



Gutshof
Akademie

authentisch **leben**

28



*Bleiben Sie
zukunftsorientiert*

Wie komme ich trotz Widerständen ans Ziel?

Von Ilona Dörr-Wälde

*Ich brauche
den Blick
auf mögliche
Lösungen*

Während ich mit einer kleinen Gruppe vom Schäferhaus zum Barockgarten schlendere, spricht mich eine Teilnehmerin an und sagt: „Ich habe gelesen, wie lange es gedauert hat, bis Sie in diesem Gutshof angekommen sind. Was hat Ihnen geholfen, dranzubleiben und nicht aufzugeben?“ Seitdem beschäftigt mich diese Frage. Vielleicht kennen Sie auch Situationen, in denen das angestrebte Ziel auf sich warten lässt. Deshalb möchte ich mit Ihnen einige Punkte teilen, die mir wichtig wurden.

Ein starkes auslösendes Ereignis bringt und hält Sie in Bewegung

Mich bewegte die Frage: Wie können wir in diesen sich schnell verändernden Lebenswelten erfüllt und fruchtbar leben? Dazu ging ich ein paar Tage in die Eifel und sammelte Puzzlestücke, Fragen und Erfahrungen und sprach mit Gott darüber. Ich hörte hin, träumte, und am Ende schrieb ich einige Seiten auf. Dann fing ich an, mit meinem Mann und Freunden darüber zu sprechen. Irgendwann malte ich ein Bild, so wie ich es vor meinem inneren Auge gesehen hatte. Es war ein Rasengrundstück mit einem Winkelhof. Die Häuser waren freistehend. Wie in einem Tagraum sah ich, was in den einzelnen Gebäuden stattfand. Seit der Entstehung dieses Bildes bis zum Einzug in den Gutshof sind fast zehn Jahre vergangen, aber es verblasste nie.

Gehen Sie frei von Ballast aus der Lebensgeschichte an den Start

Wie ein Zuschauer auf der Tribüne rede ich mit Freunden über die Idee, tue aber nichts. Irgendwie versuche ich, Mitstreiter zu finden, und beobachte, wie andere mutig Projekte anpacken, ich aber aus der Konzeptentwicklungsphase nicht hinauskomme. Natürlich sind gründliche Vorbereitung und das Überschlagen der Kosten sehr wichtig. Aber irgendwann muss es doch konkret werden. Deshalb entwickeln mein Mann und ich mit einem Unternehmensberater eine Strategie, wie wir das Projekt „Seminarzentrum“ umsetzen können.

In den kommenden Wochen versuche ich voller Energie, Schritt für Schritt die Punkte anzupacken und loszuliegen. Ich komme mir vor, wie wenn ein Gummiband mich immer wieder auf meinen Tribünenplatz zurückzieht. In Wirklichkeit bleibe ich auf der Beobachter-Position, denn es zeigen sich von allen Seiten

ungeahnte Widerstände. Entmutigung schleicht sich ein und ich stecke in Selbstzweifeln. Bist du verrückt, was bildest du dir ein, wieso sollten ausgerechnet wir ein kleines Seminarzentrum aufbauen können? Es bedeutet eine komplette Lebensveränderung. Willst du das? Wie soll das finanziell gehen, haben wir die nötige Begabung und warum sollten Menschen ausgerechnet uns Vertrauen schenken? Das Tonband der Bedenken wird immer länger. Andererseits hört die Vision nicht auf zu ziehen. Eine ganz schöne Zwickmühle. Endlich suche ich im Internet zum ersten Mal nach einem Grundstück. Ich rufe den Besitzer an und merke, wie unkonkret ich auf seine Rückfragen antworte. Mir wird klar: Ich muss mich den inneren Saboteuren stellen.

Es beginnt eine Reise nach innen. In Auszeiten im Kloster stelle ich mich meiner Lebensgeschichte, sowohl den guten, als auch den schlechten Erfahrungen. Begleiter unterstützen mich auf diesem Weg und es wächst eine tiefe Akzeptanz. Ich lege Ballast aus der Vergangenheit ab. Versteckte Enttäuschungen finden Frieden. Stärken und Schwächen rücken ins rechte Licht. Unpassende Kleider ziehe ich aus und passende an: Das bin ich und das bin ich nicht. Versöhnt mit meiner eigenen Geschichte wächst das Zutrauen und die Entschlossenheit. Deutlich sehe ich: Gott ist mit uns. Er hat diese Vision auf den Plan gebracht und er wird uns ans Ziel bringen. Vorbilder von früher stärken mein Vertrauen.

Vertrauen Sie, dass Sie am Ziel ankommen werden, auch wenn es länger dauert

Zwischenzeitlich haben Rainer und ich ein Konzept mit allen Eckdaten aufgeschrieben. Wir stellen dem Bürgermeister unser Vorhaben vor und spüren großes Interesse. Die aktive Suche

beginnt. Nicht lange danach zeigt sich ein erstes Projekt. Vieles passt zum Konzept. Es gibt aber auch deutliche Abweichungen. Nach einigen teilweise sehr kontroversen Gesprächen finden wir den Mut, das Objekt abzulehnen. Auch das nächste Haus in der Nähe von Limburg lehnen wir nach ausführlicher Prüfung ab.

An dieser Stelle ist die emotionale Stabilität herausgefordert. Wenn ich diese Möglichkeit ablehne, werden wir noch etwas Passenderes finden? Sollte man nicht mit dem zufrieden sein, was sich gerade so ergibt?

Bei aller Entschlossenheit und dem Wunsch, schnell in neue Räume umzuziehen, spüre ich, es muss passen. Langsam ahne ich, dass ich mich nicht auf einem Sprint, sondern auf einem Langstreckenlauf befinde. Die überzogene Fixierung auf das Projekt löst sich und wir konzentrieren uns wieder mehr auf unsere Beziehungen und unsere aktuelle Arbeit.

Euphorische Begeisterung weicht einem realistischen Optimismus. Langsam wächst das Vertrauen, dass wir auf lange Sicht das Ziel erreichen werden.

Vertrauen Sie Ihren Ressourcen

Im Grunde füllt mich der normale Seminaralltag und alles, was so dazugehört, völlig aus. Zunehmend wird es anstrengend, aktiv nach geeigneten Räumen zu suchen.

Manchmal bin ich Teilnehmern oder Referenten gegenüber nicht mehr so aufmerksam, wie ich es gerne wäre. Gefühlt steigt der Erwartungsdruck. Mitarbeiter möchten mit einsteigen und stellen verständlicherweise konkrete Fragen. Wann geht es los? Muss ich umziehen? Bis wann können wir mit den neuen Räumen rechnen? Ich fühle mich wie in einer Zwischenwelt und werde müde. Eine Pause ist jetzt überlebenswichtig. Spazieren gehen im Wald, tanzen mit Rainer oder gute Bücher lesen, also Quellen, die meine Seele erfrischen, habe ich vernachlässigt. Wieder im Kloster besinne ich mich, worauf es eigentlich ankommt: Erfüllt und fruchtbar zu leben. Der Satz „Erinnere dich an deine Ressourcen“ weckt mich auf. Vor meinem inneren Auge sehe ich, wie ich in der Vergangenheit mit Gottes Hilfe ähnliche Situationen überwunden habe. Bei langen Spaziergängen sagt eine Stimme: „Fang doch schon mal klein an, ohne Räume. Tue das, was du kannst und was für dich bestimmt

ist.“ Neu gestärkt beginne ich eine Ausbildung zur geistlichen Begleiterin und gehe mit kleinen Gruppen auf Pilgerreise. So spüre ich, dass ich auf dem Weg zum Ziel bin.

Übernehmen Sie Verantwortung

Es bahnt sich eine Lösung an. Rainer und ich kündigen unsere Seminarräume, um die Frist einzuhalten. Die TYP Akademie zieht in ein Hotel in der Nähe um. Das ist Üben für den Ernstfall. In spätestens einem halben Jahr wird sich zeigen, wo wir unsere Seminarmöbel wieder auspacken. Erst mal kommen sie in den Container. Alle Beteiligten tragen diesen Schritt mit. Routine wird unterbrochen und viele kleine Schritte müssen neu organisiert werden. Da bleiben Reibungen nicht aus. Bis heute bin ich dankbar dafür, wie alle Beteiligten die Veränderung mitgetragen haben. Sie ahnen schon: Es kam anders, als wir hofften. Ein ehemaliges altes Kloster entspricht zwar genau der Größe, die wir suchten. Unser Finanzberater weiß jedoch aus sicherer Quelle, dass die Stadt genau fünfhundert Meter entfernt ein Gewerbegebiet bauen will. Das können wir uns nun wirklich nicht vorstellen – Stille im Gewerbegebiet. Wer ist jetzt schuld? Sind wir Opfer, weil der Verkäufer uns nicht informiert hat und diese Welt so ungerecht ist? Sind wir Täter, weil wir die Ankündigung an unsere Mitarbeiter und Kunden nicht einhalten können? Weder noch. Unterwegs ereignen sich Pannen. Ich lerne, es ist wichtig, zu meiner Entscheidung zu stehen und dafür Verantwortung zu übernehmen.

Gehen Sie netzwerkorientiert

Spätestens jetzt erlebe ich unterschiedliche Reaktionen und Ratschläge. Was denken andere über mich? Manche ziehen sich zurück. Werde ich in die Kategorien: inkompetent, uninteressant, unwichtig eingestuft? Nein, auf keinen Fall, gerade Gefährten, Freunde und Menschen aus beruflichen Netzwerken waren es, die mich unterstützt haben. Sei es durch ein inspirierendes Buch, eine handgeschriebene Postkarte oder das Teilen der eigenen Geschichte. Manche hören einfach immer wieder zu, beten und suchen aktiv mit. Auch Kunden fiebern mit uns, halten die Augen offen, schicken Mails mit Ideen und möglichen Projekten. Deshalb bin ich davon überzeugt: Nur eingebunden in verschiedene Bezugsgruppen kommt man ans Ziel.



*Erinnere
dich an deine
Ressourcen*

Richten Sie Ihren Blick auf mögliche Lösungen

Die für mich größte Herausforderung lag noch vor mir. Der absolute Tiefpunkt kam, nachdem wir ein Haus am Waldrand so gut wie gekauft hatten. Fast ein Jahr brauchte es für alle Genehmigungen und die Planung des nötigen Umbaus. Gefühlt zwei Tage, bevor der Umbau beginnen sollte, platzte auch dieses Projekt. Emotionale Stabilität ist tatsächlich ein lebenslängliches Projekt. Ich wollte weiterkämpfen und Rainer sah darin keinen Sinn mehr. Im Grunde war ich bereits eingezogen in das neue Haus. Es war eine riesige Herausforderung, die richtige Haltung und Blickrichtung zu finden.

An dieser Stelle holten wir Hilfe von außen. In einer Aufstellung fanden wir den nächsten gemeinsamen Schritt. Protagonisten führten uns vor Augen, wie die Situation aussieht. Nach einem längeren Prozess konnte ich das Projekt loslassen und war bereit, mich auf neue Möglichkeiten einzulassen. Egal, wie kompliziert eine Lage ist, ich brauche den Blick auf mögliche Lösungen. Das hält mich in Bewegung.

Bleiben Sie zukunftsorientiert

Alles in allem sind für mich das Entscheidende: die tiefen Zusagen Gottes und das Vorbild Jesu, der an seinem Ziel angekommen ist und unglaubliche Widerstände überwunden hat.

Ich bin Teil einer größeren Geschichte und ich komme an meinem Lebensziel an, ob mit oder ohne Seminarzentrum. Deshalb lasse ich los. In mir werden Worte, die andere in den letzten Jahren sagten oder die ich in der Stille gehört habe, wieder wach. Besonders eine Äußerung ist wichtig: Vertraue, ich werde dich zu dem Ort bringen! Ich suche nicht mehr, ich lebe hoffnungsvoll ausgerichtet auf die Zukunft. Am Jahresende höre ich: Jetzt geht es los. Eher entspannt fange ich an, mich zu öffnen. Und tatsächlich: Das Projekt kommt auf uns zu. Jetzt sind wir am Ziel dieser Vision angekommen und gleichzeitig ist es der Anfang für all die Lebenselemente, die sich wieder erst in der Vorstellung und dann im Umsetzen entfalten.

Gestärkt mit großem Vertrauen sind wir gespannt, wie es weitergeht. Gerne möchten wir auch Sie auf Ihrer Reise unterstützen, Ihre Widerstandskraft stärken und Ihre Lebensvision schärfen.

Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen. Im „Kloster auf Zeit“ lädt sie zum Auftanken im Gutshof ein: www.klosteraufzeit.info

Sonniger Morgen

Von Marion Ising

Eine Workshop-Einladung mit genau diesem Titel flatterte auf meinen Schreibtisch. Sonniger Morgen: Da sehe ich das Frühstück im Bett vor meinem geistigen Auge. Die Sonne scheint durch das Fenster und die leichte weiße Gardine weht sanft im Wind. Im Hintergrund läuft die Musik mit den Worten: „Der Kaffee ist fertig! Klingt das nicht unheimlich zärtlich?“

Das Leben überfällt mich

Wenn ich mal ganz ehrlich bin, startete bei mir leider kein Tag so. Der Wecker klingelte gefühlt zwei Stunden zu früh, ich fiel aus dem Bett, und bevor ich so richtig da war, überfiel das Leben mich. Kinder mussten den Bus noch erreichen und steckten sich zwischen Tür und Angel noch schnell ein Pausenbrot ein. Mein Mann suchte auf den letzten Drücker seinen Schlüssel, und ich stolperte irgendwie desorientiert zwischen allen herum.

Wie Sie gelassener, produktiver und glücklicher in den Tag starten

Da werde ich doch direkt neugierig bei dieser Überschrift der Workshop-Beschreibung, denn das möchte ich gerne: Morgens früh entspannt und gelassen in den Tag starten und mich dem Leben nicht mehr so ausgeliefert fühlen. Gespannt melde ich mich an, nicht ohne zu betonen, dass ich eigentlich eher eine Eule bin, die morgens erst nach Kaffee und Frühstück in die Pötte kommt und mit Ritualen nicht so viel am Hut hat.

Bei den anderen Teilnehmern gibt es sowohl Menschen wie mich, die morgens erst langsam hochfahren, dafür aber abends lange online sein können. Es gibt aber auch welche, die morgens vor dem ersten Vogel wach sind und um acht Uhr schon ihr zweites Frühstück brauchen, sich aber dafür abends um neun Uhr bereits ins Bett verabschieden. Was ist denn besser? Was ist schlechter? Kann ich meine innere Uhr umstellen, um morgens fit zu sein? Muss ich jetzt morgens noch früher aufstehen, um einen goldenen Morgen zu erleben?

Wie beginnt Ihr Tag?

Irgendwie sind das gar nicht die Fragen des Workshops, mit denen ich gerechnet hätte, sondern es geht darum, für jeden individuell herauszufinden, was dem Einzelnen gut tut und wie er es schafft, das dann in den morgendlichen Ablauf zu integrieren. Dazu erfahre ich, dass wir zum Erwerben von neuen Gewohnheiten 33 bis 66 Tage brauchen, damit sie langsam unbewusst und automatisch ablaufen. 40 bis 50 Prozent unserer Handlungen

sind laut Hirnforschern keine bewussten Entscheidungen, sondern angeeignete automatische Gewohnheiten, die uns helfen, Energie zu sparen. Deswegen gilt es nun, sich gute Gewohnheiten anzutrainieren, weil sie positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Lebensfreude haben.

Ich bereite mich auf den Tag vor

Für mich ist es eine große Erleichterung, herauszufinden, wie ich mich selbst auf den Tag vorbereiten und schon ein paar Minuten für mich haben kann, in denen ich mich sammeln und aufwache. Ich verrate Ihnen, welches Morgenritual ich in den vier Workshop-Wochen eingeübt habe – unter mehrfachem Umstellen und Optimieren. Morgens, wenn ich aufwache, recke und strecke ich mich jetzt bewusst erst einmal im Liegen. Dabei knackt es an so einigen Stellen und manches Scharnier wird nach der Nacht wieder gängig.

Dann wird mein Gehirn wacher, indem ich mir drei Dinge im Bett überlege, für die ich dankbar sein kann. Überlegt habe ich auch, diese Gedanken in einem Heft am Bett direkt aufzuschreiben, aber das habe ich auf einen anderen Zeitpunkt am Tag verlegt. Wenn ich dann aufstehe, dehne ich mich in alle Richtungen, an wärmeren Tagen auch am offenen Fenster. Jetzt genehmige ich mir ein großes Glas Wasser, das ich mir speziell dafür gekauft habe, und stelle mich dann der Welt. Gefrühstückt wird ohne Handy, was eine super Erfahrung ist. Und wenn es gut läuft, kann ich noch 15 Minuten in meinem Lieblingsessel sitzen und ein paar gute Worte für den Tag lesen.

Entspannter und ausgeglichener in den Tag

Es ist kein riesiger Aufwand, wie Sie sehen, und wir haben das Rad auch nicht neu erfunden, aber es ist ein enormer Gewinn, weil ich mich morgens entspannter und ausgeglichener fühle. Und es funktioniert sogar auch im Hotel oder Urlaub, das habe ich auch schon ausprobiert. Wir haben viel gelacht im Workshop und immer wieder betont, wie wichtig es ist, den Tag mit Dingen zu beginnen, auf die wir uns schon freuen.

Während ich eigentlich mein Frühstücksbrötchen am besten schon essen müsste, bevor ich es beim Bäcker kaufe – um meinen Kreislauf in Schwung zu bringen –, liebt eine andere Teilnehmerin es, morgens früh zuerst eine Stunde im Wald mit dem Hund zu spazieren. Dann erst frühstückt sie und verschönert sich Kaffee und Müsli mit wertvollem Porzellan.

Gerne schreibe ich Ihnen auch noch andere Tipps auf. Vielleicht ist auch etwas für Ihren „sonnigen Morgen“ dabei:

Schauen Sie sich Ihren Morgen erst einmal an und überlegen Sie, was Ihnen gut tut und was Sie gerne ändern würden.

Prüfen Sie doch einmal Ihren Schlafplatz, ob Sie ihn noch optimieren können. Vielleicht eine ergonomische Matratze, ein neuer Anstrich oder ein neuer geschlossener Schrank statt eines offenen Regals, das Sie von tausend Dingen ablenkt?

Vielleicht hilft Ihnen auch ein anderer Klingelton im Wecker?

Bauen Sie Dinge ein, die Ihnen gut gefallen und worauf Sie sich freuen können.

Lächeln Sie den Menschen im Spiegel einfach mal an. Das sind Sie.

Eine gute Idee ist es, sich schon am Abend vorher den Tisch zu decken und die Kaffeemaschine startklar zu machen.

Schreiben Sie sich Ihr Ritual auf und hängen Sie es an einen Ort, wo Sie es morgens sehen können.

Manchen Menschen helfen Tabellen, in denen sie eintragen oder abhaken können, was schon erledigt ist.

Eine Teilnehmerin hat sich bereits abends eine To-do-Liste gemacht und den neuen Tag durchdacht, weil sie damit vorbereiteter ist.

Eine andere gönnt sich ein paar Minuten Yoga oder Gymnastik.

Es ist auch eine super Idee, sich schon abends das Tagesoutfit zurechtzulegen entsprechend der Termine, die Sie vor sich haben.

Morgens vermeiden Sie dann Hektik, weil das Outfit vielleicht nicht gebügelt ist oder die blauen Socken in einem Meer von schwarzen nicht mehr wiederzufinden sind.

Ich habe mein goldenes Morgenritual gefunden und dafür zum Abschluss des witzigen und weiterführenden Workshops einen Orden bekommen. Danke an Heike Kadereit von WOW-Workshops. Wie starten Sie denn in den Tag? Als Mutter, als Berufstätiger, als Unternehmerin oder Unternehmer, als Student oder Politikerin? Ich freue mich auf Ihre Kommentare und wünsche Ihnen einen sonnigen Tag!

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

L'Chaim – auf das Leben

Von Margot Käßmann

Mein 60. Geburtstag war ein wunderbares, fröhliches Fest. Ich denke sehr, sehr gerne daran zurück! Fast alle konnten der Einladung folgen, meine Familie, Freundinnen und Freunde, Menschen, mit denen ich gern zusammengearbeitet habe. Die Erinnerung daran lässt es mir heute noch warm ums Herz werden, schöner hätte ich es mir nicht vorstellen können. Ich bin rundherum dankbar dafür!



Ich hatte große Lust darauf, alle Menschen, die mir wichtig sind, zusammenzuholen. Da ist zum einen meine große Familie und auch meine Nachbarn auf Usedom, wo ich seit 2011 ein Haus habe. (...) Ich hatte Urlaub, war schon zwei Wochen vorher angereist, hatte Haus und Garten vorbereitet. Nach und nach kamen meine Töchter mit ihren Familien, meine Schwestern mit den ihren, Freundinnen und Freunde. (...) Samstagvormittag sind wir alle an den Strand gegangen. Es war wunderbar, fast die ganze Geburtstagsgesellschaft hat sich da schon getroffen. Im Haus waren inzwischen 17 Personen untergebracht, und nach und nach wurde eine Sandkruste auf dem Fußboden spürbar. Die Kinder haben sich köstlich amüsiert, aber die Küche sah aus wie ein Schlachtfeld, und der Kühlschrank war völlig überlastet. Ich mag so ein Chaos – und genau diesen Satz haben meine Töchter mir dann mit vielen anderen Zitaten ins Gästebuch geschrieben. (...)

„L'Chaim“ – dachte ich, auf das Leben!

Mir gefällt dieser jüdische Trinkspruch, mit dem beim Essen oder bei Festen angestoßen wird. Da geht es nicht darum, dass alles gut ist. Es ist auch nicht dieses ewige: „Hauptsache Gesundheit“. Es ist ein Anstoßen auf das Leben mit allen Höhen und Tiefen, die dazugehören. Schon als ich 59 wurde, dachte ich: Den 60. Geburtstag würde ich gern einmal richtig feiern. Es ist ein besonderes Datum, noch dazu, weil ich mit diesem Tag in den Ruhestand eintrete. Ich werde nicht noch einmal so groß feiern, aber es war großartig, ja perfekt. (...) Zum 60. Geburtstag habe ich den Eindruck, ist es ruhiger geworden. Die grundsätzlichen Lebensentscheidungen sind getroffen, die Kinder in einer selbstständigen Lebensphase. Meine Eltern sind inzwischen beide verstorben, ihre ganze Generation ist abgetreten. Mit meinen Schwestern habe ich ein gutes Verhältnis, wir teilen bewusst die Kindheitserinnerungen, auch wenn



Sommerliches
Geburtstagsfest
auf Usedom

sie manchmal auf interessante Weise unterschiedlich sind. „Die Alten“ – das ist jetzt meine Generation. Viele wollen das nicht wahrhaben, viele sind auch noch sehr fit. Aber Krankheitsdiagnosen der schweren Art nehmen im engeren Umfeld zu. Und immer öfter sterben Menschen meiner Generation, auch Menschen, mit denen ich eine lange Strecke meines Lebens geteilt habe. Deshalb will ich das Altwerden nicht einfach schönreden. Es macht nicht unbedingt Spaß, zu erleben, dass manches schwerer fällt als früher, diese und jene Beschwerden auftreten und die Falten tiefer werden.

Aber wo auch immer wir gerade stehen, wie es uns geht: Es ist oftmals eine Frage der Perspektive, wie wir die eigene Lage beurteilen. Malen wir uns die Situation rosarot, statt sie realistisch zu betrachten? Oder ist für uns scheinbar alles düster – ohne einen einzigen Lichtblick? Denken wir den ganzen Tag daran, dass es mit dem schmerzenden Knie schlimmer werden könnte, oder freuen wir uns, dass ausgedehnte Spaziergänge noch möglich sind? Eine Frau sagte neulich, ihr Mann habe ihnen den ganzen Urlaub verdorben, weil er befürchtete, Kopfschmerzen zu bekommen – dabei hatte er gar keine! Ein Bild zeigt das gut: Manche sehen, wenn sie eine große weiße Fläche betrachten, mitten darin vor allem den einen schwarzen Fleck. Auf den konzentrieren sie sich dann, so wird er vor dem inneren Auge größer und größer. Irgendwann kommt es ihnen so vor, als ob alles nur noch grau ist. Andere entdecken zwar eben so den dunklen Punkt in ihrem Leben, fokussieren sich aber auf die im Vergleich große weiße Fläche.

Was ist das Helle in unserem Leben?

Wenn wir unseren Blick dankbar auf die guten Dinge und all das Helle in unserem Leben konzentrieren, dann gibt es, trotz mancher dunkler Momente, die das Alter zwangsläufig mit sich bringt, schöne Perspektiven. Es geht doch darum, das Leben auch dann anzunehmen, wenn es nicht perfekt ist. In allen schweren Phasen die guten nicht zu vergessen, dankbar zu sein, was wir erleben dürfen – auch noch im Alter. Meine älteste Schwester sagt, sie könne das Leben jetzt viel mehr genießen, weil sie die schönen Momente bewusst auskostet.

Für mich ganz persönlich ist dies auch eine Glaubensfrage. Wer das Leben aus Gottes Hand nimmt, kann auch mit Schwäche umgehen, fühlt sich ermutigt und gestärkt. In der Bibel wird immer wieder von Menschen erzählt, die sich von Gott getragen fühlen. Aber auch von denen, die des Lebens überdrüssig sind, weil sie krank oder verzweifelt sind, die nicht weiter wissen oder schlicht an ihrer eigenen Kraft zweifeln. (...)

Ich denke beispielsweise auch an die Geschichte des Propheten Elia, der in seinem Leben lange gegen die Königin Isebel gekämpft hat und nun nur noch sterben will. Er setzt sich erschöpft unter einen Wacholderbusch und bittet Gott, ihn von allem zu erlösen. Stattdessen kommt ein Engel, bringt ihm Brot und Wasser und sagt: „Steh auf und iss, denn du hast einen weiten Weg vor dir“ (1. Kö 17, 7). Oder denken wir an den Apostel Paulus. Er muss mit Anfeindungen leben, dazu mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Und er schreibt, Gott habe ihm gesagt: „Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ (2. Kor 12,9)

Die Engel in unserem Leben

Wer in unserem Leben die Engel sind, das ist eine wiederkehrende Frage. Aber wenn wir mit 60 zurückblicken, dann hat es doch so manchen Engel gegeben. Nein, „es müssen nicht Männer mit Flügeln sein“, wie Rudolf Otto Wiemer so wunderbar formuliert hat. Es kann ein ermutigendes Wort zur rechten Zeit sein. Es kann ein guter Abend mit Freunden sein, ein Windhauch am Meer, ein herzliches Lachen, ein Arm, der dir um die Schulter gelegt wird, eine tröstende Umarmung – und dann geht das Leben doch weiter, die Schwere fällt wieder ab, du bekommst neuen Mut.

Die Verschiedenheit von Engeln hat wohl kaum ein Maler so wunderbar in Szene gesetzt wie Paul Klee. Mir gefallen seine Engel außerordentlich gut. Der „vergessliche Engel“ ist dabei ab 60 wahrscheinlich ein besonders freundlicher Begleiter. Ich mag diese Engel, weil sie tröstlich sind, aber auch humorvoll, liebevoll. Michael Naumann meinte, Paul Klee habe mit diesen Engeln sich und sein Publikum wohl von der entzauberten, kalten Zivilisation retten wollen, die er im Dessau der Bauhaus-Epoche antraf, ein Mystiker sei er gewesen. Ja, Engelglaube hat es schwer, noch schwerer heute im Zeitalter der Hochtechnologie. Und dennoch behaupten sie sich immer wieder, wo Menschen ihnen begegnen.

In der Bibel wird deutlich, dass Menschen Schwächen haben und Ängste. Ja, die Bibel preist auch die Jugend, die Schönheit. Aber es sind weniger die Starken und Schönen, die hervorgehoben werden. Vielmehr zeigen biblische Geschichten, wie Menschen, die schwach sind, die keine Rechte haben und

daran oder unter einer schlimmen Krankheit leiden, erleben, dass Gott ihnen Kraft schenkt. Das gefällt mir immer wieder, wie sich in den Schwachen die Kraft Gottes wirksam zeigt. Jesus hat nicht die Elite seines Landes in seine Nachfolge gerufen, sondern Fischer und Huren, Zöllner und Hausfrauen. Ganz normale Menschen also. Sie haben ihm ihr Leben anvertraut. Jesus selbst ist jung gestorben; er hat erfahren, was Leid bedeutet und Sterben. Deshalb können wir uns als Christinnen und Christen ihm anvertrauen, wenn wir leiden und sterben. Aber wir dürfen eben auch glücklich sein, zufrieden und dankbar. Denn Jesus hat ja offenbar das Leben geliebt. Jesus hat die Schönheit der Lilien auf dem Feld beschrieben, er hat gesagt, dass der Sabbat für den Menschen da ist, nicht der Mensch für den Sabbat. Es heißt, er habe auf einer Hochzeit Wasser in Wein verwandelt – eine Geschichte übrigens, die die Firma Evonik zu einer Anzeige im Programmheft des Katholikentages veranlasst hat nach dem Motto: Wenn einer das kann, stellen wir ihn sofort ein.

Ein Leben in voller Genüge

„Ich bin gekommen, damit sie das Leben und volle Genüge haben“, sagt Jesus im Johannesevangelium (10,10). Damit ist eben nicht nur das Leben in Gottes zukünftiger Welt gemeint, sondern schon das Leben in dieser Welt. Es geht nicht um die Hoffnung auf Wohlstand, Reichtum, Ruhm, sondern um ein Leben in voller Genüge – mit allem, was es braucht, damit es genug ist. Mir gefällt dieses Wort gut. Denn „genügsam“ sein bedeutet ja nicht, unter schlechten Bedingungen und weltabgewandt zu leben, sondern sich an



dem zu freuen, was möglich ist. Volle Genüge ist auch eine Hoffnung für die Welt: Mögen alle Menschen Nahrung und Obdach haben, Zugang zu Bildung und Gesundheitsversorgung. Genug zum Leben. Wer darum weiß, wie gut es um ihn steht, lebt dankbar. (...)

Wenn ich längere Zeit auf Usedom bin, so wie jetzt beim Schreiben dieses Buches, kann ich den Rückzugsgedanken nachempfinden. Warum Nachrichten schauen, Radio hören, im Internet lesen, was die Welt umtreibt, wenn hier alles so friedlich ist? Ich kann Tag für Tag leben, die größte Aufregung ist, zum Lebensmittelladen zu radeln, um einzukaufen. Ansonsten genügen Garten, Wald, Strand, eine absolute Idylle.

Aber es gibt den Garten Eden nicht auf Erden! Und es ist auch arg selbstgenügsam, sich dem Tosen der Welt einfach zu entziehen, zu Luthers Zeiten wie heute, finde ich. Dabei ist mir bewusst, dass ich die ganze Welt nicht ändern kann. Doch ich kann sie bewusst wahrnehmen, mir eine Meinung bilden, mich einmischen – das ist die Freiheit der Demokratie, die uns auch verpflichtet, für sie einzutreten. Das ist gerade sehr akut notwendig in unserem Land. Und es ist die Freiheit eines Christenmenschen, der sich innerlich unabhängig fühlen darf.

Ich bin dankbar für das Leben, das war. Ich freue mich an dem Leben, das ist. Mir ist bewusst, dass ich inzwischen alt bin und sicher nicht nur Leichtigkeit auf dem Weg vor mir liegt. Aber ich freue mich darauf! Und ich bin überzeugt, dass ich nicht aufhören werde, mitzudenken, mich hier und da einzumischen, zumindest im Kleinen, im Alltag der Welt.



Wer darum
weiß, wie gut es
um ihn steht,
lebt dankbar

Gott hat uns doch auch einen wachen Geist gegeben, damit wir ihn nutzen und uns engagieren!

Auf jeden Fall möchte ich Sie ermutigen, es sich nicht grausen zu lassen vor dem Älterwerden. Viele von uns sind noch ziemlich fit. Und auch wer es nicht mehr ist, kann noch viel erleben, sich einbringen in die Gesellschaft, Neues tun und denken. Das sind doch schöne Aussichten! Vielleicht ist sie das ja, die beste Zeit im Leben. L'Chaim – auf das Leben!

*Auszug aus dem neuen Buch von Margot Käßmann:
„Schöne Aussichten auf die besten Jahre“, bene Verlag 2018*

Machen Sie mehr aus Ihrem Leben

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

OKTOBER 2018

Ausbildung Knigge-Trainer 01.10.–03.10.2018

Quellentag auf dem Gutshof 13.10.2018



NEU: Ausbildung zum Hochzeitsredner

15.10.–17.10.2018 + 16.11.–17.11.2018

Leben Sie Ihre Berufung und begleiten Sie glückliche Paare beim Start in die gemeinsame Zukunft. Profitieren Sie vom reichen Erfahrungsschatz Ihres Ausbildungsteams, damit Sie als Trauredner erfolgreich starten – nebenberuflich oder als Haupttätigkeit. Video und Ausbildungsbeschreibung: gutshof-akademie.de

NOVEMBER 2018

Biografie-Schmiede – Modul 2 01.11.–03.11.2018



NEU: Authentisch leiten

05.11.–06.11.2018

In diesem Praxis-Seminar zeigt Ihnen der Führungskräfte-Coach Dr. Daniel Meinzer, wie Sie als Vorgesetzter stimmig leiten und damit das Vertrauen Ihrer Mitarbeiter gewinnen. Entdecken Sie Ihr Lebensthema, Ihre Rolle als Chef aus einer neuen Perspektive: Führen Sie mit Leidenschaft, als echte Person und von ganzem Herzen.

Social Media Manager 13.11.–15.11.2018

Biografie-Schmiede – Modul 3 22.11.–24.11.2018

Marketing & PR 26.11.–27.11.2018

Stilberatung Herren 29.11.–01.12.2018

DEZEMBER 2018



Stille im Advent 03.12.–06.12.2018

Stillen Sie Ihre Sehnsucht nach Stille im Advent. Gönnen Sie sich eine persönliche Auszeit, um in der hektischen Vorweihnachtszeit neue Kraft zu tanken. Im Gutshof finden Sie eine Oase der Stille, die Leib und Seele gut tut.

Lassen Sie das Jahr 2018 noch einmal Revue passieren: Was war gut und füllt Ihren emotionalen Schatz der Erinnerungen? Welche Erlebnisse möchten Sie bewusst zurücklassen und im alten Jahr ablegen?

Jahresreise auf dem Gutshof – Etappe 4 07.12.–09.12.2018



Irische Woche des Segens

10.12.–13.12.2018

Nutzen Sie die Kraft des irischen Segens, um Ihrem Leben mehr Tiefe und Weite zu geben. Lernen Sie vom Vorbild der frühen Christen, die uns bereits vor 1.500 Jahren ihren tiefen Glauben gebracht haben. Praktizieren Sie einen authentischen Lebensstil, der Ihnen auch zu Hause in Ihrem Alltag einen starken Halt und neue Energie bietet. Lassen Sie sich von den Tageszeiten-Gebeten neu inspirieren. Ilona Dörr-Wälde begleitet Sie auf Ihrem persönlichen Weg zu einem erfüllten und sinnstiftenden Lebensstil.

Der Herder-Verlag bietet vom 03. bis 10. August 2019 eine Irland-Reise mit Ilona & Rainer Wälde an.

Ausführliche Informationen finden Sie hier:
www.tour-mit-schanz.de/reisen/Herder_Irland_2019





Der goldene Schatten

*Was ist mein kreatives Potenzial,
das ich bislang verleugnet habe?
Wie kann ich es ans Licht holen und
in meine Persönlichkeit integrieren?*

Text und Fotos von Rainer Wälde

Ruhig durchatmen und bloß nicht wackeln!

Eines der ersten Bilder meiner Kindheit, das für mich eine hohe emotionale Bedeutung hat, ist 50 Jahre alt: Stolz stehe ich als sechsjähriger Junge vor dem Weihnachtsbaum und halte mein kostbares Geschenk in der Hand – meine erste Kamera. Es ist eine Box-Kamera: 12 Bilder im Format 6 x 6 auf einem Schwarz-Weiß-Rollfilm. Lange vor dem digitalen Zeitalter ist jedes Bild eine Kostbarkeit. Mit meinem kargen Taschengeld laufe ich aufgeregt zu Herrn Schweiger, einem älteren Mann, der in seinem kleinen Fotostudio im Souterrain auch meine Amateuraufnahmen entwickelt. Alles in Handarbeit, in den Sechzigerjahren noch ein mühsamer Prozess. Gerne erinnere ich mich daran, wie der erfahrene Fotografen-Meister mir als Grundschüler die ersten wertvollen Tipps gibt: Mit Bedacht das Motiv anvisieren, Blende und Zeit einstellen, beim Auslösen die Kamera ruhig halten, tief durchatmen, bloß nicht wackeln!

Vor einem Jahr habe ich auf der schottischen Insel Iona ein Buch entdeckt, das seitdem auf meinem Nachttisch liegt: „Eyes of the Heart/Die Augen des Herzens“. Christine Valters Paintner hat in Berkley promoviert und im Internet ein „Kloster der Künste“ gegründet. Sie selbst nennt sich eine „Online-Äbtissin“. In ihrem Buch beschreibt sie Fotografie als eine Form der Kontemplation und das finde ich als langjähriger Fotograf besonders spannend. Zum ersten Mal bin ich bei ihr auf den Begriff des „goldenen Schattens“ gestoßen. Carl Gustav Jung bezeichnet damit unser verleugnetes kreatives Potenzial: Der goldene Schatten ist unsere unentdeckte Schönheit! Gleichzeitig ist er auch ein Schlüssel, um diese kreativen Schätze in unsere Persönlichkeit zu integrieren.

Was ist mein verleugnetes Potenzial?

Bereits in der letzten Ausgabe von „Authentisch leben“ habe ich angedeutet, dass ich nach einer langen Pause wieder die Fotografie für mich entdeckt habe. Doch bis vor wenigen Tagen war mir gar nicht bewusst, warum diese Leidenschaft für 20 Jahre im Schatten meiner Biografie versunken ist. Erst beim Vorbereiten dieses Artikels habe ich verstanden, was die Ursache ist: Im Oktober 1998 ist Bettina, meine erste Frau, an Krebs gestorben. Mit ihr habe ich viele Reisen gemacht, wir beide haben sehr gerne gemeinsam fotografiert, uns über Tausende von Fotos gefreut und diese stolz archiviert. Die Frage, die ich mir in diesem Herbst stelle: Warum habe ich diese erfüllende Begabung so lang vergraben? Warum verstaubte die Kamera seit ihrem Tod zwei Jahrzehnte lang ungenutzt im Schrank?

Vielleicht geht es Ihnen genauso: Sie haben als Kind oder als junger Erwachsener ein Musikinstrument gespielt oder mit Hingabe Modellflugzeuge gebastelt. Doch seit Jahren fehlt Ihnen die Muse, diesen kreativen Part wieder zu leben. Vielleicht wurden Sie als Kind auch ausgelacht und heute spüren Sie eine Scham, von Ihren erwachsenen Freunden als „Hobbykünstler“ belächelt zu werden. Ich kann Ihnen versichern: Sie sind mit dieser Angst in guter Gesellschaft. Auch mir geht es so: Seitdem ich in diesem Jahr wieder angefangen habe, zu fotografieren, überlege ich mir ziemlich genau, mit wem ich Fotos machen will und wem ich anschließend meine Werke zeige und wem nicht.

So brauche ich einige Überwindung, bis ich Sina, eine junge Frau aus unserem Chor anspreche, ob sie nicht als Modell vor meiner Kamera stehen will. Spontan sagt sie zu, doch dann dauert es noch etliche Wochen, bis wir den passenden Termin finden. Nervös stehe ich mit meiner Kamera in der Abendsonne und warte auf das perfekte Licht.

Sinas Mann liebt alte Autos und so können wir die Bilder mit ihrem VW Käfer aufnehmen. Für mich ist das eine Zeitreise in meine eigene Geschichte: Während ich fotografiere, erinnere ich mich an meine Eltern und das junge Glück ihres ersten VW Käfers in den Sechzigerjahren. Plötzlich verschwinden Zeit und Raum, gestern und heute, es fühlt sich an wie ein Stück Ewigkeit.

Warum lasse ich mein Licht nicht leuchten?

Gleichzeitig beobachte ich auch eine Angst vor dem Unbekannten und dem ungeliebten Teil meiner Kreativität. Ich merke, wie wichtig es ist, diese Anteile aus meinem „goldenen Schatten“ aktiv einzuladen, wieder Teil meines Lebens zu werden. Wie bei einem fremden Gast, den Sie zum ersten Mal in Ihrer Wohnung begrüßen, braucht es auch bei den kreativen Anteilen Ihrer Persönlichkeit ein aktives Zugehen: „Schön, dass du da bist!“

Nun hat es bei mir selbst etliche Monate gedauert, bis ich selbst innerlich soweit war. Im Rückblick glaube ich, dass unser kreatives Licht einen Ort der Geborgenheit braucht, damit es wie eine Kerze nicht direkt nach dem Entzünden gleich wieder vom ersten Windstoß ausgelöscht wird. Mein Tipp: Schaffen Sie sich einen aktiven Schutzraum wie ein Windlicht, um die zarte Flamme zu schützen. Für meinen Neustart in der Fotografie habe ich auch Gefährten gebraucht, andere Menschen, die eine ähnliche Leidenschaft leben wie ich. Über Facebook habe ich eine Gruppe von Portraitfotografen gefunden, die sich seit 11 Jahren jeden Sommer im westfälischen Hamm treffen. In einem alten Wasserschloss wird gemeinsam gegrillt, gequatscht und auch geshootet. Kurz entschlossen habe ich mich angemeldet und spannende Kollegen kennengelernt. Mit etlichen habe ich diskutiert, ihnen beim Fotografieren zugehört und gemeinsam Bilder begutachtet. In den drei Tagen habe ich Neues ausprobiert, experimentiert und das eine oder andere Bild geschossen, auf das ich wirklich stolz bin.

Im Dialog mit meinem Schatten

Die spannende Frage, die mich seit Wochen umtreibt: Wie kann ich die lange unterdrückte Kreativität wieder aktiv in meine Persönlichkeit integrieren? Und wie gehe ich mit der unbekanntenen Schönheit um, die aus dem Schatten plötzlich ins Licht tritt?



*Die kreative
Lebensfreude tritt
aus dem Schatten
und steckt auch den
Betrachter an*

*Die zwei Brüder Jonathan
und Benjamin aus Bamberg*

Wenn ich meine Fotos ansehe, die ich in den letzten Wochen aufgenommen habe, spüre ich eine Jugendlichkeit und Frische, die wie Champagner in meinem Lebensglas perlt. Ich fühle mich lebendig, spüre ein spannendes Kribbeln und eine Neugier, die mein Herz höherschlagen lässt.

Gleichzeitig nehme ich mir Zeit, um einen inneren Dialog zu führen. Es ist ein Gespräch zwischen dem Bekannten und dem Unbekannten, zwischen Licht und Schatten: Was willst du mir sagen? Da ist Nervosität und Unsicherheit, aber auch die tiefe Gewissheit, dass ein Teil in mir heil wird. Ich beobachte, wie eine lange vergrabene Energiequelle wieder anfängt zu sprudeln, ein verborgener Teil meiner Identität wieder integriert wird.

Mir persönlich hilft es, diesen Dialog aufzuschreiben und überraschende Beobachtungen auch mit meiner Frau Ilona und mit guten Freunden zu besprechen. Ich merke, die Gretchenfrage hinter dem „goldenen Schatten“ lautet: Wie kann ich diesen kreativen Teil meiner Persönlichkeit weiter integrieren?

Am letzten Wochenende waren zwei Brüder zu Besuch auf dem Gutshof, um sich fotografieren zu lassen: Jonathan und Benjamin aus Bamberg. Im Lieferwagen hatten sie einen ganzen Fundus von Requisiten mitgebracht und wir konnten als Dreierteam unsere geballte Kreativität ausleben. Gemeinsam diskutierten wir über Bildideen und probierten auch einige verrückte Sachen aus. Ich war überrascht, wie schnell eine vertraute Atmosphäre möglich war und wie sich jeder von uns vor und hinter der Kamera sicher fühlte. In diesem Schutzraum konnte jeder seine Maske ablegen und im Moment des Auslösens einen Blick in seine Seele zulassen. Besonders schön wird dies auf dem Portrait der beiden Brüder sichtbar, das ich in der Scheune aufgenommen habe. Hier ist eine ungestellte Leichtigkeit zu sehen, die kreative Lebensfreude tritt aus dem Schatten und steckt auch den Betrachter an.

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

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: Ilona Dörr-Wälde, Marion Ising, Margot Käßmann, Rainer Wälde / Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.de / Konzept: Sven Kaun / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluetezeit.biz / Druck: Schmidt printmedien / Fotos: Jonathan Linker, Markus Tedeskin, Rainer Wälde, 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