



Gutshof
Akademie

authentisch leben

44



Kleine
Zeichen der
Hoffnung

Liebe Leserin, lieber Leser,

welche Geschichten erzählen wir über diesen Sommer? Die meisten Sonnenstunden seit Wetteraufzeichnung, aber auch extreme Trockenheit. Treffen mit Freunden, Open-Air-Kino unter dem Sternenhimmel.

Welche Geschichten erzählen die Medien? Krisen-TV auf allen Kanälen befeuert die Sorgen. Die „German Angst“ bestimmt viele Diskussionen.

Doch wo bleiben die Berichte der Hoffnung? Die Mutmacher, die mit ihrem Leben, mit ihrem Tun einen Unterschied machen?

Welche Geschichten erzählen wir selbst über unser Leben? In dieser Ausgabe freuen wir uns über einen Musiker der Berliner Symphoniker, der Einblick in seine Kindheit gibt.

Wir selbst teilen auch unsere Erfahrungen mit Ihnen und ermutigen Sie, in Ihrer Umgebung kleine Zeichen der Hoffnung zu setzen.

Herzliche Grüße aus dem Gutshof

Ihre

Olomat *Rainer Wald*



Wie Musik mich
geheilt hat



Verbunden und frei



Gestärkt durch Krisen

Klangwunder

*Wie die
Kraft der
Musik mich
geheilt hat*

von Albrecht Mayer



*Ich hatte
eine besondere
Begabung, die eine
magische Anziehungs-
kraft auf andere
ausübte.*

Das Stottern soll ein Ende haben

Ich ahnte nicht im Entferntesten, dass ein ach so normaler sonniger Tag im Juli mein ganzes Leben verändern würde. Ein Tag, der begonnen hatte wie jeder andere. Die Schule war zu Ende, mein Bruder und ich saßen am Esszimmertisch auf unseren Stühlen und waren begierig darauf, endlich mit dem Mittagessen loslegen zu dürfen. Doch nun lag da dieses längliche schwarze Instrument zwischen Tellern mit dampfenden Klößen und einer großen Schüssel mit köstlich duftendem Sauerkraut. Mein Vater hatte es dort hingelegt. Er stand erwartungsvoll neben dem Tisch und spannte uns auf die Folter. Er schaute von mir zu meinem Bruder und von meinem Bruder wieder zu mir. Ein paar Mal hin und her. Offensichtlich erwartete er eine Reaktion. Matthias und ich zeigten zwar sofort Interesse für das sonderliche Ding. Aber wir wussten nicht so recht, was wir sagen sollten. Was hatte unser Vater im Sinn? Er löste das Rätsel in seinem üblichen Befehlston: „Ihr werdet ab sofort Oboe lernen!“ (...)

Nach dem Essen blieb mein Vater, wider seine Gewohnheit, noch etwas am Tisch sitzen. Er nahm sich Zeit, obwohl er doch bald wieder in die Praxis musste. Ich wunderte mich und war auch etwas gespannt. Er nahm die Oboe in die Hand und erklärte, was er sich von dieser Anschaffung erwartete: „Das Stottern soll ein Ende haben.“ Das war es also. Er hoffte, ein Blasinstrument würde mich von meinem Stottern befreien, meine Sprachbehinderung kurieren und letztendlich das Stigma der Lächerlichkeit von mir nehmen. Er wusste: Um Oboe zu spielen, muss man die Atmung kontrollieren. Nach seiner Schlussfolgerung müsste es auch beim Sprechen helfen. Genauso hatte er sich das vorgestellt, immer lösungsorientiert, wie er war. Und er hatte es schon richtig beobachtet: Ich litt schrecklich darunter, mich nicht flüssig artikulieren zu können. Das Stottern hinderte mich immer wieder daran, mich unter Gleichaltrigen ebenbürtig zu sozialisieren, meinen Platz und Stand zu finden, mich zu behaupten. Denn es war für meine Klassenkameraden ja unschwer zu erkennen, dass ich mich in meiner Haut nicht wohlfühlte. (...)

Eine Oboe als Therapie

Es hätte nicht besser kommen können. Ohne jenen denkwürdigen Tag im Jahr 1975, ohne die Oboe, hätte ich mich wahrscheinlich nie viel weiter von dem unsicheren, stotternden Jungen, der ich damals war, weg entwickelt – damals noch von vielen belächelt. Die Oboe ist mein Schicksalsinstrument. Sie ist das Beste, was mir in meinem Leben hätte passieren können, was mein Vater je hätte für mich tun können. Sie war das Entrée in eine bessere Welt für mich. Ich bin der höheren Macht, die mich gelenkt hat, dafür unendlich dankbar. Und meinem Vater, der ursprünglich ja gar keine Musikerkarriere für mich im Sinn hatte. Doch welche Ironie: Der Mensch, der sicherlich nicht ganz unschuldig daran war, dass ich stotterte, gab mir gleichzeitig das Werkzeug an die Hand, mit dem ich letztendlich meine Behinderung nicht nur überwand, sondern mich zu Höhenflügen aufschwang. Handelte es sich einfach um zwei Seiten der gleichen Medaille? Denn mein Vater war ja nicht nur immer

wieder tyrannisch. Das ist nur die halbe Wahrheit. Er war auch ein sehr empathischer fürsorglicher Kümmerer, ein guter Vater eben. Vielleicht hatte ich aber auch einfach nur Glück, als ich den vielleicht wichtigsten Schlüsselmoment meines Lebens erlebte. (...)

Ab dem Zeitpunkt, als mein Vater uns die Oboe präsentierte, wendete sich das Blatt für mich. Es änderte sich nach und nach eigentlich fast alles. Schon nach kurzer Zeit der musikalischen Förderung auf dem Bamberger Gymnasium, auf das ich mit meinem Bruder gehen durfte, erwachte in mir der Musiker und damit ein stärkeres Selbstbewusstsein. Ich blühte sichtlich auf. Je selbstsicherer ich wurde, desto weniger wurde ich ausgelacht und gehänselt. Jetzt konnten es alle hören: Ich hatte eine besondere Begabung, die eine magische Anziehungskraft auf andere ausübte. (...) Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch eine solche Stärke, ein solches spezielles Talent hat und haben kann. Nur vielen ist es nicht vergönnt, es zu finden. Allerdings reicht Talent alleine nicht aus. Es braucht auch Förderung. Und die bekam ich Gott sei Dank von vielen Seiten. Hauptsächlich durch den Einfluss meines sehr motivierenden Lehrers lernte ich so schnell, dass ich nach nur zwei Jahren so gut auf der Oboe war, dass ich mein erstes bezahltes Konzert geben durfte.

Mein Erweckungsmoment

Dieses Erlebnis als Schlüsselmoment zu bezeichnen, wäre eine Untertreibung. Es war die Erweckung schlechthin. Ich erinnere mich noch an jede Sekunde, als wäre es gestern gewesen. Bis dato hatte ich noch nie so ein Hoch ja Höchstgefühl erlebt. Ich war so aufgeregt wie nie. Ein Hauch von Weihrauch der letzten Messe lag noch in der Luft. Lange hatte ich zu Hause am Zwerchfell-Vibrato gearbeitet, für einen kleinen Jungenkörper eine anstrengende muskuläre Angelegenheit. Es war mir fast eine Qual gewesen, mithilfe des Metronoms eine Art Hecheln zu üben. Doch nun, in dieser Kirche, wo ich gemeinsam mit einem Orchester Händels Orgelkonzert spielen durfte, geschah es. Bei meinem Solo, als die Oboe einen langsamen Satz einer getragenen Melodie spielt, kam es ganz von selbst: Das neu gelernte Vibrato setzte ein, wie ich es immer zum Ziel hatte. Mein Üben hatte sich verselbstständigt. Mein Zwerchfell, mein ganzer Körper, mein Herz, einfach alles vibrierte. Und alle konnten es hören, denn die Kirche war gerammelt voll. Alle waren sie da – auch meine Familie, Freunde und Mitschüler. Sie wurden Zeuge, wie ich zum ersten Mal meine Oboe singen ließ und meine Seele verströmte. Es war, als ob alle Heiligenfiguren ringsum mir zulächelten. Der Applaus war tosend. Der Kantor zahlte mir nach dem Konzert meine Gage aus: 50 DM. Doch mein Erweckungsmoment war mit keinem Geld der Welt aufzuwiegen.

Albrecht Mayer spielt seit 1992 als Solo-Oboist bei den Berliner Philharmonikern.

Auszug aus seiner Biografie „Klangwunder“, adeo Verlag, Asslar 2022.

Verbunden und frei

von Ilona Dörr-Wälde



Ein vertrautes Geräusch
kommt immer näher. Bunt
Rufen und abwechselndes Pfeifen
bildet eine Melodie. Jetzt fliegen sie
über unsere Wohnung. Schnell laufe
ich hinaus und schaue nach oben.
Da sind sie, die Kraniche. In großen
Schwärmen fliegen sie gen Süden.

Fasziniert schaue ich ihnen eine ganze Weile nach. Alles um mich herum vergesse ich. Hellwach, ganz in diesem Moment begeistert mich, wie sie miteinander fliegen. Ein Vogel fliegt an der Spitze und viele andere fliegen ihm nach. Sie bilden ein weites V. Eine kleinere V-Formation fliegt ganz in der Nähe. Das V bewegt sich. Da löst sich ein Vogel und fliegt nach vorne und ein neues V bildet sich. Ein paar Versprengte sortieren sich nach und nach ein. Alles wirkt leicht und unkompliziert. Sie scheinen tief miteinander verbunden und dennoch eigenständig zu sein. Geheimnisvoll wechselt die Spitze ab. Jeder hat seinen Platz und kann sich dennoch frei bewegen. Wie machen die das nur? Sie bleiben Tausende von Kilometern zusammen und die meisten kommen an ihrem Ziel an.

Ein besonderes Erlebnis rüttelt wach

In mir steigt eine tiefe Sehnsucht nach Verbundenheit auf. Dazu-zugehören, einen wichtigen Beitrag leisten und mich dennoch frei meinem eigenen Wesen gemäß entfalten. Es scheint in der aktuell herausfordernden Zeit fast unmöglich zu sein. Während ich den Kranichen nachschaue, erinnere ich mich an einen Moment, in dem ich mich ganz verbunden und gleichzeitig so frei wie noch nie gefühlt habe. Damals wachten Freude und Hoffnung auf und ich wusste, das ist erfülltes Leben. Jetzt durchströmt mich wieder diese Freude und ich fühle mich lebendig. Ein Gebet entwickelt sich wie von selbst.

Lange stehe ich noch da und gehe dann zurück ins Haus an meinen Schreibtisch. Es fällt mir schwer, mich wieder auf die Arbeit zu konzentrieren. Nach dieser intensiven Erfahrung frage ich mich: „Worauf kommt es im Leben an? Was ist das Wichtige? Egal, wie die äußeren Umstände sind. Nein, das ist jetzt zu grundsätzlich. Darüber werde ich später nachdenken.“

Grundlegende Fragen finden Antworten in Geschichten

Ich öffne Wikipedia und suche den Artikel über die Kraniche. Schon in früherer Zeit haben ihre Schönheit, ihre spektakulären Balztänze und der gut zu beobachtende Zug die Menschen fasziniert. Sie waren ein Symbol der Wachsamkeit und Klugheit. Besonders ansprechend ist ihr soziales Leben. Die Vögel leben in Revieren an Seen oder Wiesen in der Nähe vom Wasser. Manchmal auch am Waldrand oder auf der Flur. Bei der sogenannten Frühjahrsrast beim Tanzen und Duettsingen finden sich Paare, die oft monogam leben. Die jungen und die älteren Paare leben allein in einem Revier. Dort bauen sie ihr Nest und ziehen als Paar gemeinsam ihre Jungen auf.

Auch die Nichtbrüter kommen im Frühjahr in ihre Brutheimat zurück. Nichtbrüter leben in variablen, gemeinschaftlichen Gruppen ohne Hierarchie. Diese kleinen Gruppen erkunden bisher unbesetzte Gebiete und können die erste Vorhut für Neuansiedlung sein. Jeder auf seine Weise gestaltet eigenständig sein Leben von April bis Juli und trägt seinen Teil dazu bei für die stabile Population und ihr Wachstum.

Ende Juli bis Anfang August treffen die Jungen, die Familien und die kinderlosen Paare am Sammelplatz ein. Die Rastplätze haben jeweils zwei bis vier Schlafstellen und Nahrungsflächen. An den Sammel- und Rastplätzen herrscht ein fester Tagesrhythmus: aufstehen – ausfliegen – Nahrung sammeln – einfliegen – Treffen an Gemeinschaftsplätzen – Tanzen und Rufen und anschließend in kleinen Gruppen zum Schlafen gehen. Dann irgendwann wird es unruhig im Lager und im Herbst brechen bis zu 40.000 Kraniche zusammen auf. Die Paare und kleinen Gruppen bleiben meist während des Zuges zusammen und Reihung sich in das große V ein. Unterwegs verständigen sie sich über ihre Rufe und finden so gemeinsam den Weg.

Diese Lebensweise erinnert mich an das Modell eines frühen irischen Klosters in Kildare. Im Juni war ich mit meinen Gefährten dort. Der Lebensrhythmus dieser irischen Christen hat uns sehr inspiriert. Sie lebten auch in kleinen Holzhütten eigenständig und dennoch in Gemeinschaft. Wir standen um das Modell und haben darüber gesprochen, worauf es im Leben ankommt. Drei Aspekte fallen mir ein.

Damit das Leben gelingt, braucht es Zugehörigkeit

Geistliche Impulse und Begegnungen mit einer tieferen Wirklichkeit verbinden mich mit Gott und dem Leben, das über meinen Alltag hinausgeht. Verbunden mit der Quelle, bin ich lebendig. Verbunden und einfühlsam in guten Beziehungen, können wir die Alltagsaufgaben gemeinsam meistern und uns Orientierung und Halt auf dem Weg geben. Verbunden mit der Natur, finden wir Lebensraum. Verbunden mit mir selbst, meinen Talenten, Träumen und Bedürfnissen, bleibe ich gesund und lebe wahrhaftig. Dazu braucht es die Fähigkeit, gut zu kommunizieren und gemeinsame Zeit.

Damit das Leben gelingt, braucht es Eigenständigkeit

Wir sind alle Originale und wertvoll, weil es uns gibt. Wir möchten auf unsere ureigene Weise die Welt erkunden und unsere Talente und Fähigkeiten entfalten und Abenteuer bestehen. Es ist notwendig, seine eigenen Entscheidungen zu treffen, danach zu handeln, Mut zur Lücke zu haben und für die Ergebnisse einzustehen. Dazu braucht es die Fähigkeit und Zeit zu reflektieren.

Damit das Leben gelingt, braucht es lebenslanges Lernen

Verbunden und dennoch frei zu leben beinhaltet Risiken. Es geht nicht alles gleichzeitig. Vorstellungen scheitern, Menschen enttäuschen, die Umstände sind oft herausfordernd. Da kann man schon mal abstürzen. Einen guten Rhythmus finden, ganz bei sich sein und sich in die Gemeinschaft einzubringen, ist ein lebenslanges Lernfeld. Die Kunst ist es, die Entdeckerfreude zu behalten. Dann kann gutes Leben reifen. Es braucht Raum zum Ausprobieren.

Lieber Leser, liebe Leserin,

*das soziale Leben der Kraniche inspirierte mich,
das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren.*

*Wie gelingt es Ihnen, wach zu bleiben für kostbare Momente,
Zeit für sich zu finden und gute Beziehungen zu pflegen?*

***Ich lade Sie zu einem Zoom-Treffen am Montag,
den 10. Oktober 2022, von 18.30–20.00 Uhr ein.***

*Bitte fordern Sie den Zugangslink per E-Mail an:
kontakt@gutshof-akademie.de*

*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***

Gestärkt durch Krisen

von Rainer Wälde

Wie aus einem emotionalen Tiefpunkt
neue Widerstandskraft entsteht



Das Schicksal der Verschickungskinder

Es ist ein kalter Wintertag: Im Wollmantel bin ich unterwegs zu Pfeifers, einem kleinen Kaufmannsladen in meiner Geburtsstadt Freudenstadt. Vorsichtig trage ich die Milchkanne, um nichts zu verschütten. Gleichzeitig bin ich stolz, allein einkaufen zu gehen. Doch wenig später wird mein Glück auf eine harte Bewährungsprobe gestellt. Mit Hunderten von Kindern sitze ich in einem Zug, ein Sammeltransport Richtung Norden. Ich verstehe nicht, warum meine Eltern mich fortschicken, begreife nicht, was diese Reise soll. Nach stundenlanger Fahrt komme ich in Westfalen an. Ich bin eines von acht Millionen Verschickungskindern, die mit der Bahn zur Kinderkur reisen. Bad Sassendorf heißt mein Ziel – ein Name, der mir auch Jahre später noch wie ein emotionaler Tiefpunkt vor- kommt.

„Haus Hamburg“ hat die DAK ihr Solekurheim für Kinder genannt. Das klingt nach großer, weiter Welt, nach Küste und Meer. Doch meine Erinnerungen lösen traumatische Gefühle aus: Einsamkeit, Heimweh, allein gelassen zu werden. Es wird noch Jahrzehnte dauern, bis ich diese Gefühle in einer Traumatherapie aufarbeite. Mit diesen Erinnerungen bin ich nicht allein: In den 60-Jahren wurden allein in Westdeutschland jährlich 350.000 Kinder verschickt. Es gab in der ganzen Republik 850 Heime, die von Kirchen, Verbänden, Krankenkassen, Eisenbahn und Post geführt wurden. Das Ganze war ein Milliardengeschäft. Oft wurden die Heime, die schon in der Nazizeit genutzt wurden, mit demselben Personal auch nach dem Krieg weiterbetrieben.

Ich erinnere mich an die großen Schlafsäle, die Pflicht zum Mittagsschlaf, auch wenn ich nicht müde war. Andere Verschickungskinder erzählen von Isolierung und Gewalt, wenn sie ins Bett genässt hatten. Heute weiß man, dass es auch Medikamentenversuche an den Kindern gab. Selbst das Schlafmittel Contergan wurde getestet.

Die Biografiearbeit hilft weiter

Angefangen hat die Kinderkur bereits im 19. Jahrhundert. Damals war es ein Dienst der Barmherzigkeit, der vor allem von den Kirchen vorangetrieben wurde. Kindern, die als schwächlich galten oder an Mangelernährung litten, wurde eine Kur ermöglicht. Für viele Menschen war dies oft die einzige Reise, die sie erlebten. Vor allem für die kranken Kinder aus sozial schwachen Arbeiterfamilien war es eine wichtige Fürsorge, um mangelnde Ernährung und Hygiene auszugleichen. Da der Staat diese Aufgabe nicht sah, wurden die Kinderkuren durch Spenden und Schenkungen von wohlhabenden Bürgern finanziert. An den Standorten von Salinen fand die Behandlung von Skrofulose an. Chronische Entzündungen wurden auch in Bad Sassendorf ab 1877 durch Kinderfürsorge geheilt. Während der Kriegsjahre gab es Kinderlandverschickungen. Häufig kamen ganze Schulklassen mit ihrem Lehrer. Doch die Strenge und der Geist der Nazizeit prägten manche Häuser auch nach dem Zweiten Weltkrieg.

Erst nach 50 Jahren habe ich mich biografisch mit Bad Sassendorf auseinandergesetzt. Ich bin im letzten Sommer bewusst nach Westfalen gefahren und habe mich mit dem Thema nochmals aktiv beschäftigt. Die Kinderkurheime stehen immer noch – auch wenn sie heute anders genutzt werden. Ich laufe durch den Park und beobachte die spielenden Kinder. Doch emotional spüre ich einen Kloß im Hals. Für mich ist das vermintes Gelände – offensichtlich habe ich über die Jahre sehr viel verdrängt. Als Jugendlicher und

auch als Erwachsener habe ich versucht, von meinen Eltern Erklärungen zu bekommen, warum sie mich als kleinen Jungen verschickt haben. Doch das Gefühl, ohne Grund für sechs Wochen aus der Familie ausgestoßen worden zu sein, löste meist nur Schulterzucken und ein Grinsen aus. Stell dich nicht so an, wir haben den Krieg überlebt – so schlimm kann die Kur doch nicht gewesen sein.

In unserem Seminar „Goldzirkel“ ermutigen wir die Teilnehmer, auf biografische Spurensuche zu gehen, um die Höhepunkte, aber auch die Tiefpunkte der eigenen Geschichte zu erfassen. Mir hilft es, dass ich mich in Bad Sassendorf mit einem jungen Mann treffen kann, der vor Jahren als Volontär bei mir gearbeitet hat. Gemeinsam laufen wir durch die Innenstadt, ich berichte von meinen biografischen Erinnerungen als Kind. So löst sich in unserem Dialog bei mir auch innerlich manche Blockade.

Neue Resilienz gewinnen

Im Rückblick ist mir bewusst geworden, dass meine Krise als Verschickungskind mich auch gestärkt hat. Ich habe in dieser Zeit auch Widerstandskraft und Selbstbewusstsein entwickelt. Als einige Jahre später meine Mutter schwer erkrankte, hatte ich die notwendige Resilienz, um zu Verwandten zu ziehen. Dort habe ich gelernt, als Pflegekind mich selbst zu behaupten.

Im Januar habe ich mit der Recherche für meinen dritten Roman begonnen. Ganz in der Nähe, in Bad Wildungen, gibt es eine Kinderkurklinik, die bis 1977 genutzt wurde. Ich lerne Jens, einen gleichaltrigen Mann kennen, der dort zur Kinderkur war. Wir tauschen unsere persönlichen Erlebnisse aus. Auch das hilft mir bei der eigenen Biografiearbeit. Es gibt andere, die ebenfalls tiefe Einsamkeit und Heimweh durchlebt haben. Jens hat die Arbeitsgemeinschaft Verschickungskind.de gestartet. In diesem Netzwerk tauschen ehemalige Kurkinder ihre Erfahrungen aus und helfen sich gegenseitig.

Das Gespräch mit anderen Betroffenen ist für mich auch der Auslöser, das Schicksal der Verschickungskinder in den Mittelpunkt meines neuen Buches zu stellen. In der Romanform kann ich meine eigenen Erlebnisse und die von anderen Kindern so schildern, dass die Zeit der Kinderkuren wieder greifbar und lebendig wird. Vor wenigen Tagen ist „Frühlingsgrollen“ erschienen und die ersten Leser waren sehr beeindruckt, wie bewegend diese Geschichte auch heute noch ist.

Das neue Buch von Rainer Wälde erhalten Sie im Buchhandel von Nordhessen. Sie können es auch online oder direkt bei uns bestellen: kontakt@gutshof-akademie.de





Lizenzierte Knigge-Trainer

13.–15.10.2022



Waldbaden Ausbildung

17.–20.10.2022

UNSERE SEMINARHIGHLIGHTS 2022/23

Das komplette Seminarangebot finden Sie hier:

gutshof-akademie.de/akademie/uebersicht-seminare/



Zertifizierter Wohnberater

Modul 1

02.–05.11.2022



Entdeckerwochenende für Sinnfluencer

02.–04.12.2022



**Ausbildung
zum Resilienz-Guide**

23.–26.01.2023



Goldzirkel:

Die beste Zeit deines Lebens

23.–26.11.2022



**NEO Masterclass: Präsentation,
Moderation und Meeting-Techniken**

17.–18.01.2023



Neue Klarheit gewinnen

27.–29.01.2023

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: Albrecht Mayer, Ilona Dörr-Wälde und Rainer Wälde / Lektorat: Henrike Doerr / Gestaltung: Sarah Augustin, www.blutzeit.de / Fotos: Janine Guldener, Matthew Dine, Rainer Wälde 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)