

Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlings frequenz

N° 12

Das Magazin für Mutige

**WO UND WIE DEINE
ENTFALTUNG GELINGT**

**WARUM DIE NISCHE
VIELEN ZU ENG IST**

4 WAHRHAFTIGE RÄUME

**PLUS: VOM EINZUG IN
DEN KOKON, VOM
AUSBREITEN, UND VON
RÄUMEN, DIE
UNGENUTZT SIND**

**Raum
zur
Entfaltung**



INHALT

EDITORIAL

Auf der passenden Frequenz schwingen

SCHWERPUNKT

Raum zur Entfaltung

GUT ZU WISSEN

Ein Raum, der vielen zu klein ist: die Nische

HIMMELWÄRTS

Der Tag, an dem ich beschloss, ein Schmetterling zu werden

INSPIRATION

Vier wahrhaftige Räume

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Des Menschen liebste Beschäftigung?
(Kolumne)

GLOSSAR

Was heißt Entfaltung?

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Handverlesene Impulse aus der
Redaktion – damit es leichter geht.

VORSCHAU

Was dich in Heft 13 erwartet

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN

AUF DER PASSENDEN FREQUENZ SCHWINGEN



Lieber Schmetterling,

seit ich meine Lebensaufgabe bewusst kenne, bieten sich mir laufend Gelegenheiten, diese auszuüben.

Ich baue oft Brücken zu scheinbar unerreichbaren Orten.

Der neueste Ort heißt: Frequenz-Raum. Hier treffen sich monatlich Menschen und reden über gesellschaftlich relevante Themen: respektvoll · vielfältig · schrankenlos · inklusiv · tiefsinnig.

Echte Menschen kommen zusammen und teilen ihre Blickwinkel auf die Welt.

Mit unserem Konzept wurden wir von der FUTURZWEI-Stiftung als „Wohnzimmer der Gesellschaft“ akzeptiert.

Denn: Es braucht Räume, in denen Menschen zusammentreffen und etwas bewegen.

In der **12. Ausgabe der #schmetterlingsfrequenz** entdeckst du genau solche Räume: zum Entfalten und für Begegnungen.

Viel Vergnügen wünscht dir deine

Gabriele



ENTFALTEN BRAUCHT RAUM ZUM RÜCKZUG – UND ZUR VERBUNDENHEIT

Sprechen wir von „Raum zur Entfaltung“ zeigt sich vor dem inneren Auge meistens das Bild einer großen Fläche, etwa **eine saftige Blumenwiese, majestätische Berggipfel oder ein prachtvoller Saal**.

Wir stellen uns vor, uneingeschränkt Platz zu haben, um das zu tun, was wir wollen und **so zu sein, wie wir sein wollen**.

Entfaltung braucht Platz – so der Glaube.

Schmetterlinge entstehen allerdings unter völlig anderen Bedingungen: **in einem engen, dunklen Kokon**, in dem sie als Ex-Raupe tage-, wochen- oder monatelang unbeweglich verharren und darauf vertrauen, dass sich alles entwickelt, das sie für **ihr Leben als zauberhafter Schmetterling** brauchen.

Was passiert im Kokon:

Unnötige Körperteile der Raupe werden verwandelt oder abgestoßen. Neue Körperteile bilden sich, wie etwa die **charismatischen Flügel**, die das kriechende Raupenleben endgültig beenden und den Schmetterling vollkommen machen.

Kündigt sich der Rückzug in den Kokon an?

Wenn du mein Buch gelesen hast, weißt du, dass wir Menschen meist **unbewusst** unseren Kokon „beziehen“.

Erst **im Nachhinein** wird uns bewusst, was der Auslöser für den Einzug, der ein Rückzug wurde, war.

Bei mir war es die Teilnahme an TEDx Dubai, die mein Leben und meine Haltung innerhalb weniger Stunden **durcheinandergewirbelt** hat.

Es hat noch gute 10 Jahre gebraucht, bis ich mich vollkommen entfalten konnte.

Dein innerer Raum: der Kokon

In den Kokon kommst du also automatisch, sofern du für dich, tief im Inneren, die Entscheidung getroffen hast, **ein wahrhaftiger Schmetterling** zu werden.

Das heißt: Du siehst das Ende deines Raupenlebens und willst dich davon verabschieden. Jetzt fängst du an, deinen Kokon zu bauen.

Foto: Gabriele Feile

Wie sich die Zeit im Kokon anfühlt und wie du Räume findest,
um diese wichtige Phase ohne Einsamkeit zu erleben,
das steht hier.





Foto: Gabriele Feile

EIN RAUM, DER VIELEN ZU KLEIN IST: DIE NISCHE

Es war im Jahr **2008**. Draußen war es heiß.

Ich saß **im heruntergekühlten Büro** am Schreibtisch, als eine Anzeige über meinen Bildschirm schwirrte.

Mit einem Klick war sie weg, obwohl ich die Überschrift wahrnahm und **innerlich abspeicherte**. Wie sie genau lautete, weiß ich nicht mehr.

Aber: Ich erinnerte mich ein paar Tage später wieder daran und machte mich auf die Suche nach der Anzeige. Denn: **Sie ließ mir keine Ruhe**.

Was ich wusste: Es ging um ein Buch. **Und es handelte von mir!**

Nicht direkt – aber **von all den Erfahrungen**, die ich in meinen rund 30 Lenzen bis dato gemacht hatte. (...)

Als ich meine erste Gründung vorbereitete und mit einem Coach meine Strategie festlegte, fiel es das erste Mal, **das „böse“ Wort: Nische!**

Es ging schon in der allerersten Version meines Business-Planes darum, die **Zielgruppe** möglichst eng zu definieren und eine möglichst konkrete Lösung für ein klares Problem anzubieten.

Ich tat, wie mir geraten wurde, baute alles rund um diese Strategie auf – **und scheiterte grandios**.

Das Pilotprojekt lief zwar nach Plan, machte mir aber **null Freude**.

Ich hatte mich in eine Rolle gezwängt, die mir **zu eng** war. In meinem Buch schreibe ich dazu:

„Ich bin vieles, aber keine Auditorin!“

Lies hier weiter, wenn du einfach
mehr Raum brauchst, als eine enge
Nische, um dich zu entfalten.



DER TAG, AN DEM ICH BESCHLOSS, EIN SCHMETTERLING ZU WERDEN

Wir erleben 18 Sprecherinnen und Sprecher auf der Bühne, manche von ihnen international, die meisten jedoch lokal.

Ihre Geschichten und die Ideen sind ganz unterschiedlich, und bei jeder einzelnen Geschichte **ist die Spannung im Raum spürbar**.

Ganz besonders spüre ich: Die Menschen hier fühlen sich alle zugehörig und **zur rechten Zeit am rechten Ort**.

Plötzlich wird deutlich, dass es hier, in dieser **oberflächlichen Stadt**, viele Menschen gibt, die das Gegenteil von oberflächlich sind.

Als dieser bedeutungsschwangere Tag zu Ende geht, **schwebe ich wie auf Wolken nach Hause**.

Ich bin auf einer **neuen Umlaufbahn** angekommen, das ist nicht zu leugnen.

Das Buch

**Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel –
Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine
Lebensaufgabe fand**

ist im LebensGut Verlag erschienen.

Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich.

Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.

HIMMELWÄRTS

Mein Leben wird nicht mehr so sein wie vorher.

Während ich rund zehn Stunden lang Teil der grandiosen TED-Atmosphäre bin, durchlebe ich **ein Wechselbad der Gefühle**:

Ich bin beeindruckt, mitfühlend, angezündet, euphorisch, amüsiert, zu Tränen gerührt und überwältigt.

Am Ende weiß ich: Die Zeit ist reif, meine Passion, meine Leidenschaft zu leben.

Es dauert nur fünf Tage, bis ich meinem Chef meine **Kündigung** überreiche.

*Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“,
Kapitel: Übersättigt*



[Zum Buch beim
LebensGut Verlag.](#)

WAHRHAFTIGE



RÄUME

Auch heutzutage noch brauchen künstlerisch, musikalisch oder schriftstellerisch tätige Menschen einen Raum, in welchem sie, buchstäblich, **von der Muse geküsst** werden.

Die Kreativität schickt uns Ideen meist dann, wenn wir **offen** dafür sind.

In **fokussierten Momenten** und häufig dann, wenn wir alleine sind – ob in der Dusche oder beim Spaziergang.

Die Natur ist dabei **eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration**.

Ein Raum kann also auch im Freien wirken, er muss keine Wände haben.

Ein Raum zum Entfalten: ein Zimmer für sich allein

Wenn aus der fetten Raupe ein filigraner Schmetterling geworden ist, will dieser nur eins: **seine Aufgabe erfüllen**.

Für uns Menschen heißt das: jetzt können wir uns **endlich entfalten**. Denn all der Ballast, den wir uns als Raupe angeeignet haben, behindert uns nicht mehr.

Die britische Schriftstellerin **Virginia Woolf** setzte sich schon in den 1920ern dafür ein, dass vor allem Frauen (neben ausreichendem Einkommen) **ein Zimmer für sich allein** bräuchten.

In einem Vortrag beschrieb sie dies ausführlich. Das **gleichnamige Buch** ist bis heute im Handel erhältlich.



Weiterlesen im #kkl-Magazin:
4 wahrhaftige Räume, die wir
dringend brauchen.



KOLUMNE

WECHSEL-PERSPEKTIVE



Wer darf sich ungehindert ausbreiten?

Foto: Gabriele Feile

Die Schöpfung ist vollkommen, der Mensch nicht

Die Natur hat ihre eigenen Gesetze und alles darin arbeitet **harmonisch zusammen**. Das ist ein Meisterstück der Schöpfung (von wem auch immer).

Alles? Nicht ganz. Es gibt diese eine invasive Art, die sich über Jahrtausende immer weiter ausgebreitet hat und **der Natur ständig ins Handwerk pfuscht**. Weil sie nämlich glaubt, sie sei intelligenter als der Rest der Welt.

Menschen versuchen spätestens seit der Sesshaftwerdung vor ca. 10.000 bis 15.000 Jahren, sich die Erde untertan zu machen.

Dabei gab es damals **noch gar keine Bibel**, in der das stand.

Die Natur muss draußen bleiben!

Gärten entstanden, weil jemand **einen Zaun** um ein Stück Land gebaut hat. Und mit dieser Abgrenzung startete **der Siegeszug der Gartengestaltung**.

Anders als im „Freien“ muss im Garten **Ordnung** herrschen. Es wird gesät, gepflanzt, gejätet, gemäht, vertikutiert, gedüngt, geschnitten, gestutzt, begradigt, gewässert, gestaltet, gegraben, dekoriert und noch viel mehr.

Denn: Das, was die Natur auf unserem Planeten seit Jahrmillionen **ganz von alleine** hinbekommt, kann sie natürlich in einem Grundstück mit Zaun nicht!

Nur wir Menschen wissen, glaubt man der Werbung und dem Fernsehen, wie man aus der Erde **am meisten rausholt**.

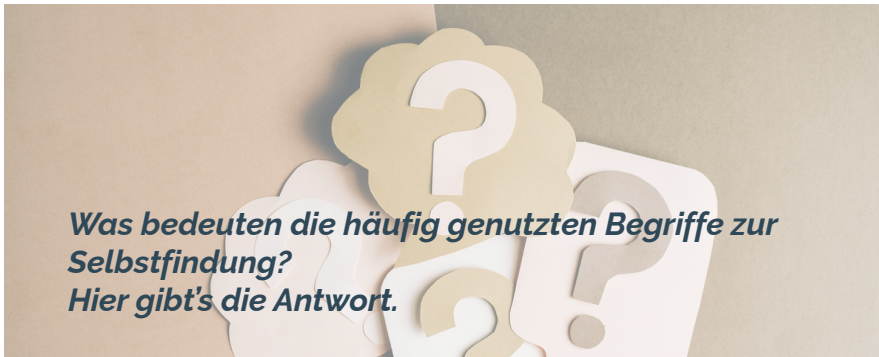
Doch wehe, die Natur spielt nicht mit und schickt nicht genug Regen!

Wem geben wir jetzt bloß die Schuld?

[Gleich weiterlesen:](#)

[Ausbreiten: des Menschen liebste Beschäftigung?](#)





ENTFALTUNG ODER: ENT-FALTUNG

= Prozess des Entwickelns, etwa von Fähigkeiten, Talenten oder Persönlichkeit

Auch: Natürliches Wachstum, wie etwa das Entfalten von Blütenknospen im Frühling.

Auf der Schmetterlingsfrequenz heißt Entfaltung: bereit sein, **sich der Welt mutig zu zeigen.**

Und: fliegen, um die eigene **Lebensaufgabe** zu erfüllen.

Erlebnisse für deine Sinne

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Wir sind fähig, Städte zu errichten, Ozeane zu überqueren und die Welt zu verändern.

Und doch fällt es uns schwer, das eigene Leben zu verstehen.

Zu erkennen, wann eine Grenze notwendig ist.

Zu unterscheiden zwischen dem, was dem anderen gehört, und dem, was in uns selbst seinen Platz finden muss.

Lira Dorn beschreibt in ihrem Essay, was sich in diesem einen Raum befindet, den wir oft lange nicht betreten wollen.

[Hier weiter eintauchen](#)



Foto: Gabriele Feile

*Er lebte in einer Burg,
die er von eigener Hand erbaut
hatte,
aus Zeitungen und Kartons.
Er lebte von dem, was ihm so zufiel.*

*Und er lacht heut' Abend und sagt:
„Ich habe nun endlich mein Zimmer
mit Aussicht gefunden.
Hast du das auch?“*



[Room with a view](#)
Tony Carey (Text & Musik)

Ein geschützter Raum im öffentlichen Leben. Ein Raum, in dem zugehört wird.

Das ist „momo hört zu“.

[Hier in 1 Minute mehr dazu herausfinden.](#)



Filmtipp: Nix ist Fix

Eine Gruppe langjähriger Freunde will ein Wochenende in Julianes Berg-Chalet verbringen. Als sie dort ankommen, ist es allerdings besetzt. Ein Dreigespann mit schwangerer Frau hat sich häuslich niedergelassen. Begründung: Das Haus stehe die ganze Zeit leer, da könnten sie genauso gut darin leben.

Eine Diskussion darüber, wem Raum und Räume gehören (sollten). Und ein hochklassiges Fernsehspiel voller Überraschungen mit bekannten Schauspielerinnen und Schauspielern.



[In der ZDF-Mediathek anschauen.](#)

VORSCHAU

Heft 13 der
#schmetterlingsfrequenz
fragt: Was bist du nicht?

Ein wesentlicher
Bestandteil deiner
Selbstfindung ist es,
herauszufinden, was (und
wer) du nicht bist.

Falls du noch kein Mitglied
bist, [klicke hier](#), um das zu
ändern.

Als Mitglied wirst du Teil
einer friedlichen Welt in
Balance.

Du stärkst dich selbst und
andere Menschen.

Und du unterstützt eine
relevante Mission.



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Gabriele Feile

CHEFREDAKTION

Gabriele Feile

KONTAKT ZUR REDAKTION

redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu

DETAILLIERTES IMPRESSUM

schmetterlingsfrequenz.eu/impressum



**Mit Herz und Liebe
für dich gestaltet.**

#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin
#schmetterlingsfrequenz
veröffentlichten Artikel und Fotos
sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des
Magazins bedarf der schriftlichen
Zustimmung der Redaktion.

