

Authentisch leben

Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde

Nr. 8 – Herbst 2013



Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Woche kamen gleich drei Freunde zu Besuch. Fünf Tage volles Haus – Leben teilen: gemeinsam essen, miteinander lachen. Für uns beide eine sehr intensive und glückliche Zeit – und sicher auch für die Gäste.

In der Jugendsprache heißt die Erfahrung dieser Woche: Sharing. Dazu gibt es auch ein neues Magazin „Share: Wer teilt, hat mehr vom Leben“. Die Macher sind überzeugt, dass ein Jahrtausendealtes Prinzip wie das Teilen im digitalen Zeitalter neu an Bedeutung gewinnt. Im Jugendsprech lautet das Motto jetzt „Sharing is Caring – Wer teilt, sorgt für andere“; es verspricht eine Bewegung, die unsere Welt verändern kann.

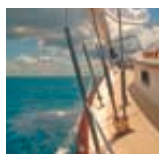
Die ersten Anfänge sind bereits sichtbar: Carsharing – Autos teilen, statt sie selbst zu besitzen. Couchsurfing – Wohnungen tauschen, statt ins Hotel zu gehen. Crowdfunding – gemeinsam neue Produkte finanzieren, statt fertige Massenware zu kaufen.

Uns beiden gefällt diese moderne Variante, das Leben und auch die Ressourcen zu teilen, ausgesprochen gut. Genau genommen zählt auch „Authentisch leben“ zur Sharing-Bewegung: Die Autoren teilen mit Ihnen honorarfrei ihr Wissen und Sie beteiligen sich an den Druckkosten. Beide Seiten profitieren und sind damit Teil einer Bewegung, die durch praktische Impulse den Alltag bereichern und verändern kann.

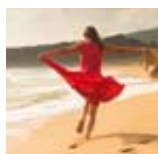
Ihre 
Ilona & Rainer Wälde

Abonnieren Sie unseren
persönlichen Blog als Newsletter:
www.typakademie.de/persoendlich

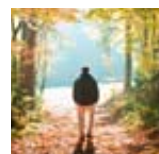
Aus dem Inhalt



Seite 4
Windstärke 7
Gute Aussicht für
neue Perspektiven



Seite 6
**Gelassen ich
selbst sein**
Ein Jahr ohne
Spiegel leben



Seite 10
**Baumstämme
auf meinem Weg**
Blockaden als Botschaft
für den Neuanfang

Das Geschenk im Moment entdecken

Mein Selbstversuch im Dankbarsein

Von Daniel Sikinger



Ich bin ein unzufriedener Mensch. Ich sehe grundsätzlich eher die Probleme als das, was gelungen und gut ist. Positiv gesagt, habe ich einen Blick für die unausgeschöpften Möglichkeiten. Ich würde mich dennoch nicht unbedingt als einen besonders dankbaren Menschen bezeichnen. Ich beschließe deshalb, mich meiner Unzufriedenheit und Undankbarkeit zu stellen. Wie, weiß ich noch nicht. Ob es mir gelingt, meine Haltung tatsächlich zu verändern, sogar an schwierigen Tagen? Kann ich tatsächlich das Geschenk im Moment entdecken?

Dankbarkeit neu einüben

Mein Blick schweift ab, durch das Fenster, über die Felder. Frisch abgeerntet liegen sie in der spätsommerlichen Sonne. Nur goldgelbe Stoppel hat der Mähdrescher übrig gelassen, als er hungrig die Ähren und Körner in sich aufnahm. Erntezeit ist Grund zum Dankbarsein. Eigentlich.

Wie kommt es, dass mir das Danken derart abhanden gekommen ist? Ist das wirklich nur eine Charakterschwäche, oder bin ich da vielleicht auch Kind meiner Zeit – Abkömmling einer Überflusgesellschaft, die vieles für selbstverständlich erachtet, vor allem das Recht auf mehr Konsum: auf größere Autos, kleinere Computer und schnellere Reisen? Und wie kann man angesichts solcher Voraussetzungen eine dankbare Haltung wieder einüben?

Ich höre von einem psychologischen Experiment, in dem Probanden über vier Wochen hinweg fünf Punkte aufschreiben sollten, für die sie dankbar sind. Man erzählt von erstaunlichen Ergebnissen. Also dann, denke ich: vier Wochen Dankbarkeit. Und starte einen Selbstversuch.

2. Tag: Nach außen blicken

Ich habe mir vorgenommen, jeden Tag mit einem Ritual abzuschließen: Ich notiere drei Punkte, für die ich dankbar sein kann – fünf wie beim Experiment sind mir dann doch zu viel.

Heute hatte ich einen freien Tag. Ich bin dankbar für die Zeit, die mir geschenkt ist. So sitze ich auf der Terrasse und schaue der Sonne beim Untergehen zu. Die Blätter am Baum gegenüber rascheln im sanften

Wind. Nach einem schwülen Tag hat am Nachmittag ein kurzer Gewitterschauer die Luft geklärt. Vielleicht klingt das infantil: Aber ich bin auch dafür dankbar – und immerhin muss ich meine drei Punkte irgendwie zusammen bekommen. Gegen Abend habe ich Besuch bekommen. Es ist schön, Gäste zu haben. Schön, wenn jemand sich Zeit nimmt, zuhört und erzählt.

Später lerne ich, dass ich damit aufliste, was unter den Probanden der besagten Studie die häufigsten Anlässe zur Dankbarkeit waren: Das Staunen über Natur ist ein Anlass, die Begegnungen mit anderen Menschen ein anderer. Dr. Matthias Allemand, der wissenschaftliche Begleiter der Untersuchung, meint: „Das liegt in der Natur der Dankbarkeit – bei der Dankbarkeit ist der Fokus nicht nach innen gerichtet, sondern nach außen.“

7. Tag: Als Tomaten mich ein Geheimnis lehrten

Eine Woche ist schon vergangen. Um ehrlich zu sein: Ich habe nicht an jedem Tag meine selbst auferlegte Pflicht getan. Bei meiner Dankesliste ist mir aber aufgefallen, dass ich häufig Dinge nenne, die mir gut gelungen sind – ein wichtiger Geschäftstermin, wie heute zum Beispiel. Für eine neue Filmproduktion sollte ich mit dem Kunden den Drehort besichtigen. Mein erstes Mal. Aufgeregt war ich. Aber es ist alles gut gegangen, sehr gut sogar.

Doch, so frage ich mich, widerspricht das nicht dem, was der „Herr Doktor“ sagte: Der Fokus bei der Dankbarkeit ist nach außen gerichtet? War der erfolgreiche Termin nicht ganz allein mein Verdienst? Kann ich dann dafür überhaupt dankbar sein? Es ist ein Geheimnis, wie sich Dankbarkeit und unsere eigene Leistung zueinander verhalten.

Vielleicht ist es ein bisschen wie mit den Tomatenstöcken auf meinem Balkon – auf diesen Gedanken bringt mich ein Artikel von Ulla Schaible. Ich pflanze die Stöcke, ich gieße sie, ich geize sie aus – aber dass sie tatsächlich Tomaten tragen, habe ich letztlich nicht in der Hand. Die Frage stellt sich: Wer dann hat das in der Hand? Als Christ sehe ich darin Gott – er lässt es regnen und die Sonne scheinen, er schenkt das Wachstum.

Damit bekommt das Danken einen gesellschaftskritischen Unterton. Denn wer dankt, widerspricht der weit verbreiteten Aussage: Man kann alles schaffen, wenn man will, alleine und unabhängig, wenn man sich nur richtig anstrengt. Wenn ich heute für meinen gelungenen Termin dankbar bin, dann sage ich dagegen vielmehr: Das war nicht ich allein!

14. Tag: Dankbarsein an einem schlechten Tag

Heute geht es mir gar nicht gut. Ich habe nicht geschafft, was ich mir vorgenommen habe. Wieder einmal bin ich an meiner persönlichen Schwachstelle gescheitert. Außerdem habe ich Halsschmerzen bekommen, die Sommergrippe geht um. Wie kann man für so einen Tag dankbar sein?

Ich lese ein Interview mit David Steindl-Rast. Der Benediktinermönch meint: „Natürlich sind wir nicht für alles dankbar. Aber alles kann eine Gelegenheit für Dankbarkeit werden. Wir können nicht dankbar sein, weil etwas misslingt. Aber können dankbar sein für die Gelegenheit, daraus etwas zu lernen: Geduld zum Beispiel.“ Volltreffer. Das passt wie die Faust aufs Auge.

22. Tag: Vom Geschenkcharakter des Lebens

Es ist Montag. Wochenbeginn, Arbeitsbeginn. Ich habe einen abwechslungsreichen, interessanten Beruf, schreibe ich auf meine Liste. Dankbar erinnere ich mich an die Menschen, die ihn mir ermöglicht haben, an Gott, der mich hierher geleitet hat. „Dankbarkeit sieht nicht andere Dinge, sondern sieht Dinge anders“, hat jemand einmal gesagt. Wie an diesem Tag wurde mir schon in den letzten Wochen immer wieder bewusst, wie dankbar ich für meine Lebenssituation sein kann und woher die Dinge kommen, die mein Leben ausmachen: Mein Wohnen, mein Arbeiten und Lernen, meine Freunde, jeder Atemzug – es ist alles ein großes Geschenk.

Der Kirchenvater Augustinus bringt diese Erkenntnis so zum Ausdruck: „Alles ist Gnade“, sagt er – alles ist von Gott gegeben. Seitdem ich begonnen habe, Dankbarkeit zu üben, habe ich diese Weisheit neu entdeckt. Dankbarkeit ist viel mehr, als brav „Danke“ zu sagen. Dankbarkeit „hält den Geschenkcharakter des Lebens wach“, so Pierre Stutz – das ist eine Art von tiefer Spiritualität, die ich lernen will.

Wenn Dankbarkeit überfließt

Irgendwann, während meines Selbstversuchs: In einem Buchladen habe ich eine Weile in einem inspirierenden Buch geschmökert und dabei einen duftenden Kaffee geschlürft. Jetzt bin ich auf dem Nachhauseweg. Wie die Sonne meine Haut erwärmt!, staune ich und schließe für eine Sekunde meine Augen. Als ich sie wieder öffne, wird gerade ein strahlendes Kind im Buggy an mir vorbei gerollt – es lächelt mich an und ich lächle zurück. Ein eigenartiges Gefühl macht sich in mir breit: Ich fühle mich ... lebendig. Glücklich. Vielleicht ist es das, wovon dankbare Menschen berichten: Wer Dankbarkeit übt, der wird irgendwann dankbar sein, auch ohne Dankesliste und Abendritual. Die Dankbarkeit wird für ihn zur inneren Haltung. Dankbarkeit sprudelt aus ihm hervor. Dann wird er wirklich das Geschenk in jedem Moment entdecken.



Daniel Sikinger hat Theologie studiert und schreibt den wöchentlichen Blog lebensreise.info. Als Volontär engagiert er sich bei Rainer Wälde media.



Windstärke 7

Gute Aussicht für neue Perspektiven

Von Monika Bylitza

In meinem Büro gibt es eine kleine Kammer, die ich einmal im Jahr sehr gerne öffne. Auf drei Quadratmetern Nische unter dem Dach befindet sich bei gefühlten 60 Grad Celsius im Sommer fast alles, was ein normaler Mensch nur selten braucht. Polster für die Gartenstühle, Koffer, Kinderspielzeug für zukünftige Enkelkinder, Schlafsäcke, Iso-Matten und – mein Rucksack! Den brauche ich nur, wenn ich segeln gehe.

Hafen mit mediterranem Flair

Mit kindlicher Vorfreude öffne ich die Klapptüre, höre den Türmagneten klicken und ertrage die stickige Hitze und Platznot nur, weil etwas Großartiges auf mich wartet, sobald der Rucksack gepackt ist: Wunderschöne Häfenstädtchen mit mediterranem Flair, einsame Inseln und traumhafte Buchten. Aktives Bordleben, Entspannung und Erholung, sportliche Abenteuer und Teamcoaching auf einer Yacht im Mittelmeer. Packende Momente, spannende Manöver und das Leben mit Wind und Wetter wecken jedes Jahr im September meine Abenteuerlust.

Ohne Wind geht nichts

Obwohl der Wind eine der Voraussetzungen zum Segeln ist, gehört er auch zu den größten Gefahren, die einem Segler passieren können. Wind ist die treibende Energie für jedes Schiff. Der Schlüssel beim Segeln ist nicht harte Arbeit, sondern der aufmerksame Umgang mit dem Wind. Immer dann, wenn sich aus einem lauen Lüftchen oder einer angenehmen Brise ein kleiner Sturm entwickelt, muss der Skipper genau wissen, was er zu tun hat, und die Mannschaft muss ohne Wenn und Aber funktionieren.

Jeder Fehler, der bei Windstärke 3 kein Problem ist, wäre bei Windstärke 5 eine Katastrophe. Niemals würde ein erfahrener Skipper das Steuerrad an einen Laien übergeben, wenn ein Sturm sich ankündigt und Böen mit Windstärke 7 das Boot erschüttern. Hier zählen seine Kompetenz und Erfahrung, um die Mannschaft sicher an Land zu bringen.

Stürmische Zeiten

Stürmische Zeiten mit Windstärke 7 gibt es auch im Leben. Niemand will sie freiwillig haben, aber dennoch drängen sich Krisen ungefragt in den Alltag und wecken in uns die Sehnsucht nach einem sicheren Hafen. Als ich mit 40 Jahren freiwillig und mit voller Überzeugung meinen Beruf



aufgab, um mehr Zeit für meine Kinder zu haben, begann meine erste Identitätskrise. Ich besaß keine aussagekräftige Visitenkarte mehr, die meinem Selbstwert einen ordentlichen Kick verliehen hätte. Ich fühlte mich nicht gebraucht und hatte keine Ahnung, wer ich ohne Beruf war. Darauf war ich nicht vorbereitet. Solange bei mir alles gut lief und mein Leben vergleichbar war mit einem Törn bei Windstärke 3 und Sonnenschein, hatte ich nicht darüber nachgedacht, dass mal Stummwolken aufziehen könnten. Diese Situation war für mich ein drohender Lebenssturm. Zu Recht können Sie jetzt sagen, dass dieses Erlebnis nicht vergleichbar ist mit anderen Stürmen, die einen Menschen erschüttern können. Das würde ich heute bestätigen, aber vor 10 Jahren war meine Sicht eher verzweifelnd, erschütternd und ohne hoffnungsvolle Perspektive für eine berufliche Zukunft, die gleichzeitig familienfreundlich ist.

Nach dem Sturm wusste ich, dass die Antwort auf die Frage nach tragendem Halt oberste Priorität erforderte und mein Lebensboot eine Kurskorrektur brauchte.

Klar zur Wende

Schnell wurde mir klar, dass es keine perfekte Navigation für gelungenes Leben gibt. Keine Buchhandlung der Welt verkauft ein Buch über Krisenprävention mit Garantieverprechen.

Jede Menge Fragen stürmten durch meinen Kopf und es fühlte sich an wie Windstärke 7. Windstärke 7? Bei Windstärke 7 braucht der Skipper Kompetenzen und Sicherheit für das nächste Kommando. Da ich der Skipper meines Lebens bin, lautete mein Kommando: „Klar zur Wende“ und es fühlte sich gut an. Das Steuerrad lag fest in meinen Händen und ich konnte meinem Gehirn das Kommando geben, mir Lösungen für folgende Fragen zu schenken:

1. Was kann ich in guten Zeiten tun, um mich auf Lebensstürme vorzubereiten?
2. Was muss ich akzeptieren, wenn ich auf meiner Lebensroute weiterkommen will?
3. Welche Menschen sollen Teil meiner Mannschaft sein und können mich in Krisen unterstützen?
4. Welche Werte tragen mich, wenn nichts mehr geht?

Auf der Suche nach Antworten fühlte ich mich wie ein Matrose, der auf dem Mast Ausschau nach neuen Ufern hält und aus einer übergeordneten Perspektive den Hafen sucht. Diese Perspektive ließ genügend Spielraum, um unterschiedliche Manöver zu fahren und den Kurs je nach Windstärke neu zu bestimmen. Hört sich gut an, oder? Aus dieser Perspektive sind Details nicht so wichtig und Neues kann immer wieder entstehen, wenn es erforderlich ist.

Neue Horizonte

Wer die Weite des Meeres spüren möchte, muss den sicheren Hafen verlassen. Es gibt für nichts und niemanden auf der Welt die totale Sicherheit. Kein Schiff ist dazu geschaffen, im Hafen zu liegen. Und kein Menschenleben ist dazu geschaffen, sicher im Hafen zu liegen. Zum Leben gehören Wellen und Wogen, Stürme und Flaute. Allein durch Verstand und Leistungsbereitschaft ist die Route nicht zu bestimmen. Mit jeder Entscheidung gehen Sie ein Risiko ein. Jeder Skipper braucht Vertrauen in seine Mannschaft, das Boot und die Wettervorhersage. Für mein Leben gilt: Ich habe Freunde, die mich tragen, Lebensumstände, die mich mit allem Notwendigen versorgen, und einen starken Glauben an Gott, der meine Lebensroute liebevoll begleitet. Das lässt mich hoffnungsvoll zu neuen Ufern aufbrechen und immer wieder neue Horizonte sehen.

Das blaue Meer, die Sonne und heilige Brisen warten.

Ahoi!



Monika Bylitz sammelte 20 Jahre Praxiserfahrungen auf den Gebieten Personalführung, Coaching, Wertpapiermanagement und Vertrieb bei einer deutschen Großbank. Heute coacht sie Privatpersonen und Führungskräfte. Termine unter: www.typakademie.de/bylitz



Gelassen ich selbst sein

Ein Jahr ohne Spiegel leben

Von Karin Dölla-Höhfeld

Kennen Sie Kjerstin Gruys? Wahrscheinlich nicht. Auch wenn nicht viele Menschen sie kennen – sie ist für mich eine der mutigsten Frauen, die es gibt. Wenn Sie jetzt meinen, dass ich übertreibe, urteilen Sie am besten selbst: Kjerstin Gruys hat das Unfassbare getan. Die amerikanische Soziologin hat einen der schwierigsten Selbstversuche gemacht, die ich mir vorstellen kann: Sie hat sich ein Jahr lang nicht im Spiegel betrachtet.



Sicherheit durch Überprüfen

Für mich ist völlig klar. Das könnte ich nicht. Morgens in den Spiegel schauen, selbst wenn ich zu Hause bleibe und mich nicht schminke – ich muss doch wissen, wie ich aussehe! Wie die Haare sitzen, wo vielleicht eine Hautunreinheit ist, ob ich einen „vernünftigen“ Eindruck mache – was soll denn sonst der Postbote denken... Der Blick in den Spiegel gibt mir Sicherheit. Es ist mir wichtig, was andere über mein Erscheinungsbild denken. Ich möchte, dass sie mich achten, auch weil ich sauber, ordentlich und schön gemacht bin. Das aber kann ich nur überprüfen, wenn ich ab und zu in einen Spiegel oder irgendeine glänzende Oberfläche schaue. Außerdem tut es mir gut, wenn mich ein ansehnliches Spiegelbild anlacht, mit dem ich so richtig zufrieden bin. Es macht mich irgendwie glücklich.

Stress durch den Spiegelblick

Kjerstin Gruys ist nicht alt und unansehnlich, sondern eine junge, attraktive Frau. Ein ganzes Jahr ist sie bewusst ihrem Spiegelbild ausgewichen und „einfach so“ zu ihrer Arbeitsstelle gegangen. Dabei ist es in den USA normal, sich etwa 70-mal am Tag zu betrachten – nach jedem

Toilettengang sieht man sich beim Händewaschen in dem reflektierenden Ding über dem Waschbecken. Usus ist das erst, seitdem der Spiegel für jeden in den Alltag einzog. Vorher betrachteten sich die Menschen schemenhaft in einer Wasseroberfläche oder einem glänzenden Metallstück. Für uns hingegen ist eine Wohnung ohne dieses spezielle Glas schlichtweg nicht vorstellbar. Wir denken gar nicht darüber nach. Durch die Möglichkeit, uns selbst jeden Tag im Detail sehen zu können, wurden wir uns erst unserer Schönheitsfehler bewusst: dicke Oberschenkel, unreine Haut, die unglückliche Frisur ... Laut Kjerstin Gruys führt das zu einer „erhöhten Selbstobjektifizierung“, das heißt, wir nehmen uns weniger als individuelle Persönlichkeiten, sondern eher als Objekte wahr. Wir sind dadurch weniger bei uns selbst und können eher unter Stress gelangen, wenn die objektiven Gegebenheiten in unserem Fokus sind. Wenn ich eine Soll-Vorstellung von meinem Aussehen habe, sehe ich eher die Fehler, das, was davon abweicht – meine vermeintlichen Makel. Kjerstin Gruys geriet enorm unter Druck, als ihr Freund ihr einen Heiratsantrag machte. Sie meinte, am Tag ihrer Hochzeit perfekt aussehen zu müssen, was angesichts ihrer Essstörungen schwierig war. Dann las sie in einem Buch über Nonnen, die ihr Leben lang weder ihr Gesicht noch ihren Körper sehen durften. Das inspirierte sie zu ihrem Experiment „Ein Jahr ohne Spiegel“.

Auch ohne meinen Spiegel

Die ersten Wochen fielen ihr sehr schwer – natürlich! Ich hätte sie gefühlt nicht überlebt. Sie fühlte sich befangen und machte sich ständig Sorgen, dass etwas mit ihrem Äußeren nicht in Ordnung sein könnte und die Leute über sie reden könnten. Dann merkte sie, dass viele sie darauf aufmerksam machten, wenn sie zum Beispiel etwas im Gesicht hatte. Und sie lernte: „Wenn niemand etwas sagte, gab es eigentlich keinen Grund, mir Sorgen um mein Erscheinungsbild zu machen.“ Von da an wurde sie ruhiger und konnte sich dadurch auch besser auf ihre Arbeit konzentrieren. Und was blieb von ihrem Experiment? Kjerstin Gruys sagt, dass ein unvollkommenes Erscheinungsbild sie nicht mehr so beschäftigt wie früher. Sie merkte, dass Make-up oder perfekte Frisur keinen Einfluss darauf hatten, wie ihre Freunde, Familie und Kollegen sie behandelten. Vorher hatte sie unbewusst angenommen, dass sie so gut wie möglich aussehen musste, um von den Menschen in ihrem Umfeld gut behandelt zu werden. Nun weiß sie, dass das nicht stimmt. Heute ist sie ruhiger und zufriedener mit ihrem Aussehen. Komplimente genießt sie heute, statt sie abzutun. Und die wichtigste Lektion für sie: Sie hat erkannt, dass ihr Aussehen nur ein geringer Teil ihrer Identität ist. „Und je kleiner dieser Teil ist, desto glücklicher bin ich“, sagt sie. Sie arbeitet daran, dass es so bleibt.

Wie sehr zählt Schönheit?

Eine faszinierende wahre Geschichte, aktuell gefunden in der Zeitschrift **Psychologie heute**. Irgendwie vorbildhaft für mich, doch ich traue mich nicht. Noch nicht vielleicht. Denn eins steht fest: Unser Aussehen hat Auswirkungen auf die Menschen um uns herum. Schöne Menschen erhalten zum Beispiel eher einen Job und werden besser bezahlt. Attraktivität ist gefragt, heute im Zeitalter von Medien und Werbung mehr denn je. Und sich davon frei machen? Kjerstin Gruys jedenfalls plädiert für das Experiment Spiegelfasten, um herauszufinden, wie sehr die eigene Identität und das eigene Selbstbewusstsein mit dem Aussehen verknüpft sind. Sie ging immerhin soweit, sogar am Tag ihrer Hochzeit auf den Blick in den Spiegel zu verzichten. Das wäre mein persönlicher Super-GAU gewesen! Eine interessante Frage bearbeitet sie als Soziologin nun aus ihrem Erleben heraus: Sind Frauen erfolgreicher im Beruf, wenn sie dazu ermuntert werden, sich weniger um ihr Aussehen zu sorgen? Ihre Vermutung ist: ja.

Leben aus vollem Herzen

Eine weitere mutige Frau ist für mich Brené Brown. Die amerikanische Sozialforscherin hat sich einem interessanten Forschungsprojekt verschrieben, das sie „Wholeheartedness“ nennt, Leben aus vollem und tiefstem Herzen. Eine der Fragen, die sie dabei interessiert, ist: Wie können wir von einem inneren Platz der Authentizität und des Selbstwertes leben? Sie ging einen langen und schweren Weg damit, denn zunächst erkannte sie aus ihren langjährigen praktischen Studien über Scham,

dass sie selbst von Scham bestimmt lebte, aus einem Gefühl des Ungenügens, des Nicht-Perfekt-Seins. Aus den vielen Interviews, die sie mit Menschen führte, kristallisierten sich zwei Listen heraus, die „Was man tun sollte“-Liste und die „Was man unterlassen sollte“-Liste. Das fand sich darauf:

Was man tun sollte:

- Selbstwert
- Erholung
- Spiel
- Vertrauen
- Glaube
- Intuition
- Hoffnung
- Authentizität
- Liebe
- Zugehörigkeit
- Freude
- Dankbarkeit
- Kreativität

Was man unterlassen sollte:

- Perfektion
- Erstarrung
- Sicherheit
- Erschöpfung
- Selbstständigkeit
- Cool sein
- Ins Bild passen
- Beurteilung
- Mangel

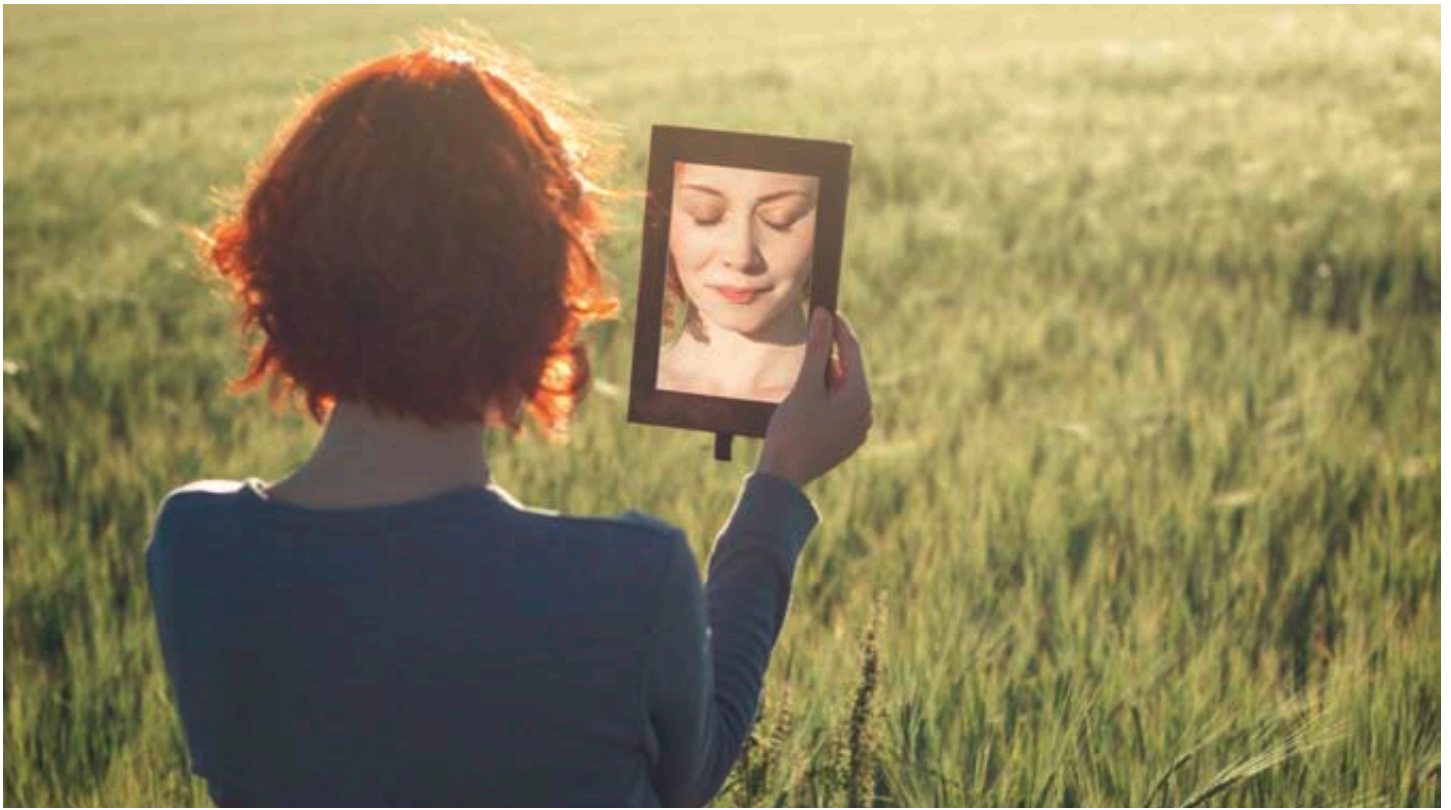
Hart arbeiten als Ersatz?

In ihrem Buch „Die Gaben der Unvollkommenheit. Lass los, was du glaubst, sein zu müssen, und umarme, was du bist. Leben aus vollem Herzen“ schreibt sie:

„Als ich einen Schritt zurücktrat, um die beschrifteten Papierbögen auf mich wirken zu lassen, schnappte ich nach Luft, als mir allmählich die Bedeutung des Ganzen aufging ... Ich hatte mir eingebildet, ich würde herausfinden, dass Menschen, die aus vollem und tiefstem Herzen lebten, genauso waren wie ich und all die Dinge taten, die ich selbst tat: hart arbeiten, sich an die Regeln halten, etwas so lange probieren, bis man es richtig hinbekam ... So stand ich schließlich auf, zog einen langen Strich unter die Negativliste und schrieb „Ich“ darunter. Diese Liste schien alles perfekt widerzuspiegeln, womit ich mich herumquälte.“

Brené Brown begriff, dass sie etwas tun musste und fand in einer Psychotherapeutin die passende Begleiterin für ihre nun folgende Reise – weg vom Bedürfnis, anderen zu gefallen, hin zu ihrem eigenen Herzen. Und sie schreibt:

„Ich sehe jetzt, dass das Kultivieren eines Lebens aus tiefstem Herzen nicht mit der Anstrengung vergleichbar ist, ein Reiseziel zu erreichen. Es ist vielmehr so, als bewegten wir uns auf einen Stern am Himmel zu. Wir kommen nie wirklich dort an, doch wir sind ganz sicher, dass die Richtung stimmt.“



Mutig werden durch mutiges Handeln

Brené Brown war nicht nur so mutig, an dem Tiefpunkt in ihrem Leben die schwierigen Überzeugungen anzuschauen, die sie bestimmten. Sie ging auch mit diesem Thema an die Öffentlichkeit, weil sie überzeugt war, dass viele Menschen davon profitieren würden. Sie hatte Angst davor, wurde beschimpft, ausgelacht, nicht ernst genommen. Trotzdem blieb sie dabei, anderen Menschen davon zu erzählen, dass sie nicht ihr ganzes Leben lang unter dem Diktat von Scham leben müssen, dem Empfinden von Peinlichkeit und dem Versuch, das mit harter Arbeit zu überwinden. Heute hält sie regelmäßig Vorträge vor großem Publikum und ist in TV-Talkshows zu Gast. Sie wird gehört. Zum Glück fällt ihre Arbeit immer mehr auf fruchtbaren Boden und wird inzwischen von vielen begrüßt.

**„Tanze so, als würde niemand zuschauen.
Singe so, als würde niemand zuhören.
Liebe so, als wärest du nie verletzt worden
und lebe so, als sei es der Himmel auf Erden.“**

Dieses Zitat von Mark Twain berührt mich. Ich finde darin eine Art Selbstvergessenheit, eine Leichtigkeit, eine natürliche Gelassenheit, die ich als Kind einmal hatte und die ich mir mühsam langsam zurückeroberere. Weil ich das will. Weil ich die Qualität darin geschmeckt habe und mehr davon möchte. Weil ich es brauche. Weil mein Leben sonst hart ist, anstrengend, angespannt, ohne Freude. Und was ist ein Leben ohne Freude?

Ich habe mich entschieden, mutig zu sein und nicht mehr sklavisch danach zu leben, was andere für richtig halten und von mir wollen. Weil ich genau dadurch letztendlich ein angenehmerer Mensch werde, nicht

nur für mich selbst, sondern auch für andere. Der andere achten und der sich selbst achten kann. Und lieben.

Fragen zur Reflexion:

- Wie würde ich gern leben? Was tut mir gut?
- Wie lebe ich jetzt? Was bestimmt mein Leben?
- Wo spüre ich Druck, Anspannung, Stress?
- In welchen Erlebnissen habe ich schon etwas von dem gespürt, was ich möchte?
- Wie kann das mehr werden in meinem Leben?
- Welche drei kleinen Dinge kann ich dafür heute tun? Und morgen?

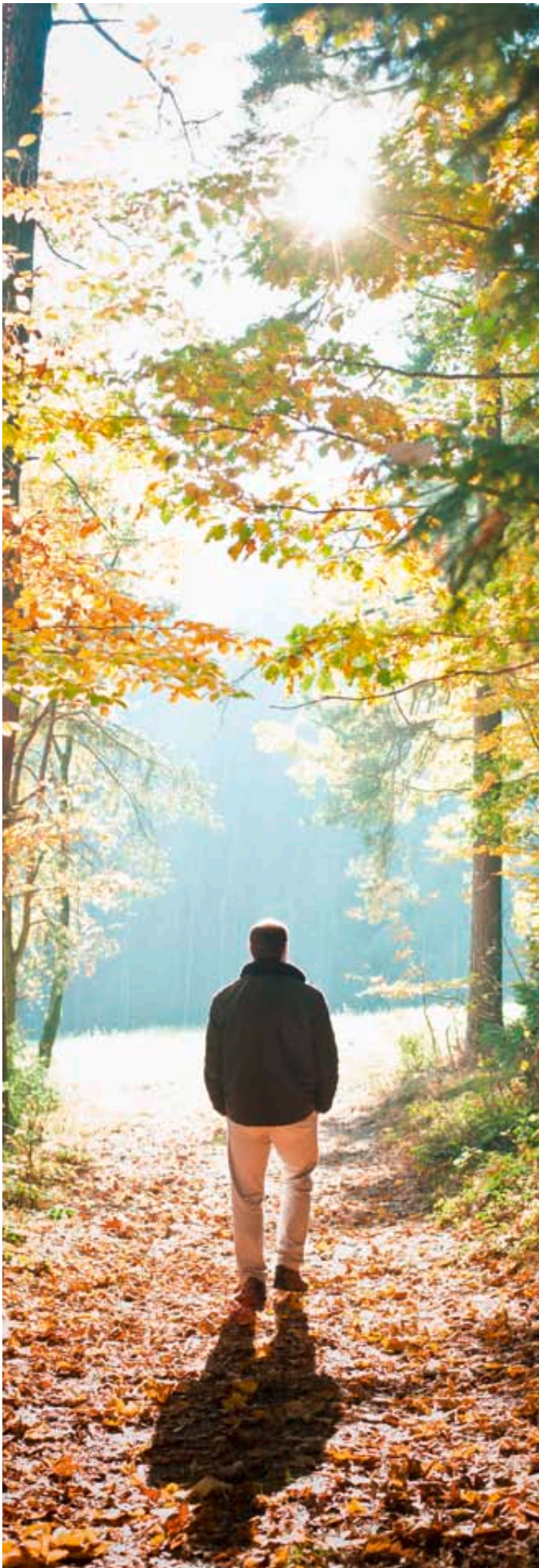
Es gibt wahrscheinlich Umstände in Ihrem Leben, die nur sehr schwer oder gar nicht zu ändern sind, keine Frage. Sie sind herausgefordert, damit einen Weg zu finden. Doch darüber hinaus können Sie mehr verändern, als Sie vielleicht jetzt für möglich halten. Wenn Sie die Verhinderer in Ihrem Leben entlarven und entmachten und dafür die Ermöglicher entdecken und stärken. Das wird Sie selbst glücklicher machen – und die Menschen, denen Sie begegnen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!



Karin Dölla-Höhfeld unterstützt Menschen dabei herauszufinden, wie sie erfüllt und zufrieden leben können. Mit ihrem Mann Günther lebt und arbeitet sie auf Höhfelds Hof, ihrem Winzeranwesen in Rheinhessen.

www.typakademie.de/doella-hoehfeld



Baumstämme auf meinem Weg

Wie Blockaden zur wichtigen Botschaft
für einen Neuanfang werden

Von Rainer Wälde

Vor einiger Zeit waren Ilona und ich bei Bekannten zum Kaffee eingeladen, gar nicht weit von unserem Wohnort entfernt. Gemeinsam mit ihnen machten wir anschließend einen Spaziergang in einem wunderschönen Tal, das wir – obwohl es quasi direkt in unserer Nachbarschaft liegt – noch gar nicht kannten.

Spaziergang durch den Herbstwald

Ich erinnere mich an dieses Tal, als wäre ich gerade gestern dort gewesen: Im Talgrund fließt ein Bach, links und rechts zieht sich ein wunderschöner Laubwald die Hänge hinauf. Es ist ein Ort voller Abgeschiedenheit, Frieden und Ruhe. Quer über dem kleinen, von Gras und Wiesenblumen fast überwachsenen Weg, der durch das Tal führt, lagen hier und dort Baumstämme. Wir kletterten darüber und setzten unseren Weg fort – aber an jedem Baumstamm überlegte ich, ob wir ihn problemlos überwinden könnten oder ob es nicht vielleicht besser sei, ihn aus dem Weg zu räumen.

Beziehung als Einbahnstraße

Baumstämme auf unseren Wegen – als wir diesen Wiesenpfad entlangliefen, musste ich an einen Menschen denken, der einmal mein bester Freund war. Wir haben uns viele Jahre gekannt und in guten wie in stürmischen Zeiten einander beigestanden, auch unsere Familien – er lebte mit seiner Frau und seinen beiden Kindern zusammen – hatten sich gut verstanden. Doch dann ging die Ehe meines Freundes und sei-

ner Frau durch eine tiefe Krise. Die beiden trennten sich. Mein Freund zog sich danach zurück. Auch von mir. Unsere Beziehung geriet zu einer Einbahnstraße. Ich meldete mich immer wieder bei ihm, besuchte ihn, sprach mit ihm, doch irgendwann merkte ich: Es kommt ja gar nichts mehr zurück. Sämtliche Kontaktversuche gingen von mir aus. Ich verlor die Motivation und wollte ihm nicht länger hinterherlaufen. Unsere Freundschaft schlief ein.

Wenn Scheitern Scham auslöst

Damals war ich sehr verletzt, heute denke ich mir: Mein Freund hat das Scheitern seiner Ehe als persönliches Versagen empfunden und schämte sich dafür. Diese gescheiterte Ehe oder vielmehr seine Scham lag wie ein Baumstamm über seinem und meinem gemeinsamen Lebensweg. Ich versuchte immer und immer wieder, über diesen Baumstamm hinwegzuklettern oder ihn aus dem Weg zu räumen, aber alleine wollte mir das einfach nicht gelingen. Wie auch – es war ja sein Baumstamm, der uns da im Weg lag.

Unter den Briefen, die ich zu Beginn meines persönlichen Halljahres an Freunde und Familienmitglieder verschickt hatte, war auch einer an diesen Freund. Ich wollte nichts unversucht lassen, diesen Baumstamm doch noch aus dem Weg zu schaffen. Doch der Brief an ihn kam nach ein paar Tagen mit dem Vermerk „Empfänger unbekannt“ zurück. Ich rief die Ex-Frau meines Freundes an, um zu erfahren, wo er nun lebte. Sie erzählte mir, dass er umgezogen sei und gab mir seine aktuelle Adresse. Ich schickte meinen Brief also dorthin und mein Freund rief mich ganz begeistert an. Er wolle mich unbedingt bald sehen und er würde wieder heiraten.

Beste Freunde – für immer?

Natürlich freute ich mich für ihn und sprach ihm meine Glückwünsche aus. Aus beruflichen Gründen müsse er oft an meinem Wohnort vorbeifahren, so erzählte er mir noch, und versprach mir, das nächste Mal anzuhalten und mich zu besuchen. Auf diesen Besuch warte ich noch immer. Mein Freund hatte wieder einmal sein Wort nicht gehalten. Und ich fühlte mich wieder genauso verletzt wie damals, als er nach dem Scheitern seiner ersten Ehe einfach abtauchte. Außerdem stellte ich fest, dass sich meine Haltung ihm gegenüber verändert hatte: Sicher, er war einmal mein bester Freund gewesen. Aber nun hatte ich keine Ahnung mehr, wer er war. Wir hatten uns entfremdet. Ich wusste nicht, wie er lebte, wusste nicht, was ihn beschäftigte, kannte seine neue Frau nicht. Und ich wusste nicht, ob es zwischen uns jemals wieder so werden würde wie früher. Zu lange waren wir nicht auf unserem gemeinsamen Weg gegangen. Wir hatten zugelassen, dass dieser Weg ebenso überwuchert wurde wie der, auf dem ich gerade unterwegs war. Mein Freund schien dies ebenfalls zu spüren und auch den Baumstamm, der uns immer noch im Weg lag. Denn was sonst hielt ihn davon ab, mich tatsächlich zu besuchen?

Eine Berufung, die nicht gelebt wird

Auf unserem Weg über den Wiesenpfad fiel mir noch ein anderer Freund ein: Er ist eigentlich Künstler, folgt aber nicht seiner Berufung, sondern arbeitet als Pastor einer Gemeinde, in der er extrem unglücklich ist. Die finanzielle Sicherheit, die diese Aufgabe ihm bietet, bezahlt er mit massiven Bandscheibenproblemen und daraus resultierenden Schmerzen. Als er wieder einmal von Schmerzen so sehr geplagt war, dass er von Arzt zu Arzt rannte, um endlich jemanden zu finden, der ihn operierte – denn beileibe nicht alle Ärzte waren davon überzeugt, dass die riskante Operation sein Leid lindern würde –, riet ich ihm, sich endlich seiner wahren Berufung zu stellen und den Verwaltungsjob aufzugeben. Ich fühlte mich nicht wirklich wohl dabei, denn ich war mir nicht sicher, ob mein Verhalten nicht vielleicht doch unangemessen war. Schließlich war seine Erkrankung seine höchst persönliche Angelegenheit, die niemanden etwas anging. Aber so groß mein Unwohlsein auch sein mochte – noch größer war meine Überzeugung, dass mein Freund mit dieser OP eine Abkürzung gehen würde. Und zwar eine, die ihn auf seinem Weg zu einem erfüllenden und schmerzfreien Leben kein Stück weiterbringen würde. Das letzte Wort ist hier noch nicht gesprochen, die Operation steht noch aus.

Neuanfang in der Stille

Die gescheiterte Ehe des einen, die Bandscheibenvorfälle des anderen Freundes: Es sind Baumstämme, Blockaden auf ihren jeweiligen Lebenswegen. Ich glaube fest daran, dass Gott genau durch diese Baumstämme und Blockaden zu uns spricht. Gott zeigt uns etwas mit diesen Hindernissen, die er uns in den Weg stellt: Du bist auf dem falschen Weg! Du hast dich verlaufen! Das ist seine Botschaft für uns. Wir können sie allerdings nur dann verstehen, wenn wir in die Stille kommen, wenn wir in einen Dialog mit unserem Schöpfer treten. Innehalten und uns fragen: Was ist hier los? Bin ich noch auf dem richtigen Weg? Gibt es einen anderen Weg, den ich gehen kann? Wer sich in wildem Aktionismus und mit der Motorsäge über all die Baumstämme hermacht, die ihm den Weg versperren, bringt sich um eine großartige Chance: einfach einen anderen Weg zu gehen. Etwas Neues auszuprobieren. Sich selbst und andere auf eine ganz neue Art zu erfahren. Und nicht zuletzt wieder auf Gott zu hören und zu vertrauen.

Auszug aus dem Buch von Gundula Gause & Rainer Wälde:
Landkarten des Lebens, adeo-Verlag Asslar, ISBN 978-3942208543



Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten: www.rainerwaelde.de

Standpunkt

Auch Sessel machen glücklich



Gerne erinnere ich mich an das Wohnzimmer meiner Großmutter mit dem Holzofen und dem Sessel daneben und wie wohl ich mich darin immer gefühlt habe. Dass das so war, hatte sehr viel mit jenem großen Sessel zu tun. Er war mit einem sehr weichen Material bezogen, das sich so ähnlich wie Samt anfühlte: weich und gemütlich. Dennoch war dieser Sessel keines jener Möbelstücke, in das man einsank und gleichzeitig Angst bekam, nie mehr aufstehen zu können. Er fühlte sich zwar weich an, aber darunter war er stabil und verlässlich, fast schon hart. Dieser Sessel gab Halt. Und war auch deshalb mein Lieblingsplatz im Haus meiner Großmutter. Ich besuchte sie oft – und jedes Mal saß ich in diesem Sessel und war glücklich.

Jeder Mensch ist kreativ!

Was ich damals gelernt habe, ist: Nicht nur Farben korrespondieren auf eine bestimmte Art mit uns und lösen in uns eine Resonanz aus, sondern auch Materialien tun das. Sie können weich, grob, hart, kalt oder warm sein, von der Form her geschwungen, geschlungen oder akkurat und geradlinig, dick oder dünn. Und sie sprechen uns aufgrund dieser Eigenschaften an oder lassen uns kalt – je nachdem, wie wir sind oder was uns wichtig ist.

Mir gefallen beispielsweise die feinen, geschwungenen Möbel, die der englische Kunsttischler Thomas Chippendale im 18. Jahrhundert angefertigt hat. Besonders seine Sessel finde ich sehr schön. Sie fordern mich heraus und inspirieren mich – dennoch würde ich sie niemals als gemütliche Lesesessel benutzen, in denen ich stundenlang sitzen möchte! Dazu sind ihre Füße einfach viel zu fein und filigran. Ich würde sie höchstens als Blickfang einsetzen, niemals als alltagstaugliches Gebrauchsmöbel, denn so zarte Möbelstücke entsprechen mir letztendlich nicht. Ich mag es handfester und kräftiger.

Ein Ausdruck der Persönlichkeit

Übrigens lassen sich oft schon von der Anatomie eines Menschen gewisse Vorlieben für Formen und Materialien ableiten. Kräftige Menschen mögen meistens kräftige Formen. Das empfinden sie als harmonisch, dort entsteht ihnen ein Wohlgefühl, das führt sie in ihre Mitte. Hat jemand viel Energie, geht beherzt durchs Leben und legt Wert auf eindeutige Fakten, dann wird sich das sicherlich in einer Vorliebe für geradlinige Formen und harte Materialien widerspiegeln. Kreative Geister, die vieles nebeneinander stehen lassen können, ein bisschen verspielt sind, werden andere Materialien und Formen bevorzugen.

Manche Menschen sind sich dieser Vorlieben bewusster als andere. Aber sehr oft ist das Wissen darum oder der Zugang dazu verschüttet – unter Moden, unter Kompromissen, die mit den Mitbewohnern in Sachen Einrichtung gemacht werden müssen oder weil andere Gegebenheiten einen engen Rahmen vorgeben. Und manchmal kommt es überhaupt nicht dazu, dass Menschen lernen, auf ihre eigenen Vorlieben oder Wünsche einzugehen.

Ilona Dörr-Wälde

Impressum

Authentisch leben – Ein Brief von Ilona & Rainer Wälde, www.authentisch-leben.info

Herausgeber: Ilona & Rainer Wälde (V. i. S. d. P.)

Verlag: Rainer Wälde media, Fahrgasse 5, D-65549 Limburg,

Tel. (+49) 6431-21 94 35, Fax (+49) 6431-21 94 96

E-Mail: info@waeldemedia.de

Autoren: Monika Bylitz, Karin Dölla-Höhfeld, Ilona Dörr-Wälde, Daniel Sikinger, Rainer Wälde

Lektorat: Dorothee Köhler, www.scriptics.de

Layout/Satz: neolog DauthKaun, www.neologdk.com

Druck: Schmidt printmedien

Fotos: Janine Guldener, www.janine-guldener.com, Shutterstock

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier.

Alle Rechte vorbehalten. Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

ISSN: 2193-6137

Postvertriebsstück: ZKZ 24882

Erscheinungsweise: 4 x jährlich

Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)