

HEIKE KELLNER-RAUCH
BLOCKHÜTTENZAUBER
ODER: SUNDER WARUMBE



Foto auf der Titelseite von Lucas Ludwig on Unsplash

Dieses Ebook ist entstanden für die Weihnachtsparty 2018 zu der Susan Graul von susangraul.com eingeladen hat. Ich freue mich, wenn Du es weiter gibst und davon erzählst!

Ab Januar 2019 findest Du den Hüttenzauber dann auch auf meiner Homepage www.kellner-rauch.de

Wenn Du mir von Deinen Erfahrungen mit diesem Experiment in Deiner Blockhütte erzählen magst: Schreib mir eine Mail supervision@kellner-rauch.de oder einen ganz altmodischen Brief an Heike Kellner-Rauch | Adolf-Kolping-Str. 10 | 96050 Bamberg. Erreichen kannst Du mich auch über den messenger-Dienst wire (sehr empfehlenswert!) oder über whats app (01522 - 393 2003).

Ich freu mich drauf, von dir zu lesen!

Blockhüttenzauber	3
Arbeit 4.2: Patchwork	4
Wie isst man einen Elefanten? Bissen für Bissen!	5
Ordnung im Kopf und in der Seele	6
Einladung zum Experiment: Suche nach dem Warum hinter dem Warum	9
Sunder warumbe	12
Ein Geschenk für Dich	13
Heike Kellner-Rauch: Leidenschaft für Menschen.....	14

BLOCKHÜTTENZAUBER

Langsam wird es draußen ja wirklich wieder kalt. Nach diesem unglaublich langen und heißen Jahr ist das ja fast schon eine Freude. Es ist die Zeit, wieder Kerzen anzuzünden, Tee zu trinken und sich unter eine Decke zu kuscheln und wieder ein bisschen ruhiger an die Sache ranzugehen.

„Die Sache“ ist nicht nur die Freizeit.

Die Sache ist das Ganze.

Die Beziehungen, die vielen Ideen, die Aufgaben und Aufträge, die zum Beruf gehören.

Meine persönliche Entwicklung.

Meine Ideen, Interessen und Verantwortlichkeiten in meinem familiären und privaten Umfeld: Freundschaft, Hobby und Sport.

Die Vorweihnachtszeit ist perfekt dazu geeignet, sich in eine Virtuelle Blockhütte zu begeben: Tun wir mal so, als würde es draußen schneien, im Kamin brennt das Feuer, seine wohlige Wärme breitet sich im ganzen Raum aus, das Knistern und Knacken des Holzes ist eine Symphonie der Zufriedenheit, des Wohlbefindens und des Zusichkommens. Es gibt kein WLAN und das mobile Datennetz ist nur zufällig mal erreichbar. Alles ist in Ordnung. Keiner will etwas von mir. Es ist genug Zeit zum Nachdenken und vor allem gibt es da ein Zentrum, auf das ich mich fokussieren kann und Klarheit bekomme.

Der große Vorteil dieser virtuellen Blockhütte: Ich brauch keinen Urlaub, muss nicht irgendwo hin reisen und die Kosten laufen gegen Null!

Ein Rückzugsort mitten im turbulenten und dunklen Alltag.

Das ist es, wonach ich mich oft sehne: Einfach mal zur Ruhe kommen und eine Übersicht haben, über das was Sache ist. Mir eine Auszeit nehmen und irgendwo sein, wo mich keiner anspricht und ich meine mobilen Endgeräte nicht bedienen kann.

ARBEIT 4.2: PATCHWORK



Patch-work, das [ˈpætʃwɔːrk] engl.: Flickwerk; eine Form der Textilarbeit, bei der Stoff- oder Lederteile von verschiedener Farbe, Form und Muster harmonisch zusammengefügt werden, um neue Textilien anzufertigen

Meine berufliche Arbeit ist seit einigen Jahren von einer unglaublichen Vielfalt an Tätigkeiten und Arbeitsbereichen gekennzeichnet. Da gibt es „die Firma“ bei der ich seit über 20 Jahren arbeite und für die ich in drei Bereichen arbeite: Ich unterrichte in einer Schule, begleite Kollegen bei der Entwicklung von Projekten und in Weiterbildungen und habe als dritten fachlichen Schwerpunkt die Prävention sexualisierter Gewalt. Freiberuflich bin ich als Supervisorin unterwegs und biete neben der klassischen face-to-face-Beratung inzwischen verstärkt Berufliche OnlineBeratung für Menschen, die mit Menschen arbeiten an. In diesem Kontext gibt es auch einen sehr genialen OnlineKurs für Frauen, die es nicht nötig haben perfekt zu sein und sich darin üben wollen, lustvoll zu leben und leidenschaftlich zu gestalten. Und dann gibt es da noch ein Ehrenamt: Ich bin die Vorsitzende in einem ziemlich interessanten Verein, der sich um die jüdische Geschichte und Kultur Bambergs kümmert - naja, eigentlich um die Vermittlung dessen, was es da zu wissen und zu erleben gibt - und der gerade auf dem Weg ist, jung zu werden und ehrenamtliches Engagement für Menschen unter 30 interessant zu machen.

Und ja: Das ist ganz schön viel.

Was besonders tricky ist: Immer wenn in einem Arbeitsbereich Ruhe einkehrt, drängelt sich der andere in den Vordergrund - und irgendwo ist immer irgendwie mal Feuer auf dem Dach.

Und vieles passt auf den ersten Blick auch gar nicht zusammen.

Jedenfalls sind die Leute, wenn ich mal so das erzählen anfangen, was ich beruflich so mache, ziemlich - irritiert.

Und ganz ehrlich:

Mich hat es auch eine ganze Zeit lang irritiert, v.a. dann, wenn ich vom „Kerngeschäft“ gesprochen habe... Was ist denn nun bei einer Patchwork-Arbeitswelt das Kerngeschäft? Der Kern des Ganzen...

WIE ISST MAN EINEN ELEFANTEN? BISSEN FÜR BISSEN!

Ich hab auch eine ganze Zeit gebraucht, um selbst mit dieser Fülle klar zu kommen und mich in der Vielfalt nicht zu verzetteln (was nichts anderes heißt, als nicht wahnsinnig zu werden angesichts meiner beruflichen Realität), sondern (rollen)klar, lustvoll und mit hoher Qualität meinen beruflichen Alltag zu gestalten. Und dabei auch noch freie Zeit zu haben, um mich unter die Decke kuscheln zu können, zu träumen und auszuruhen (das tu ich nämlich auch sehr exzessiv).

Aus diesem Bedürfnis heraus stand mein 2018 auch unter dem Titel „weniger & wesentlicher“ - ich hab da viel ausgemistet, im Arbeitszimmer, in der Wohnung, aber auch an Projekten und habe einen Ordner eingerichtet für „Gute Ideen für Irgendwannmal“.

Das ist sehr entspannend: Viel Weißraum, damit etwas wachsen kann, damit Platz für mich ist in all dem Vielen.

ORDNUNG IM KOPF UND IN DER SEELE



Wie geht das denn? Innerlich aufzuräumen. Innerlich Weißraum zu schaffen. Es auszuhalten, da Leere zu spüren. Eine Innere Blockhütte zu behausen und zu genießen...

Sich fokussieren ist eine Sache des Wissens um das, was wirklich! wichtig ist: Ich muss meine Werte kennen und das Warum und Wozu ich das mache, was ich mache... Das liest man ja oft... Für mich war das ein bisschen zu kurz gedacht, mir auf jeden Fall ein bisschen zu kalt, zu technisch, zu rational.

Der Schlüssel, um eine Antwort zu finden, war für das Bild eines Patchwork-Musters: Beim ‚cabin log‘ dreht sich alles um eine Mitte. Um eine rote Mitte. Oder manchmal ist sie auch gelb. Da ist sie wieder: Die Blockhütte! Das Log Cabin ist ein Patchwork-Muster, das ursprünglich aus Skandinavien kommt: Stoffstreifen, die an die ineinander gefügten Holzbalken der Blockhütten erinnern. Und das kleine Quadrat in der Mitte erinnert an den Kamin, den Mittelpunkt des Ganzen.

Wie um einen solchen Kamin herum, um eine solche Mitte herum, begann ich meine Arbeitsbereiche und darin meine Projekte und Aufgaben zu ordnen.



Und da ist natürlich ganz schnell die Frage auf der Bühne: Was ist diese Mitte? Was hält das alles zusammen? Was ist mein Kamin in meiner Inneren Blockhütte?

Klar: Irgendwie hat das mit dem Großen Warum zu tun. Was ist es, was mich antreibt? Was mir wichtig ist? Wenn man so will: Was ist meine Berufung?

Und es ist noch mehr - aber davon später, wenn es um das Sunder Warumbe geht...

Für mich ist das Rote Kästchen, der Kamin in der Mitte, die alles zusammen hält, das ‚warum hinter dem warum‘.

Und das hat sich spannender Weise umso deutlicher abgezeichnet, umso häufiger ich mir diese Fragen gestellt habe, um so mehr Arbeitsbereiche (und Projekte) ich darauf hin befragt habe, um so klarer wurde mir die Essenz des Ganzen: Das, wofür ich stehe. Das, was mein ganzes Handeln zusammen hält. In gewisser Weise sogar das, was mich wirklich! ausmacht.

Das ist mehr als das einfache ‚Weshalb‘ ich Menschen aus pädagogischen und pastoralen Arbeitsfeldern berate.

Es wird zum Warum des Warum - zum Sunder Warumbe.

Zum dann Fraglosen.

Und dadurch wird es eigentlich wirklich einfach.

Das ist natürlich ein etwas längerer Prozess (und ich glaube, dass der auch gar nicht abgeschlossen ist bei mir).

Sicherlich verläuft dieser Prozess auch bei jedem Menschen anders, da muss jeder in seinem eigenen Rhythmus gehen und in seiner eigenen Sehnsucht nach dem, was das Viele zusammen hält.

Dennoch: Ich versuche diese Art nachzudenken einmal zusammenzufassen für Dich, so dass Du ausprobieren kannst und für **Deine** vielen (Arbeits)Bereiche suchen gehen kannst, was Dir wichtig ist, was Dir wirklich! wichtig ist...

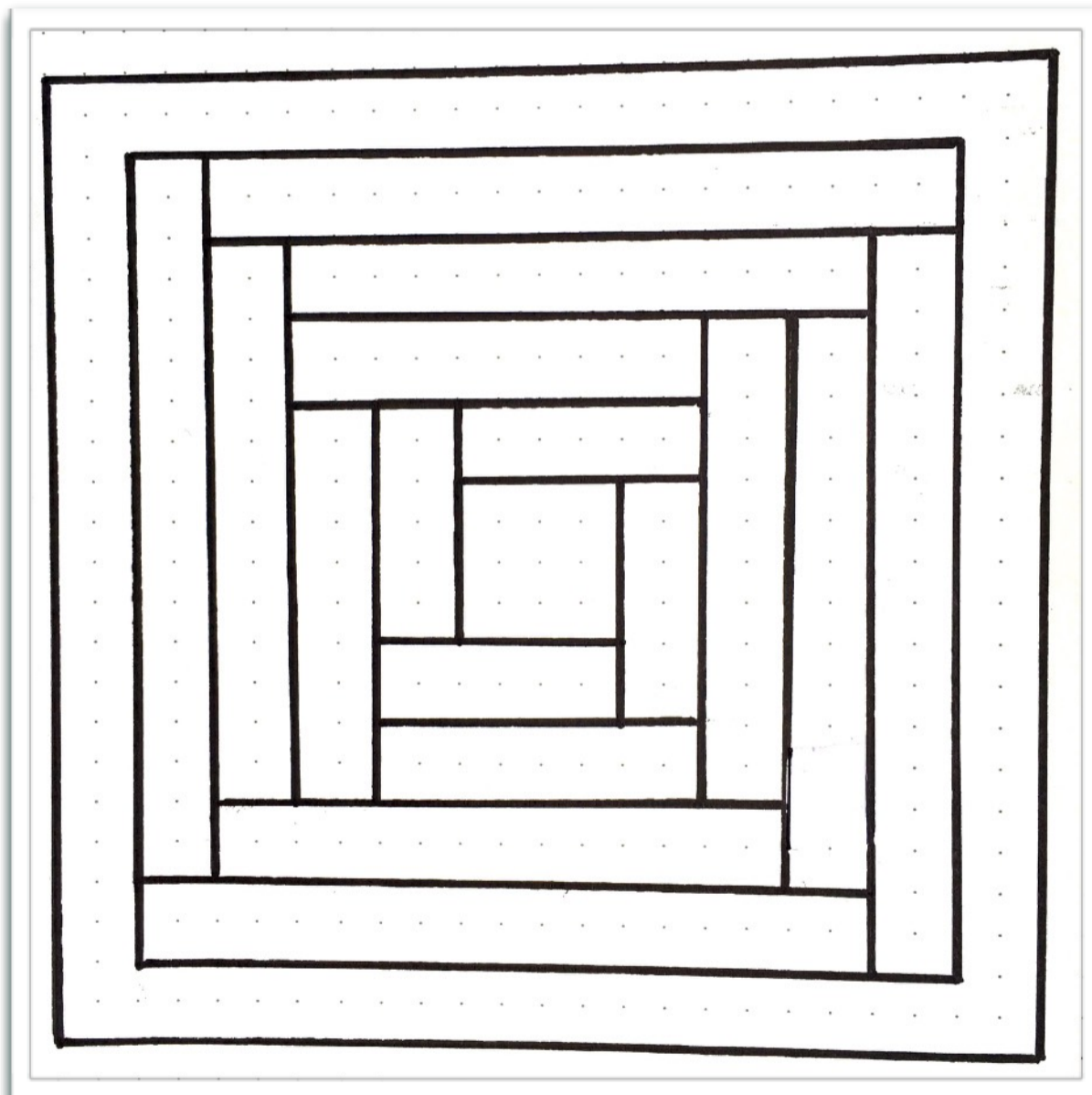
EINLADUNG ZUM EXPERIMENT: SUCHE NACH DEM WARUM HINTER DEM WARUM

Wie immer beginnt es ganz einfach: Sammle doch mal Deine vielen Projekte und Tätigkeiten und ordne sie Deinen verschiedenen Arbeitsbereichen zu. Du kennst das: Arbeit mit Post it's, mit Papier und Bleistift - wie es Dir gefällt.

Bekomme einen Überblick über das Viele in dem Du Dich engagierst und wofür Du Dich verantwortlich fühlst.

Wähle dann für dieses Experiment vier Arbeitsbereiche aus. Bei mir waren das „Prävention“, „Berufliche OnlineBeratung“, „Unterricht“ und „Fachberatung“.

Und wenn Du ein bisschen Zeit hast, nimm Dir ein Blatt Papier und zeichne Dir diese einfache Struktur auf:



Nunja... ich geb's ja zu... So einfach ist das gar nicht zu zeichnen. Wenn Du magst, lade es Dir von <http://www.kellner-rauch.de/wp-content/uploads/2018/12/cabin-log-worksheet.pdf> herunter...

Und nun leg das Cabin log einfach vor Dich hin. Du siehst fünf Kästchen, die von einer Seite aus auf die Mitte hin wie Stufen aufeinander und ineinander geschachtelt sind - weil ja das Verschiedene doch irgendwie miteinander verbunden ist...

Beginne mit dem Arbeitsbereich, auf den Du jetzt gerade am meisten Lust hast.

Lass vor Deinem Inneren Auge ein paar Szenen vorbei ziehen, Situationen, in denen Du in diesem Arbeitsbereich tätig warst. Welche Szene bindet jetzt im Moment Deine Aufmerksamkeit am Meisten, welche ist jetzt im Moment für Dich interessant?

Spür da genauer hin: Wo bist Du in dieser Szene, wer ist da noch dabei? In welchem Kontext findet das statt?

Finde dafür ein möglichst abstraktes Substantiv - z.B. „Zweiergespräch“ (bei mir bei der Fachberatung) oder „Emailschreiben“ (ich in der OnlineBeratung) und schreibe es in das erste Kästchen, das vor Dir liegt.

Was tust Du in dieser Szene? Finde Verben und schreibe die Worte in das zweite Kästchen in diesem Bereich. Bei mir in der OnlineBeratung steht da z.B. ‚schreiben‘ und ‚feedback geben‘.

Wie genau tust Du das? In welcher Haltung bist Du in dieser Szene? Da kann ‚stärkend‘ stehen oder ‚wärmend‘, ‚bodenständig‘... Wie bist Du bei der Sache? Das hat seinen Ort im dritten Kästchen, das vor Dir liegt.

Und nun lehne Dich innerlich zurück und halte inne: Was ist Dir daran besonders wichtig?

Was ist der Grund, dass Du das, was Du da, in diesem Kontext, tust auf diese ganz besondere Weise tust? Du könntest es ja auch ganz anders machen oder ganz andere Tätigkeiten in diesem Kontext bedenken. Aber Dir ist jetzt im Moment genau das wichtig: Der Kontext, das was Du da tust und wie Du das tust!

Was denkst Du über die Welt, die Menschen und Dich selbst - was treibt Dich dazu, das was Du da tust auf genau diese Weise zu tun? Findest Du dafür auch Worte? Gestalte das vierte Kästchen!

Was macht für Dich daran Sinn? Wofür tust Du das, was Du da auf Deine Weise tust? Was ist Dein Innerer Auftrag daran - was willst Du in der Welt damit bewirken? Vielleicht passt hier besser ein gezeichnetes Symbol - bevor das, was da in Dir ist, sich in Worte fassen lässt?

Sei neugierig, welche Worte sich da in Dir formen... ‚Halt geben‘ steht übrigens in meinem Cabin log zum Thema Berufliche OnlineBeratung...

Du kannst immer wieder daran arbeiten und mit neuen Szenen diesen Bereich ergänzen. Es sind jeweils Momentaufnahmen, die wie Puzzlestücke Teile des Ganzen sind.

Und wenn Du Lust hast, arbeite an dieser Skizze weiter, dreh Dein Blatt und nimm Dir einen anderen Arbeitsbereich vor, geh die Schritte immer wieder: Substantiv für den Kontext, Verben für dein Handeln, Adjektive für Dein „wie“, für Deine Haltung und finde Begriffe für Deine Werte und Deinen Inneren Auftrag.

Da wird mit der Zeit die Skizze ziemlich voll. Das ist gut so.

Schau immer wieder mal drauf mit der offenen Frage: Was ist es, das alles miteinander verbindet? Was ist der Kern, der diese Verschiedenheit auf den Punkt bringt?

Ich habe auf diese Weise eine sehr einfache Formulierung gefunden, die mir fast so etwas wie ein Mantra ist: „es ist gut“. Diese Formulierung hat sich im Lauf der Monate entwickelt über verschiedene Stufen.

Und heute ist es für mich das Warum hinter dem Warum: Ich arbeite für Menschen, die mit Menschen arbeiten, weil ich möchte, dass Menschen erleben können, dass „es gut ist“. Sie selbst. Die Welt. Trotz allem, was dagegen spricht. Es ist gut.

Das hält mich und meine Arbeit zusammen. Heute. Wer weiß, wie der Satz in zwei Monaten heißt.

SUNDER WARUMBE

Vor einigen Jahren hat Konstantin Wecker das Sunder Warumbe (mittelhochdeutsch für ‚ohne warum‘), einen Text des mittelalterlichen Mystikers Meister Eckhart, bekannt gemacht. Auf seinem Album ‚Ohne Warum‘ verdichtet Wecker den kurzen Text und ein Sinnwort von Angelus Silesius aus dem Cherubinischen Wandersmann kongenial neu: https://www.wecker.de/de/musik/album/325-Ohne-Warum/start_entries/10/item/357-Ohne-Warum-sunder-warumbe.html. Übrigens: Wer das Album nicht kennt: Das ist ein wirklich lohnenswerter Weihnachtswunsch!

Wer das Leben fragte, tausend Jahre lang:

„Warum lebst Du?“

Könnte es antworten,

es spräche nichts anderes als:

„Ich lebe darum, dass ich lebe.“

Das kommt daher,

weil das Leben

aus seinem eigenen Grunde lebt und aus seinem Eigenen quillt,

darum lebt es ohne warum eben darin,

dass es sich selbst lebt.

Sunder warumbe

Meister Eckhart

Es geht darum, im Handeln eine Haltung zu entwickeln, die nicht berechnend nach dem Zweck fragt, die nicht nach dem (kurzgegriffenen) Warum fragt, weil sie das Warum in seiner Tiefe kennt - „ohne Berechnung, vielleicht ohne Sinn, ohne Verdienst und ohne Gewinn“ (K. Wecker). Die tut, was sie tut, die denkt, was sie denkt - weil das der Wert ansich ist: Jetzt und hier das tun, was ich jetzt und hier für das Richtige halte. Mit der ganzen Gefahr, dass sich das morgen anders darstellen wird.

Das ist ein kleines bisschen provokant in einer Zeit, die so oft nach der direkten Verwertbarkeit von Dingen und Handlungen fragt.

Und ich glaube: Das ist die Haltung mit der es am Wahrscheinlichsten ist in unseren Patchwork-Identitäten, dass wir authentisch leben - und damit zufrieden, einverstanden und ganz.

So wird der Blockhüttenzauber möglich. Ganz ohne Urlaubsreise und große Auszeiten.

Das glaube ich zumindest hier und heute.

Und: Ich glaube, das hat ganz viel mit dem Geheimnis von Weihnachten zu tun und dem leicht provokanten Glauben der Christen, dass Gott Mensch geworden ist. Im Kleinen. Im Unscheinbaren. Im scheinbar Erbärmlichen.

Und diese Erfahrung wünsche ich Dir: Dass das Zersplittere, Kleine, Unscheinbare sich zusammenfügt und Du das Ganze erleben kannst.

Oder - um noch einen Großen der Formulierungskunst zu zitieren: „dass jeder Kreis sich rundet (...) und sich der Advent erfüllt“ (Anton Rotzetter)

EIN GESCHENK FÜR DICH

Ein Geschenk hab ich noch für Dich - für den Fall, dass Du bis hierher gelesen hast, weil dann ist das genau das Richtige für Dich: Ich habe einen kostenlosen Online-Kurs für Dich, der sich mit einer einfachen Frage befasst: „**Was brauche ich, um zufrieden zu sein?**“

Hier der link für Dich: <https://www.e-shepherd.de/system/kursanmeldung.php?zufrieden>

Ich freu mich, wenn Du mir eine Mail schreibst, wie es Dir mit diesem Blockhüttenzauber ergangen ist: supervision@kellner-rauch.de

HEIKE KELLNER-RAUCH: LEIDENSCHAFT FÜR MENSCHEN



Mein Name ist Heike Kellner-Rauch und meine Leidenschaft ist es, Menschen in pastoralen, sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern – eben Menschen, die mit Menschen arbeiten – dabei zu unterstützen, die Lust auf ihre Arbeit täglich neu wieder zu entdecken.

Dafür biete ich Ihnen Supervision & Coaching an: zeitlich und örtlich flexibel als Berufliche OnlineBeratung und face to face in meiner Werkstatt für Supervision & Coaching in Bamberg.

So erreichst Du mich:

supervision@kellner-rauch.de

www.kellner-rauch.de

Mobil und Messengerdienst Wire: 01522-393 2003 und natürlich per fb-messenger!

Für die Briefpost (die ich sehr mag und auch beantworte!):

Adolf-Kolping-Str. 10 | 96050 Bamberg und (für einen Besuch und eine Tasse Kaffee) in der Werkstatt für Supervision & Coaching | Untere Sandstr. 29 | 96047 Bamberg.