

Mein Weg über die Alpen und zu mir selbst

TAGEBUCH. Barbara Messer, Trainerin, Coach und Rednerin aus Berlin, durchquerte die Alpen zu Fuß und schrieb recht offen ein Buch über ihre Erlebnisse. In diesem kurzen Beitrag fasst sie einige ihrer Gedanken für uns zusammen – ganz im Stil eines Tagebuchs, das (inspiriert durch die Landschaft) auf die großen Themen des Lebens eingeht.

Trainer und Berater sind viel unterwegs. Deshalb brauchen sie eine gewisse Grundfitness, um ihre Aufgaben überhaupt bewältigen zu können. Wir müssen oft fremden Tagungsräumen eine Atmosphäre einhauchen und sind in viele, viele Prozesse involviert. Wir sind auf Messen, auf Tagungen, kümmern uns um unser Marketing, schreiben Bücher und Artikel. Wir sind vielleicht sogar Vorbilder für andere und besuchen selbst Fort- und Weiterbildungen, um immer im State of Art zu sein. Das ist wahrlich kein „Nine-to-Five“-Job, das ist eine Lebensaufgabe.

Seit Beginn meiner Selbstständigkeit als Trainerin, Rednerin und Coach im Jahr 1999 habe ich mir immer wieder Auszeiten genommen, um mich neu zu sortieren, den Focus neu zu setzen, aber auch Neues über mich zu erfahren. Die letzten Jahre habe ich mich zudem mehr und mehr mit den Anforderungen an Trainings, die aus der Neurodidaktik kommen, beschäftigt und zugleich beobachtet, wie sich unsere Trainings- und Bildungswelt durch die zunehmende Digitalisierung verändert. E-Learning Konzepte schießen wie Pilze aus dem Boden und werden mehr und mehr die Präsenzseminare ersetzen – aber die, die es noch geben wird, brauchen eine ganz besondere Güte.

Da braucht es eine Trainerpersönlichkeit, die Menschen inspiriert und begleitet, eigene Lernprozesse zu gestalten. Sie muss flexibel kreative und sinngebende Lernräume schaffen und halten – Fachexperten braucht es immer wenig – also kommt es auf das stimmige Innenleben einer Trainerpersönlichkeit an. Ein eben-

solches wird von außen mit dem Begriff Authentizität beschrieben.

Also nahm ich mir im letzten Sommer diese Zeit für mich. Neben dem innerlichen Aufräumen, war es mir auch wichtig, wieder eine neue Herausforderung für mich zu finden. Nicht umsonst lautet ein Credo von mir: „Gar nicht erst rein in die Komfortzone.“ So nahm ich also meinen Rucksack, bestückte ihn mit allen, was

des Wanderns selbst bloggte ich auf meinem „Alpenblog“, wie ich ihn liebevoll nannte. Meine Aufzeichnungen haben wenig mit einem Reise- oder Wanderführer zu tun, sie ähneln eher einem Tagebuch, das auch auf die großen Themen des Lebens eingeht. Mich mit dem Leben und dem Tod, mit Krisen und dem Glück, mit der Sinnfindung und den wesentlichen Beziehungen zu beschäftigen gehört



Auf geht's. Barbara Messer bietet aufgrund einer überraschend großen Nachfrage ab sofort siebentägige Alpenüberquerungen für kleine Gruppen an – Coaching inklusive.

Foto: Uwe Klössing

mein Wanderbuch mir riet, und wanderte in drei Wochen über die Alpen, von Lenggries nach Belluno. Alles, was ich benötigte hatte ich bei mir, kein GPS, dafür gut vorbereitete Landkarten. In meinem Buch „Mein Weg über die Alpen“ schreibe ich sehr persönlich über diese Zeit, während

für mich zu den ganz normalen Hausaufgaben von Weiterbildungsprofessionals. Wie wollen wir denn vor Menschen stehen und sie anregen, sie inspirieren, sie zum Lernen und zur Weiterentwicklung „befähigen“, wenn wir selbst ein Beispiel dafür sind, zu den großen Fragen des

Menschseins keine Antwort zu haben. Nicht umsonst steht im alten Delphi: „Erkenne Dich selbst!“. Wer sich als Trainer selbst erkennt – soweit eine gute Selbstreflexion auch reicht –, der kann auch andere besser erkennen, da die eigenen Projektionen auf andere nicht im Wege stehen. Die zukünftigen Präsenztrainings fordern immer mehr Persönlichkeitsentwicklung und Antworten auf die Sinnuche ein. Wer sich da als Trainer etwas vormacht, kann meist nur noch verlieren, denn die Teilnehmenden profitieren von einem reifen Gegenüber. Eine solche Wanderung wie die einer Alpenüberquerung ist eine solche Zeit, sich mit sich selbst und seinen aktuellen Hausaufgaben der persönlichen Klärung und seiner Weiterentwicklung auseinanderzusetzen. Für mich war es aber auch eine wichtige Arbeitszeit, um meine aktuellen Buchprojekte weiter zu bedenken und zu „bebrüten“. So schrieb ich unterwegs viele Texte, per Notiz während der Wanderung, die ich abends in den Hütten sitzend, dann

weiterführte oder auch per Sprachmemo, die ich dann abschreiben ließ. Ebenso entstanden neue Trainingsmethoden.

Innerlich aufräumen

Eine Aufgabe jedoch war mir wichtig und sicher hat sie auch damit zu tun, dass ich mich auch als Schriftstellerin verstehe: Ich habe in einem Maße, mit dem ich mich wohlgeföhlt habe, über meine persönlichen Erlebnisse, Eindrücke und Fragen geschrieben. Damit möchte ich zum einen – auch gelöst von mir selbst – andere daran teilhaben lassen, ohne dass sie mitwandern müssen. Und zum anderen konnte ich dadurch selbst noch einmal mein Erleben besser reflektieren. So gab es Eindrücke zu Erfahrungen wie:

- Man muss sich mit der eigenen Müdigkeit und Erschöpfung auseinandersetzen
- Die erlebte Ehrfurcht vor den Naturgewalten hilft, eigene Ängste noch einmal neu kennenzulernen.

- Scheitern zu lernen und sich dabei selbst zu achten und anschauen zu können, hilft noch mehr Frieden mit sich selbst zu schließen.

- Und schlussendlich göttliche Glücksmomente alleine zu verarbeiten, stärkt die innere Balance und Kraft. Ich konnte es kaum glauben, dem Himmel so nah zu sein und dabei solch intensive Naturgewalt in vollkommener Harmonie zu erleben – einzigartig, perfekt, harmonisch und unvergesslich.

Doch sorgt sicher mein – wie ich finde – gesundes, balanciertes Selbstbewusstsein dafür, dass es mir möglich ist, diese Inneneinsichten zu gewähren. Ohne große Allüren, in Wanderschuhen, wie sie alle tragen, mit dem simplen Gepäck und einer ähnlichen Bedürftigkeit (wandern, sicher weiterkommen, essen, schlafen ...) konnte ich mich einfach unprätentiös in die Gruppe der anderen Wandern den gesellen und persönliche Gespräche führen, denn die blieben nicht aus!

Barbara Messer ●

Gedanken nach einem Scheitern

Kurzer Buchauszug. In „Mein Weg über die Alpen“ (www.edition-forsbach.de) schreibt Barbara Messer auch über Erlebnisse des Scheiterns. Ein Beispiel dafür ist der folgende Auszug aus dem Kapitel „Nach dem Scheitern auf der Glungezerhütte“:

„Es ist leicht, stark zu sein, gut anzukommen, Erfolge und Leistungen zu verbuchen. Positive Markierungen auf dem Lebensweg sind fein anzuschauen, gesetzte Ziele zu erreichen stimuliert positiv und motiviert. Weitaus schwerer ist es zu scheitern, das Schwache in sich zuzulassen. Dabei erleben wir die Fallhöhe, den Sturz, das Schwinden, die Verzweiflung, Erschöpfung oder ähnliches, die mögliche Einsamkeit als Folge. Scheitern ist nicht wirklich en vogue, die Menschen gehen gerne darüber hinweg. Und ganz ehrlich, im trubeligen Alltag ist es leicht, darüber hinwegzugehen. Einfach Musik anmachen, chatten, shoppen, fernsehen, das nächste Projekt planen. Lassen wir jedoch die Schwäche zu, ist das oft schmerzhaft, weil ungewohnt, weil auch negativ belegt, oder zumindest negativ interpretiert.

Doch im Wahrnehmen der eigenen Fallhöhe, im Erkennen des wahren Ausmaßes der Schwäche können wir zugleich auch erkennen, wie groß der unbekannte Raum zwischen den beiden Aspekten ist, die uns bekannt sind. (Kennen

Buchtip. Barbara Messer, Mein Weg über die Alpen, Edition Forsbach, Fehmarn 2017, 191 Seiten, 14,90 Euro



Sie die U-Bahn in New York? Da heißt es ‚Mind the Gap‘. Achten Sie auf den unbekannteren Bereich zwischen U-Bahn und Bahnsteig). Wir sehen den Ausgangspunkt und wir sehen den Endpunkt. Der Raum dazwischen wird durch das bewusste, aufmerksame Scheitern sichtbar. Dies sind in meinen Augen wichtige Parameter für die eigene Größe. Und wenn wir uns – gerade in diesen schwachen (oder auch einsamen und verzweifelten) Momenten im Spiegel anschauen können, sehen wir uns wirklich. Ohne Maske und Kosmetik und wirklich wunderschön.“