

Vom Mut, sich immer wieder neu zu erfinden

Elke Schmidt will als Coach ihre Lebenserfahrung weitergeben

Das Leben als Leinwand. Manchmal braucht es einen Moment des Stillstands, um die eigene Bestimmung in voller Klarheit zu sehen. Elke Schmidt erzählt, wie sie durch radikale Neuanfänge, eine Adoption und die Kunst erkannt hat, was ihr eigentlicher Weg ist. Dank ihrer eigenen Lebensgeschichte und unternehmerischen Erfolge kann sie es sich heute leisten, als Coach anderen Menschen dabei zu helfen, ihre Grenzen zu überwinden, über sich selbst hinauszuwachsen und sichtbar zu sein.

„Ich habe die DDR vor dem Mauerfall verlassen und im Ruhrgebiet komplett neu begonnen. Dieser erste große Einschnitt in meinem Leben hat mir die Gewissheit gegeben, dass ich es jederzeit, überall und immer wieder schaffe, von vorne anzufangen. Die Neugier auf andere Menschen war und ist dabei mein wichtigster Begleiter.“ Dieser Mut zur Veränderung führte über ein Studium der Vermessungstechnik mit 40 Jahren in die berufliche Unabhängigkeit – ein Schritt, den sie als befreiend empfand und der ihr dabei half, nach und nach ihre eigentliche Bestimmung im Leben zu erkennen.

Ihren Wunsch, Kunst zu studieren, verwirklichte sie neben ihrer freiberuflichen Arbeit und schöpfe daraus eine Lebensenergie, die sie bis heute erfüllt. Mit Leidenschaft für die Fotografie plant sie im kommenden Jahr im Bürgermeisterhaus eine Ausstellung mit eindrucksvollen, bewusst reduziert gehaltenen Bildern der Eislandschaften Spitzbergens, die auf einer Reise zum Nordpolarmeer entstanden sind.

„Ich habe erst gesehen, was wirklich wichtig ist im Leben, als ich selbst erfahren habe, wie schmal der Grat manchmal ist und wie schnell dieses Leben zu Ende sein kann.“ Für Elke Schmidt bedeutete ihre Genesung weit mehr als eine Erneuerung und das Wiederaufan-

ken von Kräften. Sie lernte, dass Gesundheit durch den Einklang von Geist und Seele entstehen kann. Dass Grenzen nur im Kopf existieren. Angetrieben von ihrem Freiheitsdrang und dem Wunsch nach Selbstbestimmung blieb sie offen für alles Unbekannte und setzt sich für andere ein.

Eine besondere Begegnung, aus der eine Adoption wurde, hat ihr Leben komplett verändert: Hatte sie bis dahin nur Verantwortung für sich selbst übernommen, ist nun jemand da, der sie braucht und sie dazu bringt, viele Themen neu zu denken – ein Teil von ihr, der bisher noch nicht gelebt wurde.

„Aus Dankbarkeit dem Leben gegenüber und dem Wunsch, etwas zurückzugeben, habe ich eine Ausbildung zum zertifizierten Life Trust Coach (nach Veit Lindau) absolviert. Als ganzheitlicher Wegbegleiter stehe ich Menschen zur Seite, um Krisen zu meistern oder ihr Urvertrauen zurückzugewinnen, um ihr volles Potenzial zu entfalten.“ Hierbei macht Elke Schmidt diese Menschen fotografisch sichtbar und legt besonderes Augenmerk auf Websites für „Herzmenschen“, die sie als Webdesignerin selbst gestaltet – beispielsweise für Personen in Heilberufen, der Lebensberatung oder im Yoga-Bereich.

Beim Speaker Slam von Hermann Scherer begeisterte Elke Schmidt das Publikum und die Jury mit ihrer Keynote zum Thema „Sichtbar sein“. Dabei räumte sie mit dem Vorurteil auf, dass das Zeigen der eigenen Person bloße Selbstdarstellung sei und sieht stattdessen darin den Schlüssel zu einem freien Leben wie sinnerfüllten Arbeiten.

Wie gelingt der mutige Schritt aus dem Schatten und welche neuen Chancen eröffnen sich uns durch mehr Sichtbarkeit?

Sichtbarkeit beginnt mit der Entscheidung, den eigenen Wert nicht



Hier entstehen Konzepte für Herzmenschen: Elke Schmidt an ihrem Arbeitsplatz in der Ruhrtalstraße.

MARC VOGEL

mehr zu verstecken: Wer sich öfter mal zu Wort meldet und seine Botschaft in 60 Sekunden vorstellen kann, schafft Vertrauen und öffnet Perspektiven, die im Verborgenen unsichtbar geblieben wären. Wenn man es schafft, sichtbar zu sein, dann tun sich oft völlig neue Perspektiven auf. Das Wichtigste ist jedoch, dabei authentisch zu bleiben.

Sie begleiten Menschen bei Veränderungsprozessen – wie sieht dieser Weg in der Praxis konkret aus und worin unterscheidet sich dieser von klassischen Coaching-Methoden? Hinter jeder Begegnung steckt ein bewegendes Schicksal, das oft durch meine eigene Sichtbarkeit im Netz seinen Anfang nimmt. So beobachtete mich eine Frau aus Stutt-

gart ein ganzes Jahr lang online aus der Ferne, bevor sie endlich den Mut für einen Anruf und die Reise ins Ruhrgebiet fand. Bei diesen Besuchen zeige ich meinen Gästen die Umgebung und nutze diese Ausflüge für Fotos. Obwohl ich einem festen Plan folge, vertraue ich vor Ort oft auf mein Bauchgefühl, wodurch ganz zufällig stimmige Bilder entstehen – etwa wenn ein orangefarbener Mantel perfekt zur farbigen Wand eines Durchgangs passt. Meine Gäste bringen einen Koffer voller Kleidung nach meinen Empfehlungen mit, und dann beginnen wir mit der gemeinsamen Arbeit. Eine besonderer Spagat war zum Beispiel, die drei Berufe einer Essener Journalistin, Mediatorin und Trauerbegleiterin in einem stimmigen Bild zu vereinen.

Welche Begegnung im Rahmen Ihrer Arbeit war besonders intensiv, und was genau hat diesen Moment so unvergleichlich gemacht?

Es sind so viele und berührend ist jede Geschichte, wenn man die Biografien liest, und da darf ich nicht allzu sehr ins Detail gehen. Zwillinge aus Nürnberg wollten ihre Lebensgeschichte zunächst nicht selbst erzählen, sondern ließen sie von jemandem aufschreiben. Ich bestehe jedoch immer darauf, dass meine Klienten ihre Texte eigenständig verfassen, da nur so Erkenntnis über den eigenen Weg entsteht. Ich überarbeite diese dann, ohne KI oder Ghostwriter, und dann schaue ich, was man daraus macht. Sie haben dann irgendwann stockend erzählt, dass sie einen indischen Vater haben. Die Mutter war mit einem Nürnberger Bäcker verheiratet und der Inder lebte im selben Haus. Das war jahrelang ein Tabuthema in der Familie bis das herausgekommen ist, weil die beiden exotisch aussahen und in der Nachbarschaft darüber getuschelt wurde. Dieses gehütete Familiengeheimnis und das Ringen um die

eigene Herkunft hatten die beiden über Jahrzehnte geprägt. Erst als das Tabu brach, konnten sie ihre besondere Erscheinung und ihre Wurzeln endlich stolz annehmen. Solche Erfahrungen zeigen, dass entscheidende Wendepunkte wie Brüche oder Krankheiten oft den Kern unserer heutigen Persönlichkeit bilden. Es ist ein heilender Vorgang, diese Erlebnisse selbst in Worte zu fassen, denn gerade aus unseren Narben erwachsen am Ende unsere größten Stärken.

Welche konkrete Vision verfolgen Sie mit Ihrem Handeln und woran werden Sie am Ende messen, ob Sie Ihr großes Ziel tatsächlich erreicht haben?

Ich möchte meinen geschäftlichen Erfolg nutzen, um anderen Menschen etwas zurückzugeben und soziale Vorhaben zu fördern. Es kann sein, andere Künstler zu unterstützen. Ein Herzensprojekt wäre jedoch der Bau einer Schule in Ghana, der Geburtsstätte unseres Adoptivsohnes. Die enge Bindung zu dem jungen Mann entstand bereits vor Jahren, als mein Mann und ich uns ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe in Werden mit alternativem Deutschunterricht engagierten. Daraus hat sich eine enge Bindung zu einem damals schon jungen Mann entwickelt. Ihn haben wir adoptiert, als er schon 20 war – also eine Erwachsenenadoption. Ich denke mit meinen 66 Jahren noch lange nicht an den Ruhestand, sondern bin davon überzeugt, dass man gerade in der heutigen Zeit beweglich bleiben und neue Wege gehen muss. Diesen Sommer reisen wir das erste Mal gemeinsam nach Ghana, wir sind da gut vernetzt, gucken uns das an und dann schauen wir mal.

MV

Elke Schmidt, Ruhrtalstraße 93, 45239 Essen, Tel. 0173 5247435, Internet: www.elke-schmidt.com, E-Mail: info@elke-schmidt.com