



Gutshof  
Akademie

# *authentisch* **leben**

30



*Ein erfülltes  
Leben im Hier  
und Jetzt*



# *Was ich aus der klösterlichen Tradition für meinen Lebensstil gelernt habe*

*Von Ilona Dörr-Wälde*

Neulich wurde ich gefragt, warum ich ausgerechnet den Begriff „Kloster auf Zeit“ für meine spirituellen Angebote gewählt habe. Der Gutshof sei doch gar kein richtiges Kloster und außerdem würden Erinnerungen aus der Kindheit wach, die eher skeptisch stimmen.

## **Starke Sehnsucht nach Einkehr und Rückbindung**

Sofort kam mir der Film „Im Namen der Rose“ nach dem Buch von Umberto Eco in den Sinn. Mönche, die nicht lachen dürfen, unnatürliche Askese und kalte Steingebäude wirken nicht gerade einladend. Da kommen schon komische Gefühle auf. Ich selbst hatte bis vor ein paar Jahren keine Beziehung zu Klöstern. Dieser Lebensstil war für mich ganz weit weg und weltfremd. Das änderte sich mit der Entdeckung der irischen Mönche. Unsere Reise durch Irland, Schottland und Nordengland löste eine starke Sehnsucht nach Einkehr und Rückbindung an das Ursprüngliche in mir aus.

## **Was bedeutet eigentlich der Begriff Kloster?**

Die Bezeichnung „Kloster“ stammt vom lat. claustrum ab und bedeutet „verschlossener Ort“. Vor vielen Jahrhunderten suchten Menschen in der Wüste die Einsamkeit. Sie gingen an abgelegene Orte, um vor dem zerstreuen Lebensstil der da-

maligen Metropolen zu fliehen. Sie wollten alle Ablenkungen und den Aktivismus hinter sich lassen und einfach da sein und herausfinden, was wesentlich ist. Auch in Irland entstanden Klöster.

## **Meine Berührung mit dem Klösterlichen**

Während einer Reise auf den Spuren der irischen Mönche lernten wir in Nordengland die Northumbria Community kennen, die die Schätze dieser Spiritualität wiederentdeckt. Die Menschen in dieser Gemeinschaft stellen ähnliche Fragen, wie sie auch mich schon sehr lange beschäftigten. Was suche ich in meinem Christsein, welcher zukunftsfähige Lebensstil folgt daraus, und wie kann ich ein hoffnungsvolles Lied in dieser Welt singen? Zurück in Deutschland entdeckte ich eine evangelische Bruderschaft im Kloster Triefenstein. Dort verbrachte ich dann immer wieder „stille Tage“. Im Kloster Marienstatt im Westerwald startete ich die geistliche Jahresreise.

# Sieben Elemente, die ich in meinen Lebensstil integriert habe:

## 1. Der abgeschiedene Ort

Wesentlich sind für mich Zeiten in der Abgeschiedenheit. Das muss nicht immer im Kloster sein. Vielleicht gibt es einen kleinen Raum im Haus oder eine Ecke in einem Zimmer oder tatsächlich eine kleine Hütte im Garten, die den Rückzug und das Alleinsein ermöglichen. Früher ging ich manchmal auf die Toilette, nur um für ein paar Minuten abgeschieden zu sein.

## 2. Die Solo-Zeit

In kürzeren oder längeren Zeiten alleine, ohne Verpflichtungen und Gespräche, trete ich die Reise nach innen an. Mein innerer Mensch kommt zu Wort. Mal ganz bewusst dem Druck in mir zuzuhören, den Zwickmühlen verschiedener Erwartungen und Bedürfnisse, um wieder ganz bei mir selbst anzukommen. Mich auf Gott ausrichten, seinen Worten zuhören, ins Gespräch kommen und wieder neu mit dem Wesentlichen verbunden werden.

## 3. Die Askese und das Fokussieren

Weniger ist mehr. Dieser Satz fordert mich heraus. Mich interessiert so viel, und wie schnell ist wieder eine Woche rum, in der ich nur die Hälfte dessen geschafft habe, was ich mir vorgenommen hatte. Von Zeit zu Zeit prüfe ich, was getrost wegleiben kann – beim Essen, den Medien, der Kleidung, den Gegenständen in der Wohnung, aber auch Aktivitäten und Verpflichtungen. Mir helfen regelmäßige fernsehfremde Zeiten. Ein- bis zweimal jährlich verzichte ich eine Zeit lang auf manche Kohlenhydrate. Gleichzeitig konzentriere ich mich ganz bewusst auf Kontaktpflege mit Freunden und z. B. Aktivitäten, die Rainer und ich uns vorgenommen hatten, aber doch wieder verschoben haben.

## 4. Die Regel und der Rhythmus

Jährlich regeln Rainer und ich unser Miteinander und unsere Arbeit mit einigen Eckpunkten. Zum Beispiel reservieren wir einen Abend in der Woche, in dem wir uns nur als Ehepartner begegnen und wenn nötig „heiße Eisen“ anpacken. Auch mit den Mitarbeitern erarbeiten wir solche Eckpunkte. In regelmäßigen Abständen, z. B. alle drei Monate, kann nachgebessert werden. Die Tageszeitgebete helfen den Tag zu strukturieren. Auszeiten, Urlaub, Feiertage, Jubiläen und natürlich der freie Tag in der Woche geben dem Jahr einen zeitlichen Rhythmus von Ruhe und Arbeit.

## 5. Das Studium, die Natur und die Kunst

Die Mönche studierten viele Stunden die Bibel und Klassiker der damaligen Literatur und gewannen Erkenntnisse für das gute Leben. Alle Lebensbereiche waren eingeschlossen. Naturliebe und Kunst, z. B. die Illustrationen im Book of Kells, motivierten mich bei der Inneneinrichtung des Gutshofes. Im normalen Berufsalltag bleibt wenig Zeit für solche „nutzlosen“ Dinge. Ein- oder zweimal die Woche einen Spaziergang im Grünen, regelmäßige Auszeiten für Spiritualität und Weiterbildung, kurze Textbetrachtung am Morgen, eine Grünpflanze im Büro, inspirierende Musik im Auto u. v. m. bringen den Geist in Schwung.

## 6. Die Gemeinschaft

Begegnungen von Herz zu Herz sind kostbar und nicht immer selbstverständlich. Ehrlich Freud und Leid teilen und in den Herausforderungen des Alltags Schwäche zeigen, machen mich verletzlich. Gleichzeitig erlebe ich in unserer Rivendell-Gemeinschaft, wie sehr es mich aufbaut und neu ausrichtet, diese Form der Gemeinschaft zu pflegen. Regelmäßig hören wir füreinander hin und segnen einander. Gleichzeitig versuche ich jeden Tag, meinen Blick für gemeinschaftliche Begegnung zu öffnen.

## 7. Die Sendung

Mich fasziniert die positive Wirkung der irischen Mönche auf das gesellschaftliche Leben im 6. und 7. Jahrhundert. Ihr Lebensstil stärkte ein Sendungsbewusstsein. Sie engagierten sich kraftvoll in den Brennpunkten der Gesellschaft, verbesserten die Lebensqualität in Britannien und beeinflussten nachhaltig die europäische Kultur. „Klösterliche Zeiten“ helfen mir seit vielen Jahren, meine Beziehungen und meine Arbeit hoffnungsvoll und zielgerichtet zu gestalten.

Vielleicht finden auch Sie einige hilfreiche Anregung für Ihren Lebensstil. Ich würde mich freuen, wenn wir uns gemeinsam auf den Weg machen, um in den Veränderungen unserer Zeit authentisch, gesund und wirkungsvoll zu leben.

*Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen. Im „Kloster auf Zeit“ lädt sie zu einer geistlichen Reise ein.*



# Bauch weg mal ohne Workout

*Von Marion Ising*

Jetzt ist er wieder da – der kritische Blick in den Spiegel – von vorne – von der Seite – von der anderen Seite. Da hat sich doch so klammheimlich wieder der Winterspeck angeschlichen! Wir kennen ihn gut, und bis zu einem gewissen Punkt lässt er sich auch gerne mal ignorieren.

Aber dann bringt ihn die Frühlingssonne an den Tag! Da ist er wieder und sammelt sich genüsslich an der zentralen Stelle genau vorne am Bauch. So ein Ärger!

Ok, so ein bisschen hatten wir es ja schon geahnt. Deswegen ja auch die guten Vorsätze zum neuen Jahr. Genutzt haben sie aber scheinbar nicht so viel. Warum muss der Winterspeck auch so hartnäckig sein! Was machen wir denn jetzt? Irgendwie muss es doch möglich sein, die kalte Jahreszeit ohne Winterspeck zu überstehen? Es muss doch noch was anderes geben, als ihn nach der dunklen traurigen Winterzeit weiter zu ernähren – während unserer jetzt folgenden Frühjahrsmüdigkeit?

## **Mit dem Bauch auf Kriegsfuß**

Als Stilberaterin stoße ich erstaunlich oft genau auf dieses Thema. Viele deutsche Frauen und auch Männer stehen mit dem Thema Bauch auf Kriegsfuß. Häufig finden sie ihn zu dick, fühlen sich mit ihm total unsicher und würden ihn gerne verstecken. Oft äußern sie, erst einmal abzunehmen zu müssen, bevor sie sich stilvoll kleiden wollen.

Der Tenor davon scheint zu sein: Ich bin erst gut, wenn mein Bauch flacher ist. Und die Medien tragen auch ganz schön dazu bei, dass man scheinbar nur ein akzeptierter und guter Mensch ist, wenn der Bauch flach und trainiert ist. Und sobald ein Promi ein kleines Bäuchlein zu haben scheint, oft auf den Bildern mit einem Pfeil oder Zoom gekennzeichnet, wird ihm angedichtet, sein Leben nicht mehr im Griff zu haben. Bei einer Promilady reicht schon eine Pizza am Abend mehr, um schwanger auszu-sehen.

Wissen Sie was? Dazu habe ich eigentlich keine Lust mehr! Ich möchte mich nicht nur über so vergängliche Werte definieren! Es ist ja tatsächlich so, dass unser Bauch wirklich eine zentrale Rolle spielt. Wir sprechen vom sogenannten Bauchgefühl, auf das wir unbedingt hören sollten.

Gerade bei uns Frauen verändert der Bauch sich ständig im Laufe unseres Lebens. Wir können sogar unseren Kindern ein Zuhause darin geben. Es entsteht Leben in diesem so kritisierten Körperbereich! Interessant ist, dass in anderen Kulturen der Bauch viel entspannter gesehen wird. Man feiert ihn, präsentiert ihn beim Tanzen oder achtet ihn als Wohlstandsbauch.

### **Enorme Entlastung und Befreiung**

Als Stilberaterin ist es mir ein großes Anliegen, meinen Kunden zu vermitteln: Sie sind gut so, wie Sie sind! Sie müssen nicht erst abnehmen, um wertvoll und schön zu sein! Lassen Sie uns doch lieber entdecken, was alles in Ihnen steckt und die Bereiche am Körper betonen, die so richtig klasse sind!

Dabei erleben meine Kunden immer wieder eine enorme Entlastung und Befreiung. Und wir sollten uns noch zwei Dinge vor Augen führen: Zum Einen ist jeder von uns auf einen Spiegel angewiesen, um sich selbst zu sehen. Wir haben also nicht den neutralen Blick auf uns selbst. Und Spiegeln kann man nicht immer trauen!

Zum anderen sehen wir uns selbst ganz anders als die anderen. Beobachten Sie sich doch mal selbst, wenn Sie stehen und an sich von oben herab nach unten schauen: In dem Moment kippt der Bauch nach vorne und sieht aus der Perspektive wirklich größer aus, als alle andere ihn an uns wahrnehmen. Sich selbst anzuschauen ist also nicht immer die ganze Wahrheit. Andere nehmen uns oft entspannter wahr, als wir eigentlich sind.

### **Tipps, um sich im Bauchbereich sicherer zu fühlen**

Gerne gebe ich Ihnen einige Alternativen, wie Sie sich im Bauchbereich sicherer fühlen können: Keine glänzenden Materialien dort tragen. Glanz trägt auf und zieht alle Blicke auf sich ebenso wie helle Stoffe oder glänzende große verschnörkelte Gürtelschnallen.

Steife Gürtel sind auch eher kontraproduktiv. Durch ihr unflexibles Material können sie sich nicht so gut anschmiegen. Vermeiden Sie zu enge oder geknöpfte Kleidung, die aufsperrt. Dadurch entstehen Röllchen, wo eigentlich keine sind.

Flauschige, dicke, auftragende Materialien sollten in diesem Bereich ebenfalls vermieden werden.

Lenken Sie doch einfach mal den Blick nach oben aufs Gesicht, auf eine peppige Frisur, eine schicke Brille oder ein schönes Dekolleté. Wenn Sie dem Betrachter was anderes zum Hinsehen anbieten, werden die Blicke vom Bauch abgelenkt.

Eine gute Idee ist, das Oberteil und Unterteil in der gleichen dunkleren Farbe zu wählen, also Ton in Ton, damit der Bauch nicht betont wird. Darüber können Sie dann ein farbiges Teil im Lagenlook wählen.

Tragen Sie doch mal die Gürtelschnalle der Hose nicht auf dem Berg der Bauchspitze, sondern im Tal daneben, wenn man sie unter dem Oberteil sowieso nicht sieht.

Genauso können Sie den Gürtel auf dem Kleid mal seitlich vom Nabel tragen und diagonal schließen. Damit erreichen Sie eine gestreckte und entspanntere Wirkung.

Pullis oder Jacken ohne Bündchen tragen nicht so sehr auf.

Ich wünsche mir für Sie, dass Sie mit Ihrem Bauch langsam Frieden schließen können und unterstütze Sie sehr gerne beim Ausprobieren von anderen unkonventionellen Ideen. Und noch etwas: Oft schon habe ich Kunden erlebt, die so glücklich waren mit ihrem entspannteren Körpergefühl, dass plötzlich dann doch automatisch das ein oder andere Kilo gepurzelt ist – auch ganz ohne Workout.

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

# Geh dein Tempo am Berg!

## **Wenn unser Lebensgefühl von außen gesteuert wird**

*„1300 Höhenmeter bis zum Gipfel. Ich fühle mich fit und breche mit Freunden fröhlich auf. Sie schlagen ein schnelles Tempo an. Ich will mithalten und beiße die Zähne zusammen. Der Aufstieg stresst mich, und als wir auf dem Gipfel ankommen, stiere ich vor Erschöpfung leer vor mich hin. Wie anders, als ich einige Tage später dieselbe Tour mache. Dieses Mal gehe ich mein Tempo – und genieße den Aufstieg und später dann den gemeinsamen Gipfelblick. Verrückt, was zehn Minuten ausmachen!“*

So lautet ein Tagebucheintrag von mir. Ein Bild des Berggipfels hängt in meinem Zimmer. Darunter habe ich geschrieben: „Geh dein Tempo am Berg! Dich zu vergleichen, raubt Freude, Kreativität und Verbundenheit.“ Der ständige Vergleich mit anderen entfernt uns von uns selbst. Dann rennen wir los, schneller, als es gut für uns ist, und kriechen nachher auf allen vieren. Vor allem aber lassen wir uns in unserem Lebensgefühl von außen steuern und geraten unversehens in eine Achterbahn: Entdecke ich beim anderen etwas, das ich nicht habe oder vermag, schlittere ich in die Selbstabwertung. Das Sichvergleichen führt dazu, dass bei einem selbst immer alles „super“ laufen muss. Dann muss jede Essenseinladung großartig ausfallen, jeder Vortrag ein Höhepunkt, jeder Wettkampf ein Erfolg und jeder Vertragsabschluss ein sensationeller Deal sein. Auf andere herabschauen zu können, schmeichelt dem Ego. Aber auf lange Sicht stellt sich auch hier ein Katzenjammer ein. Denn ob wir uns zu klein geraten fühlen und uns selbst abwerten oder ob wir unser Ego aufpolieren: Beides macht einsam! Beides isoliert.

## **Muss ich immer die Nase vorne haben?**

Natürlich haben Vergleiche und Rankings ihre Berechtigung. Das Verführerische liegt darin, dass man sich vergleicht, um sich der eigenen Überlegenheit zu vergewissern. Aber auch dann gerät man unversehens in das genannte emotionale Auf und Ab: Entweder habe ich die Nase vorn, oder ich bin abgehängt. Hier gibt es nur Gewinner oder Verlierer. Und beides raubt auf lange Sicht gesehen Nähe und Verbundenheit und macht das eigene Selbstwerterleben äußerst zerbrechlich. „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“ (Søren Kierkegaard)

*Sich zu vergleichen,  
raubt Freude,  
Kreativität und  
Verbundenheit.*

Von Melanie Wolfers

*Um aus dem Sich-  
vergleichen heraus-  
zukommen, hilft nur,  
ganz bei sich zu  
bleiben.*



Beim Bergwandern habe ich gelernt: Um aus dem Sichvergleichen herauszukommen, hilft nur, ganz bei sich zu bleiben. In dem Maß, in dem jemand in sich ruht, ebbt das Sichvergleichen ab. Konkret kann das heißen, vom Kopf, der vergleicht, zum Herzen zu gelangen, das fühlt. Oder die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu lenken und zu spüren, wer wir sind. Es mag sich vielleicht komisch anhören, doch es funktioniert: Wer in Berührung mit sich selbst ist, muss sich das Vergleichen meist gar nicht verbieten. Es kommt ihm oder ihr einfach nicht in den Sinn. Wer sich spürt, erfährt: Ich bin ich. Und dies ist eine Erfahrung, die von allein Selbstwert vermittelt.

### **Ein Ja zum Nein**

Stellen Sie sich vor, Sie bekommen die Leitung eines weltweiten Unternehmens übertragen. Täglich schreiben Ihnen sehr viele Menschen. Sie tragen Verantwortung für Niederlassungen auf dem ganzen Globus mit Tausenden von Mitarbeitern. Wie würde es Ihnen gehen? – Vielleicht würden Sie die Ernennung an die Spitze des Unternehmens als eine Ehre empfinden. Vermutlich aber auch als eine Überforderung. (...) Auf Dauer wird Leben nur gelingen, wenn wir beruflich wie privat auch für uns selbst ein Fingerspitzengefühl entwickeln. Wenn wir klar und respektvoll Grenzen ziehen gegenüber den Erwartungen anderer und gegenüber unseren eigenen To-do-Listen. Nehmen wir uns immer mal wieder aus allem heraus, dann eröffnet das neue Horizonte und Spielräume für alle.

Doch leichter gesagt als getan! Nahezu jeder weiß, wie wichtig es ist, Nein sagen zu können. An der Umsetzung hapert es. Da gibt es Tage, da weiß man nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Tausend Stränge zerren an einem, die Kinder wollen versorgt sein, im Haushalt ist jede Menge zu tun, und im Job geht's mal wieder drunter und drüber. Dann kommt eine Mail mit der Bitte, dieses oder jenes zu übernehmen. Und zack: Schon habe ich zugesagt – obwohl ich mir damit mal wieder eine Nachtschicht einhandle.

Viele machen lieber Überstunden und streichen den Feierabend, als dass sie ein schlechtes Gewissen plagt, weil sie Nein gesagt haben. Doch wer aus Furcht davor, andere zu enttäuschen oder den eigenen Erwartungen nicht zu entsprechen, ständig Ja sagt, entfernt sich unaufhaltsam von der eigenen Mitte. Wer notorisch Ja sagt, schwächt das ei-

gene Ich. Wer hingegen über seinen Schatten springt und lernt, in einer guten Weise sich und anderen Grenzen zu setzen, stärkt das eigene Ich.

An diesem Punkt wenden manche ein: „Ich habe nie gelernt, Nein zu sagen. Dazu fehlen mir einfach der Mut und das Selbstvertrauen.“ Ja, das mag sein. Doch es ist nie zu spät! Jeder Tag bietet neu die Gelegenheit, das Nein-Sagen zu lernen. Sich ein stärkeres Selbstvertrauen lediglich zu wünschen, nützt nichts. Ein solcher Wunsch oder Appell verhallt im Leeren. Selbstvertrauen lässt sich nämlich weder erzwingen oder herbeiwünschen noch vom Verstand her einreden. Es kann nur wachsen. Es ist ein psychologisches Grundgesetz: Unser Selbstvertrauen entwickelt sich in dem Maße, in dem wir unseren Freiheitsspielraum nutzen. Wir sind gefragt!

Bei manchen besteht der Spielraum vielleicht darin, dass sie den Kuchen für den Elternsprechtag nicht backen und dabei ihrer Angst entgegentreten, andere zu enttäuschen. Andere reservieren sich handyfreie Zonen und Zeiten – und gehen dabei das Risiko ein, dass sie Unverständnis ernten werden, weil sie sich der ständigen Verfügbarkeit widersetzen und einen Raum des Privaten schützen.

Egal, worum es sich handelt, wenn wir uns eine solch »mutige Erlaubnis« geben: Jedes Mal, wenn wir uns und anderen um des Lebens willen Grenzen ziehen oder Prioritäten setzen, bringen wir uns selbst Loyalität entgegen. Und wir achten das Leben. Ein solches Tun vertieft von allein das Gespür für den eigenen Selbstwert.

### **Was passiert, wenn nichts passiert?**

Sich selbst Zeit gönnen, innehalten, still werden – das klingt simpel und erweist sich doch als ungeheuer schwer. Denn das Credo unserer beschleunigten Gesellschaft lautet: Zeit ist Geld. Entsprechend führen viele lieber ein Leben im pausenlosen Bereitschaftsmodus, als den Eindruck zu vermitteln, sie würden ihre Zeit verplempern.

„Gönne dich dir selbst“ kann bedeuten, sich eine feste Zeit zu reservieren, in der man nur das tut, wozu es einen von innen her treibt: träumen oder tanzen, singen oder segeln, jemanden besuchen oder am Motorrad herumbasteln. Oder sich in ein Straßencafé



setzen, selbst auf die Gefahr hin, dass ein Bekannter vorbeikommt und denkt: „Die hat auch nichts Besseres zu tun!“

### **Verabredung mit der Stille**

Besonders intensiv kann man sich selbst begegnen, wenn die Stimmen um einen herum zum Schweigen kommen. Eine solche „Verabredung mit der Stille“ fordert deswegen so heraus, weil man jetzt einer Person direkt ausgeliefert ist: sich selbst. Wenn das geschäftige Grundrauschen verebbt, taucht auf, wovor wir ansonsten mit kleinen Tricks fliehen: Einsamkeit oder Ausweglosigkeit, Schuld oder Eifersucht. Schmerzhaftes Erinnerungen schwappen hoch, und Wogen von dunklen Gefühlen rollen über einen hinweg – und dem weichen wir lieber aus. Karl Valentin bringt es selbstironisch auf den Punkt: „Morgen gehe ich mich besuchen. Hoffentlich bin ich zu Hause!“

Wenn Sie Ihre Motivation stärken wollen, Stille und Selbstreflexion zu kultivieren, kann es guttun, sich an Stunden erfüllten Schweigens zu erinnern. Denn auch diese gibt es! Vielleicht haben Sie die wohltuende Wirkung von Stille erlebt, als Sie allein spazieren gegangen sind, oder als Ihnen ein Kunstwerk zu Herzen gegangen ist und Sie eine tiefe Lebendigkeit in sich gespürt haben. Oder als Sie in einer menschenleeren Kirche saßen und die Zeit stillzustehen schien.

### **Ein erfülltes Leben im Hier und Jetzt**

Um eine tiefe Aufmerksamkeit für die eigene Existenz zu entwickeln, braucht es eine bewusste Lebenskultur. Mir persönlich hilft es, den Kalender in die Hand zu nehmen: Mit der gleichen Akribie, mit der ich mir Termine mit anderen vormerke, reserviere ich mir auch Termine mit mir selbst. Dies klingt vielleicht banal oder komisch. Doch wie auch immer Sie es anstellen: Wenn Sie ein erfülltes Leben im Hier und Jetzt führen wollen, dann müssen Sie sich und Ihren Alltag immer wieder auch aus einem Abstand heraus betrachten. Es braucht Zeiten und Räume, in denen Sie auf den Nachklang von Begegnungen und Ereignissen hören und über Ihre eigenen Motive und Wünsche nachsinnen. Ein solches Innehalten droht in unserer beschleunigten Welt rasch unter die Räder zu kommen. Daher setzen Sie einen wichtigen Schritt ichwärts, wenn Sie Gewohnheiten entwickeln, die Ihnen ein Time-off ermöglichen – sei es im Tages- oder Wochenverlauf. Ihre Seele wird es Ihnen danken, wenn Sie sie atmen lassen und sich selbst Raum geben.

Was passiert, wenn nichts passiert? Wenn Schweigen zur Stille wird? – Stille hat eine beruhigende und heilende Kraft. Die Stimmen, die etwas von einem wollen, verstummen: äußere Ansprüche und innere To-do-Listen, die Stimme des Ehrgeizes und die Angst, nicht zu genügen. In der Stille lässt sich erleben: „Ich kann einfach da sein, ohne etwas leisten oder machen zu müssen. Nichts und niemand will etwas von mir – nicht einmal ich selbst.“ In der Stille kann einem aufgehen: „Hier bin ich Mensch. Hier darf ich sein.“

In dem Maß, in dem jemand – immer wieder neu – den inneren „Raum der Stille“ aufsucht, wird er oder sie bei sich selbst ankommen. Ich persönlich erfahre dies auch als ein spirituelles Geschehen. Denn wenn ich näher zu mir selbst finde, erahne ich zugleich einen umfassenderen Grund, der mich und alles von innen her trägt. Und umgekehrt: Je mehr ich in Berührung komme mit dem göttlichen Geheimnis, umso mehr komme ich in Kontakt mit mir und der Welt. Die Reise ichwärts und die Reise ins Herz der Welt gehören zusammen.

*Dr. theolog. Melanie Wolfers lebt in einem Orden in Österreich und arbeitet als Seelsorgerin und Beraterin. Auszug aus ihrem Buch »Trau dich, es ist dein Leben«, bene! Verlag 2018*

# Nutzen Sie den Gutshof für eine persönliche Auszeit

Jetzt bequem online buchen  
[www.gutshof-akademie.de](http://www.gutshof-akademie.de)

## APRIL 2019

### Kommunikationstechniken im Personal Coaching

15.–16.04.2019

**NEU: Waldbaden Selbsterfahrung** 26.–27.04.2019 (AUSGEBUCHT)

**Lizenzierte Knigge Trainer** 29.04.–01.05.2019

## MAI 2019

**Biografie-Schmiede – Modul 2** 02.–03.05.2019

**Wohnberater Ausbildung – Modul A** 06.–08.05.2019

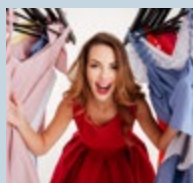
**Waldbaden Selbsterfahrung** 10.–11.05.2019



### **NEU: Seminar mit Dr. Melanie Wolfers – Trau dich, es ist dein Leben!**

15.–17.05.2019

Ein Seminar mit der Bestseller-Autorin Dr. Melanie Wolfers. Für alle, die sich nach einem beherzten Leben sehnen – und dies aus gutem Grund, denn: Trau dich, es ist dein Leben!



### **Color Guide** 20.–22.05.2019

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.

**Biografie-Schmiede – Modul 3** 23.–24.05.2019

**Social Media Manager** 27.–29.05.2019

## JUNI 2019

**Imageberatung Damen und Herren** 03.–06.06.2019

**Abschlussmodul Personality Stylist** 12.–13.06.2019

## JUNI 2019

### Kloster auf Zeit: Die 7 Geheimnisse der irischen Mönche

14.–16.06.2019



### **NEU: Masterclass Medien:**

**Storytelling & Montage** 17.–19.06.2019

Drei Tage Intensivtraining für Filmproduzenten und Mediengestalter. Professor Hans Beller teilt seine langjährige Erfahrung mit jungen Filmemachern. Viele namhafte Regisseure und Oscar-Preisträger haben bei ihm studiert. In seiner Masterclass gibt er den Erfahrungsschatz aus drei Jahrzehnten weiter.



### **NEU: Waldbaden Ausbildung**

24.–27.06.2019

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?

## JULI 2019



### **NEU: Goldzirkel – Die wertvollste Zeit meines Lebens** 04.–07.07.2019

Bereits mit 50+ sollten Sie aktiv die neue Lebensphase planen. Im Goldzirkel geht es um Ihre zentralen Lebensthemen und die Frage, wie Sie bewusst den nächsten Abschnitt gestalten. Reduzieren Sie die Energieräuber und fokussieren Sie sich ganz neu auf die Ziele in Ihrem Leben, die Ihnen wirklich wichtig sind.

**Kloster auf Zeit: Quellentag** 13.07.2019

**Kloster auf Zeit: Vitamin-G-Kur** 15.–18.07.2019

# Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen

Von Rainer Wälde

Kurz vor meinem Geburtstag inspiriert mich ein Sprichwort aus Nigeria: „Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“ Ich bin meinen Eltern zutiefst dankbar, dass sie mir vor 58 Jahren das Leben geschenkt haben. Ihnen habe ich ein Großteil meiner Prägung zu verdanken, doch wenn ich genauer hinsehe, hat es ein „ganzes Dorf“ von Menschen gebraucht, um mich zu dem Mann zu erziehen, der ich heute bin.

## Wie habe ich meine Kindheit überlebt?

Ich bin ein Kind der 60er-Jahre: Damals wurde noch überall geraucht, in den Urlaub sind wir ohne Navi mit einer französischen Klapperkiste gefahren, nachmittags konnten wir stundenlang in der Wildnis spielen. Es gab kein Handy, keine Fahrradhelme, keine Helikoptermütter, die alles kontrollieren. Niemand sprach über Feinstaub und Dieselalarm und die ganzen Bedrohungen. Wir lebten unverplant und glücklich, bis die Kirchturmglöckchen läuteten und meine Freunde und mich zum Abendbrot riefen.

Auf dem Spielplatz gab es eine Rutsche, mehr nicht. Sie war dreckig, genauso wie das bisschen Sand, aber das störte uns nicht. Wir fuhren ohne Helm kopfunter, das rostige Eisen, der Beton waren gefährlich, aber das juckte nicht. Natürlich waren die Knie ständig irgendwo blutig, das fanden auch unsere Eltern normal. Ärger gab es nur, wenn die Klamotten beim Spielen kaputt gingen. Ansonsten rauchten wir uns ganz ungestört, spielten Cowboy und Indianer – ohne dass irgendwelche Eltern uns beaufsichtigten. Ich glaube, das hätte jeder in der Clique auch ziemlich peinlich gefunden.



Geprägt haben mich als Kind vor allem die anderen Kinder: Mit Iris aus der Nachbarschaft habe ich das Rollschuhlaufen ausprobiert – ohne Knieschützer oder Helm. Meine erste Sandkastenliebe. Mit meinem Bruder habe ich an den Bahngleisen gespielt, in einer alten Tabakfabrik nach Stumpen gesucht und im Abfall einer Chemiefabrik bunte Strohhalme gesammelt. Über die Gefahren hat niemand von uns nachgedacht. Mal fiel einer von uns in den Dorfbach, dann zog ihn der Nachbar raus. Als mein Bruder von einem Auto angefahren wurde, waren auch gleich Nachbarn zur Stelle. Für einen Tag waren wir das Dorfgespräch, Gott sei Dank ohne größere Blessuren.

### Die ersten Mentoren

Wichtig für meine Entwicklung waren sicherlich auch die Erzieher: Im Kindergarten und später in der Schule. Musikalisch konnten sie mir nicht helfen: Den Flötenunterricht habe ich bis heute in schräger Erinnerung. Mein Grundschullehrer Herr Beha – ein unvergesslicher Name – förderte und forderte unsere Klasse ganzheitlich. Unvergesslich ist die Schulwanderung von unserem Dorf auf den höchsten Berg der Region. Als achtjähriger Junge kam er mir vor wie das Matterhorn. In aller Früh begann unsere Klasse mit dem Aufstieg über 1.000 Meter und wir waren stolz wie Oskar, als wir gemeinsam das Ziel erreichten. Auf dem Gipfel warteten keine Eltern auf uns und auch kein Bus – also wieder per pedes alle runter ins Tal.

Wichtig für meine Entwicklung war auch die Sonntagschule. Während die Erwachsenen der Predigt folgten, reisten wir Kinder in fremde Kulturen. Die dramatischen Geschichten aus der Bibel waren grausam und Angst einflößend. Gleichzeitig haben sie meine Phantasie angeregt und meine Abenteuerlust gesteigert. Sporadisch kamen Missionare zu Besuch, die aus exotischen Ländern ihre Dias zeigten. Besonders eindrücklich fand ich die Berichte aus der Südsee und aus Papua-Neuguinea. Die Stammesrituale und Menschenfresser stimulierten meine nächtlichen Träume. Da unsere Familie in den 60er-Jahren keinen Fernseher hatte, bot jeder Reisebericht ein neues „Kino im Kopf“.

Neben den Lehrern und Missionaren spielte auch die Verwandtschaft eine zentrale Rolle: Die Schwester meines Vaters war die Einzige mit „Auslandserfahrung“. Nach dem Krieg hatte sie in der Schweiz als Dienstmädchen bei einer Fabrikantenfamilie den Haushalt geführt und mit ihrem Gehalt die Eltern und auch Geschwister subventioniert. Ihre Berichte und Kochrezepte kamen bei uns Kindern gut an. Zwar hatte die Tante

kein Bad in ihrer Wohnung und musste sich morgens immer am Spülbecken in der Küche waschen, doch ihre Rüblitorte und die Schweizer Geschichten sind mir bis heute in Erinnerung. Bei ihr wurde nichts weggeworfen, und wenn Besuch kam, wärmte sie den Kaffee vom Morgen nochmals auf.

### Wenn Papa die Kirchturmfassade hochklettert

Überhaupt: Unsere Familie liebte Geschichten. Bei jeder Gelegenheit wurde erzählt, gelacht und auch gefeiert. Mein Vater hat bis zu seinem Tod verschmitzt seine Abenteuer zum Besten gegeben. Unvergesslich ist die Story, als er mit Freunden außen an der Fassade des Kirchturms hochgekllettert ist. Natürlich gab es zu Hause eine Tracht Prügel, doch für den jungen Teenager war dies egal. Mein Vater ging jede Woche ins Kino – diese Leidenschaft für Filme und abenteuerliche Geschichten habe ich sicherlich auch von ihm geerbt.

Mit 14 Jahren fing ich selbst an, Geschichten zu schreiben: zuerst für die Schülerzeitung, die ich mit einigen Kameraden gegründet hatte. Eine junge Studentin, die in unserem Haus wohnte, war meine erste Lektorin. Kritisch diskutierten wir über jeden Beitrag, und so entwickelte sich langsam mein Geschmackssinn für gute Sätze und packende Überschriften. Mit 16 Jahren wurde ich zum rasenden Reporter. Quer mit dem Fahrrad durch die Region, die Kameratasche auf dem Gepäckträger. Herbert Birkle, der Chefredakteur von vier Wochenzeitsungen im Breisgau, wurde zu meinem ersten Mentor. Während ich in der Schule war, fungierte meine Mutter als Sekretärin und nahm die Pressetermine an. Nachts saß ich im zugigen Keller in der Dunkelkammer, um die Filme und Bilder mit der passenden Chemie zu entwickeln.

Zugegeben: Die Schule lief nebenbei. Bis zu 20 Geschichten hatte ich wöchentlich in der Zeitung und startete damit mein erstes Business. Mein besonderer Stolz war ein unhandliches Diktiergerät, mit dem ich nach Mitternacht meine Artikel aufnehmen konnte, die dann von einer Mitarbeiterin in der Redaktion gesetzt wurden. Doch das Zutrauen meines Chefredakteurs in den Jungreporter hat mich in meiner persönlichen Entwicklung Jahre nach vorne gebeamt und mein Selbstbewusstsein gefestigt. Schnell war alle Scheu verflogen: Wenn das ganze Dorf auf den Beinen war, um im größten Saal einen prominenten Gast zu feiern, turnte ich als Schüler ungeniert auf der Bühne herum, um das beste Bild zu schießen. Meinen Eltern war dieses auffällige Verhalten mittunter sehr peinlich.



*Gönnen Sie sich  
mehr Risiko, mehr  
Spaß an dem wilden  
und freien Leben.*

### **Wir haben uns eine Vollkasko-Gesellschaft verwandelt**

Heute scheint mir das Leben dagegen ziemlich angepasst: In meinem Freundeskreis gehen etliche Eltern abends um sieben mit ihren Kindern ins Bett, weil sie sonst nicht einschlafen können. Die Kinder werden auch in kleinen Dörfern mit dem Auto in den Kindergarten gefahren und dort von ihren Eltern beim Eingewöhnen betreut. Ohne Helm setzt sich keiner mehr aufs Rad, Knieschützer minimieren jedes Risiko. Helikoptermütter shutteln die Schüler, statt ihnen mehr Risiko zuzutrauen. Die Schüler sind jederzeit erreichbar, selbst auf dem Spielplatz klingelt Handy. Besorgte Mütter erkundigen sich stündlich nach dem Wohlbefinden: Geht es dir auch wirklich gut? Das Smartphone wird zum Talisman, einem Schutzheiligen in allen Lebenslagen.

Nach meiner Beobachtung haben wir uns in der letzten Dekade in eine Vollkasko-Gesellschaft verwandelt, die sich gegen alle Gefahren absichern will. Doch das Mantra der ständigen Erreichbarkeit schränkt leider auch die persönliche Freiheit ein: Welcher Schüler, welcher junge Erwachsene traut sich heute noch, ohne Handy neue Wege zu erkunden oder allein in den Wald zu gehen? Ohne Navi eine unbekannte Strecke mit dem Auto zu fahren? Wer von den Millennials geht in ein Restaurant, ohne vorher die Online-Bewertungen gecheckt zu haben?

Sicherlich: Die Zeiten haben sich gewandelt. Doch ich mache Ihnen Mut, den Sicherheitsgurt zu öffnen, den Helm abzunehmen

und den Airbag Ihres Lebens auszuschalten. Trauen Sie sich, aus der Komfortzone auszusteigen, und gönnen Sie sich mehr Risiko, mehr Spaß an dem wilden und freien Leben. Handymfrei und unkonventionell. Bestimmt fallen Ihnen sofort einige Dinge ein, die Sie als Kind, als Jugendlicher mit riesigem Spaß gemacht haben. Dafür ist es nie zu spät.

Zum Schluss eine Geschichte von meinem 85-jährigen Vater: Jeden Sommer ist er hunderte von Kilometer mit seinem Klapprad entlang der Nordseeküste gefahren. Ohne Navi und ohne Helm. Auf Drängen meiner Mutter mit Handy, aber das war immer ausgeschaltet. Beim fröhlichen Radeln vergaß er gerne die Zeit und war bis spät abends unterwegs. So spät, dass meine Mutter schon in der Notaufnahme des Krankenhauses anrief, ob er dort eingeliefert worden sei? Doch mein Vater kam kurz vor Sonnenuntergang fröhlich und gut gelaunt zu Hause an. Er hatte einen herrlichen freien Tag und seine kleinen Abenteuer erlebt. Glücklicherweise wie ein kleiner Junge setzte er sich an den Tisch und konnte nicht verstehen, warum sich irgendjemand um ihn Sorgen gemacht hatte. In seinem Alter war ihm klar, dass er täglich sterben könnte, warum nicht unterwegs bei einer herrlichen Fahrradtour?

*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](http://www.rainerwaelde.de)*

### **Impressum**

Herausgeber: **Gutshof Akademie, Ilona & Rainer Wälde GbR (V.i.S.d.P.)**, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, [www.gutshof-akademie.de](http://www.gutshof-akademie.de) / Verlag: Rainer Wälde media, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, Tel.: +49 5684 922 69 88, E-Mail: [info@waeldemedia.de](mailto:info@waeldemedia.de) / Autoren: Ilona Dörr-Wälde, Marion Ising, Rainer Wälde, Melanie Wolfers / Lektorat: Dorothee Köhler, [www.dorothee-koehler.de](http://www.dorothee-koehler.de) / Gestaltung: Sarah Augustin, [www.blutzeit.de](http://www.blutzeit.de) / Fotos: Jonathan Linker, 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 / Erscheinungsweise: 4x jährlich / Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)