Stunden Zeit gönnen wollen, lade ich Sie ein zu dem Workshop „Lebensreise“. In diesem Workshop machen wir uns dann gemeinsam auf Spurensuche nach Früchten. Vielleicht entdecken Sie auch Maßnahmen, wie Sie Ihre Wirkung stärken können. Manchmal muss etwas abgeschnitten werden, oder in Vergessenheit geratene Verbindungen können ganz neu in den Blick kommen.



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.



Wo bin ich zu Hause?

Von verlorener und wiedergefundener Heimat

Von Micha Kunze

Ein ziemlich vertrautes Gefühl

Manche Dinge verändern sich einfach nicht. Die Abfahrtszeiten der Busse an der Haltestelle um die Ecke, zum Beispiel. Die Wohnhäuser in den Straßen, durch die ich als Kind gerannt bin, und die alten Herrschaften, die – seit ich denken kann – vom Balkon kritisch die Nachbarschaft beäugen. Die mittelalterlichen Brunnen in der Stadt und das Stimmengewirr der Menschen samstags auf dem Markt. So schnelllebig unsere Welt auch geworden ist – einiges scheint schon immer und noch ewig so zu sein.

Es war ein ziemlich vertrautes Gefühl, als ich mich vor wenigen Wochen wieder mit einem Klassenkamerad und guten Freund in unserer alten Heimat getroffen habe. Wir schlenderten durch die Altstadt und setzten uns gemütlich vor unsere Stammkneipe. Es wirkte fast schon ein bisschen klischeehaft, wie die letzten Sonnenstrahlen vereinzelt ihren Weg durch die von Fachwerkhäusern gesäumte Straße suchten und die Umgebung in warme Farben tauchten. Wir beide waren erst kürzlich in andere Städte gezogen.



Wir tranken ein paar Bier, redeten über unsere Projekte, über unsere Zukunftspläne. Aber vor allem sprachen wir über die Vergangenheit, unsere Erlebnisse während der Schulzeit. Fast schon ein wenig seltsam. Wir sind beide Mitte zwanzig und unterhalten uns schon über die „guten alten Zeiten“. Aber ich kann mir nicht helfen. Es hat etwas Magisches, sich gemeinsam an die vielen prägenden, verrückten Momente zu erinnern.

Kann ich meine Heimat überall finden?

Nach dem Abitur zog es meinen gesamten Freundeskreis ins Ausland. Wir waren so verstreut stationiert, wir hatten so ziemlich jeden Kontinent abgedeckt. Ich landete in San Antonio, Texas. So herausfordernd das Jahr auch war – ich machte großartige Erfahrungen und lernte unfassbar wertvolle Menschen dort kennen. Trotz kultureller Grenzerfahrungen war mir am Ende des Jahres klar, dass Texas meine zweite Heimat geworden war. Und das stimmt bis heute. Jede einzelne Begegnung dort hatte dazu beigetragen, dass ich mich einfach richtig wohlfühlte. Ein Aspekt, den Heimat ausmacht: die Abwesenheit von Fremde.

Als ich jedoch in meine ursprüngliche Heimatstadt zurückkehrte, änderten sich ganz essenzielle Dinge schlagartig. Zwar traf sich unser Freundeskreis noch ein paar Mal, um das große Wiedersehen zu feiern. Doch dann zogen die meisten zum Studieren weg. Der Ort, an dem ich den Großteil meines Lebens verbracht hatte, der Ort, den ich Heimat nannte, fühlte sich plötzlich so gar nicht mehr nach Heimat an. Es fehlte etwas. Keiner dieser mir so vertrauten Plätze dieser Stadt war mehr lebendig. Und da merkte ich zum ersten Mal, dass nicht der Ort selbst Heimat ist, sondern die Menschen um mich herum, die ihn zum Leben erwecken. Jedes Mal, wenn ich durch die Stadt schlenderte, machte sich ein unangenehmes Gefühl in mir breit. Wehmut.





Was macht einen Ort so besonders?

Heimat war für mich seit jeher eine Konstante. Ich erinnere mich gerne daran zurück, wie unbeschwert die Dinge damals liefen. Die Freunde wohnten zwei Straßen weiter, man musste selbst kaum Verantwortung für sich tragen und man wusste, dass man nach den Sommerferien wieder in dieselbe Schule zu denselben Leuten zurückkehren würde. Wann gibt es nach der Schulzeit jemals wieder ein so entspanntes, vorgefertigtes Leben? Gar nicht. Wege kreuzen und trennen sich wieder, schwer vorhersehbare Faktoren beeinflussen Wohn- und Arbeitsort, die eigene Verantwortung wird jedes Jahr intensiver – nicht zuletzt deswegen denke ich sehr positiv an diese stark festgelegte, aber deshalb so ungemein konstante Zeit zurück. Gerade in Situationen, in denen ich mir selbst mal wieder ein wenig zu viel zugemutet habe und mein Leben mich lebt – anstatt anders herum.

Doch ich merke immer wieder, wie ich in dieses alte, vertraute Gefühl von Heimat eintauchen kann, wenn ich meine Leute aus dieser Zeit wiedersehe. Besuche ich einen Freund in Berlin, kommen sofort Tausende Erinnerungen an gemeinsame Abende zum Vorschein. Dann erlebe ich Heimat plötzlich in Berlin – eben, weil ich das Heimatgefühl stark mit dieser Person verknüpfe. Ich fühle mich wohl, nicht fremd, irgendwie am richtigen Platz. Und das, obwohl dieser Ort augenscheinlich nichts mit meiner Heimatstadt zu tun hat. Heimat ist für mich ein Synonym von Zugehörigkeit geworden. Hier fühle ich mich wohl, hier weiß ich, wer ich bin und mein Umfeld weiß das auch.

Heimat ist eben nicht gleich Heimat

In den letzten Jahren habe ich immer wieder mit meinen Freunden über dieses Thema gesprochen. Es war für mich eine spannende Erkenntnis, zu sehen, dass jeder ein ganz anderes Verhältnis zu und eine ganz andere Definition von Heimat hat. Einige Freunde von mir haben damals

unsere Stadt verlassen, weil diese für sie niemals wirklich Heimat war. Bei manchen lag es an familiären Problemen, bei manchen weiß ich es bis heute nicht. Die wollten einfach nur noch weg. Und viele kamen nie wieder zurück. Für andere war die Zeit damals einfach nur ein langer Lebensabschnitt. In dem Moment, als sie umzogen, war der neue Ort mit seinen neuen Menschen die neue Heimat. Und sie begannen dort, voll im Moment zu leben.

Ich merke selbst, dass ich hin und wieder ein gespaltenes Verhältnis zu diesem Thema habe. Bleibe ich zu lange an einem Ort, fällt mir die Decke auf den Kopf und ich muss raus. Bin ich zu lange weg, habe ich Sehnsucht nach einem Hafen, der mich wieder ein bisschen auffängt und an dem ich ankommen darf. Außerdem scheint Heimat für mich momentan eher ein Gefühl hervorzubringen, das irgendwo zwischen Wehmut und Nostalgie liegt. Dabei schwingt dummerweise immer mit, dass es diese Heimat so, wie ich sie damals kennengelernt habe, nicht mehr geben wird. Hier hilft es mir, mich ganz auf mein jetziges Umfeld zu fokussieren. Auch in meiner neuen Stadt bin ich mit großartigen Menschen unterwegs, ich gehöre dazu, ich darf ankommen. Ich benenne diesen Ort zwar noch nicht so, aber letztlich ist er genau das: Heimat.

Was mache ich nun damit?

Ich habe gemerkt, dass ich sehr an einer Zeit hänge, die schon seit Jahren ein Ende gefunden hat. Die Konstellation aus Menschen an diesem spezifischen Ort wird nie wieder so zusammenkommen wie in meiner Jugendzeit. Was bleibt, sind prägende Erinnerungen an eine ziemlich unbeschwerte Zeit. Und dafür bin ich wirklich dankbar. Gleichzeitig möchte ich das Hier und Jetzt als etwas wahrnehmen, was mir auch dieses Gefühl von Heimat vermittelt. Ich möchte in meinem Alltag erkennen, wie gut es mir geht, wie glücklich ich mich schätzen darf, an diesem neuen Ort zu sein. Und mit neuen, großartigen Menschen Momente erleben darf, an die ich mich in zehn Jahren gerne erinnere und sage: Ja, auch das war für mich Heimat!

Als mein Klassenkamerad und ich die letzten Schlucke aus unseren Biergläsern nahmen, erzählte er mir, wie er gerade seinen Umzug nach Rotterdam plante. Auch für ihn stand damit ein großer Umbruch an. Nicht nur die Stadt, sondern gleich das Land zu verlassen. Er freute sich auf das Unbekannte, doch ebenso sehr freute er sich, als wir direkt einen Termin ausmachten, wann ich ihn besuchen würde. Ich kann es kaum erwarten, mit ihm gemeinsam die Straßen dort zu erkunden, und obwohl ich noch nie in dieser Stadt war, bei ihm ein bisschen Heimatgefühl zu tanken. Denn nicht primär die Stadt, sondern die Menschen bestimmen, wo ich mich zu Hause fühle.



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.



Sorge dich nicht, Seele

Vom Sorgen und Verzagt-Sein – und dem Mut zum Leben

Von Margot Käßmann

Vor lauter Sorgen kann ich mich nicht freuen

„Eigentlich ...“, sagt mir die junge Frau, „... könnte ich total glücklich sein! Ich liebe meinen Mann, unser kleiner Sohn entwickelt sich prächtig, meine Arbeit macht mir Spaß. Aber ich mache mir dauernd Sorgen, dass etwas passieren könnte. Und dann ärgere ich mich, dass ich mich vor lauter Sorgen über diese Zeit jetzt gar nicht richtig freuen kann.“

Als ich gegen Ende einer längeren Bahnreise die Schaffnerin, die meine Fahrkarte kontrolliert, frage, ob sie bald Dienstschluss hat, erzählt sie, sie müsse am Abend noch zurück nach Köln und morgen früh um sieben schon wieder los, dann nach Berlin. Ich drücke mein Mitgefühl aus. Sie sagt lachend: „Ach was, ich hab es mir doch so ausgesucht.“

„Ich bin im Dauerstress“, sagt mir der Unternehmer. „Wer einen Betrieb hat wie ich, muss dauernd in Sorge sein: um den Erfolg, um die Innovation, um die Mitarbeiter. Das Leben genießen kann ich jetzt gar nicht, das schieb ich auf später.“

Im Supermarkt frage ich die Kassiererin, wie es ihr heute geht. Sie sagt: „Ach, Frau Käßmann, es gibt Tausende, denen es besser geht als mir. Aber auch Millionen, denen es schlechter geht.“

Sorge dich nicht so sehr!

Vier kurze Schlaglichter auf vier Menschen, die sehr unterschiedlich mit ihrem Leben umgehen. „Sorge dich nicht so sehr!“, möchte ich vielen zurufen. Das meint kein billiges „Das wird schon wieder“. Nein, die Sorgen sind ja da. Und wir müssen, ja, sollen sie auch ernst nehmen. Viele haben Angst vor Krankheit oder Verlust. Und es gibt sie ganz real, die kleinen und großen Störfälle des Lebens, bei denen es so scheint, als ob alles völlig aus den Fugen gerät. Aber schon Sorgen zu haben, bevor eine Herausforderung tatsächlich auf dich zukommt, das lenkt permanent ab vom guten Leben. Mehr noch: Die Sorgen verhindern die Freude am Dasein. (...)

Ich möchte Mut machen, die Perspektive zu wechseln und das Leben mit anderen Augen zu betrachten. Das Sorgen, die Befürchtungen, die Ängste zerfressen am Ende nur die Lebenslust, verändern aber doch gar nichts. Es geht darum, zu genießen, was uns das Leben an schönen Momenten schenkt. Sei dankbar für das, was du erleben darfst, für Menschen, die dich lieben, für schöne Erlebnisse, auch für den Alltag, der doch gar nicht immer nur grau ist, sondern oft so wunderbar sein kann.

Viele Menschen auf der Welt beneiden uns

Ich denke an eine gemeinsame Mahlzeit mit guten Gesprächen, an einen herrlichen Spaziergang im Wald, das Lachen eines fröhlichen Menschen. Die Freiheit, alles denken und über alles reden zu dürfen. Das Glück, genug zum Essen zu haben. Viele Menschen auf der Welt beneiden uns darum, wie abgesichert wir in Deutschland leben können. Natürlich gibt es auch in unserem Land Armut, Krankheit, Belastungen. Aber insgesamt geht es uns verglichen mit dem Rest der Welt sehr gut. (...)



Viele Menschen erlebe ich so, als würden sie geradezu von Sorgen niedergedrückt. Sie gehen jedenfalls nicht frohgemut durchs Leben. Obwohl sie weitgehend abgesichert und in Freiheit leben dürfen und selbst die Ärmern unter uns mehr besitzen als viele Menschen in anderen Ländern, freuen sich viele nicht an den guten Tagen, die uns geschenkt sind, sondern sorgen sich unentwegt: Es könnte schlechter werden, es könnte bergab gehen, es könnte am Ende nicht mehr reichen, um ein angenehmes Leben zu führen. Wir könnten selbst krank werden oder geliebte Menschen verlieren. Der Arbeitsplatz ist auf Dauer nicht sicher. Flüchtlinge, die in großer Zahl zu uns kommen, verändern unser Land. Terroristen bedrohen die Freiheit, in der wir nun schon so lange leben dürfen. Solche und andere Sorgen treiben uns um. Die Erfahrung zeigt, dass letztlich die meisten unserer Befürchtungen nicht eintreffen. Aber das Grundgefühl permanenter Unsicherheit macht etwas mit uns.

Manchmal müssen Durststrecken durchgestanden werden

Ich habe im Laufe der Jahre gelernt: Du musst nicht verzagen, wenn es mal nicht so gerade läuft wie geplant! Das Leben will gelebt und nicht einfach nur erlitten werden. Es gibt fast immer einen Weg nach vorn, auch wenn ich ihn im Moment nicht sehen kann – das sagt die Lebenserfahrung. Manchmal müssen Durststrecken durchgestanden werden, aber das heißt nicht, dass nicht auch wieder helle Lebensphasen kommen können.

Gerade wenn wir Leid aushalten müssen, schwere Tage durchleben, von Zweifeln geplagt sind, erfahren wir die tiefsten und intensivsten Zeiten unseres Lebens, die wir im Rückblick meist nicht missen möchten. Natürlich ist das in dem Moment, in dem es uns nicht gut geht, wir verletzt oder enttäuscht sind, nicht mehr weiterwissen, kaum zu spüren. Aber das Wissen darum, dass es anders werden kann, gibt uns Kraft, in solchen Zeiten durchzuhalten und nicht zu verzagen.

Wie finde ich überhaupt noch Sinn in meinem Leben?

Doch ich will Sorgen und Nöte keinesfalls banalisieren oder beschwichtigen. Denn das Gefühl der Perspektivlosigkeit und die damit einhergehende Verzweiflung kennt wohl jeder Mensch mit ein wenig Lebenserfahrung: Es gibt Zeiten, in denen du überhaupt nicht mehr weißt, wie es weitergehen soll. Vielleicht liegt deine Ehe in Trümmern. Du hast eine Krebsdiagnose erhalten. Dein Arbeitsplatz ist gefährdet. Oder du bist schlicht total überfordert mit all dem, was auf dich einstürzt, weißt nicht mehr, wie du das alles schaffen sollst: Familie, Kinder, Beruf – all die Anforderungen. Und du fragst dich: Was soll ich nur tun? Wie kann ich weiterleben mit all den Sorgen? Oder finde ich überhaupt noch Sinn in meinem Leben?

Wie gehe ich mit Leid um? Was kann ich tun, angesichts der Entfremdung von meinen Kindern? Kommt eine Scheidung infrage, wenn meine Beziehung schon seit längerer Zeit zerrüttet ist – oder bin ich an das Eheversprechen um jeden Preis gebunden? Darf ich mir das Leben nehmen, wenn ich unheilbar krank bin oder es einfach nicht mehr aushalte?

Dazu kommen die ganz großen Fragen unserer Zeit: Wie können wir dem Terrorismus entgegentreten? Kaum eine Woche vergeht, ohne

dass irgendwo auf der Welt etwas Schreckliches passiert. Was wird werden, angesichts der Millionen von Flüchtlingen und der zunehmenden sozialen Spannungen in unserem Land? Ist die Zeit des Wohlstands vorbei? Wir sehen die Bilder von überfluteten Straßen und Häusern, Schlammlawinen, Menschen, die dadurch alles verloren haben. Ist die Klimakatastrophe überhaupt noch abwendbar? Schon fragen die Ersten wieder, ob es noch verantwortbar ist, Kinder in diese Welt zu setzen. (...)

Darum sorgt nicht für morgen

Im Matthäusevangelium sagt Jesus: „Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie? Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? (...)

Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all



dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“

Das ist keine billige Beschwichtigung. Jesus sieht ja, wie sehr sich die Menschen sorgen, um Kleidung und Essen, um ihre Kinder, um die Zukunft. Seine Antwort ist: Lasst euch davon nicht zerfressen. Setzt den Sorgen Gottvertrauen entgegen, dann seht ihr alles aus einer anderen Perspektive. Wer sich ständig sorgt, verpasst das Leben und erfährt nichts von der Freiheit der Kinder Gottes. Ich kann und sollte mich heute auseinandersetzen mit dem, was ansteht. Aber was in einem Monat, in einem Jahr sein wird – oder in fünf Jahren-, wer weiß das schon? Niemand kann das überhaupt erahnen, auch wenn viele meinen, sie könnten so weit nach vorn schauen und planen. (...)

Auch unsere Seele muss hinterherkommen

Die Seele ist gewiss ein sehr besonderer Teil unseres Lebens. Dass „die Seele hinterherkommen muss“, ist ein guter Ausspruch. Er stammt, meine ich, aus einer Erzählung, in der ein Indianer das erste Mal Auto fährt. Er lässt irgendwann den Fahrer anhalten und setzt sich an den Straßenrand, um seiner Seele zu ermöglichen, seinen Körper einzuholen. Das Bild ist vielen Menschen unserer Tage nahe. Sie leben unter großem Zeit- und Entscheidungsdruck. Und wenn sie einmal anhalten, fragen sie sich, warum sie bis hierhin gerannt sind. Oder warum sie manches gerade so entschieden haben und nicht anders – und wo überhaupt ihr persönliches Leben geblieben ist.

Niemand kann die Seele wirklich definieren, kein Mediziner weiß, wo sie in unserem Körper zu finden ist. Aber die meisten werden zugestehen, dass sie existiert. (...) Die Bibel sieht die Seele als Spiegel des Menschen: Die Seele kann sich grämen, es kann ihr etwas gefallen (1. Sam 2,33+35), aber sie kann auch erbittert sein (1. Sam 30,6) oder betrübt (Hiob 10,1) und auch fröhlich (Ps 16,9). Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft, heißt es in Psalm 62,2.

Darin sehe ich eine wichtige Grundhaltung, wenn wir Orientierung suchen: uns zurücknehmen in all den Sorgen, all der Angst und stille werden in dem Vertrauen, dass von Gott Lebenskraft ausgeht, die uns stärkt. Ich muss nicht verzagen, wenn ich mein Leben Gott anvertraue. Ja, es gibt Krisen und Leid, berechtigte Sorgen – das sollte niemals verdrängt oder gezeugnet werden. Aber wir können mit diesen Belastungen leben, wenn wir unsere Seele stärken.



Prof. Dr. Margot Käßmann war Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche in Deutschland. Heute ist die Mutter von vier erwachsenen Töchtern Botschafterin für das Lutherjahr 2017.

Auszug aus ihrem Buch „Sorge dich nicht, Seele“, adeo Verlag, Asslar 2016.



Rainer Wälde als führender Berater ausgezeichnet

Rainer Wälde ist einer der besten Management-Berater Deutschlands und darf sich „Top Consultant 2016“ nennen. Grundlage der Ehrung ist eine bundesweite Kundenbefragung auf wissenschaftlicher Basis. Das Siegel zeichnet zum siebten Mal Berater aus, die sich auf den Mittelstand spezialisiert haben. Als Mentor des Beratervergleichs gratulierte Bundespräsident a. D. Christian Wulff dem Limburger Unternehmer auf dem 3. Deutschen Mittelstands-Summit in Essen, der von 1.600 Gästen besucht wurde. Im bundesweiten Ranking hat es Rainer Wälde in die Top Ten der besten Berater in Deutschland geschafft und dabei Platz fünf erreicht. Der langjährige Fernsehjournalist hat sich vor zwei Jahren auf die Beratung von mittelständischen Unternehmern spezialisiert. Zu seinem Spezialgebiet gehört die Reputationsberatung. Gemeinsam mit seinem Team entwickelt er redaktionelle Firmenseiten, damit die Unternehmen online besser gefunden werden und neue Kunden und auch Fachkräfte gewinnen.



Umzug: Die Vision wird endlich Realität

Seit sechs Jahren suchen Ilona und Rainer Wälde ein passendes Objekt für die TYP Akademie – nun hat die Suche ein Ende: Kurz vor Redaktionsschluss kam der Vertrag für das neue Seminarzentrum im Herzen von Deutschland. Wenn alles planmäßig läuft, kann die TYP Akademie bereits im März 2016 südlich von Kassel neu starten. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz hat in den letzten sechs Jahren den historischen Gutshof liebevoll restauriert. Bereits beim ersten Besuch war den beiden Wäldes klar: Das ist der richtige Ort, der zu ihrer Vision von einem „Authentischen Leben“ passt. Einen ausführlichen Bericht finden Sie in der kommenden Ausgabe.

Nutzen Sie den Kairos Ihres Lebens

Wie Sie kleine Chancen besser ergreifen und große Augenblicke nicht verpassen

Von Rainer Wälde

Dramatische Filmszene an der Seine

Auf diese Szene kommt es heute an: Seit zwei Wochen drehen wir in der Schweiz einen neuen Film über die Reformation. Heute Abend soll die Eröffnungsszene entstehen, in der Johannes Calvin unter dramatischen Umständen aus Paris fliehen muss. Seit Monaten ist alles vorbereitet: 12 Drehbuchfassungen geschrieben, 11 Darsteller gecastet und die historischen Kostüme gestaltet. Aus Kostengründen wird die kurze Szene, die im Film nur 20 Sekunden dauert, nicht in Paris, sondern heute in Basel gedreht.

Im Vorfeld haben wir nach einem Drehort gesucht, an dem wir mitten in der Stadt ein Feuer machen dürfen – gleichzeitig soll es aussehen, dass es zur Epoche und dem Jahr 1535 passt. Glücklicherweise haben wir die Erlaubnis bekommen, im Hof eines Theaters Feuer zu machen. Doch die Häuser im Hintergrund wirken für mich als Filmemacher nicht alt genug. Zudem erscheinen sie herausgeputzt, zu schön für diese dramatische Szene. Ich diskutiere mit dem Kameramann, dem Team vor Ort: Wir brauchen auf die Schnelle eine andere Location. Die Kostümbildnerin, die sich in Basel gut auskennt, schlägt vor, an das Ufer des Rheins zu gehen. Dort gibt es alte Mauern, dunkle Ecken und Treppen – das könnte passen.

Die Sonne senkt sich, als sich unsere bunt gewürfelte Crew mit PKW, Fahrrad und dem ganzen Equipment unter einer riesigen Brücke am Rheinufer versammelt. Schnell wird klar: Dieser Ort passt, im Film können wir dem Zuschauer glaubwürdig vermitteln, vor 500 Jahren in Paris an der Seine zu sein. Doch es gibt neue Probleme: Wir brauchen Strom, um die Szene auszuleuchten. Eine Steckdose unter einer Straßenbrücke? Undenkbar und wie ein Wunder finden wir sie genau an unserem Drehort. Direkt neben der Steckdose steht eine junge Frau mit einem Paddelboot – offensichtlich von einem lokalen Verein. Dürfen wir Strom zapfen? Kurze Rückfrage: Ja, gerne. In Windeseile verlegt das Team die Kabel, baut Scheinwerfer und Kamera auf.



Kairos als göttliches Geschenk

Es wird zunehmend dunkel. Nicht nur weil die Sonne untergeht, sondern weil über uns ein heftiges Gewitter aufzieht. Im Film sieht das sicherlich dramatisch aus, doch für unser Feuer, das wir gerade in einer großen Schale entzünden, ist es Gift: Durch den starken Wind droht es sofort wieder auszugehen. Und Regen können wir für den Dreh heute Nacht auch nicht gebrauchen. Ich halte kurz die Luft an: Wir haben nur diese Chance, diesen Abend – morgen drehen wir bereits in Straßburg. Angespannt beobachte ich mein Team und die Szene: Nach dem Umzug und dem Wunder der Steckdose sind wir gleich drehbereit. Johannes Calvin steht bereits am Set in Kostüm, auch die zwei Komparsen sind auf ihrer Position. Wenn nur nicht der starke Wind und das Gewitter wären.

Meine Frau zieht sich ins Auto zurück und beginnt zu beten. Wir fangen an zu drehen. Zuerst die Szene, in der historische Flugblätter ins Feuer geworfen werden. In der Großaufnahme verbrennen die Schriften in Sekundenbruchteilen. Dann die dramatische Flucht unter den Brücken von Paris. Das Efeu an der Kaimauer schimmert blau im „Mondlicht“ der Scheinwerfer. Über uns zieht das Gewitter vorbei, der Sturm lässt nach, kein Tropfen Regen. Und Calvin rennt um sein Leben – treppauf, treppab, ein Take nach dem anderen. Nach einer Stunde sind alle Szenen im Kasten. Das ganze Team ist überglücklich, als wir uns das Material ansehen. Heute Abend war Kairos ein besonderer Moment, den wir trotz aller Vorbereitung und Planung als göttliches Geschenk erleben.

Ein besonderer Bonus für unser Leben

Als Filmemacher habe ich in den letzten Jahren häufig erlebt, wie wichtig dieser Kairos bei einer Produktion ist. Ich liebe diesen griechischen Begriff aus der Philosophie, weil er etwas Übernatürliches umschreibt, das wir Menschen nicht machen können. Kairos ist für mich ein Momentun, eine plötzliche Chance, die sich eröffnet, ein Angebot, das unserem Leben als Bonus geschenkt wird. Die Kunst dabei ist, den Kairos nicht zu verpassen.

Kürzlich habe ich ein sehr schönes Zitat von Boris Pasternak gefunden, dem wir das Epos „Doktor Schiwago“ verdanken: „Wenn ein großer Augenblick an die Tür unseres Lebens anklopft, ist das Geräusch oft nicht lauter als unser Herzschlag, und wir können es leicht überhören.“ Der russische Schriftsteller bringt für mich sehr gut auf den Punkt, wie zart und unscheinbar dieser Kairos häufig auftritt. Mitunter merken wir erst im Rückblick, dass es sich um einen großen Augenblick gehandelt hat: Wenn wir ihn verpasst haben, spüren wir Schmerz, wenn wir ihn nutzen konnten, das Gefühl von tiefer Erfüllung und Glück.

Aktiv die eigene Achtsamkeit trainieren

Mein Vater wird im Januar 94 Jahre alt. In einer stillen Stunde hat er mir einmal anvertraut, wie wertvoll für ihn die Jahre mit seinen zwei Enkeln waren. Im Gegensatz zu den Jahren mit meinem Bruder und mir war er nicht mehr berufstätig und nicht mehr unter hohem Druck. Als Rentner konnte er die kleinen und großen Augenblicke mit den Enkeln entspannter wahrnehmen und genießen.

Dieses Bekenntnis meines Vaters ist für mich ein wichtiger Ansporn, mein eigenes Leben nicht zu verpassen. Ich möchte am Ende der aktiven Jahre nicht zugeben müssen: Vor lauter Betriebsamkeit und Hektik habe ich die Kairos-Momente verpasst! Damit dies gelingt, muss ich immer wieder ganz aktiv meine eigene Achtsamkeit trainieren. Doch das ist leichter gesagt als getan. Für mich persönlich ist dies eine Entscheidung, die ich im Alltag immer wieder neu treffen muss.

Drei konkrete Beispiele: Ich verzichte bei langen Autofahrten ganz bewusst auf die Dauerberieselung mit Musik oder dem aktuellen Radioprogramm. Stattdessen nutze ich die Zeit, um mich innerlich auf die nächste Begegnung vorzubereiten. Bei Zugfahrten leiste ich es mir, einfach mal am Fenster zu sitzen und die Landschaft zu beobachten. Natürlich könnte ich sofort die Mails checken, Rückrufe erledigen, doch meine Achtsamkeit wird beim bewussten „Mal-gar-nichts-tun“ trainiert. Drittes Beispiel: Spaziergehen. Früher habe ich Kopfhörer aufgesetzt oder einen Freund angerufen. Heute entscheide ich mich dafür, mit allen Sinnen den Weg zu genießen und achtsam die Vegetation, die Geräusche, die Insekten zu beobachten.

Möglichkeit ist das geheime Herz der Kreativität

„Alle Möglichkeiten unseres Menschenschicksals schlummern in unserer Seele“, schreibt der irische Philosoph John O’Donohue: „Der Zweck unseres Hierseins ist, diese Möglichkeiten zu erkennen und wahrzunehmen.“ Doch genau hier wird auch die Spannung unseres Lebens deutlich. Je höher die Flut der Informationen steigt, desto schwerer fällt es, die richtigen Chancen zu erkennen.

Ich persönlich musste schmerzhaft lernen, wie wichtig Auszeiten für mein seelisches Gleichgewicht sind. Gerade nach anstrengenden Filmproduktionen, an denen bis zu 50 Menschen beteiligt sind, brauche ich Oasen der Ruhe, um neue Kraft zu tanken. In diesem Sommer habe ich drei Wochen benötigt, um nach den Dreharbeiten meine kreativen und körperlichen Akkus wieder aufzuladen.

Zurück zu John O’Donohue und einem Zitat, an dem ich seit Tagen kaue: „Möglichkeit ist das geheime Herz der Kreativität.“ Ich denke an die Pilgerreise nach Northumbria an der schottischen Grenze Anfang September. Seit sieben Jahren laden meine Frau und ich fremde Menschen ein, mit uns auf den Spuren der irischen Mönche zu pilgern. Erst am Flughafen lernen wir uns kennen und sind dann fünf Tage sehr intensiv als Weggemeinschaft miteinander unterwegs.

Für viele Teilnehmer ist es die erste Erfahrung mit dem Pilgern. Doch recht schnell entsteht ein vertrauter Rahmen, in dem die eigenen Lebensfragen Raum gewinnen: Lebe ich in meiner Berufung? Woher beziehe ich meine Kraft? Was bewahrt mich vor dem Ausbrennen? In dieser Form des Pilgerns, dem Wechsel von Gemeinschaft und Stille entfaltet sich das geheime Herz der Kreativität: Neue Pläne werden entworfen, beim Wandern ein neuer Rhythmus von Anspannung und Entspannung trainiert.



Der Blick auf die eigene Vergänglichkeit

John O'Donohue hat sich intensiv mit der eigenen Vergänglichkeit befasst, bevor er selbst mit 52 Jahren gestorben ist: „Wie traurig oder schön es auch sein mag, versiegt jeder Tag und verweht. In ihrem innersten Wesen aber ist die Zeit Verwandlung.“ In seinem Buch „Anam Cara“ führt er aus: „Die Zeit behütet die Möglichkeit und achtet darauf, dass nichts verlorengeht oder in Vergessenheit gerät.“

Mir persönlich hilft es, die wichtigsten Kairos-Momente in einem Traumtagebuch festzuhalten. Es liegt seit Jahren neben meinem Bett und wenn ich mich morgens noch an einen Traum erinnere, schreibe ich dort die wichtigsten Erinnerungen auf. Vier Mal im Jahr nehme ich mir einen halben Tag Zeit, um innezuhalten. Dann blättere ich durch mein Traumtagebuch, lese nach und mache mir Notizen für die Zukunft: Was möchte ich an guten Erinnerungen bewahren? Welche Möglichkeiten habe ich entdeckt? Welche Träume und Pläne möchte ich in den kommenden Wochen verfolgen?

Besondere Tage mit einem Hauch von Ewigkeit

An einem solchen „Dreamday“ kommt meine Seele ganz tief zur Ruhe. Ganz tief in mir spüre ich das Glück des Lebens. Zeit und Raum verlieren für wenige Stunden ihre Begrenzung. Als Geschöpf spüre ich die eigene

Endlichkeit und gewinne gleichzeitig Respekt vor dem Schöpfer des Lebens. Für mich liegt dabei auch ein Hauch von Ewigkeit in der Luft.

Dabei erinnere ich mich auch an besondere Begegnungen mit Menschen, die mein Leben bereichern, und an eine wertvolle Uhr, die mir mein Vater vor einigen Jahren als Erinnerungsstück geschenkt hat. Be-reits beim ersten Blick war mir klar: Diese Uhr besitzt einen hohen Symbolwert – auch wenn ich sie mir vermutlich selbst gar nicht ausgewählt hätte. Beim zweiten Blick entdeckte ich den Namen der Uhr: „Kairos“ und musste schmunzeln.

Doch noch mehr Grund zum Staunen bot mir dann die Begegnung mit einer Unternehmerin, die zu mir in die Beratung kam. Auf die Frage, was sie beruflich macht, antwortete sie: „Ich unterstütze meinen Mann in einer Uhrenmanufaktur.“ Als ich nach dem Namen des Unternehmens fragte, wurde sofort klar, dass mein Vater dort die Uhr für mich gekauft hat. Stolz berichtete ich von meiner „Kairos“ und sie grinste mich an: „Den Namen habe ich für diese Uhr ausgewählt!“



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 – 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: Ilona Dörr-Wälde, Micha Kunze,
Margot Käßmann, Rainer Wälde

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

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

Druck: Schmidt printmedien

Fotos: Shutterstock, Steffen Roth

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)