



Gutshof  
Akademie

# *authentisch* **leben**

33



**Goldzirkel:**  
*Wie Sie die  
wertvollste Zeit  
Ihres Lebens  
nutzen*

# Es ist nie zu spät, neu anzufangen

von Rainer Wälde

## Wenn Ängste im Weg stehen

Monika ist ziemlich aufgeregt: „In einem Jahr will mein Mann mit 60 Jahren aus dem Job aussteigen. Ich habe jetzt schon Panik, wenn ich daran denke!“ Meine Frau und ich versuchen, sie zu verstehen: „Wovor hast du Angst?“ Sie macht eine kurze Pause, dann erklärt sie: „Wir haben so unterschiedliche Lebensrhythmen. Ich bin Frühaufsteher, er schläft lange aus. Ich bin noch etliche Jahre berufstätig und will nicht mein ganzes Leben von ihm bestimmen lassen!“ Während Monika ihre Ängste benennt, sitzt Jürgen mit großen Augen daneben und kann die Aufregung seiner Frau überhaupt nicht verstehen. Er freut sich auf seinen neuen Lebensabschnitt und macht sich wenig Gedanken über seine Zukunft: „Das wird schon, ich weiß gar nicht, was Monika für ein Problem hat.“

Aktuell bereiten sich in Deutschland 13 Millionen Menschen auf diesen Lebensabschnitt vor: Die sogenannten Babyboomer, die in den geburtenstarken Jahren zwischen 1955 und 1968 geboren wurden, verlassen nach und nach das Berufsleben. Wie Monika und Jürgen überlegen sie konkret, wie sie das nächste Lebensdrittel gestalten wollen.



### **Was sind die Schätze meiner eigenen Lebensgeschichte?**

Doch vor dem Neuanfang steht zuerst einmal die Lebensrückschau. Aus diesem Grund haben Ilona und ich vor zwei Jahren den Goldzirkel gegründet. Wir laden Frauen und Männer wie Monika und Jürgen ein, sich drei Tage lang aktiv mit ihrer eigenen Biografie zu beschäftigen: Was sind die Schätze meiner eigenen Lebensgeschichte? Worauf bin ich stolz? Welche Muster erkenne ich in meiner Biografie? Bei dieser Lebensbilanz erleben wir ganz unterschiedliche Reaktionen: Manche sind ganz glücklich, wenn sie über ihre bisherige Lebensreise nachdenken. Bei anderen kommen Schmerz und Enttäuschung hoch.

Ich erinnere mich an einen erfolgreichen Geschäftsführer Mitte 50, der ein großes Unternehmen geleitet hat. Stolz berichtet er von den zahlreichen Projekten, die er erfolgreich umgesetzt hat. Dann kommt er ins Stocken und senkt seinen Blick: „Aber ich habe die gesamte Kindheit und Jugend meiner drei Kinder verpasst. Ich war viel unterwegs, ich habe diese wichtige Phase nicht miterlebt!“ Gerade dieses ungelebte Leben liegt wie eine Bürde auf seinen Schultern und blockiert den Neuanfang. Natürlich kann er diese Zeit nicht nachholen, aber jetzt die Entscheidung treffen, aktiv Qualitätszeit mit seinen Kindern zu planen.

Ilona und mir ist es ein besonderes Anliegen, dass wir unseren Gästen helfen, wirklich Frieden mit der Vergangenheit zu schließen, um frei zu werden für einen Neubeginn. Damit dies gelingt, haben wir vor zwölf Jahren die „Landkarte des Lebens“ entwickelt. Wie bei einer Wanderkarte zeichnet jeder Gast eine topografische Karte seines bisherigen Lebens. Darin werden auch alle Höhen und Tiefen eingezeichnet, die Glücksmomente und die Schmerzzonen. Ganz offen sprechen wir über das biografische Gedächtnis, das jeder von uns in sich trägt und das häufig aus dem Unbewussten heraus die Entscheidungen für die Zukunft prägt.

### **Spüren Sie noch den Lockruf eines erfüllten Lebens?**

Nach einem Vortrag, den ich für eine Volksbank halte, lerne ich ein Ehepaar Anfang 50 kennen. Beide sind Fluglotsen und bereits im Ruhestand, was in diesem Beruf üblich ist. Beim gemeinsamen Essen entwickelt sich schnell ein sehr persönliches Gespräch. Ich bin neugierig, welche Träume und Pläne die beiden für die kommenden Jahre haben. Überraschenderweise kommt wenig Konkretes. Ich frage, ob es ihnen nicht langweilig wird, in den Meisterjahren des Lebens ohne Ziel und Vision zu Hause zu sitzen. Fragend schauen die beiden mich an. Um die Woche etwas zu strukturieren, teilen sie ihre Einkäufe auf: jeden Tag ein

bisschen shoppen. Etwas im Garten sitzen, einen Kaffee trinken, mehr nicht. Beim Zuhören spüre ich: Das mag ab 70 Jahren ein stimmiges Lebenskonzept sein, doch mir wäre das Anfang 50 deutlich zu wenig!

Meine Frau und ich sind beide sehr abenteuerlustig: Mit dem Gutshof hat sich einer unserer größten Lebensträume verwirklicht. Die Suche über zehn Jahre und auch die vielfältigen Aufgaben empfinden wir als tägliches Abenteuer. Es reizt uns beide, neue Seminare zu entwickeln, uns bundesweit mit Gefährten zu vernetzen, unsere neue Heimat, die Region Nordhessen voranzubringen. Im nächsten Jahr steht der 60. Geburtstag an – doch das ist für uns kein Grund, es langsam auslaufen zu lassen. Im Gegenteil: Wir sind so begeistert und voller Feuer, dass wir gerne noch weitere 18 Jahre beruflich und gesellschaftlich aktiv sein möchten. Bis zum 70. Geburtstag wollen wir gerne unsere Nachfolger finden und sie begleiten, bis wir beide 77 Jahre alt sind.

### **Die Welt rollt den roten Teppich aus**

Auch im Goldzirkel begegnen wir Menschen in unserem Alter, die aktiv den Neuanfang wagen. Ein Handwerker berichtet, dass er sein Wissen gern an die nächste Generation weitergeben möchte. Als Mentor möchte er junge Menschen begleiten. Eine Mutter überlegt sich, wie sie die neue Lebensphase gestaltet, wenn ihre Kinder das Studium abgeschlossen haben. Die Heidelberger Ärztin Dr. med. Susanne Hofmeister hat dazu einen schönen Begriff gefunden: „Mittsommerzeit“ nennt sie diesen Abschnitt des Lebens. Mit dem 50. Geburtstag beginnt nach ihrer Beobachtung „die Feier des Lebens und die Welt rollt den roten Teppich aus.“ Mir gefällt dieses Bild, weil es zwei Phänomene beschreibt, die Ilona und ich selbst erfahren haben: Zum einen lassen die physischen Kräfte nach, das hilft uns ganz natürlich, uns zu fokussieren und die Energie auf das Wesentliche zu richten. Zum anderen werden unser Rat und auch die Lebenserfahrung gefragt. Doch das eigentliche Glück: Wir profitieren von dem Erfahrungsschatz aus der Gruppe und unterstützen uns gegenseitig, damit die Träume auch im Alltag realisiert werden. So wie Monika und Jürgen, die beide gelernt haben, ihre Wünsche klar zu benennen. Mittlerweile ist Jürgen bereits ein Jahr zu Hause und Monika berichtet, wie entspannt auch die neue Lebensphase gelingt.

*Träumen Sie davon, aus dem Berufsleben auszusteigen?*

*Im „Goldzirkel“ zeigen Ihnen Ilona und Rainer Wälde, wie Sie die wertvollste Zeit Ihres Lebens aktiv gestalten.*

*Die ausführliche Broschüre unter [www.gutshof-akademie.de](http://www.gutshof-akademie.de)*

# Ende gut, alles gut?

von Rainer Wälde

## Manche mögen's heiß

„Es gibt drei wichtige Regeln beim Filmemachen: Du sollst nicht langweilen, du sollst nicht langweilen und du sollst nicht langweilen!“ Dieses Zitat stammt von Billy Wilder. Er hat das Drehbuch für etliche Filmklassiker geschrieben und oft auch die Regie geführt: „Emil und die Detektive“, „Eins, zwei, drei“ und „Manche mögen's heiß“. Was mich an seiner Biografie besonders fasziniert: Billy Wilder empfiehlt allen Geschichtenerzählern, die Hälfte ihrer Energie und Aufmerksamkeit in das Ende zu stecken – getreu dem Motto „Ende gut, alles gut“. Auch in der Biografie-Arbeit finde ich das einen wichtigen Ansatz: Nach Möglichkeit sollten wir in Beziehungen und Projekten versuchen, ein stimmiges Ende zu finden. Doch in der Lebenspraxis fällt genau dieser Abschluss vielen Menschen besonders schwer. Hier spielen unsere Emotionen eine zentrale Rolle: Enttäuschungen führen dazu, dass unsere Seele Achterbahn fährt und wir Mühe haben, aus diesem Auf und Ab der Gefühle an der nächsten Haltestelle wieder gesund auszusteigen.

Dazu zwei kurze Beispiele aus meinem Leben: Unser Nachbar stirbt, gerne erinnern wir uns an den letzten gemeinsamen Abend auf der Terrasse. Am nächsten Tag schreibe ich einen ausführlichen Kondolenzbrief und erinnere die Witwe an die gemeinsamen Erlebnisse. Ich drücke empathisch unsere Trauer aus. Doch leider bekomme ich keine Reaktion. Keine kurze Karte, kein Wort – Funkstille. Ich kann den Schmerz und die Trauer verstehen, doch ohne Rückmeldung bleibt etwas offen zwischen uns, eine emotionale Verbindung unbeantwortet. Beispiel 2: Kurz vor seinem Tod bin ich einer der letzten Journalisten, der Heinz Rühmann in seinem Haus am Starnberger See interviewen darf. Es ist eine sehr berührende Begegnung. Der bekannte Schauspieler wirkt in unserem Gespräch ausgesprochen introvertiert und bescheiden, ganz anders, als ich ihn



von der Leinwand her kenne. Als ich Monate später von seinem Tod erfahre, schreibe ich seiner Witwe einen persönlichen Brief und bedanke mich für die letzte Begegnung. Niemals hätte ich erwartet, dass seine Frau Hertha Droemer antwortet. Bei Hunderten von Briefen habe ich dafür vollstes Verständnis. Doch einige Wochen später schreibt sie mir sehr bewegend eine Karte per Hand und dankt für die Anteilnahme.

### **Wir brauchen eine Abschiedskompetenz**

Seinen letzten Film „In weiter Ferne, so nah!“ drehte Heinz Rühmann ein Jahr vor seinem Tod. Dieser Titel passt sehr gut zu den Beziehungen, die durch Umzug oder Trennung abbrechen. Auch sie bleiben emotional in der Luft hängen, bis sie aktiv beendet werden. Doch genau das ist der kritische Punkt: Aus meiner eigenen Biografie kann ich zahlreiche Beispiele erzählen, die über Jahre offen blieben. Einer meiner besten Freunde trennte sich von seiner Frau, wechselte die Arbeitsstelle und zog weg. Durch unsere langjährige Freundschaft konnte ich mich in seinen Schmerz einfühlen und auch die Scham spüren, die seine gescheiterte Ehe bei ihm auslöste. Immer wieder suchte ich das Gespräch, besuchte ihn in seinem neuen Zuhause, doch die Scham überwog. Der Austausch war nicht mehr frei, wurde immer mehr zum Smalltalk, sein Herz war blockiert. Er versprach, mich zu besuchen, doch kam nie. Über Jahre startete ich etliche Versuche, ich wusste, dass er regelmäßig an unserer Wohnung vorbeifuhr, wenn er seine Eltern besuchte. Doch er hielt nie an. Unsere tiefe Freundschaft hatte sich in eine Einbahnstraße verwandelt und mein Schmerz blieb. Ich fühlte mich in einer emotionalen Sackgasse und suchte nach einer Lösung. Ich hatte immer noch diese offene Beziehung wie einen Strang in der Hand. Um neue Beziehungen eingehen zu können, musste ich dieses lose Ende loswerden und zu einem guten Ende bringen. Beim Überlegen kam mir das Symbol eines Gedenkstein in den Sinn: Warum nicht einen schönen Kieselstein auswählen, den ich im Garten ablege und der mich an unsere vergangene Beziehung erinnert? Wie bei einem Grabstein markiert er das Ende unserer Freundschaft. Gleichzeitig bin ich frei, ihm jederzeit wieder offen zu begegnen.

An dieser Stelle möchte ich Sie ermutigen, die ungeklärten Enden in Ihrer Biografie anzuschauen. Wo hängen bei Ihnen Beziehungen in der Luft und verhindern damit einen Neubeginn? Nehmen Sie sich zwei Stunden Zeit und ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück. Schreiben Sie einmal die Namen derer

auf, bei denen noch eine Beziehung offen ist. Hören Sie in sich hinein und überlegen Sie, was für Sie ein gutes Abschlussritual sein könnte. Vielleicht brauchen Sie noch ein letztes Gespräch oder einen Brief, in dem Sie Ihre Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit ausdrücken. Ich bin mir sicher, dass Sie im Herzen spüren, welche Form angemessen ist. Es kann aber auch sein, dass Sie ohne eine Erklärung die Beziehung einseitig beenden und für sich ein passendes Abschlussritual finden, ohne den anderen darüber zu informieren. Diese Entscheidung bringt Ihnen auch Klarheit, wie Sie bei einer weiteren Begegnung frei und offen mit diesem Menschen umgehen. Bei meinem langjährigen Freund gab es nach 16 Jahren Funkstille dann wieder den einen oder anderen Kontakt. Er wollte gerne mit mir beruflich zusammenarbeiten und versuchte auf unterschiedlichen Kanälen, das zu erreichen. Durch meine vorher getroffene Entscheidung war ich innerlich jedoch ganz klar und lehnte freundlich, aber bestimmt ab.

### **Wenn ein Neuanfang gelingt**

Zum Abschluss noch zwei Beispiele aus dem beruflichen Kontext: Vor Jahren hat mich der Bericht eines Mitarbeiters berührt. Er beschreibt, wie ihm sein Chef nach der Kündigung einen ausführlichen Brief schrieb und sich die Zeit nahm, ihm persönlich für die Jahre der Zusammenarbeit zu danken. Das war für ihn so bemerkenswert, weil dies in den meisten Firmen unüblich ist und schlichtweg vergessen wird. Am Anfang investiert das Unternehmen sehr viele Ressourcen, um den Mitarbeiter zu gewinnen, am Ende geht der Abschied häufig sehr geringschätzig ab. Im Gespräch mit Handwerkern und kleinen Unternehmern ermutige ich die Chefs, für ein gesegnetes Ende zu sorgen, selbst dann, wenn man sehr unglücklich über die Verabschiedung des Mitarbeiters ist. Mitunter erleichtert das auch den Neubeginn. Vor wenigen Tagen erzählte mir die Chefin eines großen Unternehmens, wie traurig sie war, einen ihrer Lkw-Fahrer zu verlieren. Zumal sie mit ihm sehr zufrieden war. Doch eine andere Firma bot ihm mehr Gehalt und weg war er. Sie zögerte einen kurzen Moment, dann strahlte sie mich an: „An der neuen Stelle hat es ihm nicht gefallen, er hat sich an die guten Zeiten bei uns erinnert und gefragt, ob er zurückkommen kann.“ Na, klar, sagte sie. Der Neuanfang gelang.

*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)*

A man with glasses and a beard, wearing a light blue button-down shirt, is grating something into a large pot on a stove. A woman with dark hair tied back, wearing a floral patterned tank top, is smiling and looking at the pot. The kitchen is bright with natural light from a window in the background. Various kitchen items like a knife block and a glass of orange juice are visible on the counter.

# *Wie zwei Berliner zu Sinnstiftern werden*

## **THE SHAREHOUSE**

*von Elke Naters und Sven Lager*

Ein Berliner Ehepaar landete nach acht Jahren in Berlin Mitte an einem Punkt seines Lebens, an dem sich Überdruß und Unzufriedenheit breit machten, die schwer zu fassen waren.

### **Wir waren durstig und hungrig, aber wir wurden nicht satt**

Wir haderten mit dem Deutschtum, dem Gesetzten und Überskeptischen, dem Saturierten. Wir sehnten uns nach sozialen Utopien, die wirklich umgesetzt wurden, und weniger nach Konsum und sozialem Aufstieg. Uns verlangte nach Gemeinschaft und nicht Vereinzelung, nach Exzentrik und weniger Ordentlichkeit. In Südafrika fanden wir schließlich die Antwort auf Fragen, die uns immer wieder das Glück geraubt hatten.

Nach anderthalb Jahren in Hermanus passierte es. Das Sharehouse fiel vom Himmel. So fühlte es sich auf jeden Fall an. Was im Jahr der Fußballweltmeisterschaft in unseren Köpfen angefangen hatte, wurde plötzlich wahr. Ein Haus und eine Manufaktur für Kreative, Jugendliche, Kunst und Gemeinschaft, denn wir sehnten uns nach inspirierenden Menschen. Das Sharehouse sollte ein Ort sein, an dem sich manifestierte, was wir glauben: dass jeder Mensch ein großes Potenzial hat und dass wir in einer weit besseren Welt leben würden, wenn jeder mit Freude täte, was ihm als Talent und Leidenschaft mitgegeben wurde. Eine Erfahrung, die wir selbst oft genug gemacht hatten, gerade als Schriftsteller. Da war es nun entgegen jeder Erwartung nach zwei Jahren Planen und Scheitern: ein ganzes Haus für Theater, Kunst, Design, Mode, Musik, Handwerk, fürs Feiern, Heilen, Tanzen, Singen und noch ein Laden dazu! Schönster Größenwahn. Wir hatten fast aufgegeben und auf einmal war da dieses wunderschöne Haus mit kapholländischer Front, einer verglasten Veranda und einem gigantischen Garten. Wir konnten einen Teil des Hauses sofort beziehen. (...)

### **Keine Sozialprojekte oder Gutmenschiiden**

Wir waren uns einig. Keine Sozialprojekte oder Gutmenschiiden, keine Luftnummern und Kirchendebatten, sondern Bereicherung für alle, hier und sofort und ohne jede Umstände. Unsere Freunde waren so eine Bereicherung. François wurde gerade berühmt als Bibelübersetzer und er und Lydia liebten die Sharehouse-Idee. Ihr Freund, der Kaaskopp, der Käsekopf, wie der kleine Holländer sich selbst nannte, sollte uns beim Renovieren helfen und er war so begeistert, dass er ununterbrochen redete und gar nicht aufhören konnte zu sagen, wie lange er auf Leute wie uns gewartet hatte. Mit ihm auf dem Dach war Pierre, ein Musiker aus dem Kongo, der das Wellblech des Sharehouses grün anmalte, dann die Fenster babyblau wie die Fischerhäuser an der Westküste und danach die Treppe und den Boden der Veranda oxsenblutrot. Den Garten räumte eine Gruppe Frauen

aus dem Township auf und unter dem Müll fanden wir einen Brunnen. Es gab Guaven, Feigen- und Mangobäume und allein der hintere Teil des grasüberwachsenen Gartens war so riesig, dass man Fußball spielen konnte.

Die Familien, die in der anderen Hälfte des Hauses lebten, halfen mit. Oben auf dem Dachboden wohnte Mango, ein junger Xhosa-Mann, der François' freie (englische) Übersetzung der Briefe des Neuen Testaments mit einem Bleistift auf Xhosa in ein Schulheft schrieb. Und in unsere Veranda zog Marcus ein, ein schwer schnaufender Bure, der leicht lallend sprach, weil er wegen einer alten Verletzung Morphium und andere Medikamente schluckte.

„Den können wir gut als Hausmeister gebrauchen“, sagte Kaaskopp. „Der kann in der Ecke da Tee und Schokoriegel verkaufen. Der kommt ja nicht mal auf eine Leiter rauf.“ Und es stimmte. Marcus war schnell erschöpft und aus dem Gleichgewicht und redete noch mehr als Kaaskopp. Aber er war angeblich Schreiner und Elektriker, und wenn er wieder auf die Beine kam, war er sicher zu mehr fähig. Das war schließlich die Sharehouse-Idee, das Potenzial im Menschen zu erkennen und zu fördern.

### **Das wahre Potenzial der Menschen erkennen**

Was das wahre Potenzial der Menschen und vor allem was die Erwartungen ans Sharehouse waren, offenbarte sich bald. Wir renovierten innerhalb von drei Wochen ein äußerlich verfallenes Haus in einen annehmbaren Zustand, in dem wir uns ein Teehaus, ein Gemeinschaftsatelier, einen ungewöhnlichen Kunst- und Design-Laden und einen Jugend-Hangout vorstellen konnten, der so etwa wie Dave Eggers Piratenshop in San Francisco aussehen sollte, mit Magazinredaktion plus Schreibworkshop und Kunstklassen.

Die Idee war nicht leicht zu vermitteln. Der Holländer redete immer davon, wie wir in unserem christlichen Jugendzentrum Saft in Styroporbechern verkaufen würden, an der Decke kahle Neonröhren, an der Wand ein paar Bibelsprüche. Gleichzeitig riefen Leute an, die uns alte Laken und Gardinen für unser Obdachlosenheim anboten oder Menschen ohne Schlafplatz vorbeischicken wollten. Eine Nachbarin fand, wir sollten Jugendlichen beibringen, wie man nach Internet-Rezepten Plätzchen und Kuchen backt und das dann mit Gewinn verkauft, und Pierre aus dem Kongo träumte von einem täglichen Trommelwork-

shop, bei dem er Congas gegen Aufpreis verkaufen konnte, was noch die beste Idee war. Nur, dass Pierre irgendwann mit einem Joint in seiner Meditationsecke eingeschlafen war und fast den ganzen Garten abgefackelt hätte. (...) Das neue Sharehouse aber gedieh trotzdem. Es war Dezember 2012, das Logo klebte draußen, Leute von der Straße gratulierten uns, und wir luden zum Braai im Garten für alle, die mitgeholfen hatten. Es war ein schöner Sommerabend, das Haus sah zumindest von vorne fast wie neu aus, Marcus grillte die sechs Hühner, die jemand spendiert hatte, und 30 hungrige Leute kamen. Die dicken Frauen aus dem Township hatten mitgeholfen, den Garten aufzuräumen, die Jungs zu malern und zu reparieren, es waren Freunde von Freunden dabei und dazu eine Menge Teenager.

### **Musikalische Samstage im Familienwohnzimmer**

Noch bevor ich zum Grill kam, war das Fleisch auf den vielen Tellern verschwunden, alle kauten ausgehungert und glücklich und eine Stunde später hatte sich meine erste Gruppe Jugendlicher um mich versammelt, für die ich das Sharehouse hauptsächlich hatte einrichten wollen. Sie hingen im großen Zimmer vorne auf den Sofas herum, spielten Musik, unterhielten sich und das Sharehouse war eröffnet. Zwei Wochen später probten drei von ihnen für eine neue Band, wir unternahmen an einem heißen Sommertag einen Ausflug zu den Wasserreservoirs in den Bergen und jeden Samstagabend machten wir Musik, spielten auf dem Billardtisch, der uns geschenkt worden war, oder mit dem klapprigen Tischfußball von Anton. Die zweijährige Jayla konnte jeden Werbesong mit ihrer rauhen Soulstimme nachsingen, ihre Mutter war dabei, die Großmutter kam, die Mädchen tanzten zur Musik und sangen, die Jungs rappten und trommelten und es wurde mein liebstes Familienwohnzimmer, das von da an fast jeden Samstag geöffnet war. (...)

### **Ein Königreich, das mit jedem Herzschlag wächst**

Wir luden Freunde zu unseren Long-Table-Abenden und Workshops ein, schmierten Stullen und erzählten von unseren Ideen für das Sharehouse. Unsere Freundin, Ex-Anwältin, Köchin und Filmemacherin Olga, berichtete davon, wie sie ein halbes Jahr allein auf einem Motorrad durch Nordindien gereist war. Toni und Desmond aus Kapstadt erzählten, wie sie angefangen hatten, als Paar zusammenzuarbeiten und erfolgreiche Fotografen geworden waren. Eine Freundin, Stef the Cat, kam aus Deutschland zu Besuch und hielt einen viertägigen DJ-Workshop mit einer musikalischen Einführung in die südafrikanische House-

musik und angolanische DJ-Rhythmen. Und jeden Samstag luden wir einen Musiker ein, der mit uns jammte und sang. Jeder hatte etwas zu geben und es kostete nichts.

Eine der größten Überraschungen war Marcus. Der Mann, der depressiv auf der Veranda geschlafen und davor zwei Jahre lang auf der Straße gelebt hatte, baute sich eine Werkstatt in einer der Garagen auf, zimmerte für uns Stühle, Bänke und Tische aus Paletten, legte den Garten frei, beschneidete die Bäume, brachte die Pumpe am Brunnen in Gang und installierte ein Bewässerungssystem. Er züchtete Avocadobäume, Bonsais und entpuppte sich als jemand, der eigentlich alles kann: Flugzeuge fliegen, Diamanten schürfen, Fahrräder schweißen, Autos und Motorräder reparieren, Koi-Fische züchten, Wurmfarmen starten, exotische Vögel züchten, die Liste ging endlos weiter. Deutsch, sagte ich einmal, Deutsch könne er nicht, ha! Aber er kann tatsächlich etwas Deutsch lesen und verstehen.

Auch Elke überraschte mich. Sie hatte nicht nur gelernt, wie man das beste Brot der Welt bäckt, sie häkelte Lampenschirme aus recycelten T-Shirts, entdeckte ihre alte Leidenschaft, Kleider zu nähen, und machte Seife und Cremes, um die sich alle rissen. Und das, ohne auch nur einen Satz weniger zu schreiben. Es passierte alles aus einer neuen Freude heraus, mit der sogar ich, der ich nie einen Ton treffen konnte, sang und dazu Gitarre spielte.

Nach fünf Monaten standen wir vor der nächsten großen Entscheidung. Seit Wochen lag unser Mietvertrag beim Besitzer, das Sharehouse sollte jeden Tag offen sein, wachsen, sich in die Townships und andere Städte hineinmultiplizieren. Freunde aus Pretoria mit einem sehr ähnlichen, aber weit erfolgreicherem Projekt, der Viva Foundation South Africa, begannen, uns mit allem zu unterstützen, was sie hatten, und plötzlich verlangte der stets unschlüssige Besitzer sein Haus zurück. Wir mussten innerhalb von zwei Wochen ausziehen.

„Was jetzt“, fragten wir uns. Es war furchtbar. War das eine Niederlage? Gott antwortete mir mit einem Gedanken: Es ist ein Königreich, das mit jedem Herzschlag wächst.

*Heute leben Elke Naters und Sven Lager wieder in Berlin, leiten dort die „School of Love Berlin“. Auszug aus dem E-Book „Es muss im Leben mehr als alles geben!“ mit freundlicher Genehmigung des adeo-Verlags Asslar.*



# Nutzen Sie den Gutshof für eine persönliche Auszeit

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

## JANUAR 2020

### **Retreat: Die 7 Geheimnisse der irischen Christen**

24.–26.01.2020

Nutzen Sie die Kraft des irischen Segens, um Ihrem Leben mehr Tiefe und Weite zu geben. Lernen Sie vom Vorbild der irischen Mönche, die bereits vor 1.500 Jahren durch die Kraft ihres tiefen Glaubens Europäische Kultur geprägt haben.

## FEBRUAR 2020

### **Neu: Kloster auf Zeit: Fünf Tage in der Stille** 17.–21.02.2020



Ilona Dörr-Wälde lädt Sie auf den Gutshof ein, um sich gemeinsam mit ihr auf die geistliche Übung des Schweigens einzulassen. Genießen Sie Ihre persönliche Auszeit in diesen fünf Tagen der Stille.

### **Retreat: Die 7 Geheimnisse der irischen Christen**

21.–23.02.2020

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.

## MÄRZ 2020

### **Innovationsforum Mittelstand** 03.03.2020

„Die Zukunft ist schon unter uns, wir sehen sie nur nicht“, betont Prof. Dr. Michael Hochschild aus Paris in seinem Vortrag. Als Soziologe registriert er sehr aufmerksam die gesellschaftlichen Umbrüche, die um uns herum passieren. Sein Referat ist ein Weckruf für Selbständige und Unternehmer. Hochschild ist Forschungsdirektor und Professor für postmodernes Denken am Time-Lab Paris.

## MÄRZ 2020

### **Social-Media-Manager** 04.–06.03.2020

### **Lizenzierter Color Guide** 12.–14.03.2020

### **Grundlagen Personal Coaching** 16.–17.03.2020

### **Neu: Biografisches Schreiben** 20.–22.03.2020



Anfänge haben eine große Kraft – im Schreiben und auch im Leben. Öffnen Sie die Champagnerflasche Ihres Lebens und lassen Sie die besten Geschichten herausprudeln. Finden Sie unter professioneller Anleitung einen Zugang zu den verschütteten Quellen Ihrer Kreativität.

### **Lizenzierter Style Guide Women** 25.–28.03.2020

### **Authentisch präsentieren** 30.–31.03.2020

## APRIL 2020

### **Waldbaden Selbsterfahrung** 02.–03.04.2020

### **Lizenzierter Knigge-Trainer** 16.–18.04.2020

Starten Sie jetzt als professioneller Knigge-Trainer. Erleben Sie drei intensive Trainingstage, die mit Humor und mit vielen Alltagsbeispielen gewürzt sind. Profitieren Sie vom langjährigen Erfahrungsschatz und starten Sie selbst als lizenzierter Knigge-Trainer. Profitieren Sie vom Erfolgsfaktor „Natürlichkeit“ und erfahren Sie, wie Sie als professioneller Knigge-Trainer stilsicher und überzeugend auftreten.

### **Kommunikationstechniken im Personal Coaching**

16.–18.04.2020



### **Waldbaden Selbsterfahrung**

20.–21.04.2020

Goldzirkel:  
12.–14. März 2020

# Die tiefe Sehnsucht nach einem Leben mit Sinn und Ziel

*von Ilona Dörr-Wälde*

Ich sitze im Auto auf dem Heimweg. Laut und deutlich höre ich die Frage: „Wofür machen Sie das Ganze?“ Professor Frielingsdorf, ein Experte für Identitätsarbeit, hat mir vor wenigen Minuten in seinem Büro in Frankfurt unerwartet diese Frage gestellt. Damit hat er in mir eine tiefe Sehnsucht geweckt.



### **Wenn das Glück ausbleibt**

Ich erinnere mich, wie ich als Jugendliche in unserem Esszimmer am Fenster saß und Menschen beobachtete. Sie gingen am Morgen die Straße hinunter zur Bushaltestelle und fuhren zur Arbeit. Am Abend kamen sie wieder auf ihrem Weg von der Bushaltestelle nach Hause an unserem Haus vorbei. „Ist es das, worauf es ankommt“, fragte ich mich, „einen guten Beruf ausüben, Geld verdienen und für zwei Wochen im Jahr einen schönen Urlaub genießen?“ Irgendwann sind alle materiellen Wünsche erfüllt, die Altersvorsorge gesichert und Rücklagen gebildet und dann kann man glücklich leben.

Ich schaute in die Gesichter und mir fehlte etwas. Eine Liedstrophe – „ich möchte leben, nicht bloß irgendwie, leben mit Sinn und Ziel, Leben, das seinen Namen verdient“ – berührte eine tiefere Ebene und weckte Lebenshunger über das Arbeitengehen hinaus. Dennoch folgte ich dem damals üblichen Lebensmodell. Ich wurde Industriekauffrau und hatte bald die Mittel für eine gute Zukunft. Merkwürdigerweise stellte sich das glückliche Leben nicht ein. Immer öfter schleppte ich mich morgens widerwillig aus dem Bett und fuhr zur Arbeit.

Schnell wurde mir klar, so kann es nicht weitergehen. An meinem Schreibtisch in der Firma traf ich eine Entscheidung: Ich möchte 24 Stunden am Tag leben. Nein, ich möchte nicht den größten Teil meiner Lebenszeit damit verbringen, irgendetwas zu tun, damit ich mir irgendwann ein gutes Leben leisten kann. Mit Freunden diskutierte ich halbe Nächte, wofür es sich lohnt zu leben. Langsam entstanden neue Sichtweisen und tatsächlich schlug ich eine andere Richtung ein und fand Beziehungen und Aufgaben, die mich erfüllten und die ich als zutiefst sinnvoll erlebte.

All das ist in mir hier im Auto wieder präsent, als ob es gestern gewesen wäre. Doch warum trifft mich diese Frage von Professor Frielingsdorf ausgerechnet heute, über 30 Jahre später, wieder an einer ähnlichen Stelle?

### **Im Rückblick erkenne ich meinen tiefen Sinn**

Zu Hause angekommen beginne ich einen Rückblick auf mein bisheriges Leben. Ein grobes Schema über die Lebensbereiche und wichtigen Beziehungen helfen mir dabei. Ich fange an, Sätze zu bilden, was mir viel bedeutet, was ich an Schätzen mitgenommen habe. Auch die Sackgassen und Engpässe formuliere ich in Sätzen. Langsam komme ich auf eine Fahrte und finde

Antworten. Wofür lebe ich eigentlich? Warum tue ich, was ich tue, und wieso gibt es immer wieder Phasen, in denen die Suche wieder von Neuem beginnt?

Anscheinend gehöre ich zu den Sinnsuchern. Viktor Frankl, ein österreichischer Neurologe und Psychiater sagt von sich selbst, er habe seinen Sinn gefunden, indem er anderen hilft, ihren Sinn zu finden. Während der NS-Regierung war er in insgesamt vier Konzentrationslagern und hat seine Erkenntnisse aus dieser Zeit in Artikeln, Büchern und Therapieformen weitergegeben. Er ist davon überzeugt: „Wovon der Mensch zutiefst und zuletzt durchdrungen ist, ist weder der Wille zur Macht, noch ein Wille zur Lust, sondern ein Wille zum Sinn.“

Lebenssinn oder die Frage „Wofür das Ganze“ ist also nicht ein Satz, den man einmal in einer bestimmten Phase seines Lebens formuliert hat. Diese zentrale Frage meines Lebens stellt sich für mich als einzigartige Person immer wieder neu. Erlebe ich meine jetzige Lebenssituation als wertvoll? Erkenne ich den darin eingewebten Sinn und bin ich bereit, diesen zu erfüllen?

### **Scheitern ist eine Chance, den Sinn neu zu finden**

Ich habe sehr viel Zeit und Energie in die Entwicklung einer Ausbildung investiert, die anfangs gut angenommen wurde und dann auch nach vielen Versuchen nicht die nötigen Teilnehmer anzog. Diese Aufgabe sollte für die kommenden Jahre mein Beitrag zur positiven Gestaltung in den anstehenden gesellschaftlichen Veränderungen sein. Ich bin davon überzeugt, dass es zu mir passt und sehr nützlich und hilfreich ist für meine Mitmenschen, vor allem für Selbständige und unternehmerisch Begabte. Doch es funktioniert nicht. Meine Motivation ist fast erloschen. In dieser Situation suche ich Rat.

Ich habe die Orientierung verloren. Durch den Lebensrückblick entdecke ich: Das ist nicht das erste Mal. In Abständen von sieben bis acht Jahren ereilte mich auch in der Vergangenheit eine Art Sinnkrise. In alledem kann ich deutlich spüren: Ich bin hier auf dieser Erde, um erfülltes Leben in der jeweiligen Lebenssituation zu finden und mit anderen zu teilen.

Eine zweite Aussage von Viktor Frankl fällt mir ein. „Sinn kann nicht gegeben werden, sondern muss gefunden werden.“ Es reicht nicht einfach, sich selbst besser kennenzulernen, ein klares Profil zu entwickeln und dann die Selbstverwirklichung anzustreben. Die Befriedigung meiner Wünsche allein führt nicht

unbedingt zu einer befriedigenden Antwort auf die Frage nach dem Wofür. Es braucht eine ehrliche Hingabe an eine bestimmte Aufgabe oder bestimmte Personen in einem konkreten Kontext, hier und heute. Meine Anlagen, Motive und Fähigkeiten treffen auf eine Situation oder Aufgabe. Ich spüre, das passt zu mir, genau diese Aufgabe ist bedeutsam für meine Mitmenschen und im Gehen finde ich das Wofür. Wenn ich meinen eigenen Sinn selbst finde, setzt es den Dienst an einer Sache oder die Liebe für eine Person in Gang. Ich gehe nicht zur Arbeit, sondern ich erfülle meine Mission. Darin finde ich Frieden und Glück.

### **Glück und der Frieden folgen, wenn du tust, was sinnvoll ist**

Es ist also gar kein großes Problem, dass ich im Moment nicht sofort sagen kann, wofür ich tue, was ich tue, sondern eine große Chance, neu die Augen zu öffnen, in die Situationen um mich herum zu schauen, mich den Menschen zuzuwenden, mit denen ich gerade zu tun habe, und wieder neu Sinn zu finden. Ich strecke mich aus nach neuen Möglichkeiten. Wenn diese Ausbildung nicht klappt, auf welche Weise bieten sich Gelegenheiten, Menschen auf dem Weg zu einem erfüllten Leben zu unterstützen? Auf der Suche nach neuen Ufern erlebe ich Momente, in denen mich noch Wut und Trauer ereilen über das vermeintliche Scheitern. Diese ver-

stehe ich als Einladung, mich meinem Life-Coach zuzuwenden. Er fordert mich heraus, mein Statusdenken zu verlassen und mich auf eine neue Abenteuerreise einzulassen. Ich höre die Aufforderung: „Besinne dich auf das, was du bist, und lass dich ganz ein auf die neuen Möglichkeiten. Dort wirst du Sinn finden. Suche nicht nach deinem offensichtlichen Glück. Glück und Frieden folgen, wenn du dich auf die aktuellen Lebensherausforderungen einlässt und tust, was sinnvoll ist.“

Seit diesen prägenden Erlebnissen sind einige Jahre vergangen. Tatsächlich haben sich neue Aufgaben aufgetan und der Gutshof als Zentrum für Sinnsucher und Sinnstifter ist am Entstehen. Noch immer bin ich täglich in allem, was mir begegnet, im Alltäglichen, Nervigen, Erfreulichen, Leichten und Schweren, in Erfolgen und Misserfolgen dabei, offen zu sein für erfülltes Leben. In manchen Zeiten ereignet sich der sogenannte Flow wie von selbst.

Es gibt Zeiten, da lasse ich mich verunsichern, drohe, in Routine oder Frust zu versinken. Doch immer wieder regt sich das Lebendige und ich gehe weiter, lerne dazu und genieße jeden Moment, in dem mich eine tiefe Zufriedenheit durchströmt, und ich spüre: Ich lebe mit allen Sinnen für ein Leben, das mehr ist als Arbeit und Schein.

*Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen.*

*Alle Angebote auf der neuen Webseite: [www.doerr-waelde.de](http://www.doerr-waelde.de)*



*„Der Gutshof ist ein wunderbarer Ort, um sich mit der eigenen Lebensvision zu beschäftigen. Rainer und Ilona Wälde führen den ‚Goldzirkel‘ mit Können und ihrem ganzen Erfahrungsschatz durch und begleiten die Teilnehmer durch ihre Lebensreise. Eine kleine, vertraute Gruppe ermöglicht ein intensives Arbeiten und lässt das Seminar zu einer runden Sache werden. Der ‚Goldzirkel – Die wertvollste Zeit meines Lebens‘ hat mich meiner Lebensvision ein ganzes Stück nähergebracht.“*

Silvia Kann-Staudt, Dipl.-Soz.päd.



*„Ich habe den ‚Goldzirkel‘ als eine echte Alternative zu üblichen Coaching-Seminaren erlebt. Mit gleichgesinnten Persönlichkeiten hat sich in der harmonischen Atmosphäre schnell ein vertrauensvoller Arbeitsraum entwickelt. Ilona und Rainer Wälde überzeugen mit Erfahrung und empathischer Methodik. Für mich hat sich im ‚Goldzirkel‘ eine überraschende Perspektive für die beste Zeit meines Lebens gezeigt.“*

Arne Suter, Musiker und Unternehmer

### **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: Sven Lager, Elke Naters, Ilona Dörr-Wälde, Rainer Wälde / Lektorat: Henrike Doerr / Gestaltung: Sarah Augustin, [www.bluetezeit.de](http://www.bluetezeit.de) / Fotos: Janine Guldener, 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 / Erscheinungsweise: 4x jährlich / Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)