

PERSÖNLICH.
ECHT. LEBENSNAH.

Lydia

Vertrauen,
Verbundenheit
und eine große Vision
Lydia Ansd

Life Coaching

SEHNSUCHT NACH
ERFÜLLEM LEBEN

Brustkrebs

WENN DIE SEELE NICHT
MEHR MITKOMMT

Selbstversuch

RUHE FINDEN IN EINER
WELT VOLLER BILDSCHIRME

OPEN DOORS TAG 2024

Samstag, 11. Mai · 20:15 Uhr

Bibel TV · YouTube · www.opendoors.de/odtag

THE JOURNEY

IRAK & NIGERIA

Dieses Jahr möchten wir euch zum Open Doors Tag einladen, der anders ist – und ganz besonders wird. Er hat das Motto »The Journey« und ist eine Reise zu verfolgten Christen in den Irak und nach

Nigeria. Begleitet von einem Kamerateam besucht Markus Rode (Leiter von Open Doors Deutschland) Christen an Orten, an denen die Verfolgung wegen ihres Glaubens besonders hart ist.



Hier kannst du dir das Einladungsvideo von Markus Rode anschauen:

WWW.OPENDOORS.DE/ODTAG



Open Doors

Im Dienst der verfolgten **Christen** weltweit

Sichtbar werden

In den ersten Monaten des Jahres war viel los in den Städten und auf den Straßen: Als die Bauern streikten, bekamen die Traktorkolonnen viel Aufmerksamkeit. Die Landwirte sorgten dafür, dass sie gesehen wurden. Als die Mitarbeiter der Bahn streikten, hatte das jedes Mal Auswirkungen auf unseren Alltag und wir alle haben die Forderungen der Mitarbeiter gehört. Deutschlandweit protestierten Zehntausende für die Demokratie und gegen rechtsextreme Strömungen. Menschen gingen auf die Straße, um ihre Meinung zu sagen und Flagge zu zeigen. Manche erklärten, sie seien seit Jahrzehnten nicht mehr auf einer Demo gewesen, aber jetzt wollten sie ein Zeichen setzen. All dies ist in einem demokratischen Land möglich. Menschen machen ihre Anliegen sichtbar und oft auch hörbar.

Ich denke darüber nach, dass es Zeit ist, dass auch Christen sichtbarer werden. Aber was könnte ein passender Weg sein? Welche Botschaft würden wir auf unsere Demonstrationsplakate schreiben? „Jesus liebt dich“ oder „Jesus ist der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ Ob das die Menschen nachvollziehen könnten?

Jesus nennt die Liebe als Erkennungszeichen für Christen: „Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt“, heißt es in Johannes 13,35. Christen erkennt man nicht an Schildern, am Fisch auf dem Auto oder dem Kreuz um den Hals. Sondern an der liebevollen Art, miteinander und mit anderen umzugehen. Ein freundliches Wort, eine aufmerksame Geste, ein paar Minuten Zuhören können jemandem, der sich einsam fühlt, einen Eindruck davon geben, wie Jesus ist.

Die Liebe Jesu weiterzugeben und sichtbar zu machen – das ist unser Auftrag. In einer anderen Bibelstelle heißt es: „Ihr seid das Licht der Welt“ (Matthäus 5,14). Und direkt davor: „Ihr seid das Salz der Erde“ (Matthäus 5,13). Als Gläubige können wir Licht in den Alltag bringen. Vielleicht schaffen wir es an manchen Tagen nur, ein kleines Licht zu sein. Aber zünden Sie mal in einem dunklen Raum ein kleines Teelicht an – das macht einen großen Unterschied! Manchmal muss man sich überwinden, bei der alten Dame in der Nachbarschaft zu klingeln oder den Obdachlosen anzusprechen. Das geht mir nicht anders. Zu oft mache ich es nicht und ärgere mich hinterher über mich selbst. Aber ich will besser werden. In solchen Situationen hilft es mir, zu überlegen, was Jesus tun würde. Ich bin sicher, wenn ich aufmerksam bin, zeigt Gott mir, wo ich genauer hinschauen und liebevoll reagieren könnte.

Ein liebevolles Licht mit Geschmack sein – das ist unsere Aufgabe in dieser Gesellschaft und in dieser Zeit. Wäre es nicht schön, wenn Gott sich über eine riesengroße Ansammlung kleiner Lichtpunkte hier auf der Erde freuen könnte?

Herzliche Grüße

Ihre

Ellen Nieswiodek-Martin

Ellen Nieswiodek-Martin



Zünden Sie mal
in einem dunklen
Raum ein kleines
Teelicht an – das
macht einen großen
Unterschied!

N° 01/ 2024

BERUF & Gesellschaft

- 14 LIEBE IST DER SCHLÜSSEL**
– Interview mit Burghard Schunkert
- 28 MIT GESCHÄFTSSINN UND GOTTVERTRAUEN**
– Ute Menze und Meike Menze-Stöter im Portrait
- 35 ZUKUNFT UND HOFFNUNG**
Hilfe für Opfer von Menschenhandel, Gewalt und Zwangsprostitution
– Nancy Tutsch
- 56 RUHE IN EINER WELT VOLLER BILDSCHIRME**
Mein digitales Fastenprojekt
– Madeleine Ramstein
- 70 BEGEGNUNGEN AUF AUGENHÖHE**
– Sabine Langenbach

GLAUBE & Lebenshilfe

- 36 FASZINATION PILGERN – URALTE TRADITION ODER NEUMODISCHER TREND?**
– Sina Hottenbacher
- 40 SEHNSUCHT NACH ERFÜLTEM LEBEN**
– Isabella Wild im Interview
- 44 SELBSTOPTIMIERUNG LEICHT GEMACHT**
– Ellen Nieswiodek-Martin
- 48 SEELSORGE, COACHING & CO**
Eine Einordnung der unterschiedlichen Beratungsangebote
– Christina Kuhlmann
- 52 WERTVOLLE WEGBEGLEITUNG**
Erfahrungen aus dem Coaching
– Catrin Wälz
- 54 „GEHE LANGSAM“**
Was ich auf dem Inka-Trail fürs Leben lernte
– Daniela Merkert
- 76 MEIN AFRIKANISCHER ENGEL**
In der Not erlebte ich Hilfe vom Himmel
– Ute Olschowy
- 90 GLAUBENSFUNKEN**
Worauf lenke ich meinen Blick? – Elena Peters
Wunder im Wartezimmer – Ingrid Kastir
Leere Hände füllen – Sigrid Haas

6

INTERVIEW

Lydia Awad

Vertrauen, Verbundenheit
und eine große Vision

40-53

DOSSIER

Trend Life Coaching

Sehnsucht nach
erfülltem Leben

FAMILIE & Beziehungen

62 ES LOHNT SICH, ZU KÄMPFEN

– Sibylle Wagner

64 VERSÖHNT MIT MEINER WUT

– Elena Huger

66 AUF GOTTES STIMME HÖREN

– Eliane Schelb

74 GOTTES REDEN IN DER NACHT

– Yvonne Völker



IN JEDER Ausgabe

3 GANZ PERSÖNLICH

Sichtbar werden

– Ellen Nieswiodek-Martin

12 LESERBRIEFE

13 IMPRESSUM

26 ZWISCHENDURCHGEDANKEN

Blutarm

– Saskia Barthelmeß

43 LIEBE LESERIN

69 SCHMUNZELN MIT LYDIA

78 FÜR SIE ENTDECKT

80 SELBST GEMACHT

Die Osterbotschaft schmecken

– Luisa Seider

82 STARKE FRAUEN, STARKER GLAUBE

Teresa von Ávila: Wenn die Seele
nach Stille schreit

– Sonja Kilian

86 GUT INFORMIERT. NEU INSPIRIERT.

93 KLEIN, ABER FEIN

Kleinanzeigen

94 WELCOME TO MY LIFE

Vertrauen lernen in einer neuen Welt

– Ricarda Kling

KÖRPER & Seele

18 LERNEN VON DEN FRÜHBLÜHERN

– Tanja Schwarz

20 WENN DIE SEELE NICHT MEHR MITKOMMT

– Alexandra Leupold

22 MEINE SILIKONBRÜSTE UND ICH

– Andrea Varga

25 VERÄNDERTES SCHÖNHEITSIDEAL

– Karin Gaiser

32 EINSAM IN INDIEN

– Estefania Rojas

58 KRAFT UND INNEREN FRIEDEN FINDEN

– Karin Schmid

61 GOTT IM GARTEN BEGEGNEN

– Hanni Plato





FOTOS: Deborah Pultrich



Interview

Vertrauen, Verbundenheit und eine große Vision

Lydia und Amir Awad haben einen gemeinsamen Traum: einen Ort zu schaffen, an dem Kinder und Jugendliche aus zerbrochenen Strukturen in einer Gemeinschaft aufgefangen werden und ein Zuhause finden. In der Nähe von Karlsruhe restaurieren sie ein altes Gehöft. Während ihre Vision dort Stück für Stück Wirklichkeit wird, spricht Gott erneut zu ihren Herzen, eine Initiative zu gründen: „Lieben, wo wir leben“. Das Café bietet Raum für Kreativität, Begegnung und Gespräche über den Glauben.

Lydia, wie bist du aufgewachsen?

Ich bin in Thüringen geboren und in einer christlichen Familie mit drei Geschwistern aufgewachsen. Für mich war die Arbeit der christlichen Pfadfinderschaft „Royal Rangers“ sehr prägend. Was ich dort gelernt habe, war für mich wichtiger als das, was ich in der Schule gelernt habe – beispielsweise, wie ich an Aufgaben herangehe, wie ich Dinge plane und durchführe. Auch die Verbindung zwischen Natur und christlichen Werten.

Eigentlich wollte ich nach der 10. Klasse mit der Schule aufhören und Kinderkrankenschwester werden. Aber für den Schichtdienst hätte ich älter sein müssen. Also habe ich noch bis zur 12. Klasse die Schule besucht und bin danach für ein Jahr nach Südafrika gereist.

Wie hast du die Zeit in Südafrika erlebt?

Ich habe in einem Kinderheim für Waisenkinder und Kinder alkoholabhängiger Eltern im Armenviertel gearbeitet. Alkohol und Drogensucht sind große Probleme dort. Die Leiterin hat mit ihrer Familie in der Stadt gelebt und von dort aus das Heim geleitet. Vor Ort haben sich Mütter um die Kinder gekümmert. Sie wurden angeworben, dort zu leben. Die Kinder wussten: Ich bin Teil einer festen Gemeinschaft, die nicht dauernd wechselt. Mich beeindruckte die Verbundenheit, Anteilnahme und Verbindlichkeit, die den Kindern geholfen hat, Halt im Leben zu finden.

Wie ist dein Weg nach dem Jahr weitergegangen?

In Südafrika habe ich entschieden, ein duales Studium für Soziale Dienste zu beginnen. Mein Praxispartner in dieser Zeit war das Albert-Schweitzer-Kinderdorf. Dort habe ich gemerkt, welchen Unterschied Hauseltern machen im Gegensatz zum Schichtdienst der normalen Kinder- und Jugendhilfe. Sie schenken den Kindern Stabilität und Sicherheit. Da wusste ich: Das ist es, was ich mir wünsche – eine Gemeinschaft, in der Anteilnahme und Teilhabe gelebt wird.

Wie hast du deinen Mann kennengelernt?

Ich habe Amir während meines Studiums kennengelernt. Ich spürte, dass ich einen Partner brauche, der für dasselbe Anliegen brennt. Der auch von Gott die Vision hat, so ein Projekt mitzutragen. Das hat bei Amir total gepasst. Seine Eltern haben sich früh scheiden lassen und ab der Konfirmation hat ihn ein „Pflegepapa“, Dieter, unter seine Fittiche genommen. Er kümmerte sich um ihn und einige andere Jungs. Sie waren wie Söhne für ihn, sind nach der Schule zu ihm gekommen, und dann haben sie in seiner Werkstatt zusammen gewerkelt. Dasselbe macht Amir heute mit den Kids, die zu uns kommen.

Dieter war gläubig. Sie haben morgens zusammen gebetet und in der Bibel gelesen und er hat Amir schon klar gesagt, dass manches von dem, was er tat, nicht richtig war. In unserer Beziehung hat sich Amir dann für Jesus entschieden und taufen lassen. Ab dem Zeitpunkt hat er einiges in seinem Leben geändert. Er übernahm das Unternehmen, das er bis dahin mit einem Partner geleitet hatte. Nachdem Amir sich für ein Leben mit Jesus entschieden hatte, hatten die beiden sehr unterschiedliche Prioritäten.

Ich reduzierte meine Stunden in der Kinder- und Jugendhilfe und machte nebenberuflich die Büroarbeit in der Firma. Zu dieser Zeit wechselte ich von einer Inobhutnahme in den Aufbau einer Gruppe für jugendliche Intensivstraftäter in unserem Ort. Dadurch, dass es keine richtige Struktur gab und kaum Personal vorhanden war, waren wir dauerhaft damit beschäftigt, Krisen zu bewältigen. Eine intensive Arbeit mit den Jugendlichen war kaum möglich. Da habe ich schnell gesagt: Ich will nicht in einem System feststecken, in dem ich nicht die Arbeit machen kann, von der ich weiß, dass sie richtig wäre.

Da kam deine eigene Vision wieder ins Spiel....

Ich habe früh mit Amir besprochen, was mir Gott aufs Herz gelegt hat. Mein Herzenswunsch ist, einen Ort zu schaffen, an dem Kinder Gemeinschaft erleben und ein kontinuierliches Zuhause finden können. Einen Ort des

Liebe ist der Schlüssel

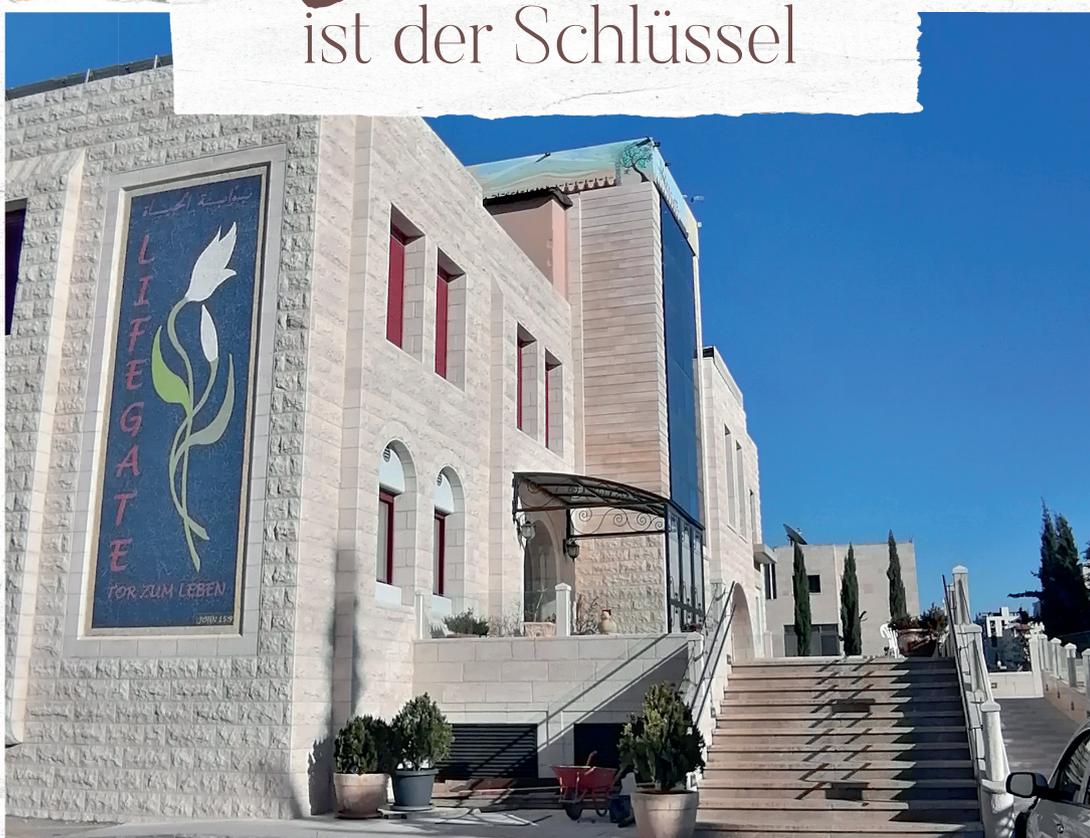


FOTO: Ellen Niewiadek-Martin

Mitten in Beit Jala, einem Ortsteil von Betlehem, liegt die Reha-Einrichtung „Lifegate“. Das bedeutet: „Tor zum Leben“. Hier bekommen Kinder und junge Leute mit Behinderung Hilfe und Therapieangebote. Die Mitarbeitenden stammen aus dem Westjordanland; der Leiter Burghard Schunkert ist Deutscher. Im Interview erzählt er, wie der Krieg die tägliche Arbeit verändert.



FOTOS: Lifegate

Burghard, welche Auswirkungen hat der Krieg auf eure tägliche Arbeit?

„Lifegate“ ist wie eine Insel. Die Nachrichten holen uns meistens am Abend ein. Wenn du dann im Fernsehen siehst, dass im Norden und im Süden Raketen fliegen, die israelische Armee an verschiedenen Stellen kämpft, ist das sehr belastend. Darum kreisen auch die ersten Gespräche unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Morgen. Aber dann macht es irgendwann „klick“ und sie konzentrieren sich ganz auf die Kinder. Es ist schön zu sehen, dass das gelingt. Die Förderarbeit läuft ganz normal weiter.

Können die Kinder problemlos in die Einrichtung kommen oder gebracht werden?

Die Kinder kommen alle aus dem Westjordanland. Unser Einzugsbereich geht bis Hebron, das sind 40 Kilometer. Da die letzten Terroranschläge in Israel von Leuten aus Hebron kamen, wurden dort teilweise die Straßen gesperrt. Mit den Familien, deren Kinder nicht herkommen können, haben wir online Kontakt. Wir haben schon in der Coronazeit einen Zoom-Unterricht eingerichtet. Corona war eine gute Vorbereitung für diese schlimme Zeit.

Erlebt ihr Ausschreitungen oder Gewalt im Umfeld von „Lifegate“?

Unser Gebäude ist nur etwa 500 Meter von einem israelischen Kontrollpunkt entfernt. Dort finden immer Demonstrationen statt. Da werden schon mal Steine oder Farbbeutel an die Mauer geworfen und so lange provoziert, bis die Soldaten mit Tränengas schießen. Das bekommen wir mit. In den letzten drei Monaten war einmal so viel Tränengas in der Luft, dass wir hier ordentlich geweint haben. Aber ansonsten ist wenig passiert. Palästinenser und Israelis wissen Gott sei Dank, wer wir sind, was wir machen und dass wir friedlich unterwegs sind. Die Gewalt kann aber jederzeit aufflammen.

Wie reagieren die Kinder auf die angespannte Situation und auf die Medienberichte voller Gewalt und Zerstörung?

Unsere Angestellten in Kindergarten und Schule sagen: „Unsere Kinder bekommen aufgrund ihrer Behinderung nicht so viel mit. Sie haben eine Art natürlichen Schutz.“ Wir reden aber mit den Eltern und versuchen, sie dafür zu sensibilisieren, dass man Kinder schützen muss – auch vor grausamen Bildern. In Israel werden schwer Verletzte oder Tote im Fernsehen nicht gezeigt, sondern verpixelt. In den arabischen Medien ist das anders. Wir ermutigen die Eltern, den Fernseher auszumachen oder die Kinder aus dem Raum zu schicken, wenn sie Nachrichten schauen. Dass Kinder jetzt besonders traurig oder aggressiv wären,

haben wir nicht bemerkt. Allerdings glaube ich – und das erlebe ich auch bei jungen Menschen auf der israelischen Seite –, dass im Moment vieles tief drinnen begraben wird. In Israel herrscht der große Schmerz über die Geiseln, die entführt worden sind. Die kleinste Geisel ist im Januar ein Jahr alt geworden.

„Lifegate“ ist eine christliche Einrichtung. Ihr habt etwa 90 Mitarbeiter. Sind alle gläubig?

Die meisten unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Christen. Sie kommen aus unterschiedlichen Denominationen – griechisch-orthodoxe, syrisch-orthodoxe, römisch-katholische, evangelische und freikirchliche Christen.

Wir wollen gerne die christliche Botschaft weitertragen durch das, was wir tun und sagen. Bisher werden wir von den muslimischen Menschen sehr respektiert, weil sie uns an den Erfolgen messen, daran, wie sich ihre Kinder entwickeln. Dann nehmen sie den christlichen Hintergrund in Kauf. Aber sie merken, dass ihre Kinder hier angenommen und geliebt sind. Eine Mutter habe ich einmal gefragt: „Sag mal, gibt es in Hebron keine Einrichtung? Jeden Morgen 40 Kilometer hierher und dann wieder zurück!...“ Da hat sie gemeint: „Wir Moslems wissen, dass ihr Christen unsere Kinder ganz wunderbar behandelt. Und deswegen nehmen wir diesen Weg auf uns.“ Das ist ein schönes Zeugnis.

Schon vor dem Krieg haben viele Christen das Land verlassen, der Anteil an Christen im Westjordanland beträgt 0,6 Prozent. Was bedeutet das für eure Arbeit?

In der aktuellen Situation denken viele darüber nach, das Land zu verlassen. Besonders, wer schon Verwandte im Ausland und vielleicht die Möglichkeit nachzuziehen hat. Ich kann es ihnen nicht übelnehmen. Ganz Bethlehem lebt hauptsächlich vom Tourismus. Außerdem haben viele Menschen, die bisher in Israel gearbeitet haben, ihre Arbeit verloren oder keine Möglichkeit, sie zu erreichen. Das wird besser werden, wenn die Zufahrtsstraßen nach Jerusalem wieder geöffnet werden.

Wir möchten den Christen hier den Rücken stärken, damit sie etwas verdienen, ihre Kinder erziehen und hieblieben können. Die Familien unserer Mitarbeiter sind momentan auf das Gehalt bei uns angewiesen. Meistens arbeiten Frauen bei uns, deren Männer sitzen momentan zu Hause.

Wir unterstützen auch noch 600 Christen in Gaza. Im Team sind ehemalige Einwohner aus Gaza, dadurch gibt es viele persönliche Kontakte. Wir versuchen, die Verbindung zu halten, und sobald es eine Möglichkeit gibt, in Gaza zu helfen, wollen wir sie gerne ergreifen.

Faszination
Pilgern
– uralte Tradition oder
neumodischer Trend?

Wie ich Gott ganz neu begegnete
und mich selbst besser kennenlernte

Von Sina Hottenbacher



Im Herbst 2021 und Sommer 2022 wagte ich es, einen langgehegten Traum in die Tat umzusetzen. Ich lief jeweils für eine Woche Teilstrecken des portugiesischen Jakobsweges. „Die Stille während deines Weges wird sicherlich auch mal ganz laut werden“, sagte mir mein Bruder vor der ersten Pilgerreise zum Abschied. Er sollte recht behalten: So wohlthuend das Alleinsein vor allem zu Beginn meiner Reise war, um den Alltag zu vergessen und Zeit für mich und Gott zu haben, bahnten sich doch immer wieder unangenehme Gedanken ihren Weg an die Oberfläche. Sorgen und Fragen, die ich im Trubel der alltäglichen Geschäftigkeit unterdrückt hatte. Diese Gedanken waren präsent und forderten Beachtung. So ganz allein mit mir selbst zu sein, ohne Ablenkung – manchmal konnte ich meine eigene Gesellschaft kaum aushalten.

Doch ich hörte nicht nur meine eigenen Gedanken. Auch die Stimme Gottes vernahm ich in der Stille so deutlich wie selten zuvor. Er sprach zu mir durch die Natur, durch Wand-Graffitis, durch Bibelverse, durch die Begegnung mit anderen Pilgern oder direkt in meine aufbrausenden Gedanken hinein. Seine Worte waren voller Liebe, sie umfingen mich und zeigten mir seinen Wunsch für mich, in Fülle ganz im Hier und Jetzt zu leben. Er baute mich auf und füllte mich mit seinem Geist. Und ich entschleunigte. Lernete neu, die Gegenwart wahrzunehmen und zu mir selbst zu finden.

VORBEREITUNG, DAS A UND O

Doch bevor es losging, musste ich einiges vorbereiten und vor allem entscheiden, welchen Jakobsweg ich pilgern möchte. Es gibt nämlich nicht die eine Strecke, nein, viele Wege führen nach Santiago de Compostela. Meine Wahl fiel auf den portugiesischen Küstenweg, der in Porto startet. Dann plante ich die einzelnen Etappen, kaufte passende Ausrüstung und buchte die Flüge.

Ich teilte meine Pilgerstrecke in zwei Wochen-Etappen auf und lief die erste im September 2021 und die zweite ein Jahr später im August. Während ich bei meiner ersten Reise noch dachte, dass es die alten Wanderschuhe schon „noch taten“, belehrten mich die zahlreichen Blasen und wund gelaufenen Stellen an meinen Füßen eines Besseren, sodass ich bei der zweiten Reise in ein Paar neue Schuhe investierte. Das Ergebnis: keine einzige Blase mehr.

Ich ließ mich nicht von steigenden und fallenden Corona-Zahlen von meinem Plan abhalten und auch nicht von gut gemeinten Ratschlägen, doch lieber noch einmal zu warten, oder von Zweifeln im Bekanntenkreis, ob Pilgern für eine allein reisende Frau sicher sei. Selbst ein Todesfall in meiner Familie änderte nichts an meinen Plänen – auch wenn diese dadurch kurz ins Wanken gerieten.

WARUM PILGERN?

Die Menschen, die ich auf dem Weg traf, nannten die unterschiedlichsten Gründe für ihre Pilgerreise. Die einen sahen es als Sport, andere traten in einen neuen Lebensabschnitt wie den Ruhestand ein. Manche hatten sich frisch getrennt und nutzten die Pilgerreise als Reise zu sich selbst. Viele sahen einen spirituellen, einige auch einen christlichen Aspekt in ihrer Reise. Meine eigene Hoffnung war es, Gott zu begegnen, zu entschleunigen und Ruhe zu finden. Da meine Oma aber überraschenderweise kurz vor meinem Abflug verstorben war, wurde es darüber hinaus auch eine Form der Trauerbewältigung.

EINE LANGE GESCHICHTE

Schon seit Tausenden von Jahren pilgern die Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen. Bereits in der Bibel finden wir berühmte Pilger – allen voran Abraham. Bis zu seiner Zerstörung etwa 70 nach Christus war der Tempel die bekannteste Pilgerstätte der Juden – noch heute strömen jährlich Tausende von ihnen an die Klagenmauer. Im Mittelalter galt Pilgern als Ausdruck tiefster Frömmigkeit und als Form der Buße. Man lief zu einem heiligen Ort, um dort vor Gott um Sündenerlass zu beten. Dabei galt die meist beschwerliche Reise selbst als heilsam und reinigend. Neben Jerusalem und Rom war und ist Santiago de Compostela der drittbekannteste Pilgerort des Christentums. Hier sollen die Gebeine des Heiligen Jakobus begraben sein. Über den Wahrheitsgehalt dieser Legende lässt sich sicherlich streiten, auch über den im Mittelalter mit dem Pilgern verbundenen Ablasshandel, dem Geschäft mit der Sündenvergebung. Und dennoch: Die Idee des Pilgerns geht weit über solche fragwürdigen Konzepte hinaus. Doch was fasziniert noch heute so viele Menschen am Pilgern?

So ganz allein
mit mir selbst
zu sein, ohne
Ablenkung –
manchmal konnte
ich meine eigene
Gesellschaft
kaum aushalten.



Selbstoptimierung leicht gemacht

Auf der Suche nach Erfüllung und Erfolg

Von Ellen Nieswiodek-Martin

Vor Kurzem war ich in der Buchhandlung. Beim Hinausgehen fiel mein Blick auf das Schaufenster. Vor einem fröhlich-bunten Hintergrund waren diverse Ratgeber gestapelt: „Neues Jahr – neues Ich“, „Wähle die Freude“, „Die Macht der Freude“, „Aktiviere deine innere Stärke“, „Selbstfürsorge – Dein Anker in turbulenten Zeiten“. Okay, es ist Januar, vermutlich sind solche Bücher zu Jahresbeginn gefragt, denke ich mir.

Zu Hause möchte ich ein YouTube-Video schauen. Aber zuerst wird mir Werbung angezeigt: Ein seriös wirkender Mann im weißen Hemd erklärt, wie er mir helfen kann, mich zu verändern, mehr Lebensfreude und vor allem mehr Erfolg im Leben zu haben. Bisher wusste ich nicht, dass ich Veränderung brauche. Aber offenbar liegt Selbstoptimierung im Trend. Je aufmerksamer ich auf dieses Thema werde, desto mehr Angebote fallen mir auf.

Auf Instagram sehe ich Posts mit Zitaten einer erfolgreichen Influencerin. Sie nennt sich spirituelle Coachin. „Ich vertraue meiner inneren Wahrheit und drücke sie auch aus.“ Viele solcher schön klingenden Sprüche findet man auf ihrer Seite. Sie sind nicht wirklich falsch, suggerieren aber, dass wir unser Leben komplett in der Hand haben. Es komme nur darauf an, das richtige Mindset zu haben. Wer es nicht hat, kann aber daran arbeiten. Dabei helfen die Life-Coaches gern mit ihren Erkenntnissen.

Die Coachin verrät in einem Video das Geheimnis für spirituelles Wachstum: Es ist das Bauchgefühl. „Die Intuition, die innere Weisheit, der Urinstinkt verlinkt mich mit dem Wissen meiner Seele. Weil es viele Gründe gibt, warum wir nicht auf die Intuition hören und sie nicht wirklich fühlen, benötigen wir Hilfe.“ Diese Hilfe bietet sie in Kursen, Videos und in ihrem Podcast an. Die Preise bekommt man auf Nachfrage. In ihrem Magazin (Jahres-Abo für 48 Euro) gibt sie Tipps für diejenigen, die sich ein erfülltes Leben wünschen und ihr volles Potenzial entdecken möchten. Auf Instagram folgen ihr über 400.000 Menschen.

In den sozialen Medien begegnen mir viele weitere Coaches: Ernährungscoaches, Ordnungcoaches, Fitnesscoaches, Gartencoaches, Finanzcoaches. Sie alle bieten an, mir zu helfen, einen Lebensbereich oder noch besser, mein ganzes Leben zu optimieren. Mehr Freude, mehr Geld, mehr Erfolg, bessere Beziehungen.

Coaching ist ein Geschäftsmodell geworden. Einer Schätzung nach gibt es zwischen 30.000 und 40.000 Coaches in Deutschland. Das Problematische daran: Die Berufsbezeichnung „Coach“ ist nicht geschützt. Jeder kann sich mit der Bezeichnung „Coach“ oder „Motivationstrainer“ schmücken.

DAS RICHTIGE MINDSET

Ich recherchiere den Mann im weißen Hemd. Er nennt sich Erfolgsmacher und Lifecoach. Sein Motto: „Erfolg ist für jeden machbar. Denn Veränderung geht blitzschnell, wenn du weißt, wie!“ Er verspricht mir, dass ich nach nur einer Woche den Grundstein für Erfolg, Liebe und Erfüllung legen und meine Ziele wahr werden lassen kann. Dass ich Selbstzweifel, sabotierende Glaubenssätze und Abhängigkeiten mit Leichtigkeit überwinden kann und mein Leben frei von Ängsten und Sorgen wird. Er ist nicht nur online aktiv, sondern veranstaltet zweitägige Events, zu denen tausende Menschen strömen und dafür viel Geld bezahlen. Die Botschaft lautet: Alles ist möglich. Es kommt auf das richtige Mindset an.

Das Mindset setzt sich zusammen aus meiner Denkweise, Einstellung, Annahmen, aber auch Erinnerungen, Erfahrungen, Überzeugungen und Werten. Der Journalist Jochen Mai formuliert das so: „Der Begriff Mindset (deutsch: Denkweise) bezeichnet in der Psychologie die Mentalität, Überzeugungen, Verhaltensmuster und die innere Haltung eines Menschen.“

Hinter der Theorie des „richtigen Mindsets“ steckt die Idee, man könne alles durch die richtige Einstellung verändern und lösen. Äußere Bedingungen, Krankheiten und körperliche Einschränkungen werden bei einem solchen Weltbild ausgeblendet. Immer nach dem Motto: „Alles ist möglich. Du musst nur wissen, wie.“

Die sogenannten Experten, die auf der imaginären Leiter schon ein paar Sprossen weiter nach oben gekommen sind, wollen anderen zeigen, wie Glück und Erfolg zu finden sind. Der Coach als Helfer zum Glück.

UNTERSTÜTZUNG FINDEN – ABER WIE?

Das Wort „Coach“ kommt aus dem englischsprachigen Raum. Ursprünglich wurde der Begriff für einen Trainer verwendet, der Sportler betreut, begleitet und motiviert. Ein Lifecoach übernimmt eine ähnliche Funktion. In gemeinsamen Gesprächen stellt er dem sogenannten Coachee (Klienten) Fragen, um diesen zur Selbstreflexion anzuregen. Er analysiert Problemstellungen und erarbeitet mit seinem Gesprächspartner einen persönlichen Weg, auf dem dieser seine Hindernisse überwinden und neue Ziele erreichen kann. Über mehrere Sitzungen begleitet der Coach seinen Klienten bei der Umsetzung. Ein Coach sollte seinen Coachee unterstützen und ihm helfen, den eigenen Weg zu finden.



Als Kind und junge Erwachsene hatte ich wenig Selbstvertrauen. Ich habe mir innerliche Heilung gewünscht. Als ich etwa zwanzig war, bekam ich von einer Bekannten eine CD von einem bekannten „Top-Speaker“. Sie weckte mein Interesse an Persönlichkeitsentwicklung und dem „inneren Kind“. Ich suchte eine psychologische Heilpraktikerin und alternative Heiler auf. Der ganzheitliche Ansatz sagte mir sehr zu. Auch die Astrologie wurde für mich interessant. Ich besuchte eine Wahrsagerin, wodurch das Kartenlegen in mein Leben kam. Ich war immer auf der Suche – nach Antworten, (Selbst-) Erkenntnis und Heilung.

Rückblickend erkenne ich, wie naiv und leichtgläubig ich vielen Angeboten gegenüber war. Und ich kam nie an. Es kam nie der Punkt, an dem ich dachte: Jetzt bin ich heil. Im Gegenteil – alles an Ängsten, Schmerz und Zweifeln wurde einfach unter den Teppich gekehrt. Am Ende war ich geistig in völliger Dunkelheit. Bis Jesus kam und ich endlich fand, wonach ich suchte. Psychologische Hilfe würde ich heute nur noch von Fachleuten, möglichst mit christlichem Hintergrund, in Anspruch nehmen.

Anne-Katrin

Auf Facebook und Instagram haben wir nach positiven oder negativen Erfahrungen mit Life Coaching gefragt. In den kleinen Kästen lesen Sie einige Antworten, die wir erhalten haben.

Blumensträuße selber binden

3 einfache Tipps

1. Blumenwahl

- Überlegen Sie sich, was für einen Strauß Sie binden möchten. Ist der Strauß als Geschenk für eine Freundin gedacht, können Sie ihn bewusst für sie zusammenstellen: Welche Farben mag sie? Hat sie Lieblingsblumen? Liebt sie Natürlichkeit oder eher dekorative, vielleicht sogar extravagante Arrangements?
- Nicht alle Blumen eignen sich für den Schnitt. Einige halten sich gut in der Vase, andere fangen gleich an zu welken. Gute Schnittblumen für den Frühling sind beispielsweise Tulpen, Narzissen, Traubenhyazinthen und Ranunkeln.
- Blattgrün gibt dem Strauß nicht nur Fülle, sondern wertet die Blüten auf und gibt ihnen einen Rahmen. Dafür eignen sich zum Beispiel Eukalyptus, Farne und Gräser.
- Für zarte Frühlingsträuße können Sie Weiß mit verschiedenen Blau- oder Violetttönen kombinieren. Eine fröhlichere Variante wäre eine Kombination aus Gelb, Orange und Blau. Generell wird der Strauß harmonischer wirken, wenn Sie sich auf wenige Farben beschränken.

2. Eine gute Vorbereitung

- Verwenden Sie möglichst frische Blumen und bewahren Sie sie in einem Eimer mit lauwarmem Wasser auf, bis Sie sie brauchen.
- Wählen Sie einen ausreichend großen Tisch und legen Sie eine Wachstuchdecke unter, damit Sie nach Herzenslust tropfen können.
- Sortieren Sie nach auffälligen Blüten und Füllwerk und entfernen Sie alle Blätter, Zweige und Stacheln, die sowieso in der Vase verschwinden würden.
- Halten Sie eine scharfe Schere oder ein Messer und ein Band zum Zusammenbinden bereit.

3. Der Trick mit der Spiralbindung

- Verwenden Sie eine Hand, um die Blumen zu halten, und die andere, um weitere Blumen hinzuzufügen.
- Legen Sie zwei Blumen über Kreuz, die dritte in der gleichen Richtung darauf und dann immer so weiter. Achten Sie darauf, dass Sie die Richtung immer beibehalten, damit der Strauß in der Vase schön auseinanderfällt.
- Achten Sie auf Ausgewogenheit, während Sie spiralförmig weiterarbeiten. Drehen Sie den Strauß, während Sie ihn binden und verteilen Sie die Blickfänge, Farben und Formen gleichmäßig.
- Binden Sie den Strauß an der Stelle, wo sich die Stiele kreuzen, mit einem Band zusammen und kürzen Sie die Stiele mit einem scharfen Messer auf eine einheitliche Länge. Durch einen schrägen Schnitt können die Blumen das Wasser besser aufnehmen und halten länger.

Mehr Tipps gibt es auf Hanni Platos Blog: www.meingartenglueck.com





Morgengebet

Lass mich heute sehen.

Lass mich heute sehen, wo du mir Gutes tust.

Herr, lass mich heute sehen, wo du mir zeigst, dass du gut bist.

Ich will heute sehen,

... wo du mich lehrst, dass du mich liebst.

... wo du mich darauf hinweist, dass du da bist.

... wo du mich darin bestärkst, dass ich dein Kind bin.

... wo du mir deutlich machst, dass du mir Freude schenken willst.

... wo du mir beweist, dass du mein Fels sein kannst.

... wo du mich erinnerst, dass du mich noch nie allein ließest.

... wo du mein Herz bestärkst, dass du die Quelle bist.

... wo du mich erfahren lässt, dass dein starker Arm auch für mich da ist.

... wo du mir einen kleinen Moment des Aufatmens, des Genießens gibst, der mir zeigt,
dass meine Seele bei dir zur Ruhe kommen kann.

RUTH GEISLER