

Dezember 2024 - Ausgabe 3



GELÖST! - DAS MAGAZIN



Thema:
Über Menschen, die
Zuversicht geben

Gelöst! Café:
Jahresende

Gelöst!
Warten ist
eine Kunst

ÜBER MENSCHEN UND WERKE, DIE ZUVERSICHT GEBEN

Gibt es eine Tradition, die du mit dem Jahreswechsel verbindest? Mit dem Ende von etwas, dem ständigen Zeitverlauf und dem Beginn von etwas Neuem?

Als ich in Leipzig Studentin war, habe ich begonnen, immer zum Jahresende, bevor die Silvesterparty begann, zum Silvesterkonzert ins Gewandhaus zu gehen, zur Aufführung von Beethovens Neunter Sinfonie. Nie habe ich das überwältigende Gefühl vergessen, das ich hatte, als ich zum ersten Mal dieses große Werk hörte. Es wurde dirigiert vom damaligen Gewandhauskapellmeister Kurt Masur. Ich hatte Glück und jemand hatte mir seine Karte in der ersten Reihe für wenig Geld verkauft. Ich saß ganz vorne und konnte die Kraft der Musik und die des berühmten Dirigenten spüren. Seitdem habe ich die neunte Sinfonie immer wieder zum Jahresende gehört – in vielen Konzertsälen. Aber dieses erste Mal habe ich nie vergessen. Und so gibt es in jedem Jahr zum Jahresende einen Moment, in dem ich voller Dankbarkeit an Kurt Masur denke.



9. OKTOBER 1989

Es war Montag Abend und ich stand auf dem Leipziger Opernplatz. Immer mehr Menschen kamen. „Wir sind das Volk“ und „Keine Gewalt“ Rufe erklangen. In den Seitenstraßen standen Armeefahrzeuge und Wasserwerfer. Nie zuvor hatte ich solche bedrohlichen Fahrzeuge gesehen. Ich, die sich immer rühmte, sich nicht zu fürchten, hatte Angst.

Da erklang aus den Lautsprechern der Stadt die Stimme von Kurt Masur. Ich erinnere mich an diese Stimme, als ob es heute wäre. Sie war ruhig, klar, eindringlich und auch mitfühlend.

Kurt Masur richtete sich an die Demonstranten ebenso wie an die Polizisten und Sicherheitskräfte und rief zu friedlichem Dialog auf.

Viele Jahre später las ich, dass dies der Appell der Leipziger Sechs war. Kurt Masur, der berühmteste dieser sechs Menschen, hat ihn vorgetragen. Damals beruhigte mich seine Stimme. Ich wusste wieder, warum ich da war, und ich wusste, dass es sich lohnte und dass wir gesehen und gehört wurden. Kurt Masur Stimme hatte meine Angst weggetragen.

Ein Jahr später dirigierte Kurt Masur die Neunte Sinfonie von Ludwig van Beethoven am Tag der Deutschen Einheit.

Dieser Tage war in der ARD Mediathek eine Reportage über die Neunte Sinfonie zu sehen - ein Film von Larry Weinstein über Hoffnung und Zuversicht:

Über Beethoven, dem zu dieser Zeit schon tauben Genie, der Hoffnung geben wollte mit seiner Musik und zu Menschlichkeit aufrief.

Über die Dirigentin Keri-Lynn Wilson und das Ukrainian Freedom Orchestra, das diese Sinfonie für Freiheit und Menschlichkeit probt und aufführt. In ukrainischer Sprache.

Über Leonard Bernstein, der die neunte Sinfonie nach dem Mauerfall in Berlin dirigierte, als er schon krank war und wusste, dass er nicht mehr lange leben würde.

TROTZ ALLEM: DIE WELT HAT SICH (AUCH) ZUM GUTEN ENTWICKELT

Auch der kanadische Psychologe Steven Pinker kommt zu Wort in diesem Film. Er fragt sich, ob sich etwas verbessert hat, seitdem Ludwig von Beethoven die Worte von Friedrich Schiller vertont hat in diesem berühmtesten aller Werke. Er ist sicher. Ja. Die Welt hat sich zum Guten entwickelt. Die Menschen leben durchschnittlich doppelt so lange wie zu Beethovens Zeiten. Krankheiten wurden ausgerottet oder sind behandelbar. Sklaverei wurde abgeschafft. Wenn eine Frau im Wochenbett stirbt, ist das eine seltene Tragödie - nicht Alltag wie noch vor 200 Jahren. Kriege werden als schreckliche Katastrophen wahrgenommen und nicht mehr als Kämpfe, die es eben immer und überall gibt.

Steven Pinker erinnerte daran, dass es wenig Nachrichten gibt über die Häuser, die heute nicht abgebrannt sind und nicht über Länder, in denen nicht geschossen wird oder Menschen, die gesund werden oder bleiben. Oder über Arten, die geschützt werden.

Wir leben in einer unsicheren Zeit. Und gleichzeitig gibt es so viel, was uns Zuversicht geben kann: Menschen, die in besonderen Momenten über sich hinauswachsen, Musik und Kunst, der wiederkehrende Rhythmus der Natur, Äpfel und Kraniche, Rotkehlchen, kleine Gespräche in der Pause, ein Lächeln, eine gemeinsame Mittagspause, tägliche kleine, freundliche Gesten... ..

In diesem Jahr werde ich die Neunte Sinfonie im Berliner Dom erleben. Ich freue mich schon - das überwältigende Gefühl, das ich vor so vielen Jahren in Leipzig hatte, habe ich immer noch. Jedes Mal, wenn ich die Musik höre.

Ich wünsche dir viel Freude und Zuversicht in dieser Zeit.



Charlotte sagt...

Das ist doch auch unsere Verantwortung, oder? Weiterzugeben, was wir können und wissen? Damit andere mehr daraus machen und von dort aus weitergehen können. Und ich möchte, dass es einfach ist. Für jeden verständlich. Ich habe mich früher an der Uni mal mit Begriffsforschung beschäftigt. Mein Professor hat immer gesagt, wenn wir etwas richtig begriffen und durchdrungen haben, können wir es auch klar und einfach ausdrücken. Das möchte ich.

Wenn es ein Buch gibt, das du gerne lesen möchtest, das aber noch nicht geschrieben wurde, musst du es selbst schreiben. (Tom Morrison).

Am liebsten lese ich, um mich gut zu unterhalten und um etwas zu lernen. Über Menschen und darüber, wie sie ihren Weg finden und gehen. Unterhaltsame Bücher über mein Fachgebiet, die Psychologie. Ich mag es, beim Lesen Erkenntnisse zu haben. AHA Effekte oder wenn etwas, was ich schon irgendwie weiß und was in mir schlummert, einfach auf den Punkt gebracht und greifbar für mich wird. Nicht plakativ und vordergründig, sondern in Geschichten verpackt oder zwischen den Zeilen. Ich mag Bücher in einfacher Sprache, mit kurzen Sätzen – gerade und erst recht, wenn es um komplexe Themen geht. Mir gefällt, wenn Orte, schöne Dinge, Momente oder Menschen beschrieben werden, so dass ich sie mir vorstellen und darin eintauchen kann – das sind kleine Achtsamkeitsübungen für mich. Das ist ein langsames Buch, sage ich dazu.

Und ich interessiere mich für die Menschen hinter den Büchern und Themen, über die ich lese. Für ihre Geschichte und Geschichten. Mich interessiert, wie sie auf das gekommen sind, was sie weitergeben.

So ein Buch wollte ich schreiben – über die Gelöst! Idee. Für Coaches und alle, die gerne unterhaltsame, langsame Bücher lesen, um sich weiterzuentwickeln. Entstanden ist eine psychologische Roadstory:

„Steig ein, wir fahren ans Meer.“

Geschichten aus Charlottes Coaching Car“



Von Carola

Sichere dir dein eigenes Exemplar!

GELÖST! CAFÈ JAHRESENDE

NIMM DIR IN DIESEN BESINNLICHEN
TAGEN EINEN MOMENT ZEIT UND
REFLEKTIERE ÜBER DIE FRAGEN ZUM
JAHRESENDE

- WOFÜR BIN ICH DANKBAR?
- WORAUF BIN ICH STOLZ?
- WELCHE ERKENNTNISSE HABE ICH IN
DIESEM JAHR GEWONNEN?
- WAS MÖCHTEST DU HINTER DIR LASSEN
UND WAS MÖCHTEST DU MITNEHMEN INS
NEUE JAHR?

Impulse aus der Gelöst! Community

Es ist Winter
Wir leben in kalten Zeiten
Wo Gleichgültigkeit, Hass und Angst
In traurigem Gleichschritt schreiten

Der Boden vor uns ist glatt
Wir setzen unsicher Fuß um Fuß
Und sehen das Ende nicht
Das doch irgendwann kommen muss

So stolpern wir schweigend voran
Den holprigen Pfad entlang
Verirrt, verloren, allein
Und unsere Blicke sind bang

Da plötzlich reißt der Nebel auf
Und wir sehen -wir glauben es nicht-
Ein Stück blauer Himmel und davor
Ein lächelndes Gesicht

Ein ehrliches Wort, ein offenes Ohr
Das Atmen fällt wieder leicht
Und in uns steigt eine Hoffnung empor
Das, was wir können, das reicht

Wir laufen los mit neuem Mut
Komm, wir gehen Hand in Hand
Bis sich die Liebe wie ein Seil
Von Mensch zu Menschen spannt

WARTEN IST EINE KUNST

In diesem Jahr am ersten Advent ist mir dieser Text von Dietrich Bonhoeffer begegnet.

Warten ist eine Kunst – so habe ich Warten noch nie gesehen. Ich warte nicht gerne und ich bin nicht gut darin. In der Adventszeit können wir uns darin üben, meint D. Bonhoeffer.

Können wir das wirklich? Ist es nicht oft auch eine Zeit, die viel zu schnell vergeht angesichts all der Dinge, die noch zu tun sind?

Ich wünsche mir und uns in dieser Vorweihnachtszeit auch ein bisschen Zeit zum Warten :)

Advent feiern heißt warten können; Warten ist eine Kunst, die unsere ungeduldige Zeit vergessen hat. Sie will die reife Frucht brechen, wenn sie kaum den Sprößling setzte; aber die gierigen Augen werden nur allzuoft betrogen, indem die scheinbar so köstliche Frucht von innen noch grün ist, und respektlose Hände werfen undankbar beiseite, was ihnen so Enttäuschung brachte. Wer nicht die herbe Seligkeit des Wartens, das heißt des Entbehrens in Hoffnung, kennt, der wird nie den ganzen Segen der Erfüllung erfahren. Wer nicht weiß, wie es einem zumute ist, der bange ringt mit den tiefsten Fragen des Lebens, seines Lebens, und wartend, sehrend ausschaut bis sich die Wahrheit ihm entschleiert, der kann sich nichts von der Herrlichkeit dieses Augenblicks, in dem die Klarheit aufleuchtet träumen, und wer nicht um die Freundschaft, um die Liebe eines anderen werben will, wartend seine Seele aufschließt der Seele des anderen, bis sie kommt, bis sie Einzug hält, dem bleibt der tiefste Segen eines Lebens zweier Seelen ineinander für ewig verborgen. Auf die größten, tiefsten, zartesten Dinge in der Welt müssen wir warten, da gehts nicht im Sturm, sondern nach den göttlichen Gesetzen des Keimens und Wachsens und Werdens.



Quelle:

Barcelona, Berlin, Amerika 1928-1931, DBW Band 10, Seite 529

BALD IST WEIHNACHTEN...

Mache deinen Liebsten oder dir selbst eine ganz besondere Freude.



BUCH: STEIG EIN, WIR FAHREN ANS MEER

Begeistere deine Liebsten mit Geschichten aus Charlottes Coaching Car und hol sie auf leichte und witzige Weise in die Gelöst! Welt.

Preis: 25 Euro

[Hier bestellen](#)

EIN EHRLICHER BLICK AUF MICH SELBST

Dieser Minikurs zur Selbstreflektion ist der ideale Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung. Finde Klarheit darüber, wo du gerade stehst und wo du hinmöchtest.

Preis: 75 Euro

[Erfahre mehr](#)



GELÖST! DURCHS JAHR

Bist du es dir wert, dich ein Jahr lang fundiert um dich zu kümmern und in deine persönliche Entwicklung zu investieren? Dann ist dieses Intensivcoaching eine wirkliche Chance für dich. Lass dich von Carola ein Jahr lang ganz individuell begleiten und stärke dein Selbstvertrauen und deine Widerstandskraft.

Preis: 3.500 Euro

[Erfahre mehr](#)



TERMINE

JAHRESPLANUNG 2025

Der neue Jahresplan 2025 ist fertig.

Hier findest du alle Termine, die Gelöst! im kommenden Jahr anbietet!

[Zum Jahresplan](#)

AUSBILDUNG ZUM GELÖST! COACH

Das nächste Ausbildungsmodul startet im Januar. Du kannst noch dabei sein. Buche ein Gespräch bei Carola, um die Details zu klären. Die nächste Runde steht dann im Oktober 2025 an. Lass dich schon heute auf die Warteliste setzen.

Termin: Januar - Juni 2025 online

Buche dir ein persönliches Beratungsgespräch:

[Gespräch buchen!](#)



SUPERVISION FÜR GELÖST! COACHES

In den regelmäßig stattfindenden Supervisionen für Gelöst! Coaches können Fälle besprochen werden und andere, auch persönliche Anliegen im Umfeld des Gelöst! Coachings lösungsfokussiert bearbeitet werden.

Samstag, 15. März 2025 10 bis 13 Uhr

Samstag, 14. Juni 2025 10 bis 13 Uhr

Samstag, 29. November 2025 10 bis 13 Uhr

Preis: jeweils 65 Euro (Communitypreis)

Anmeldung unter: info@geloest-coaching.de



WAS NOCH?



BIST DU SCHON TEIL DER WHATSAPP COMMUNITY?

Tritt unserer WhatsApp Community bei und verpasse keine Neuigkeit mehr. Keine Angst, es handelt sich hierbei um einen reinen Infokanal und nicht um eine weitere WhatsApp Gruppe, in der du mit Nachrichten überflutet wirst.

[Tritt der Gruppe bei!](#)

FEEDBACK / REDAKTIONSTEAM

Du hast Anregungen oder Wünsche zum Magazin? Vielleicht kannst du dir sogar vorstellen, im Redaktionsteam mitzuarbeiten oder Themenvorschläge oder eigene Beiträge einzubringen. Dann melde dich gerne unter:

magazin@geloest-coaching.de





DU INTERESSIERST DICH FÜR GELÖST! COACHING
ODER DIE AUSBILDUNG ZUM GELÖST! COACH?

VEREINBARE JETZT EIN KOSTENFREIES
ORIENTIERUNGSGEPRÄCH MIT MIR ODER SENDE
MIR EINE E-MAIL.

info@geloest-coaching.de

[Gespräch buchen!](#)

Kontakt – So erreichst du uns

Carola Baxmann
Gelöst! Akademie
Coaching & Ausbildung

Das Gelöst! Team wünscht euch allen frohe
Weihnachtstage, besinnliche Stunden mit
der Familie und euren Liebsten und einen
wundervollen Start in 2025..



info@geloest-coaching.de



www.geloest-coaching.de

Redaktionsteam

Steffi Weger & Carola Baxmann

