

Thomas Oetzmann

Herausgeber dieses Buches und erfahrener Personal-Coach, der mit Leidenschaft Menschen in Veränderungsphasen des Lebens begleitet. Die LEBENSTEPPICH-Methode entwickelte er auf der Suche nach einem Tool, das Klienten hilft, ihre Gaben neu zu entdecken und für die Zukunft nutzbar zu machen. Er schöpft dabei aus seiner Erfahrung als Manager eines internationalen Handelskonzerns sowie seiner Expertise und seinem christlichen Glauben.

Andreas Odrich

Autor dieses Buches und langjähriger Radiojournalist, der unzählige Interviews geführt hat, mit Menschen, die etwas bewegen und erreichen wollen. Er sagt: Jeder Mensch hat ganz besondere Gaben, die ihn einzigartig machen und auf die er aufbauen kann. Das LEBENSTEPPICH-Konzept begeistert ihn, weil es Menschen dabei hilft, gerade in Umbruchsituationen auf diese Gaben zu vertrauen und ohne Spezialkenntnisse sofort daran anknüpfen zu können.

Thomas Oetzmann (Hrsg.)
Andreas Odrich

Der
**LEBENS
TEPPICH**
So geht Zukunft



Wir veröffentlichen dieses Buch ohne Gendersternchen, Neutralisierung, Binnen-I oder andere Formen der genderneutralen Sprache. Dies ist keine Ablehnung der Idee, zwischen allen Menschen eine Chancengleichheit herzustellen. Diese sehen wir auch in unserer Gesellschaft noch lange nicht erreicht. Die These dieses Buches ist es ja gerade, dass jeder Mensch wertvoll ist und einzigartige Gaben besitzt, die entfaltet werden wollen. Allerdings glauben wir, dass eine Verkünstlichung der Sprache diese Probleme nicht lösen wird, sondern nur aktives Handeln. Daher nutzen wir für den Lesefluss an vielen Stellen die männliche und weibliche Form, an anderen Stellen nur die männliche oder nur die weibliche Form. Ob Bundeskanzlerin oder Krankenpfleger – für uns ist nicht das Geschlecht entscheidend, sondern der Mensch an sich, der diese Aufgabe wahrnimmt und gestaltet.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

© 2020 Oetzmann International GmbH, Salzstrasse 1, 21335 Lüneburg

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Gestaltung und Satz: Tabea Wippermann, acht ideen, Dortmund

ISBN: 978-3-7519-9584-9

INHALT

Vorwort.....	7
1. Der Umbruch ist das Normale.....	11
2. Die eigenen Gaben entdecken.....	19
3. Die Dynamik der Lebensphasen nutzen.....	29
4. Meine Schwerpunkte erkennen	43
5. Erste konkrete Schritte planen	51
6. Gebraucht werden wir alle	57
Die Millenials.....	59
Die Generation Golf	66
Die Babyboomer.....	75
7. Interview: Menschen Hoffnung für die Zukunft geben ...	91
8. Interview: Laufen, Lieben, Lernen	107
9. Wer vom Lebensteppich profitieren kann.....	113
10. Nützliche Adressen und Bücher	117





VORWORT

Chancen entdecken, das Leben anpacken, Veränderung wagen. Das wollen Menschen, die an einem Lebensteppichseminar teilnehmen. Gemeinsam ist ihnen ein positives Grundgefühl und die Freude an Gestaltung. Mit emotionaler Stabilität und Offenheit für Neues liegen sie laut einer Studie der Universität Heidelberg zum Lebensteppichprojekt¹ deutlich im oberen Bereich der Abfrage.

Vom Alter her gehören sie im Kern zu den Menschen um die 40 und um die 60 Jahre. Doch auch Jüngere und sogar Ältere gehören dazu. In Fokus ihres Interesses: berufliche Veränderung, Weiterbildung, Suche nach einem tieferen Sinn im Leben. Die jüngeren Jahrgänge stehen vor der Frage, wie sie sich angesichts der unendlich scheinenden Möglichkeiten nicht verzetteln, sondern fokussieren. Die mittleren Jahrgänge haben das Bedürfnis, noch einmal neu durchzustarten und ihrem Leben einen besonderen Akzent zu geben. Und dann sind da schließlich die 60-Jährigen, die zu einer Generation gehören, die gesundheitlich und leistungsmäßig in eine menschheitsgeschichtlich neue Dimension vorstößt; anders als unsere Vorfahren können sie dank des medizinischen Fortschritts noch einmal im angemessenen Rahmen neue Betätigungsfelder finden, sich ehrenamtlich einbringen oder eine kleine Selbständigkeit aufbauen.

Doch vieles, was dafür hilfreich wäre, ist im Alltag untergegangen und in den Gedächtnisschubladen ganz nach unten

1 Institut für Altersforschung, Universität Heidelberg, Prof. Dr. Cornelia Wrzus: »Coaching mit dem Lebensteppich«, Heidelberg 2020 (bei Redaktionsschluss noch nicht veröffentlicht)

gerutscht: das Wissen um die eigenen Gaben, Erkenntnisse und Fähigkeiten. Das ist schade, denn wo könnte man besser anknüpfen als an den guten Energien, die in einem selbst ruhen; buchstäblich zum Greifen nahe. Die Erfahrung mit dem Lebensteppichkonzept zeigt, dass sie relativ rasch aktiviert werden können, wenn sich die Menschen folgende Grundfragen stellen: Was kann ich, was wurde mir in die Wiege gelegt, womit und wie habe ich Herausforderungen gemeistert? Die Antworten tragen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Form von kleinen Symbolen auf einem Teppichvlies ein, das ausgebreitet vor ihnen liegt, und ihren bisherigen und künftigen Lebensweg darstellt.

Im ersten Teil des Seminars halten sie Rückschau und rufen sich ins Bewusstsein, mit welchen Gaben, Fähigkeiten und Erkenntnissen sie bisher ausgestattet wurden. Der zweite Teil ist dann dem Blick nach vorne gewidmet und der Fragestellung, welche Schritte die nächsten sein könnten. Oft ergeben sich diese dann ganz natürlich und fast selbstverständlich wie kleine Aha-Erlebnisse.

Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer empfinden dadurch neue Dankbarkeit, auch wenn ihr Lebensweg nicht immer auf Rosen gebettet war.

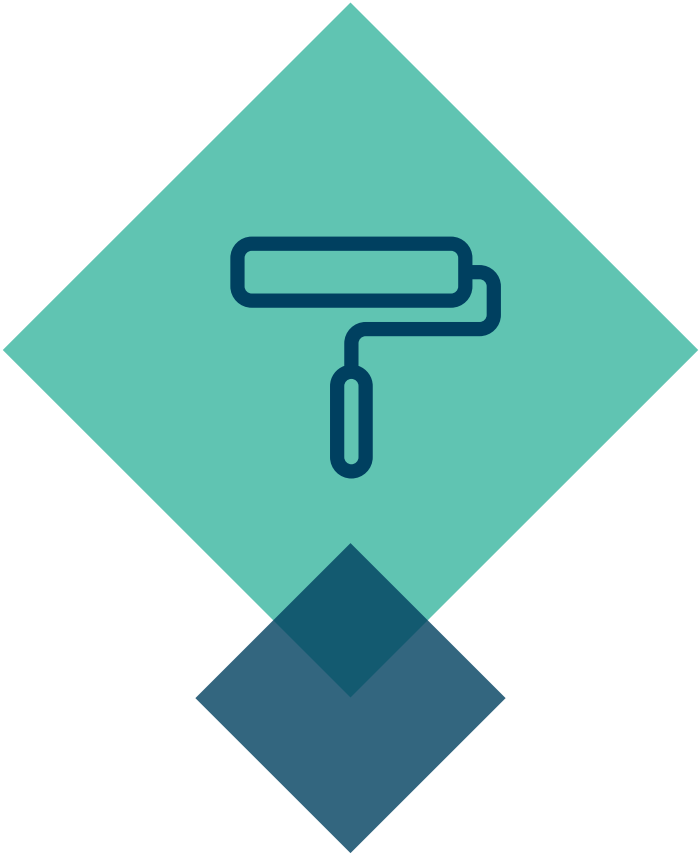
Manche packen die Dinge nach einem Lebensteppichseminar einfach anders und selbstbewusster an als vorher. Andere besuchen eine Fortbildung, um ihre Kenntnisse zu vertiefen. Dritte wechseln sogar ihren Beruf, weil sie noch einmal ganz andere Gaben als bisher einbringen wollen. Wieder andere geben ihrem Privatleben neuen Schwung – als Einzelpersonen aber auch mit dem Partner oder der Partnerin.

Alles kann, nichts muss. Auch das ist ein wichtiges Element des Lebensteppichkonzepts. Es gibt kein richtig oder falsch als Lösung. Hinter dem Lebensteppichkonzept steckt keine Ideo-

logie. Es ist einfach eine freundliche, kleine Hilfestellung, eine Gedankenreise, die die Weichen neu stellen kann.

Ein wesentliches Ziel des Lebensteppichs ist es, dass die Teilnehmer frei werden, ihr eigenes Leben zu leben, und nicht das Leben, das andere für sie vorgesehen haben. Sie sollen ihre Gaben anwenden und ausleben dürfen und nicht die Normen und Wünsche, die von außen an sie herangetragen werden, erfüllen.

Denn in den meisten schlummert ein viel größeres Potenzial, als sie glauben oder sich selbst zutrauen. Wie bei einem Rohdiamanten gilt es, diese Gaben freizulegen und durch Polieren in Form zu bringen.



1

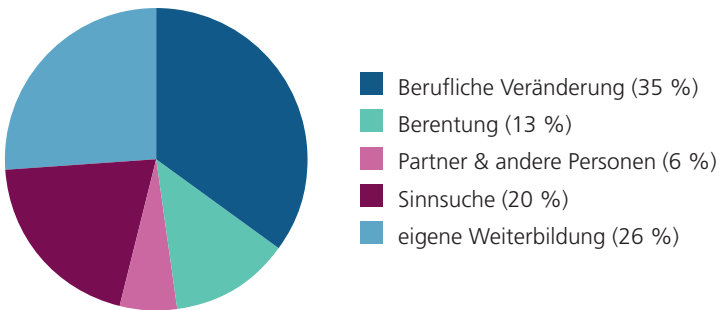
DER UMBRUCH IST DAS NORMALE

Was haben Oscar (35), Sabine (37), Kerstin (45 Jahre), Christoph (46), Michael (59) und Siegfried (65) gemeinsam? Sie alle stehen in Umbruchphasen ihres Lebens. Als Millenials (wie Oscar und Sabine), als Generation X, auch Generation Golf genannt (wie Kerstin und Christoph), und als Babyboomer (wie Michael und Siegfried). Alle suchen sie nach Chancen, ihr Leben aktiv zu gestalten und weiterzuentwickeln. Deshalb haben sie an einem Lebensteppichseminar teilgenommen². Sie haben jeder für sich ihren Lebensteppich vor sich ausgerollt, Muster und Linien ihrer jeweiligen Biografie angeschaut und Symbole eingetragen für all das Gute, das sie im Leben in Form von Gaben und Erfolgen geschenkt bekommen haben. Auch Menschen, mit denen sie gerne unterwegs waren, haben einen Platz in ihrem Lebensteppich bekommen. Was für ein Schatz. Und was für eine Grundlage, um daran anzuknüpfen. Im Gruppengespräch, das danach stattfindet (in dem jeder nur das preisgibt, was er wirklich nach außen tragen will), wird schnell deutlich, welche unterschiedlichen Biographien die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Seminare haben. Aber auch, wie jeder aus dem Erarbeiteten individuelle

² Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes nennen wir nur Vornamen und Alter.

Schritte für sich entwickeln kann, die in die Zukunft führen. Was sie eint, ist der Wunsch nach Veränderung und Weiterentwicklung, und zwar bei 80 % der Seminarteilnehmer, wie die Studie aus Heidelberg zeigt.

Coaching-Gründe



Kerstin: 16 Jahre Vollzeitmama – 16 Jahre Managementenerfahrung

Vollzeitmama – 16 Jahre lang hat Kerstin aus Solingen diese Rolle ausgefüllt, nicht gezwungenermaßen, sondern ganz bewusst. Mit viel Liebe hat sie dafür gesorgt, dass ihre Kinder den Schritt ins Leben fanden und sich entwickeln und entfalten konnten. Dabei hat Kerstin alle Höhen und Tiefen durchlebt, die eine Familie mit sich bringt. Schwangerschaft, Geburt, erste Schrittlchen auf wackligen Kinderbeinchen begleiten, als Krankenschwester bei Masern und Röteln am Bett ausharren und nicht zur Party gehen, Schule, pädagogische Diskussionen mit den Lehrern, Stress mit der manchmal mehr als quirligen »Bande«, Streitschlichter, wenn jemand mit einem blauen Auge nach Hause kam. Aber auch die vielen schönen Momente – das erste

Wort aus Kindermund, das erste Bild mit den berühmten Kopfüßlern, trotz verschmierter Kinderhände ein Eis genießen und die Spielenachmittage im verregneten Sommerurlaub, bei dem alle versuchten, irgendwie das Beste aus der Situation herauszuholen.

16 Jahre Lebenserfahrung. 16 Jahre alles auf die Reihe bekommen. Nicht von ungefähr hat ein großes deutschlandweites Unternehmen das Leben einer Mutter mit der Leitung eines mittelständischen Familienunternehmens verglichen: mal gewinnen, mal verlieren, mal zutiefst erschöpft und frustriert sein, dann aber auch wieder voller Optimismus, Lebensfreude und Gottvertrauen. Leben eben. Kerstin ist darin im besten Sinne routiniert und eingeübt. Doch jetzt brauchen die nunmehr fast erwachsenen Teenager die Mutter nicht mehr, naturgemäß sind sie sogar froh, wenn Mama nicht die ganze Zeit zu Hause weilt und den Kontrollfreak gibt.

Und Kerstin? Die berichtet davon, dass in den 16 Jahren »viele Träume und Pläne verschüttet« wurden. Kerstin möchte sie wieder wecken und mit neuem Leben füllen. Nicht weil sie verbittert ist, sondern weil jetzt ein neuer Lebensabschnitt die Möglichkeit bietet, neue Räume zu erobern und auszufüllen. Sie ist »dankbar, das Lebensteppichseminar gemacht zu haben.« Es habe ihr im wahrsten Sinne des Wortes ihr Leben »vor Augen gemalt«. Sie sei dadurch »wach« geworden, »den Rest meines Lebens selbst gestalten zu können!« Als Christin beschreibt sie den Wandlungsprozess, der durch das Lebensteppichseminar ausgelöst wurde, so: »Gott hat meine Träume gesehen und nicht er, sondern ich hatte sie vergraben. Für ihn war es nicht zu spät, sie wieder in mein Blickfeld zu rücken!!!« Bei ihr hat dies deutliche Auswirkungen. Sie arbeitet jetzt fest

angestellt bei einem christlichen Missionswerk. Der Weg dorthin begann mit dem Entschluss, die Dinge nicht einfach laufen zu lassen, sondern die Veränderung bewusst anzugehen.

Oscar: Die eigenen Fesseln abstreifen

Ganz anders geht es Oscar. Mit Mitte 30 ist ihm nicht wohl bei dem Gedanken, dass er »zehn Jahre immer am gleichen Ort« gearbeitet hat. So setzt er sich selbst unter Druck und fühlt sich »schuldig«. Fast kommt es ihm selbst so vor, als habe er den Wechsel bewusst so lange hinausgezögert wie nur irgend möglich, um seine Komfortzone nicht zu verlassen. So sieht er den Wechsel geradezu als notwendig an und empfindet sein eignes Missbehagen und den anzustrebenden Wechsel als »gerechte Strafe für sein Ausharren in der Komfortzone«.

Erst die Begegnung mit einem Coach hilft ihm aus dieser selbstgewählten Abwärtsspirale heraus. Oscar erkennt, dass er seine eigenen Fesseln abstreifen muss, um dem Wechsel etwas Positives abgewinnen zu können und mit Lust und Freude an eine neue Aufgabe heranzugehen. Er weiß, dass dies eines längeren Prozesses bedarf – aber er will den neuen Weg einschlagen, weil es so nicht weitergehen kann.

Sabine: Die eigenen Gaben wertschätzen

Bei Sabine ist die Bereitschaft, sich als Frau in der zweiten Hälfte dreißig neben dem Beruf ehrenamtlich einzusetzen, durchaus vorhanden. Als Krankenschwester ist sie gewöhnt, sich auf andere Menschen einzustellen. Und das möchte sie auch gerne einbringen. Trotzdem ist Sabine unsicher, ob sie dazu ein Ja finden kann. Sie stellt fest, dass sie ihre eigenen Gaben »als viel zu gering« eingeschätzt hat. Statt sich an ihren Stärken zu freuen,