

ich

DAS MAGAZIN DER TYP AKADEMIE

Identität

Gundula Gause Seite 12

Identität

Anne Seidlitz Seite 28

Identität

Udo Jürgens Seite 46

Identität
Identität

Ilona Dörr-Wälde und Rainer Wälde Seite 07 & 50

Identität

Christian Wulff Seite 44

Identität

Ellen Fischer Seite 48

Identität

Matthias Horx Seite 24

Identität

Ulrike Jooß Seite 24

Identität

Sven Carsten Müller Seite 40

Identität

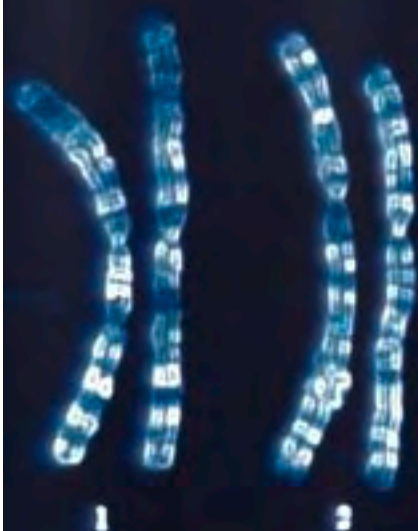
Brigitte Grotz Seite 38

Identität

Holger Schlageter Seite 34

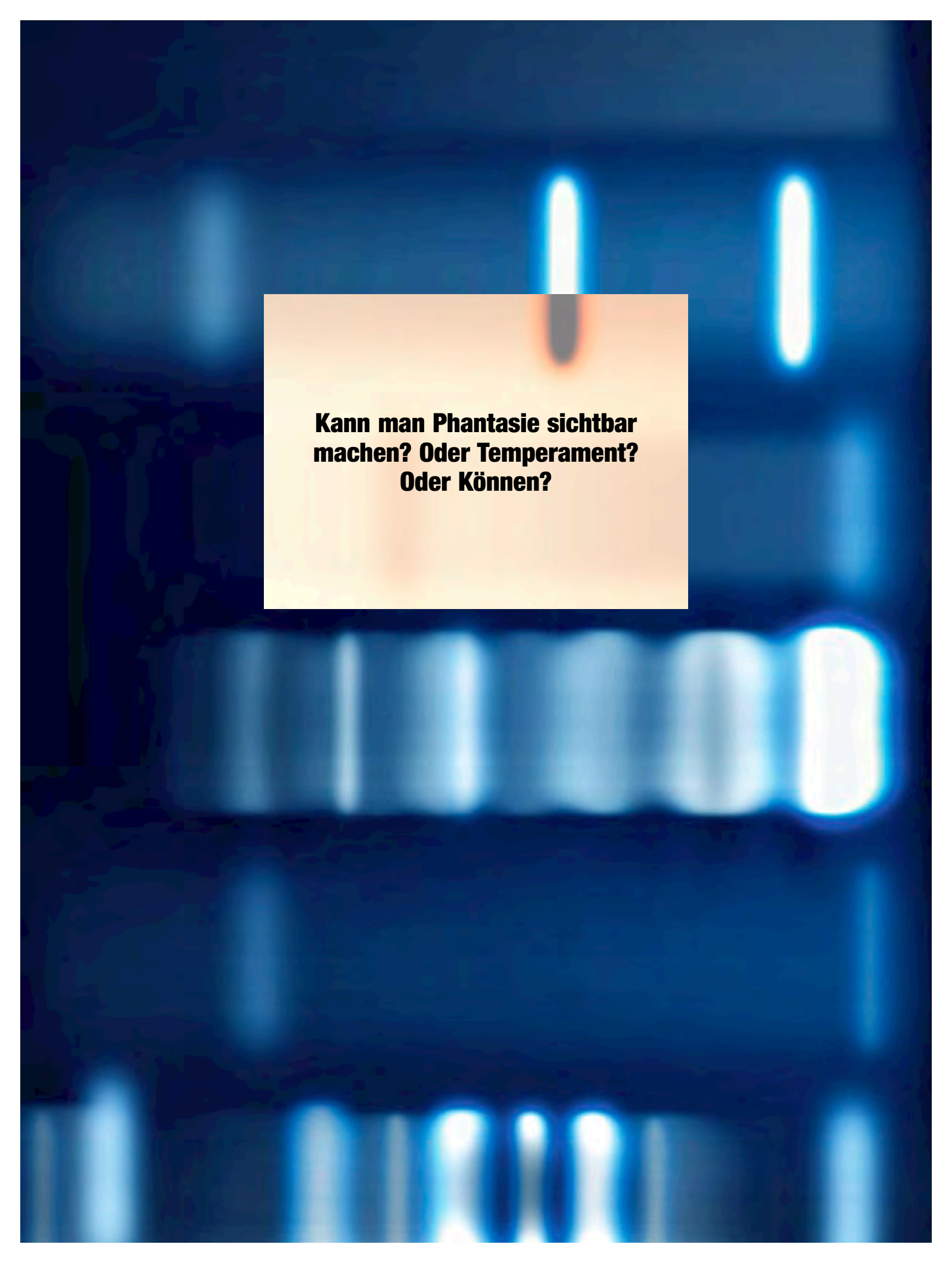
Identität

Anselm Grün Seite 32



**Wer bin ich? Fühle ich, was
ich fühle, aufgrund von 64
Chromosomen? Lehren sie mich
Tanzen, Träumen und in wen
ich mich verliebe?**





**Kann man Phantasie sichtbar
machen? Oder Temperament?
Oder Können?**



**Wie finde ich meine Linie?
Bin ich unverwechselbar?**



**Ist alles bereits festgelegt;
bis ins Kleinste dokumentiert?
Oder bin ich frei zu
entscheiden?**



**Was macht mich aus?
Ist es mein Gesicht? Mein Herz?
Mein Verstand? Oder ist es Kultur,
Erziehung und Natur?
Und überhaupt ...
haben wir alle nur ein Ich?**

*„Unser ganzes Leben gleicht
einer Reise. Es kommt nicht
darauf an, die Hindernisse
zu umgehen, sondern sie zu
meistern.“*

Augustinus

Herzlich willkommen zur Erstausgabe von „ich“ – dem neuen Magazin der TYP Akademie, das sich dem Thema Identität in all ihren Facetten widmet. Seit der Gründung der TYP Akademie vor 15 Jahren sind wir überzeugt, dass jeder Mensch einzigartig ist: ein einmaliges Unikat. Gleichzeitig ist es ein spannender Prozess, seine eigene Mitte zu entdecken und die Einzigartigkeit seiner Persönlichkeit in allen Lebensbereichen zur Geltung zu bringen.

In diesem Heft stellen wir Ihnen 13 Menschen vor, die sich mit ihrer eigenen Identität intensiv auseinandergesetzt haben und bereit waren, ganz offen über ihr Innerstes zu sprechen. Einige stehen im Rampenlicht, andere wirken eher im Verborgenen. Was sie verbindet: Sie haben die Quellen ihres Lebens erschlossen

und ihre Mitte gefunden. Wer diesen Frauen und Männern begegnet, spürt: Sie haben für sich schlüssige Antworten auf die Fragen nach dem Woher und Wohin des Lebens gefunden.

Wir laden Sie ein zu einer spannenden Entdeckungsreise auf dem Weg zu einem authentischen „ich“. Nutzen Sie die Portraits und Reportagen in diesem Magazin, um Ihrer eigenen Lebensgeschichte näherzukommen und Ihre persönlichen Quellen zu entdecken.



Rainer Wälde
Chefredakteur und Herausgeber
des ich_Magazins

Herzlichst Ihr

Rainer Wälde

Identität

Inhalt



Fakten

„Ich“ in Zahlen

Jeder einzelne Teil des menschlichen Körpers ist ein kleines Wunder. Gehen Sie auf eine spannende Entdeckungsreise!

10

Virtuelle Identität

<http://www.mr-fakeman/identitaet2.0>

Ein Fake ist eine Fälschung. Reiner Fakeman ist zwar sehr virtuell, aber deswegen noch lange keine Fälschung. Über Identität im Web 2.0.

19

Training

Wenn Knigge knickt.

Umgangsformen sind Einstellungssache: Ausbildung zum Knigge-Trainer bei der TYP Akademie in Limburg.

26

Portrait

Jeder Mensch ist ein Original.

Imageberaterin Anne Seidlitz weiß: Nur wer mit sich selbst im Reinen ist, kann an seinem Image arbeiten.

28

Rhetorik

Wie du bist, so sprichst du auch.

Sprache ist verräterisch. Sie offenbart Herkunft, Charakter und Vorlieben eines Menschen. Aber sie kann auch zu einer neuen Identität verhelfen.

30

Interview

Grenzerfahrungen

Wenn nicht mehr klar ist, wo das Ich aufhört und das Du anfängt, entstehen Abhängigkeiten. Über die Notwendigkeit, klare Grenzen zu ziehen.

34

Coaching

Persönlichkeitsentwicklung 2.0

Der Identity-Coach als Navigationshelfer in Sachen Ich-Identität.

36



Portrait

Ich kenne meine Stärken.

„Stärken betonen, Schwächen im Hintergrund lassen – so sieht gesunde Identität aus“, sagt Imageberaterin Brigitte Grotz

38

Wissen

Leben mit allen Sinnen

Atmen. Sehen. Hören. Schmecken. Fühlen. Und was Al Capone und eine Möwe damit zu tun haben.

40

Christian Wulff

Understatement: Charisma statt Status

Die Insignien der Macht: Unnahbarkeit, Statussymbole, Hackordnungen. Christian Wulff hat sie zum Glück nicht nötig.

44

Udo Jürgens

Einfach ich

Einsichten und Einblicke des Tour-Fotografen von Udo Jürgens: Peter Kranzler.

48

Portrait

Tradition reloaded

„Tradition heißt nicht, die Asche anzubeten, sondern die Glut weiterzutragen.“ Nach diesem Motto lebt und arbeitet Wohnberaterin Ellen Fischer.

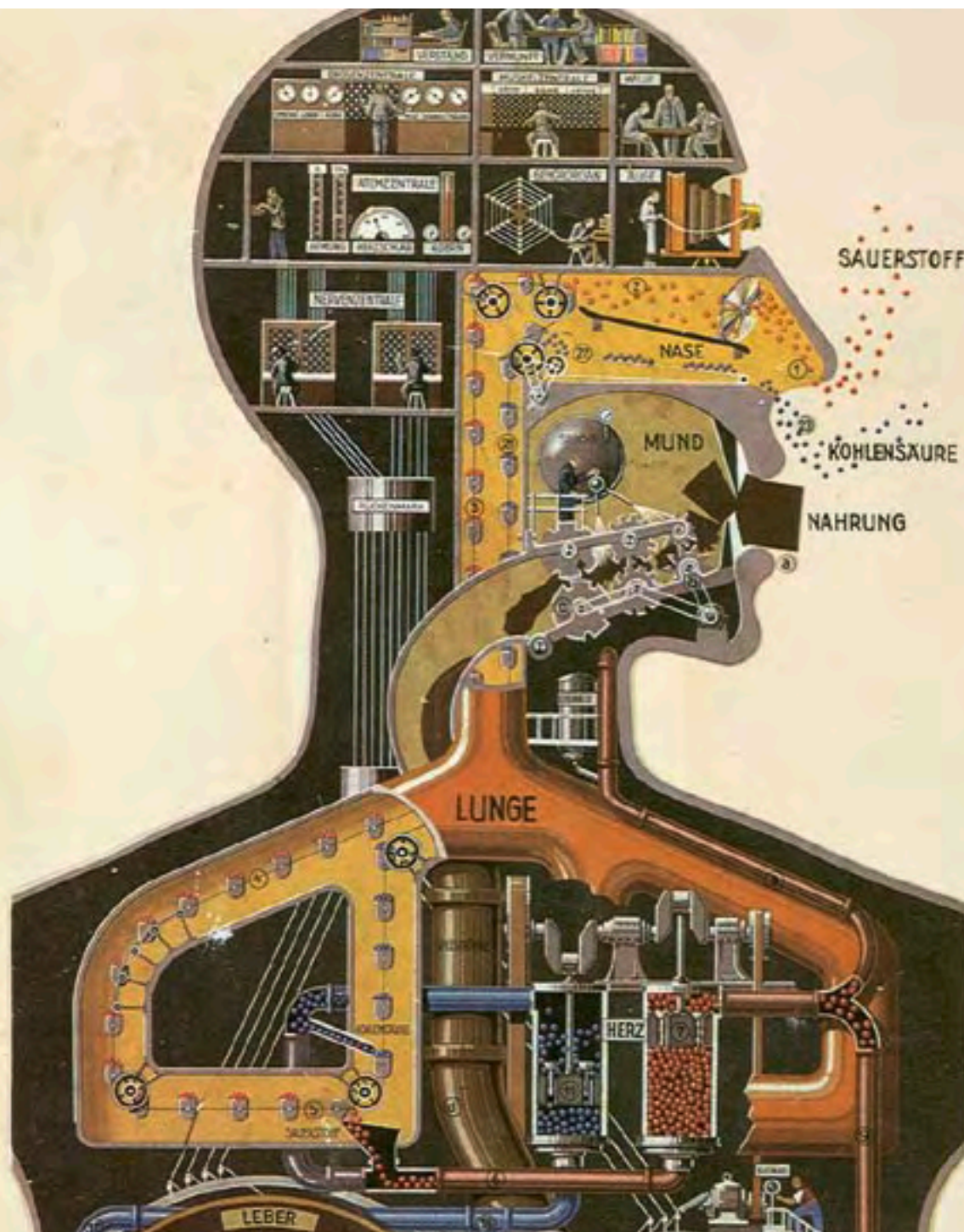
46

Reflektion

Anhalten – stillhalten – neu ausrichten

Zentrale Bestandteile der Selbstfindung sind Auszeiten und Ruheinseln im Alltag. Ilona Dörr-Wälde, Leiterin der TYP Akademie Limburg, weiß, warum das so ist.

50



„Ich“

IN ZAHLEN

Fakten zum Wunderwerk Mensch

Jeder Mensch ist ein Original – doch wie viel wissen Sie über sich selbst? Kennen Sie Ihren eigenen Körper? Jeder einzelne Teil des menschlichen Lebens ist ein kleines Wunder. Wir haben interessante Fakten und spannende Details für Sie zusammengestellt. Entdecken Sie sich selbst.



180 *Liter*

Blut filtert die Niere täglich.

Das Herz eines Erwachsenen

70

schlägt Mal die Minute,
4200 Mal pro Stunde, 100 000 Mal pro Tag, 37 Millionen Mal pro Jahr und 2,6 Milliarden Mal in einem 70-jährigen Leben.

2 *m*

lang ist die DNA
einer einzigen Zelle im
ausgerollten Zustand.

Die Netzhaut besteht aus

etwa 132 *Millionen*

Schzellen, davon 125 Millionen für das
Schwarz-Weiß-Sehen und etwa 7 Millionen
für das Buntsehen.

**Richtungs-
unterschiede**

3°

ab
erkennt das mensch-
liche Gehör und kann
Laufzeitdifferenzen von
2 mal 10^{-5} wahrnehmen.

Täglich werden

200 *Mrd.*

**Blutkörperchen
produziert.** Würde man die
etwa 25 Billionen roten Blutkörper-
chen (in 5 Litern Blut) aneinander-
reihen, ergäben sie eine Kette, die
den Äquator 5 Mal umschlingt.

10¹³

**Ein Mensch hat
Gewebezellen** (das ist eine 10 mit 13 Nullen!)
und $3^{10^{13}}$ Blutzellen.

Der Mensch hat insgesamt 639 Muskeln

(davon 400 Skelettmuskeln). Die Tagesleistung unserer Muskulatur
beträgt 3 Megajoule, das entspricht der Arbeit eines Krans, der einen
6-Tonnen-LKW samt Anhänger 50 Meter hochhebt.

Beim Husten
wird die Luft in der
Lunge auf etwa
beschleunigt.

100 *km/h*

**Das Immunsystem
ist in der Lage,**

10¹⁰

verschiedenen Antikörper zu
produzieren.

Mit nur 3 Arten von Farbrezeptoren
(sowie Hell- und Dunkel-Rezeptoren) können
wir alle Farben wahrnehmen.

**Um das Volumen
eines Herzschlages
in den Kreislauf zu
pumpen,**

leistet das Herz
eine Arbeit von 1/5 Meterkilopond.
Die etwa 180 Millionen
Liter Blut, die in einem 70-
jährigen Leben gepumpt werden,
würden einen Tankwagenzug mit

10.000

Waggons füllen.

Der menschliche Körper hat 100 Milliarden Nervenzellen.

Davon befinden sich etwa 14 Milliarden im Gehirn (8 bis 9 Milliarden allein in der Großhirnrinde).

ICH BIN KEIN ICH FÜR MICH ALLEIN.

Ein Gespräch mit Gundula Gause über Medienrealität, Identität und Werte



Gundula Gause ist seit 15 Jahren das Gesicht des ZDF-Nachrichtenmagazins heute-journal. Seit diesem Jahr darf sie sich mit dem Titel „Dienstälteste Co-Moderatorin des Landes“ schmücken. Mit 21 Jahren bekam sie ihre erste Festanstellung beim Radiosender RPR1, mit 23 Jahren startete sie ihre Karriere als Nachrichtenmoderatorin im ZDF. Neben ihrem Studium der Politikwissenschaft, Geschichte und Publizistik moderierte sie das morgenmagazin, aktuell das heute-journal. Die dreifache Mutter engagiert sich ehrenamtlich für das katholische Hilfswerk missio, im Kuratorium der EKHN-Stiftung und in verschiedenen Initiativen für unterschiedliche Themen wie Familie und Bildung oder Aids in Afrika.

Interview: Rainer Walde / Fotos: Jens van Zoest

Frau Gause, in diesem Jahr feiern Sie Ihre 20-jährige Tätigkeit für das ZDF, und für mich ist es natürlich eine sehr spannende Frage, wie Sie Ihre Identität damit verbinden, gleichzeitig auch „das Gesicht“ des ZDF zu sein.

Genau genommen arbeite ich seit 15 Jahren als Co-Moderatorin im heute-journal und seit fast 20 Jahren als Redakteurin und Moderatorin beim ZDF. Das ist ein kleines Doppeljubiläum, über das ich mich selbst freue! Zu Ihrer Frage: Identität ist natürlich etwas, das wachsen muss. Einerseits bin ich schlicht eine 43-jährige Frau, die weiß, woher sie kommt und hofft, zu wissen, wohin es geht. Andererseits wuchs im Laufe der Jahre meiner Fernsehaktivität meine Bekanntheit und damit die Identifikation des Gesichts und des Namens Gundula Gause mit dem heute-journal und dem ZDF. Auch von meiner Seite besteht eine starke Identifikation mit meiner Tätigkeit. Ich gehe meiner Arbeit so gerne nach, dass ich ihr

fast eine Liebeserklärung machen könnte. Das heute-journal ist einfach ein hervorragendes Nachrichtenmagazin, und es ist mir nach wie vor eine Freude und Ehre, an diesem Produkt mitarbeiten zu dürfen – denn wir Moderatoren sind allesamt Journalisten, die gemeinsam mit der Redaktion das heute-journal inhaltlich und redaktionell mitgestalten.

Meine Aufgabe ist es beispielsweise, Meldungen auszuwählen, die ich über Computersysteme von Nachrichtenagenturen und unseren Korrespondenten erhalte. Mit meinem kleinen Team mache ich einen Vorschlag, welche Meldungen ich in der Sendung haben möchte, und formuliere sie dann größtenteils auch selbst. Gerade das Teamwork macht mir viel Spaß. Ich bin kein Ich für mich alleine, sondern Teil dieser Redaktion, die auch durch Namen wie Claus Kleber, Marietta Slomka, Steffen Seibert

und die anderen Kollegen repräsentiert wird. Es kann natürlich sein, dass durch die Länge der Zeit „Gundula Gause“ zu einer Art Marke geworden ist. Gerade in der digitalen Zukunft, in der wir ja jetzt schon leben, ist es wichtig, Marken zu bilden.

Wie wichtig ist es Ihrer Meinung nach, in den Medien auch ein klares Profil zu haben?

Das ist eine „conditio sine qua non“. Ein klares Profil ist außerordentlich wichtig, denn die digitale Welt wird eine unüberschaubare Vielfalt an Medieninhalten bringen. Wir werden nicht Dutzende Programme haben, sondern es wird ein Meer an Programmangeboten und Online-Content geben. Wir werden irgendwann nur noch ein Gerät im Wohnzimmer stehen haben, über das wir Fernsehen empfangen, mit dem wir ins Internet gehen, mit dem wir einkaufen, mit dem wir unsere E-Mails schreiben, unsere Kommunikation betreiben. Fernsehen wird damit zum ganz normalen Bestandteil dieses Online-Angebots, dieser digitalen Welt. Und wenn wir uns diese Welt vorstellen, ist es außerordentlich wichtig, mit Namen Marken zu schaffen und damit eine bestimmte inhaltliche Orientierung und auch Wertorientierung zu geben.

Sie haben gerade schon das Schlüsselwort Werte angesprochen. Werte und Identität, wie gehört das Ihrer Auffassung nach zusammen?

Das eine geht nicht ohne das andere, meine ich. Es ist natürlich eine Frage der individuellen Identität: Wie stark machen sich einzelne Persönlichkeiten klar, welche Werte sie verfolgen? Meines Erachtens sind Werte ein selbstverständlicher Teil der Identität. Die Identität ist die Persönlichkeit eines Menschen, sie ist das, was jeder Mensch – gewissermaßen gottgegeben, durch die Eltern – mit auf diese Welt bringt. Die Identität muss durch Erziehung und Bildung mit Werten verbunden werden. Für mich ist das eine Frage der persönlichen Orientierung, der persönlichen Ansprüche und auch der persönlichen intellektuellen Welt.

Mal ganz praktisch: Was sind denn die drei wichtigsten Werte von Gundula Gause?

Authentizität, also Wahrhaftigkeit, in der Folge auch Beständigkeit und Verlässlichkeit. In Bezug auf meinen Job heißt das, über einen Zeitraum hinweg die Nachrichten zu liefern, für Informationsinhalte zu stehen, die einen allgemeinen Wert haben, sprich: neutrale Information, objektive Berichterstattung. Den dritten Wert kann man unter dem großen Stichwort „Den Menschen zugewandt“ subsumieren. Wenn man es christlich formulieren würde, wäre es der Wert der Nächstenliebe. Wobei ich darunter

auch eine Form der Aufmerksamkeit verstehe, die man dem Gegenüber entgegenbringt, sei es dem Gesprächspartner, der mir gegenüber sitzt, oder dem Zuschauer, der mich im Fernsehen sieht. Wichtig ist auch, eine emotionale Beziehung aufzubauen. Die Sachverhalte, die ich präsentiere, sind größtenteils schrecklich, weil Nachrichten nun mal eher schlecht sind, das liegt in der Natur der Dinge. Aber dennoch kann ich versuchen, einen persönlichen Bezug herzustellen. Man könnte diesen Wert auch schlicht als Freundlichkeit bezeichnen. In der Erweiterung bedeutet dies aber auch ehrenamtliches Engagement: helfen, wenn man Not sieht.

Sie engagieren sich selbst auch für ein Hilfswerk. Und das trotz Ihrer Doppelbelastung: Familie und Job. Was ist Ihre Motivation dabei?

Fernsehbekanntheit macht in unserer Mediengesellschaft offenbar einen großen Wert aus und diesen Wert möchte man dann auch einsetzen. Und es gibt viele bedürftige Menschen oder viele Konstellationen weltweit, die Unterstützung benötigen. Ich weiß, dass mein Beitrag ein ganz kleines Mosaiksteinchen ist – innerhalb eines riesigen Bildes. Das ZDF ist eine große Maschine, ein Zahnrad treibt das andere an, und ich begreife mich im Grunde als ein kleines Zahnrad, das einerseits angetrieben wird und andererseits auch selbst antreiben kann.

Aus der Öffentlichkeit in Deutschland wird viel an Fernsehmenschen herangetragen. Häufig werde ich auf Lesetätigkeiten angesprochen: Es geht um das Vorlesen in Kindergärten und Schulen, um junge Leute zum Lesen zu animieren. Unter der großen Überschrift Bildung ist das ein wichtiges Thema. Zudem werde ich immer wieder gebeten, Vorträge zu halten – zu den Themen Kommunikation, Medien und Werte sowie zu Familienthemen wie Vereinbarkeit von Beruf und Familie und Engagement für Frauen. Ich sitze in der Jury des Elisabeth-Selbert-Preises des Landes Hessen, der Initiativen von Frauen für mehr Gleichberechtigung würdigt. Auch missio hatte mich gebeten, mich mit meiner Bekanntheit für deren Sache einzusetzen. Ich spüre eine Form von Verpflichtung, denn es geht uns hierzulande im Allgemeinen doch recht gut. Andererseits gibt es viele Menschen, denen man helfen kann. Für mich ist es selbstverständlich, dass ich mich einbringe, wo ich nur kann – auch wieder unter dem Aspekt der Nächstenliebe.

Sie haben kurz über Ihre Werte gesprochen. Und damit kommen wir natürlich auch gleich in das Spannungsfeld journalistische Ethik. Gibt es manchmal in Ihrem Berufsalltag Situationen, in denen Sie innerlich spüren, dass Sie eine kleine Wertekollision erleben, weil Sie Dinge nicht

„ICH NEHME MICH SELBST NICHT SO WICHTIG.“

genau nachprüfen können oder weil Sie feststellen, dass Geschichten noch nicht ganz ausgereift sind?

Dieses Gespür haben wir im Team. In der Redaktion gehen wir diesen Fragen nach: Können wir es vertreten, diesen oder jenen Sachverhalt in diesem Stadium zu transportieren oder lassen wir lieber die Finger davon? Im Team klären wir, oft auch gemeinsam mit unseren Hausjuristen, ob und wie wir eine Geschichte „wasserdicht“ machen. Erst danach, wenn wir wissen, dass sie verlässlich ist, bringen wir sie. Das ist ein wichtiger Grundsatz.

Ein ganz spannender Wert ist ja auch das Thema Ehrlichkeit. Wie ehrlich sind Ihrer Meinung nach die Medien überhaupt, oder wie ehrlich können sie sein?

Das ist auch Thema wissenschaftlicher Untersuchungen. Während meines Publizistik-Studiums, das ich zeitgleich zu meiner Tätigkeit beim ZDF durchführte, konnte ich aus der Praxis heraus viele wissenschaftliche Theorien der Publizistik bestätigen. Medien bauen eine Medienrealität auf. Einerseits bilden wir Realität ab – neutral, sachlich, authentisch. Wir bemühen uns, verschiedene Seiten einer Medaille zu zeigen. Die Welt ist sehr vielschichtig und es gibt viele Wahrheiten. Vieles ist eine Frage der Definition. Als öffentlich-rechtlicher Sender – auch im Kleinteam des heute-journals – ist es unsere Aufgabe, demokratischen Grundsätzen gemäß die Realität in all ihren Facetten darzustellen – so wie sie ist. Dass dann immer noch jemand sagt: „Moment, ihr habt aber diesen oder jenen Aspekt nicht betrachtet und insofern wieder nur einen Ausschnitt aus der Realität abgebildet!“ – das liegt in der Natur der Sache. Wir als Medien bilden eine Medienrealität, die Teil der Gesamtrealität ist. Wir leisten – gerade als öffentlich-rechtlicher Sender – einen Bildungs- und Informationsbeitrag zu unserem demokratischen Gemeinwesen.

Wenn ich beispielsweise eine Meldung über eine Militäraktion der Israelis im Palästinaergebiet präsentiere und damit vordergründig den Israelis den Schwarzen Peter des Gewalturhebers zuschiebe, kommen immer Zuschauerbriefe. „Die Israelis reagieren ja auf die Gewalt der Palästinenser“, heißt es dann. Aber ich kann in einer 30-Sekunden-Meldung oder auch in zwei, drei Minuten Filmbeitrag kaum den ganzen Nahostkonflikt in seiner gesamten Tiefe beschreiben. Wir müssen an einem definierten, aktuellen Punkt ansetzen und beschreiben ein Mosaiksteinchen. Und diesen Mosaikstein der Realität muss man in Bezug zum Bild der Gesamtrealität setzen. Das heißt: Ja, die Medien sind ehrlich, indem sie viele Mosaiksteinchen abbilden. Und erst viele Mosaiksteine geben dann ein Ganzes.

Wie viel von der realen Gundula Gause bekommt der Zuschauer mit? Ist das nicht auch eine Art von Konstrukt?

Natürlich schlüpft man in eine Rolle. Als Nachrichtenmoderatorin ist es mein Job, Nachrichten sachlich, ohne eigene Kommentierung, kurz, prägnant und verständlich zu formulieren und zu transportieren. Ich denke, dass sich der Zuschauer angesichts der Länge der Zeit schon ein Bild von der Person machen kann, die über den Fernseher ins Wohnzimmer kommt. Denn so ganz in einer Rolle aufgehen kann man nun auch wieder nicht. Jeder hat eine eigene Persönlichkeit, die dann auch in dieser Tätigkeit zum Ausdruck kommt. Da ich jetzt schon seit 15 Jahren als Co-Moderatorin im heute-journal arbeite und dies auch gern mache, entsteht eine Art Wechselwirkung. In dieser Präsentation ist schon viel Gundula Gause, die sich dann aber doch zurücknimmt. Die Nachricht steht im Vordergrund und die Information soll beim Zuschauer ankommen und nicht: „Was hat Gundula Gause heute für ein Jackett an und wie geht es ihr?“ Das sollte hinten anstehen und spielt für mich eine sekundäre Rolle. Ich verstehe aber auch, dass gerade über die Länge der Zeit eine besondere Zuschauerbindung entsteht, sodass mancher denken mag: „Ach ja, die Gundula.“

Stichwort Work-Life-Balance. Es ist sicherlich ein Spagat, den Sie immer wieder zwischen dem Medienbusiness, das gemäß harten Regeln abläuft, und dem Dasein als Mutter und Ehefrau hinlegen müssen. Wie bekommen Sie diesen Spagat so hin, dass er für Sie stimmig ist?

Das ist eine Riesenherausforderung und ich bin mir meines großen Glücks, das ich auch diesbezüglich habe, sehr bewusst. Allerdings muss man sich auch vergegenwärtigen, dass andauerndes Prioritätensetzen und ein gutes Zeitmanagement unbedingt notwendig sind. Wichtig ist auch, alle Betroffenen mit einzubeziehen, sprich meinen Ehemann und meine Kinder, und bei ihnen um Verständnis zu werben, dass diese oder jene weitere Verpflichtung sein muss. Ich bemühe mich auch, Termine rücksichtsvoll, also auf den Vormittag, zu legen, denn dann sind die Kinder in der Schule und mein Mann ohnehin entweder im Landtag oder in der Praxis. Wenn ich moderiere, haben natürlich alle Verständnis. Priorität haben also heute-journal und Familie, erst dann folgen weitere Termine und Verpflichtungen. Eine weitere lohnende Erkenntnis ist, dass nicht alles geht. Man kann nicht alles haben!

Hinter jedem Menschen, der in einer guten Balance lebt, steckt ja auch immer eine Kraftquelle. Was gibt Ihnen Kraft?

Zunächst ist mir natürlich meine Familie eine Art Heimathafen. Des Wei-



teren hilft mir, dass ich mich in einen größeren Kontext einordne. Ich nehme mich selbst nicht so wichtig. In diesem großen Spiel des Lebens hat ganz oben einer die Marionettenstrippen in der Hand und zieht an ihnen. In meinem Umfeld habe ich leider viele Krebserkrankungen erlebt – was mich immer wieder sehr betroffen macht. Auch mein Mann hat vor 18 Jahren seine Frau an Krebs verloren. Da frage ich mich immer: Wie kann es einen Gott geben, wenn er Krankheit, Schmerz, Gewalt und Leid zulässt? Dazu muss man eben wissen: Der Mensch ist des Menschen Wolf. Mein Schwiegervater, den ich gerne als leuchtendes Vorbild erwähne, sagt immer: „Der da oben hat so viel in der Kundschaft, der kann sich auch nicht um alle kümmern.“ Und letztlich haben die Menschen ihr Schicksal auch selbst in der Hand. Ich sehe das als eine große Sinneinheit: Gott, Glauben und alles, was man damit in Verbindung bringt. Das ist für mich eine große Sinn- und Kraftquelle.

Haben Sie Zeit, sich im Alltag Ruheinseln zu schaffen? In Dialog mit dem Schöpfer zu treten?

Eher selten. Wir gehen fast jeden Sonntag mit der Familie in die Kirche – eine Sinn- und Kraftquelle für die ganze Woche, eine Ruheinsel, auf der man in Dialog mit dem Schöpfer und mit sich selbst tritt. Außerdem bete ich jeden Abend mit meinen Kindern. Es tut gut, mit den Kindern darüber nachzudenken: „Was ist gut gelaufen? Was eher schlecht?“

Identität hat ja auch viel mit Vision zu tun. Was für eine Vision haben Sie für die Zukunft von Gundula Gause?

Da ich heute schon diesen Einklang zwischen privatem Leben und Beruf spüre, zwischen Familie und Engagement, kann ich nur sagen: Der Weg ist das Ziel. Ich wünsche mir, Gesundheit und offene Ohren und Augen zu bewahren. Dass ich mich beruflich irgendwann verändern werde, ist klar. Noch einmal 15 Jahre heute-journal kann ich wahrscheinlich meinen Kollegen nicht zumuten. Irgendwann möchte und muss man auch weiter. Aber da habe ich die Hoffnung, dass es sich fügt, wie ich immer sage. Ich bin niemand, der gegen Widerstände geht und gegen den Strom schwimmt. Irgendwann wird sich in dem Strom wieder eine Insel auf tun, auf der man sagt: Mensch, hier passt die Gause her. Meine Hoffnung ist auch, dass ich die Kinder im Leben so weiter begleiten kann. Miteinander leben in beruflichem Engagement, das sinnvoll ist – das ist mein Ziel.

Können Sie diesen Satz für mich vervollständigen? Authentisch zu sein heißt für mich ...

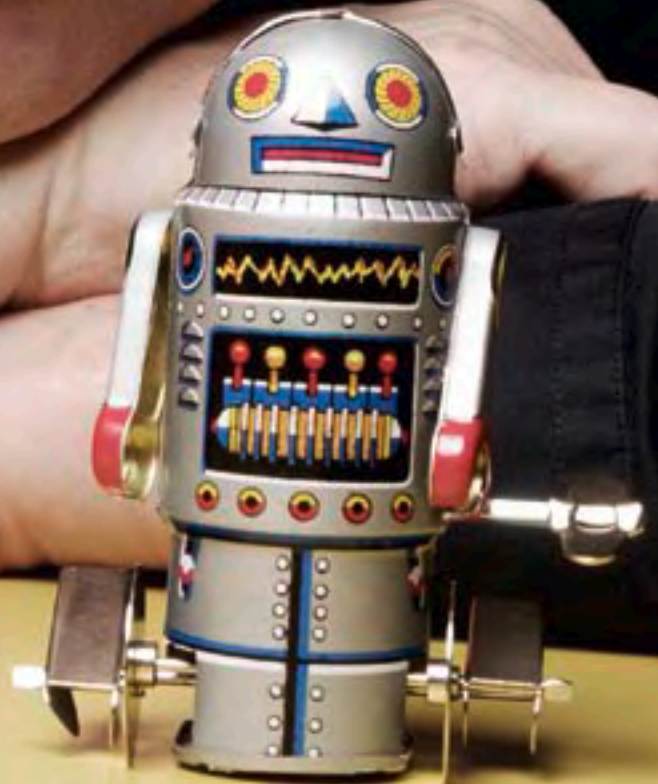
... ohne Vorbehalte und glücklich das zu tun, was man für richtig hält.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Gause.

Trends

Spaß wird immer jünger. Erfolg immer älter.

Text: Ruth Gened



Matthias Horx

Trend- und Zukunftsforscher
(www.zukunftsinstitut.de)

Foto: Klaus Vyhnalek

Schwitzend rennt er in die Zielgerade. Er hat es geschafft. Buster Martin ist der älteste Mensch dieser Erde, der einen Marathon gelaufen ist. Mit seinen 101 Jahren brauchte der Brite für die Strecke 10 Stunden und eine Bierpause und bekam einen Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde.

Ereignisse wie diese werden laut Matthias Horx in der Zukunft keine Seltenheit mehr sein. „Es gibt in unserer Kultur immer mehr pubertierende 70-Jährige“, so Horx. Denn die sogenannten „Greyhopper“ werden auch in fortgeschrittenem Alter noch Pisten herunterstürmen oder um die Welt reisen – während Schüler in ihrer Freizeit Unternehmen gründen und Umsätze in Millionenhöhe erwirtschaften.

Horx analysiert als Trendforscher die Gegenwart und schließt daraus auf zukünftige Entwicklungen. Der bekannteste deutsche Zukunftsvisionär leitet seit 1998 das Zukunftsinstitut bei Frankfurt. Durch seine Studien will er den Menschen Zukunft als gestaltbare und sich evolutionär entwickelnde Kategorie nahe bringen. Schon als Kind sammelte er Zukunftsbilder und arbeitete später als Autor und Redakteur u. a. bei TEMPO, ZEIT und MERIAN. Er gründete 1993 ein „Trendbüro“ in Hamburg und später das Zukunftsinstitut, das heute als der Zukunfts-Think-Tank Deutschlands gilt. Neben den Firmenberatungen und zahlreichen Publikationen arbeitet er mit seinen Mitarbeitern regelmäßig an aktuellen Zukunftsstudien.

Schicksalhafte Geburt. „Früher war vieles einfacher“, sagt Matthias Horx. „Allein die Geburt bestimmte über das Schicksal des Einzelnen, und das war somit programmiert.“ Diese Zeiten sind allerdings vorbei. Die alte Einteilung der Gesellschaft in soziale Klassen funktioniert so nicht mehr. Grenzen haben sich aufgelöst, weil Menschen sich immer wieder aus diesen Gruppen herauslösen und ihre verbindenden Lebensstile längst jenseits dieser sozialen Kategorien entwickeln. Das, was zählt, ist der Geschmack des Einzelnen. Der Megatrend der nächsten Jahre, die Individualisierung, wird unsere Gesellschaft weiter in diese Richtung verändern. Das wird sich auf alle Lebensbereiche auswirken: In der Liebe, der Familie oder der Arbeit zählt mehr und mehr das, was der Einzelne selbst will.

Festgelegt sei nicht mehr viel, so Horx. Alles sei möglich. Orientierung findet der Einzelne nicht mehr in festen Gruppen, sondern in Lebensstilen, die sich jeder selbst aussucht. Dabei zählt das, was Spaß macht.

Die eigene Identität zu finden, wird dadurch schwieriger, weil jeder Mensch permanent vor der Wahl der Qual steht und sich seine Orientierung erst in einem Lernprozess erarbeiten muss. Die Frage lautet nicht mehr nur: „Wer bin ich?“, sondern auch: „Wer will ich sein?“ oder „Wozu will ich gehören?“

Abgrenzung vom Mainstream, anders zu sein, sich hervorzuheben aus der Masse, ist schwer machbar, weil sogar das Ungewöhnliche gewöhnlich ist. „Heute ist die Orientierung an der Mehrheit nicht mehr möglich, weil es diese Mehrheit nicht mehr gibt“, so Horx. Jeder sucht sich seinen eigenen, neuen Weg. Normal ist all das, was nicht zur Norm gehört.

Lebensstile von morgen. In seiner neuen Studie „Lebensstile 2020“ untersucht das deutsche Zukunftsinstitut genau dieses Phänomen. Die Trendforscher beschreiben zwölf verschiedene Typen, die Vorreiter für zukünftige Lebensstile sein werden: Lebensstile, die sich jeder aussuchen und über die sich jeder neu definieren kann.

Dazu gehören zum Beispiel die „Latte-Macchiato-Familien“, deren Lebensstil – geprägt vom Pizza-Essen-Gehen und Latte-Macchiato-Trinken – durch das Wunschkind nicht vollkommen verändert, sondern im

Grunde so bewahrt wird. Bei den „VIB-Familien“ (Very-Important-Baby-Familien) dreht sich dagegen das Familien-Universum um das Wohlergehen des späten Kindes. Dafür wird alles mobilisiert, was möglich ist – frei nach dem Prinzip: Big Mama is watching you. Eine Folge des Wohlstands und Fortschritts ist auch, dass Familien

„Es gibt zwei Gründe für Zukunftsforschung: Die Gegenwart besser zu verstehen und dem Bewusstsein auf eine höhere Stufe zu verhelfen.“

Matthias Horx

Kinder wesentlich bewusster bekommen und erziehen.

Die „Communteens“ sind Teenager, die sich über das Internet ein soziales Netzwerk aufbauen und ihre Kontakte auch auf internationaler Ebene in den Gruppen suchen, denen sie sich zugehörig fühlen.

Schwer haben werden es – laut Horx – die „Young Globalists“, die aufgrund ihrer Blitzkarriere schon im Alter von 25 Jahren der Gefahr einer Midlife-Crisis ausgesetzt sind. Sie sind schnell, gut informiert und haben ein gutes globales Netzwerk. Daneben gibt es aber auch diejenigen, die sich nie wirklich festlegen, von einer Stadt und einem Beruf zum nächsten wechseln. Für diese „Inbetweens“ wird alles immer wieder neu möglich.

Ein ruhiges Rentnerdasein wird es so auch nicht mehr geben. Denn lebenslanges Lernen und Arbeiten empfinden die neuen Alten, die „Silverpreneure“, angenehmer als den Ruhestand. „Super-Grannies“ treffen sich mit Freundinnen zum Kochen und Gymnastik, erobern die Welt ganz neu und denken gar nicht dran, im Schaukelstuhl neben dem Ofen zu sitzen.

„In der Wissensgesellschaft ist nicht Wissen das Problem, sondern das Ent-Lernen alter Gewiss- und Gewohnheiten.“

Rollentausch und neuer Liebesethos. „Der Mann geht arbeiten, die Frau bleibt zu Hause bei den Kindern“ – dieses alte Rollenkonstrukt der industriellen Gesellschaft, das 150 Jahre funktioniert hat, wird sich immer mehr in Luft auflösen. Denn die „Tiger-Ladies“ und „Super-Daddies“ stellen das bisherige Rollenverhalten vollends auf den Kopf. Die Super-Daddies bleiben zu Hause, während die Tiger-Ladies führende Positionen in Unternehmen übernehmen. Männer werden mehr ihre weiblichen Seiten, Frauen ihre männlichen Anteile herausstellen. Die Gesellschaft wird sich dem immer mehr anpassen und neue Wege finden, diese Rollenverteilung zu leben – wie es in den meisten europäischen Ländern schon geschieht. Außerdem wird es eine Liebeskultur der neuen Offenheit geben. In der „evolutionären Liebe“ bleibt man nur so lange mit einem Partner zusammen, wie man selbst Spiegelung und Entwicklung erhält. Das alte christliche Eheversprechen der bedingungslosen Liebe wird sich in dem Liebes-Lernprozess unserer Gesellschaft immer mehr auflösen. Im Laufe eines Lebens hat ein Mensch im Durchschnitt 10 bis 15 Beziehungen in verschiedenen Formen. Die Partner treten sich bewusster als Individuen gegenüber, was dazu führt, dass ein ganz neuer Liebesethos erarbeitet werden muss.

Multigrafie statt Biografie. Der „normale“ Lauf des Lebens mit den Stationen Schule, Ausbildung, Studium oder Lehre, Arbeit und dann Rentnerdasein gehört bald der Vergangenheit an. In jedem Alter wird alles möglich sein und lebenslanges Lernen ist Voraussetzung für ein erfülltes Leben. „Zeitalter der Multigrafie“ nennt es Andreas Steinle, Mitautor der Studie „Lebensstile 2020“. Dieses Zeitalter ist dadurch geprägt, dass man auch mit 50 als Praktikant noch einmal neu anfängt und im Laufe des Lebens verschiedene Jobphasen durchläuft. Die klassische Karriere wird abgelöst von einer flexiblen und breit aufgestellten Berufsbiografie, die von den Unternehmen immer mehr gefordert wird. Galt es früher noch als sprunghaft und unbeständig, mehrere Jobs auszuprobieren, ist dies in der Welt von morgen eine Schlüsselkompetenz.

In der Arbeitswelt wird immer mehr das zählen, was der Einzelne will und kann. „Denn es gibt auch immer mehr Menschen, für die Leben, Liebe, Arbeit und Selbstverwirklichung näher aneinanderrücken“, so Trendforscher Matthias Horx. Neue Arbeitsstile werden sich entwickeln und einige werden für die Arbeit nicht mehr als ihren Computer und einen Internetzugang brauchen.

Auch der typische Arbeitstag, der um 9 Uhr beginnt und um 17 Uhr aufhört, nimmt neue Formen an. Es wird normal sein, sich Arbeit mit nach Hause zu nehmen oder einiges gleich von zu Hause aus zu erledigen.

Arbeit wird in vielen Dimensionen fließend, sie erhebt sich von den Plätzen. In der neuen Wissensgesellschaft stellt Kreativität den entscheidenden Wirtschaftsfaktor dar. Die kreative Klasse wird den Weltmarkt immer mehr erobern und zur neuen Elite werden.

Wir werden immer klüger. Alle Intelligenzforschungen gehen davon aus, dass wir den Grad der Bildung immer weiter steigern werden. Eine solche Entwicklung ist zwar im Angesicht des deutschen Schultypus, der die natürliche Neugier des Menschen bremst, schwer vorstellbar, aber durchaus Zukunftsmusik. Industrielles Frontallernen wird ersetzt durch neue offene Formen des Lernens, in denen sich Schüler ihren Lernstoff selbst erarbeiten. „Wir brauchen im 21. Jahrhundert einen neuen Bildungsbegriff. Bildung, das heißt in Zukunft kluge Fragen stellen können, Zweifel will-

kommen zu heißen – und seine eigenen, individuellen Talente zu kennen“, prognostiziert Matthias Horx. Dazu kommt eine größere Medienpräsenz, die in Bezug auf das Lernen stimulierend wirken und im Gehirn ganz neue Lernstrukturen hervorrufen kann. Dabei spielt vor allem das Internet als Informations- und Lernquelle eine große Rolle. Lebenslanges Lernen gehört laut Horx zu diesem Prozess

genauso dazu wie die größere Fülle an Informationen, die uns vor ganz neue Herausforderungen stellt.

Selfness statt Wellness. Selfness ist ein Begriff, der diese neuen Trends in ein Wort fasst und gleichzeitig die alten Trendwörter Fitness und Wellness ablöst. Die Wohlfühl-Wellness reicht auf die Dauer nicht aus, weil die Probleme der Menschen tiefer reichen.

Matthias Horx erklärt, dass damit vor allem Selbstkompetenz gemeint ist, denn „zur Selfness gehört eine neue Leidenschaft zur Ehrlichkeit.“ Damit meint er die Fähigkeit, sich selbst zu betrachten, zu beurteilen, wertzuschätzen und zu verändern. Selfness ist auch das bewusste Auseinandersetzen mit der eigenen Persönlichkeit und erfordert im Gegensatz zur passiven Wellness-Haltung aktiven Einsatz und den Wunsch zur Veränderung. Es heißt also nicht mehr: „Aus dir wird mal was“, sondern „Werde, was du bist“. Das bedeutet auf der einen Seite eine große Selbstverantwortung und extreme Herausforderung, aber auf der anderen Seite auch die Chance, selbstverantwortlich und bewusst zu leben. Jeder kann seine Identität selbst bestimmen. Selfness heißt nichts anderes, als sich bewusst, kritisch und analytisch seiner eigenen Identität zu stellen, sie herauszubilden und zu formen – auf dem Fundament einer lebensbejahenden Einstellung.

„Zur Selfness gehört eine neue Leidenschaft zur Ehrlichkeit.“

„Arbeit, das ist im 21. Jahrhundert jene wunderbar soziale, kreative, anstrengende Tätigkeit, für die wir obendrein auch noch Geld bekommen.“

<http://www.mr-fakeman/identitaet2.0>





Wo sind meine Wurzeln?

Im Gutshof ist das ursprüngliche Leben noch am besten zu erkennen.

Zwischen Wiesen und Weinbergen lässt sich die Identität gut studieren. Der Rebstock ist ein anschauliches Symbol für die eigenen Wurzeln. Nur mit dem richtigen Kontakt zum eigenen Ursprung gelingt es auch im Alltag, neues Leben hervorzubringen. Die Natur führt zu einer Rückbesinnung auf den tieferen Sinn des Lebens: Wozu lebe ich? Was ist die treibende Kraft hinter meinem täglichen Tun?

The background of the entire page is a photograph of a stone archway. The arch is made of light-colored stone and frames a window with multiple panes. Sunlight is streaming through the window, creating a warm, golden glow. The floor in the foreground is made of cobblestones.

Wie finde ich Ruhe?

Im Kloster ordnen sich die Gedanken. Die Stille führt zur Konzentration.

Die täglichen Rituale und die besondere Stille hinter den Klostermauern führen zur tiefen Entspannung und Konzentration. Wie kann ich eine stimmige Balance zwischen Beruf und Privatleben finden? Der Trend zur Lessness – „Weniger ist mehr“ – ist hier besonders gut erfahrbar. Die Mönche verkörpern mit ihrer Bescheidenheit aber auch den Stil des Understatements. Hier zählt nicht Status, sondern das einfache Sein.



Wie lebe ich authentisch?

In der Akademie entdecke ich mich als stimmige Persönlichkeit.

Die moderne Gesellschaft fordert Kompetenz und Effektivität. In der Akademie kommt es darauf an, die eigene Identität bewusst zu erkennen und einen ausgeglichenen Lebensstil zu entwickeln. Hier entsteht eine neue Lebensreife, die dem Burnout aktiv vorbeugt. Das „Personal Branding“ schärft den Blick auf das eigene Sein und fokussiert auf die öffentliche Wahrnehmung der eigenen Person.



Was gibt mir Souveränität?

**Im Schloss kann ich das Leben feiern
und neue Energie gewinnen.**

Die abendländische Kulturgeschichte öffnet den Blick auf ein großes Repertoire von Künsten. Beim Gala-Abend im Festsaal entfalten sich Musik- und Tafelfreuden. Beim gemeinsamen Tanz vereinen sich Gesellschaft und Kultur. Kein Wunder, dass die Feste des Lebens zu den besonderen Highlights jeder Biografie gehören.

Identität und Souveränität

Die neue Knigge-Masterclass

Wer bin ich? Wie lebe ich in unterschiedlichen Lebensbereichen authentisch? Das sind die zentralen Fragen der Knigge-Masterclass. Die Teilnehmer trainieren in diesem neuen Seminar der TYP Akademie eine gesunde Balance zwischen Identität und Professionalität. Vier unterschiedliche Locations verkörpern den gesellschaftlichen Spannungsbogen zwischen Natur und Kultur. Die vier Seminarmodule führen den Teilnehmer durch einen Prozess der Identitätsentwicklung – bis hin zum „Meister“ seines Faches, der auf jedem gesellschaftlichen Parkett souverän und authentisch auftreten kann. Die Teilnehmer sollen ihre bisherigen Berufserfahrungen reflektieren und prüfen, ob sie sich als Persönlichkeit stimmig erleben: Habe ich eine gesunde Verbindung zu den eigenen Wurzeln gefunden? Gelingt es mir, auch im Businessalltag Rituale als Ruheinseln zu integrieren? Plane ich Zeiten des Feierns, um innerlich im Gleichgewicht zu bleiben?

Identität & Natur Die Grafen und späteren Fürsten zu Castell prägen seit 1091 die Region rund um Würzburg. Heute leitet Graf Ferdinand in der 26. Generation das Weingut und ist damit Gastgeber der ersten Masterclass, die einen neuen Zugang zur eigenen Identität vermittelt. Für den Grafen zu Castell-Castell ist „Weinbau eine Aufgabe mit Tradition, der sich unsere Familie seit vielen Generationen widmet. Wein ist erlebbare Zeit.“ Und die lässt sich im Gutshof direkt neben dem Schloss und in den Weinbergen am besten studieren.

Der Rebstock ist ein anschauliches Symbol für die eigenen Wurzeln. Und damit kennt sich Natalie Lumppp besonders gut aus. Sie gilt als Deutschlands führende Weinexpertin und hat als Sommelier in renommierten Spitzenbetrieben gearbeitet. In der Masterclass führt sie in die nationale Identität der Weine ein und stellt die wichtigsten Anbauggebiete in Deutschland, Europa und Übersee vor. Bei ihrer „Traubenkunde“ lernen die Teilnehmer auch, wie sie die wichtigsten Rebsorten unterscheiden und professionell bewerten können: Was sagen Jahrgänge und Etiketten tatsächlich über die Qualität aus? Natalie Lumppp schult auch das Handling und zeigt die richtige Lagerung. In der praktischen Gläserkunde geht es um die Frage: Welches Glas für welchen Wein? Und schließlich die eigentliche Sommelier-Kunst: Welcher Wein zu welchen Speisen?

Der zweite Tag der Masterclass gehört ganz der

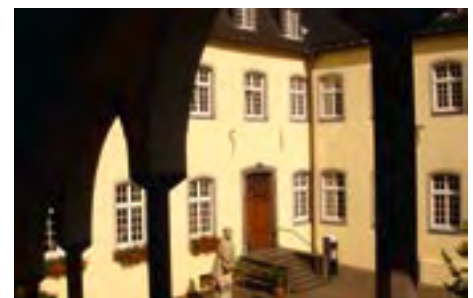
Küchenkunst. Mit Jürgen Koch steht ein Meister am Herd, der auf regionale Spezialitäten setzt. Der renommierte Sternekoch zeigt, wie sehr die Qualität entscheidet: von Rind und Kalb, Schwein und Lamm. Er stellt Gemüse aus dem Meer, aus Beet und Feld vor und unterrichtet Gewürzkunde von Kardamom bis Koriander. Die Teilnehmer lernen die wichtigsten Süß- und Salzwasserfische kennen, aber auch Wild und Geflügel von Strauß bis Emu, dazu Würze aus dem Garten und praktische Kräuterkunde. Für einen guten Gastgeber im Business gehört es auch dazu, die international wichtigsten Käsesorten zu kennen und Früchte unterscheiden zu können.

Identität & Spiritualität Auf dem Michaelsberg in Siegburg bei Bonn leben seit ein-tausend Jahren Benediktinermönche. Die Gemeinschaft hält sich bis heute an die Tradition des Heiligen Benedikt, der mit seinen Regeln zum Vater des Mönchtums in Europa wurde. Für die zweite Masterclass bietet die Abtei einen geschützten Rahmen, in dem die Teilnehmer aufatmen und zur Besinnung kommen können. Detlef Even leitet bereits seit zehn Jahren Seminare für Führungskräfte im Kloster. Unter dem Motto „Benedict for Management“ zeigt er Entscheidungsträgern und Unternehmern, wie sie sich in einem stressigen Alltag selbst treu bleiben können und dabei auch noch authentisch leben. Sein Thema ist die „shared life balance“,



Seminar-Location:
Gutshof

Das Weingut der Fürsten Castell bei Würzburg ist etwas Besonderes. Hier kann man Geschichte und Tradition erleben. Die Weinberge erstrecken sich auf 70 Hektar, landschaftlich reizvoll gelegen in Franken. Im Schlosskeller lagern im Dunkel der Gewölbe Spitzengewächse aus den besten Jahren. Daneben werden jedes Jahr aufs Neue Casteller Weine erzeugt und vinifiziert. Der Weinstall im fränkisch-ländlichen Ambiente vereint Küchenkunst und Weinkultur und wurde 2007 für hervorragende Leistungen ausgezeichnet.



Seminar-Location:
Kloster

Seit dem Jahr 1064 leben Benediktinermönche auf dem Michaelsberg in Siegburg bei Bonn. In den Jahrhunderten ihrer Geschichte hat die alt-ehrwürdige Abtei viel erlebt. Bis heute hält sich die Mönchsgemeinschaft an die Tradition des Heiligen Benedikt, der mit seiner Klosterregel zum Vater des Mönchtums in Europa wurde. Das Kloster ist für viele Gäste ein Ort, an dem sie aufatmen und zur Besinnung kommen können.



Seminar-Location:
Akademie

Das Stadtpalais des Grafen von Walderdorff im Herzen der Limburger Altstadt stammt aus dem Jahre 1665. Johannes Angelus Barelli hat es in bester italienischer Manier unterhalb des mittelalterlichen Doms erbaut. In der Beletage bieten die einladenden Seminarräume der TYP Akademie eine entspannte Atmosphäre, um innerlich zur Ruhe zu kommen.



Seminar-Location:
Schloss

Inmitten einer herrlichen Parklandschaft präsentiert sich das Wasserschloss Anholt der Fürsten von Salm-Salm. In einer einzigartigen Atmosphäre erwarten die Teilnehmer alle Annehmlichkeiten eines Schloss-Hotels mit exzellenter Küche, komfortabler Unterbringung und einem hohen Maß an Service und Gastlichkeit.

die innerer Kündigung vorbeugt und Burnout vermeidet. Als Theologe und Trainer kennt Detlef Even die hierarchischen Zwänge in vielen Unternehmen: „Ich will den Teilnehmern der Masterclass deutlich machen, wie sie mit ihrer Macht souverän umgehen und gleichzeitig ihren eigenen Werten treu bleiben.“

Im Kloster ordnen sich auch die Gedanken: Wie kann ich eine stimmige Balance zwischen Beruf und Privatleben finden? Die täglichen Rituale und die besondere Stille hinter den Klostermauern führen zur tiefen Entspannung und Konzentration. Der Trend zur Lessness – „Weniger ist mehr“ – ist hier besonders gut erfahrbar. Im Klostergarten und der Kirche erleben die Teilnehmer auch die Schönheit der Spiritualität und wie wohltuend Stille sein kann. Manch einer findet dabei einen neuen Zugang zu den Quellen seines Lebens. Johannes Hüger, der den zweiten Tag dieser Masterclass leitet, ist ein Praktiker. Seit Jahren berät er „Lebens-Unternehmer“ in Sachen Zeitmanagement. Sein Credo: „Ich beginne gerne bei der eigenen Geschichte: Was habe ich als familiäres Erbe erworben? Was sind meine Werte, meine Grundüberzeugungen, die mich antreiben?“ Johannes Hüger klammert auch die Krisen nicht aus, weil sie meist eine Chance für Wachstum bieten. Deshalb gibt er den Teilnehmern auch konkretes Feedback und hilft ihnen, den „inneren Mensch, die eigene Identität zu entdecken“. Als Mastertrainer für Zeitmanagement zeigt er neue Wege auf, eine gesunde Lebensbalance zu gewinnen – zwischen Familie und Beruf.

Identität & Gesellschaft In der modernen Gesellschaft sind Kompetenz und Effektivität gefragt. Dieser Spagat führt bei vielen Selbstständigen und Unternehmern zur permanenten Überforderung. In der dritten Masterclass geht es um die unterschiedlichen Rollen, die jeder Mensch in der Gesellschaft einnimmt. Wer bin ich als Mutter, als Vater, als Single, als Partner? Was sind meine Aufgaben im Beruf und in der Freizeit? Rainer Wälde stand kurz vor dem Burnout, als er beschloss, neun Monate Auszeit vom

Alltagsgeschäft zu nehmen. 2007 startete er in Rio de Janeiro und reiste nach Patagonien, „dem schönsten Ende der Welt“. Es folgten 40 Tage durch die Südsee bis nach Japan, China, Taiwan, Vietnam, Indien und dann durch Arabien bis nach Venedig. Insgesamt bereiste er fünf Kontinente, besuchte 33 Länder und 63 Häfen. Damit erfüllte er sich einen lang gehegten Traum: „Endlich Zeit, um den Lifestyle anderer Länder kennenzulernen, kreative Impulse und neue Ideen zu sammeln – auch für künftige Seminare.“

Nicht jeder kann neun Monate aus dem Berufsalltag aussteigen. In der dritten Masterclass zeigt Rainer Wälde praktische Wege auf, um im Businessalltag ausgewogen zu leben, und plädiert für eine „gesunde Bescheidenheit“. Understatement ist für ihn der Stil des Erfolgs. „Ich bin überzeugt, dass das Sein auf Dauer wichtiger ist als Schein und Charisma stärker wirkt als Status.“ Deshalb setzt er auch in der Beratung auf „Personal Branding“: „Wofür soll mein Name in der Öffentlichkeit stehen? Und wie kann ich durch echtes und authentisches Vorbild führen?“ Dabei geht es Rainer Wälde nicht um eine vordergründige Image-Politik, sondern um eine gelebte Werte-Ethik: „Wie kann ich die Grundwerte, die tief in meiner Identität verankert sind, stimmig in meinem Alltag leben? Wie kann ich sie in der Beziehung zu Kunden und Kollegen sichtbar machen?“

Ein weiterer Schwerpunkt der dritten Masterclass: die Umgangsformen. Wenn in großen Firmen hoher Besuch ins Haus steht und man unsicher ist, wie die Gäste begrüßt werden sollen, heißt es schnell: „Fragen Sie das Protokoll!“ In fast allen Konzernen gibt es einen Spezialisten für Umgangsformen: jemanden, der sich in Protokollfragen auskennt. Alexander Freiherr von Fircks gehört zur Champions League seiner Branche. Er war über zehn Jahre Protokollchef bei der Bundesregierung und kann aus erster Hand erzählen, wie es hinter den Kulissen zugeht.

In der dritten Masterclass vermittelt er, wie Firmenevents professionell vorbereitet und durchgeführt werden. Bei internationalen Gästen kommt es darauf an, dass die Empfänge, Bankette und

Jubiläen professionell geplant werden. Alexander von Fircks setzt dabei auf Sicherheit und zeigt den Teilnehmern, wie sie souverän auf jedem Parkett auftreten. Durch eine gute Delegation lassen sich auch Kosten einsparen. In der „Königsklasse“ geht es um maßgeschneiderte Firmenevents, die auch anspruchsvolle Gäste begeistern. Und in der „First Class“ um souveränen Umgang mit Staats- und Ehrengästen.

Identität & Kultur Das Leben feiern – wo könnte man dies besser als in einem Schloss? Das Parkhotel Schloss Anholt zählt zu den schönsten Wasserburgen Deutschlands. Das elegante Hotel am Niederrhein inmitten einer großen Parkanlage bildet den Rahmen für die vierte

Masterclass. In dieser einzigartigen Atmosphäre geht es um die europäische Kulturgeschichte. Sie öffnet den Teilnehmern einen neuen Blick auf die schönen Künste, zu denen neben Musik und Tanz auch die hohe Schule der Tischkultur gehört.

Die Gastronomie-Expertin Brigitte Gatteringer kommt selbst aus dem Hotelfach und hat jahrelang in der gehobenen Gastronomie gearbeitet. Ihr Motto: „Ich will eine Leidenschaft für stilvollen Genuss vermitteln!“ Deshalb gibt sie den Teilnehmern edle Gläser und Bestecke an die Hand und zeigt, wie sie souverän mit Amuse-Bouche, Scampi, Sushi und Co. umgehen und wann sie besser einen kurzen Toast als eine Tischrede halten. Brigitte Gatteringer berichtet

über die landestypischen Sitten bei Tisch und nimmt die Angst vor Pannen. Dabei geht es vor allem um die Praxis, die Sicherheit und Standfestigkeit – selbst auf glattem Parkett.

Höhepunkt der vierten Masterclass ist der Gala-Abend im Festsaal des Schlosses. Hier zeigen die Teilnehmer, wie sie das gelernte Wissen der einzelnen Meisterklassen souverän umsetzen. In Arbeitsgruppen wird das Abschlussevent vorbereitet und ein Placement mit der korrekten Sitzordnung erarbeitet. Dazu können sich auch die Partner anmelden, um gemeinsam Musik- und Tafelfreuden zu erleben. Eine Swing-Band lädt zum Tanzen ein.

Weitere Informationen finden Sie im Internet auf: www.typakademie.de/knigge

Die Seminarleiter

Masterclass 01



Natalie Lupp

gilt als Deutschlands führende Weinezpertin. Als Sommelier arbeitete sie in renommierten Spitzenbetrieben: Traube Tonbach, Hotel Bareiss und Schlosshotel Bühlerhöhe. Ob Boris Becker, Plácido Domingo oder Nelson Mandela – viele internationale Stars waren schon Gäste bei Natalie Lupp. Als Wein-Kolumnistin schreibt sie Beiträge für Fachzeitschriften und ist Gast in verschiedenen Fernsehsendungen.

Masterclass 02



Detlef Even

ist Theologe und Gründer von „Benedikt for Management“. BforM gestaltet Seminare, Training, Coaching in Klöstern. Die 1500 Jahre bewährten Erfahrungen der Benediktiner sind eine Inspiration für Integrität, Führungsstärke und gesunden Umgang mit Macht. Als Coach zeigt er Entscheidungsträgern und Unternehmern (z. B. VW, Daimler, Telekom), wie sie sich in einem stressigen Alltag selbst treu bleiben und authentisch führen können.

Masterclass 03



Alexander Freiherr von Fircks

war über zehn Jahre Leiter Protokoll bei der Bundesregierung. Er hat Staatsbesuche, internationale Konferenzen, Auslandsreisen von Ministern, Festakte und eine Vielzahl offizieller Events organisiert. Als Protokollchef der Weltausstellung EXPO 2000 kann er von interessanten Begegnungen mit Staats- und Regierungschefs, Unternehmern, Ministern und gekrönten Häuptern berichten.

Masterclass 04



Brigitte Gatteringer

ist Expertin für Tischkultur. Nach ihrer fundierten Hotelfachausbildung hat sie jahrelang in der gehobenen Gastronomie gearbeitet – unter anderem auch als Restaurantleiterin. Die Leidenschaft für stilvollen Genuss vermittelt sie heute in Firmenseminaren. Zu ihren Kunden gehören Microsoft und Porsche Deutschland.



Jürgen Koch

ist Küchenmeister und Sternekoch in Weikersheim. Das ZEIT-Magazin bewertet sein Restaurant als „die kulinarische Attraktion an Main und Tauber“. Als Mitglied der „Jeunes Restaurateurs d'Europe“ setzt der Gourmet-Koch auf regionale Spezialitäten. Wolfram Siebeck meint: „In dieser Qualität und so versteckt im Land findet man dergleichen nur selten.“



Johannes Hüger

hat Wirtschafts- und Sozialwissenschaften studiert. Der Coach und Managementberater arbeitet außerdem als Mastertrainer für Zeit- und Lebensmanagement und hat die beiden Bestseller „Dem Leben Richtung geben“ und „Ein Meer an Zeit“ veröffentlicht.



Rainer Wälde

ist Herausgeber des Referenzwerks „Der große Knigge“ und Vorsitzender des Deutschen Knigge-Rates. Der langjährige Fernsehmoderator hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, zuletzt „Guter Stil“ und „Understatement – Der Stil des Erfolgs“.



Ilona Dörr-Wälde

ist seit 1997 als Master-Trainerin für den Ausbildungsbereich der Akademie verantwortlich. Nach langjähriger Tätigkeit als Kauffrau in der Industrie, absolvierte sie ein Theologie-Studium und arbeitete danach 12 Jahre im theologisch-pädagogischen Bereich. Neben Image-Consultant und Wohnberatung hat sie auch die neue Masterclass maßgeblich mitentwickelt.



Ich stehe vor einem Tor. Mitten in der Altstadt in Limburg ist er, der Walderdorffer Hof. Hier finden die Seminare der TYP Akademie statt. Ich bin viel zu spät, mein Zug ist heute ausnahmsweise nicht gefahren, und ich schäme mich etwas, jetzt einfach so in das Seminar zu platzen. Ausgerechnet in ein Knigge-Seminar! Vorsichtig drücke ich die Klinke der Glastür zum Seminarraum hinunter und schiebe mich hinein. Alle Blicke wandern zu mir. Ich murmele nur leise eine Entschuldigung und versuche, mich unauffällig zu meinem Platz zu schleichen. Doch Rainer Wälde, der Knigge-Trainer, hat mich natürlich erblickt und stellt mich galant der Gruppe vor. Zuvorkommend erklärt er für mich, dass mein Zug heute ausgefallen ist. Ich fühle mich gleich viel besser.

Hoch die Fingerschalen! Damit sind wir auch schon mitten im Thema. Rainer Wälde erklärt, dass Knigge im Grunde eine Einstellung sei. „Gute Umgangsformen sollten aus einer positiven Einstellung zu meinem Gegenüber resultieren. Das ist Knigge für Fortgeschrittene.“ Hört sich logisch an. Und es nimmt den Druck, alles richtig machen zu müssen. „Denn um Regeln geht es nicht in erster Linie“, fährt der Trainer fort und erzählt eine interessante Geschichte vom spanischen Königshof: „Ein afrikanischer Staatsgast war zu Besuch beim spanischen König. Der Tisch war gedeckt, die Silberlöffel blankpoliert und eine Fingerschale vor jedem Tisch bereitgestellt. Diese diente dazu,

Das erklärt Rainer Wälde in seinem Seminar „Knigge für Fortgeschrittene“.

Ein Tag bei der Ausbildung zum Knigge-Trainer in Limburg.

nach dem Hühnchenessen seine Finger ganz elegant darin zu baden“, erklärt Rainer Wälde. „Der Gast aus Afrika wusste dies aber nicht und nahm nach der Begrüßung die Fingerschale in die Hand, prostete damit dem gesamten Königshof zu und trank sie in einem Zug aus.“

Ich höre wie gebannt zu. So unterhaltsam hatte ich mir das Knigge-Seminar gar nicht vorgestellt. Die Geschichte geht weiter: „Und was hat der spanische König getan? Seinen Gast höflich darauf hingewiesen, dass man das doch nicht mache? Nein, er nahm ebenfalls die Fingerschale und trank sie aus.“ Damit war die ganze Situation gerettet. Ich merke mir also: Etikette ist nicht immer ist die richtige Antwort. Es geht vielmehr darum, seinen Nächsten nicht zu blamieren.

Mut zur Natürlichkeit Während des ganzen Seminars bestärkt uns Rainer Wälde darin, natürlich zu sein: „Manchmal ist es eben angebracht, Etikette-Regeln zu brechen, damit mein Gegenüber sich wohlfühlt. Nur darauf kommt es an!“ Letztlich sei Knigge auch nur eine Möglichkeit, sich Sicherheit zu verschaffen. Dafür ist es allerdings wichtig, die Regeln zu kennen. Erst dann kann man auch gelassen über diesen Regeln stehen.

Wir lernen beispielsweise, wie man gemäß der Etikette im Biergarten unter freiem Himmel ein Hähnchen isst: mit den Fingern. In geschlossenen Räumen aber nur mit Messer und Gabel. Die Frage, wie ich reagiere, wenn mein Geschäftspartner im Biergarten aber Messer und Gabel bestellt, löst eine angeregte Diskussion aus. Die Auflösung: Entweder mit Messer und Gabel essen oder sich kurz entschuldigen, dass man mit den Händen isst, obwohl es die richtige Variante ist. „Alles Besserwisserische ist Quatsch!“, meint Rainer Wälde dazu, und ich sehe, wie sich die Gesichter der Teilnehmer langsam aufhellen. So kompliziert ist das ja alles gar nicht. „Heutzutage wird oft alle Energie auf die Fassade gesetzt. Das ist aber der falsche Ansatz. Es muss authentisch sein.“ Es kommt also auf die Werte an, die man vertritt, nicht auf ein toll aufpoliertes Image. Sozusagen Werte-Ethik statt Image-Ethik. Aber dazu muss ich erst einmal wissen, wer ich bin und was ich will. Mit anderen Worten: meine Identität kennen.

Am Ende des Tages habe ich jede Menge gelernt, aber vor allem eins ist mir klar geworden: Es kommt nicht darauf an, dass ich alle Regeln perfekt einhalte, sondern darauf, dass ich mit meiner Art meinem Gegenüber die Freundlichkeit entgegenbringe, die ihm guttut. Und die „knickt“ nicht, sondern baut auf. Mich und den anderen. *Ruth Gened*

Weitere Informationen auf: www.typakademie.de



Foto: Janine Guldener

Portrait

Jeder Mensch ist ein Original.

Leben und Tod gehören zusammen. Auch für Anne Seidlitz. Die Imageberaterin arbeitet als Trainerin an der TYP Akademie in Limburg, während ihr Mann ein Bestattungsunternehmen leitet. Beide haben die gleiche Motivation: „Wir wollen den Menschen ermöglichen, dem eigenen Herzen zu folgen. Im Leben und auch im Abschiednehmen. Denn jeder Mensch ist ein Original.“

„Du bist wunderbar gemacht!“ Diesen Slogan hat Anne Seidlitz mit Lippenstift auf ihren Spiegel im Beratungszimmer geschrieben. „So muss es jeder lesen, der zu mir in die Beratung kommt“, sagt sie und strahlt dabei übers ganze Gesicht.

Sie wirkt kompetent auf ihrem fein geschwungenen Stuhl im Beratungszimmer, vor ihr ein Glastisch und eine Tasse Kaffee, hinter ihr eine hellrosa Wand und eine Lampe, die sanftes Licht verbreitet. Das ganze Zimmer wirkt sehr gemütlich und einladend. Die modern gemusterten Vorhänge aus schwarz-weißen Kreisen und die kleinen Details verleihen dem Raum eine inspirierende Note.

Auf der Fensterbank liegt ein kleiner Stein mit der Aufschrift: „Du bist einmalig.“ Anne Seidlitz sagt: „Jeder Mensch, der zu mir kommt, ist einfach ein Unikat. Es gibt ihn nur einmal so auf dieser Welt. Und das vermittele ich auch jedem, der zu mir kommt.“ Vor dem Fenster steht ein Tisch mit Tüchern in den bunten Farben der unterschiedlichen Typen: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Anne Seidlitz selbst wirkt mit ihrer Lockenpracht sehr erfrischend. Ihr weißer Rock hat einen leicht romantischen Stil. Der schwarze Blazer vermittelt klassische Kompetenz, wirkt aber durch die hellen Nadelstreifen nicht streng. Ihr auffälliger Schmuck aus verspielten Perlen- und Glasstücken hat eine leicht dramatische Note. Die feinen Gesichtszüge werden vom dezenten Make-up noch unterstrichen. Ihre Augen blicken verständnisvoll und vertrauenerweckend.

Im Einklang: Innen und Außen. Sie selbst ist mit sich zufrieden und betont, dass sie so, wie sie ist, einzigartig und wunderbar gemacht ist. Dass das nicht immer so war, erzählt sie offen: „Als ich 1992 zu meiner ersten Beratung fuhr, hatte ich den heimlichen Wunsch, Herbsttyp und ein sportlicher Typ zu sein. Alles andere ist dabei herausgekommen. Ich bin Sommertyp mit einer Tendenz zu Winter, vom Stil her romantisch und klassisch mit dramatischen Elementen.“ Heute kann sie die Kunden, die zu ihr kommen, sehr gut verstehen. „Ich bin so froh darüber, diese Beratung selbst gemacht zu haben. Das war eine große Bereicherung, als ich feststellte, dass es gut so ist, wie ich geschaffen bin.“

Diese Erfahrung nimmt sie auch gerne mit in ihre Seminare und Schulungen. „Mein Ziel ist, dass die Kunden an diese Grundfragen herankommen: Wer bin ich? Wie will ich auftreten? Wo will ich hingehen?“

Zu einem authentischen Auftritt gehört ihrer Ansicht nach beides: das Äußere und das Innere. Man komme bei der „äußeren“ Beratung eben nicht an den inneren Fragen vorbei, erklärt sie. Denn: „Ein authentischer Auftritt gelingt erst dann, wenn mein Inneres und mein Äußeres stimmig sind. Wenn ich die Balance im Inneren habe, aber auch im Äußeren. Und wenn ich mich nicht für das schäme, was ich bin.“ Deswegen hat sie auch nach ihrer Ausbildung zur Typberaterin 1999 zusätzlich noch eine Coachingausbildung gemacht. Sie bietet jetzt beides an, aber für sie gehören beide Elemente schon immer untrennbar zusammen.

Im Fokus: der Mensch. Anne Seidlitz schaut etwas nachdenklich in die Ferne und erzählt von einer Beratung, die sie selbst sehr berührt hat: Eine Frau war zu ihr gekommen und Anne Seidlitz hatte gemerkt, dass irgendwas nicht stimmte. Die Klientin war sehr still und verschlossen. „Ich fragte sie, ob es ihr gerade nicht so gut ginge und bot ihr an, den Termin zu verschieben. Nach einiger Zeit kamen viele, viele Tränen und dann der Satz: ‚Mein Mann hat mich geschickt, weil er mich nicht so mag, wie ich bin.‘ Ich nahm mir dann viel Zeit für sie. Und erst als sie gesagt hat ‚Ich bin jetzt soweit‘, habe ich die Beratung durchgeführt.“ Vor Kurzem erst habe sich die Klientin noch einmal bei ihr gemeldet und sich bei ihr bedankt. „Das war eine wunderbare Beratung, die ich bis heute nicht vergesse“, sagt Anne Seidlitz und strahlt dabei so viel Wärme und Mitgefühl aus, dass man sofort Vertrauen fasst. Auf ihrem Erfahrungsschatz basieren auch ihre Schulungen an der TYP Akademie. Es ist ihr Anliegen, die Menschen, die selbst Berater werden wollen, nicht nur fachlich zu schulen, sondern ihnen auch soziale Kompetenz zu vermitteln: „Ein richtig guter Typ- und Imageberater ist für mich jemand, der selbst authentisch auftritt und keine Angst vor Menschen hat. Der auf einen anderen Menschen zugeht, neugierig ist

und sich fragt: Wer ist dieser Mensch? Und ihn dann dort abholt, wo er gerade steht.“

Sie freut sich vor jedem Seminar immer schon auf die Menschen, die sie kennenlernen wird. Genau das sei für die auch die spannende Herausforderung daran. „Was mich unwahrscheinlich reizt und begeistert, ist, dass die Menschen Vertrauen bekommen, und zwar schon in den ersten Stunden, die sie in Limburg sind. Sie öffnen sich selbst und wachsen zu einer Gruppe zusammen. Diese schönen Begegnungen sind für mich jedes Mal eine wunderbare Bereicherung.“

„Ich bin ein genialer Gedanke.“

Anne Seidlitz

Persönlichkeit und Identität. Für Anne Seidlitz ist jeder Mensch mit seiner ihm eigenen Persönlichkeit ein Kunstwerk, ein Original. Ihr Glaube an einen Schöpfer ist dabei der Kerngedanke ihrer Identität. „Eine stimmige Identität hat ein Mensch dann, wenn er sich selbst gefunden hat, wenn er auch Gott gefunden hat, wenn er einen Schöpfer gefunden hat.“ Lächelnd fügt sie hinzu: „Ich bin nicht irgendwie aus einem Urknall entstanden, sondern ich bin ein genialer Gedanke. Da ist jemand, der mich gemacht hat, und dem kann ich vertrauen.“ Man spürt, dass sie es genau so meint, wie sie es sagt, und dass sie sich für ihren Glauben nicht schämt. Sie ist sogar sehr stolz darauf, dass Gott auch ihre Begabung und die ihres Mannes so einzigartig ausgesucht und zusammengeführt hat: Sie berät zum Thema Leben und ihr Mann zum Thema Tod.

In beiden Bereichen ist es für das Ehepaar wichtig, den Menschen seine jeweilige Individualität ausleben zu lassen. Deshalb unterstützen sich die beiden auch gegenseitig in ihren Berufen. Die Reaktionen der Bürger des kleinen Kurortes, in dem sie leben, sind sehr unterschiedlich: „Da hört man schon mal: ein interessantes Ehepaar, außergewöhnlich für unsere Stadt. Das gibt's nicht noch mal im Umfeld.“

Und genau darauf sind Anne Seidlitz und ihr Mann sehr stolz. Denn: „Es ist einfach nur schön, das zu leben, und wir stehen dazu.“



Wie du bist, so sprichst du auch.

„SPRACHE VERRÄT VIEL ÜBER EINEN MENSCHEN, ÜBER SEINE IDENTITÄT, SEINE HERKUNFT, SEINE VORLIEBEN, SEINEN CHARAKTER“, SAGT DIE RHETORIKEXPERTIN ULRIKE JOOSS. „DENN SO WIE DU BIST, SO SPRICHST DU AUCH.“

Ulrike Jooß studierte Rhetorik und BWL und ist heute als Rhetoriktrainerin aktiv, auch in der TYP Akademie. Sie hat Sprache zu ihrem Beruf gemacht – und das sehr erfolgreich: Die Stiftung Warentest testete deutschlandweit verschiedene Rhetorikseminare, preislich und inhaltlich überzeugend fand Warentest allerdings nur zwei Seminare. Das von Ulrike Jooß gehört dazu. Es bekam die höchste Auszeichnung für die Qualität der Kursdurchführung.

UNGEFILTERT UND UNBEWUSST: GROSSE WIRKUNG. „Sprache hat einen starken Anteil am Ausdruck von Identität. Gerade dadurch, dass sie zum größten Teil unbewusst abläuft, wirkt sie unmittelbar und ungefiltert“, erklärt Ulrike Jooß. Dieser Prozess findet tagtäglich statt – wir realisieren ihn nur nicht: Wir begegnen jemandem. Wir schätzen ihn ein und achten automatisch auf Details. Sprache ist dabei zwar nur ein Element, aber

sie ist das Kommunikations- und Transportmittel für Identität. Ein BMW bringt uns genauso ans Ziel wie ein zerbeulter VW-Bus. Trotzdem vermittelt er etwas: einen Teil unserer Identität.

Schon eine Ansage auf einem Anrufbeantworter transportiert Identität. Eine gelangweilte Stimme, die kurz und knapp sagt: „Dies ist der automatische Anrufbeantworter von Helmut Müller. Bitte sprechen Sie nach dem Signalton“, lässt keinen besonders kreativen Menschen hinter der Stimme vermuten. Ein spritziger Tonfall jedoch und die Stimme: „KGB-Zentrale hier. Bitte hinterlassen Sie Ihren Namen und Geburtsdatum, damit wir Sie in unserer Akte finden können!“, passen ganz und gar nicht zu einem traditionellen und konservativen Menschen, der nicht viel Spaß versteht. Das ist nun ziemlich offensichtlich. Aber was ist, wenn eine aufgeweckte, frische, fröhliche Stimme die gleichen Worte spricht wie Helmut Müller? Sie vermittelt automatisch ein ganz anderes Bild von der Person, die am anderen Ende der Leitung sitzt. Und genau das kann man nicht verstecken, denn es bringt das wahre Gesicht eines jeden Menschen zutage.

BERNER SELBSTMORD – UND WAS SPRACHE DAMIT ZUTUN HAT. Ein solcher Einschätzungsprozess läuft deswegen unbewusst ab, weil wir unsere (Körper-)Sprache nicht bewusst steuern können. Es sind eben die kleinen Mosaiksteinchen, die das Bild vervollständigen. Tonklang, Tonhöhe, Schnelligkeit und Wortwahl, Mimik und Gestik gehören dabei unter die Top Five. Die Wortwahl ist in dem großen Bild der Wirkung jedoch nur eine Farbe. Um ein stimmiges Gesamtbild von sich zu malen, muss alles zusammenpassen. „Wie schnell jemand spricht, verrät viel über das Umfeld, in dem er groß geworden ist“, meint Ulrike Jooß. In der Schweiz ist es sogar ein Hinweis auf die Stadt, aus der jemand kommt. So ist in der Schweiz allgemein bekannt, dass die Berner eher langsam und gemütlich sind. Besonders die schnellen Baseler machen sich gerne über Berner lustig. Eine Postkarte zeigt den „Berner Selbstmord“. Ein Mann steht vor einem kleinen Baum, der ihm bis zum Hals reicht, eine Schlinge um den Hals und eine Gießkanne in der Hand. Inwieweit es nur Vorurteil oder doch Wirklichkeit ist, müssen die Schweizer selbst beurteilen. Aber das Bild bleibt hängen: die langsamen Berner. Das schlägt sich auch in der Sprache nieder. Während die Baseler so schnell reden, dass man sie kaum verstehen kann, lieben es die Berner auch in der Sprache eher gemütlich. Und über die Glarner herrscht das Vorurteil, dass sie beim Reden eher singen. Ob sie musikalisch veranlagt sind?

So könnte man die Reihe unendlich fortsetzen. Nicht nur jede Nation hat ihre eigene Sprache, sondern auch jede Region ihren Dialekt, der sehr von der Umgebung und der Lebensweise der Menschen bestimmt ist.

ECHT SEIN VERSUS SPECHT SEIN. Ein Specht macht viel Wirbel um nichts. Er klopft und macht Krach für zehn. Seine Methode funktioniert. So sammelt er sich seine Tagesration Nahrung. Sprache darf aber nicht zur Methode werden, mit der man seine potentiellen Würmer zu fassen kriegen will. „Würmer“ sind in diesem Fall die Zuhörer, das Gegenüber. Und die Zuhörer merken es – wenn sie nur eingesammelt werden sollen. Antrainieren funktioniert beim Sprechen nicht. Es erfordert so viel Kontrolle, dass es dann nicht mehr authentisch wirkt, erklärt die Expertin Ulrike Jooß. Ist etwas bewusst antrainiert, gibt es immer eine Zeitverzö-

gerung in der Reaktion. Und unser Gegenüber hat jeweils ein sehr feines Gespür dafür. Deshalb lautet die Devise für Ulrike Jooß: echt sein. Ein authentischer Auftritt ist für sie „die Übereinstimmung von Körpersprache, Sprache und Emotion“. Und wie erreicht man das? Durch ein positives Selbstbewusstsein und dadurch, dass jemand weiß, was er sagen will und was seine Meinung ist, erklärt sie. „Wenn ich eine positive Einstellung zu mir selbst habe, dann kann ich das, was ich fühle und denke, auch nach außen tragen.“

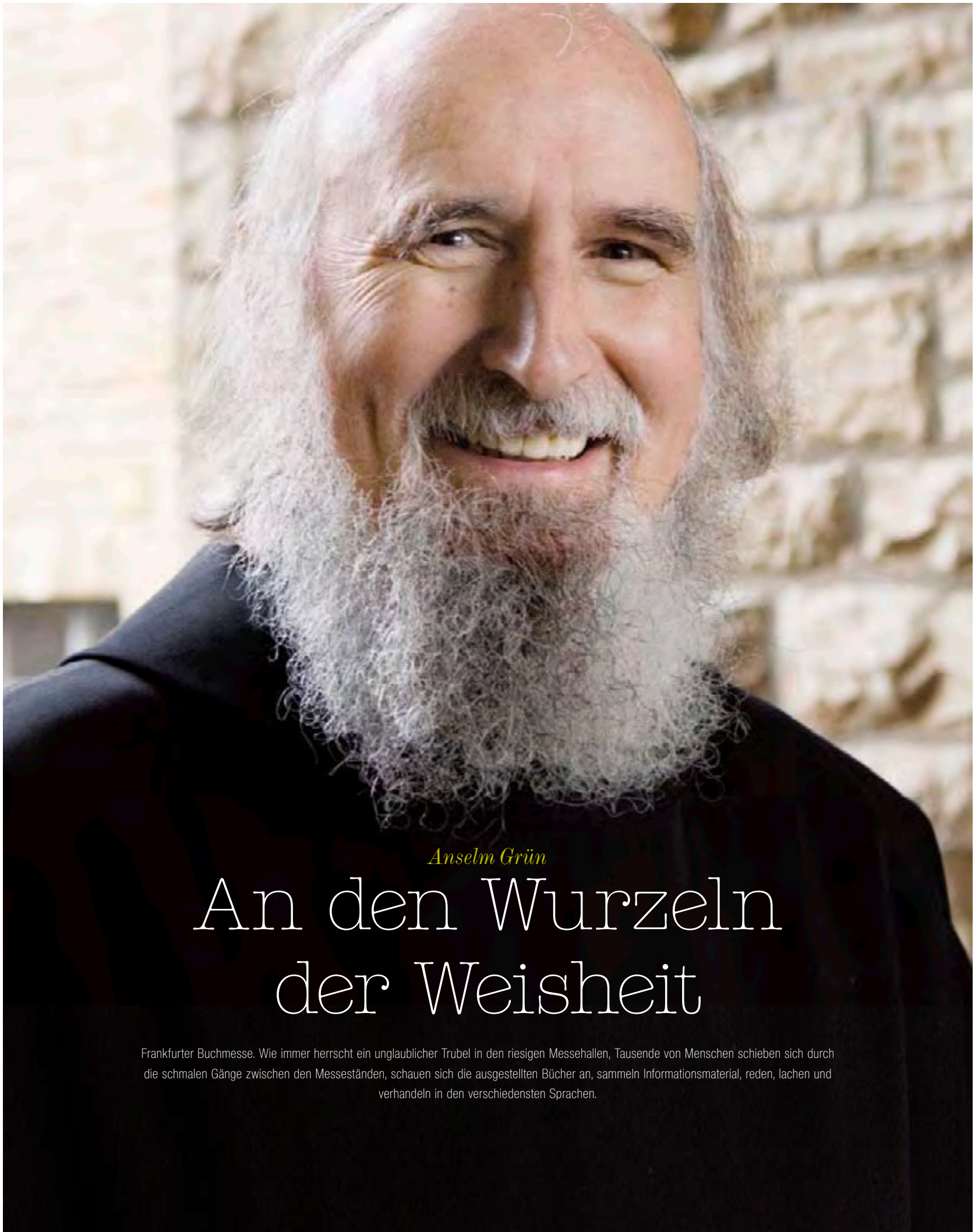
Genau das vermittelt sie auch in ihren Einzelcoachings und Rhetorikseminaren. Sie gibt jedem einzelnen Teilnehmer klares Feedback und arbeitet mit ihm ein ganz individuelles Konzept.

„Zu mir zu stehen, so wie ich bin, das macht authentisch und wirkt sich auch auf die Sprache aus.“ Sie hält nicht viel von Rhetorikbüchern, die Vorschläge für Gestik, Mimik und Sprache machen. Denn darauf komme es letztlich gar nicht an. Sondern vielmehr darauf, dass sich jeder sicher sei in dem, was er sagen will und was er ist. Ihre Kunden kommen meistens zu ihr mit einem ganz bestimmten Wunsch. „Man kann seine Rhetorik auf jeden Fall verbessern, indem man sich einige Dinge bewusst macht. Aber dabei ist ganz wichtig: eins nach dem anderen.“ Deshalb benutzt sie in ihren Coachings immer eine Kamera. So fällt es den meisten oft von alleine auf, woran sie arbeiten müssen, und die Veränderungsenergie könne konzentrierter fließen, auf einen Punkt gerichtet, erklärt sie. „Und das ist dann auch effektiv.“

SPRACHE IST EIN SPIEGEL: ER SPIEGELT UNS SELBST.

Schon Friedrich Schiller hat es gewusst: „Die Sprache ist der Spiegel einer Nation. Wenn wir in diesen Spiegel schauen, dann kommt uns ein treffliches Bild von uns selbst daraus entgegen.“ Ulrike Jooß hat in ihrem Beruf jeden Tag mit Sprache zu tun und unterstützt andere Menschen, sich selbst zu spiegeln. „Sprache hilft, unsere Identität zu erkennen. Manchmal erkennen wir uns selbst erst durch das, was wir sagen“, meint sie. Sprache hilft, Emotionen wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. „Erst wenn wir unseren Ärger ausdrücken, merken wir, dass wir uns wirklich ärgern“, erklärt die Sprachexpertin. Ist eine Bewertung erst einmal ausgesprochen, hat sie ein ganz anderes Gewicht. Anders ausgedrückt hat es der englische Erzähler Rudyard Kipling: „Worte sind die mächtigste Droge, welche die Menschheit benutzt.“ Worte haben Macht. Macht wird durch Worte ausgedrückt.

„Aber genauso hat das, was ich über mich selbst sage, Macht über mich und kann mich verändern“, erklärt Ulrike Jooß und erzählt von einer Frau, Mitte 20, die zu ihr ins Sprechtraining kam: „Sie hatte ihr ganzes Leben nur gehört: Du bist nicht gut genug, du kannst das nicht. Für sie war es schwierig, hier und jetzt Selbstbewusstsein zu empfinden. Sie sagte immer nur: Ich werde und ich will. Sie hat dann vor der Kamera zu sagen gelernt: Jetzt bin ich schön, jetzt kann ich das und das. Das hat ihr Selbstbewusstsein ungemein gestärkt.“ Worte haben Macht. Sowohl gedachte als auch ausgesprochene Worte. Worte haben Macht, weil sie Überzeugungen aussprechen. Ulrike Jooß ist das Ausdruck von authentischer Wirkung: „Überzeugend bin ich dann, wenn ich daran glaube, dass mein Weg für mich der richtige ist und dass es sinnvoll ist, andere Menschen einzuladen, mich ein Stück meines Wegs zu begleiten.“



Anselm Grün

An den Wurzeln der Weisheit

Frankfurter Buchmesse. Wie immer herrscht ein unglaublicher Trubel in den riesigen Messehallen, Tausende von Menschen schieben sich durch die schmalen Gänge zwischen den Messeständen, schauen sich die ausgestellten Bücher an, sammeln Informationsmaterial, reden, lachen und verhandeln in den verschiedensten Sprachen.

In der Mitte eines Messestands steht im Scheinwerferlicht ein unscheinbarer Mann mit einem verwachsenen Bart und langen grauen Haaren. Er trägt eine Mönchskutte und ist von Menschen umgeben, die darauf warten, dass sie ihm die Hand geben und mit ihm reden können. Und er spricht tatsächlich mit jedem einzelnen von ihnen. Reicht ihnen die Hand, schaut sie aufmerksam und wach an, hört ihnen zu. Die Szene wirkt fast wie eine würdevolle Zeremonie. Dieser Mann hat eine unglaublich intensive Aura, er strahlt eine Ruhe, Autorität und Weisheit aus, die alles Geschwätz um ihn herum zum Schweigen bringt. Es ist Pater Dr. Anselm Grün. Bestimmt haben Sie schon von ihm gehört oder gar eines seiner Bücher gelesen.

Der 1945 geborene Benediktinerpater kommt aus einem einfachen Handwerkerhaushalt: Seine Eltern betrieben einen Elektroladen – in dem er bereits als kleiner Junge Glühbirnen und Taschenlampen verkaufte. Mit 19 Jahren wurde er Benediktinermönch in der Abtei Münsterschwarzach bei Würzburg. Dort lernte er die Kunst der Menschenführung nach der Regel Benedikt von Nursias kennen und entdeckte bereits in den 70er Jahren die Tradition der alten Mönchsväter wieder, deren Bedeutung er besonders in der Verbindung mit der modernen Psychologie sieht. Seit 1977 ist er nach seinem Studium der Philosophie, Theologie und Betriebswirtschaft der wirtschaftliche Leiter der Abtei Münsterschwarzach und damit für über 300 Mitarbeiter in über 20 Betrieben verantwortlich. Außerdem gehört er zu den meistgelesenen christlichen Autoren der Gegenwart. Von Anselm Grün sind aktuell ungefähr 300 Bücher lieferbar, die bisher in einer Gesamtauflage von über 14 Millionen weltweit verkauft wurden. Er ist also ein echter Vielschreiber.

Einige Zeit nach der Buchmesse, auf der Anselm Grün seine damalige Neuerscheinung präsentiert hatte, lernte ich ihn dann persönlich kennen. Obwohl Anselm Grün eine so prominente Persönlichkeit ist, tritt er absolut uneitel auf. Er trägt meistens seine Mönchskutte und wirkt überhaupt nicht wie der coole Manager, der er ja ist – schließlich führt er ein Unternehmen von nicht unbeachtlicher Größe. Pater Anselm hat einen sehr wachen und aufmerksamen Blick. Seine Augen beobachten alles und jeden sehr genau und registrieren viel. Als ich damals mit ihm sprach, vermittelte er mir mit diesen wachen Augen, dass er sehr interessiert an unserem Gespräch und auch an mir als Mensch war. Ich empfand das als ungeheuer wohlthuend und entspannend. In seiner Gegenwart fühlte ich mich wohl und aufgehoben.

Wir sprachen darüber, wie er es schafft, neben seinem Arbeitspensum im Kloster und als Vortragsredner auch noch Bücher zu schreiben. Anselm Grün erzählte, dass er ganz konsequent sechs Stunden pro Woche an seinen Büchern arbeitet: dienstags und donnerstags zwischen sechs und acht Uhr am Morgen und noch einmal zwei Stunden an einem Abend pro Woche. Er freue sich immer sehr auf diese Stunden, weil er dann in Ruhe und ganz allein mit sich und seinen Gedanken sein könne, die eigentlich ganz leicht und wie von selbst aus ihm herausströmten. Außerdem lese er selbst täglich, immer eine halbe Stunde vor Arbeitsbeginn. Diese Selbstdisziplin

und Strukturiertheit fand ich bewundernswert. In einem Kloster gehört zumindest letztere zum Alltag, denn der folgt vorgegebenen Regeln und Zeiten. Und dieser klösterliche Alltag stellt auch genau die eine Quelle dar, aus der Anselm Grün permanent schöpft, wie er erzählte: Gebet, Gemeinschaft, Studien. Weisheit kann also nur dann entstehen, dachte ich so bei mir, wenn man selbst aus einer möglichst lebendigen Quelle schöpft. Und deswegen immer offen für Neues bleibt. Sich aber gleichzeitig zu seinen Wurzeln bekennt. Denn auch das tut Anselm Grün. So einfach und schlicht der Haushalt war, in dem er aufwuchs, so bodenständig gibt er sich auch heute noch. Was er zu Hause gelernt hat, in diesem handwerklich-merkantilen Umfeld – Zeitmanagement, Organisieren, gesunden Menschenverstand – dazu bekennt er sich nach wie vor und das setzt er jeden Tag zum Nutzen der Menschen ein, mit denen er lebt. Sein gesamtes akademisches Wissen, seine absolvierten Studiengänge, sein Dokortitel: Das ist ganz sicher nicht das, wofür ihn Millionen von Menschen anerkennen und schätzen.

Leben im Original. Aber worauf beruht denn sein Erfolg? Wie schafft es ein einfacher und bodenständiger Benediktiner, so viele Menschen so konstant in seinen Bann zu ziehen? An säkularen Erfolgsmaßstäben kann man diesen Menschen nun wahrlich nicht messen. Er passt nicht ins Raster der multimedialen Vermarktungsmaschinerie. Er ist weder besonders telegen noch ein auffallend guter Redner. Ein PR-Berater würde ihm vermutlich als erstes empfehlen, den Bart zu stutzen, an seiner Stimme zu arbeiten und sich dann in regelmäßigen Abständen zu aktuellen Themen zu äußern. Und das bitte möglichst im Fernsehen, dem Medium der Medien, und zu allen Tages- und Nachtzeiten. Anselm Grün tut nichts dergleichen. Sein Äußeres ist gepflegt, aber ihm nicht vorrangig wichtig. Er entzieht sich dem medial aufbereiteten Hype, der um viele andere Bestsellerautoren gemacht wird. Und sein Erfolg gibt ihm recht. Seine Fangemeinde ist ihm über Jahrzehnte hinweg treu. Er liefert so viel Substanz, so viel Impulse, dass man nach einem Vortrag von ihm tagelang beschäftigt ist mit dem, was er erzählt hat.

Ich denke: Er ist ein Original – kein medienkompatibler x-ter Aufguss eines glattrasierten, faltenfreien Pseudo-Promis. Er ist unverwechselbar und authentisch. Ein Mensch, der schon ganz früh seine Berufung und den Sinn seines Lebens gefunden hat. Das strahlt er aus, und deswegen hat er eine so große Anziehungskraft auf andere Menschen. Das Wichtigste aber: Er setzt einen essentiellen Bestandteil seines Glaubens – die Mitmenschlichkeit – in die Tat um und folgt dabei seiner tiefsten inneren Überzeugung. Dass nämlich sein Wissen dazu dient, das Leben anderer zu bereichern. Anderen zu helfen. Eigentlich könnte sich Pater Anselm längst zur Ruhe setzen. Aber er wird nicht müde, in seinem klapprigen alten Golf durch die Lande zu reisen, Vorträge zu halten und Kurse zu leiten. Er ist nicht getrieben von Ehrgeiz. Hinter seinem Engagement, hinter seiner Weisheit steckt eine Sinnkomponente, die sich nicht mit den üblichen Maßstäben messen lässt – vielleicht ist es dieses Wort: Demut. Anselm Grün ist demütig – vor Gott, der Schöpfung und den Menschen.

Der Text ist ein Auszug aus dem neuen FAZ-Buch von Rainer Wälde "Understatement".

Anselm Grün

ist Hauptredner beim "Forum der Inspiration" am 23. Mai 2009 in der Stadthalle Limburg.

Das ausführliche Programm finden Sie im Internet auf www.typakademie.de

Psychologischer Experte in Erziehungsfragen, Berater von Führungskräften und Radiomoderator. Diese Identitäten vereint **Dr. Holger Schlageter** in einer Person. Dabei ist er erst 36 Jahre alt. Der Diplom-Theologe arbeitet heute als Personalberater und Führungskräfteentwickler in der freien Wirtschaft. Montagsabends beantwortet er Fragen zum Thema Beziehung und Zusammenleben im „Nachttalk“ auf HR1. Zusammen mit Patrick Hinz hat er ein Buch über das Familienleben geschrieben. „Die liebe Familie – wie sie uns prägt, wie sie uns nervt und warum wir sie trotzdem brauchen.“

Grenz- erfahrungen

Interview: Rainer Wälde

Herr Dr. Schlageter, wie entsteht für Sie Identität? Identität entsteht durch Prägung auf Basis genetischer Vorgaben. Wir haben bestimmte genetische Veranlagungen. So sieht etwa das Gehirn bei jedem Menschen von Geburt an anders aus. Die Voraussetzungen sind also schon einmal unterschiedlich. Und dann kommt es zusätzlich noch auf das Training an. Ich kann tolle Anlagen zur Muskelbildung haben, aber wenn ich nicht trainiere, werde ich kein muskulöser Mensch. Und so ist das mit der Identität auch – es ist Prägung und Natur, also eine Wechselwirkung zwischen Training und Genen.

Welche Faktoren sind stärker, das soziale oder das familiäre Umfeld? Das fällt ja manchmal zusammen. Es kommt auf die Phase an. Am Anfang ist sicherlich das familiäre Umfeld entscheidend. Und das sind ja auch die wichtigsten Jahre in der Entwicklung eines Menschen. Die ersten drei Jahre prägen die Persönlichkeit sehr stark. Je mehr sich Kinder dann allerdings nach außen bewegen, desto mehr nehmen prägende Umweltfaktoren Einfluss. Da sind zuerst die Eltern, dann aber auch Freunde, Erzieherinnen, Lehrerinnen, Lehrer maßgeblich.

Wie würden Sie denn selbst den Begriff Identität umschreiben? Meine Identität ist meine

ganz persönliche Antwort auf die Frage: „Wer bin ich?“ Und das kann von Phase zu Phase in meinem Leben unterschiedlich sein. Ich bin heute ein anderer als vor 20 Jahren. Ich bin aber auch noch derselbe. Sicherlich, die Persönlichkeitsentwicklung ist ab dem 14. Lebensjahr abgeschlossen. Neurologen haben das mittlerweile nachgewiesen. Aber das heißt nicht, dass ich danach nicht noch anders geprägt werden kann. Auch durch traumatische Erfahrungen kann sich Persönlichkeit erheblich verändern. Durch positive Erfahrungen kann sie zur „gestünderen“ – also zur ausgewogeneren oder integrierteren – Persönlichkeit werden. Innerhalb unserer Grenzen können wir uns sehr wohl bis zum Tod drastisch verändern.

Wann ist Ihrer Ansicht nach Veränderung möglich, muss dazu erst eine Krise passieren? Nein, eine Krise ist nicht nötig. Wir lernen nicht nur durch Leid. Das Gute ist, dass wir auch durch Liebe lernen. Durch die Erfahrung von Zuneigung und Annahme. Wir sehen das bei Menschen mit einem relativ schwachen Selbstwertgefühl, die von ihrer Umwelt vielleicht nie positive Botschaften gehört haben. Starke Veränderung hin zum Guten ist da auch noch im Alter von 50, 60, 70 Jahren möglich. Das kann durch eine von Liebe geprägte Partnerschaft, durch wohlwollende Freunde



Dr. Holger Schlageter
Psychologischer Experte
in Erziehungsfragen,
Berater von Führungskräften
und Radiomoderator.

oder auch durch einen erfüllenden Beruf angeregt werden. Auf einmal werden solche Menschen mit dem versorgt, was sie sonst entbehrt haben: Liebe und Annahme. Da können sich Persönlichkeiten unglaublich verändern. Diese Menschen werden freier, gelassener, liebevoller. Ein Gesetz der Psyche lautet: Nur in dem Maße, in dem ich geliebt wurde oder werde, kann ich lieben.

Nun gibt es von Vater oder Mutter ja immer wieder Ich-Botschaften. Da sagt der Vater: „Du bist wunderschön, du bist wunderbar.“ Aber manchmal klingen die nicht so nett, wie: „Das schaffst du sowieso nicht.“ Wie wichtig sind diese Botschaften für die Identität? Extrem wichtig. Sie sind ja immer gekoppelt an Verhalten. Wir sind als Kinder darauf angewiesen, von unserer Umwelt zu lernen. Wir haben noch kein Bild von uns selbst. Kinder entwickeln erst nach ein paar Jahren überhaupt ein Gespür dafür, dass es sie selbst gibt. Im späteren Leben lernen wir erst durch Du-Botschaften, wer wir sind. Wenn ich als Kind immer höre: „Das kannst du nicht“, prägt sich das ein. Das geschieht oft auch sehr viel diffiziler. Eltern sagen vielleicht gar nicht: „Du kannst das nicht“, sondern nehmen Kindern Dinge aus der Hand oder setzen sie woanders hin, wenn sie gerade etwas ausprobieren.

Diese Botschaft kommt immer an. Das heißt dann: „Da gehörst du hin, da gehörst du nicht hin.“ Oder sie wenden sich wortlos von ihren Kindern ab.

Das Ganze gibt es aber auch mit umgekehrten Vorzeichen: dass Kinder mit zu viel unrealistischen, positiven Botschaften versorgt werden. „Du kannst alles, du bist wunderschön, du bist das Beste der Welt!“ Die Resultate sehen wir dann in den Freakshows wie „Deutschland sucht den Superstar“. Eine der wichtigsten Lektionen im Leben ist aber: Ich darf Fehler haben, ich muss nicht alles können. Und bin deswegen trotzdem ein wunderbarer Mensch. Mit Überversorgung, also mit zu viel „Gutem“, nehme ich Kindern auch die Möglichkeit, das zu lernen.

In Ihrem Buch „Die liebe Familie“ unterscheiden Sie drei Familientypen. Was macht den Hauptunterschied aus? Familien unterscheiden sich vor allem durch die Durchlässigkeit der Ich-Grenzen der Mitglieder untereinander. Es gibt Familien mit permeablen Grenzen, aber auch welche mit abgeschotteten, ganz strikt getrennten. Die „vermischte Familie“ etwa ist einer der Typen, in der die Grenzen völlig offen sind. Das geht bis zu einer Verschmelzung von Identität. Da steckt wahrscheinlich bei den Eltern auch oft eine Beziehung dahinter, in der gar nicht mehr klar ist: Was bin ich und was bist du? Und das ist für Kinder extrem belastend, eigentlich für alle Familienmitglieder. Das führt zu Abhängigkeiten. Deshalb ist es notwendig, eine klare Grenze zu kennen zwischen Ich und Du. Dann kann man auch sagen: „Das ist deine Problematik, das ist meine. Ich bin gerne bereit, dir zu helfen, aber es ist nicht meine Problematik, sondern es ist deine.“ Zu viel Vermischung bringt zu viele Schuldgefühle.

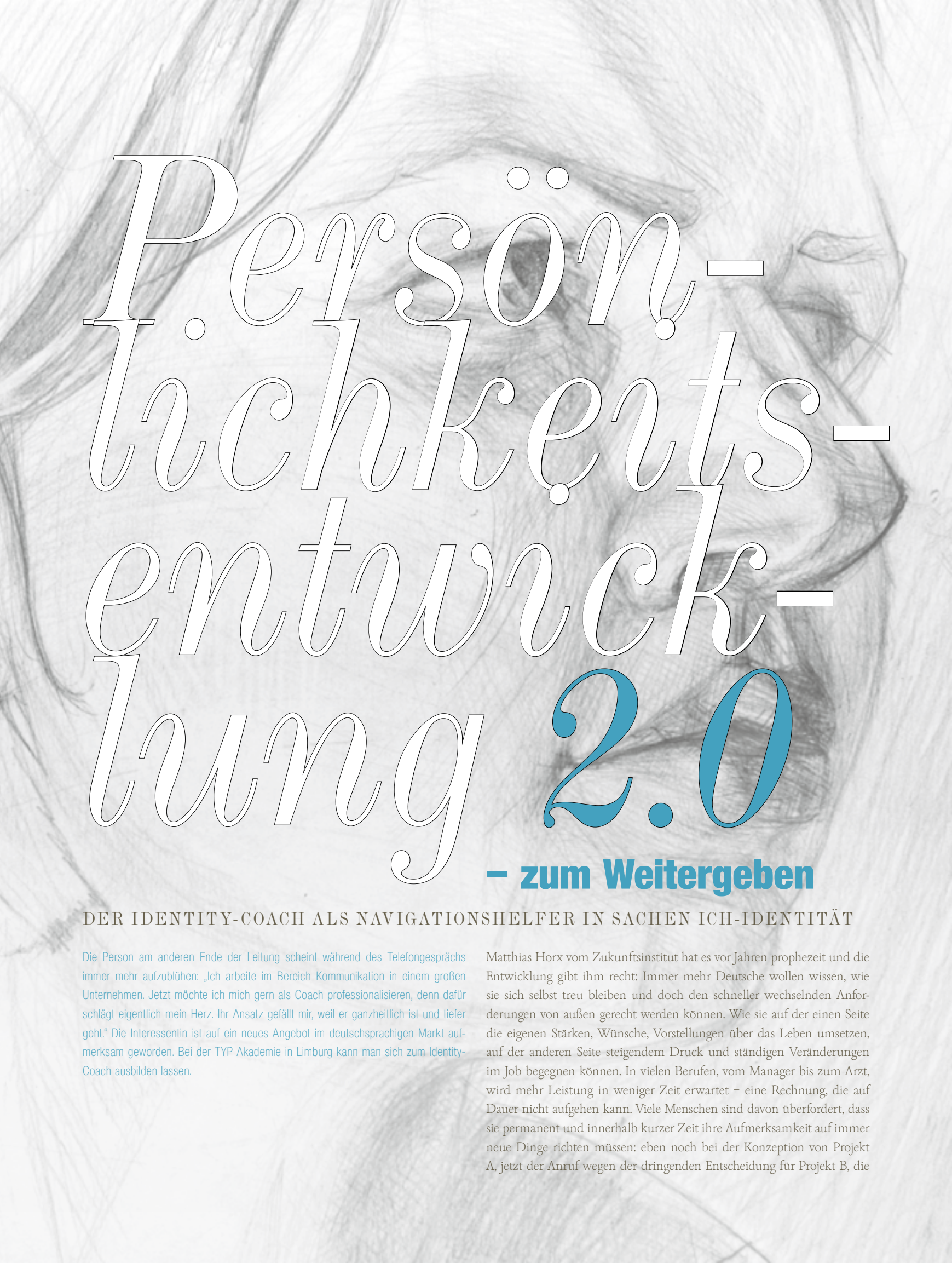
Eine Überschrift in Ihrem Buch hat mir besonders gut gefallen: „Auch Eltern sind nur Menschen.“ Welchen Einfluss haben diese Schwachpunkte auf die Entwicklung der Identität? Sie haben Einfluss, ganz klar. Eltern machen Fehler. Das war schon immer so, seit es Menschen gibt, und es wird immer so sein, das darf uns nicht beunruhigen. Und es darf uns nicht davon abhalten, selbst Vater oder Mutter zu sein. Solange ich Kinder nicht mit Füßen trete oder sie mit ganz üblen Botschaften versorge, kann so viel

nicht schief gehen. Dann gibt es die normalen Verletzungen und die normalen Störungen im Kleinen.

Was ich von Eltern erwarte, ist in erster Linie, dass sie ihren Kindern eine Grundversorgung mit Liebe geben. Die Pflicht von Eltern ist es auch, Kinder zu erwachsenen Menschen zu erziehen. Dann bleiben Störungen behandelbar. Und dann haben Erwachsene die Möglichkeit, mit ihren Störungen selbst umzugehen. Ich habe auch an einem gewissen Punkt in meinem Leben erkannt: Ich muss eine Therapie machen, und es hat mir gut getan, ich habe dadurch vieles gelernt. Ich kann mit 36 nicht mehr sagen: „Meine Eltern haben mich verkorkst.“ Das wird irgendwann lächerlich. Sondern ich muss dann sagen: „Meine Eltern haben mich vielleicht verkorkst, aber ich kann heute etwas dagegen tun und ich kann heute dafür Sorge tragen, dass ich zu einem standfesteren Menschen werde.“

Sie sprechen in Ihrem Buch ganz offen vom Thema „Heilung“. Wie sieht Ihr Verständnis von Heilung aus? Ganz im aristotelischen Sinne: Endlich das zu werden, was ich bin. Heilung bedeutet für mich, dass ich mit den Verletzungen umzugehen lerne, die ich erfahren habe in meinem Leben, dass ich sie anerkenne, dass ich sie integriere in meine Persönlichkeit. Dass ich meine Grenzen integriere, dass ich weiß, ich bin ein begrenzter Mensch. Ich kann nicht alles, ich bin nicht alles. Und wirklich zu glauben: Es ist gut so. Aber es heißt auch, dass ich trauere um verlorene Möglichkeiten. Trauer ist ein wunderbares Gefühl, das uns Menschen zur Verfügung gestellt wird. Es bedeutet, dass ich Wut empfinden kann über das, was mir Negatives geschehen ist im Leben, über das, was mir angetan wurde. Das heißt nicht, dass ich brutal und aggressiv werden muss, sondern zunächst einmal, dass ich fähig werde, Wut zu empfinden. Das können viele nicht. Heilung heißt nicht, dass ich mir den perfekten Menschen vorstelle und dann so lange an mir herumbastle, bis ich es bin. Das fände ich auch völlig sinnlos. Sondern es geht darum, dass ich der, der ich bin, und der, der ich sein kann, ganz bin. Was gibt es Wunderbareres als das? Dafür liebe ich die Psychologie.

Vielen Dank für das Gespräch!



Persönlichkeitsentwicklung 2.0

– zum Weitergeben

DER IDENTITY-COACH ALS NAVIGATIONSHELFER IN SACHEN ICH-IDENTITÄT

Die Person am anderen Ende der Leitung scheint während des Telefongesprächs immer mehr aufzublühen: „Ich arbeite im Bereich Kommunikation in einem großen Unternehmen. Jetzt möchte ich mich gern als Coach professionalisieren, denn dafür schlägt eigentlich mein Herz. Ihr Ansatz gefällt mir, weil er ganzheitlich ist und tiefer geht.“ Die Interessentin ist auf ein neues Angebot im deutschsprachigen Markt aufmerksam geworden. Bei der TYP Akademie in Limburg kann man sich zum Identity-Coach ausbilden lassen.

Matthias Horx vom Zukunftsinstitut hat es vor Jahren prophezeit und die Entwicklung gibt ihm recht: Immer mehr Deutsche wollen wissen, wie sie sich selbst treu bleiben und doch den schneller wechselnden Anforderungen von außen gerecht werden können. Wie sie auf der einen Seite die eigenen Stärken, Wünsche, Vorstellungen über das Leben umsetzen, auf der anderen Seite steigendem Druck und ständigen Veränderungen im Job begegnen können. In vielen Berufen, vom Manager bis zum Arzt, wird mehr Leistung in weniger Zeit erwartet – eine Rechnung, die auf Dauer nicht aufgehen kann. Viele Menschen sind davon überfordert, dass sie permanent und innerhalb kurzer Zeit ihre Aufmerksamkeit auf immer neue Dinge richten müssen: eben noch bei der Konzeption von Projekt A, jetzt der Anruf wegen der dringenden Entscheidung für Projekt B, die

vorgestern gefällte Entscheidung bei Projekt C ist wegen neuer Entwicklungen schon wieder hinfällig ... das Kind zu Hause ist krank und die Schwiegermutter im Pflegeheim muss eigentlich auch unbedingt besucht werden. Der Beruf als Feind Nr. 1 von Beziehungen? Keine Zeit für das Wesentliche? Und vor allem: Wie gewinne und erhalte ich in all dem das Gefühl „So bin ich, und so ist es zutiefst gut?“

Wenn der Mensch ehrlich mit sich selbst ist, von Natur aus neugierig und sich die Zeit dafür nimmt – oder wenn er durch eine Krise geht –, dann stellt er sich den wichtigen Fragen des Lebens: Wer bin ich eigentlich? Welche Rollen spiele ich? Welche verschiedenen Persönlichkeitsanteile habe ich? Und wie passt das alles stimmig zusammen?

Die Verantwortlichen der Ausbildung zum Identity-Coach sind überzeugt davon, dass die Beantwortung dieser Fragen grundlegend wichtig dafür ist, auf dem Sterbebett einmal zufrieden auf das eigene Leben zurückschauen zu können. Dabei kann der Identity-Coach helfen. „Es geht um das Innen und das Außen“, sagt Ilona Dörr-Walde von der TYP Akademie. „Was innen entwickelt worden ist, hat Wirkkraft nach außen.“

Ist ein solcher Ansatz nicht eine typische „Frauensache“? „Ich wünsche mir auch viele Männer, die andere in ihren Identitätsfragen unterstützen! Zum Beispiel gibt es Consultants unter den Interessenten, die sich mit Image und Umgangsformen beschäftigen, und für sie ist es ein logischer Schritt, mehr in die Tiefe zu gehen.“ Also vermittelt die Ausbildung eine Verbindung von beruflichen und persönlichen Themen über Work-Life-Balance hinaus? „Ja“, meint Ilona Dörr-Walde. „Heute wird im Beruf die Leistung, das Ergebnis, das Sichtbare bewertet, das Innere wird vorausgesetzt, das ist eher Privatsache. Aber erst das Innere bringt die Tragkraft für den Beruf.“

Antrieb für die TYP Akademie, diese Ausbildung anzubieten, ist eine große Vision: Identity-Coaches sollen als Multiplikatoren wirken für eine „gesunde Bewusstseinsänderung“ bei Führungskräften, Entscheidern und Meinungsbildnern im deutschsprachigen Europa. Im Fokus steht das Entwickeln und Stärken von Persönlichkeiten, die es wagen, Unpopuläres, aber Wahres auszusprechen und danach zu handeln.

Und wie sieht die Ausbildung aus? „Fundierte Theorie und Praxis, vermittelt von Experten aus Wissenschaft und Lehre ist uns wichtig, und wir bieten auch viel Selbsterfahrung und Storytelling an. Das sind die Methoden, mit denen man am besten lernen kann. Bereits Jesus von Nazareth hat genau so seine Überzeugungen weitergegeben: Er hat lebensrelevante Geschichten erzählt, und er hat Menschen verändernde Erfahrungen machen lassen, so dass sie eine neue Sicht für ihr Leben bekamen“, sagt Günther Höhfeld, Personal Coach und mitverantwortlicher Identity-Coach-Ausbilder. „Das wollen wir auch.“

„Natürlich ist Identitätsarbeit ein lebenslanger Prozess, mit unterschiedlich in-

tensiven Phasen“, ergänzt Biologin und Coach Karin Dölla-Höhfeld, die dritte Ausbilderin im Team. „Wir sind uns darüber im Klaren, dass Modell und Prozess, die wir entwickelt haben, nur ein Anfang sein können – wir geben eine Idee und Handwerkszeug weiter, wie man an Identität arbeiten kann. Beispielsweise behandeln wir intensiv das Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung. Aber auch die Beziehung eines jeden zur Gesellschaft, das Wechselspiel zwischen Individuum und Gemeinschaft wird thematisiert. Denn niemand ist eine Insel, wir alle brauchen Gemeinschaft. Und wir glauben, dass jeder Mensch eine gesellschaftliche Verantwortung, eine Aufgabe hat.“

Die Referenten decken zusammen ein breites Spektrum ab: Sie kommen aus den Bereichen Biologie, Medizin, Psychologie, Soziologie, Theologie, Betriebswirtschaft, Sozialpädagogik und Musiktherapie. Und alle sind auch Beraterisch geschult und tätig. Dr. Andreas Bunz von der Universität Hohenheim zum Beispiel hat sich dem Thema Identität in mehreren Studien genähert, zum Teil in Zusammenarbeit mit der Identity Foundation des PR-Beraters Paul J. Kohtes. Die Ärztin und Therapeutin Siglinde Bender ist eine

Frau aus der Praxis, die sich mit Störungen und Wiederherstellung der Ich-Identität beschäftigt. Mit der Musiktherapeutin Simone Wolf kann man hautnah erleben, wie identitätsstiftend Musik wirken kann. Als Referent und wissenschaftlicher Berater fungiert Dr. Rainer Wallerius, der eine Professur an der C.U.-University in Miami/USA innehat. Er selbst vereint in seiner Kompetenzpalette Psychologie, Theologie, Journalismus und Beratung/Coaching.

Start in die Ausbildung ist Grundlagenwissen zum Thema Identität, aufgeteilt in die Felder „Das werdende Ich“, „Das soziale Ich“, „Das zerbrochene Ich“ und „Die Arbeit am Ich“. Als

Selbsterfahrungselemente werden Rituale wie der morgendliche „Gang der liebenden Aufmerksamkeit“ und eine „Loslass-Übung“ ausprobiert. Identität wird aber auch intuitiv auf Papier gebracht und klanglich auf der Trommel dargestellt. „In den letzten Jahren entdeckt man im Coaching immer mehr, welche starke und nachhaltige Wirkung solche über die Sprache hinausreichenden Übungen haben. Wir wollen diese Effektivität nutzen“, sagt Karin Dölla-Höhfeld.

Weitere inhaltliche Schwerpunkte: die Arbeit an Grundüberzeugungen, systemisches Coaching, Imaginationen, also die Arbeit mit inneren Bildern, und Zielerreichungsstrategien. Am Ende des Ausbildungsprozesses steht die selbst erarbeitete eigene Identität als Coach. Wer will, kann zusätzlich sein Vermarktungsprofil gestalten.

Die Ausbildung zum Identity-Coach ist ein entscheidender Schritt, um einen heute viel beschworenen Persönlichkeitszustand zu erreichen: Authentizität, das Übereinstimmen von Innen und Außen. Oder wie der Philosoph Walter Benjamin es vor Jahrzehnten ausdrückte: „Glück, das heißt, seiner selbst ohne zu erschrecken inne werden.“ Identity-Coaches als „Entwicklungshelfer“ für die Persönlichkeit können der „neuen Kultur der Selbstveränderung“ (Trendforscher Matthias Horx) begegnen – und zwar, wie es scheint, gut gerüstet.

Die Ausbilder GÜNTHER HÖHFELD & KARIN DÖLLA-HÖHFELD



Integrative Ausbildung zum IDENTITY-COACH

für Coaches, Berater, Trainer, Personal-
Führungskräfte, Interessierte |
7 Module in 10 Monaten |
Ausführliche Infos und Termine:
www.typakademie.de/identity

Portrait

Ich kenne meine Stärken

Sich seine Stärken bewusst machen – das ist für die Imageberaterin

Brigitte Grotz Zeichen einer gesunden Identität. „Das heißt schlussendlich auch, dass ich meine Schwächen kenne, sie aber nicht in den Vordergrund rücke. Wenn ich dagegen meine Stärken hervorhebe, bekommt meine ganze Persönlichkeit mehr Gewicht.“ Diese Einsicht nimmt sie jeden Tag mit in ihren Job, zu den Menschen, die sie coacht und berät.



Foto: Janine Guldener

Das klappt nie? Von wegen! Brigitte Grotz hat zwei erwachsene Töchter und lebt in einem Haus in Tauberbischofsheim, zwischen Würzburg und Heilbronn, „auf dem flachen Land“, wie sie sagt. Sie liebt es, mit Menschen zusammenzuarbeiten und war schon immer von ihnen fasziniert. Ihr Job ist für sie mehr als ihre Arbeit. „Ich bin immer wieder begeistert, wenn ich Menschen durch mein Coaching ein Stück mehr Zufriedenheit verschaffen kann.“

Als sie sich entschloss, Imageberaterin zu werden, waren viele Menschen erst einmal skeptisch: „Du bist doch verrückt, das wird nie funktionieren, Imageberatung hier auf dem Land. Das klappt nie!“ Aber für Brigitte Grotz war klar, dass sie ihren Weg gehen würde, denn sie wollte etwas Neues wagen, etwas tun, das sie erfüllt. 2000 begann sie ihre Ausbildung bei der TYP Akademie in Limburg als Diplom-Image-Consultant. Heute ist sie erfolgreich und zählt Unternehmen wie die Deutsche Bank, Eduscho und T-Online zu ihren Kunden.

„Aber auch das, was ich vorher gemacht habe, kommt mir heute zugute“, erklärt sie. Bevor sie Imageberaterin wurde, hatte sie als Erzieherin eine Kindertagesstätte geleitet, sich dann umschulen lassen und schließlich als Einkäuferin für Textilien gearbeitet.

Personal auszuwählen und zu schulen, gehörte schon immer zu ihren Aufgaben. Diese Erfahrungen kann sie heute in ihrer Beratung gut einsetzen.

„Die Ausbildung in Limburg hat meine eigene Persönlichkeit stark geprägt“, berichtet Brigitte Grotz. Dort habe sie sich zum ersten Mal intensiv mit ihren eigenen Stärken und Schwächen auseinandergesetzt. „Meine Stärke ist vor allem der Umgang mit Menschen: Ich bin jemand, der andere Menschen stark wahrnimmt und ihre Bedürfnisse erkennt.“ Vorher hatte sie viele Selbstzweifel, weil sie ihre Stärken nicht wirklich kannte, das gibt sie ehrlich zu. Schon nach dem ersten Baustein in der Ausbildung zum Image-Consultant habe sie gemerkt: „Das ist es!“ und sich sofort selbstständig gemacht. Sie begann mit Farb- und Stilberatung, führte Beautytage in einer Apotheke durch, gab Volkshochschulkurse und beriet Vereine. 2004 hielt sie im Kongresshaus in Freiburg vor 600 Mitarbeitern des deutschen Fahrlehrerverbandes eine Präsentation. „Ich hatte damals großen Bammel davor“, erklärt sie mit einem Lächeln. Aber alles ging gut. Nach dem Vortrag kamen viele Menschen mit ihren Visitenkarten auf sie zu. Das war der Durchbruch.

Job gut, Leben gut. Brigitte Grotz ist eine mutige Frau mit großem Durchhaltevermögen und klaren Visionen. „Andere nennen mich blauäugig, aber meine Vision ist es, die Kultur in den deutschen Firmen mit zu verändern. Denn nur die Firmen, die verstanden haben, dass der Mitarbeiter das wichtigste Gut der Firma ist, sind langfristig erfolgreich.“ Was meistens zähle, sei der schnelle Profit und eine Steigerung der Umsatzzahlen, egal wie und auf wessen Kosten, sagt sie. Das aber sei nur sehr kurzfristig gedacht, erklärt sie weiter. Denn der Mitarbeiter präge das Unternehmen. Wenn er sich damit identifiziere, könne er das Unternehmen mittragen, auch wenn mal Krisenstimmung herrsche.

Voraussetzung dafür sei aber auch, dass der Mitarbeiter von der Persönlichkeit her zum Unternehmen passe, meint sie. „Das bringe ich auch immer wieder in meinem Coaching zur Sprache: Nicht nur das Unternehmen sollte sich seine Mitarbeiter danach aussuchen, ob sie zum Unternehmen passen, sondern auch die Mitarbeiter das Unternehmen.“ Denn erst dann könne man in seinem Job Erfüllung erlangen. „Unser Leben besteht zu 70 Prozent aus dem Job. Wenn ich da nicht zufrieden bin, wo ich arbeite, kann ich kein zufriedenes Leben führen.“

Brigitte Grotz merkt in ihren Einzelcoachings, dass viele Menschen sich gar keine Gedanken darum gemacht haben, was ihnen wirklich Spaß macht und ob sie da, wo sie sind, am richtigen Platz sind.

„Ich bin davon überzeugt, dass fachliche Kompetenz nicht mehr alleiniges Kriterium für beruflichen Erfolg ist.“ Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, dass jeder Mitarbeiter seine Persönlichkeit in einem Bereich einbringt, in dem er seine Stärken hat. Für Brigitte Grotz ist es wichtig, sich nicht auf die Schwächen zu fokussieren, sondern vor allem die Stärken gut einzusetzen. „Dann werde ich in meinen Kompetenzen auch ernst genommen“, sagt sie und erklärt es so: „Eine Person, die vom Typ her eher introvertiert, stetig und gewissenhaft ist, viel reflektiert und Small Talk nicht mag, braucht keinen Job mit Kundenwirkung. Da würde sie gar nicht glücklich werden, es würde sie vielleicht einfach überfordern.“

Brigitte Grotz träumt davon, dass eines Tages jeder Mensch auf dem Platz sitzen wird, an den er von seinen Fähigkeiten und seiner Persönlichkeitsstruktur her am besten passt. „Dann hätten wir nur zufriedene, glückliche Menschen – Chefs wie Mitarbeiter. Wenn Menschen ihren Job als Berufung verstehen, sind sie auch bereit, mal freiwillig eine Stunde länger zu arbeiten. Langfristig gesehen wird so ein Unternehmen erfolgreicher sein.“

Auf dem Weg zu einem erfüllten Leben. Brigitte Grotz ist stolz darauf, dass sie mit dazu beiträgt, in der deutschen Unternehmenskultur etwas zu verändern. Imagaberatung heißt für sie, dass sie nicht nur die einzelnen Mitarbeiter eines Unternehmens berät und coacht, sondern immer das große Ganze im Blick hat. Denn erst wenn sich die Firmenleitung selbst über ihr Image klar geworden ist, können die Details darauf abgestimmt werden. „Zuerst muss ein Unternehmen sich Gedanken über die Zielgruppe machen. Und dann kann es weiter an seinem Image arbeiten und alles darauf abstimmen: Logo, Öffentlichkeitsarbeit und Auftreten der Mitarbeiter.“

So erwartet beispielsweise kein Kunde einer Fahrschule mit flippig-buntem Logo, dass das Fahrschulauto ein dunkelblauer BMW ist und der Fahrlehrer Anzug und Krawatte trägt. Hier passen dann eher ein extravagantes Auto, das vielleicht tiefer gelegt ist, und ein sportlicher Fahrlehrer ins Bild. So wird der Gesamteindruck stimmig und spricht die richtige Zielgruppe an. „Leistung muss heute nicht nur erbracht, sondern auch kommuniziert und stilvoll nach außen sichtbar gemacht werden. Nur ein stimmiges Gesamtkonzept aus Kleidung, Körpersprache und Umgangsformen garantiert eine positive, überzeugende Wirkung.“

Genau diese Erkenntnis in ihrer Beratung zu vermitteln, Menschen herauszufordern, ihre eigenen Stärken zu erkennen und dann in ein Gesamtbild umzusetzen, macht Brigitte Grotz sichtlich viel Spaß. „Zu sehen, dass jeder Mensch Kapazitäten und Fähigkeiten hat, und ihm diese bewusst zu machen – Menschen sozusagen Entwicklungshilfe zu geben auf dem Weg zu einem erfüllteren, besseren Leben. Das ist meine Berufung.“

Das aktuelle Ausbildungsprogramm zum Diplom-Image-Consultant finden Sie auf www.typakademie.de



LEBEN MIT ALLEN SINNEN

„Das Faszinierendste am menschlichen Körper ist, dass alles automatisch abläuft, ohne dass man groß darüber nachdenken muss. So fantastisch ist alles ausgebildet, dass selbst die besten Techniker es noch nicht geschafft haben, dieses Wunderwerk ansatzweise nachzubauen.“





Dr. Sven Carsten Müller

Jeder Mensch ist ein Wunder. Mehr noch: ein Wunderwerk. Dieser Überzeugung ist Dr. Sven Carsten Müller. Als freiberuflicher Arzt hat er einen Traumjob auf einem echten Traumschiff. Wenn er einmal nicht auf See unterwegs ist, arbeitet er als Notarzt in Frankfurt. Trotz seiner langjährigen Berufserfahrung gibt es für ihn eines nicht: Routine beim Staunen.

Atmen: ein eingespieltes Uhrwerk. Es ist ein sonniger Morgen auf der MS Deutschland. Strahlend weiß hebt sich das Schiff gegen das türkisblaue Meer ab. Dr. Sven Carsten Müller tritt aus seiner Kabine. Mit seiner blauen Kappe und seinem Seemannsanzug in Blau-Weiß passt er wunderbar in das Bild. Er tritt an die Reling. Eine leichte Brise weht ihm um die Nase und er atmet die frische Seeluft ein.

Er macht einen ruhigen und entspannten Einruck. Aber: Sein Körper läuft auf vollen Touren. Denn ein Atemzug ist nicht nur ein Atemzug. In Dr. Müllers Gehirn läuft das Zentrum für die Vitalfunktionen wie ein eingespieltes Uhrwerk, das regelmäßig tickend die Atmung reguliert. Der Hirnstamm sendet unentwegt Impulse aus. „Je schneller oder aufgeregter ich bin, desto schneller tickt die Uhr der Atmungsimpulse“, analysiert der Mediziner. Dieser Impuls bewirkt ein Zusammenziehen der Zwerchfells.

Dann erweitert sich der Brustkorb – es entsteht ein Unterdruck, also ein Vakuum. Es bewirkt, dass Luft passiv einströmt. Diese Luft wird von der obersten Hautschicht der Atemwege (Epitel) angefeuchtet und angewärmt. Die eingeatmeten Schmutzpartikel werden von tausenden kleinen Kammhaaren zurücktransportiert, die wie Würm-

chen aussehen und Zilien heißen. „Die Zilien bewegen sich dabei in ihrem eigenen Takt, fast wie ein eingestimmtes Orchester zu einer bestimmten Melodie“, erklärt der Schiffsarzt.

Die Luft verteilt sich dann gleichmäßig in der Lunge, es wird Sauerstoff aufgenommen und CO₂ abgegeben. Die frische Seeluft hat dabei einen höheren Anteil Sauerstoff als die verbrauchte Kabinenluft. Dadurch erscheint die Seebrise frisch. Dann erschlaffen die Muskeln wieder, Dr. Müller atmet aus. „Ein bestimmtes Substrat in der Lunge ist mit der Ölschmiere beim Auto zu vergleichen: das Surfact. Es ölt sozusagen die Muskeln“, verdeutlicht er das Bild.

Für ihn heißt Atmen auch: „Leben einhauchen. Atmen ist Leben. Denn mit jedem Atemzug wird ein Stoß an Leben in ein Organsystem gegeben.“

Sehen: die Redaktionskonferenz im Gehirn.

Der Schiffsarzt blinzelt in die Sonne. Vor ihm funkelt das blaue Meer, ein paar Möwen, die über dem Schiff ihre Kreise ziehen, und einige Passagiere auf ihrer morgendlichen Runde vervollständigen die Szenerie.

Strahlengänge des in das menschliche Auge einfallenden Lichts werden durch ein spezielles komplexes Linsensystem so gelenkt, dass sie

genau auf der Retina zusammentreffen und einen scharfen Punkt ergeben. Dieser Punkt ist ein Teil des Bildes. Je näher der Gegenstand am Auge ist, desto gekrümmter müssen die Linsen sein. „Die Linsenkrümmung und damit auch die Brechkraft verändern sich je nach der Entfernung des Gegenstandes, den man fokussiert – wie bei einer Kamera. Dabei kann unser Auge mehr als jeder Fotoapparat“, sagt Dr. Sven Carsten Müller.

Das Bild landet quasi falsch herum – auf dem Kopf – auf der Netzhaut und wird im Gehirn richtig gestellt. Deshalb sieht Dr. Müller das Bild, wie es ist: das glitzernde Meer unten und oben der weite Horizont. Die kontrastreichen Farben werden von Sehzellen erkannt. Ca. 7 Millionen Zapfchen sind fürs Farbsehen und 125 Millionen Stäbchen fürs Schwarz-Weiß-Sehen zuständig. Die Zapfchen „erkennen“ nur drei Farben: gelb, rot und blau. Aber aus der Mischung dieser Zapfchen kann ein Gehirn eine Million Farben unterscheiden. Dadurch erkennt auch der Arzt alle Abstufungen des Blaus des Meeres und sieht, dass die orangefarbenen Sonnenschirme auf dem Deck an manchen Stellen schon etwas von der Sonne ausgebleicht sind.

Über Nervenimpulse wird die Aktivierung jedes Zapfchens an das Gehirn weitergeleitet. Das Sehzentrum im Gehirn nimmt diese Ak-

tivierung wahr und rechnet sie wie ein Computer in die Farben um. „In einer Redaktionskonferenz trägt jeder Journalist seine Meldung vor, und genau so ist das mit den Sehzellen. Ist eine Zelle aktiviert, meldet sie das im Gehirn“, vergleicht der Mediziner wortgewandt. Aus der Summe der Meldungen, die alle zusammengetragen werden, errechnet das Gehirn nun das Gesamtbild aus Farbe, Form und Helligkeitskontrasten. Struktur und Farbschattierung werden ebenfalls in das Gesamtbild eingefügt.

Dr. Sven Carsten Müller ist davon fasziniert: „Als Arzt muss ich in jeder Sekunde x Bilder aufnehmen. Ich bin immer wieder erstaunt über die Fülle an Informationen, die in einem Bruchteil einer Sekunde in meinem Gehirn ankommt.“

Hören: ein Radio im Ohr.

Das Schiffshorn der MS Deutschland tutet laut und tief. Die Möwen kreischen schrill und versuchen, sich gegenseitig die Brotkrumen abzujauchen, die Dr. Müller ihnen zugeworfen hat. Druckwellen unterschiedlicher Stärke dringen an sein Ohr. „Je nach Höhe ist die Frequenz anders, wie bei Radiowellen. Unser Gehör erkennt praktisch unterschiedliche Kanäle“, meint er und schaut belustigt der beleidigten Möwe zu, die sich scheinbar schmolend auf dem Geländer neben ihm niederlässt und die anderen ankreischt. „Oh,

Mensch, sind die laut“, sagt er in Richtung der Möwe.

Als erstes treffen die Schallwellen auf sein Trommelfell, das Mittelohr. Es erzeugt Schwingungen. Dort wird der Schall durch die Gehörknöchelchen verstärkt. Es sind drei an der Zahl, beweglich miteinander verbunden. Danach geht es durch das ovale Fenster in das Innenohr. Dort befindet sich die Gehörschnecke, die ein ganz dünnes Häutchen hat. Dieses wird durch die ankommenden Wellen in Schwingung versetzt. Tiefe Töne dringen nicht weit vor. Hohe Töne dagegen bewegen die Schnecke bis ins Innere. So wird dem Gehirn die Tonhöhe übermittelt. Es unterscheidet Tonhöhen auf bis zu ein Hertz genau. Dr. Sven Carsten Müller: „Ich finde es toll, dass ich aus diesem Orchester von Klängen, die ich höre, in dem Moment das herausfiltere, was gerade wichtig ist.“

Außerdem kann sein Gehör das Geräusch bis auf drei Grad einer Richtung zuweisen. Von wo der Schall kommt, unterscheidet das Gehirn durch die unterschiedliche Intensität sehr genau: Es vergleicht die Schallstärke auf beiden Ohren. So weiß Dr. Müller, dass gleich links über ihm zwei Matrosen arbeiten und sich rechts einige Möwen einen lautstarken Kampf um eine Brotkrume liefern.

Schmecken: Nase und Geschmackszellen im Team. Der Schiffsarzt holt sich an der Bar einen erfrischenden Longdrink: Al Capone. „Ich bin ein Fan von exotischen Drinks, aber bitte alkoholfrei“, sagt er und nippt an seinem Glas. Der Geruch der frischen Minze steigt ihm in die Nase und er schmeckt den fruchtig-herben Grapefruitsaft, gemildert

durch einen Schuss Sahne. Hinter ihm geht gerade eine Passagierin vorbei, er nimmt auch den zarten Duft ihres Parfüms wahr. Wenn Dr. Müller genüsslich seinen Al Capone trinkt, werden die Geschmackszellen seiner Zunge angeregt. Es gibt nur vier verschiedene Geschmacksqualitäten: süß, sauer, bitter, salzig. Aus diesen vier Wahrnehmungen schmeckt er die Zutaten des Drinks nur deswegen heraus, weil seine Nase als Riechorgan zusätzlich ak-

durch beide Sinnesorgane – Geschmackszellen auf der Zunge und die Nase – wahrgenommen. Die Geschmackszellen haben bei dem Prozess die Aufgabe, einen Impuls ans Gehirn weiterzuleiten, sobald sie aktiviert wurden. Je nachdem, wie viele Signale ankommen, desto intensiver, frischer, fruchtiger oder süßer schmeckt der Drink.

Dr. Sven Carsten Müller erzählt, dass auch in seiner Arbeit als Arzt die Nase eine sehr wichtige Rolle



„Wenn unsere Sinne fein genug wären, würden wir die unbewegt ruhenden Felsen als tanzendes Chaos erfahren.“

Friedrich Nietzsche

tiv ist. Die Nase ist der Teampartner. Ohne sie läuft wenig bei der Erkennung des Geschmacks. Denn Gerüche gibt es unendlich viele und das Gehirn kann mehr als tausend Gerüche unterscheiden. Zwei Moleküle reichen schon aus, um einen Geruch zu erkennen. Geruchspartikel setzen sich in den Schleim auf den Riechzellen und werden von da aus wahrgenommen. Geruch ist sozusagen Erfahrung. Einmal gerochen, wird ein Geruch im Gehirn gespeichert und beim nächsten Mal wieder erkannt. Gerüche sind dabei sehr individuell, weil jeder Mensch einen Geruch anders wahrnimmt. Es gibt unbegrenzte Geruchsmöglichkeiten. Das Aroma und der Geschmack des Longdrinks wird also

spielt: „Ich kann manche Patienten schon behandeln, bevor ich ein Wort mit ihnen gesprochen habe. Bestimmte Bakterien haben einen ganz eigenen Geruch, und oft weiß ich schon ohne Untersuchung, welches Medikament sie brauchen: Diagnose per Nase, sozusagen.“

Fühlen: sensible Rezeptoren. Auch der Kapitän der MS Deutschland dreht eine morgendliche Runde auf Deck. Er tippt Dr. Müller lächelnd auf die Schulter: „Na, Doc, wie geht es Ihnen?“ Der Arzt reicht ihm zur Begrüßung die Hand. Er fühlt dabei die rauen Handflächen des Kapitäns, die von der salzigen Seeluft

gezeichnet sind. Die Hand ist das sensibelste Organ eines Menschen – was das Fühlen angeht. Besonders die Fingerkuppen können genaue Unterschiede ertasten. Unter der Haut gibt es verschiedene Sensoren für unterschiedliche Wahrnehmungen: Temperatur-, Vibrations- und Druckrezeptoren. Alle sehen unterschiedlich aus und liegen in jeweils anderen Schichten der Haut. Jeder Rezeptor hat seine eigene Nervenbahn und seine eigene, ihm zugeordnete Zelle im Gehirn zur Wiedererkennung. Am empfindlichsten ist die Fingerspitze, da gibt es am meisten Rezeptoren. Die aktivierten Rezeptoren senden Signale ans Gehirn – über Nervenzellen, die durch den Arm zum Rückenmark laufen. Es gibt also für jeden Rezeptor eine Nervenzelle von den Fingerkuppen bis zum Rückenmark. Dort wird die Information durch Botenstoffe zur nächsten Nervenzelle umgeschaltet, die dann vereint mit ganz vielen Nervenzellen ins Gehirn geleitet wird. Deswegen kann Dr. Müller fühlen, wie rau die Hände des Kapitäns sind.

An einem sonnigen Morgen auf der MS Deutschland hat Dr. Sven Carsten Müller lediglich seine Kabine verlassen, frische Seeluft eingeatmet, die Möwen beobachtet und einen Al Capone getrunken. Trotzdem sind komplexe Prozesse in ihm abgelaufen, die ihn ganz individuell seine Umgebung wahrnehmen lassen. „Ich bin mir bewusst, dass ich mit allen Sinnen, die ich habe, ein einziges Wunderwerk bin. Ich muss nicht erst ein Original werden. Ich bin es schon, ohne dass ich etwas dafür leisten muss. Da kommt trotz der vielen Jahre als Arzt immer noch keine Routine im Staunen auf. Sondern jede Menge Hochachtung vor meinem Schöpfer.“

heine

Immer etwas Besonderes

Elegante Mode für jeden Anlass, vom Business-Outfit bis zu Ihrem großen Auftritt am Abend, immer perfekt gestylt.

Typ- und stilsicher:
Lassen Sie sich inspirieren und immer gut beraten. Heine, immer etwas Besonderes.

Immer gut beraten unter

www.heine.de





„Understatement“

CHARISMA STATT STATUS

Irgendwann im Leben geht es nicht mehr um den Schein, sondern um das pure und reine Sein. Um Echtheit. Um Authentizität. Sehr schön studieren kann man das in der Niedersächsischen Staatskanzlei. Dort gibt es Heerscharen von Mitarbeitern, die Ministerpräsident Christian Wulff jeden Handgriff abnehmen würden. Sie könnten ihm eine unglaubliche Aura verleihen – eine Aura der Unnahbarkeit, der kalten Macht. Sie könnten ihn abschirmen. Wenn er es denn zuließe. Und wenn er es nötig hätte. Das hat er aber nicht.



Oft frage ich mich, wie dieser Wandel zustande gekommen ist: Warum sind aus den materiellen die so schwer entschlüsselbaren immateriellen Statussymbole geworden? Der New-Economy-Hype in den 90er Jahren – der ja eigentlich auch wie ein Wirtschaftswunder daherkam – war noch einmal wie ein Aufguss dessen. Dieses ständige Hecheln nach Wohlstand, nach Statussymbolen, nach glänzendem Schein – spätestens seit dem 11. September ist es damit endgültig vorbei. Dieser Terrorangriff zerstörte die Kathedrale des Kapitalismus, die Twin Towers in New York. Er zeigte die Endlichkeit der glitzernden und künstlichen Dallas-Denver-Welt. Die Sicherheit des materiellen Wohlstands war entzaubert. Plötzlich rückten die Fragen nach dem Sein in den Mittelpunkt, denn allen Menschen war bewusst geworden, wie vergänglich die Wirtschaft und die Welt des schönen Scheins sind. Und wie machtlos.

Machtverzicht im Zentrum der Macht Meine tiefste Überzeugung ist: Wer darauf verzichtet, seine – materiellen oder immateriellen – Status-Muskeln spielen zu lassen, der verzichtet darauf, seine Macht auszuspielen. Christian Wulff ist ein Pragmatiker. Deswegen ruft er mich

beispielsweise persönlich an, um für ein Telefoninterview zur Verfügung zu stehen. Das hat mich wirklich sehr verblüfft. Jeder kleine Dienstleister lässt die Sekretärin anrufen, wenn er mich sprechen will und übernimmt erst dann das Gespräch, wenn sie ihn angekündigt hat. Der niedersächsische Ministerpräsident ruft mich schnell selbst an, weil er weiß: Wenn er die Sekretärin anrufen lässt, um die Leitung herzustellen, erspart es ihm exakt das Tippen von 10 Tasten. Mehr nicht. Also erledigt er das selbst. Herr Wulff wirkt am Telefon übrigens völlig entspannt, so als ob man mit einem netten Geschäftspartner plaudert. Er schafft eine positive und nahbare Atmosphäre – er ist volkstümlich, um es mal mit diesem etwas altmodischen Wort auszudrücken. Diese Volkstümlichkeit besteht natürlich nicht darin, dass er das immer so machen würde oder dass er seine Durchwahl jedem geben würde. Das wäre dumm. Er hat es nur nicht nötig, seine Macht und seinen Status zu demonstrieren. Das nenne ich Understatement.

Ein glänzendes Mäntelchen der Pseudokompetenz Was Christian Wulff da pflegt, ist der sogenannte Young-Leader-Stil. Wulff gehört zur Generation der Babyboomer, er kennt das Nachkriegsdeutsch-

land und damit die extreme Ausrichtung an Statussymbolen nur aus Erzählungen. Er ist mit den neuen Medien großgeworden und dadurch von einem neuen Kommunikationsstil geprägt. Im Lauf der Jahre ist in mir die Erkenntnis gewachsen: Dieser spezielle Führungsstil, den Christian Wulff lebt, hat etwas mit Dienen zu tun. Wenn ich mich in dieses Denken hineinversetze, komme ich zu dem Schluss: Innovationen entstehen nur da, wo gedient wird. Wo kreative Teamarbeit herrscht und wo alle im Team einem übergeordneten Ziel dienen. Und dieses Ziel heißt definitiv nicht: Ich will den dicksten Dienstwagen. Ich will Status. Sondern es kann eigentlich nur heißen: Kundenorientierung. Diesem Ziel ordnen sich alle unter. Und die Führungskraft ordnet sich da nicht nur genauso unter, sondern sie geht sogar noch einen Schritt weiter, indem sie sagt: Ich bin nicht hier, um mich von euch bedienen zu lassen. Sondern ich bin hier, euch zu unterstützen, damit wir alle gemeinsam dieses Ziel erreichen. Das nenne ich „dienende Leiterschaft“.

Sie ergibt sich aus Ziel-, Team- und Kundenorientierung. Und das alles zusammen prägt den Stil des Understatements – dessen Kern darauf beruht, anderen etwas Positives vorzuleben.

Und wer Statussymbole vor sich herträgt, der lebt weder Team- noch Kundenorientierung vor. Sondern der pflegt seine Identitätskrise. So ein Chef hat es dann auch

nötig, Ideen von Mitarbeitern als seine eigenen zu verkaufen. Ein understateter Chef schafft es dagegen, seine Mitarbeiter ins Rampenlicht zu stellen. Er muss sich nicht mit fremden Federn schmücken, sondern er holt ganz uneitel seine Mannschaft auf die Bühne. Er ist trotzdem der Regisseur! Understatement hat ganz gewiss nichts mit falscher Bescheidenheit zu tun. Sondern damit, seiner Rolle gerecht zu werden. Und dieser Rolle wird nur der gerecht, der weiß: Wenn alle um mich herum glänzen, dann glänze ich auch – und zwar um so mehr. Ein Chef der Old Economy würde sagen: Nur ich darf glänzen. Und würde dabei vergessen, dass unter seinem glänzenden Mäntelchen der Pseudokompetenz gährende Leere herrscht – denn was wäre er schon ohne seine Mitarbeiter?

Dieses Verhalten ist in meiner Wahrnehmung das Symptom einer vertikal strukturierten Welt, die keine Komplexität und Ambivalenz kennt. Sie wissen schon: Chrom-Schlitten oben, Fahrrad unten. Chefzimmer oben, Tippsenbüro unten. Das alles folgt einer archaischen Hackordnung, die es über Jahrhunderte gegeben hat. Nur: Dieses Modell hat endgültig ausgedient. Und viele haben das einfach noch nicht gemerkt. Deshalb müssen sie auch

in ihrer Angst verharren, innerhalb dieser Hackordnung abzustiegen. Die Young Leader vom Schlag eines Christian Wulff haben dagegen verstanden, dass wir in einer mehrdimensionalen Welt leben, in einer komplexen Netzwerkökonomie, in der es niemandem nützt, die Welt in oben und unten einzuteilen.

Menschen in Unternehmen bilden – wie in dem Roman „Der Herr der Ringe“, einer Parabel für moderne Kommunikation, übrigens – ein Team, ein Netz von Gefährten, die sich alle einem gemeinsamen Ziel unterordnen. Sie haben unterschiedliche Begabungen und bewegen sich dezentral, aber immer auf ein Ziel zu.

Charisma statt Status Lassen Sie mich das Thema Identität noch einmal aufgreifen. Für mich bedeutet Identität, dass jemand weiß, wer er ist, wo er herkommt und wo er hinwill. Wer das weiß, ist mit sich

im Reinen und muss nicht mehr um seine Identität kämpfen. Wer aber nach seiner Identität sucht, sie nicht findet und sie deswegen aus dieser inneren Not heraus an seinem Status festmacht, dem bleibt fast nichts anderes übrig, als materielle und immaterielle Symbole dieses Status vor sich herzutragen. Täte er dies nicht, wäre das letzte bisschen – künstlicher, aufgepfropfter – Pseudoidentität auch noch dahin. Und deswegen muss

er auch so krampfhaft an diesen Symbolen festhalten.

Wer wie Christian Wulff dagegen weiß, was seine Persönlichkeit ausmacht, was seine Talente sind, wo seine Stärken und Schwächen liegen, der kann mit diesen Talenten wuchern und sie auch bewusst einsetzen. Der kennt sich und lebt das ungekünstelt nach außen. Und die Außenseite einer starken, bewussten Identität ist Charisma – das, was andere Menschen viel mehr prägt, begeistert und beeindruckt, als hochflorige Teppiche, Büros im 128. Stock oder fünf persönliche Assistentinnen. Charisma statt Status – auch das ist eine Formel des Understatements.



Vorabdruck aus dem neuen Buch
von Rainer Wälde „Understatement“
Frankfurter Allgemeine Buch,
ISBN: 978-3899811742

Tradition reloaded

Alt und Neu: Die Wohnberaterin **Ellen Fischer** aus dem nordbayerischen Obernburg kombiniert beides miteinander. Ihr Lieblingszitat lautet: „Tradition heißt nicht, die Asche anzubeten, sondern die Glut weiterzutragen.“ Dies ist aber mehr als ein Motto für Ellen Fischer. Es ist ihre Erfolgsstrategie geworden.

In Nordbayern steht ihr Haus, es wurde aus roten Backsteinen und Sandstein erbaut. Ein modern gestaltetes Schild mit der Aufschrift „Fischers NeuArt“ strahlt mit seinem Farbenspiel geordnete Kreativität aus. Eine kunstvoll gestaltete Skulptur hat die Arme für alle Ankömmlinge weit ausgestreckt. „Diese Stahlfigur ist schon fast unser Firmenwappen geworden“, erklärt Ellen Fischer. So offen und herzlich wie die Figur sich zeigt, ist sie selbst auch: eine Frau, die durch ihre klare, offene Art Kompetenz und Herzlichkeit miteinander vereint. Ihre grauen Haare, klassisch geschnitten, lassen ihre blauen Augen noch klarer erscheinen.

Tradition und Innovation. „Hier sind schon 1880 die ersten Späne gefallen“, berichtet Ellen Fischer und führt stolz durch den Ausstellungsraum. Von der früheren Schreinerei ist heute noch ein stilvoll geschwungener Holzboden mit alten Dielen erhalten. Überall sind hochwertige Möbelstücke aus Naturholz in verschiedenen Ausführungen zu sehen. Ellen Fischers Mann Michael ist nicht nur Schreiner, sondern auch Architekt. Er hat den alten Familienbetrieb 1991 übernommen und führt ihn nun schon in der vierten Generation weiter. Ellen Fischer erzählt: „Im Laufe der Jahre hat sich das Bild des Schreinerberufs stark verändert. Heute ist die Konkurrenz durch Möbelhäuser und Baumärkte mit ihren Billigangeboten sehr stark. Deshalb ist es in dieser Branche sehr wichtig, neue Wege zu finden.“

Auch sie selbst machte sich auf die Suche nach neuen Perspektiven. Dabei stieß Ellen Fischer auf die TYP Akademie in Limburg. Direkt nach ihrer Ausbildung zur Wohnberaterin im Mai 2005 schrieb sie 1.700 Kunden an. Bereits im August erschien der erste Pressebericht über sie im Main-Echo. Die Resonanz war überwältigend, gleich im ersten Jahr hat sie 97 Kunden beraten. Was auch ein bisschen anstrengend gewesen sei, das gibt sie zu.

Das Netzwerk zündet. Dann kam die zündende Idee: „Lass' uns ein Netzwerk von Handwerkern aufbauen, die alle in die Wohnberatung miteinbezogen werden“, sagte sie zu ihrem Mann. „Damit können wir alle Kunden ganzheitlich beraten.“ Heute hat das Ehepaar Fischer zehn Kooperationspartner, Handwerker aus der Umgebung, die in das Netzwerk integriert sind. Sie wurden alle für die Wohnberatung geschult. Es ist ein Pilotprojekt, einmalig in Deutschland. „Wir sprechen eine Sprache“, erzählt sie und fügt mit einem fescen Lächeln hinzu: „Wenn ich sage, der Kunde bevorzugt in seiner Wohnung Winterfarben, dann wissen alle Bescheid. Es würde keiner der Handwerker auf die Idee kommen, diesem Kunden orange Fliesen zu empfehlen.“

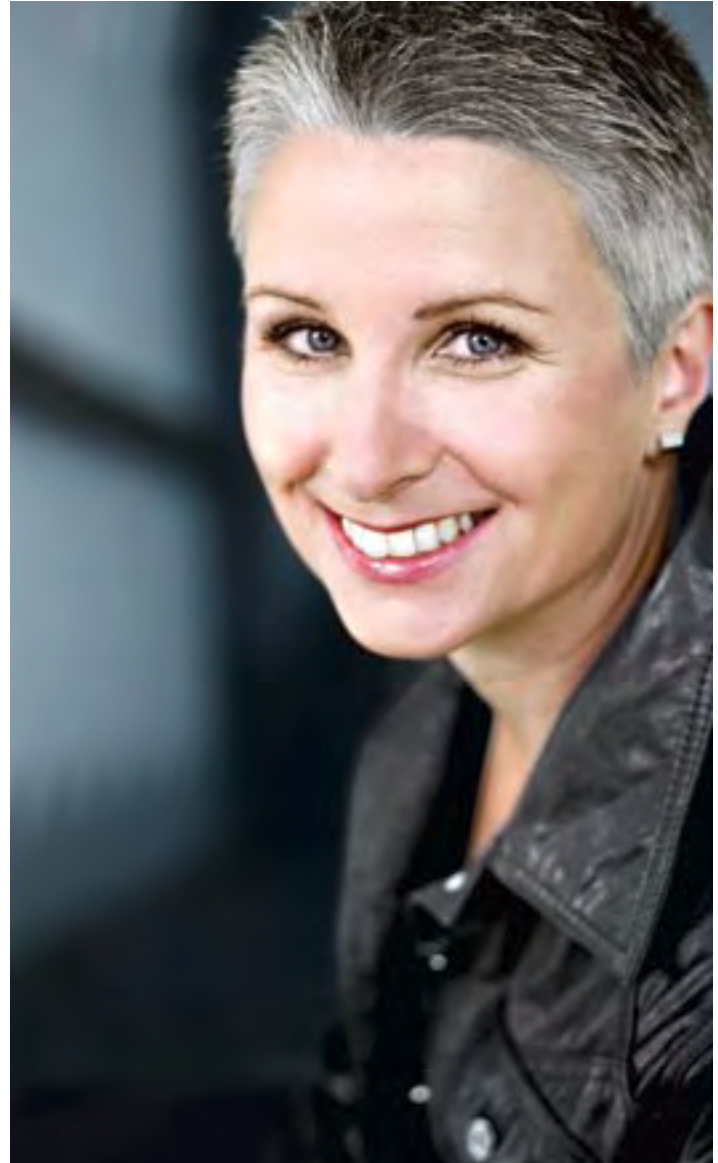
„Jeder Kunde ist so individuell wie die Stühle in unserer Ausstellung“, sagt Ellen Fischer weiter und deutet auf eine Stuhlreihe. Der Ausstellungsraum ist ein komplett eingerichtetes Zimmer und zeigt alle Raffinessen, die ihr Mann als Schreinermeister umsetzen kann. Der Spannungsbogen zwischen Natur und Moderne, Tradition und Avantgarde ist überall zu sehen. Diese Ambivalenz spiegelt für Ellen Fischer auch die Wünsche ihrer

Kunden wider: „Früher war es die Kleinfamilie in Birkenstock-Schuhen, heute sind es eher Menschen ab 40, die zu uns kommen, ihre Wohnung komplett neu einrichten wollen und da auch hohe Ansprüche und klare Vorstellungen haben.“

Dabei sei es Aufgabe eines guten Wohnberaters, die persönlichen Bedürfnisse des Kunden zu erkennen und dann ganz individuell auf ihn einzugehen. „Ein guter Wohnberater ist fast wie ein guter Jongleur. Er muss bestimmt vier bis fünf Bälle in der Luft halten.“ Denn neben den persönlichen Bedürfnissen geht es auch darum, die Architektur und die finanziellen Mittel nicht aus den Augen zu verlieren. Es ist genau diese Spannung, die Ellen Fischer an ihrem Beruf fasziniert: die Menschen in ihrer Individualität kennenzulernen und dann umfassend zu beraten.

Ganzheitliches Verständnis. Mit einem verschmitzten Lächeln ergänzt sie: „Ich gehe von jeder Wohnberatung nach Hause und denke: Und schon wieder habe ich einen einzigartigen Menschen kennengelernt.“ Ihre Augen sprühen vor Begeisterung, als sie es sagt, und man spürt, dass sie als ganze Person dahinter steht. Das merken natürlich auch die Kunden. Mittlerweile hält sie selbst Seminare und berät Privatpersonen, Unternehmen, öffentliche Einrichtungen und Klienten im Gesundheitswesen. Letztes Jahr nahm sogar ein Ehepaar aus Singapur Kontakt zu ihr auf, das sich wieder in Deutschland niederlassen wollte. Nach der ersten Beratung wurde Ellen Fischer die Aufgabe übertragen, das neue Reihenhaus komplett zu bemustern. Familie Fischer bekam dann auch noch den Auftrag für einen Großteil der Inneneinrichtung. Die Kunden profitieren dabei vom Netzwerk, auf das Ellen Fischer dank ihrer Kooperationen zugreifen kann. Mit ihrem Handwerkerteam kümmert sie sich um alle Details. Vom Fliesenleger über den Tapezierer bis zum Künstler, der die Bilder besorgt, arbeiten alle Hand in Hand.

Für Ellen Fischer geht es darum, den Menschen ganzheitlich zu verstehen. „Wer bin ich überhaupt, wie lebe ich, wie drücke ich das aus?“ – das sind Fragen zur Identität, die auch das nähere Umfeld der Menschen betreffen, und da gehört der Wohnstil dazu. In der Ausbildung in Limburg hat sich Ellen Fischer selbst diese Fragen gestellt und auch beantwortet. Erst dann hat sie die Fähigkeiten erlernt, die sie jetzt in jeder Wohnberatung anwendet: eine ganzheitliche Analyse zu erstellen. Zuerst erarbeitet sie ein klares Profil von der Persönlichkeit der Kunden: Mit dem Wohntest der Living-Box kann der Kunde zwischen fünf verschiedenen Bildern zu einem bestimmten Thema wählen. Anschließend stellt Ellen Fischer detaillierte Fragen zur Persönlichkeit und Stil. „Und darum geht es auch“, sagt sie. „Wirklich im kleinsten Detail diese persönlichen Präferenzen zu finden.“



Lebendig und echt: Holz. Und sie selbst? Wie sieht es bei Fischers zu Hause aus? „Ich liebe es, Holz anzufassen und es fühlt sich auch wie Holz an“, sagt sie und streicht dabei über den Holztisch aus Kernbuche. „Wenn ich an meinem Küchentisch sitze, da freue ich mich schon morgens, dass es einfach Holz, lebendiges Material ist.“ Aber wichtig seien ihr auch die modernen Aspekte in ihrer Wohnung. Öko und moderne Klassik – diese Frau schafft es, die beiden Gegensätze überzeugend miteinander zu kombinieren. Authentisch zu sein, ist dabei ihr Motto, mit dem sie großen Erfolg hat.

Ellen Fischer im Videopodcast auf www.typakademie.de



„Einfach ich“

UDO JÜRGENS

„Einfach ich“ – stellt sich Udo Jürgens auf seinem aktuellen Album vor. Wer so bekannt ist, braucht nicht mehr viele Worte zu machen.

Aus seinen Liedern erfährt der Zuhörer einiges über den Menschen hinter den Songs. Über dessen Gefühle und Gedanken, Lebenserfahrung und Standpunkte. Udo Jürgens' Tour-Fotograf Peter Kranzler kennt den Star schon viele Jahre ganz aus der Nähe – hier sind seine Einsichten und Einblicke.

Seit über vier Jahrzehnten präsentiert Udo Jürgens in seiner Musik „einfach nur sich“. Er identifiziert sich mit seinen Liedern, ist glaubwürdig. Sein Publikum spürt das.

Dank seiner starken Identität verschmelzen Komponist, Interpret und Werk zu einer untrennbaren Einheit. Und so gewährt Udo Jürgens mit jedem neuen Song auch Einblick in sein Seelenleben. Dadurch macht er sich allerdings verwundbar. Aber auf diese Ehrlichkeit kann er nicht verzichten. Er erklärte mir einmal: „Für mich hat Unterhaltung auch sehr viel mit Haltung zu tun! Oberflächliche Liedchen empfinde ich als unaufrichtig und sie sind nicht mein Ding!“

Dabei begann seine Schallplattenkarriere mit Schnulzen!

1954 erschien seine erste Single. Den Titel „Es waren weiße Chrysanthemen“ bezeichnet er heute als „einen dümmlichen Schlager über Friedhofsblumen“. Ähnlich seichte Liedchen folgten, weil die damalige Plattenfirma es verlangte.

Für einen Vollblutmusiker von Udos Kaliber war das natürlich frustrierend. Er wollte eigene Lieder aufnehmen. Schließlich hatte er auf dem Konservatorium Musik studiert: Klavier, Gesang, Harmonielehre und Komposition.

Nach einem Wechsel der Plattenfirma wurde das selbstgeschriebene „Jenny“ 1961 zum ersten Erfolg. 1964 und 1965 nahm der Kärntner am „Grand Prix Eurovision de la Chanson“ teil. 1966 fuhr er wieder hin – und gewann endlich den internationalen Musikwettbewerb mit „Merci Cherie“. Und damit begann die Weltkarriere von Udo Jürgens.

Im Rahmen der Tournee „Ohne Maske – Die Welt braucht Lieder“ kam ich nach einem Konzert mit Udo ins Gespräch. Es war der Auslöser dafür, dass ich dann viele Jahre lang als sein Tour-Fotograf tätig war. Tausende Fotos entstanden in dieser Zeit. Bei weit über 200 Konzerten konnte ich ihn auf und hinter der Bühne beobachten. Aber auch privat habe ich Udo mehrmals getroffen. Seine Lebensfreude hat mich stets beeindruckt. Sie und die Begeisterung für die Musik halten ihn fit und jung.

Bei jedem Konzert habe ich miterleben können, wie Udo auf sein Publikum eingeht. So gibt er beispielsweise nach seinen schweißtreibenden Auftritten und den für ihn obligatorischen Zugaben im weißen Bademantel noch unzählige Autogramme. Seine Zuhörer sind ihm wirklich wichtig. Das Verhältnis zu ihnen besingt er in einigen Liedern.

Der Unterschied zu anderen Sängern mit ähnlichen Titeln im Repertoire ist, dass Udo nicht nur über Dankbarkeit und über Liebe zu seinen Fans singt, sondern sie auch lebt. Er ist authentisch.

Viele seiner Hits sind längst Kult geworden. Auch andere Sängerinnen und Sänger feierten mit seinen Kompositionen große Erfolge. Er wurde in vielen Ländern weltweit ausgezeichnet. Seine Tourneen führten ihn durch Europa, Amerika, Asien und Afrika.

Einmal fragte ich Udo, wie er sich selbst seinen Erfolg erklärt. „Ist wohl eine Mischung aus Talent, solider Ausbildung, Fleiß und einer großen Portion Glück! Nicht zu vergessen – was Gesundheit betrifft, habe ich gute Gene mitbekommen.“ Live-Auftritte sind sein Lebenselixier. Er singt noch heute mit vollem Körpereinsatz. Immerhin wird er bald 74!

Noch nie hat er sich gescheut, die Dinge beim Namen zu nennen. Mit solcher Aufrichtigkeit handelte er sich wiederholt Ärger ein. Aber die Liebhaber seiner Musik schätzen das besonders. Sie erkennen sich darin wieder, fühlen sich verstanden. Udo ist überzeugt: „Nur wenn meine

Lieder aus dem Herzen kommen, können sie die Herzen meiner Zuhörer erreichen!“

„Für mich hat Unterhaltung auch sehr viel mit Haltung zu tun!“

Was ihm einmal mehr mit dem Album „Einfach ich“ gelingt.

Darauf besingt Udo Jürgens unter anderem junges Glück und alte Liebe. Mit einem kräftigen Augenzwinkern setzt er sich erneut mit Umweltproblemen auseinander. In „Tanz auf dem Vulkan“ bringt er es

auf den Punkt: „Freut euch des Lebens, solange man das noch kann!“ Er fordert dazu auf, aus jedem Tag einen Tag der Zuversicht zu machen. In einem Song begründet er, warum unerfüllte Träume so wichtig sind. Und, und, und ...

Ein ausgereiftes und wie immer sehr persönliches Album.

Kurz: einfach Udo!



Das aktuelle Album
„EINFACH ich“

ich Impressum

Das ich_Magazin der TYP Akademie
Rainer Wälde & Ilona Dörr-Wälde GbR
Walderdorffer Hof
Fahrgasse 5
D-65549 Limburg
Tel. 0700-89 72 65 67, Fax 06431-21 94 96
E-Mail info@typakademie.de
www.typakademie.de

Herausgeber: Rainer Wälde & Ilona Dörr-Wälde
Chefredaktion: Rainer Wälde
Redaktionelle Mitarbeit: Ruth Gened,
Dorothee Köhler, Redaktionsbüro Scriptics
Konzeption & Gestaltung:
DauthKaun Werbeagentur GmbH

Creative Director: Oliver Semik
Art Director: Sebastian Müller
PrePress: Simon Brombacher, Holger Lauinger
Autoren: Ilona Dörr-Wälde, Peter Kranzler,
Ruth Gened
Fotografie: Janine Guldener, Jens von Zoest
Druck: Schmidt & more Drucktechnik GmbH
Bildnachweis: Seiten 2-5: Bildarchiv; Seite 7,
26, 28, 37, 38, 47, 50, Portraits: Janine Guldener;
Seite 10: Fritz Kahn, Industriepalast Mensch,
Klartext-Verlag; Seite 12-15: Gundula Gause,
Pressefotos: www.thomasundthomas.com; Seite
16: Matthias Horx, Trend- und Zukunftsforscher
(www.zukunftsinstitut.de), Foto: Klaus
Vyhnalek; Seite 20 – 23, 30, 36, 40, 42, 51:

Bildarchiv; Seite 32: Anselm Grün; Seite 35:
Holger Schlageter; Seite 44: Christian Wulff,
CDU; Seite 48: Udo Jürgens, Foto: Peter
Kranzler

Verlag: TYP Service Rainer Wälde
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Rainer Wälde
Auflage: 30.000 Exemplare

Ein Projekt der

TYP Akademie®
SEMINARE MIT STIL.



anhalten stillhalten neu ausrichten

Sie hinterlässt einen sanften Schimmer an der Wand und verbreitet eine wohlige Atmosphäre: die Kerze in der Mitte eines Tisches. Sich in ihren Anblick zu vertiefen, ins leise flackernde Licht zu schauen, ist wie eine Auszeit, wie eine Ruheinsel im Alltag. Diese Auszeiten und Ruheinseln sind wichtig für die Identität. Warum das so ist, weiß **Ilona Dörr-Wälde**, die Leiterin der TYP Akademie Limburg.

Ilona Dörr-Walde legt immer wieder bewusst Atempausen ein. Sie lässt alles andere los und gönnt sich den Luxus, einfach nur zu sein. „Auszeiten sind für mich Momente, in denen ich reflektiere, mich neu ausrichte und meinem Herzen auf der Spur bin“, sagt sie. „Denn da, wo das Herz ist, da ist Leidenschaft, da ist Power.“

Alles kommt anders, als man denkt. Ilona Dörr-Walde ist mit ihrem Mann Rainer Walde heute das „Gesicht“ der TYP Akademie. Sie hat mit ihm die TYP Akademie gegründet und viele Ausbildungen mitgeprägt und entwickelt. „Deswegen ist die TYP Akademie Teil meiner Identität geworden“, formuliert sie treffend. Ihr Weg war eigentlich programmiert. Sie kommt aus einem kleinen Dorf im Schwäbischen. Ihr Vater ist Schmied, die Identitätsfrage war geklärt: „Jeder wusste, wer ich bin. Man kannte sich und wusste, wo man hingehört. Das hat viele Türen geöffnet“, sagt sie. Mit 16 Jahren absolvierte sie eine Ausbildung zur Industriekauffrau, später ein theologisch-pädagogisches Studium in der Nähe von Bielefeld. In dieser Zeit wurden Fragen zur eigenen Identität laut, vor allem weil plötzlich alles anders war: „Norddeutschland war am Anfang eine Herausforderung für mich. Als keiner mehr über meine Witze lachte, stellte es mich doch ganz schön in Frage.“ Aber auf der anderen Seite sei es gerade die Auseinandersetzung mit dem Du, was Veränderung schafft, sagt sie. „Sich für das Umfeld zu verbiegen, ist nicht der richtige Weg. Sondern man muss sich aktiv mit ihm auseinandersetzen.“

„Ich will, dass du bist!“ Während ihres Studiums beschäftigte sich Ilona Dörr-Walde auch intensiv mit der Gottesfrage: „Dass es jemanden gibt, der zu mir sagt: 'Ich bin', war für mich sehr anziehend. Und der zu mir sagt: 'Ich will, dass du bist.'“ Das sei wie ein Vaterhaus, das bleibt, auch wenn sie ihr Elternhaus schon längst verlassen habe, meint sie. In diesem Zusammenhang entdeckte sie auch die stillen Momente, die Ruheinseln im Meer der Alltagseindrücke. „Ruhepausen sind für mich Zeiten, in denen ich bewusst alle anderen Einflüsse, Ziele und Verpflichtungen loslassen kann. Dann nehme ich mir Zeit zu lauschen, was derjenige über das Leben sagt, der selbst das Leben ist.“

Sie lasse dann die zurückliegende Zeit Revue passieren und überlege, wofür sie danken könne oder auch was schief gelaufen sei, erzählt sie. „Gerade an den Engpässen erkenne ich oft, wo's klemmt!“ Wichtig für sie ist es, Beziehungen und Lebensbereiche anzuschauen, die im Alltag zu kurz kommen. Und dann überlege sie natürlich auch, wie es weitergehen soll, wie ihre weiteren Ziele aussehen. Und die würden dann in ein Notizbuch geschrieben, seit ihrem siebzehnten Lebensjahr füllt sie ganze Bücher. „Das gibt mir sehr viel Halt und Orientierung. In mein aktuelles Buch kommen dann all die Ideen, die ich schon länger mit

mir herumtrage.“ So haben sich schon viele interessante Perspektiven für Ilona Dörr-Walde aufgetan.

Beispielsweise 1995, als sie sich aus ihrem Angestelltenverhältnis gelöst hat. „Das war Identitätsentwicklung pur: Ich musste mich komplett neu aufstellen.“ Sie machte sich selbstständig und widmete sich von da an Leitertraining und Gemeindeaufbau: „Das kam meiner Gesamtvision schon ziemlich nahe: dass Menschen ihr Potential entfalten, Verantwortung übernehmen, kreativ und innovativ mitgestalten.“ Es wurde Teil ihrer Identität, den inneren Menschen zu entwickeln, seine Spiritualität und seine Fähigkeiten. „Ich wuchs immer mehr in dieses Gebiet hinein.“

„Ich bin, also denke ich.“ 1998 wurde Ilona Dörr-Walde dann Trainerin für TYP Color, aus der später die TYP Akademie wurde. „Das begeistert mich an der TYP Akademie am meisten: Sie ist wie ein Fluss. Sie entwickelt sich weiter – alles bleibt in Bewegung.“ Das Thema Identität sei eigentlich schon in allen Seminaren angelegt, sagt sie: Denn auch bei der Farb- und Stilberatung geht es um den Menschen, der zur Beratung kommt.“ Die Frage die hinter allem hervorleuchte, allen anderen Fragen zugrunde liege, sei immer: Wer bin ich? Das unterstreicht sie mit Nachdruck. „Es ist ein Prozess, der von innen ausgeht. Ich bin, also denke ich.

Erst kommt der Fokus aufs Sein, auf meine Identität. Dann kann ich auch weiterdenken, mein Umfeld gestalten, mich selbst neu positionieren.“ Und das zu machen, sei reiner Luxus, erzählt sie begeistert. „Wenn ich das Sein als Schwerpunkt nehme und dann davon ausgehend handle, dann wird's zur Kraft.“ Und genau das wolle sie durch die Ausbildung zum Identity-Coach ermöglichen: dass sich Menschen Zeit nehmen, den Fokus nach innen zu richten und nicht schon wieder sofort die profitorientierte Umsetzung im Kopf haben. „Es ist wichtig, nicht nur immer aufs Tun ausgerichtet

zu sein, sondern vom Sein auszugehen.“ Sie selbst hat erlebt, dass das der eigentliche Weg sei, um kraftvoll zu leben und zu arbeiten.

Den Anker werfen und die Stille genießen. „Ich brauche meine natürlichen Ankerstationen und baue sie bewusst in mein Leben ein“, sagt Ilona Dörr-Walde. „Alle Vierteljahre nehme ich mir eine Auszeit von mindestens zwei Tagen. Dann entwickle ich meine Ideen.“ Sie hat dabei das Kloster als Rückzugsort für sich entdeckt und ist fasziniert vom Leben der keltischen und iro-schottischen Mönche. Sie war eine Woche in Northumbria, Nordengland und eine Woche auf der Insel Iona in Schottland. Dort habe sie gelernt, feste Rituale in ihren Alltag einzubauen, um immer wieder anzuhalten. Sie genieße die Stille, in der sie meditiere, ausspanne und auftanke. Die Atempausen auch während des Tages inspirieren sie für neue Aufgaben und Ideen für ihr Leben und die TYP Akademie.



TYPAkademie®

SEMINARE MIT STIL.

**Identität
ist die
Vorstellung
von uns
selber.
Und diese
hört
nie
auf**