

Inspiration spielt im Leben von Sonja Piontek schon immer eine große Rolle. Nachdem sie viele Jahre als Topmanagerin bei BMW in Asien tätig war, gründete sie eine Agentur für exklusive Erlebnisreisen. Auch als gefragte Rednerin auf der ganzen Welt und Bestseller-Autorin inspiriert sie ihr Publikum zum Thema Potenzialentfaltung. Doch das Jahr 2020 war für die erfolgreiche Münchnerin ein Schicksalsjahr mit tiefen Verlusten: Sie verlor ihr ungeborenes Kind und gleich dazu die geglaubte Liebe ihres Lebens. Parallel durfte sie zwei Mal ihrer Mutter das Leben retten und Corona brachte ihre berufliche Selbstständigkeit fast zum Stillstand. Um diesem schweren Jahr ein gutes und heilendes Ende zu geben, begab sie sich mit der befreundeten Fotografin Carolyn Stroker auf einen Trip durch Namibia. Unsere Autorin Antje Urban sprach mit Sonja Piontek über eine ungewöhnliche Reise zu sich selbst.

> Nach Ihrem beeindruckenden Werdegang zu urteilen, müssen Sie sehr erfolgsverwöhnt sein. Wie hart traf Sie das Jahr 2020?

Das kommt darauf an, wie man Erfolg definiert. Ich habe immer hart für meinen Erfolg gearbeitet. Corona hat mich 2020 natürlich auch beruflich getroffen, aber es waren die persönlichen Verluste in diesem Jahr, die ich verarbeiten musste. Das Gefühl, alleine auf der Welt zu sein.

> In der Hochphase der Pandemie sind Sie ins Flugzeug gestiegen. Warum waren Sie so sicher, dass diese Reise nicht im Krankenhaus enden würde?

(lacht) Weil Namibia in der Zeit eines der wenigen Länder war, in die man bedenkenlos reisen konnte. Eine Reise in Namibia war sicherer, als in München in eine Bäckerei zu gehen. Zudem ist es das am zweitdünnsten besiedelte Land der Welt. In diesem großen und leeren Land haben wir nur wenige Menschen getroffen.

> Die Vorbereitung für diese Reise stand ganz sinnbildlich für Ihr Motto, das Sie bei Ihren Vorträgen immer vermitteln: „Verbanne den Ausdruck ‘Geht nicht!’ aus deinem Wortschatz und ersetze ihn durch die simple Frage ‘Wie könnte es gehen?’“

In der Tat sprach vieles gegen diese Reise, aber wir haben es in vier Wochen geschafft, alles zu organisieren. Was ich auch immer meinem Publikum sage: Fokussiere Dich auf Deine Stärken. In meinem Fall hat nur der Fokus auf meine Stärken dieses Buch erst möglich gemacht. Ich kann gut organisieren und ich schreibe liebend gerne über meine Erlebnisse, daher habe ich National Geographic angesprochen, ob sie an einem Artikel zu unserer Reise interessiert wären. Die wollten dann daraus gleich ein Buch machen, ungläublich. Als ich den Vertrag für das Buch unterschrieben habe, wusste ich, das würde heilsam für mich werden.

> Sie sind auch als Motivationsrednerin tätig. Sie kennen sicher viele Strategien, um den Widrigkeiten des Lebens die Stirn zu bieten. Stichwort Resilienz. Warum war diese Reise für Sie so wichtig?

Weil der Verlust, den ich erleiden musste so groß war, da brauchte es einen großen positiven Gegenpol. Es ist etwas anderes, daheim vor dem Computer zu sitzen und



„Die vielen ehrlichen Momente mit den Menschen in Namibia halfen Sonja Piontek, die Wunden zu heilen, die ihre Seele im vergangenen Jahr erlitten hatte.“

Ex-Managerin und Autorin Sonja Piontek über: Heilung

„Hinter dem Horizont liegt ein Universum an Möglichkeiten. Dafür muss man aus der Komfortzone raus und die Türen, die sich öffnen, wahrnehmen und durchschreiten. Für mich gab es den Entschluss, wieder glücklich sein zu wollen. Aber man muss auch einiges dafür tun.“

BIOGRAFIE

■ **Name:** Sonja Piontek

■ **Geboren am** 26.6.1976 in München, aufgewachsen in Bayern und Österreich

■ **Werdegang:** Studium der Kulturwirtschaft, Schwerpunkt Südostasienkunden in Passau und Padjadjaran (Indonesien). 2003 begann sie in der Münchner Konzernzentrale im Marketing von BMW zu arbeiten. Einige Jahre später ging sie als Creative Director für die internationale Eventagentur Vok Dams nach Peking. Als sie nach München zurückkehrte, arbeitete sie erneut für BMW und wurde als Marketing-Direktorin nach Singapur entsandt. Dort leitete sie gut drei Jahre lang Marketing und Pro-

duktmanagement für die asiatisch-pazifische Region. Dann tauschte sie das Managerleben gegen ein Leben auf der Bühne und als Unternehmerin. Seitdem tritt Sonja Piontek weltweit als mehrfach ausgezeichnete Rednerin zu den Themen „UltraCreativity“, „Entfaltung von Exzellenz“ und „Brand Building“ auf. Anfang 2018 gründete sie in Singapur die „Sonnenkind“, eine Agentur für Reise- und Event-Formate: www.sonnenkind-reisen.de

■ **Bücher:** „China, die türkise Couch und ich – Kurioses aus dem Reich der Mitte“ (2009); „UltraCreativity – Der Experiment“ (2020); „Sonnengeflüster“ (2021)

sich selbst wieder aus dem Loch zu ziehen. Oder aber in ein Land zu gehen, wo gebündelte Glücksmomente möglich sind. Diese Reise war als touristische Reise geplant und wurde dann zur Produktionsreise für ein Buch. Und warum? Weil das genau meinen Stärken und meiner Leidenschaft entspricht. Wenn man mich gebeten hätte, in Russland eine App zu programmieren, wäre ich gescheitert. Dadurch, dass ich alle meine Stärken in dieser Reise vereinen konnte, bedeutete es für mich pure Glückseligkeit. Schon die Vorstellung, die tollen Momente vor Ort durch ein Buch mit anderen Menschen teilen zu können, hat mich glücklich gemacht.

> Sie haben Namibia schon mehrfach bereist, wie konnten Sie wissen, dass Sie neue Inspirationen finden würden?

Über zehn Mal war ich schon dort. Aber es ging nicht um das Neue. Ich wusste sicher, dass es mir dort gut gehen würde und wie viele bezaubernde Menschen ich dort treffen würde. Aber wir haben tatsächlich doch noch Neues entdecken dürfen: Zum Beispiel die Geisterstadt Kolmanskuppe in Lüderitz mit ihren vom Sand zugewehrten Häusern. Diese Diamantenstadt galt Anfang des 20. Jahrhunderts als die reichste Stadt Afrikas. Jetzt liefert sie faszinierende Fotomotive, weil sich der Sand die Stadt zurückerobert. Auch habe ich zum ersten Mal die Etosha-Pfanne im Sonnenuntergang besucht. Du stehst inmitten dieser gewaltigen, weißen Ebene und Du siehst runderum nichts außer die Erdkrümmung und die Unendlichkeit. Alles ist ganz still. Wie unbedeutend erscheinen doch manche alltäglichen Probleme angesichts der kraftspendenden Schönheit des leuchtenden Sonnenuntergangs an diesem unvergleichlichen Ort.

> Bis 2017 waren Sie für BMW in Asien sowie Neuseeland tätig. Sie kennen sich sehr gut aus dort, wären solche Erlebnisse dort nicht auch möglich gewesen?

Das war leider wegen Corona zu der Zeit schon nicht möglich. Aber ja, auch in

Neuseeland oder in der Mongolei hätte ich Glücksmomente dieser Art gefunden. Es geht für mich darum, in Länder zu reisen, die authentisch sind, wo viel unberührte Natur ist und der Konsum nicht im Vordergrund steht. In der Mongolei hatte ich solche Momente, als ich zum Beispiel mit einer alten Nomadin in ihrer Jurte über Stunden zusammen saß. Da zählt Herz mehr als Kreditkarte. Wahrer Luxus sind doch tiefe menschliche Begegnungen.

> Es heißt, Reisen vermag Körper und Geist zu heilen – dann empfinden Sie das auch so?

Absolut! Und dafür muss es keine Reise ans Ende der Welt sein. Sondern dahin, wo die Seele frei fliegen kann. Da hat jeder so seine eigenen Vorstellungen. Aber allein das Rauskommen aus dem Alltag hat schon sehr viel Kraft. Uns so sind es für mich oft auch einzelne Tage in den Bergen, die mir viel Kraft schenken.

> Welche Momente oder Begegnungen haben in Namibia zu Ihrer „inneren Heilung“ beigetragen?

Auf jeden Fall die vielen Momente mit den Naturvölkern. Zum Beispiel die Fröhlichkeit der Himbas, als ich verzweifelt versuchte, Mais zu mahlen. Noch nie hat es mir eine solche Freude bereitet, ausgelacht zu werden. Oder als ich mit Wakimba, einer der Damen, Feuerholz holen sollte. Ich konnte natürlich das Holz nicht auf dem Kopf tragen, sie hat mir dann liebevoll das Holz mit dem Tuch auf dem Kopf gestapelt und ich durfte ausnahmsweise eine Hand zur Hilfe nehmen. Auf dem Weg zurück nahm sie dann meine andere Hand und wir sind händchenhaltend ins Dorf gelaufen. Kann man so etwas planen? Nein. Man muss offen sein für solche Begegnungen. So was findet dann in ganz einfacher Sprache statt: in der Sprache des Herzens.

> Nun sind Sie schon seit längerer Zeit wieder zu Hause. Wie gestärkt sind Sie zurückgekehrt?

Sehr gestärkt – auch aus allem, was sich aus der Reise ergeben hat. Hinter dem Horizont liegt ein Universum an Möglichkeiten. Dafür muss man aus der Komfortzone raus und die Türen, die sich öffnen, wahrnehmen und durchschreiten. Für mich gab es den Entschluss, wieder glücklich sein zu wollen. Aber man muss auch einiges dafür tun.

> Das ist wie so oft leichter gesagt als getan.

Das stimmt. Zuerst muss man natürlich einen Entschluss fassen und dann geht es in die Umsetzung. Wenn man das aus eigener Kraft nicht schafft, dann sollte man sich die richtigen Partner suchen, die mit einem diese Wegstrecke gehen. Wichtig ist auch, um Hilfe bitten zu können. Sich einzugestehen: Es geht mir nicht gut, es tut jetzt gerade weh und ich benötige Hilfe. Meine ersten Versuche hierzu sind gescheitert, weil ich das meinem Umfeld viel zu vorsichtig ausgedrückt habe. Ich habe gelernt, klar zu formulieren: „Kannst Du mich bitte mal in den Arm nehmen oder darf ich zu Dir kommen, weil ich gerade einsam bin?“ Das musste ich auch erst lernen, denn jeder kannte mich nur als Super-Woman. Die Reaktionen darauf haben mir gezeigt, dass das für viele zwar überraschend war, aber das Gegenüber eigentlich immer glücklich ist, helfen zu dürfen. Und dabei geht es doch oft nur um Kleinigkeiten.

THE ENGLISH CORNER

The Joke's On Me

There are some jokes that just do not work in other languages. They cannot really be translated, so it is claimed. One example is this: A man is travelling through **backwoods** country, and he sees an old fellow sitting on a chair in front of an equally old cabin. The man stops and greets the old fellow, who greets in return. The man then asks him, 'Have you lived here all your life?' The old fellow looks at him and says, 'Not yet!'

If you have not understood the joke, do not worry. It depends on the fact that in English, the form 'have you lived' may mean 'are you still living', so with the addition of 'all your life' it could be understood as meaning that

the old fellow's life was past – which is quite clearly not the case!

This, as far as I can see, does not work well in German at all. There is probably no good way to translate it. In other words, to use a famous line, it becomes 'lost in translation'. Translations can be tricky things. When Premier **Khrushchev** of the Soviet Union once said something that was translated as English 'We will bury you', there was alarm in US government circles. The translation was not exactly wrong, but it was incomplete and the context was not explained. Apparently there is such a saying in Russian, but it does not mean a **threat**; it means 'we will outlive you and bury you at your funeral', or something like that.

A rather more delicate problem is posed by the translation of a Greek word, **parthenos**, which can mean

'**virgin**' or simply 'young woman, girl'. Clearly this is a matter of debate for **theologians** and church officials, rather than for us. More along **earthly** lines, there is a sign in Arabic and English which seems to be all right, until one stops to consider. 'Dead Slow Children Playing' – 'dead slow' normally means 'as slow as possible', but here the meaning changes, and not for the better. Another sign shows the outline of a human head with lines **emanating** from the mouth and the message 'Do Not Cry'. It appears to prohibit shouting, but 'Do Not Cry' would mean 'no tears'.

Restaurant menus are a famous source of **mirth**. Spanish 'bravas' is not English 'brave', so 'brave potatoes' will not help the English-speaking customer. 'Suprême de poulet' does not mean '**Colonel of Chicken**', no matter how one looks at it. As to the

southwest German term Bubespitzle, it would be better not to translate this **literally** into English. But there are worse problems than mere words.

A French restaurant menu may describe items as 'fondant' or 'croustillant', but these ('melting' and 'crunchy', respectively) are not usual on English menus, where food textures are not emphasized. A current fashion for listing the sources of foods, popular in the UK and elsewhere, would not be a good idea in other countries.

Foods that are not familiar may cause trouble, too. The Swabian Maultaschen are a good example. 'Mouth Bags' they are not! That evokes the image of a horse's nosebag, a bag containing grain and attached to the horse's **snout** in such a way that the horse can eat while underway. Something that could be translated as

Glossary

backwoods - hinterwäldlerisch
Khrushchev - Chruschtschow
threat - Drohung
virgin - Jungfrau
theologian - Theologe
earthly - diesseitig, irdisch
emanating - hier: ausstrahlen
mirth - Belustigung, Fröhlichkeit
Colonel of Chicken - Oberst von Huhn
literally - wortwörtlich
snout - Schnauze
enthuse - begeistern

'burning cheese' does contain cheese, but the original Greek name actually means 'hot spicy cheese' (tyrokafteri).

Don't try to **enthuse** foreign travellers for Tote Oma or Kalter Hund, either; at least, do not translate these! As to Schlachtplatte, translating that will ensure that any English speaker won't touch it. There is no accounting for tastes, but names are a different matter!

Douglas Fear