Gutshof
Akademie

authentisch leben

25

Im Segen leben

Anhalten – stillhalten
Neu ausrichten

Im Segen leben

Von Rainer Wälde

Dicke Schneeflocken begrüßen uns
bei unser Ankunft im Gutshof.
Das erste Jahr in unserer neuen Heimat
Nordhessen nähert sich dem Ende.
Ich zünde drei Kerzen an und beginne,
mein persönliches Resümee zu ziehen:
Welche Erfahrungen nehme ich mit
ins neue Jahr? Was lasse ich besser
im alten Jahr zurück?

Wenn die Felder ruhen

Ich genieße die winterliche Stille: Die großen Felder rund um den Gutshof ruhen. Die Bauern haben alle Vorbereitungen getroffen, um im nächsten Frühjahr wieder loszulegen. Doch im Moment können sie nichts tun, als der Natur und dem Schöpfer zu vertrauen, dass die Früchte über den Winter reichen, bis der nächste Zyklus der Jahreszeiten beginnt. Für Ilona und mich ist dies ein stimmiges Bild, aus dem wir auch als Selbständige innere Kraft schöpfen. Wir kennen die Ernte des zu Ende gehenden Jahres, aber wir wissen nicht, was uns das neue Jahr bringen wird.

Wenn ich durch die Ortschronik blättere, wird deutlich: Über 300 Jahre war der Gutshof in Ropperhausen ganz vom Wechsel der Natur, Saat und Ernte, Frost und Hitze, Tag und Nacht abhängig. Generationen von Menschen haben von und mit dem Gutshof gelebt, für viele war er der wichtigste Arbeitgeber. Daran erinnert bis heute die Uhr in unserem Seminarhaus: Von sechs Uhr morgens bis zehn Uhr abends schlägt sie zur vollen Stunden und ist im ganzen Dorf gut zu hören. Diese Uhr hat den Lebensrhythmus in den Häusern und auf den Feldern bestimmt. Viele halfen bei Saat und Ernte mit und freuten sich, wenn sie mit vollen Wagen die Früchte in die Scheunen bringen konnten.

Genügsam sein

Auf meinem Schreibtisch steht ein Bild meines Vaters, es begleitet mich seit seinem Abschied im Sommer. In den letzten Jahren habe ich von ihm gelernt, was es heißt genügsam zu sein. Er, der gerne reiste, musste annehmen, dass sein Lebenskreis immer kleiner wurde. Vor allem dann, als das Autofahren nicht mehr ging. Doch statt zu klagen, freute er sich darauf, morgens mit dem Rollator durch das Dorf zu laufen. Im Café mit Blick auf Schule, Ampel und Kirche bestellte er sich einen Muffin und einen Kaffee. Er freute sich über die Kinder, die auf Grün warteten, genoss ihr Lachen, lebte genügsam im Hier und Jetzt. Dabei hat nie vergessen, dass er aus ärmlichen Verhältnissen stammte, und er trug selbst dann noch seine alte Brille, als er schon längst eine neue hatte – nur um diese zu schonen.

Genügsamkeit hat sehr viel mit meiner inneren Zufriedenheit zu tun: eine Herausforderung, in der jeder von uns steckt. Brauche ich wirklich das neue iPhone X oder genügt noch das letzte Modell? Muss ich mehrfach pro Woche ein Steak essen oder reicht mir auch die Kürbissuppe und dazu ein Bauernbrot? Trinke ich nur gefiltertes Gletscherwasser aus der Glaskaraffe oder genügt mir das Leitungswasser aus dem Hahn?

Dankbarkeit trainieren

In den letzten Tagen habe ich mehrfach an unseren Besuch in Ghana gedacht und an einen jungen Schuhmacher, den wir dort kennengelernt haben: Josef ist 28 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in Korlégomo, einem der Armutsviertel von Accra. Direkt nach seiner Ausbildung zum Schuster hat er sich vor zwei Jahren selbständig gemacht. Von einer Hilfsorganisation hat er seinen ersten Kredit in Höhe von 75 Euro erhalten. Damit konnte er sich das erste Material kaufen, um überhaupt zu starten: Leder, Gummisohlen, etwas Kleber – damit war seine Selbständigkeit besiegelt. Kunden gibt es in seinem Viertel genug. 10 Paar Sandalen fertigt Josef am Tag, alle direkt auf Bestellung, die er für 7 Euro verkauft.

Von Josef lerne ich Dankbarkeit: Seine leuchtenden Augen werde ich nie vergessen. Mit den bescheidenen Einnahmen kann er eine vierköpfige Familie ernähren. Nachdem er den ersten Kleinkredit und auch die Zinsen pünktlich bezahlt hat, erhielt er für seine Werkstatt einen zweiten: 125 Euro. Jetzt hat seine Werkstatt ein Dach und eine kleine Vitrine. Und Josef hat einen Lehrling eingestellt: Den 15-jährigen Jonathan, der ebenfalls als Schuhmacher eine Zukunftsperspektive gewinnt.

Demut zeigen
Josef konnte es sich nicht aussuchen, auf welchem Kontinent, in welchem Viertel er geboren wurde. Seine Geschichte macht mich demütig, wenn ich mich über kleine Alltagsprobleme aufrege: *„Vergiss es nie: Dass du lebst, war keine eigene Idee, und dass du atmest, kein Entschluss von dir. Vergiss es nie: Dass du lebst, war eines anderen Idee, und dass du atmest, sein Geschenk an dich.“* Dieses Lied von Jürgen Werth erdet mich auch dann, wenn mein eigener Stolz die Überhand gewinnt.

Seit Juni leben Anne-Marie und Peter Helms mit auf unserem Gutshof. Die beiden lieben es, Gäste zu empfangen und ihnen Herzlichkeit zu zeigen. Über viele Jahre haben sie ein Gästehaus in Kanada geleitet und zuletzt in Südafrika Menschen beherbergt. Jetzt bewirten sie die Besucher im Gutshof. Die Liebe, mit denen beide ihre Begabung leben, geht wirklich durch den Magen. Doch was mich persönlich berührt: Die beiden leben demütig – und dazu gehört Mut. Peter hat als Musicalsänger jahrelang auf großen Bühnen gestanden, er kennt viele Künstler und ist den großen Auftritt gewohnt. Wenn er mit Anne-Marie das Essen serviert und die Teller in die Spülmaschine räumt, könnte man denken: Das ist unter ihrer Würde. Doch das Gegenteil ist der Fall: Anderen Menschen zu dienen, gehört zu ihrer Leidenschaft, und das berührt wiederum die Gäste.

Segen empfangen
In diesem Sommer waren wir mit Freunden in Wales unterwegs: Auf unserer Reise haben wir das Zentrum „Ffald y Brenin“ kennengelernt. Ein Ort des Segens, zu dem Menschen aus der ganzen Welt anreisen, um für ein paar Stunden oder Tage dort zu sein. Die Anreise ist abenteuerlich: einspurige Feldwege, steile Bergauf- und -abfahrten, dann ein großartiger Blick. Wie ein Adlerhorst thront der frühere Gutshof über einem wildromantischen Tal. Als Besucher sind wir natürlich neugierig, was uns dort erwartet: alte Steinhäuser, ein See, frisches Quellwasser und ein britischer Garten mit üppigen Blumenbeeten.

Doch das Herzstück ist eine rund gemauerte Kapelle, in der ein riesiger Felsbrocken aus dem Boden ragt. Sie hat eine Atmosphäre, die uns vom ersten Moment an im tiefsten Inneren berührt. Lange sitzen wir in dieser Kapelle, schließen die Augen, genießen den Augenblick. Eine Mitarbeiterin kommt vorbei und fragt unsere kleine Reisegruppe, ob wir einen Segen wünschen. Na klar, die meisten nicken, und ohne Umschweife beginnt die Dame, uns zu segnen. Kurze Zeit später ist sie wieder verschwunden, doch die Wirkung ihres Gebetes hält an. Wir wollen diesen Ort des Segens am liebsten gar nicht mehr verlassen. Später im Pub bei einem frischen Glas Bier berichtet jeder aus unserer Gruppe, wie ihn dieser Besuch in „Ffald y Brenin“ berührt und gestärkt hat. Selbst heute – ein halbes Jahr danach – ist dieser Moment immer noch präsent, und meine Frau und ich überlegen, wie wir auch auf dem Gutshof den Besuchern einen Impuls für ihren Alltag mitgeben können.

Gebet für andere
Seit Mai treffen wir uns unter der Woche morgens um 9 Uhr in der Gutshof-Kapelle. Meist sind die Mitarbeiter mit dabei und immer wieder auch einige Gäste. Gemeinsam sprechen wir die Gebete aus dem irischen Gebetbuch. Dann ziehen wir aus drei Gefäßen die Namen von Menschen, für die wir beten wollen. In der Holzschale sind die Namen von allen Vereinen in unserem Ort und auch die Namen der politisch Verantwortlichen. In der zweiten Schale die Namen von Mitarbeitern, Freunden und Familie. Im dritten Gefäß die Namen von Kunden. Es ist immer eine Überraschung, welche Namen an diesem Tag besonders in den Fokus rücken, manche werden innerhalb von einer Woche gleich zweifach gezogen und wir beten erneut für ihn oder sie. Vielleicht brauchen sie den Segen gerade ganz besonders?

Das Wasser muss fließen
Ilona und ich lieben den Filmklassiker „Jenseits von Afrika“. Legendär ist die Stimme von Karen Blixen, die ihre Geschichte erzählt: „Ich hatte eine Farm in Afrika, am Fuße der Ngong-Berge.“ Statt Milchkühe zu kaufen, hat sich ihr Mann entschieden, Karens Geld in eine Kaffeeplantage zu investieren. Für die Bewässerung muss das wenige Wasser gestaut werden. Dann bricht der Damm und ein Mitarbeiter erklärt der verzweifelten Karen: „Das Wasser muss fließen nach Mombasa, wo es gebraucht wird!“

Für mich ist dieser Satz ein Schlüssel für gesegnetes Leben. Niemand von uns kann es regnen lassen. Auch wenn wir in diesem Sommer im Gutshof gefühlt deutlich zu viel Regen und zu viele nasse Tage hatten – Gott sei Dank bleibt das Wetter der Natur überlassen. Aber wir sollten den Segen in unserem Leben auch nicht aufhalten, sondern mit anderen teilen.

Für mich sind in diesem Jahr Tine und Ernst, die beiden Künstler aus unserem Dorf, zu wichtigen Vorbildern geworden. Bereits kurz nach dem Umzug hatten sie ihre Freunde eingeladen, um uns im Dorf einzuführen. Mit diesem Teilen ihrer wertvollsten Beziehungen haben sie es uns leichtgemacht, hier anzukommen und Wurzeln zu schlagen. Doch besonders berührt hat uns beide ein Abend im November, als Ernst plötzlich mit einem Kanister Apfelsaft bei uns auftauchte. Wir wussten beide: Die Ernte war mager, statt 1.000 Liter konnten sie in diesem Jahr nur 300 Liter Saft kochen. Doch von der geringen Ernte haben sie uns noch einen Kanister geschenkt.

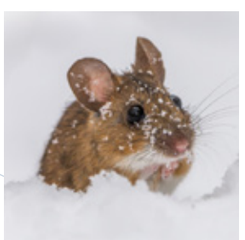
Gesegnetes neues Jahr
Diese Erfahrungen nehme ich mit ins neue Jahr: Menschen, die für mich zum Segen wurden, und Begegnungen, in denen ich andere wiederum beschenken konnte. Erst im Rückblick auf ein Jahr wird deutlich, welche besonderen Kairos-Momente wir erlebt haben. So wie Karen Blixen, die im Film an ihre große Liebe erinnert: „Und später machte er mir noch ein unglaubliches Geschenk. Einen flüchtigen Blick auf die Welt durch Gottes Augen. Und ich dachte, ja, ich begreife, so war‘s gemeint.“

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

Farben für den Winter sammeln

Von MarionIsing

Frederic ist jetzt nicht gerade der Fleißigste in den Augen der anderen. Er sitzt da und lässt sich die letzten warmen Sonnenstrahlen auf den Pelz brennen. Während die anderen schuften, um alles winterfest zu machen, genießt er die Aussicht und saugt die herbstliche Atmosphäre im bunten Blätterwald tief in sich ein. „Er könnte ja auch wenigstens helfen, die letzten Besorgungen zu machen!“, so die genervte Familie. Als es dann zu schneien beginnt und der eisige Winter kommt, verkriecht sich die ganze Mäusefamilie im dunklen Bau und zehrt von den gesammelten Körnern, Beeren und Nüssen.



Im Winter angekommen
Wir gehen jetzt mit großen Schritten auf die dunkle Jahreszeit zu. Vielleicht hat mich Leo Lionnis Geschichte vom Mäusejungen Frederic in diesem Jahr so berührt, weil meine lange geplante Reise im September ausgefallen ist, mit der ich den Sommer verlängern wollte, und ich jetzt mit dem Gefühl, den heißen Sommer verpasst zu haben, mitten im Herbst angekommen bin. Alles wird dunkel und grau, der erste Orkan zieht schon durch, gefühlt schlagartig sind die Schaufenster nur noch mit schwarz-grau-brauner Mode dekoriert, und ich fühle mich abrupt ausgebremst.

Interessant ist, dass die Natur da ganz anders reagiert: Sie gibt noch einmal alles, bevor der Winter hereinbricht! Sie zeigt jetzt das ganze Spektrum an warmen Farben in Blättern und Bäumen und Beeren und Pilzen und zeigt uns ihr Farbenfeuerwerk, dass man es kaum mit Worten beschreiben kann. Eigentlich könnte doch alles in der Natur einfach nur so verwelken – es wird doch sowieso nicht mehr gebraucht. Aber nein – die bunten Blätter, Wälder und Blumen zeigen, was alles noch in ihnen steckt.

Und was macht Frederic in seinem Winterquartier? Als dann über den kalten Winter alle Vorräte verbraucht sind, beginnt Frederic, von seinen gesammelten wärmenden Sonnenstrahlen zu schwärmen. Er beschreibt die Sonne, die Wälder in den schönsten Farben und wärmt so seine Familie mit Träumen und Hoffnungen bis zum neuen Frühling.

Farben mitnehmen in die kalte Jahreszeit
Das möchte ich auch, mich rüsten für den Winter, um nicht in den alljährlichen Winterblues zu verfallen. Ich möchte den kalten Tagen und dem Grau in Grau trotzen. Deswegen sammle ich für Sie meine Wohlfühltipps als eine Art Vorrat für die kalte Jahreszeit: Zum Wohlfühlen tut es dem Körper sehr gut, häufig draußen zu sein und das Tageslicht in sich aufzunehmen. Tageslicht unterstützt die Produktion von Vitamin D, das der Körper für sein Immunsystem braucht. Zusätzlich können Sie sich auch ein „Sonnenbad“ mit der Tageslichtlampe gönnen. Ich selbst habe eine Tageslichtlampe in meinem Beratungsraum, nicht nur, um die Farbnuancen innerhalb der Farbberatung exakt zu bestimmen, sondern auch um den Nebeneffekt der Tageslichtdusche zu nutzen.

Auch dem Körper Ruhe geben
Gönnen Sie Ihrem Körper nach Möglichkeit auch seine Ruhepausen, denn tatsächlich fährt der Körper manche Funktionen im Winter runter. Schlafen oder gemütlich am Kamin oder bei Kerzenschein in eine Decke kuscheln – das brauchen wir in der kalten Jahreszeit. Höchstleitungen können wir nur dann bringen, wenn wir uns auch Auszeiten gönnen.

Kuschelfleece statt Schlabberlook
Ihr Outfit können Sie ebenfalls nach Wohlfühlkriterien auswählen. Weiche Materialien wie Strick oder Kuschelfleece, Bouclé oder Flanell, gerne mit Naturfaseranteil für ein angenehmeres Körperklima, schmeicheln der Haut. Warme Schals oder Westen sowie Pudelmützen sind zurzeit sowieso voll im Trend. Ebenso ist auch die gesellschaftsfähige Jogginghose aus interessanten Materialien sowohl für die Dame als auch für den Herrn sehr angesagt. Damit meine ich aber nicht, dass Sie den ganzen Tag jetzt nur noch im „Zuhause-Schlabberlook“ rumlaufen. Ein gepflegtes Äußeres unterstützt auf jeden Fall den Kampf gegen den Winterblues. Der sogenannte Lagenlook, bei dem Sie mehrere Kleidungsschichten gekonnt kombiniert übereinander tragen, ist nicht nur sehr aktuell, sondern auch viel wärmender für die kalten Tage als nur eine Lage.

Probieren Sie was Neues aus
Für die Damen sind in dieser Saison gemütliche und weiche Kleider besonders im Trend. Jedoch mögen manche keine Strumpfhosen, die dazu getragen werden. Strumpfhosen können gekonnt umgangen werden, indem Sie Socken mit Leggins kombinieren und dazu Stiefel oder Stulpen tragen. Es gibt jedoch mittlerweile sehr angenehme neue Materialien für Strumpfhosen wie Baumwollstretch oder Hohlfaserstrick. Probieren Sie doch noch mal eine aus. Als Ergänzung dazu finde ich selbstwärmende oder beheizbare Einlegesohlen richtig super – für einen langen Skitag ebenso geeignet wie für den Weihnachtsmarktbesuch.

Wärme auch in der Kleidung
Beginnend bei den unsichtbaren Tipps, schlage ich das weiche unsichtbare Unterhemd für den Herrn sowie lange winterwarme Socken mit hohem Wollanteil vor, die Sie sowohl unter Hemd und Anzug als auch unter Outdoorbekleidung für Arbeit oder Freizeit tragen können. Strickjacken sind ganz aktuell für den Herrn – sowohl cool getragen in Überlänge bis hin zu ganz klassisch im Cardigan-Style. Oder gönnen Sie sich doch einen guten warmen Wollmantel, mit oder ohne Kapuze, der sogar zum Business-Style tragbar ist und zeigt, dass Sie gut für sich selbst sorgen.

Das Farbenfeuer entfachen
Natürlich als A und O können Sie sich selbst auch zum Wohlfühlen mit Ihren typgerechten Farben einen großen Gefallen tun! Weil man sich im Herbst und Winter sowieso schon oft so blass und farblos fühlt, ist es besonders wichtig, die eigenen individuell passenden Farben zu kennen und zu tragen. Sie wirken rosiger, frischer und dynamischer, wenn Ihre Kleidung farblich mit Ihrem Hautton harmoniert. Und dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen, können andere auf den ersten Blick sehen! Als Farb- und Stilberaterin werde ich immer wieder von internationalen Kunden darauf angesprochen, dass gerade die deutschen Frauen und Männer sich eher in gedeckten Grau-, Anthrazit- oder Brauntönen kleiden. Andere Nationen wie die Franzosen oder Italiener sind da viel bunter unterwegs und lieben die Lebensfreude der Farben. Deswegen mein Appell an Sie: Gönnen Sie sich immer wieder Farbspritzer im Outfit, interessante Farbkombinationen oder besondere Hingucker. Da kommt Farbe in unser Leben, die uns über die kalte Jahreszeit hinweg bei Laune hält.

Marion Ising hat die Ausbildungen zur Typberaterin und Knigge-Trainerin bei der Gutshof Akademie absolviert und betreut außerdem das deutschlandweite Berater-Netzwerk.

Jeder Mensch ist einzigartig – auch hinter Gittern

Von Patricia Kelly

Ich betrat die Garderobe, um meine Kleidung zu wechseln. Niemand war da. Ich schaute in den Spiegel, betrachtete mich und bemerkte, dass ich ganz anders wirkte als sonst. Ich konnte mich nicht bewegen, meine Füße schienen untrennbar mit dem Boden verbunden zu sein.

Wenn die Vergangenheit wie ein Film abläuft

Ich schaute mir direkt in die Augen und dachte über mein Leben nach. Ich war im Gefängnis. Ist es das, was mit Menschen geschieht, die im Gefängnis sind? Beginnt man, über sein Leben Bilanz zu ziehen? Es war ein bisschen wie eine Nahtoderfahrung, von der es heißt, dass die eigene Vergangenheit wie ein Film vor einem abläuft. Ein solcher Film wurde jetzt in meinem Spiegel abgespielt. Ich sah eine junge Frau aus gutem Haus. Mich selbst. Die Haut auf meinem Gesicht war makellos und mein Haar weich wie Seide. Ich hatte es gut gehabt, war beschützt worden, geliebt und gelehrt. Ich war nicht allein gelassen, geschlagen oder missbraucht worden. Scham über mein privilegiertes Leben durchzuckte mich wie ein Blitz. Doch ich hatte auch anderes erlebt. Ich mag keine Tätowierungen haben, aber ich trage zahllose Narben auf meinem Körper. Mit ihnen könnte ich problemlos das Klischee einer Gefängnisinsassin erfüllen. Mein Schicksal war so verlaufen, dass ich auf mancherlei Weise großes Glück gehabt hatte, aber Leid und Schmerz hatten trotzdem mein gesamtes erwachsenes Leben hindurch immer wieder an meine Tür geklopft. Ich weiß, wie sich Leiden anfühlt, und ich habe gelitten bis zu einem Punkt, wo es zu einem Freund wurde, mit dem ich sprechen und verhandeln konnte. Es gab keinen Grund, vor ihm davonzulaufen. Im Gegenteil: sich mit dem Leiden zu arrangieren, macht vieles einfacher.

In deinen Augen kann man dein Herz erkennen

Immer noch betrachtete ich mich im Spiegel und dachte: „Dein Gesicht zeigt nichts von alledem. Aber in deinen Augen kann man dein Herz erkennen. Du hast versucht, dein Glück mit anderen zu teilen. Du hast dich nie einfach zurückgelehnt und dein privilegiertes Leben genossen. Du hast versucht, ein ehrbares Leben zu leben.“ Eine Erinnerung leuchtete auf. Ich sah mir dabei zu, wie ich eine geschlossene Psychiatrie betrat, um eine Frau zu besuchen, die mich um Hilfe gebeten hatte. Hinter mir wurden die Türen verschlossen. „Ich wollte dir nur sagen, dass ich mein Versprechen nicht halten kann“, sagte sie. „Doch, das kannst du“, widersprach ich ihr, „du kannst um dein Leben kämpfen. Und du musst es tun.“ Sie begann zu weinen und zog ein Messer aus der Schublade. „Nimm es an dich, bevor ich meine Meinung ändere“, und drückte es mir in die Hand.

„Patricia“, hörte ich meinen Namen vom Gang draußen. „Machst du dich fertig?“ Es war Denis und ich dachte nur: „Noch so ein Punkt, bei dem ich Glück gehabt habe.“ Ich sah

meine Jungs im Spiegel, wie sie morgens lachend zur Schule liefen. Ich wünschte mir, sie hätten heute bei uns sein können, doch Kinder unter 13 Jahren waren in diesem Frauengefängnis nicht erlaubt. Gedanken gingen mir durch den Kopf – Gedanken darüber, dass sie zwar auf eine Privatschule gingen und sich dort wohlfühlten, aber doch wussten, dass sie das nicht zu etwas Besserem machte. Ich hatte sie immer wieder darauf hingewiesen, dass die Welt viel größer ist als ihr kleiner privilegierter Schulhof, und das hatten sie verstanden. Von sich aus nahmen sie an sozialen Schulprojekten teil, bei denen Geld für arme Kinder in Afrika gesammelt wird. Und sie sind bis heute sehr engagiert und erfolgreich damit. Ich bin so stolz auf sie. Eine Großzahl Kinder ihres Alters sind ganz anders und beginnen bereits früh, sich wie viele Erwachsene mit Statussymbolen abzugrenzen. Warum sind Menschen nur so wild darauf, sich ständig von anderen abzugrenzen?

Auch sie sind deine geliebten Kinder

Hier an diesem Ort waren die Frauen aus ganz anderen Gründen von der Außenwelt abgegrenzt und wünschten sich vermutlich genau das Gegenteil. Das Beste, was ich heute leisten konnte: für kurze Zeit eine Brücke nach draußen zu bauen und alle Abgrenzung eine Weile lang vergessen zu machen. „Oh Herr", betete ich und schaute dabei meinem Spiegelbild in die Augen, „bitte hilf mir, die Herzen dieser Frauen zu berühren. Auch sie sind deine geliebten Kinder. Berühre sie durch mich, durch meine Musik, damit sie deine Liebe spüren und sich geliebt fühlen können." Mit dem letzten Pinselstrich Rouge auf meinen Wangen kam ich zu einem Ende. Als ich meine Stimme aufwärmte, betrat eine junge Frau die Garderobe: „Kann ich noch etwas anbieten? Hier, ich habe noch ein paar Kekse gebracht", erklärte sie und stellte ein Tablett mit Gebäck auf den Tisch. Früher am selben Tag hatte sie mir und meinem Team Essen in der menschenleeren Kantine serviert. „Danke Ihnen, alles ist perfekt", sagte ich und schenkte ihr ein Lächeln. Als ich ungefähr ein Jahr zuvor die Einladung bekommen hatte, in diesem Gefängnis zu singen, hatte ich Schwierigkeiten gehabt, einen Termin zu finden, an dem sowohl meine Musiker als auch ich selbst frei waren. Mit 60 Konzerten und Privatveranstaltungen im Jahr, über ganz Europa verteilt, versuche ich, meinen Kalender nicht übervoll werden zu lassen, damit ich oft genug zu Hause bei meiner Familie sein kann. Doch am Ende hatte sich noch eine Möglichkeit ergeben, und so war ich nun hier.

Die Angst zu versagen

Immer noch werde ich vor jedem Konzert nervös, ganz egal wie viele Menschen mir zuhören. Heute war es noch einmal eine ganze Stufe anders. Die Form der Nervosität war anders. Tatsächlich spürte ich Angst. Angst, zu versagen. Angst, dass die Frauen einfach aufstanden und gingen. Oder mich ausbuhten. Mit meiner Familie hatte ich früher oft Konzerte in Gefängnissen gegeben, doch allein? Das war eine neue Erfahrung für mich.

„Bist du nervös?", fragte mich Christian, mein Gitarrist. „Ja, und du?" Ihm ging es nicht anders, wir umarmten uns gegenseitig und sagten: „Lass uns ihre Herzen berühren." „Viel Glück, Schatz", flüsterte mir Denis zu. Jemand öffnete die Tür zum Saal, in dem all die Frauen warteten. Als wir hineingingen, applaudierten sie uns. Eine Bühne gab es nicht. Ich ergriff meine Gitarre und schaute ins Publikum. Die Blicke, die auf mich gerichtet waren, zeigten Rohheit und Skepsis. Einige demonstrierten extreme Coolness und musterten mich von oben bis unten. Die meisten von ihnen trugen Trainingsanzüge. Ich bemerkte viele Tätowierungen und Piercings, sah geschädigtes Haar und raue Haut. „Ob ich sie erreichen kann?", ging es mir durch den Kopf. „Ob ich diese Brücke bauen kann?" Dann Musik. Ich begann den ersten Song. Meine Stimme durfte keine Schwäche zeigen und so gab ich alles. Unmittelbar begannen viele der Frauen, rhythmisch mit dem Kopf zu nicken und zaghaft mit den Füßen zu wippen. Am Ende des Liedes ertönten Bravorufe und Beifall. „Puh", dachte ich, „sie mögen es, Gott sei Dank."

Alle Kinder brauchen Freunde

Als ich nach ungefähr der Hälfte meines Auftritts unseren alten Kelly-Song „Alle Kinder brauchen Freunde" anstimmte, begannen viele der Frauen zu weinen. Manche schluchzten so laut und unkontrolliert, dass es nicht zu überhören war. Mitten im Lied hielt ich spontan inne und sagte: „Ich fühle mit euch. Ich bin selbst Mutter und weiß, was es bedeutet, nicht bei seinen Kindern zu sein. Ich leide mit euch."

Nie zuvor hatte ich in einem Konzert eine solche Reaktion erlebt. Für uns ist es eine Selbstverständlichkeit, jederzeit mit unseren Kindern zusammen sein zu können. Für diese Frauen nicht. Sie weinten und weinten und ich musste selbst mit den Tränen kämpfen. Ich sah Denis und die anderen am hinteren Ende des Saals stehen. Auch sie waren bewegt. Christian und ich blickten uns gegenseitig mit feuchten Augen an und wussten, dass wir ihre Herzen berührt hatten.

So sieht Berufung aus. Die Menschen mit unserer Musik zu bewegen, sie dem Wichtigsten in ihrem Leben nahezubringen, ihnen vielleicht ein Gefühl jener göttlichen Würde und Einzigartigkeit zu geben, die wir alle besitzen. Was für ein Glück ich habe, eine Künstlerin sein zu können, meine Kunst zu lieben und von ihr zutiefst erfüllt zu werden. Ich baue Brücken.

Kein Geld der Welt kann diese Momente erkaufen

Beim nächsten schnelleren Song entstöpselte ich meine Gitarre und mischte mich spontan mitten unter die Frauen. Ich sang ohne Mikrofon und lud sie ein, mit mir zu tanzen und durch den Saal zu ziehen. Ein fragender Blick zur Aufseherin, die mit ihrer freundlichen Art kaum weiter vom Klischee der grimmigen Gefängniswärterin entfernt sein konnte, und ein zustimmendes Nicken mit großem Lächeln als Antwort gab mir die Erlaubnis. Nicht alle, aber die meisten der Frauen sangen den Refrain mit, lachten und kicherten wie kleine Mädchen. Es war uns mit unserer Musik gelungen, etwas Freude in ihr Leben zu bringen, ein Leben, das sonst oft grau und vermutlich nie einfach war. Kein Geld der Welt hätte diese Momente erkaufen können. Gegen Ende der Show sang ich „First Time" und viele von ihnen stimmten mit ein. Und dann selbstverständlich „An Angel". Es war faszinierend: Nach all den Jahren kannten sie jedes einzelne Wort immer noch in- und auswendig und sangen laut mit. Am Schluss wiederholte ich noch einmal „Alle Kinder brauchen Freunde" – einen Song, den ich nie zuvor einmal als Zugabe gesungen hatte, doch sie wollten ihn noch mal hören.

Als Kelly-Fan vor unserem Boot im Kölner Hafen

Nach dem Konzert blieb ich noch und gab Autogramme. Eine lange Schlange bildete sich und ich nahm mir für jede einzelne

der Frauen Zeit. Eine von ihnen erzählte mir, dass sie Mitte der 90er ein riesiger Kelly-Fan gewesen sei und oft stundenlang vor unserem Boot im Kölner Hafen gewartet habe – in der Hoffnung, einen von uns zu entdecken. „Ich hätte mir nie erträumt, dass ich das einmal erleben darf. Du hast mich heute so glücklich gemacht!“, sagte sie und umarmte mich. Überhaupt umarmte mich jede Einzelne von ihnen und viele baten mich, die Autogramme ihren Kindern, Ehemännern oder Müttern zu widmen. Ich musste schlucken. Nach und nach verließen die Frauen den Saal und kehrten in ihre Zellen zurück. Nur noch wenige Mitarbeiterinnen blieben bei uns. Eine von ihnen – sie hatte mir vor dem Auftritt die Kekse gebracht – kam zu mir herüber und sprach mich an. „Ich habe Sie in der Zeitschrift Lydia gesehen und Ihren Artikel gelesen. Er hat mir sehr gefallen.“ „Oh, wirklich?“ Ich war erstaunt, denn Lydia ist ein christliches Magazin. „Sind Sie Christin?“ „Jetzt ja“, antwortete sie. „Ich bin konvertiert. Ihr Beitrag hat mir Kraft gegeben.“ „Und Sie arbeiten hier?“ „Nein, ich bin Insassin.“ Das überraschte mich, denn nach außen hatte sie keine Ähnlichkeit mit den anderen Gefangenen. Sie wirkte auf mich sehr aufgeräumt und hatte einen anderen Ausdruck in ihren Augen, als ich ihn bei vielen der Frauen gesehen hatte. Ruhig, sicher und nicht verängstigt. „Aber Sie haben uns doch heute das Mittagessen serviert. Ich dachte, Sie seien hier eine ganz normale Mitarbeiterin.“ „Ich habe eine Erlaubnis“, erklärte sie mir. „Wegen guter Führung. Ich bin hier lebenslänglich, weil ich mehrere Menschen umgebracht habe.“

Mein Leben war eine einzige Lüge

Ein kalter Schauer lief mir den Rücken herab und ich spürte einen natürlichen Reflex, mich von ihr zurückzuziehen. Wie furchtbar. Zum Glück hatte ich mich im Griff. Ob sie ein Aufblitzen der Angst in meinen Augen gesehen hat? Falls ja, war sie es wahrscheinlich gewohnt und ignorierte es. „Mein Leben war eine einzige Lüge“, fuhr sie fort. „Doch durch die Zeit im Gefängnis habe ich zu Christus gefunden. Er verändert mein Leben jeden Tag aufs Neue.“ Ich blickte in ihr Gesicht, das von Frieden und Ernsthaftigkeit bestimmt war. Wir sprachen eine Weile, teilten persönliche Erfahrungen. Dann war es Zeit für den Aufbruch und ich ging noch einmal in die Garderobe und schaute in den Spiegel. „Danke, Herr, für diese unfassbare Erfahrung“, ging es mir durch den Kopf. „Nicht nur ich habe die Herzen dieser Frauen berührt, sondern sie auch das meine.“ Dann ging ich noch einmal in mich.

Es war ein langer Weg bis hierhin gewesen. Erinnerungen strömten durch mich hindurch und der Spiegel vor mir wurde zum Spiegel meiner Seele. Der Klang meines Lebens hallte in mir wider, mal in Dur und mal in Moll. Ich sah mich lachend als Kind, mit Mama. Dann weinend an ihrem Grab. Ich sah uns in der Metro und unsere guten Freunde in Paris. Die Zeiten auf der Straße. Den großen Erfolg. Meine dunkle Kajüte. Die Berge Irlands. Meine Hochzeit. Die Geburt meiner Jungs. Vater auf dem Sterbebett. Mich selbst im Krankenhaus mit nur noch einer Brust.

Danke dir, wundervolles Leben

Die Ziellinie des Halbmarathons. Mich auf der Bühne, mal solo, mal mit meinen Geschwistern. Das Publikum, das uns zujubelt und über all die vielen Jahre die Treue gehalten hat. Dann kehrte mein Spiegelbild zurück, die Summe all dessen, was ich erlebt hatte. „Danke dir, wundervolles Leben“, hörte ich mich selber sagen. „Patricia?“ Denis betrat die Garderobe. „Mit wem sprichst du?“ „Ach, nur mit dem Spiegel“, sagte ich mit einem Schulterzucken und blickte in sein verblüfftes Gesicht. „Ah, okay“, antwortete er nur, denn er weiß, dass es keinen Sinn macht, eine solch absurd klingende Aussage von mir noch weiter zu hinterfragen. „Wir müssen langsam mal los, die Kinder warten auf uns.“ „Ich bin schon unterwegs“, sagte ich und dachte: „Wie schön. Unsere Kinder warten auf uns, und ich kann es kaum erwarten, sie zu sehen. So, wie es ist, kann es gerne bleiben. Doch wer weiß, was die Zukunft noch so alles bringt. Ich bin bereit dazu, du wundervolles Leben, ich bin bereit.“

Alle Dinge sind rastlos tätig, kein Mensch kann alles ausdrücken, nie wird ein Auge satt, wenn es beobachtet, nie wird ein Ohr vom Hören voll. (Prediger 1,8)

Auszug aus der Biografie „Der Klang meines Lebens“ von Patricia Kelly. adeo Verlag, Asslar 2017.

Machen Sie mehr aus Ihrem Leben

Jetzt bequem online buchen:
www.gutshof-akademie.de

FEBRUAR 2018

Rhetorik 01.02.–02.02.2018

Kloster auf Zeit – Quellentag 17.02.2018

Innovationsforum Mittelstand 20.02.1018
Profitieren Sie vom direkten Austausch mit Unternehmerkollegen aus dem Mittelstand. Beim ersten Innovationsforum im Gutshof dreht sich alles um die Gewinnung von neuen Mitarbeitern für Ihr Unternehmen. Wie tickt die Generation der Millennials? Wie gelingt es über soziale Medien, Ihre Arbeitgebermarke zu stärken? Das ausführliche Programm: gutshof-akademie.de

Kloster auf Zeit – Jahresreise
23.02.–25.02.2018
Folgen Sie der Stimme Ihres Herzens auf der Suche nach Freiheit und Erfüllung. Die Jahresreise bietet Ihnen vier Oasen an, in denen sie Ihren zentralen Lebensthemen auf die Spur kommen. Entdecken Sie eine neue Kraft, die aus der Stille kommt. Profitieren Sie vom vertraulichen Austausch in einer Gruppe und nutzen Sie die persönlichen Einzelgespräche mit Ilona Dörr-Wälde. Das ausführliche Programm: klosteraufzeit.info

MÄRZ 2018

Der große Knigge-Gipfel
02.03.–03.03.2018
Treffen Sie die führenden Knigge-Experten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Profitieren Sie vom langjährigen Erfahrungsschatz des Experten des Deutschen Knigge-Rats. Horst Arnold, der langjährige Protokollchef der Bundespräsidenten, zeigt Ihnen, wie Sie bei Firmenjubiläen souverän die Ehrengäste platzieren. Das ausführliche Programm: gutshof-akademie.de

Authentisch präsentieren 12.03.–13.03.2018

Coaching Grundlagen 16.03.–17.03.2018

Ausbildung Typberater 22.03.–24.03.
+ 26.04.–28.04. + 07.06.–09.06.2018

APRIL 2018

Biografie-Schmiede 12.04.–13.04.2018
Ilona und Rainer Wälde zeigen Ihnen, wie Sie zu einem Sinnstifter werden, der mit seinem Leben sichtbare Spuren hinterlässt. Schaffen Sie sich zeitliche Freiräume, um Ihre Träume zu leben. In der Biografie-Schmiede geht es um Ihre zentralen Lebensthemen. Reduzieren Sie die Energieräuber und fokussieren Sie sich ganz neu auf die Ziele in Ihrem Leben, die Ihnen wirklich wichtig sind. Gewinnen Sie neue Stärke im Leben und neue Kraft im Beruf. Entfachen Sie ein neues Feuer der Begeisterung. Nutzen Sie das Schwert als Symbol eines kraftvollen Lebens. Verändern Sie den Takt Ihres Alltags, unterbrechen Sie tägliche Routinen, um neue Energie zu tanken und Lebensfreude zu gewinnen.

Ausbildung Knigge-Trainer 16.04.–18.04.2018

Authentisch leiten 23.04.–24.04.2018

Ausbildung Familienstellen
20.04.–21.04.2018
Entdecken Sie Ihre Familie aus einer neuen Perspektive. Bei einer Aufstellung öffnet sich ein neuer Raum, der das System Ihrer Familie und die unbewussten Verstrickungen deutlich sichtbar macht. Professor Paul Imhoff hat in den letzten Jahren 4.000 Aufstellungen geleitet. In dieser modularen Ausbildung können Sie berufsbegleitend Ihre eigene Familiengeschichte entschlüsseln. Im Schutzraum der Gruppe entdecken Sie wertvolle Lösungsansätze, die auf Dauer sehr befreiend wirken. Ihr Wissen können Sie nach Abschluss der Ausbildung auch an andere Menschen weitergeben. Das ausführliche Curriculum: gutshof-akademie.de

MAI 2018

Coaching Kommunikation 04.05.–05.05.2018

Ausbildung Wohnberater 07.05.–09.05.
+ 10.09.–11.09. + 25.10–27.10.2018

Social Media Manager 15.05.–17.05.2018

Image Damen + Herren 28.05.–31.05.2018

Anhalten – stillhalten – neu ausrichten:

Vom Luxus, einfach nur zu sein

Von Ruth Rillinger

Sie hinterlässt einen sanften Schimmer an der Wand und verbreitet eine wohlige Atmosphäre: die flackernde Kerze in der Gutshof-Kapelle. Sich in ihren Anblick zu vertiefen, ins leise flackernde Licht zu schauen, ist wie eine Auszeit, wie eine Ruheinsel im Alltag. Diese Auszeiten und Ruheinseln sind wichtig für die Identität. Warum das so ist, weiß Ilona Dörr-Wälde, die Leiterin der Gutshof Akademie.

Ilona Dörr-Wälde legt immer wieder bewusst Atempausen ein. Sie lässt alles andere los und gönnt sich den Luxus, einfach nur zu sein. „Auszeiten sind für mich Momente, in denen ich reflektiere, mich neu ausrichte und meinem Herzen auf der Spur bin“, sagt sie. „Denn da, wo das Herz ist, da ist Leidenschaft, da ist Power.“

Alles kommt anders, als man denkt

Ilona Dörr-Wälde ist mit ihrem Mann Rainer Wälde das „Gesicht“ der Gutshof Akademie. Sie hat mit ihm die Gutshof Akademie gegründet und viele Ausbildungen mitgeprägt und entwickelt. „Deswegen ist die Gutshof Akademie Teil meiner Identität geworden“, formuliert sie treffend.

Ihr Weg war eigentlich programmiert. Sie kommt aus einem kleinen Dorf im Schwäbischen. Ihr Vater war Schmied, die Identitätsfrage war geklärt: „Jeder wusste, wer ich bin. Man kannte sich und wusste, wo man hingehört. Das hat viele Türen geöffnet“, sagt sie. Mit 16 Jahren absolvierte sie eine Ausbildung zur Industriekauffrau, später ein theologisch-pädagogisches Studium in der Nähe von Bielefeld. In dieser Zeit wurden Fragen zur eigenen Identität laut, vor allem weil plötzlich alles anders war: „Norddeutschland war am Anfang eine Herausforderung für mich. Als keiner mehr über meine Witze lachte, stellte es mich doch ganz schön in Frage.“ Aber auf der anderen Seite sei es gerade die Auseinandersetzung mit dem Du, was Veränderung schafft, sagt sie. „Sich für das Umfeld zu verbiegen, ist nicht der richtige Weg. Sondern man muss sich aktiv mit ihm auseinandersetzen.“

„Ich will, dass du bist!“

Während ihres Studiums beschäftigte sich Ilona Dörr-Wälde auch intensiv mit der Gottesfrage: „Dass es jemanden gibt, der zu mir sagt: ‚Ich bin‘, war für mich sehr anziehend. Und der zu mir sagt: ‚Ich will, dass du bist.‘“ Das sei wie ein Vaterhaus, das bleibt, auch wenn sie ihr Elternhaus schon längst verlassen habe, meint sie. In diesem Zusammenhang entdeckte sie auch die stillen Momente, die Ruheinseln im Meer der Alltagseindrücke. „Ruhepausen sind für mich Zeiten, in denen ich bewusst alle anderen Einflüsse, Ziele und Verpflichtungen loslassen kann. Dann nehme ich mir Zeit zu lauschen, was derjenige über das Leben sagt, der selbst das Leben ist.“

Sie lasse dann die zurückliegende Zeit Revue passieren und überlege, wofür sie danken könne oder auch was schiefgelaufen sei, erzählt sie. „Gerade an den Engpässen erkenne ich oft, wo es klemmt!“ Wichtig für sie sei es auch, wichtige Beziehungen und Lebensbereiche anzuschauen, gerade die, die im Alltag zu kurz kommen. Und dann überlege sie natürlich auch, wie es weitergehen soll, wie ihre weiteren Ziele aussehen. Und die schreibe sie dann in ein Notizbuch. Seit ihrem siebzehnten Lebensjahr füllt sie ganze Bücher. „Das gibt mir sehr viel Halt und Orientierung. In mein aktuelles Buch kommen dann all die Ideen, die ich schon länger mit mir herumtrage.“ So haben sich schon viele interessante Perspektiven für Ilona Dörr-Wälde aufgetan.

Beispielsweise 1995, als sie sich aus ihrem Angestelltenverhältnis gelöst hat. „Das war Identitätsentwicklung pur: Ich musste mich komplett neu aufstellen.“ Sie machte sich selbständig und widmete sich von da an Leitertraining und Gemeindeaufbau: „Das kam meiner Gesamtvision schon ziemlich nahe: dass Menschen ihr Potenzial entfalten, Verantwortung übernehmen, kreativ und innovativ mitgestalten.“ Es wurde Teil ihrer Identität, den inneren Menschen zu entwickeln, seine Spiritualität und seine Fähigkeiten. „Ich bin da einfach immer mehr reingewachsen.“

„Ich bin, also denke ich“

1998 wurde Ilona Dörr-Wälde dann Trainerin für TYP Color, aus der später die Gutshof Akademie entstand. „Das begeistert mich an der Gutshof Akademie am meisten: Sie ist wie ein Fluss. Sie entwickelt sich weiter – alles bleibt in Bewegung.“ Das Thema Identität sei eigentlich schon in allen Seminaren angelegt, sagt sie: „Denn auch bei der Farb- und Stilberatung geht es um den Menschen, der zur Beratung kommt.“ Die Frage, die hinter allem hervorleuchte, allen anderen Fragen zugrunde liege, sei immer: Wer bin ich? Das unterstreicht sie mit Nachdruck. „Es ist ein Prozess, der von innen ausgeht. Ich bin, also denke ich. Erst kommt der Fokus aufs Sein, auf meine Identität. Dann kann ich auch weiterdenken, mein Umfeld gestalten, mich selbst neu positionieren.“ Und das zu machen, sei reiner Luxus, erzählt sie begeistert. „Wenn ich das Sein als Schwerpunkt nehme und dann davon ausgehend handle, dann wird’s zur Kraft.“ Und genau das wolle sie

durch die Ausbildung zum Image Coach ermöglichen: dass sich Menschen Zeit nehmen, den Fokus nach innen zu richten und nicht schon wieder sofort die profitorientierte Umsetzung im Kopf haben. „Es ist wichtig, nicht nur immer aufs Tun ausgerichtet zu sein, sondern vom Sein auszugehen." Sie selbst habe erlebt, dass das der eigentliche Weg sei, um kraftvoll zu leben und zu arbeiten.

Den Anker werfen und die Stille genießen

„Ich brauche meine natürlichen Ankerstationen und baue sie bewusst in mein Leben ein", sagt Ilona Dörr-Wälde. „Alle Vierteljahre nehme ich mir eine Auszeit von mindestens zwei Tagen. Dann brüte ich meine Ideen aus." Sie hat dabei das Kloster als Rückzugsort für sich entdeckt und ist fasziniert vom Leben der keltischen und iro-schottischen Mönche. Sie war in den letzten Jahren mehrfach für eine Woche in Northumbria, Nordengland und auf der Insel Iona in Schottland. Was diese Kommunitäten verbinde, sei der Rückzugsort im täglichen Ritual. Toll findet sie auch, dass sie sich der Welt nicht völlig verschließen: „Sie überlegen: Wie können wir in dieser komplexen Welt ganz unseren Mann – unsere Frau – stehen, fest gegründet sein und trotzdem innovativ mitgestalten?" Dort habe sie es gelernt, feste Rituale in ihren Alltag einzubauen, um immer wieder anzuhalten und den Anker zu werfen. Sie genieße die Stille, „die Kerzenstunden", in denen sie meditiere, ausspanne und auftanke. „Wenn ich das zu lange wegschiebe, dann fehlt mir was." Die Atempausen auch während des Tages inspirieren sie für neue Aufgaben und Ideen für ihr Leben und die Gutshof Akademie. „Die Atempausen helfen mir im alltäglichen Kampf wieder das große Ganze zu sehen. Es sind Momente, in denen die Herzensleidenschaft wieder ganz neu wachgeküsst wird."

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, Marion Ising, Patricia Kelly, Ruth Rillinger Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.de / Konzept: Sven Kaun / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluetezeit.biz / Druck: Schmidt printmedien / Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com, Peter Becher, 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