



Das Gute  
braucht  
Zeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor einem Jahr waren die Medien voller Geschichten über die „Goldenen Zwanziger“. Das hat sich in der Pandemie schnell gelegt. Statt Traumreisen und aufwendigem Lebensstil haben nun die kleinen Dinge wieder an Bedeutung gewonnen: Gemeinschaft, Natur und Landleben.

Während die Festtage in den Vorjahren für manche eher Stress waren, ist die fröhliche Runde als Familie, als Freundeskreis wieder ein kostbares Gut. Wir beobachten, wie durch die Krise auch „Authentisch leben“ neu definiert wird. Freundschaft und Nähe sind gefragt. Auch die Resilienz.

Wir haben das letzte Jahr genutzt, um unsere eigene Lebensgeschichte zu notieren. Vor kurzem ist unser neues Buch erschienen: „Das Gut(e) braucht Zeit“. Sieben ermutigende Kapitel über Hoffnung und Träume, die wir unbedingt im Blick behalten sollten.

Mit dieser neuen Ausgabe laden wir Sie herzlich ein: Nutzen Sie 2021, um Ihren eigenen Träumen, wieder auf die Spur zu kommen.

Ihre

Olona + Rainer Waldo



Hab keine Angst und  
fürchte dich nicht



Auf der Suche nach  
dem Glück des Lebens



Unterwegs mit  
Weggefährten



# Hab keine Angst und fürchte dich nicht

von Anselm Grün

*Die Angst  
will uns anspornen,  
aktiv zu werden, auf die  
Situation, in der wir gerade  
stecken, angemessen  
zu reagieren.*

### **Angst bedrängt heute viele Menschen.**

Die Corona-Krise hat viele Zukunftsängste mit sich gebracht: Da ist zunächst die Sorge, sich mit dem todbringenden Virus anzustecken. Auch die Sorge um nahe Angehörige, Alte, Kranke, Schwache, sogenannte Risikopatienten. Dazu die berechtigte Befürchtung, dass es wirtschaftlich bergab geht und jede Menge Arbeitsplätze verloren gehen könnten. (...) Manche Menschen denken in angespannten und schwierigen Situationen ihres Lebens bewusst an besonders schöne Momente und rufen dazu innere Bilder auf. Zum Beispiel Erinnerungen an beglückende Naturerfahrungen, an schöne Urlaube und inspirierende Begegnungen. Es tut uns sicher gut, uns solche schönen Bilder anzuschauen. Denn das Schöne bringt uns in Berührung mit den heilenden Kräften unserer Seele. Aber es ist nicht sinnvoll, damit die Bilder des Schreckens zu übertünchen. Auch sie müssen wir zulassen. Wir können die Ängste, die jeder von uns kennt, auch nicht einfach durch positives Denken vertreiben. Wenn wir uns zwingen, alles positiv zu sehen, dann verdrängen wir die Angst. Sie sucht sich dann andere Wege, wie sie uns weiter beherrschen kann. Die verdrängte Angst zeigt sich dann entweder in zwanghaftem Verhalten oder aber in depressiven Gefühlen.

### **Es geht darum, die Angst zu verwandeln.**

In der Psychologie versucht man, die Ängste anzuschauen und mit ihnen ein Gespräch zu beginnen, nach ihrem Sinn zu fragen. Die spirituelle Tradition der frühen Mönche geht einen ähnlichen Weg. Ich bitte Gott nicht, dass er mir alle Angst nimmt, dass er die Angst einfach verschwinden lässt, so wie ein Zauberkünstler auf der Bühne die Taube aus dem Hut wegzaubert. Vielmehr ging es schon den frühen Mönchen darum, die Ängste anzuschauen, sie im Gebet mit Gott zu besprechen und ihm hinzuhalten – im Vertrauen, dass Gottes heilende Liebe in meine Angst hineinströmt. Die Verwandlung der Angst geschieht für die Mönche in der Begegnung mit Gott. Und eine solche Begegnung bedeutet immer auch, dass ich mir selbst und meiner Angst begegne.

Jesus zeigt uns noch einen anderen Weg, um sinnvoll mit unserer Angst umzugehen. Im Gleichnis vom König, der mit 10.000 Soldaten gegen ein doppelt so großes Heer in den Krieg zieht, rät er, unterwegs mit dem feindlichen Anführer Frieden zu schließen (vgl. Lukas 14,31 f.). Auch wir sollten mit der Angst Frieden schließen, damit sie nicht mehr unser Feind ist, sondern unser Freund wird.

Die Angst will uns entweder zu einer neuen Sicht unseres Lebens führen – in der wir uns auch mit unseren Grenzen und Schwächen annehmen – oder sie will uns anspornen, etwas zu

tun, aktiv zu werden, zu handeln, auf die Situation, in der wir gerade stecken, angemessen zu reagieren, anstatt passiv wie das Kaninchen vor der Schlange zu erstarren. So wie uns manche Bilder Angst machen, können Bilder uns auch helfen, die Angst zu überwinden. Denn wir tragen Bilder in uns. Sie spielen nicht nur für unseren Verstand eine Rolle, wir tragen manche Bilder in unserem Herzen und sie beeinflussen auch unser Unbewusstsein.

### **Bilder rufen etwas in uns hervor, die Eindrücke berühren uns.**

Die Betrachtung von Bildern verändert auch unsere Sichtweise auf bestimmte Vorgänge. Sie sind gleichsam eine Brille, durch die wir neu auf unser Leben schauen. (...)

Die Worte der Bibel sind immer auch Bilder, die tiefer in das Herz des Menschen eindringen wollen. Romano Guardini, der katholische Theologe, der einen Sinn für Kunst und für die bildhafte Sprache der Dichter hatte, warnte vor der Gefahr, dass anstelle der geschauten Bilder in der Theologie Begriffe treten. Denn eine rein begriffliche Theologie berührt die Menschen nicht. Guardini meint, der Mensch würde krank, wenn er nur in Begriffen lebt: „Denn sein inneres Wesen kann nur aus Bildern leben.“

Die Bibel beschreibt viele Ängste, wie sie uns auch die heutige Psychologie vor Augen führt. Und die Bibel zeigt uns Wege aus der Angst. Wir brauchen die Zusage Jesu: „Fürchte dich nicht. Ich bin es.“ 352 Mal wird uns dies in der Bibel zugesprochen. Gott ist in der Bibel der, der uns von der Angst befreit. Allerdings wird Gott uns nur von unserer Angst erlösen, wenn wir sie ihm auch hinhalten. Und hinhalten kann ich ihm nur etwas, was ich selbst anschau.

Manche Christen schreien zu Gott, er möge ihnen ihre Angst nehmen, ohne dass sie bereit sind, sie überhaupt anzuschauen. Bilder helfen uns, sie in den Blick zu bekommen. Zugleich verweisen sie uns auf Gott, der unsere Angst verwandelt und uns von ihrer Bedrohlichkeit befreit. So möchte dieser Beitrag Ausdruck einer Seelsorge sein, die uns einlädt, unsere Ängste in das Licht des auferstandenen Jesus Christus zu halten, der in Tod und Auferstehung unsere tiefste Angst überwunden und verwandelt hat.

*Anselm Grün ist deutscher Benediktinerpater und einer der meistgelesenen deutschen Autoren der Gegenwart. Seine Bücher wurden in mindestens 30 Sprachen übersetzt und inspirieren weltweit Menschen, sich mit geistlichen Themen auseinanderzusetzen. Auszug aus dem neuen Buch „Hab keine Angst und fürchte dich nicht“ (c) bene! Verlag 2020, Verlagsgruppe Droemer Knauer*



# Wie mich Hoffnung in die Zukunft leitet

*von Ilona Dörr-Wälde*

*Ich wünsche mir, dass  
wir genauso oft, wie wir über  
unsere Befürchtungen reden,  
auch über unsere Möglichkeiten  
und Ziele sprechen.*

Nach der zweiten Zoom-Konferenz in den letzten vier Stunden steigt in mir ein beklemmendes Gefühl auf. In beiden digitalen Treffen habe ich großartige Menschen getroffen, zudem wurde viel geschafft. Wir haben uns gegenseitig inspiriert, auf den neuesten Stand gebracht und beraten. Doch ich spüre ein zwiespältiges Gefühl: Obwohl es richtig gut gelaufen ist, fühle ich mich hoffnungslos.

#### **Die Zukunft ist eine hybride Gesellschaft.**

In den letzten Tagen begegnet mir öfter das Wort hybrid. Ist das die neue Zukunft? Werden wir unseren privaten und beruflichen Aktivitäten noch eine weitere Wahlmöglichkeit hinzufügen müssen? Treffen wir uns real oder im Internet?

Auch ich gehöre zu denen, die die Möglichkeit sehr schätzen. Gerade in Zeiten von Kontaktbegrenzungen ist es eine Chance, digital handlungsfähig zu bleiben und sich auch sichtbar zu begegnen. Was löst in mir diese Beklemmung aus? Ein Teil in mir möchte zurück in die alte Welt. Es ist nicht das Gleiche, sich auf einem Bildschirm zu hören und zu sehen. Da fehlen noch mindestens drei Sinne. Ich kann weder einen Kaffee anbieten, noch rieche ich das leichte Parfüm meines Gegenübers. Von einem Händedruck oder gar einer Umarmung bei der Begrüßung mal ganz zu schweigen. Noch viel wichtiger ist mir die Stimmung, die in einem Raum entsteht, durch die gesprochenen Worte. Zudem fehlt mir die nonverbale Sprache.

#### **Manches wird leichter, manches wird komplizierter.**

Nachdem ich mir das eingestanden habe, hellt sich meine Stimmung wieder auf. Natürlich sehe ich auch die Vorteile einer hybriden Kommunikation. Das Wort hybrid bedeutet gebündelt, vermischt. Wir werden in Zukunft noch mehr unsere Termine bündeln und persönliche Treffen mit Veranstaltungen und Meetings im Netz mischen. Weniger quer durch Deutschland fahren, um uns für gemeinsame Interessen oder Ziele zu treffen. Mir scheint dies eine Erleichterung zu sein, zudem schon es die Umwelt.

Jetzt überschlagen sich die Gedanken in meinem Kopf. Ich male mir aus, wie dieses hybride Leben für mich aussehen könnte. Oh nein, es wird nicht einfacher. Wer bin ich in dem Ganzen und bin ich den Anforderungen gewachsen? Diese Welt ist da, ob ich sie will oder nicht, und irgendwie muss ich dazu eine Haltung einnehmen. Schon etwas müde, will ich einfach alles wegschieben und auf morgen vertagen.

#### **Motivierende Bilder eröffnen einen neuen Horizont.**

Mitten in meinem digitalen Frust erreicht mich eine andere Wirklichkeit. Mein Blick fällt auf zwei Postkarten, die an der Pinnwand gegenüber von meinem Schreibtisch hängen. Ich sehe springende Delfine bei Sonnenaufgang und die Christus-Ikone von Andrej Rublev. Mich durchströmt eine positive Energie, die kraftvoll nach vorne drängt. Ich erinnere mich an ein Zitat von Jesus: „Das Himmelreich ist nahe herbeigekommen.“ Zeit und Ort verschmelzen für einen kurzen Moment. Ich sehe innerlich einen Leuchtturm, der das Dunkel erhellt.

Da ist sie wieder, diese innere Hoffnung, und sie ermutigt mich: „Ich werde meinen Weg finden. Wir als Gesellschaft werden unseren Weg finden.“ Ich habe keine Ahnung, wie viele Berge wir noch überwinden müssen. Wie oft wir scheitern werden. Wir können nicht voraussehen, wie viel Abgründiges uns noch erwartet. Ein Zukunftsbild aus dem Buch der Enthüllung in meiner Bibel gewinnt vor meinem inneren Auge plötzlich Gestalt.

#### **In der Vorstellung male ich mir das Bestmögliche aus.**

In meiner Fantasie male ich mir aus, wie es in der Tiefe des echten Seins ist und eines Tages sein wird. Wohltuende, gesunde Natur lebt im Einklang mit dem Bestmöglichen von menschlicher Kultur. Architektonische Schönheit steht versöhnt neben saftigen Bäumen, frischem Wasser und dem warmen Licht – als Symbol allen Ursprungs. Der Löwe und das Lamm spielen zusammen und Menschen auf der ganzen Erde leben friedlich miteinander.

Zugegeben, diese biblische Fantasie scheint sehr weit weg von den Berichten der täglichen Nachrichtensendungen. Aber ist diese Zukunft gänzlich unmöglich? Für mich scheint es eine Frage des Vertrauens zu sein.

In der Krise spüre ich etliche Ängste und Sorgen. Sie lähmen uns und sind zudem eine negative Vorwegnahme der Zukunft. Doch die Hoffnung macht einen großen Unterschied. Wenn ich hoffnungsvoll nach vorne schaue, spüre ich neue Energie und sehe vielleicht auch einen neuen Weg. Deshalb wünsche ich mir, dass wir genauso oft, wie wir über unsere Befürchtungen reden, auch über unsere Möglichkeiten und Ziele sprechen: Was gibt Ihnen Hoffnung? Welche Chancen und hoffnungsvollen Entwicklungen erleben Sie derzeit?

*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)*



# Die tiefe Sehnsucht nach klugen Ratgebern und Gemeinschaft

*von Rainer Wälde*

Der Jahresbeginn 2021 steht unter einem neuen Stern.  
Statt um halbherzige Vorsätze, die meist schon nach wenigen Tagen  
wieder vergessen sind, geht es um die großen Lebensfragen:

Was bietet mir Sicherheit? Wem kann ich vertrauen?

Wo finde ich ehrlichen Rat?

## Die Zeit der Entscheidung

Kürzlich las ich in einem sehr interessanten Artikel: „Corona ist ein Enthüllungsvirus.“ Das Wort hat mich erst einmal stutzig gemacht. „Enthüllungsjournalismus“ kenne ich – aber ein Virus, das enthüllt? Der Autor Michael Albus formuliert es so: „Für mich ist Corona ein Enthüllungsvirus, der den Schleier einer glänzenden Oberflächen-Wohlstandswelt wegreißt. Und zeigt, sichtbar macht, was darunter ist, schon lange.“ Ich finde dies einen spannenden Gedanken. Mein ganzes Leben ist geprägt von den „Wunderjahren“ der Nachkriegszeit. Mangel und Entbehrung kenne ich nur aus den Erzählungen meiner Eltern und Großeltern. Die Zeit meiner Kindheit in den 60er- und 70er-Jahren war geprägt von zunehmendem Wohlstand. So lange ich mich erinnern kann, ging es immer bergauf. Zuerst bescheidene Urlaube im Pfälzer Wald und an der Nordsee. Aus dem kleinen VW-Käfer wurde später ein eleganter Renault. Mit 21 Jahren meine erste Reise nach New York. Keiner meiner Vorfahren hatte bislang einen anderen Kontinent besucht. Entsprechend groß war das Fernweh.

Doch Corona stellt seit einem Jahr die gesamte Welt auf den Kopf und reduziert unseren Radius größtmöglicher Freiheit. Fernreisen stehen auf dem Index. Statt Neuseeland punktet die Sächsische Schweiz. Und viele merken: So schlimm ist das gar nicht. Es geht auch ohne eine teure Fernreise. Das Glück kennt andere Parameter. Michael Albus hat dafür eine schöne Formulierung gefunden: „Ich spüre und habe Grenzen. Ich bin Grenze.“ Damit erfasst er das Gefühl vieler Menschen ziemlich gut. Im Shutdown haben wir als Nation zum ersten Mal diese Grenzerfahrung durchlebt. Viele hatten in den letzten Wochen Angst, diese Einschränkung noch einmal erfahren zu müssen. Was mache ich, wenn ich scheinbar die Kontrolle meines freien und unabhängigen Lebens verliere? Manche gehen auf die Straße und protestieren, andere fügen sich in ihr Schicksal, andere durchleben Verzweiflung und Depression.

## Das Zeitalter der Weisheit

Das „Enthüllungsvirus“ zeigt auf, wie meine Identität gestrickt ist. Worauf baue ich, wenn mir den Boden unter den Füßen weggezogen wird? Wenn meine Existenz als Selbstständiger ins Wanken gerät? Mir persönlich hilft der Dialog mit meinen Freunden, die auch durch diese Phase der Veränderung gehen. Einer von ihnen hat mich an Steven Covey erinnert, der bereits vor Jahren prognostizierte, dass nach dem Zeitalter der Information das Zeitalter der Weisheit kommt.

Die spannende Frage, über die wir im Freundeskreis diskutieren: Wonach sehnen wir uns 2021? Was wird wichtig? Ich bin überzeugt, dass Covey recht hatte und wir kluge Ratgeber brauchen. Persönlichkeiten, die ihre Lebenserfahrung nutzen, um mit ihrer Weisheit andere Menschen zu begleiten, sie ganz praktisch mit ihrem Rat zu unterstützen. Die zweite Sehnsucht richtet sich bestimmt auf Gemeinschaft im realen Raum. Das ist ge-

nau das, was viele Millionen Menschen während des Shutdowns vermisst haben. Die persönliche Begegnung mit Freunden, mit Gleichgesinnten, aber auch der Dialog mit Andersdenkenden.

Hinzu kommt eine dritte Dimension: die Sehnsucht nach Sinn. Corona hat vielen Menschen klar gemacht, wie hohl, wie sinnlos manche Bemühungen waren. Wie manche Aktivitäten, die wir für unentbehrlich hielten, doch nur ein leeres Gefühl hinterlassen. Eine Bekannte erzählte mir, dass sich während der Pandemie ihr Freundeskreis – fast von allein – neu sortiert hat. Plötzlich merkt man, mit wem man nur Belanglosigkeiten ausgetauscht hat und wer wirklich wichtig ist.

## An welchen Vorbildern orientieren Sie sich?

2021 lädt mich ein, meine Prioritäten neu zu setzen: Ich persönlich möchte mich in meinem Alltag auf diese drei Bereiche fokussieren: Weisheit, Gemeinschaft und Sinn. Konkret nach Menschen suchen, die wie ein Leuchtturm mir persönlich Orientierung geben. Mich begeistern Vordenker, die in ihrem Bereich tief schürfen und auch eigen-sinnig sind. Auch während der Pandemie möchte ich Gemeinschaft leben, mich im Kleinen mit Gefährten austauschen. Sobald es wieder möglich ist, auch in größeren Runden treffen und diskutieren. Wir hoffen, dass wir im neuen Jahr unsere Gutshof-Salon-Gespräche starten können, auf die wir uns schon seit Monaten freuen. Eine große Ermutigung ist für Ilona und mich die Sinnfluencer-Community, die sich während Corona regelmäßig via Zoom ausgetauscht hat. Wir hoffen sehr, dass wir uns an Pfingsten und auch im Herbst wieder persönlich für einige Tage treffen können.

Ich mache Ihnen Mut: Nutzen Sie den Jahresbeginn, um Ihre Prioritäten neu zu formulieren. Suchen Sie nach Menschen, die Sie voranbringen und begeistern. Meiner Frau und mir hilft dabei der jährliche „Spielplan“, den jeder für sich und dann auch gemeinsam aufstellt. Dabei benennen wir alle Personen, die uns persönlich wichtig sind, und planen aktiv Zeit mit ihnen ein. Neben Familie und Freunden setzen wir auch konkrete Ziele für unseren Beruf und die Freizeit. Dabei spielen auch Kultur und Natur eine wichtige Rolle. Dieser Spielplan begleitet uns über die Monate und hilft uns, dass wir die Menschen, die uns am Herzen liegen, nicht aus den Augen verlieren und bewusst die Begegnungen mit ihnen planen.

*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)*

*Mir persönlich hilft der Dialog mit meinen Freunden, die auch durch diese Phase der Veränderung gehen.*

LESEN SIE DAS NEUE BUCH!

## Wie der Traum von einem historischen Gutshof nach langer Suche endlich Realität wurde

Über zehn Jahre lang verfolgten wir ein großes Ziel und träumten davon, einmal an einem historischen Ort zu leben, an dem wir und andere Ruhe finden und neu aufatmen können.

Vor unserem geistigen Auge sahen wir ein Bild, das unserer Sehnsucht entsprach: ein Gutshof inmitten einer wunderbaren Landschaft mit einem Rosengarten. Und dann wurde der Traum wahr.

*Jetzt portofrei bestellen: [amazon.de](https://www.amazon.de)*



UNSERE SEMINARANGEBOTE

## Gestärkt durch die Krise: Neue Perspektiven entwickeln

MÄRZ 2021



**Goldzirkel** 28.02.–03.03.2021

Entfachen Sie ein neues Feuer der Begeisterung. Nutzen Sie die Meisterjahre Ihres Lebens, um endlich das zu machen, was Sie schon immer tun wollten. Verändern Sie den Takt Ihres Alltags, unterbrechen Sie tägliche Routinen, um Ihre Träume zu realisieren und neue Lebensfreude zu gewinnen.

**Color Guide** 04.–06.03.2021

**Lizenziertes Knigge-Trainer** 10.–12.03.2021

**Masterclass Führung**

**Modul 2 – Fü(h)r mich – Innere Führung & Selbstmanagement**  
16.–17.03.2021

**Marketing & PR** 19.–20.03.2021

**EPOS Kongress** 24.03.2021

Treffen Sie ZDF Moderator Tim Niedernolte und innovative Unternehmer aus dem Mittelstand. Er zeigt auf, welche Kraft im Respekt steckt und warum Wertschätzung eine echte Wunderwaffe ist. Gerade im Unternehmensumfeld kann gelebter Respekt mehr Energie und Kreativität freisetzen als so manche Bonuszahlung.

APRIL 2021

**Style Guide Women** 07.–10.04.2021

**Waldbaden Selbsterfahrung** 13.–14.04.2021

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

### Impressum

Herausgeber: Gutshof Akademie, Ilona & Rainer Wälde GbR (V.i.S.d.P.), Gutshof 2, 34621 Frielendorf, [www.gutshof-akademie.de](https://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, Anselm Grün und Rainer Wälde / Lektorat: Henrike Doerr / Gestaltung: Sarah Augustin, [www.bluetezeit.de](https://www.bluetezeit.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)