

■ RAT & TAT

Nur eigenes Handeln bewirkt den Wandel!

Eine Leserin bei den „Tagen der Souveränität“ im Kloster Waldsassen



In Zeiten des Umbruchs werden alte Gewissheiten zunehmend in Frage gestellt. Doch wer seinem inneren Kompass folgt und bereit ist, sich auf Neues einzulassen, für den bieten berufliche oder persönliche Krisen auch Chancen zum Wachstum. Der erfahrene Unternehmenstrainer und Coach Theo Bergauer unterstützt suchende und für Veränderungen offene Menschen dabei, sich neue Ziele zu setzen. Die „Gesunde Medizin“-Leserin Ulrike Klöckener war eingeladen, an seinem Souveränitäts-Seminar im nordbayerischen Kloster Waldsassen teilzunehmen.

Als ich die Ankündigung in Gesunde Medizin las, wurde ich sofort neugierig und schickte meine Bewerbung“, berichtet Ulrike Klöckener. „Ich habe mich riesig gefreut, als ich dann schließlich ausgewählt wurde.“ Die humorvolle gebürtige Sauerländerin leitet eine Kindertagesstätte in Darmstadt mit 80 Betreuungsplätzen. Keine leichte Arbeit, betont sie, denn natürlich sei selbst ein Hort für die Kleinsten ein Spiegelbild der sozialen Gegensätze in der Gesellschaft. „Ich bin nun an einem Punkt in meinem Leben angelangt, an dem ich nach neuen Anregungen und geistigen Orientierungen suche. In den letzten Jahren war ich vollauf damit beschäftigt, die gute Versorgung meiner kleinen Familie zu bewältigen, meine Führungsposition am Arbeitsplatz weiter zu entwickeln und diese beiden Bereiche in einer guten Balance zu halten. Jetzt sind meine Kinder erwachsen und aus dem Haus. Nun, dachte ich, ist es an der Zeit, nach vorn zu schauen. Was will ich noch erreichen im Leben? Außerdem“, sagt sie und deutet auf die Doppeltürme

der großen Basilika, „war ich einfach auch gespannt auf das Ambiente in einem Kloster.“

Die Zisterzienserinnen-Abtei Waldsassen ist in der Tat ein ganz besonderer Ort für ein Seminar. Sie liegt in einem stillen, jedoch landschaftlich ungemein reizvollen Winkel der Oberpfalz, nur wenige Kilometer von der tschechischen Grenze entfernt. Das Kloster besteht schon seit dem 12. Jahrhundert, wurde aber nach einer vorübergehenden Phase der Auflösung und des Verfalls gegen Ende des 17. Jahrhunderts neu errichtet. Vor allem die prachtvolle Stiftsbasilika und die Klosterbibliothek mit ihrem meisterhaften Schnitzwerk gehören zu den bedeutendsten barocken Kunstschatzen Bayerns. Seit 1995 steht Äbtissin Laetitia Fech dem Konvent der Zisterzienserinnen vor und unter ihrer tatkräftigen Leitung wurde im Rahmen der Generalsanierung auch das Gästehaus Sankt Joseph erbaut, das geschickt alte Bausubstanz mit moderner Architektur verbindet. Für Theo Bergauer, der aus Waldsassen stammt und mit seiner Familie hier lebt, ist das Kloster das ideale Seminarzentrum – denn so zeitgemäß funktional die Räumlichkeiten sind, spiegeln sie dennoch die klösterliche Atmosphäre von Ruhe und Besinnung wider.

Souveränität – Was ist das?

„Tage der Souveränität“ nennt sich das Seminar, das der Unternehmenstrainer und Coach anbietet. Doch was heißt Souveränität? Bergauer versteht darunter weder einen makellosen Perfektionismus noch die Ausübung von Dominanz und Macht. Vielmehr geht es ihm darum, in Menschen die Lust zu wecken, über das Gewohnte hinaus zu wachsen, sich neue Ziele zu stecken und ins Handeln zu kommen. Ideale und

Wünsche haben die meisten Menschen, doch vieles davon geht im Alltagstrott unter oder man traut sich nicht, einmal etwas Neues auszuprobieren. Inneres Wachstum erleben wir aber nur dort, wo wir unsere „Komfortzone“ – das Gebiet, auf dem wir uns auskennen – verlassen und uns dem Ungewissen aussetzen. Das ist gar nicht so einfach, denn Widerstände und Ängste bremsen uns. Wer es aber schafft, neue Aufgaben anzugehen und kontinuierlich daran zu arbeiten, wird mit sich selbst zufriedener sein und „Souveränität“ ausstrahlen. Souveränität ist in diesem Sinne nichts anderes, als eigenständig und selbstbestimmt zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Der Beginn des dreitägigen Seminars verläuft für Ulrike Klöckener wie für alle anderen Teilnehmer spielerisch. Es gilt, aus Zeitschriften alles auszuschneiden, was in irgendeiner Weise ins Auge sticht und daraus eine Collage zu basteln. Den Hintergrund erläutert Bergauer erst später. Die Collagen bilden nämlich den Ausgangspunkt für eine Präsentation der eigenen Werte, Interessen, Ziele und Visionen. Im freien Vortrag stellen die Teilnehmer dar, warum sie sich gerade für diese Bilder entschieden haben und was sie selbst damit verbinden. Auf Ulrike Klöckeners Collage gibt ein Bild bereits ihr persönliches Programm



Ulrike Klöckener mit Äbtissin Laetitia Fech



Theo Bergauer bietet neben den „Tagen der Souveränität“ (drei Tage) auch eine „Woche der Souveränität“ an.

Kontakt:
Tel. 0 96 32 / 9 11 81,
E-Mail: post@b-wirkt.de,
Internet: www.b-wirkt.de,
www.souveranitaet.com

Informationen zum Kloster Waldsassen:
www.abtei-waldsassen.de,
www.haus-sankt-joseph.de

vor: „Neues wagen“ steht unter dem Foto eines ekstatisch die Trommelstöcke hochreißenden Schlagzeugers. Doch was will gewagt werden? Der Formulierung eigener Ziele kommt die Gruppe im Lauf der nächsten Tage schrittweise immer näher. Gibt es Dinge, die ich schon längst einmal tun wollte, aber nie in Angriff genommen habe? Berufliche Karriereschritte? Nicht genügend beachtete Talente? Alte, längst verschüttete Hobbys?

Motivation zum Neustart

Theo Bergauer ist ein sensibler, aufmerksamer Prozessbegleiter, der sich in jeden einzelnen Teilnehmer hineinzuhören versteht. Er kennt die Überwindung, die es kostet, aus dem Gewohnten auszubrechen und Risiken einzugehen, und bietet anschauliche Beispiele aus seiner eigenen Biografie und aus seinem persönlichen Umfeld. Auch in seinem Leben gab es markante Brüche: So ist der gelernte Bauingenieur vor gut 20 Jahren aus dem väterlichen Betrieb ausgestiegen und hat sich mit dem Coaching auf ein gänzlich neues Terrain begeben, und das, sagt er, obwohl er früher eher ein introvertierter Mensch gewesen sei. Der Erfolg gibt ihm recht. Mittlerweile nehmen viele deutsche und internationale Unternehmen sowie Persönlichkeiten aus Sport und Entertainment seine Kompetenz in Anspruch, um ihrer eigenen Souveränität gerecht zu werden und für sich wertvolle Entscheidungen zu treffen.

Als die drei Tage in Waldsassen zu Ende gehen, hat sich jeder etwas vorgenommen. „Jetzt haben wir den ‚inneren Schweinehund‘ erfolgreich eingekreist“, sagt eine Teilnehmerin. Doch jeder weiß auch: Jetzt steht die schwerste Aufgabe bevor – die Umsetzung! Theo Bergauer lässt auch damit niemanden allein. Er bleibt im Kontakt, um zu sehen, was erreicht wurde und um Hilfestellung zu geben, wenn man auf dem Weg einmal stecken bleibt. Auch Ulrike Klöckener hat sich Ziele gesteckt: Sie will sich einen Jahresplan für den persönlichen Bereich erstellen und alte Interessen wieder beleben, zum Beispiel das Saxophon-Spielen, das sie lange vernachlässigt hatte, und sich auch durch Hobbys wie das Fotografieren einen Ausgleich zur anstrengenden Arbeit schaffen. „Es war eine große Bereicherung für mich, hier mit so netten Leuten zusammenzutreffen und mich in wohlwollender Atmosphäre austauschen zu können“, meint sie abschließend. „Dieses Seminar hat meine Erwartungen noch weit übertroffen.“ ■