

DIE WIRKSCHAFFERIN

# weil wir... VORBILDER



**F**ür mich gab es nie nur ein Vorbild oder moderner ausgedrückt: Rolemodel. Ich lasse mich von vielen Menschen inspirieren – tagtäglich. Positive Beispiele kann man in der Familie, in der Wissenschaft, im Freundeskreis, im Job, in Filmen, auf Reisen oder in Büchern finden. Sie zeigen uns all die Möglichkeiten auf, die es auf dieser Welt gibt. Studien belegen, dass Vorbilder wichtig sind. Sie können helfen, unsere Motivation zu steigern, Ziele zu visualisieren und unsere Werte zu festigen. Ich möchte an dieser Stelle von einer Frau erzählen, die mich sehr berührt und inspiriert hat. Vor über zehn Jahren habe ich ein Buch gelesen, nein, verschlungen. Der Titel: Cave in the Snow. Es erzählt die Geschichte von Tenzin Palmo, einer buddhistischen Nonne aus London, die 12 Jahre in einer Gebirgshöhle im Himalaya lebte. Die Höhle war etwa drei Meter breit und zwei Meter tief. Tenzin versorgte sich selbst, grub sich bei starkem Schneefall einen Lufttunnel ins Freie, um genug Sauerstoff zu bekommen und schlief nachts nur drei Stunden. Im Sitzen. Wer ist diese Frau? 1964, entschloss sich die 20-jährige Buddhistin, nach Indien zu reisen. Hier bewies sie, dass Rückzug und Meditation keinen Gegensatz zu großen und mutigen Taten bilden. 1976 zog sie sich in eine Höhle im Himalaya zurück – für 12 Jahre. Danach lehrte sie in buddhistischen Zentren. Sie beobachtete ein Ungleichgewicht: Häufig wurden nur Mönche unterrichtet und die Nonnen verrichteten Haushaltsarbeit. Sie erhielten keine Möglichkeit zum Studium. Tenzin Palmo setzte sich das Ziel, Frauen im Buddhismus zu stärken. In ihr wuchs die Idee, eine Nunnery zu gründen, in der sich Frauen dem Studium des Buddhismus widmen. Eine Mammutaufgabe. Wie sollte sie das finanzieren? Tenzin Palmo reiste um die Welt, hielt Vorträge, begeisterte andere für ihre Idee und fand freiwillige Helferinnen. Im Jahr 2000 öffnete sie schließlich die Nunnery

Vorbilder dürfen nicht nur Inspiration sondern auch Teil unseres Lebens sein.

**Ein Vorbild zu haben ist wie einen Kompass zu besitzen;** es führt uns zu unserem besten Selbst.

TEXT NICOLE HOBIGER-KLIMES  
POWERED BY ON TOP SOLUTIONS

obachtete ein Ungleichgewicht: Häufig wurden nur Mönche unterrichtet und die Nonnen verrichteten Haushaltsarbeit. Sie erhielten keine Möglichkeit zum Studium. Tenzin Palmo setzte sich das Ziel, Frauen im Buddhismus zu stärken. In ihr wuchs die Idee, eine Nunnery zu gründen, in der sich Frauen dem Studium des Buddhismus widmen. Eine Mammutaufgabe. Wie sollte sie das finanzieren? Tenzin Palmo reiste um die Welt, hielt Vorträge, begeisterte andere für ihre Idee und fand freiwillige Helferinnen. Im Jahr 2000 öffnete sie schließlich die Nunnery

# BRAUCHEN

Dongyu Gatsal Ling in Himachal Pradesh in Indien. Damit setzt sie ein starkes Statement: Praxis, Community-Führung, Fokus auf innere Verwirklichung und Gleichstellung der Frauen in der Gesellschaft – sie packt alles in einem Leben an. Das nenne ich Empowerment. Ein Jahr nach der Lektüre des Buchs war ich in dem indischen Bergort Dharamsala, dem Wohnsitz des Dalai Lama. Im Anschluss fuhr ich in die Nunnery von Tenzin Palmo. Die ganze Fahrt über war ich nervös. Als ich ankam, war es wie in einer anderen Welt – ganz anders als im belebten Dharamsala: Die Ruhe, die schüchterne Fröhlichkeit im Mini-Sekretariat, das Lächeln der Nonnen, die Fahnen, die im Wind wehen, der hellblau strahlende Himmel.

Vorbilder können helfen, unsere Motivation zu steigern, Ziele zu visualisieren und unsere Werte zu festigen.

NICOLE HOBIGER-KLIMES

Schließlich habe ich allen Mut zusammengenommen und Tenzin Palmo unserem ausführlichen Gespräch um ein Foto gebeten. Mehr wollte ich gar nicht, eine Erinnerung an diese besondere Begegnung. Sie nahm sich viel Zeit und wir unterhielten uns auf Augenhöhe. Für sie war das sicher nichts Neues, für mich aber etwas ganz Besonderes. Sie ist ein Mensch wie jeder andere auch – nur mit einem sehr trainierten Mind und einem geballten Einsatz für die Sichtbarkeit von Frauen. Sie hat eine Lücke erkannt und setzt seitdem alles daran, den buddhistischen Nonnen mehr Gleichberechtigung zu verschaffen. Mittlerweile leben und studieren mehr als 100 Frauen in ihrer Nunnery. Tenzin Palmo begann als Suchende. Heute ist sie buddhistische Nonne, Wegweiserin und eine internationale Berühmtheit. Sie ist aufgrund ihres ruhigen Wesens, der menschlichen Reife und unerschütterlichen Willenskraft ein wirksames weibliches Vorbild. Die sogenannte Shamatha Meditation habe ich durch sie entdeckt und gebe sie seit Jahren in meinen Silence-Retreats weiter. — like it

## WIRKUNGSVOLLE TIPPS

Inspiziert von Tenzin Palmo

### MUTIG SEIN

Trauen wir uns, auch schwierige Wege zu wählen.

### KOMMUNIKATION

Wir sollten unser Wissen weitergeben und über Missstände sprechen.

### VORBILDFUNKTION

Es erfüllt, anderen den Weg aufzubereiten, auch wenn es bedeutet, dass man es selbst steiniger hat.

### HILFE ANNEHMEN

Wir dürfen nach Unterstützung Ausschau halten und diese annehmen

### ENGAGEMENT

Eine Person ist immer die Erste – glauben wir an unsere Ideen.



## NICOLE HOBIGER-KLIMES

Ing. Mag. Nicole Hobiger-Klimes ist eine erfahrene Business- und Leadership-Coachin, Ausbilderin für Meditation & Achtsamkeit, Journal-Autorin und Unternehmensberaterin mit Fokus auf Stille und Selbstführung. Sie gewann mehrere Awards für ihre Rede "Stille lügt nicht" (2021) und bietet Selbständigen durch ihre Masterminds ein Netzwerk und berufliches Sprungbrett. Als ehemalige Karate-Sportlerin für Menschenrechtsaktivistin Waris Dirie tätig, setzt sie heute aktiv ein Zeichen für Female Empowerment auf ihrer Plattform DIE WIRKSCHAFFER:INNEN.

www.nicolehobigerklimes.at www.diewirkschafferrinnen.at