Gutshof
Akademie

authentisch leben

23

Das Wunder des Lebens

Was machen Sie aus Ihren besten Jahren?

•

Räume des Herzens

Das Wunder des Lebens

Was machen Sie aus Ihren besten Jahren?

Von Rainer Wälde

Felix hat Glück: Er wurde am 14. Januar 2017 geboren und ist für seine Eltern Jenny und Simon ein lange ersehntes Wunder. Für die Großtante Ilona und mich hat Felix eine symbolische Bedeutung: Seit 14. Januar leben wir im Gutshof – auch für uns ein lange ersehnter Traum. Mit jedem Tag erinnert uns Felix an das Wunder des Lebens und unsere eigene Endlichkeit.

Das Glück, in Deutschland geboren zu sein
Während ich mich über Felix freue, lese ich im „Spiegel“ einen interessanten Artikel über das neue Internetportal population.io, auf dem ich meine eigene Lebenserwartung erfragen kann. Kurz entschlossen trage ich den Geburtstag von Felix ein und freue mich, dass vor ihm – statistisch gesehen – rund 90 Lebensjahre liegen. Während ich diese Zeilen schreibe, werden sekündlich auf der Welt neue Babys geboren. Mitte Mai – also fünf Monate nach Felix‘ Geburt – sind es bereits 50 Millionen neuer Erdenbürger.

Der Name „Felix“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Der Glückliche“. Weil er in Deutschland geboren wurde, wird Felix voraussichtlich 11 Jahre länger leben als der globale Durchschnitt. Wäre er im afrikanischen Kongo geboren, würde seine Lebenserwartung bei 66 Jahren liegen. Sein Glück: In Deutschland kann er sich über 24 zusätzliche Jahre freuen.

Bin ich mir des Segens bewusst?
In Momenten wie diesen werde ich ganz still, weil mich das Geschenk des Lebens zutiefst berührt. Ich kann nichts dafür, dass ich wie Felix in Deutschland geboren bin und hier lebe. Das ist ein Vorrecht, das ich oft als völlig selbstverständlich hinnehme, statt dem Schöpfer bewusst dafür zu danken. Ich sehe es aber auch als eine Verpflichtung, die Menschen in anderen Regionen dieser Welt im Blick zu halten, die nicht so privilegiert sind – und mich auch für ihr Wohl zu engagieren.

Natürlich gebe ich bei population.io auch meinen eigenen Geburtstag ein, weil ich neugierig bin, wieviel Zeit mir noch bleibt. Die Antwort kommt sofort: Mir bleiben noch 28 Jahre bis zu meinem statistischen Ende am 7. April 2045. Gott sei Dank weiß niemand von uns, wieviel Lebenszeit er noch hat. Doch die Prognose hilft mir persönlich, bewusster mit der geschenkten Zeit umzugehen.

Was mache ich aus meiner Zeit?
Ich bin 56 Jahre alt und habe mit Ilona die Entscheidung getroffen: Wir beide möchten gerne drei Mal sieben Jahre im Gutshof leben und arbeiten. Entsprechend haben wir auch die Verträge abgeschlossen, damit wir 21 Jahre hier wirken können. Wenn Felix erwachsen wird, sind wir 77 Jahre alt und lassen es bestimmt etwas ruhiger angehen.

Die spannende Frage: Wie nutzen wir diese kostenbaren Jahre? Was machen wir aus der Zeit, die vor uns liegt? Wir beide sind fest entschlossen, unsere Energie in Menschen zu investieren. Dabei liegen uns drei Gruppen besonders am Herzen: Zu allererst junge Menschen – die Zukunft unseres Landes. Da wir beide keine Kinder haben, nutzen wir einen Teil unserer Zeit, um junge Menschen ehrenamtlich als Mentoren zu begleiten.

Die zweite Gruppe, für die wir eine große Leidenschaft empfinden, sind Selbständige und mittelständische Unternehmer. Auch ihnen wollen wir im Gutshof eine kreative Heimat offerieren, gezielt Fortbildungen und kollegialen Austausch auf Augenhöhe anbieten. Die dritte Gruppe sind „Sinn-Karrieristen“ – ein Begriff, der aus der Zukunftsforschung stammt: Das sind Menschen zwischen vierzig und sechzig, die ihre berufliche Karriere bereits hinter sich haben und nach einer sinnvollen Lebensaufgabe suchen.

Welche Spuren möchte ich hinterlassen?
Felix steht noch ganz am Anfang seines Lebens, doch in der Lebensmitte spielt die Frage der eigenen Biografie eine ganz zentrale Rolle: Welche Spuren möchte ich hinterlassen? Ich denke dabei an die Erbauer des Gutshofes, die über 300 Jahre von Generation zu Generation dieses Anwesen erhalten und weitergegeben haben. Mit großer Wertschätzung beobachte ich die Familie von Baumbach, die für dieses Kulturgut eine Gutshof-Stiftung gegründet hat und mit viel Liebe zum Detail gemeinsam mit

der Deutschen Stiftung Denkmalschutz den großen Hof renoviert und weiterführt. Das sind sichtbare Spuren, die auch für unsere Gäste und Seminarteilnehmer einen hohen emotionalen Wert haben.

Seit Monate beschäftigt Ilona und mich die Frage der „Biografie-Kompetenz“: Wie gelingt es Menschen in einer sich ständig wandelnden Welt, ihre eigene Kompetenz anzupassen, damit das Leben gelingt? Gerade das Thema Auszeit scheint für viele immer notwendiger zu werden. Heute Morgen habe ich mit einem Selbständigen telefoniert. Er bringt die Frage vieler Unternehmer auf den Punkt: Wie steige ich aus dem beruflichen Hamsterrad aus, das sich immer schneller dreht?

Auftanken im Kloster auf Zeit

Um selbst mit gutem Beispiel voranzugehen, haben Ilona und ich bereits vor zwei Jahren entschieden, unsere Akademie nur noch sechs Monate im Jahr zu betreiben. Wie bieten im Frühjahr und im Herbst jeweils ein Semester an. Doch im Sommer und Winter wollen wir gemeinsam mit unseren Kunden innehalten und ganz bewusst in die Stille einladen.

Aus diesem Grund ist der Gutshof von Juni bis August im „Auszeit-Modus“. Jeder, der Ruhe und neue Inspiration sucht, kann sich für einige Tage anmelden und in der Stille seine Lebensthemen bearbeiten. Bei Bedarf stehen wir beide für Einzelgespräche zur Verfügung und stellen uns ganz auf die Fragen der Besucher ein.

Zugang zur inneren Heimat

Von Romano Guardini stammt ein Zitat, das wir beide sehr schätzen: „Dies ist der Gastfreundschaft tiefster Sinn: dass ein Mensch dem anderen Rast gebe auf der großen Wanderschaft zum ewigen Zuhause. Dass er für eine Weile ihm Bleibe gebe für die Seele, Kraft, Ruhe und das Vertrauen: Wir sind Weggenossen und haben gleiche Fahrt.“

Diese Form von Gastfreundschaft wollen wir mit unseren Mitarbeitern auch im Gutshof leben. Wie verstehen uns als Rastplatz auf der Lebensreise, an dem die Wanderer auftanken und neue Energie schöpfen können.

Ropperhausen ist auch unsere äußere Heimat

Mittlerweile haben wir selbst auch im Herzen Deutschlands unsere Heimat gefunden. In wenigen Monaten haben wir so viel Herzlichkeit und Freude als Neubürger erlebt und dabei auch innerlich Anker geworfen. Wir singen beide aktiv im „Chor 6/8 Takt“ mit und haben auch schon drei öffentliche Auftritte absolviert. Ein besonderes Highlight war auch das Künstlersymposium im „Luther-Kloster“ in Spieskappel, zu dem wir mit unserem neuen Film eingeladen waren. Die Kirche war fast voll und auch die Kollegen unseres Chores in großer Zahl mit dabei, um den Film zu erleben. Das hat uns beide sehr berührt und auch ermutigt.

Ich bin sehr gespannt, welche Menschen in den kommenden Jahren ebenfalls noch im Gutshof „ankern“ werden. Das Wunder des Lebens ist hier täglich mit jedem Sonnenauf- und -untergang zu spüren. Felix, der Glückliche, hat noch 90 spannende Jahre vor sich – bei mir beginnt bald das letzte Drittel. Diese Zeit will ich bewusst nutzen, um meine Berufung zu leben, so lange wie möglich Menschen zu beraten und zu inspirieren – bis ich eines Tages abberufen werde.

Ein Kleinod für Ihren Urlaub

Suchen Sie noch einen besonderen Ort für Ihren diesjährigen Urlaub? Wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen mit unserem historischen Schäferhaus ab sofort ein echtes Kleinod anbieten können.

Über sieben Jahre hat die Deutsche Stiftung Denkmalschutz mit sehr viel Liebe zum Detail den Gutshof Großropperhausen restauriert. Er zählt heute zu den größten und schönsten Gutshöfen in Hessen. Durch seine zentrale Lage im Herzen Deutschlands ist die Anreise mit der Bahn, aber auch mit dem Auto über drei Autobahnen bequem möglich.

Am Rande des Gutshofs liegt völlig ungestört das historische Schäferhaus, das Sie für Ihre nächste Auszeit nutzen können. Es bietet Ihnen für ein Wochenende oder eine ganze Woche eine traumhafte Stille, um neue Energie zu tanken.

Das Schäferhaus verfügt über zwei Zimmer, die mit handwerklichen Möbeln aus der Epoche des Jugendstils neu eingerichtet sind. Dazu eine gut ausgestattete Küche und Bad. Damit Sie auch in der Nacht tief entspannt schlafen, haben wir beide Betten mit dem neuen Lattoflex-Komfort ausgestattet. Freuen Sie sich auf die eigene Sonnenterrasse. Von dort haben Sie eine wunderschöne Fernsicht über Nordhessen und können bis zu 30 Kilometer weit sehen.

Auf Wunsch bieten Ihnen Ilona Dörr-Wälde und Rainer Wälde direkt vor Ort auch persönliche Coaching-Gespräche an. Das historische Schäferhaus können Sie jetzt direkt online buchen. Alle verfügbaren Termine werden sofort angezeigt: www.gutshof-akademie.de

Räume des Herzens – so finde ich meine Farben

Von Ilona Dörr-Wälde

Ich kann mich noch sehr gut an die Zeit erinnern, in der ich anfing, erwachsen zu werden. In jenen Monaten rebellierte ich das erste Mal offen gegen meine Eltern. Es ging um mein Kinderzimmer – dass es gleichzeitig auch der Abstellraum für Bügelautomat und Nähmaschine meiner Mutter war, störte mich nämlich erheblich. Ich drängelte also so lange, bis diese beiden störenden Geräte woanders untergebracht worden waren.

Mein eigenes Reich

Als meine Eltern irgendwann danach in den Urlaub gefahren waren, kam meine Stunde: Ich gestaltete mein Zimmer neu. So wie ich es haben wollte. Ich schaffte alle Kindermöbel hinaus, tapezierte es, strich es – und richtete es mit alten Möbeln von meinen Großeltern wieder ein. Ein Korbsessel gehörte auch zu meinem „neuen" Mobiliar. Weil es sich in ihm doch recht hart saß, stattete ich ihn mit einem Kissen aus – und für dieses Kissen häkelte ich einen Bezug in den Farben Dunkelbraun, Champagner und in einem sehr intensiven, nicht zu schrillen Rotton. Dieses Kissen war das Leitmotiv für den Rest des Zimmers: Die Wände waren ebenfalls in Dunkelbraun und Champagner gehalten, die antiken Möbel auch, in den Accessoires blitzte immer wieder das warme Beerenrot auf – zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl, Herrin meines eigenen Reichs zu sein. Ich hatte selbst etwas erschaffen. Und fühlte mich unsagbar wohl in diesem Zimmer.

Farben, passend zur Persönlichkeit

Damals habe ich etwas von mir verstanden. Jahre später fand ich heraus, dass ich ganz unbewusst und intuitiv genau die Farben gewählt hatte, die auch zu meiner Persönlichkeit passten. Nach einigen Farbexperimenten in unterschiedlichen Phasen fand ich wieder zu diesen zurück. Reine Farben beispielsweise sind mir zu hart und zu laut, Pastelltöne wiederum zu zart und zu wenig aussagekräftig. Dunkle Pastelle dagegen, Farben mit einem eleganten Schleier, die aber trotzdem satt sind, entsprechen genau meinem Naturell: Ich bin temperamentvoll, extrovertiert, habe viel Energie, aber auch eine nachdenkliche, stille, nach Harmonie suchende, geerdete Seite. Genau diese Persönlichkeitsmerkmale spiegelten sich in den Farben wider, die ich damals für mein Zimmer aussuchte.

Farben kommunizieren mit uns. Sie haben genau wie wir unterschiedliche Charaktere und Temperamente, sie lösen unterschiedliche Reaktionen aus. Wenn wir uns mit den Farben umgeben, die zu uns passen, dann geben sie uns ein Wohlgefühl von Behaglichkeit und Geborgenheit. Wir spüren: Ich bin okay so, wie ich bin. Alles wird gut sein.

Was sind die Farben Ihres Herzens?

Wenn Sie herausfinden wollen, welche Farben am besten zu Ihnen und Ihrer Einrichtung passen, sollten Sie auch hier wieder in sich hinein hören: Welche Farben rufen eine natürliche Resonanz in Ihnen hervor? Welches innere Bild spricht Sie stärker an – eine Sommerwiese mit den bunten Blumen oder eine Winterlandschaft mit ihren starken Kontrasten? Mit welchem Bild fühlen Sie sich am wohlsten? Oder anders herum: Was fordert Sie heraus?

Mich fordern beispielsweise die Frühlingsfarben mit ihrer Frische und Energie heraus. Mit „herausfordern" meine ich: Ich fühle mich sehr von ihnen angezogen, übernehme mich dabei aber auch leicht: Wenn ich viele Frühlingsfarben um mich habe, habe ich nach einiger Zeit unweigerlich das Bedürfnis nach tröstenden Farben, nach solchen, die weniger Energie haben als ich.

Diese Spannung findet sich auch in unserer Wohnungseinrichtung: Mein Mann Rainer fühlt sich in den Frühlingsfarben ausgesprochen wohl, ich eher in den Sommerfarben. Obwohl wir also im Bereich der Farbtemperatur „kalt-warme" Unterschiede haben, haben wir in der Farbintensität eine gemeinsame Basis. Dennoch spiegelt sich eine gewisse Spannung sowohl in der Farbgestaltung unserer Wohnung als auch ganz generell in unserer Beziehung wider. Wir sind kein harmonisches Paar, dessen Alltag von hundertprozentiger Einigkeit geprägt ist. Unsere unterschiedlichen Naturelle sorgen eher für Spannung – aber eine gute Spannung, die unsere Beziehung belebt und bereichert. Das merkt man uns als Paar an, und das sieht man auch an der Farbgestaltung unserer Wohnung, denn unser „spannendes" Leitmotiv haben wir dort aufgegriffen.

So gestalten Sie Herzensräume

Ihre Räume können Sie ganz leicht zu Herzensräumen machen – indem Sie mit Farben ganz gezielt Atmosphäre schaffen. Nehmen wir als Beispiel einmal das Wohnzimmer: Was tun Sie dort am ehesten? Ziehen Sie sich dorthin zurück, um in Ruhe ein Buch zu lesen oder Musik zu hören? Gibt der Fernseher den Ton an? Oder treffen Sie sich dort mit Familie und Freunden, um in lustiger, geselliger Runde zu reden oder zu spielen? Mit einem Farbakkord können Sie diese Tätigkeiten unterstreichen, indem Sie innerhalb der Farbharmonie, die Sie für sich festgelegt haben, andere Töne dazu kombinieren. Wenn Sie starke Gegensätze wählen (also hell-dunkel oder die jeweilige Kontrastfarbe), dann schafft das eine Stimmung, die anregend wirkt – für ein Wohnzimmer, in dem Sie sich gerne in großer Runde einfinden, eine schöne Idee.

In einem Arbeitszimmer dagegen will man sich konzentrieren, deshalb wählt man dafür eher die Farben aus der gewählten Farbharmonie, die sehr nah beieinander liegen, und auch nicht so viele verschiedene Töne. Für das Schlafzimmer – in dem man eher zur Ruhe kommen will – bieten sich neutrale Farben an, sprich die Farben aus der Farbharmonie, die am wenigsten Farbaussage haben. Oder im Gegenteil: Wer in seinem Schlafzimmer Feuer und Energie haben möchte, wählt eben die dazu passenden Farben, die stark und kräftig sind.

Sie können aber auch ganz anders herangehen und pro Raum ein Farbthema festlegen – das heißt, Sie wählen einen Basiston aus Ihrer Farbharmonie und ergänzen ihn entsprechend. Prof. Braem spricht im Wohnseminar von Urbildern, die Farben weltweit auslösen.

Stimmungen zaubern mit Accessoires

Ich persönlich gebe nie pauschale Empfehlungen, was die Wahl der Farben angeht – schließlich ist jeder Mensch eine ganz eigene Persönlichkeit und hat individuelle Bedürfnisse und Wahrnehmungen. Für mich zum Beispiel wäre Grün niemals eine Farbe, in der ich die Wände meines Büros streichen würde, auch wenn das universale Farbkonzept das noch so oft postuliert. Weiß ist für mich definitiv passender. Es drückt für mich Freiheit, Weite und Grenzenlosigkeit aus und beflügelt deshalb meine Kreativität. Aber: Wenn ich nur Weiß um mich herum habe, fehlt mir ein Konzentrationspunkt, etwas, das mich von meinen Höhenflügen wieder auf den Boden holt. Holz beispielsweise. Deshalb sähe mein ideales Büro so aus: weiße Wände, Fußböden und Möbel aus Holz, Accessoires in frischem Grün oder Blau – und eine Grünpflanze dürfte auf keinen Fall fehlen.

Auch die Architektur der Räume spielt übrigens eine große Rolle bei der Auswahl der Farben. Wer einen sehr kleinen Raum als Wohnzimmer nutzen will und darum dessen Wände in seinem dominanten Rotton streicht, tut sich unter Umständen keinen Gefallen: Knallige Farben brauchen viel Platz und lassen einen Raum deutlich kleiner wirken, als er tatsächlich ist. Soll ein kleiner Raum einen Rotton erhalten, ist es besser, die Farben abzumildern. Generell empfiehlt es sich, kleine Räume hell zu streichen.

Im Dialog mit unserem Schöpfer

Hinter der Farbe Ihres Herzens steckt mehr als nur eine Farbe, die Ihnen ganz persönlich gefällt. Wo Farbe ist, ist immer auch Licht, und im Licht treffen Naturwissenschaft, Literatur, Philosophie und Theologie aufeinander. Alle Disziplinen beschäftigen sich mit dem Begriff des Lichts. Licht ist Leben, es schenkt dem Herzen Leben, alles kommt vom Licht, und das Licht kommuniziert mit uns. Denken Sie an die Stimmung eines Sonnenuntergangs. Wenn ich einen majestätischen Regenbogen sehe, spüre ich eine Verbundenheit mit Gott, mit den Mitmenschen und mit der Natur. Das gibt mir ein Zugehörigkeitsgefühl.

Farbe ist wie ein Anker, ein somatischer Marker: Im Laufe meiner Lebensgeschichte beurteile ich mein Umfeld und entdecke in meinem Herzen und meinem Körper immer mehr, wo ich mich wohlfühle – und verbinde intuitiv eine Farbe oder Farbstimmungen damit. Sehe ich die Farbe, fühle ich mich automatisch wohl. Wir brauchen das Herz, nicht nur den Kopf, und Kopf und Herz arbeiten zusammen. Wenn ein Wohlgefühl entsteht, dann fühle ich ein Zutiefstgewolltsein, Mut zum Leben, Zugehörigkeit, Sinn.

Für mich persönlich ist das deshalb so, weil das Licht vom Schöpfer, unserem himmlischen Vater ausgeht. Sein Wesen drückt sich aus im Licht und den darin enthaltenen Farben. Ich spüre, wie mich Licht und Farben vor allem in der Natur inspirieren und meine eigene Kreativität zum Schwingen bringen. Ich antworte, indem ich mein Leben, meine Wohnung gestalte.

Ilona Dörr-Wälde ist Studienleiterin der Gutshof Akademie. In den letzten Jahren hat sie das TYP Living-Konzept der Wohnberatung entwickelt und zeigt in Seminaren, wie Herzensräume praktisch gestaltet werden können.

Typberaterin Marion Ising: Ich liebe die Herausforderung

Von mutigen Entscheidungen und kultivierten Bodyguards

Von Micha Kunze

Wer Marion Ising schon mal gegenüber gesessen hat, kennt ihre Begeisterungsfähigkeit. Egal ob sie von ihren Kundengesprächen oder den nächsten Uraubszielen berichtet: Stets hat sie ein Strahlen im Gesicht. Eine echte Sympathieträgerin.

Geboren und aufgewachsen ist Marion Ising im Siegerland, der grünen Mitte Deutschlands. „Hier habe ich meine Wurzeln“, erzählt sie glücklich. „Ich liebe fremde Kulturen und Länder, aber das hier, das ist für mich nach Hause kommen.“ Und das kann man ihr nur schwer verdenken. An diesem frühlingshaften Tag wirkt ihr Haus nahe des Waldrandes auch mehr als einladend. Die Sonnenstrahlen durchbrechen die großen, bodentiefen Fenster des Wohnzimmers und tauchen den liebevoll dekorierten Raum in angenehmes Licht.

Von der Businesswelt in die Typberatung

Marion Ising sitzt auf ihrem Lieblingssessel, tankt ein paar Sekunden lang Sonne. „Es ist schon elf Jahre her, dass ich die Ausbildung zur Farb- und Stilberaterin an der TYP Akademie absolviert habe“, erzählt sie schließlich. „Mein Leben hat sich

dadurch ganz schön verändert. Mit der Ausbildung habe ich für mich voll ins Schwarze getroffen. Seit ich als Typberaterin arbeite, weiß ich: Das ist genau das Richtige für mich."

Schon unmittelbar nach ihrem Abitur arbeitete Marion Ising als Beraterin. Allerdings in einer Bank, in der sie eine Ausbildung zur Bankkauffrau absolvierte und bis 2007 tätig war. „Mir hat diese aufregende Businesswelt immer richtig gut gefallen. Ich habe es geliebt, Menschen zu beraten und die perfekten Lösungen für ihre Anliegen zu suchen." Ihre Rolle als Beraterin blieb, ihr Beruf änderte sich.

Mut zum Makel

„Als meine jüngste Tochter ein Jahr alt war, bin ich in mich gegangen. Ich habe mich gefragt, was mich denn nun wirklich erfüllen würde." Mutig entschließt sie sich, die Ausbildung an der TYP Akademie zu absolvieren. Kurz darauf wagt sie den Schritt in die Selbständigkeit, zwei Jahre später setzt sie den Knigge-Trainer oben drauf. Den Spagat zwischen Arbeit und Familie meistert sie erfolgreich. „Ohne die Unterstützung meines Mannes hätte das nicht hingehauen. Dafür bin ich unglaublich dankbar", verrät sie.

Es folgen Jahre, die Marion Ising immer wieder über ihre Komfortzone hinaus befördern. Die ersten Schritte in der Selbständigkeit, die individuelle Herausforderung mit ihren Kunden. Den Kontakt zur Businesswelt hält sie durch ihre Beratungen weiterhin aufrecht. Dabei weiß sie längst, worauf es bei der Beratung wirklich ankommt: „Es geht nicht darum, ein poliertes Äußeres zu haben und möglichst makellos dazustehen. Es geht darum, authentisch aufzutreten, einen wertschätzenden Umgang zu pflegen und die Kleidung zu tragen, die die Persönlichkeit unterstreicht."

Die Abwechslung und die Vielfalt macht diesen Job spannend

Draußen strahlt die Sonne jetzt in voller Kraft. Marion Ising richtet sich auf, kramt für einen Moment in ihrer Erinnerung. „Ich hatte einmal eine Kundin, die mit fünf Brüdern groß geworden ist. In der Stilberatung schlug ich ihr vor, einmal einen Rock auszuprobieren. Doch das kam für sie nicht in die Tüte", berichtet sie. Als Kinder machten sich die Brüder der Kundin einen Spaß daraus, ihre Schwester zu hänseln. Das blieb hängen. Viel Raum für die feminine Seite war da nicht. „Ich konnte sie schließlich doch überreden, zumindest einmal einen richtig schönen, knielangen Rock anzuprobieren. Und da stand sie dann vor dem Spiegel und betrachtete sich selbst. Und plötzlich fing sie an zu weinen mit den Worten: ‚Ich bin ja wirklich schön!' Das war für mich zutiefst berührend. Obwohl es nur Kindersprüche waren, hatte sie jahrelang einer Lüge geglaubt."

Benimmregeln für Bodyguards

Was ihr anspruchsvollster Auftrag war? Da muss sie nicht lange überlegen. „Ich wurde vor einiger Zeit von einer Security-Firma beauftragt, eine Riege Bodyguards einzukleiden und mit den Umgangsformen vertraut zu machen." Marion Ising fängt an zu kichern. „Ich dachte natürlich zuerst an Stiernacken, Sonnenbrillen und Goldkettchen. Klischee, eben. Aber der Chef wollte genau dem entgegenwirken." Seriös, kompetent, dem Umfeld entsprechend sollen die Securities wirken. Marion Ising nimmt sich der Aufgabe an.

„Man vermutet das zunächst nicht, aber gerade bei solchen Kunden muss man enorm mitdenken. Brauchen die Bodyguards schicke Abendgarderobe? Passen unter den Smoking noch die Funkgeräte? Nicht auszumalen, was passiert, wenn ein Security mal mit am Tisch sitzt und an einem Fünf-Gänge-Menü scheitert", erzählt Marion Ising mit einem breiten Grinsen. Doch die Herausforderung meistert sie bravurös, am Ende der Einheit sind die Bodyguards angemessen gestylt und mit den Benimmregeln vertraut gemacht.

Keine Angst vor neuen Ufern

Für Marion Ising gibt es noch viel zu entdecken. Mit jedem neuen Kunden taucht sie in eine ganz neue Welt, in eine ganz neue Persönlichkeit ein. Doch auch die Sehnsucht nach der Erkundung unbekannter Länder, fern von Beratungsgesprächen in der Heimat, hat sie sich beibehalten. „Meinen größten Traum erfülle ich mir dieses Jahr. Ich fliege zum ersten Mal nach Australien." Schon mit einer alten Klassenkameradin hatte sie sich diesen Trip während der Schulzeit ausgemalt. Über 30 Jahre später wird er nun Realität.

Nicht das einfachste Reiseziel, wenn man bedenkt, was „down under" so alles kreucht und fleucht. Ob sie Angst vor Spinnen hat? „Ja!", ruft Marion Ising und bricht in schallendes Gelächter aus. „Wegen mir dürfen die Krabbeltiere ruhig in ihren Büschen bleiben." Aber im Ernstfall wird sie sich auch dieser Herausforderung stellen, verspricht sie. Denn nicht nur bei ihren Kunden und Reisezielen, sondern auch in allen anderen Lebenssituationen gilt für Marion Ising: „Wer sich nicht traut, wird weniger erleben."

Den Spuren der Lebendigkeit folgen

Wann haben Sie Freunde eher nötig: wenn es Ihnen gut geht oder wenn es Ihnen schlecht geht? – Alle, denen ich diese Frage gestellt habe, antworteten spontan: „Natürlich wenn es mir schlecht geht!“ Es folgten Begründungen wie: „Wenn es mir schlecht geht, zeigen mir meine Freunde durch ihre Nähe, ihr Mitgefühl und ihre Unterstützung, dass ich in meinem Elend nicht allein bin – und das tut unsagbar gut!“ Doch dann stutzten manche …

Was denken Sie: Haben Sie Freunde eher nötig, wenn es Ihnen gut geht oder wenn es Ihnen schlecht geht? – Mir scheint, dass diese Frage sich nicht so leicht beantworten lässt, wie es auf den ersten Blick den Anschein hat. Natürlich hoffen wir in Krisenzeiten auf Freunde, denen wir unsere Not anvertrauen können und die ein offenes Ohr für unsere Sorgen haben. Denn geteiltes Leid ist halbes Leid! Aber ebenso gilt: Geteilte Freude ist doppelte Freude! Oder wie Mark Twain betont: „Freude lässt sich nur voll auskosten, wenn sich ein anderer mitfreut.“ Begeisterung und Freude öffnen uns. Sie fördern ein Gefühl der Verbundenheit und treiben uns an, unser Erleben mit anderen zu teilen. Daher greife ich in Momenten, in denen ich vor Freude aus der Haut fahren könnte (die gibt es!), aber dummerweise gerade allein bin, manchmal zum Handy, besuche jemanden oder warte unruhig auf das gemeinsame Abendessen, um endlich meinen Mitschwestern von meinem Glück erzählen zu können.

Vom Reichtum echter Freundschaft

Darin liegt ein Reichtum echter Freundschaft: dass sich jemand mit uns freut, wenn unser Leben im Fluss ist.

Freunde fürs Leben

Von der Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein

Von Melanie Wolfers

Dass er oder sie unsere Stärken und Begabungen schätzt und fördert und sich von unserer Freude anstecken lässt. Wenn aber unsere Freude kein Echo auslöst, sondern resonanzlos verhallt oder mit einem „Ja, aber …“ infrage gestellt wird, fällt es schwer, das Glück zu genießen. Ja, möglicherweise fühlen wir uns sogar beschämt.

Was lässt sich aus diesen Beobachtungen für das Vorhaben gewinnen, mehr in Freundschaft mit sich selbst zu leben? Ganz einfach: Wenn Sie vor Glück lauthals singen wollen, wenn Ihnen Dinge gut von der Hand gehen, wenn Sie in eine Tätigkeit eintauchen und ganz und gar vertieft die Welt um sich herum vergessen könnten – dann gehen Sie mit sich selbst so um, wie sich eine gute Freundin oder ein echter Freund Ihnen gegenüber verhält. Vertagen Sie Ihre Freude nicht mit einem einschränkenden „Ja, aber …“. Misstrauen Sie diesem „Aber-Geist“ und heißen Sie den Augenblick mit einem „Ja!“ willkommen. Überhaupt dieses kleine Wort Ja: eigentlich eine einfache Sache, aber so schwer. Interessanterweise sprechen wir nämlich häufig ein einschränkendes, verletzendes „Ja, aber …“ oder ein „Jein“. „Ja, dieser Moment ist wirklich großartig, aber freu dich nicht zu sehr. Wer weiß, was noch kommt!“ Und so drosseln wir unsere Lebendigkeit, anstatt dass wir uns dem Strom des Lebens anvertrauen und uns von ihm tragen lassen.

Freundschaft – und eben auch die Freundschaft mit sich selbst – lässt sich nicht erzwingen. Aber wir können dazu beitragen, dass sich eine solche entwickelt. Und dazu gehört, dass wir den Spuren der Lebendigkeit in unserem Leben folgen.

Man soll den Tag auch vor dem Abend loben

Das Meer glitzert im Morgenlicht. Möwen schaukeln auf dem Wasser und der Geruch von Salz und Seetang erfüllt die Luft. Gemeinsam mit Familie und Freunden sitze ich am Frühstückstisch im Freien, und wir haben alle Zeit der Welt. Ein unglaublich schöner Morgen! Die aufsteigende Freude macht mich innerlich weit und hell. Plötzlich aber zieht sich etwas in mir schmerzhaft zusammen und es durchzuckt mich die Angst: Wie zerbrechlich ist dies alles!

Mich vorbehaltlos zu freuen, fällt mir manchmal nicht leicht. Und dies geht auch anderen so. Da erzählt mir ein Vater: „Ich stehe am Bett meiner Kinder, lausche den ruhigen Atemzügen und rieche ihren vertrauten Duft. Ein Gänsehautgefühl von Glück und Liebe. Aber wie aus dem Nichts breiten sich düstere Fantasien aus, was ihnen alles zustoßen könnte. Und plötzlich werde ich unruhig und von Ängsten überschwemmt."

Momente puren Glücks

Es ist paradox: Einerseits wünschen wir Menschen uns mehr Freude; andererseits aber melden sich gerade in Augenblicken großen Glücks oft Befürchtungen zu Wort und schmälern die Freude. Woher kommt das? Und warum richten sich manche lieber in einer neutralen Haltung unberührbarer Coolness ein, anstatt auch mal im Glück zu baden? – Ich glaube, weil sich in Augenblicken heller Freude oft auch unsere Verletzlichkeit in Erinnerung ruft. Ja, vielleicht spüren wir in Momenten puren Glücks, in denen einfach alles stimmt, die Zerbrechlichkeit umso stärker: Ich kann diesen Augenblick – das Lied, das mich an etwas Schönes erinnert, das überschäumende Fest mit der Familie, das ausgelassene Lachen mit meinen Freunden – nicht festhalten. Und die Menschen, die mir viel bedeuten, sind fragil. So wie ich selbst und alles, was ich aufgebaut habe.

Die Angst vor der Verwundbarkeit also macht unser Herz eng und bringt uns dazu, dass wir unserem Glück nicht trauen. Es steigt Angst auf, dass die Freude nicht lange währt. Dass sie bald der Enttäuschung weichen muss. Oder im schlimmsten Fall: dass sie das Unglück magisch anzieht. In vielen Redewendungen schlägt sich diese offenkundig weitverbreitete Befürchtung nieder. Da heißt es: „Freu dich nicht zu früh! Fordere das Schicksal nicht heraus. Das dicke Ende kommt bestimmt!" Und auch aus dem mahnenden Sprichwort „Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben" spricht ängstliches Misstrauen, denn wer weiß, was der Tag noch alles bringen mag. (…)

Der Freude trauen

Sie haben Ihr Leben nicht in der Hand! Ob Sie einen Menschen über alle Maßen lieben, einen vergänglichen Augenblick feiern oder sich in die Freude hineinfallen lassen – in all diesen Momenten machen Sie sich verwundbar. Aus diesem Grund kann Freude ein leises inneres Beben auslösen, und manchmal bekommt man sogar eine Gänsehaut, denn: Dieser Augenblick ist alles andere als selbstverständlich! Wie wir diesen Schauder deuten und wie wir mit ihm umgehen, hat weitreichende Konsequenzen. Davon hängt ab, ob wir uns in einer enttäuschungsresistenten Haltung „erwachsener" Abgeklärtheit einrichten, ob wir Unglücksfantasien Glauben schenken und ihnen erlauben, uns die Freude zu rauben – oder ob wir uns dem Strom der Freude überlassen, wenn er uns erfassen will.

Wie deuten Sie das innere Beben, das die Erfahrung von Freude manchmal begleitet? Wie begegnen Sie den Verlustängsten, die in solchen Momenten wie ein Echo mitschwingen? – Vielleicht neigen Sie dazu, den Schauder als einen einschüchternden Warnschuss zu interpretieren, der Sie mahnt: „Das ist nicht das Leben! Warte nur ab …!“ Oder eine skeptisch-misstrauische Stimme raunt in Ihnen: „Das ist doch viel zu schön, um wahr zu sein!“ (Warum eigentlich?) Möglicherweise verstehen Sie das innere Beben aber auch als eine Einladung, dankbar zu sein: für den Menschen an Ihrer Seite, für das berauschende Gipfelerlebnis nach einem anstrengenden Aufstieg oder einfach für den gegenwärtigen Augenblick.

Das Leben in seiner Schönheit

Wenn ich in mich hineinhorche, dann geht mir auf, dass sich in mir – manchmal je nach Tagesverfassung – verschiedene dieser Stimmen zu Wort melden. In diesem Bewusstwerden liegt eine große Chance, denn erst dann kann ich mich fragen: „Wem will ich (mehr) Glauben schenken: meiner Angst, die mir das Heute stiehlt, indem sie mich das Morgen fürchten lehrt? Meinem Misstrauen, dass das Leben eigentlich ein mieser Verräter ist und der Augenblick viel zu schön, um wahr zu sein? Oder meinem dankbaren Vertrauen, dass sich mir hier und jetzt das Leben in seiner Schönheit zeigt? Dass es sich mir in seiner unerwarteten Fülle schenkt?“

An dieser Stelle wird nachvollziehbar, warum empirische Studien zeigen, dass viele Menschen Freude und Dankbarkeit als eine spirituelle Praxis beschreiben. Als ein konkretes „Tun“, in welchem sie auf die Verbundenheit mit anderen und mit einer höheren positiven Macht bauen. Das kann in Situationen wie den gerade beschriebenen bedeuten: Sie bleiben nicht bei sich und Ihren absichernden Tendenzen hängen, sondern überlassen sich der Freude im Vertrauen darauf, dass diese nicht grundlos ist. Sie geben Ihrer Angst vor der Dunkelheit keine Deutungshoheit über Ihr Leben. Vielmehr sagen Sie Ja zu diesem lichten Augenblick dank der Überzeugung, dass dieses Ja wirklichkeitsgemäßer ist, als wenn Sie nur schwarzsehen. – In der jüdisch-christlichen Tradition drückt sich dieses Vertrauen in der Hoffnung aus, dass sich die ganze Welt einem schöpferischen göttlichen Geheimnis verdankt und es gut ist, in dieser Welt zu sein.

Raus aus der eigenen Komfortzone

Aber können und dürfen wir uns überhaupt freuen angesichts des unsäglichen Leids, das viele Menschen in den Krisengebieten dieser Erde, aber auch in der unmittelbaren Nachbarschaft trifft? Läuft dies nicht sogar auf Ignoranz und Untätigkeit hinaus? Ich halte das Gegenteil für den Fall! Aus der Resignation oder Depression heraus haben Menschen selten etwas Großes getan oder sich für andere eingesetzt. Wenn wir jedoch dankbar die Freude auskosten, am Bett unserer schlafenden Kinder zu stehen, die Leistungskraft unseres Körpers zu spüren oder einem erfüllenden Beruf nachzugehen, dann wissen wir zugleich, welch kostbares Gut andere verloren oder vielleicht nie erfahren haben. Erst die leidenschaftliche Wertschätzung des Lebens treibt uns an, dass wir die Not anderer als Anruf an uns verstehen, die eigene Komfortzone zu verlassen und uns für Benachteiligte zu engagieren.

Dr. theolog. Melanie Wolfers lebt in einem Orden in Österreich und arbeitet als Seelsorgerin und Beraterin. Auszug aus ihrem Buch „Freunde fürs Leben“ (adeo Verlag, Asslar 2016)

Eröffnung der Gutshof Akademie am 10. September 2017 von 9 bis 18 Uhr

Feiern Sie mit uns

Als Leser von „Authentisch leben“ kennen Sie unseren langjährigen Traum von einem Gutshof, der 2017 endlich Realität geworden ist. Heute laden wir Sie ein, die Eröffnung der Gutshof Akademie mitzufeiern. Am Sonntag, den 10. September 2017 ist es soweit. Nutzen Sie den Spätsommer für einen Ausflug in das Herz Deutschlands. Ab 9 Uhr können Sie den ganzen Tag über den liebevoll renovierten Gutshof, das Schäferhaus und auch das neue Gästehaus besichtigen.

Erkunden Sie das 300 Jahre alte Uhrenhaus, in dem jetzt die Gutshof Akademie untergebracht ist, streifen Sie durch den großen Park und tauchen Sie ein in die Geschichte dieses großen Anwesens. Um 9.30, 12.00 und 17.00 Uhr können Sie an den Gebetszeiten in der Gutshof Kapelle teilnehmen. Außerdem bieten Ihnen die Architekten der Deutschen Stiftung Denkmalschutz mehrere Führungen zur Baugeschichte und Sanierung an.

Wir freuen uns sehr, dass die Vereine aus Großropperhausen den ganzen Tag über für Ihr leibliches Wohl sorgen: Um 10.30 Uhr beginnt der Frühschoppen mit Live-Musik, danach der Mittagsgrill und am Nachmittag gibt es selbstgebackenen Kuchen. Zum Abschluss lädt Pfarrer Eckhard Käßmann zu seiner Lesung „Luther im Park“ in den Barockgarten ein. Der Eintritt ist frei, die Parkplätze sind ausgeschildert. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch. Das ausführliche Programm finden Sie online: www.gutshof-akademie.de

Impressum
Herausgeber: Gutshof Akademie, Ilona & Rainer Wälde GbR (V.i.S.d.P.), **Gutshof 2, 34621 Frielendorf, www.gutshof-akademie.de** / Verlag: Rainer Wälde media, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, Tel.: +49 5684 922 69 88, E-Mail: info@waeldemedia.de / Autoren: Rainer Wälde, Ilona Dörr-Wälde, Micha Kunze, Melanie Wolfers Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.de / Konzept: Sven Kaun / Gestaltung: neolog Communications / Druck: Schmidt printmedien / Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com, Deutsche Stiftung Denkmalschutz, Marion Ising, Lena Heinemann, 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