



Gestärkt
durch die
Krise



Liebe Leserin, lieber Leser,

sind Sie in diesem Sommer glücklicher als in den Jahren zuvor? „Die Zeit“ fragt seit drei Jahren die Online-Besucher nach ihrer Stimmung. Fast vier Millionen Mal haben sie geantwortet. Meist war die Stimmung konstant. Dann kam Corona und plötzlich ging es vielen Menschen besser. Kann das sein?

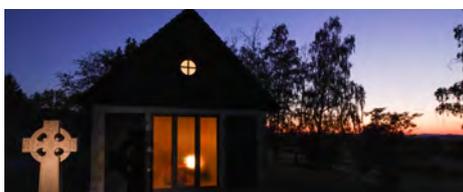
„Es gibt weniger Verkehr, weniger Termine. Mehr Zeit in der Natur.“ Plötzlich hat eine Mutter kein schlechtes Gewissen mehr „weil sie ihrem Sohn keinen teuren Urlaub ermöglichen kann. Auch alle anderen konnten in den Osterferien nur im Wald spazieren.“ Die aktuelle Krise hat unsere gesamte Welt auf den Kopf gestellt, den eigenen Radius verkleinert, das Leben auf die einfachen Dinge reduziert. Die alte Frage: „Wie wollen wir leben?“, bekommt eine neue Dimension. Für viele gestresste Menschen war „der Lockdown die erste Atempause seit Jahren.“ Ein ganzes Land, ein ganzer Kontinent übt die Entschleunigung und merkt, es geht.

„Ich spüre Gott jetzt mehr“, schreibt ein Leser: „Ohne Corona hätte ich mir nie die Zeit genommen, mich mit meinem Glauben auseinanderzusetzen.“ „Es geht jetzt nicht mehr um irgendeinen Urlaub oder ein Smartphone, sondern um elementare Fragen.“

Vielleicht braucht unser Leben zwischen-
durch so eine Pause-Taste?

Ihre

Olona + Rainer Waldo



Wie ein Kreuz
zum Kompass wurde



Vertrauen –
die unsichtbare Macht



Sommerurlaub
auf dem Gutshof

Himmel und Erde küssen sich

Wie ein Kreuz zum Kompass wurde

von Ilona Dörr-Wälde



*Mitten in
der Krise stellen
wir ein Symbol
der Hoffnung
auf*

Auf der Insel Iona schlendere ich durch den Buchladen. Draußen stürmt der Wind und ich spüre noch die nasse Kälte in meinen Knochen. Langsam tauen meine Finger wieder auf und mein Geist ist schwerelos. Da fällt mein Blick auf ein Kreuz. Es erinnert mich an die Steinkreuze auf der Insel. Mitten in der Landschaft ragen sie in die Höhe. Diese Miniaturausgabe zieht mich in ihren Bann. Plötzlich bin ich ganz präsent. Tiefe und Ruhe breiten sich aus in meinem Herzen und ich fühle Frieden und Verbundenheit. Dieses Symbol hat eine Bedeutung für mich. Deshalb kaufe ich das 28 Zentimeter hohe Stehkreuz und nehme es mit nach Hause.

Mitten in der Krise stellen wir ein Symbol der Hoffnung auf
13 Jahre später stehen Rainer und ich vor einem Steinblock. Der Steinmetz aus unserem Nachbarort Neukirchen arbeitet mit seinen geschickten Händen aus diesem Stein ein Hochkreuz nach der Vorlage unseres Kreuzes aus Iona. Die Form ist schon deutlich zu erkennen. Wieder durchströmt mich die starke Symbolkraft und ich bin ganz aus dem Häuschen. An Pfingsten wird dieses zwei Meter hohe keltische Steinkreuz aus Kalkstein vom Thüster Berg auf einem Sockel aus irischem Blaustein vor der Gutshof Kapelle aufgestellt.

Erinnern Sie sich an die motivierende Kraft des Anfangs
Ausgerechnet jetzt, in dem schrittweisen Ausstieg aus dem Lockdown, wird dieses Kreuz für uns zum Symbol der Hoffnung. Es ist für mich wie ein Kompass, der mir den Weg in die Zukunft weist. Es erzählt die Geschichte vom Anfang des Lebens. Wie gut kann ich mich erinnern, wie wir vor über drei Jahren im Gutshof eingezogen sind. Beflügelt von der Idee, ein Seminarzentrum für Sinn-sucher und Sinnstifter aufzubauen, starteten wir durch. Seitdem ist viel passiert. Es tut so gut, an den Anfang zu denken. Erinnern Sie sich, mit welcher Motivation Sie Ihre derzeitige berufliche Tätigkeit, Ihre Dienstleistung oder Ihre Firma begonnen haben?

Turbulenzen kosten Kraft und vernichten Ressourcen
Auf dem Kreuz sind ein wildes Tier und eine Konfliktsituation abgebildet. Eine Erfolgsgeschichte beinhaltet Krisen, in denen so manches stirbt. Schon vor Corona steckte die Botschaft vom ständigen Fortschritt in der Krise. Immer schneller, immer weiter und immer mehr hat seine Spuren hinterlassen. Wie uns Wissenschaftler sagen, ist das Erdklima bedrohlich aufgewärmt und die Ressourcen werden knapp. Die Schere zwischen Gewinnern und Verlieren des Fortschrittes ist sichtbar. Es sterben nicht mehr so viele Menschen an Hunger und es sterben auch weniger Menschen in Kriegen, als noch im letzten Jahrhundert. Dennoch sind sehr viele Menschen auf der Flucht. Das alles war weit weg. Jetzt hat der Virus uns ganz persönlich in Turbulenzen gebracht.

Fassen Sie Mut, bewährte Routinen zu hinterfragen

Die Geschichte geht weiter. Rufen wir jetzt, sobald wir öffnen dürfen, wieder unsere bewährten Routinen ab? Was bleibt uns übrig? Es ist so viel zu tun. Irgendwie müssen wir den Weg unter diesen verschärften Bedingungen finden. Auf dem Kreuz steht die in der Krise getötete Person wieder auf, zu einem Leben in einer anderen Dimension. Ich stelle mir die Frage: Wie gewinne ich Kraft für Neues? Oder bleibt doch alles beim Alten? Einfach irgendwie weitermachen. Letzte Woche diskutierten Rainer und ich mit Weggefährten über das angebrachte Vorgehen in der jetzigen Corona-Phase. Wie unterschiedlich sind die Sichtweisen. Die Diskussion fordert mich heraus, meine eigenen Routinen zu überdenken. Sie reißt mich aus dem Trott.

Irritierende und schmerzliche Gefühle können den Weg weisen

Dabei komme ich in Kontakt mit meinen Gefühlen, eine Mischung aus Angst, Ohnmacht und Sehnsucht. Vielleicht könnte es doch gelingen, Natur, Wirtschaft und Technik in ein besseres Miteinander zu bringen, vielleicht könnten das soziale Miteinander und die Interessen des Einzelnen sich besser ergänzen zum Gemeinwohl. Sofort sagt der Praktiker in mir: Traum weiter. Das liegt nicht in deinem Handlungsraum. Kümmere dich um deinen eigenen Kram. Schon will ich zur Tagesordnung übergehen. Aber die Sehnsucht ruft mich, tiefer einzutauchen.

In tiefen Momenten loslassen, behalten und neue Möglichkeiten entstehen lassen

Neue schöpferische Kraft finde ich in der Tiefe. Wenn sich das Wasser während der Ebbe zurückzieht, gibt es einen Moment der Stille, die Bewegung kommt zur Ruhe. Hier findet das Wasser die Kraft, wieder Richtung Ufer zu fluten. Das Kreuz zieht mich in die Stille, in die Dimension der Hoffnung. Es lädt mich ein, dort zu verweilen, in die Quelle der ewigen Dimension einzutauchen. Was kann ich loslassen? Was ist gut und kann bleiben? Welche neuen Möglichkeiten bringt diese schöpferische Kraft hervor? Neues kann nur entstehen, wenn die Stille Raum bekommt und wir uns Zeit nehmen, neue Möglichkeiten kommen zu lassen. Ansonsten werden wir, sobald es möglich ist, genauso weitermachen wie bisher.

Den Sommer für eine Ruhepause nutzen

Mir ist bewusst, dass der Alltag uns enorm fordert. Wie soll man da zur Ruhe kommen? Jetzt ist es wichtig, dass alles wieder ins Laufen kommt und wir so effizient wie möglich alles tun, dass wir gesund bleiben und gleichzeitig wieder Geld verdienen. Wahrscheinlich wird der Sommerurlaub im Ausland ausfallen. Da kommt mir eine Idee: Wie wäre es, wenn Sinnsucher und Sinnstifter im Sommer für ein paar Tage auf dem Gutshof Urlaub machen würden, um der ureigenen Kreativität Raum zu geben? Hier, mitten im Grünen einfach sein, diskutieren, Gefühlen freien Lauf lassen, eintauchen in kreative Momente und erfrischt in die Zukunft gehen. Ich würde mich auf Sie freuen.

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

Sommerurlaub auf dem Gutshof

Suchen Sie in diesem Sommer einen außergewöhnlichen Urlaubsort? Zum ersten Mal öffnet der Gutshof im Juli 2020 für Urlaubsgäste und bietet als „Safe Place“ auch ein sehr persönliches Ferienprogramm an.



Viel Platz zum Erholen und Energietanken

Starten Sie mit einem genussvollen Frühstück im Rosengarten. Anne-Marie Helms verwöhnt Sie mit leckeren Körnerbrötchen, Bio-Käse und frischer Marmelade. Dazu der Duft von englischen Rosen und der weite Blick über Nordhessen. Die komfortablen Zimmer im neu gebauten Gästehaus bieten Ihnen größtmögliche Sicherheit und Hygiene. Alle Betten sind mit dem modernen Lattoflex-System ausgestattet für rundum erholsamen Schlaf. Jedes Zimmer hat nach Wahl einen französischen Balkon oder eine eigene Sonnenterrasse. In der gemütlichen Weinstube können Sie sich abends gern selbst Ihren Lieblingswein aussuchen und dazu elsässischen Flammkuchen genießen. Oder Sie starten mit dem Fahrrad in einen der nahe gelegenen Biergärten.

Ein kurzweiliges Wochenprogramm für Gäste

Wir bieten allen Feriengästen ein kurzweiliges Wochenprogramm an: Sie können mit Ilona Dörr-Wälde zum Waldbaden gehen. Anne-Marie und Peter Helms bieten südafrikanische Grillabende an und verwöhnen Sie direkt am offenen Lagerfeuer im Barockgarten. Für alle Hobbyfotografen bietet Rainer Wälde einen Fotokurs für Natur- und Porträtfotografie an. Bei schönem Wetter starten wir auch unser Open-Air-Kino und zeigen bei Popcorn unsere Lieblingsfilme. Auf Wunsch ist auch ein persönliches Coaching möglich.

Das ausführliche Wochenprogramm finden Sie online: www.gutshof-akademie.de

Machen Sie den Gutshof zu Ihrem „Safe Place“!

JULI 2020

Webinare

Im Juli bieten wir Ihnen jeden Mittwoch um 17 Uhr einen Online-Kurs an. Sie können bequem von zu Hause aus lernen und alle praktischen Tipps sofort umsetzen.

Storytelling bei Facebook	01.07.2020
Erfolgreiche Posts bei Instagram	08.07.2020
Bildrechte in Social Media	15.07.2020
Erfolgreiche Pressearbeit	22.07.2020
Professionelle Handy-Videos	29.07.2020

Nur
69,-
Euro

Die 7 Geheimnisse der irischen Christen 10.–12.07.2020

In unruhigen Zeiten haben sie sichere Orte gegründet, kreativ Gesellschaft gestaltet und nachhaltig Kultur geprägt. Kommen Sie mit auf Spurensuche, um aus dieser Quelle zu schöpfen und kraftvoll Ihren Alltag zu gestalten.

Die Kraft der Gemeinschaft spüren 13.–17.07.2020

Nutzen Sie den Gutshof als Oase und tanken Sie neue Kraft. Ilona Dörr-Wälde zeigt Ihnen, wie Sie Ihr seelisches Immunsystem stärken. Vielleicht wollen Sie schon lange ein Konzept entwickeln, Ihr Buch schreiben oder einfach Stille erleben, verweilen, sich mit Gleichgesinnten austauschen und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen?

SEPTEMBER 2020

Waldbaden Selbsterfahrung	03.–04.09.2020
Zertifizierte Color Guide	08.–10.09.2020
Wohnberater Modul A	14.–16.09.2020
Waldbaden Ausbildung	30.09.–03.10.2020

OKTOBER 2020

Style Guide Women	07.–10.10.2020
Wohnberater Modul B	12.–13.10.2020
Social Media Manager	12.–14.10.2020
Lizenzierter Knigge-Trainer	19.–21.10.2020

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

A photograph of a man in a black t-shirt reaching out with his hands to catch a young child jumping from a large, dark rock. The child is in mid-air, wearing a blue shirt and jeans. The background shows a bright, hazy sky and more rocks.

Vertrauen – die unsichtbare Macht

von Rainer Wälde

Seit Corona stecken wir in einer Vertrauenskrise. Unser gewohntes Leben mit Airbags, Gurt und Navi hat uns lange Zeit vorgegaukelt, wir hätten alles unter Kontrolle. Doch wer ehrlich ist, muss zugeben: Das war nur eine Illusion.

Alles unter Kontrolle – wirklich?

Bis Dienstag hat mir unser BMW ein gutes Gefühl von Sicherheit vermittelt. Dann passiert es: direkt nach dem Anlassen ein lautes, unbekanntes Geräusch. Mir ist schnell klar: Das Auto ist defekt. Der brummende Sound löst in Sekundenschnelle einen Vertrauensverlust aus. Komme ich damit noch zur Werkstatt? Gefährde ich andere?

In der Corona-Pandemie erlebe ich eine ähnliche Vertrauenskrise. In kurzer Zeit hat sich unser Leben mit Leitplanken und Vollkasko-Versicherung als Illusion erwiesen. Viele Glaubenssätze und Überzeugungen wurden außer Kraft gesetzt. Plötzlich müssen wir Virologen vertrauen, deren Namen wir noch nie gehört haben.

„Das Ungewisse ist von den Rändern unserer Aufmerksamkeit in ihr Zentrum gerückt“, schreibt „Die Zeit“ in ihrer Pfingstausgabe: „Wo eben noch nichts unsicher sein durfte, scheint jetzt auf einmal fast alles unsicher zu sein.“

Der Vertrauensverlust bestärkt die Krise

Die neuseeländische Philosophin Annette Baier beschreibt es so: „Wir bewohnen ein Klima des Vertrauens, so wie wir in der Atmosphäre leben. Wir nehmen es wahr wie die Luft, nämlich erst dann, wenn es knapp wird.“

Diese Knappheit beobachte ich an Pfingsten, als wir uns mit langjährigen Freunden treffen: Wie viel Vertrauen, wie viel soziale Distanz ist angemessen? Bereits im Vorfeld diskutieren meine Frau und ich darüber, wie wir beide damit umgehen wollen, wenn uns plötzlich die Freunde umarmen wollen? Diese Frage wäre uns vor drei Monaten überhaupt nicht in den Sinn gekommen.

Was ist mit unserer Vorbildfunktion? Was ist klug in dieser Phase der Ungewissheit? Wir beide haben keine Angst, uns anzustecken. Gleichzeitig wollen wir keine Überträger sein und andere infizieren. Also Augen auf oder zu: Wird schon gut gehen? Kann ich mir selbst und meinen Gefühlen noch vertrauen?

Ich spüre ganz deutlich, dass ich durch die Medienberichte unsicher geworden bin. Oder ist alles gesammelte Wissen nur wieder ein Versuch, dass ich die Kontrolle zurückgewinnen will?

Vertrauen – die unsichtbare Macht

Eine Szene aus meiner Kindheit: Meine Großeltern schicken mich allein zwei Straßen weiter. Ich soll zu Pfeifers, einem kleinen Laden, und dort in meine Kanne frische Milch abfüllen lassen. Als dreijähriger schaue ich sie mit großen Augen an: Ganz allein? In diesem Moment ist mir noch gar nicht klar, welches Vertrauen die beiden mir entgegenbringen. Der schafft das schon!

Der Philosoph Martin Hartmann hat gerade ein neues Buch geschrieben: „Vertrauen – die unsichtbare Macht“. Sein Vater ist an Krebs gestorben, als er sieben Jahre alt war. Danach musste seine Mutter die drei Kinder allein erziehen. „Was wollen wir vom Vertrauen?“, fragt Hartmann – ich finde das eine spannende Frage.

Meine Mutter starb an Krebs – da war ich elf Jahre alt. Ich war auf den Tod nicht vorbereitet, bei Verwandten, als die Todesnachricht kam. Das hat bei mir viel Vertrauen zerstört und ein Trauma ausgelöst, das ich noch Jahrzehnte später zu spüren bekam. Warum wurde ich weggeschickt? Warum durfte ich mich nicht von meiner Mutter verabschieden?

...





Vertrauen – die unsichtbare Macht

...

Offensichtlich hatten die mütterliche Familie und auch mein Vater nicht das Vertrauen, mir das zumuten zu können. Zugegeben: Ich war ziemlich sauer. Doch die Wut blieb lange in der Trauer versteckt und wurde erst viele Jahre danach in einer Trauma-Therapie offenbar.

Wenn die Sicherheiten wanken

„Alle wollen Vertrauen“, schreibt Martin Hartmann, „aber niemand will vertrauen.“ Deshalb bauen wir unseren Alltag auf technische Sicherheit auf und lassen uns dies auch viel Geld kosten. Computertomografie, Satelliten-Navigation, Handy-Empfang im ICE, Shopping mit Umtauschgarantie. Dazu steigendes Wirtschaftswachstum. Plötzlich fangen unsere angeblichen Sicherheiten an zu taumeln: „Das Vertrauen in die Kontrollierbarkeit unserer Welt ist ins Wanken geraten“, schreibt „Die Zeit“: „Es ist eigentlich kein Wunder, dass der Mensch, der meint, keinen Gott, kein höheres Wesen zu brauchen, weil er sein Schicksal immer in den eigenen Händen hält, genau damit überfordert ist.“

Dann verweist das Wochenmagazin aus Hamburg auf ein Gedicht von Dietrich Bonhoeffer: „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“

Bewusst die Ungewissheit annehmen

Ich finde es spannend, dass die Journalisten der „Zeit“ gerade jetzt auf einen Theologen verweisen: „Gottvertrauen mag in unserer modernen Welt wie die unwahrscheinlichste Form des Vertrauens aussehen, weil es sich auf etwas bezieht, was sich naturwissenschaftlich

nicht beweisen lässt. Jemand, der auf Gott vertraut, wird in seinem Leben dennoch die Gegenwart von etwas spüren, das ihn hält und trägt.“ Zitatende.

Was bedeutet Vertrauen in dieser Krise für mich? Zuerst muss ich anerkennen, dass ich nicht alles kontrollieren kann. Gleichzeitig muss ich mich entscheiden, meine inneren Unsicherheiten zu überwinden. „Entscheiden heißt nicht zu wissen, bevor man handelt. Es heißt zu handeln, bevor man weiß“, so der Autor Marcus Jauer.

An Pfingsten begegnen wir unseren Freunden mit einem herzlichen Lächeln und erleben eine sehr berührende Zeit. Gemeinsam verweilen wir um das keltische Kreuz, das seit wenigen Tagen neben der Kapelle steht. Es ist für uns ein Zeichen der Hoffnung, auch mit dem Ungewissen zurechtzukommen. „Das Ungewisse ist das Leben selbst, und es zu leben“, so Jauer, „bedeutet, diese Ungewissheit anzunehmen.“

Auch die Ungewissheit um die Sicherheit unseres BMWs löst sich nach zwei Tagen in der Werkstatt auf. Ein kleiner Parkschein ist durch die Lüftungsschlitze gefallen und hat dort am Gebläse des Motors das laute Brummen verursacht. Wie bei Corona: kleine Ursache, große Wirkung.

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

PS: Seit acht Jahren verschenken wir „Authentisch leben“. Die Corona-Krise hat auch uns stark getroffen, deshalb dieses Mal eine gekürzte Ausgabe. Wenn Sie sich an den Druck- und Versandkosten beteiligen möchten, freuen wir uns über Ihren Beitrag:

IBAN: DE08 5709 2800 0000 8006 78 · BIC: GENODE51DIE Volksbank Rhein-Lahn-Limburg

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 und Rainer Wälde / Lektorat: Henrike Doerr / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluezeit.de / Fotos: Janine Guldener und 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)