

Wild at heart

Gespräch mit Christine Traut und Flo Wieser von Sandra Gill

Flo Wieser: «Ja, sei wild, aber bitte schön leise. Das Patriarchat hat's begriffen, wie das Wilde kleinzuhalten ist.»

Heute geht es um *wild at heart*: Bin ich *wild at heart* nur im Privaten, kann ich das auch im Business ausleben? Wie kann ich mir den Raum gestalten, um *wild at heart* an allen Fronten zu leben? Muss jeder *wild at heart* sein? Finden wir ein Rezept?

Flo Wieser: Ich merke, wie gross das Thema *wild a heart* ist. Was du da alles MUSST, damit du *wild a heart* bist. Ich sage, es gibt kein Rezept. Es gibt keinen Hebel. Es ist ein Haufen Arbeit, sich von eigentlich all dem freizusagen: Zum Beispiel konsumiere ich keine Medien, und mein Konsum generell ist möglichst bewusst – im Sinne von «Brauche ich das oder brauche ich es nicht?» «Warum möchte ich das jetzt oder nicht?»

Die permanente Reflexion spielt da eine grosse Rolle und erst dann kommt es zu einer Qualität von *wild a heart*, bei der man überhaupt Qualität sagen darf. Und *wild a heart* hat, glaube ich, viel mit Verantwortung zu tun. Was du vorlebst, wie du es für dich definierst. Dann kommen wir zu einer Wildheit, die glaube ich gesund ist für uns selber, weil es unsere ist, weil wir sie entdecken, weil es um Ausdruck leben geht. Das Ausdruck leben haben wir verlernt. Umso lieber schauen wir zu, wenn jemand wild ist. Und zum Glück gibt es ganz viele Ausführungen, wild zu sein. Das ist das Schöne.

Christine Traut: Ich war schon immer *wild a heart* und doch auch nicht. Angefangen hat es mit LEGO, als ich in einem der Lockdowns sass und

«Ich gebe mir die Erlaubnis, wild zu sein!»

Christine Traut

einen LEGO Serious Play Homeplay Workshop gemacht habe.

Ich stellte die Frage: «Mit welchen 2-3 Themen will ich sichtbar sein?». Die Workshopleiterin fragte mich: «Was wäre, wenn du dich gar nicht beschränken musst, weil dich genau diese Beschränkung viel zu viel Energie kostet?» Bis dahin hatte ich immer wieder versucht, in irgendwelche Modelle hineinzu passen, damit ich es <richtig> mache. Ich bin aber nie lange mit diesen Modellen zurechtgekommen, weil ich eben nicht reinpasste.

Für mich ist Wildsein nichts Besonderes, sondern unser Ur-Menschsein. Es ist egal, welches Label man da draufklebt, ob z. B. neugierig oder wild. Wir sind Menschen und daher kommt alles.

Flo Wieser: Das grosse Thema ist die Erlaubnis.

Christine Traut: Ja, wir erlauben uns nicht, wild zu sein. Das Umfeld erlaubt es uns oft schon eher. Aber es fängt mit uns selbst an.

Flo Wieser: Spontan fällt mir ein: Zuerst wollen sie, dass du redest und gehst und dann wollen sie, dass du still bist und sitzt. So ist das in der Schule. Und Mädchen werden ja noch viel mehr dahin erzogen als Jungs. Jungs müssen fast wild. Mädchen artig. Aber das ändert sich ja gerade fundamental: The female Wildness. Wie kommt die rüber? Darf die? Die hat jetzt Jahrtausende nicht gedurft. Die männliche Wildheit kennen wir. Das hat sich unterdessen zum Stereotypen verhockt. Da bewegt sich nicht mehr viel. Männlichkeit und männliche Wildheit ist total in der Krise.

Und die weibliche Wildheit? Die bekommt jetzt erst wirklich Schwung! Also in den letzten 20, 30 Jahren ist bezüglich Weiblichkeit so viel gegangen und ausprobiert worden. Es wurde viel ausprobiert und

experimentiert. Wenn sich jemand mehr Raum gemacht hat für Wildheit, dann ihr Frauen.

Christine Traut: Es wird in der weiblichen Szene, einer Bubble, in der auch ich unterwegs bin, oft in den Zusammenhang gebracht, dass wir barfuss im Wald rumlaufen müssen und alle ums Feuer zu tanzen haben.

Das ist dann *wild a heart*. Damit habe ich ein Problem. Ich mache sowas dann, wenn ich Lust dazu verspüre, wenn ich es will, nicht dann, wenn es mir jemand sagt. Das war eine wertvolle Erkenntnis für mich.

Es ist alles ein Buffet, von dem ich mir nehmen darf. Und dann geht es darum, wie ich es lebe. Das ist ein Bereich der Spiritualität, den ich mega gern habe. Ich mache da auch viel. Und doch gehört die Integration in den Alltag und das Geschäftsleben unbedingt dazu.

Es fing damit an, dass ich mir die Erlaubnis gegeben habe, alles auf meine Art machen zu dürfen. Vorher war der Schritt, dass ich nicht mehr gemocht werden wollte. Der Drang war weg, dass jeder mich doch bitte mögen solle. Das war möglich, als ich meine Basis gefunden hatte, wo ich dazugehöre, auch wenn ich mal anecke, seltsam bin oder Blödsinn rede. Ich gehöre dort dazu, weil ich ich bin.

Das hat sehr viel mit Erlaubnissen zu tun. Und es ist nicht mehr verknüpft mit dem Gedanken: «Oh, die müssen mich aber mögen.»

Flo Wieser: Verrückt ist ja, dass Wildsein Mainstream wird – quasi konform wild. Die Frage ist für mich: was ist das natürliche Wild? Das gibt es nicht per Online-Kurs oder Speed-Coaching, sondern das ist Arbeit mit dir selber. Ich empfinde, dass ihr Frauen einen mega Vorsprung hingelegt haben. In den vergangenen →



«Es fing damit an, dass ich mir die Erlaubnis gegeben habe, alles auf meine Art zu machen», sagt Christine Traut.

20, 30 Jahren haben viele Frauen viel ausprobiert und sich weitergebildet. Die positive Seite ist, dass viele ein hohes Bewusstsein erlangt haben. Die Downside ist, dass auch viele «weiterbildungssüchtig» geworden sind. Das Credo, um als Frau im Patriarchat mitspielen zu können, wurde: Wenn du dich stets weiterbildest, wartet eine wunderbare Karriere auf dich. Leider reicht es nie. Und so ist das auch mit dem Wilden. Ja, sei wild, aber bitte schön leise. Das Patriarchat hat's begriffen, wie das Wilde kleinzuhalten ist.

Wir Männer haben unterdessen nichts ausprobiert. Wir haben nur reproduziert und quasi gewartet, ob es auffällt, dass wir nichts tun. Also jetzt haut ihr

«Das natürliche Wild gibt es nicht im Laden zu kaufen.»

Flo Wieser

Frauen uns Männern das um die Fresse, weil ihr einen massiven Bewusstseinsvorsprung habt und wir Männer immer unattraktiver werden, wenn wir da nicht aufholen. Klassischer Marktwertverlust.

Ich lerne enorm viel von Frauen, die mit ihrer Wildheit nein zum Patriarchat sagen. Die Chance als Mann aufzuholen liegt für mich nicht darin, mit weisen cis-Männergruppen im Wald Steine und Baumstämme zu schmeissen, sondern dass wir das Weibliche und das Männliche in uns kennenlernen – das empfinde ich als Wildheit pur und das ist Arbeit.

Sandra Gill: Ja. Wie macht man das?

Christine Traut: Das WIE fängt an, indem ich mir selbst die Erlaubnis dazu gebe. Das muss nicht heißen, dass *wild at heart* als Leuchtschrift oder Wandtattoo in meinem Wohnzimmer hängt.

Es kann das sein, was ich ausprobieren, was ich vorher noch nie gewagt habe. Und das kann was Klitzekleines sein, z. B. dass bei uns Freitag nicht Wähen- tag ist, sondern Spagettitag – weil ich die lieber zubereite.

Wenn du weißt, was du willst, dann kannst du es verhandeln. Wenn du es nicht weißt, wie willst du dann darüber verhandeln?

Flo Wieser: Das Bild vom Wilden hat auch immer was von: Ich muss das allein schaffen. Es gibt aber Menschen, die leben auch heute gesellschaftlich in Clans. Die verstehen gar nicht, was wir da mit unserer Zweierkiste, Einfamilienhaus und Individualismus machen. Uns fällt unterdessen Gemeinschaft so schwer. Wild sein bedeutet für mich auch, mir zu erlauben nicht der Harte zu sein, sondern in Verbindung zu sein mit allem. Wirklich in Verbindung zu sein mit dieser Mutter Erde, abseits wiederum von diesem Naturkonsum. Je mehr Verbindung zu Mutter Erde, umso wilder wirst du. Sie schenkt dir so viel Energie.

Durch unser industrialisiertes Funktionieren- müssen ist heute Wildsein ein Weg geworden. Wie werden wir zivilisierte Wilde? Es wird in dieser Runde nur mit einem neuen Narrativ über den Wert des Wilden gelingen. Und nur indem wir konsequent in uns reinschauen, reflektieren mögen und diese <inner work> leisten. Uns fehlt jedoch noch der entscheidende Leidensdruck. An diesem arbeiten wir ja täglich erfolgreich.

Christine Traut: Den braucht es auf jeden Fall. Bei mir war der Leidensdruck, dass ich mich sehr danach gesehnt habe, wieder malen gehen zu können. Dann sagte ich zu meinem Mann: «Und jetzt passt du mal am Dienstagabend auf unseren Sohn auf.» Er hat das gerne gemacht. Es gab gar keine Diskussion darü-

ber. Die fand vorher nur in meinem Kopf statt. Viele müssen erst leiden, bevor sie etwas verändern. Ich unterscheide zwischen WEG VON und HIN ZU Motivation. Ich wollte damals wieder malen, und dafür war ich bereit, etwas zu ändern und das zu verhandeln. Beides ist in Ordnung. Es hilft mir, Klarheit zu haben, welche Motivation da jetzt gerade in mir aktiv ist.

Flo Wieser

Flo Wieser: Wild hat viel mit Körper zu tun. In unserer Wissensgesellschaft besteht alles nur aus Brain, Brain, Brain. Wir funktionieren mehrheitlich nur noch vom Hals aufwärts. Ich beobachte, wenn du im Körper bist, dann schauen dir die Menschen so richtig gern zu. Sie erleben in jeder Faser von dir, wie wild oder lebendig du bist.

Christine Traut: Wie bist du dahin gekommen? Wie hast du den Schalter umgelegt, dass du dann mehr in den Körper gekommen bist?

Flo Wieser: Arbeit an mir. Also wirklich lauter Erlebnisse, die der Körper mitgemacht hat. Ich finde *wild at heart*, *wild at body* ist für mich eine Ganzkörpergeschichte. Und das ist ein Reinwachsen. Und Reinwachsen ist Körperarbeit und das sind die Anfänge.

Christine Traut: Ich werde immer wieder gefragt «Warum machst du dich nicht komplett selbständig?» Ich will gerade genau dort wild sein, wo ich bin. Mir macht es viel mehr Freude, dort aufzumischen, wo ich gerade bin. Sei es durch Freundlichkeit, Wertschätzung oder mit: «Komm, lass uns mal LEGO® Serious Play® machen.»



«Etwas aushalten und einfach mal nichts machen»

Christine Traut

Das ist mein Wildsein. Es geht immer nur ums Jetzt. Der Gedanke ans Jetzt hilft mir sehr, wenn ich nicht überlege, was daraus entstehen könnte oder welches Ergebnis das produziert.

Ich glaube, dass dieses Urvertrauen sehr viel zu tun hat mit Selbstreflexion und Arbeit an sich selbst. Das, was du vorhin angesprochen hast, Flo. Dafür gibt es viele unterschiedliche Wege.

Es gibt Aufstellungen, es gibt Emotionale Intelligenz und unzählige andere Wege. Es gibt Kartenlegen, Handlesen, Kaffeesatzlesen. Für mich kommen alle diese Informationen aus einer Quelle und es ist immer genau die, die du gerade in dem Moment brauchst und haben sollst. Für mich gibt es so unzählige Möglichkeiten, damit jeder dort andocken kann, wo er/sie mag und es für ihn/sie jetzt stimmt.

Jeder darf da seinen ganz eigenen Weg finden. Ich glaube, dieses Urvertrauen kriegen wir nicht ohne Beschäftigung mit uns selbst hin. Dazu müssen wir uns unseren Ängsten und Schatten stellen.

Flo Wieser: Wild heisst, herzhaft Entscheidungen zu treffen: Huch ja, da muss ich jetzt wirklich Anlauf nehmen. Die Geste dazu erleb ich so als ein Umarmen. Die Vielfalt umarmen. Wild hat für mich nichts mit Fokus zu tun. Es ist ein grosses Ja zu Vielfalt. Und zur Erlaubnis, Vielfalt zu leben. Ich möchte mein Leben nicht verleben. Ich würde gern mein Leben erleben. Das Leben umarmen, indem ich herzhaft Entscheidungen treffe. Ja, das mache ich jetzt. Es ist wie ein tiefes Einatmen.

Christine Traut: Wenn ich auf allen Ebenen genährt bin, damit meine ich körperlich, seelisch, emotional, mental, spirituell usw., dann traue ich mich, wild zu sein.

Ich glaube daran, dass wir auf allen Ebenen Nahrung brauchen. Wenn ich das habe, vor allem sie mir selbst gegeben habe, dann ist alles möglich und nichts hält mich zurück.

Flo Wieser: Ungehalten, weil ich um meine Fähigkeiten weiss. Dieser Moment von <Ich kann das> – wunderbar.

Christine Traut: Ich habe noch einen Tipp für die, die sich als Fortgeschrittene empfinden: mach einfach nichts. Auch das ist wild.

Irgendetwas nicht zu tun.

Flo Wieser: Auszuhalten, finde ich richtig wild. Wenn du so richtig wild sein willst, dann ist weniger mehr. Also wirklich Fresse halten und aushalten. Es gibt viel weniger zu tun, als wir meinen. Aber wir sind gerne beschäftigt. Wir halten das Nichts schlecht aus. Schau dir Social Media und die News an. Das ist ein Perma-beschäftigungsprogramm inklusive Dopamin-Stösschen. Nur ist das Fass nun voll. Wir sind lauter volle Fässer und es geht ja gar nichts mehr rein. Uns fehlt der Raum, um wild zu sein. Wir brauchen Raum.

Christine Traut: Ich möchte den Raum noch unterstreichen. Mich fragen immer ganz viele: Wieso machst denn du so viel? Weil ich mir selber Raum gebe dafür. Ich erlaube mir das alles: mein Blog, mein Buch, meine Weiterbildungen, mein Lego, mein dies, mein das, mein jenes. Aber ich habe auch immer Menschen um mich rum gehabt, die mir auch Raum gegeben haben. Das ist es sicher ein sehr wichtiger zusätzlicher Baustein, wild sein zu können.

Flo Wieser: Ich habe viel mit Menschen über Raum geredet. Es ist eine sehr herzhafteste Entscheidung, sich Raum zu erlauben und zu geben.

Und bevor der Raum aufgeht, kommt die Pause. Dieser Kleinraum vor deiner Entscheidung und Handlung. Deine Chance zu überprüfen, ob du dich der Konformität oder der Wildheit zuwendest. Non-Konformität oder Wildheit muss nicht immer die Antwort auf Konformität sein – die bewusste Wahl ist die Kunst. Und die Wahl bewusst zu treffen, ist, deinen Ausdruck zu leben. Immer wenn du deinen Ausdruck lebst, nährt das dein Wildsein. Und wild zu sein heisst, dass du eben nicht dauernd in Bahnen gehst. Es ist nur für ein paar Sachen wirklich von Bedeutung, in Bahnen zu gehen. Wir dürften uns getrost vermehrt der Wildheit zuwenden.

Die Pause ermöglicht dir, deine Ressourcen zu überprüfen, die du benötigst, um wild zu sein. Und dann triffst du deine herzhafteste Entscheidung. Das ist der Akt. Der Ablauf könnte einfacher nicht sein: Der Trigger kommt. Pause. Nachschauen, was ist. Nachfühlen, wie es sich anfühlt. Die erlangten Daten analysieren. Die nötigen Ressourcen aktivieren. Herzhaft entscheiden und dementsprechend handeln.

Diese Einfachheit in der Komplexität finde ich schön. Weil das fordert mich, und ich kann es lernen und trainieren – *wild at heart* ist ein Weg. ←

Flo Wieser

«Ich arbeite an der Selbstwirksamkeit des einzelnen Menschen. Ich bin weder Coach noch Psychologe. Ich bin Pirat und Possibilist – ich sehe die Möglichkeiten.»
<https://florianwieser.com>



Christine Traut

«Ich bringe dir Frieden. Autorin, Medium LEGO Serious Play Aktivistin»
#momtoo
<https://christinetraut.com>

