



Gutshof
Akademie

authentisch **leben**

29



*Orientierung
in Zeiten der
Unsicherheit*

Muss ich noch 1.000 Orte besuchen, bevor ich sterbe?

Von Rainer Wälde

Um mich selbst zu finden und den Sinn meines Lebens zu erkennen, muss ich eine innere Reise antreten.



Die Sehnsucht nach einem authentischen Leben scheint grenzenlos: Bei Instagram posten junge Menschen tausendfach Fotos von verlorenen Orten. Junge Influencer jetten um den Globus und berichten mit kunstvoll bearbeiteten Bildern von ihrer Reise. Sie suchen dabei nach einer inneren Heimat und eigentlich nach sich selbst.

Wer bin ich und wenn ja, wie viele?

Erinnern Sie sich noch an die Schleuderautomaten im Schwimmbad? Nasse Badehose rein, Knopf an und immer schneller dreht sich die Trommel. Das feuchte Textil wird an die Wand gedrückt, der letzte Tropfen ausgequetscht. Dieses Bild aus meiner Kindheit erinnert mich an unser gesellschaftliches Leben: Der Job fordert von uns, immer erreichbar, immer verfügbar zu sein. In der Freizeit fordern die sozialen Netzwerke zusätzliche Aufmerksamkeit: Whatsapp, Facebook, Instagram, Youtube – im Minutentakt blinken die Nachrichten auf.

Das digitale Leben entwickelt seine zentrifugalen Kräfte.

Zugegeben: An meinem letzten Geburtstag habe ich zum ersten Mal resigniert. Es kamen Hunderte von Glückwünschen auf den unterschiedlichsten Kanälen. Meine Umgangsformen setzten mich zusätzlich unter Druck: Du musst dich bei allen persönlich bedanken! So sehr ich mich über jeden Glückwunsch freute – das 24-stündige Feuerwerk der guten Wünsche war zu viel für meinen Energiehaushalt. Frustriert musste ich eingestehen: Ich schaffe es nicht mehr, jedem persönlich ein „Danke“ zu schreiben.

Sehnsucht nach einem Schutzraum

Es gibt ein neues Modewort: „Digital Detox“ – digitales Entgiften. In der letzten Woche habe ich es mal wieder ausprobiert: sieben Tage ohne Mails und soziale Netzwerke. Gedruckte Bücher statt elektronischem Lesegerät und auch keine Online-Zeitung. Stattdessen: Analoges Leben wie vor 20 Jahren. Viel Zeit zum Nachdenken. Drei Bücher habe ich gelesen, bewusst wieder die Vögel zwitschern gehört. Spaziergänge und tiefe Gespräche mit meiner Frau.

Ich merke, wie gut mir diese analogen Schutzräume tun. Der Handy-Nacken entspannt sich, wenn er nicht mehr auf einen kleinen Monitor schauen muss. Die Sinne werden neu aktiviert. Gleichzeitig spüre ich mich wieder selbst, die Kreativität er-

wacht, neue Ideen stehen auf. Ich erlebe eine große Lust, das echte und ursprüngliche Leben zu spüren: die Arme auszubreiten und den Herbstwind zu fühlen, Regentropfen im Gesicht, feuchtes Gras unter meinen Füßen.

Geborgen sein in einer Welt der Uferlosigkeit

Ich bin dankbar für einen wachen Verstand und meine schnelle Auffassungsgabe: In kurzer Zeit kann ich komplexe Zusammenhänge erfassen und gut auf den Punkt bringen. Das hilft mir als Filmmacher, einen Menschen in drei Minuten vorzustellen oder ein Leben in sechzig Minuten zu portraituren. Gleichzeitig erlebe ich, wie meine Umwelt immer komplexer wird. Wie sicher geglaubte gesellschaftliche Fundamente wanken. Wie soll ich bei dem permanent zunehmenden Tempo noch den Überblick behalten?

Ich erinnere mich an den irischen Mönch Cuthbert, dessen Spuren ich in einem meiner Filme gefolgt bin: Ab 664 lebte er auf Insel Lindisfarne vor der Ostküste Großbritanniens. Im Wechsel der Gezeiten klagte er schon vor 1.400 Jahren über Besucher, die bei Ebbe auf die Insel kamen und seine Ruhe störten. Deshalb traf er 676 die Entscheidung, für einige Jahre als Einsiedler auf der kleinen Insel Inner Farne zu leben. Cuthbert nahm Abschied – von Lindisfarne, vom Klosterritus, vom Leben in Gemeinschaft mit den anderen Mönchen. In meinen Augen ist Cuthbert ein sehr mutiger Mann – der in der Einsamkeit und in der Abgeschlossenheit seiner Eremitage nach Antworten auf seine Fragen suchte. Auch für mich persönlich sind solche Auszeiten elementar wichtig, um in einer Welt der Uferlosigkeit nicht den Halt zu verlieren.

Der innere Zwang, nichts zu verpassen

Gute Freunde wissen, dass ich ein News-Junkie bin: Ich liebe es, morgens auf dem Hometrainer die Tageszeitung zu lesen und mich über aktuelle Entwicklungen zu informieren. Sehr gerne lese ich auch „Die Zeit“ und „Der Spiegel“, um gesellschaftli-

che Trends früh wahrzunehmen. Doch wenn ich nicht aufpasse, treibt mich meine Neugier in eine Phase der Überlastung: Mein innerer Zwang, nichts zu verpassen, wird zur Belastung. Wie beim Essen spüre ich plötzlich, dass ich mir meinen Informationsmagen verdorben habe.

Immer wieder mache ich Fastenkuren. Gestern habe ich „Die Zeit“ abbestellt – bereits zum dritten Mal. Obwohl ich die exzellenten Dossiers liebe. Ich lege bewusste Medienpausen ein, um nicht durch zu viel des Guten meinen Geschmack zu verlieren. Gleichzeitig gewinne ich Zeit für Freundschaften, für tiefe Begegnungen. Auch Zeit, um neue Menschen kennenzulernen: Gestern Abend hatten meine Frau und ich ein Unternehmerpaar zum Essen eingeladen. Bislang hatten wir nur Smalltalk geführt, doch gestern lernten wir uns auf einer herzlichen Ebene persönlich schätzen. Dieses Gespräch klingt immer noch in mir nach, erzeugt Glücksgefühl und ich freue mich schon auf eine Fortsetzung.

Zurück zu den Quellen des Lebens

An Abenden wie diesem komme ich zurück an die Quellen meines Lebens: Es sind nicht die flüchtigen Kommentare bei Facebook und Co, die mich glücklich machen, sondern die ehrlichen Gespräche an einem Tisch. Besonders berührt hat mich das Feedback des Unternehmers am Ende des Abends. Zu Beginn hatten meine Frau und ich erzählt, dass wir in Nordhessen immer noch nach unserer Rolle suchen. Beim Verabschieden kam die Antwort: „Sie geben den Menschen in der Region wieder ihr Selbstbewusstsein zurück! Den Stolz auf ihre eigene Heimat.“

In diesem Moment wird mir bewusst, wie begeistert ich seit zwei Jahren von Nordhessen erzähle. Als gebürtiger Freudenstädter habe ich lange Jahre unter der Enge des Schwarzwaldes gelitten. Die dunklen Tannen kamen mir wie ein Vorhang vor, der den Horizont verbarg. In meiner neuen Heimat genieße ich die weite hügelige Landschaft, den freien Blick vom Gutshof über 50 Kilometer hinweg bis zum Kellerwald mit dem beliebten Edersee und den Ausläufern von Kassel.

Gleichzeitig ist mir bewusst, wie wichtig auch die Versöhnung mit den Orten der eigenen Geschichte ist: In meinem 50. Lebensjahr habe ich über Monate alle Stationen meines bisherigen Lebens besucht und darüber auch mit Gundula Gause ein Buch geschrieben: „Die Landkarte des Lebens“. In der Biografie-Schmiede arbeiten wir aktiv mit diesem Modell, um diese

Quellen wieder frei zu leben und daraus neue Energie zu schöpfen. Ilona und ich freuen uns, wenn die verlorenen Orte wieder als Schatz der eigenen Geschichte zurückkommen. Das setzt eine neue Dynamik frei und eine starke Lebenslust.

Der Druck, verlorene Lebenszeit nachzuholen

Im Gespräch spüren wir beide aber auch einen starken Schmerz der Seminarteilnehmer, ihr Leben verpasst zu haben. Ein erfolgreicher Geschäftsführer berichtet, wie er die wichtigsten Jahre mit seinen Kindern versäumt hat. Während sie aufwuchsen, war er ganz mit seiner Karriere beschäftigt. Jetzt hat er Zeit, doch die Kinder sind längst aus dem Haus. Wie gerne würde er diese verlorene Lebensphase nachholen. Doch sie ist passé.

Während ich diese Zeilen schreibe, kreisen Hunderte von Kranichen über dem Gutshof. Seit Tagen ziehen sie durch den strahlendblauen Novemberhimmel in ihre Winterquartiere im Süden. In mir lösen sie ein tiefes Fernweh aus, wieder einmal die Welt zu bereisen. Ich erinnere mich an den bewegenden Dokumentarfilm „Nomaden der Lüfte“, der den Zuschauer um den Globus führt. Zu gerne würde ich den Zugvögeln folgen und neue Länder erkunden.

Vor zehn Jahren habe ich mir den Bestseller gekauft: „1.000 Orte, die man sehen muss, bevor man stirbt“. Hungrig wie ein Briefmarkensammler, der nach der „Blauen Mauritius“ giert, habe ich nach den ultimativen Orten gesucht, die ich auf keinen Fall verpassen wollte.

Was steht noch auf der Löffelliste?

Mein Reisefieber wurde verstärkt von Morgan Freeman und Jack Nickolson, die im Film „Das Beste kommt zum Schluss“ zu ihrer ultimativen Weltreise aufbrechen, um ihre Löffelliste abzuhaken. Also schrieb ich auch meine ultimative Sehnsuchtsliste: Taj Mahal, Macchu Piccu, Oper von Sydney, Ankor Wat und die Chinesische Mauer.

An dieser Stelle runzeln meine langjährigen Freunde sicherlich die Stirn. Sie wissen, dass ich als Filmemacher bereits viele Orte bereist habe. Doch dann halte ich einen Moment inne und frage mich: Was treibt mich beim Reisen an? Was löst diese innere Unruhe aus? Ich überlege mir, ob dies nicht auch eine Flucht aus der Realität ist? Raus aus dem Stress des Alltags, der Überforderung durch die ständige Erreichbarkeit?



Ich denke an die Beerdigung meines geliebten Großvaters 1972, damals war ich noch ein elfjähriger Junge. Zum Abschied hatte er sich ein altes Kirchenlied gewünscht, das mir bis heute nicht aus dem Kopf geht: „Ich bin durch die Welt gegangen, und die Welt ist schön und groß, und doch zieht mein Verlangen mich weit von der Erde los. Ich habe die Menschen gesehen, und sie suchen spät und früh, sie schaffen, sie kommen und gehen, und ihr Leben ist Arbeit und Müh. Sie suchen, was sie nicht finden, in Liebe und Ehre und Glück, und sie kommen belastet mit Sünden und unbefriedigt zurück.“ Geschrieben hat es Eleonore Fürstin von Reuß 1867 in einer Zeit, die wie heute von starken gesellschaftlichen Umbrüchen geprägt war.

Auch wenn dieses Lied heute nicht mehr zeitgemäß klingt, drückt es doch eine tiefe Erkenntnis aus: Ich kann die ganze Welt umrunden und kehre mitunter doch leer zurück. Um mich selbst zu finden und den Sinn meines Lebens zu erkennen, muss ich eine innere Reise antreten: meinen Stärken und Schwächen auf die Spur kommen, die inneren Antreiber erkennen.

Essen Sie auch so gerne Cashews?

Als Sinnbild passt sehr gut eine Geschichte, die ich mit meiner Frau in Pemba, der nördlichsten Hafenstadt in Mosambik, erlebt habe. Wir beide lieben Cashews, haben uns aber bis zu diesem Tag keine Gedanken gemacht, wo die Nüsse wachsen und vor allem wie sie in die Tüte kommen. Nach langem Suchen, Fragen und Übersetzen landen wir unter großen Bäumen. Erstaunte Blicke, fragende Augen: Das ist er also der „Anacardium Occidentale“, wie der Botaniker sagt, der Kaschubaum. Die immergrünen Bäume können 10 bis 12 Meter hoch werden und tragen zwei Arten von Früchte: Zum einen Kaschuäpfel, die zu Marmelade oder Saft verarbeitet werden und dann die eigentliche Frucht, die „Elefantenlaus“ genannt wird.

Wir beide beobachten die Arbeiter: Die Nüsse werden in einem Dampfkessel erhitzt. Dadurch wird das toxische Öl in der Nusschale deaktiviert. Nach 25 Minuten werden die erhitzten Ker-

ne auf dem Boden ausgelegt, um über vier Stunden auszukühlen. Die Mitarbeiter in der Cabu Caju Fabrik in Pemba schichten die Kerne immer wieder mit dem Rechen um. Nach der Abkühlung wird jede einzelne Nusschale mit einer simplen Maschine geöffnet und in einem zweiten Schritt manuell aus der Schale entfernt. Dieser Prozess ist Männersache – die Mosambiker sind in der Halle unter sich.

Der Kern meiner Identität

In einem großen Ofen werden die Cashewkerne vier Stunden lang geröstet. Danach beginnt die Politur der Kerne und Sie ahnen schon: Diese Schönheitskur ist Frauensache. Mit wachen Augen und routinierten Händen behandeln die Mitarbeiterinnen Nuss für Nuss – ein mühsamer Vorgang. Jede einzelne Nuss wird nach der Politur bewertet und in verschiedene Qualitätsstufen eingeteilt. Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen. Dann öffnet sich eine weitere Tür und wir stehen plötzlich vor einem modernen Verpackungsautomaten. Erstaunte Blicke. Nach soviel Handarbeit eine Hightech-Maschine – computergesteuert. Das hätte ich nicht erwartet. Im Hintergrund lärmt ein uralter Kompressor – Agrarkultur und Moderne treffen aufeinander. Und dann spukt der Automat gemütlich eine edle Folientüte nach der anderen aus – jeweils 100 Gramm Cashews – fein gesalzen. Made in Pemba – Proudly Mosambique. Wir hätten nie gedacht, dass in jeder Tüte derart viel Handarbeit steckt.

Warum erzähle ich Ihnen die Geschichte? Ich glaube, dass es auch in meinem Leben ein langwieriger Prozess ist, um zum Kern meiner Identität vorzudringen. Es braucht viel Zeit, Hitze, Feuer und Handarbeit, um aus einer „Elefantenlaus“ eine edle Nuss hervor zu schälen. Dieser Weg lässt sich nicht abkürzen. Und manchmal muss ich gar um die halbe Welt reisen, um mich selbst zu finden.

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



Personality Styling – I do it my way

Von Evelyn Siller

Da ist er, dieser kleine Moment Magie, der mich zutiefst mit Freude erfüllt. Es ist dieser Augenblick – im wahrsten Sinne des Wortes –, den die Kunden sich im Spiegel zuwerfen. In dem das Aufblitzen in ihren Augen verrät, dass sie sehen und verstehen, wie schön sie sind und was sie alles damit anfangen können.

Auf der Suche nach – ja, was genau eigentlich?

Ich kann mich noch gut an meinen „magischen Moment“ erinnern. Hinter mir lag eine Zeit, die ich im Nachhinein als Suche beschreiben würde. Diese Suche nach etwas, ohne zu wissen, was es eigentlich genau ist. Die Bestandteile meines ersten Lebens waren gehörig durcheinander gewürfelt worden. Privat habe ich einen wunderbaren Neuanfang erleben dürfen, aber beruflich hatte ich nicht den Hauch einer Ahnung, wie ich weitermachen sollte. Für jemanden, der sich bis dahin viel über die Arbeit und seine Erfolge definiert hat, war das ein ziemlich bitterer Zustand.

Rundum wohlfühlen soll es sein

Nach einer Runde Selbstmitleid realisierte ich, dass nur ich diesen Zustand ändern kann. Mich beschäftigte die Frage, was ich kann und was ich gerne tun möchte. Menschen fand ich schon immer spannend und auch Verkaufen hat mir immer Spaß gemacht. Meine Ausbildung zum Systemischen Business Coach war abgeschlossen. Allerdings hatte ich bemerkt, dass ich für die „reine Innenschau“ nicht die richtige Frau bin. Die Pragmatikerin und Verkäuferin in mir wollte die Kunden rundum fit machen, also nicht nur ins seelische Gleichgewicht begleiten, sondern dieses auch im Außen zeigen – „Rundum wohlfühlen“ wollte ich anbieten.

Mehr Farbe und Stil, bitte!

So kam es also, dass ich mich während der Ausbildung zur Typberaterin vor dem Spiegel wiederfand und am eigenen Leib erfuhr, was passiert, wenn auf einmal aus vielen kleinen Puzzleteilen ein großes Ganzes wird. Wie cool es ist, wenn man plötzlich versteht, wie das eigene System aufgebaut ist und welche Möglichkeiten sich eröffnen, wenn man das zu nutzen weiß.

Ich war davor jahrelang schwarz gekleidet – weil ich zu unsicher war und, Hand aufs Herz, auch ein bisschen bequem. Ich wusste nicht genau, welche Art Klamotte und welche Farben mir so richtig gut stehen, und hatte keinen Spaß daran, mich damit zu beschäftigen.

Nach der Beratung habe ich mich verstanden. Und fortan meinen gleichförmigen Look in meinen ganz persönlichen Stil verändert. Ganz ohne große Mühe, aber mit umso mehr Freude.

Das Allerschärfste – wie außen so innen

Was mich aber am meisten überraschte, war die Erkenntnis, dass das, was ich im Außen trage, auch mit meinem inneren Wesen einhergeht. Die Stilmischung aus klassisch, sportlich und feminin ist ebenso zutreffend für mein Innenleben: Ich mag es klar, geradlinig und schnörkellos. Spontane Überraschungen sind weniger mein Ding und viel Brimborium auch nicht. Leider schaffe ich es immer, mir meinen eigenen Wettkampf zu kreieren, sei es zeitlich oder auch im Kopf. Und das Erkennen der femininen Facette hat mir aufgezeigt, dass ich nicht immer allein „meinen Mann stehen“ muss, sondern dass es durchaus auch Optionen sind, um Hilfe zu bitten oder nicht stark zu sein.

Magische Momente teilen

Dieses Erleben und diese Erkenntnis waren mein Tüpfelchen auf dem I. Da wusste ich, dass ich diese Magie teilen und anderen Menschen erlebbar machen will – und zwar auf meine Weise in dem Umfeld, von dem ich etwas verstehe, in meinem Fall also im Business für Menschen, die authentisch und stark begeistern wollen.

Wir wirken mit allem, was wir so dabei haben

Wir wirken immer ganzheitlich. Mit unseren Schokoladenseiten und den anderen. Mit den wunderschönen Augen. Und der kleinen Kartoffelnase. Mit den breiten Schultern und dem kleinen Bauchansatz. Mit dem dröhnenden Lachen und der spürbaren Bodenständigkeit. So, wie wir eben sind – in unserem ganz besonderen Format. Mit unserer ganzen Persönlichkeit.

Personality Styling ist mehr als gutes Aussehen

Ein professionelles Personality Styling sorgt dafür, dass diese ganze Persönlichkeit gesehen und gewürdigt wird. Das alles, was da ist, Berücksichtigung findet, weil auch alles zusammengehört: die Körpergröße, die Proportionen, die eigene Färbung, die Form der Silhouette – und vor allem auch das Wesen, das in diesem Körper wohnt.

Es geht um Analyse und um Wahrnehmung. Es geht darum, den Menschen mit allen seinen Facetten zu erfassen und ihm seine ganz besondere Zusammensetzung zugänglich zu machen. Ihm zu helfen, sich selbst in voller Pracht zu sehen und zu verstehen. Es ist also keine Frage der Mode oder ob man braune Schuhe zum schwarzen Zwirn trägt. Es ist der Weg zum eigenen Ich.

Aus Wissen wird Macht

Das Bewusstsein für die eigenen Stärken im Innen und Außen verschafft Souveränität, die man mit adäquater Kleidung auch sichtbar machen kann. Diese Souveränität im Wirken bringt Wirksamkeit. Wir hören alle nämlich lieber Menschen zu, die wir dabei auch gerne ansehen – und wer etwas bewegen möchte, tut sich leichter, wenn er daran denkt.

Das eigene Strahlkraft zu aktivieren, schafft Selbstvertrauen

Mir hat dieses Erkennen meiner eigenen Machart die Tür zu einem erfüllten und glücklichen Leben und Arbeiten geöffnet. Ich habe meine Quintessenz verstanden und ich glaube, dass jeder von uns Besonderes bewirken kann. Eine gesunde Selbstliebe lässt auch unser Verhalten anderen Menschen gegenüber positiver werden, weil wir aus unserer Fülle leben und entscheiden.

Gerade jetzt, wo ein noch fast neues Jahr mit täglicher Chance auf Glück und Gestaltung auf uns wartet, wünsche ich Ihnen einen guten Blick für Ihr Wesentliches und Ihre Magie.

Evelyn Siller ist Absolventin der Gutshof Akademie und Image-Expertin in Stuttgart. Gemeinsam mit Marion Ising leitet sie 2019 die neue Ausbildung zum Personality Stylist.

Was Heimat wirklich ausmacht

Bei allem, was ich tue, ist es wesentlich,
in mir selbst zu Hause zu sein.
Zu wissen, wohin man gehört
und wer man wirklich ist.

Von Notker Wolf

Wenn ich nicht
sehen kann, wo Land ist,
fühle ich mich unsicher,
weil ich nicht weiß,
wohin es geht.

Die Welt verändert sich

Globalisierung – das ist für die einen ein Heilsversprechen und für andere ein Schreckgespenst. Die Idee ist per se gut: Die Welt rückt enger zusammen, wir stehen füreinander ein, jeder soll Zugang zu den wichtigsten Ressourcen haben. Wir produzieren dort, wo es am günstigsten ist, und liefern es an jede Stelle der Welt, dorthin, wo gerade Nachfrage besteht. Ja, und an dieser Stelle kommt die erste Einschränkung: Nein, nicht überallhin, sondern nur dorthin, wo das alles auch richtig gut bezahlt werden kann.

Das ist der Haken. Denn letztlich geht es vor allem darum, dass einige wenige davon profitieren, dass plötzlich alles möglich scheint. Der Begriff ist vor allem für eine bestimmte Schicht in der Wirtschaft spannend ... Und wir stehen im Widerspruch, dass wir uns einerseits die Globalisierung wünschen, weil wir sie mit Blick auf die Wirtschaft und den Tourismus brauchen – und andererseits auch darunter leiden. Globalisierung ist für viele zu einem Begriff geworden, der nicht nur für grenzenlosen Fortschritt und Wachstum steht, sondern auch für grenzenlose Ausbeutung und Vergeudung wertvoller Ressourcen.

Und es geht, wenn wir von Globalisierung reden, natürlich nicht nur um Wirtschaftskraft, Effektivität und Zukunftssicherung, sondern auch um das Verwischen von Grenzen. Mehr noch: Grenzen fallen ganz weg. Dort, wo sie fehlen, schwindet zuweilen auch das Gefühl der Sicherheit. Und das kann uns ganz schön Angst machen.

Der Mensch braucht Grenzen – und die muss er sehen können, auch um zu spüren, dass er in Sicherheit ist, wenn er sie nicht übertritt. Wenn man um etwas einen Kreis zieht und weiß, da hinein gehöre ich, da habe ich Frieden. Nicht umsonst sprach man früher von einer „Umfriedung“ oder „Einfriedung“. Ein mit einem Zaun oder einer Hecke begrenztes Gelände, das man nur durch ein Tor oder eine Schranke betreten konnte. Es war umfriedet, eingefriedet. Derart geschützt, hatte der Besitzer hoffentlich auch seinen inneren Frieden damit ...

Heimat ist der Ort, an dem wir uns in besonderer Weise wohlfühlen, den wir am besten kennen. Gleichzeitig ist vieles in Bewegung gekommen, was der Einzelne kaum noch überschauen kann. Und ich bin mir sicher: In der Globalisierung verlieren wir uns, wenn wir nicht gleichzeitig eine Verortung in einer Region, einer Heimat haben.

Wir können nahezu überall in Europa Ähnliches erleben – die gleiche Kleidung kaufen, das Gleiche essen, die gleichen Autos fahren, dieselbe Musik hören. Das ist einerseits irgendwie schön, weil man sich unterwegs kaum umgewöhnen muss. Andererseits verliert sich so auch eine kulturelle Prägung, wenn irgendwie alles überall gleich ist oder sich zumindest stark ähnelt. Wir entfremden uns von unserer eigenen Kultur.

Was wir brauchen, ist die Überschaubarkeit, das schafft Sicherheit

Kleine, überschaubare Räume, in denen wir uns wohlfühlen. Damit verbinden wir den Begriff Heimat. Zum Beispiel Stadtviertel, die einigermaßen funktionieren. In denen man gemeinsame Feste feiert, seine Nachbarn trifft, einander hilft.

Wo verlaufen kulturelle Grenzen in Deutschland? Einst von regionalen Fürsten willkürlich gezogen, oder von den alliierten Truppen nach dem Zweiten Weltkrieg festgelegt, sind es oftmals nicht die Grenzen zwischen Bundesländern, die uns wichtig sind, sondern es gibt noch andere Merkmale, die uns verbinden. Regionale Bräuche und Traditionen, über die Grenzen von Bundesländern hinweg.

Aber eines ist dennoch klar:

Wir sind erst einmal Bayern, dann Deutsche.

Wenn Menschen sagen: Ich bin Berliner, Nordhesse, Franke, Bayer, Schwabe oder Ostwestfale, dann geht es nie nur um eine Ortsbeschreibung, es geht immer um eine Beheimatung als eine Form der Selbstvergewisserung. Gut, dass ich zu dieser Gruppe von Menschen gehöre! Die Dialekte spielen übrigens in Deutschland eine viel größere Rolle als in anderen Ländern. Der Bayer versteht den Hamburger nicht, wenn er seinen Dialekt spricht – und umgekehrt.

Orientierung in Zeiten der Unsicherheit

Regionalisierung ist sicherlich ein Gegenpool zur Globalisierung. Wir kaufen Produkte, die wir schon als Kind geliebt haben. Produkte aus der Region, mit denen wir uns auskennen. Das gibt Sicherheit. Und die regionale Küche boomt. Sollten wir keine Orientierung finden, werden wir unsicher, manche bekommen Angst. Und die ist immer ein schlechter Ratgeber.

Familie, Kirche und Partei, das Unternehmen, dem man ein Leben lang angehört, das alles vermittelt Sicherheit. Und wenn dies alles ins Wanken gerät, was ist dann noch stabil und auf Dauer tragfähig? Den Umgang mit dem Begriff Heimat müssen wir jedenfalls erst wieder mit Leben füllen. Inwieweit die Schaffung eines Heimatministeriums dabei hilfreich ist, wird sich erst zeigen.

Mancherorts bröckelt das Bild einer Europäischen Union, weil starke Eigeninteressen der jeweiligen Länder der Einheit entgegenstehen. Es wäre schade, wenn wir das über Bord werfen, was eine ganze Generation getragen hat. Ich kann mir auch eine stärkere Einheit Europas vorstellen – nach dem Modell der Benediktiner. Dabei denke ich an ein Bündnis in der Art einer Föderation. Das Problem ist, dass in Europa lauter Zentralisten am Werk sind.

Viele haben ja auch Angst vor der Tiefe des Universums, wenn sie es sich vorstellen. Wenn es nach oben und unten keine Grenzen gibt – dieses unendlich große schwarze Loch ... Allein die Vorstellung lässt manche schaudern.

Wenn momentan Donald Trump wieder einmal mit dem Säbel rasselt und Einfuhrzölle auf europäische Waren einführen möchte, müssen die Wirtschaftswachstumsprognosen in den europäischen Ländern von jetzt an gleich massiv nach unten korrigiert werden. Gleichzeitig brummt die amerikanische Wirtschaft anscheinend wie seit Jahren nicht mehr. Dies wird Donald Trump einige Pluspunkte bei seinen Wählern einbringen. Und uns wird zunehmend klarer, wie abhängig wir von manchen Entscheidungen geworden sind, die Tausende von Kilometern entfernt getroffen werden.

Kein Land in Sicht

Wir blicken heute weit über den Horizont hinaus, den unsere Vorfahren hatten. Und es ist manchmal wie ein Blick übers

weite, unbekanntes Meer. Wenn ich nicht sehen kann, wo Land ist, fühle ich mich unsicher, weil ich nicht weiß, wohin es geht. Wissenschaft und Technik haben in den letzten 200 Jahren einen ungeahnten Fortschritt ermöglicht. Fast bis in die letzten Ecken der Welt gibt es heute nicht nur Straßen und Wege, sondern vor allem hochmoderne Datenverbindungen. Dass die Produktion von Wirtschaftsgütern und Nahrungsmitteln, aber nicht auch die Entscheidungshoheit darüber in Billiglohnländer ausgelagert wird, ist eigentlich nichts anderes als der alte Kolonialismus in neuen Kleidern.

Wir können über Webcams beobachten, wie es in der Antarktis aussieht. Wir probieren aus, was geht, essen im Februar Himbeeren, die man für uns in Südamerika gezüchtet hat, und im März spanischen Spargel. Der Käse kommt ebenso aus Holland wie die Tomaten und der Salat. Der Orangensaft wurde laut Packungsaufdruck in Ägypten abgefüllt; wo die Früchte gewachsen sind, wissen wir nicht. Und die Kartoffeln, die noch vor 50 Jahren mittags auf fast jedem Tisch in Deutschland in der Schüssel dampften, sind längst Pasta, Reis, Pizza, Döner und Pita-Brot gewichen. In allen Ländern der Erde machen wir Urlaub, lassen es uns gut gehen und erwarten, dass man auf unsere kulturellen Vorlieben und unsere Essgewohnheiten Rücksicht nimmt. Ob in Spanien oder in Ägypten – deutsches Bier und eine Bratwurst sollen auch im Urlaub auf den Tisch kommen. Gleichzeitig machen wir uns Gedanken wegen der Überfremdung. Irgendwie irrational – oder?

Und es verwundert doch eigentlich nicht, dass die Fremden, die Flüchtlinge, zu Tausenden mit Schlauchbooten über das Mittelmeer zu uns kommen. Wenn ich mich in deren Lage versetze und überlege, dass ich entweder meine Zukunft in einem Land verbringen muss, wo seit Jahren Krieg und Hungersnot herrschen, wo mein Leben täglich bedroht ist und es auch keinerlei berufliche Perspektiven für mich gibt – oder ob ich fliehen und anderswo mein Glück versuchen soll, dann wird schnell klar, weshalb wir in Europa mehr und mehr unter Druck geraten. Noch vor einer Generation war der Hunger in Afrika für uns ebenso fern wie die Überlegung, dass die Menschen dort irgendwann zu uns nach Europa kommen, um auch ein Stück von dem großen Kuchen abzubekommen.

Die Menschen in Afrika wussten früher einfach viel weniger als heute von der sogenannten Ersten Welt und hatten



*Wir verlieren uns,
wenn wir nicht mehr
richtig wissen, wohin
wir gehören und was wir
glauben sollen.*

deshalb auch kein derart leuchtendes Paradies vor Augen, dem sie sich zuwenden konnten. Unsere Entwicklungshilfe hat zum Teil Prozesse ausgelöst, die nicht immer die Lage zum Guten gewendet haben. Arm und Reich – der Konflikt wurde nicht entschärft. Bei der oberen Schicht ist in den Entwicklungsländern viel Geld hängen geblieben. Und europäische Firmen profitieren von der Entwicklungshilfe, nicht zuletzt durch Waffenverkäufe.

Es schafft Begehrlichkeiten, dass die Menschen in den ärmeren Ländern sehen, wie schön es bei uns ist.

Der höchste Zaun, die stabilste Mauer, das Risiko, im Mittelmeer zu ertrinken – all dies wird auf Dauer nicht verhindern, dass Menschen sich auf den Weg machen, um ihr Glück zu suchen. Und ich fürchte, kämpferische Auseinandersetzungen um Wasser, Lebensmittel, Land und damit Zukunftsperspektiven werden weltweit weiter zunehmen.

Die Wurst bleibt hier

Der lockere Spruch „Brot für die Welt – aber die Wurst bleibt hier“, den man bei manchen Spendensammlungen für Hilfsprojekte in den 70er- und 80er-Jahren lapidar zu hören bekam, trägt eine bittere Wahrheit in sich. Ja, die Menschen „da unten“, die in der sogenannten Dritten Welt, sie bekommen das, was von unserer Tischkante fällt ... aber das Gute bleibt hier. Dass dies kein Modell mit Zukunft war, versteht sich eigentlich von selbst. Insbesondere, wo heute selbst in entlegenen Regionen der Welt der Blick auf die sich bildlich biegender Tische in Deutschland und vielen anderen Ländern der Erde via Handy jederzeit möglich ist. Und es geht natürlich auch um Gerechtigkeit.

Wir würden es genauso machen. Denken Sie nur daran, was passiert, wenn sich 250 Europäer in einem Hotel auf Mallorca einen Platz in der Nähe des Swimmingpools sichern möchten. Schon frühmorgens um 6 Uhr reservieren sich die Ersten einen Platz, indem sie ihr Handtuch auf den Liegestuhl drapieren. Und gleich nach dem Frühstück wird noch ein Kontrollgang gemacht.

Auch in Deutschland gibt es Armut. Familien mit vielen Kindern, Alleinerziehende, Alte und Kranke leben zum Teil am Rand des Existenzminimums. Das zeigt sich natürlich manchmal erst bei näherem Hinsehen. Haben wir nicht alle eine verzerrte Sicht auf die Welt? Einfach weil jedes Auge die Realität anders betrachtet? Und was ist, im Angesicht von „Fake News“ oder der schönen Scheinwelt, die uns das Marketing vorgaukelt, noch real? In der Globalisierung verlieren wir uns, wenn wir keine Verortung haben, wenn wir nicht mehr richtig wissen, wohin wir gehören und was wir glauben sollen. Irgendwo, in weiter Ferne, produzieren Menschen das, was wir zum Leben brauchen. Oder das, was wir zu brauchen glauben. Wenn wir genau hinschauen, merken wir, dass auch hier der Schein manchmal trügt. Man kann mit so wenig auskommen.

Leben in einem globalen Dorf

Wenn vom „Global Village“, dem globalen Dorf, die Rede ist, wird mir ganz anders. Überall dieselbe Musik, die gleichen Jeans, McDonald's. Für mich gibt es kein globales Dorf. Das ist ein Zerrbild. Und der Gedanke: Ich bin überall präsent – das ist doch schrecklich. Sagen zu können, hier bin ich zu Hause – darauf kommt es an.

Kürzlich hat die Lebensmittelkette EDEKA eine eindrucksvolle Aktion gemacht. In einem Hamburger Supermarkt in der Hafencity wurden alle Lebensmittel ausgeräumt, die nicht aus



Man wollte damit ein Zeichen gegen Fremdenhass und Rassismus setzen.

Deutschland kommen. Man wollte damit ein Zeichen gegen Fremdenhass und Rassismus setzen. Statt prall gefüllter Regale herrschte im Laden plötzlich gähnende Leere. Da steckten in Obst- und Gemüseboxen nur noch Pappschilder, die auf die Herkunftsländer der Ware verwiesen, die man am Morgen weggeräumt hatte. In den langen Regalreihen des Supermarkts standen nun nur noch vereinzelt einige wenige Produkte. Vollkornbrot aus Hessen, ein Stück Käse aus Bayern, ein Glas Honig aus der Region, Kekse aus Brandenburg. Aber beileibe nicht die Auswahl, die wir sonst erwarten. Dazwischen kleine Aufsteller mit der Aufschrift: „Unsere Auswahl kennt heute Grenzen“ oder „So leer ist unser Regal ohne Ausländer“. Auch in den Kühltruhen herrschte an diesem Tag gähnende Leere.

Auf diese Weise demonstrierten die Verantwortlichen kreativ, wie es in ihrem Laden ohne ausländische Produkte aussieht. Ein beeindruckendes Statement gegen die Forderung mancher konservativer Zeitgenossen und alle Hetze, man sollte nur noch deutsche Ware anbieten oder kaufen.

Ein letzter Gedanke: Das Christentum ist von jeher global gedacht und angelegt. Und als Christen sind wir in besonderer Weise gefordert, vor allem eines weltweit zu verbreiten: Liebe.



Prof. Dr. Notker Wolftratt 1961 in das Kloster St. Ottilien ein. 2000 wurde er zum obersten Repräsentanten der Benediktiner gewählt. Er war bis zum Ende seiner Amtszeit weltweiter Sprecher des ältesten Ordens der Christenheit mit 7.200 Mönchen und 14.000

Nonnen und Schwestern. Im Oktober 2016 kehrte er von Rom nach St. Ottilien zurück.

Auszug aus dem Buch „Hier bin ich Mensch, hier darf ich sein“ bene! Verlag / Droemer Knaur 2018

Nutzen Sie den Gutshof für eine persönliche Auszeit

JANUAR 2019



NEU: Anam Cara für Männer

18.–20.01.2019

Rainer Wälde lädt Sie ein zu einem Wochenende nur für Männer. Die Grundidee: Kommen Sie mit einem guten Freund, mit dem Sie die Beziehung intensivieren oder neu aufbauen möchten. In diesen Tagen geht es um die Qualität einer aufrichtigen Freundschaft, die räumliche und zeitliche Trennung übersteht. Nutzen Sie diese Auszeit, um im gemeinsamen Dialog neue Energie zu tanken und Ihrer Beziehung noch mehr Tiefe zu geben. Entdecken Sie die Kraft des Anam Cara und das tiefe Gefühl des blinden, manchmal gar wortlosen Vertrauens.

Stille im Gutshof 21.–24.01.2019

Quellentag auf dem Gutshof 26.01.2019



Irische Woche des Segens

28.–31.01.2019
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.

FEBRUAR 2019

Jahresreise auf dem Gutshof – Etappe 1 08.–10.02.2019



Innovationsforum Mittelstand

26.02.2019
Die Zeitgeist Forscherin Kirstine Fratz reflektiert den aktuellen Zeitgeist und stellt die Dynamiken vor, die sich daraus für mittelständische Unternehmen ergeben. Der Marketingexperte Sven Kaun-Feederle stellt Modelle für künftige Arbeitsplätze vor und zeigt, wie im Coworking der analoge Raum für digital vernetzte Menschen eingerichtet wird.

MÄRZ 2019

NEU: Color Guide 07.–09.03.2019

Als zertifizierter Color Guide erschließen Sie Ihren Kundinnen und Kunden ein neues Selbstbewusstsein. Sie werden ihnen zeigen, wie sie durch die passende Wahl der Farben ihren Typ vorteilhaft unterstreichen können und wie sie die Wirkung der Farben für sich nutzen können.

Grundlagen Personal Coaching 11.–12.03.2019

Authentisch präsentieren 26.–27.03.2019

Biografie-Schmiede – Modul 1 28.–29.03.2019

NEU: Style Guide Women 31.03.–03.04.2019

Erfolg im Beruf und Privatleben geht oft einher mit einem selbstbewussten und überzeugenden Auftreten. In der Stilberatung-Ausbildung zum zertifizierten Style Guide für Frauen lernen Sie, wie Sie Ihre Kundinnen anleiten können, ihre Individualität und Einzigartigkeit auch in ihrem persönlichen Kleidungsstil auszudrücken.

APRIL 2019

Kommunikationstechniken im Personal Coaching

15.–16.04.2019



NEU: Waldbaden

26.–27.04.2019

In Japan ist „Shinrin Yoku“, das Waldbaden, eine jahrzehntealte Tradition und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Seit 2012 gibt es dort an Universitäten den Forschungszweig „Waldmedizin“. Auch in Deutschland gibt es immer mehr Menschen, die das Waldbaden für sich entdecken. Erkunden Sie mit einem qualifizierten Coach den Wald ganz ohne Handy. Alle Sinne werden angesprochen. Was hören, sehen, riechen Sie? Suchen Sie sich einen Baum aus, der Ihnen besonders gefällt und starten Sie einen inneren Dialog: Was spricht Sie an? Was fasziniert Sie an diesem Baum? Schließen Sie die Augen und genießen Sie die Geräusche und Stimmen. Spüren Sie Ihren eigenen Atem und erleben Sie, wie Sie zu einer tiefen Ruhe finden.

Lizenzierter Knigge Trainer 29.04.–01.05.2019



Gute Rhythmen ergeben eine wohlklingende Melodie

Von Ilona Dörr-Wälde

In einer beschleunigten Welt macht es wenig Sinn, das zunehmende Tempo noch zu verstärken. Warum entwickeln wir in diesem Konzert des Lebens nicht unsere ganz eigene Melodie im Rhythmus der Jahreszeiten?

Im Wechselbad der Gefühle

Letzte Woche erzählte ein Kongressredner begeistert von seinem Besuch im Silicon Valley. Die Stimmung im Raum war elektrisiert von den neuen Geschäftsmodellen und den kreativen Arbeitsmöglichkeiten der Zukunft. Er zeigte Chancen auf, wie künstliche Intelligenz unser Leben erfolgreicher machen kann. Wenn Maschinen zunehmend die Routinearbeiten übernehmen, haben die Menschen viel mehr Zeit, ihre Talente zu entfalten und kreativ und frei zu arbeiten. Auch ich war ganz angesteckt von dieser Goldgräberstimmung. In der Pause holte mich ein Teilnehmer, der beruflich in kleinen Betrieben unterwegs ist, wieder auf den Boden. Was soll diese Entwicklung kleinen Handwerksbetrieben, in denen die Mitarbeiter über ihre Grenzen hinaus arbeiten und mit Rohstoffknappheit kämpfen, bringen?

Ein Unternehmer aus unserer ländlichen Region erzählt bei einem gemeinsamen Abendessen, wie herausfordernd es ist, den Anschluss nicht zu verpassen. Junge Leute fühlen sich auf dem Land abgehängt. Oft gibt es nicht mal Breitbandanschluss für ein schnelleres Internet, und öffentliche Verkehrsmittel sind ebenfalls Mangelware. Zu allem Überfluss lese ich noch in einem Buch über den Zeitgeist von möglichen Zukunftsszenarien, die mich erschrecken. Was für ein Wechselbad der Gefühle. In der Nacht steigen Bilder in mir hoch von unterschiedlichsten Lebensformen zu selben Zeit. Irgendwie sind alle miteinander verbunden und können doch unterschiedlicher nicht sein. Ohne Zweifel: Lebensstile differenzieren sich immer mehr, das Tempo wird schneller, die Komplexität wächst und dabei scheint das Leben immer virtueller zu werden. Wie finde ich meinen Weg zwischen Goldgräberstimmung und Resignation? Wie finde ich mein richtiges Verhältnis zur digitalen Welt zwischen Totalverweigerung und Abhängigkeit?

Pausen machen den Rhythmus einer Melodie

Wieder zurück im Gutshof genieße ich es, am Morgen in unsere Kapelle zu gehen und mit unserem Team und einem Gast das Morgengebet zu sprechen. Hier ist meine Welt, hier weiß ich, wer ich bin, kann gestalten und erlebe Beziehung in Echtzeit. Der innere Knäuel der Gedanken entspannt sich. Mir wird klar, egal was kommen wird: Auf Pausen möchte ich auf keinen Fall verzichten. Pausen machen den Rhythmus einer Melodie aus. Ob in Dur oder Moll, hohen oder tiefen Tönen, kleinen oder großen Sprüngen – durch Pausen an den richtigen Stellen entsteht eine Melodie, die ins Blut geht. Deshalb möchte ich Sie einladen, mit mir auf Spurensuche zu gehen. Welche Pausen machen aus Ihrem Leben eine wohlklingende Melodie?

Entdecken Sie die Melodie des Tages

In der Wikipedia lese ich: Eine Melodie ist eine charakteristisch geordnete zeitliche Folge von Tönen. Ganz natürlich gibt der Lauf der Sonne dem Tag eine Ordnung. Morgens geht sie auf. Mittags erreicht sie ihren höchsten Punkt. Am Abend beginnt sie unterzugehen und es folgt die Nacht. Frühstück, Mittagessen und Abendessen laden ein, Pause zu machen. Dazwischen entstehen Zeitblöcke, die bestimmten Tätigkeiten zugeordnet werden. Klassisch findet am Morgen und Nachmittag das berufliche Leben und am Abend das Familienleben und das soziale Leben in Gruppen statt. In meiner Kindheit läuteten am Abend die Kirchenglocken. Alle kamen nach Hause und es war sehr wichtig, gemeinsam Abend zu essen. Vor oder nach den Mahlzeiten helfen kurze Zeiten der Stille und ein Ritual wie die Tageszeitgebete der irischen Mönche, auf den inneren Menschen und Gott zu hören.

Dieser Rhythmus hat sich in den letzten Jahrzehnten ausdifferenziert. Jeder hat seine individuellen Zeitpläne. Mir helfen feste Pausen, am Tag das passende Tempo zu halten und ich schlafe besser. Lassen Sie sich von dem traditionellen Rhythmus inspirieren. Planen Sie drei Pausen, in denen Sie in Gesellschaft oder alleine gutes Essen genießen, und ein Ritual, das Ihnen hilft, für ein paar Minuten innezuhalten und zu hören.

Jede Woche hat ihre eigene Melodie

Ich erinnere mich noch gut an einen Anruf meiner Mutter, sie war krank und bat um meine Hilfe. Am Dienstag sollte ich kommen. Da sei Washtag. Für mich ist es unvorstellbar, immer am selben Tag der Woche zu waschen. Außerdem wurde freitags

Kuchen gebacken fürs Wochenende, und samstags war Putztag. Am Sonntag war Ruhetag. Für mich ist das viel zu unflexibel und nicht praktikabel. Aber die Pause am siebten Tag kann ich auch flexibel leben. Nach sechs Tagen plane ich einen freien Tag, am liebsten der Sonntag. Zunehmend kann ich auch einem Haushalts- und Kleinkramtag etwas abgewinnen – und den Regenerationszeiten ganz für mich. Einen Abend in der Woche haben mein Mann und ich nur für uns beide reserviert. Mindestens einmal pro Woche gehe ich in die Natur. Welche ordnenden Elemente helfen Ihnen, Ihre Woche zu strukturieren? Machen Sie nach sechs Tagen einen Tag Pause?

Der Rhythmus des Monats

Am Zyklus des Mondes orientiert sich die Spanne eines Monats. Erst als schmale Sichel ist er am Himmel zu sehen, täglich wird er größer bis zum Vollmond und nimmt wieder ab. Die monatliche Gehaltszahlung orientiert sich an dieser Zeitspanne und fordert heraus, mit seinen Finanzen zu haushalten. Vielleicht gilt das auch für meine emotionalen und körperlichen Ressourcen. Im antiken Judentum hatten die Frauen am Ende ihres Monatszyklus mindestens einen „Zelttag“. Sie blieben allein zu Hause. Das inspirierte mich, einen freien Tag pro Monat in unserem Schäferhaus einzuplanen. Den zurückliegenden Monat wollte ich nachvollziehen. Wo war ich fruchtbar, was habe ich versäumt und wie gehe ich weiter vor? Zugegeben habe ich das nur zweimal geschafft. Könnten regelmäßige Auszeiten, beispielsweise für einen Tag, dazu beitragen, in komplexen Zeiten die Richtung zu halten und gesund zu bleiben? Ich werde es im neuen Jahr nochmal versuchen mit dem „Stillen Tag“ im Monat. Wenn Sie Anregungen für einen guten Rhythmus haben, lassen Sie es mich wissen.

Die Symphonie des Jahres

Wie herrlich sind die Feiertage des Kirchenjahres! Sie geben dem Jahr ganz natürliche Pausen, Fest- und Erinnerungstage. Ich freue mich schon Wochen vorher auf Weihnachten und die Zeit zwischen den Jahren. Jetzt ist die Gelegenheit für eine Reise nach innen, um der Herzensmelodie des zu Ende gehenden Jahres zu lauschen. Was waren die Höhepunkte und welche schweren Passagen brachten Tiefgang in die Symphonie? Ich hole den Kalender heraus und gehe von Neujahr bis Ostern, von Ostern bis Pfingsten, von Pfingsten bis Erntedank, von Erntedank bis Weihnachten durch das ganze Jahr. Was ist gelungen und was kann ich ändern? Der Spielplan vom letzten Jahr erin-



*Den schönen
Klang von tiefer
Dankbarkeit und
Klarheit hören.*

nert mich an das, was ich mir als Ehefrau, Familienmitglied, Nachbarin, Gutshofleiterin, Mitglied in verschiedenen Gruppen und im Umgang mit mir selbst vorgenommen hatte. Ehrlich achte ich auf den Rhythmus von

- **Bestaunen und Bewerten**
- **Besinnen und Betriebsamkeit**
- **Behalten und Beschenken**
- **Feiern und Fasten**
- **Hören und Handeln**

Natürlich finde ich einiges, was noch zu klären ist – das schreibe ich gleich auf. Wo will ich wachsen und was könnte ich dafür tun? Doch irgendwann höre ich den schönen Klang von tiefer Dankbarkeit und Klarheit. Ein Grund zum Feiern. Ich lade Sie ein, jetzt in den ersten Tagen des neuen Jahres Ihre Pausen, persönlichen Auszeiten, Urlaub, Feste zu wichtigen Geburtstagen und Jubiläen sowie Qualitätszeiten mit wichtigen Menschen zu planen und am Ende des Jahres ins Konzert Ihrer Symphonie des Herzens zu gehen.

Die Melodie des Lebens

Vor ein paar Wochen fand eine Etappe der Jahresreise auf dem Gutshof statt. Teilnehmer steigen vier Wochenenden im Jahr aus, nehmen sich Zeit für ihre innere Reise und stärken den Rhythmus ihres Lebensstiles.

Ein Handwerker beobachtete uns und fragte mich: „Sagen Sie, wer kommt den hierher und nimmt sich Zeit für sowas? Ich habe so viel zu tun und wenn ich dann Urlaub mache, dann gehe ich lieber nach Sölden zum Skifahren.“ „Das kann ich gut verstehen“, sagte ich. „Schöne Landschaft und bei strahlender Sonne die Piste hinunterschließen. Das ist Ausgleich pur zu Ihren vollen Auftragsbüchern. Was zählt für Sie am Ende des Tages?“ „Meine Familie und meine Mitarbeiter“, lautete die Antwort. „Welchen Einfluss möchten Sie haben?“, fragte ich weiter. Nach einer kurzen Zeit des Schweigens antwortete er: „Da muss ich mir mal Gedanken darüber machen.“ Ich mache Ihnen Mut, auch Auszeiten zu nehmen, in denen Sie ganz zur Ruhe kommen, auf Ihr Herz hören und die Verbindung zur inneren Kraftquelle stärken. Im antiken Judentum gab es sogar die Anregung, alle sieben Jahre das Ackerland brachliegen zu lassen, damit es sich erholen kann. Immer mehr Menschen nehmen nach einigen erfolgreichen Berufsjahren ein Sabbatical.

Wie auch immer: Ich wünsche Ihnen eine hoffnungs- und vertrauensvolle Lebensmelodie in einem wohlklingenden Tempo. Vielleicht sehen wir uns sogar bei Ihrer Auszeit auf dem Gutshof!

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

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, Evelyn Siller, Rainer Wälde, Prof. Dr. Notker Wolf / Lektorat: Dorothee Köhler, www.dorothee-koehler.de / Konzept: Sven Kaun / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluetezeit.biz / Druck: Schmidt printmedien / Fotos: Hans-Günther Kaufmann, Jonathan Linker, Valentin Mühl, 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