

Podcast Melanie Wolfers und Andreas Knapp

****Sprecher 1**:** [00:00:05] Fühlen Sie sich auch im Ernährungsdschungel verloren? Paleo, Low Carb, vegan? Was ist denn jetzt wirklich gesund? Sind zuckerfreie oder vegetarische Ersatzprodukte tatsächlich gesünder? Welche Nahrungsergänzungsmittel sind letzten Endes wirksam? Wie viel Wasser sollten wir täglich trinken? Gesunde Ernährung beginnt mit kleinen, klugen Entscheidungen, sagt die bekannte Ärztin und Bestsellerautorin Dr. med. Adela Adler und zeigt in ihrem neuen, unterhaltsamen Hörbuch, **“Genial ernährt”**, klüger essen, entspannter genießen, besser leben, welche Nährstoffe wirklich gut für uns sind und wie eine gesunde Ernährung ganz leicht in unserem Alltag umzusetzen ist. Also, keine Angst und reingehört, denn in **“Genial ernährt”** geht es um Balance, nicht um Perfektion. **“Genial ernährt”** von Doktor med. Adela Adler gibt es überall, wo es digitale Hörbücher gibt. Das gleichnamige Buch ist bei Droemer Knaur erschienen. Werbung Ende

****Jutta Ribbrock**:** [00:01:16] Herzlich willkommen zur neuen Folge von **“einfach ganz leben”**, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute habe ich gleich zwei Gäste, einmal mehr die liebe Melanie Wolfers, schon zum vierten Mal übrigens. Sie ist einfach eine extrem fleißige Buchautorin, Bestsellerautorin und immer wieder aufs Neue inspirierend. Melanie ist Theologin, Ordensfrau, Seelsorgerin und Mutmacherin. Ihr großes Thema ist die Zuversicht, das zeigt sich auch in ihrem Podcast, der heißt **“Ganz schön mutig”**. Und heute auch bei uns, Andreas Knapp. Theologe, Priester und ebenfalls Seelsorger. Auch er lebt in einem Orden und hat sich mit seinen Ordensbrüdern entschieden, ganz nah bei den Menschen zu leben, in einem Plattenbau in Leipzig. Andreas ist außerdem Dichter, zählt mittlerweile zu den bekanntesten spirituellen Lyrikern Deutschlands. Melanie und Andreas, ihr beiden habt mittlerweile euer zweites gemeinsames Buch geschrieben und das hat den Titel **“Atlas der unbegangenen Wege, eine Reise zu dir selbst”**. Ja, ein bisschen verkürzt gesagt darum, den eigenen Weg zu finden, sich zu trauen, etwas Neues zu wagen, wenn wir spüren, dass das Alte nicht mehr passt. Ja, und wie wir da mit den verschiedenen Klippen und Hürden umgehen können und das Neue in unser Leben integrieren, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Melanie, liebe Andreas, schön, dass ihr da seid. Herzlich willkommen.

****Melanie Wolfers**:** [00:03:11] Danke, liebe Jutta.

****Andreas Knapp**:** [00:03:11] Danke, liebe Jutta. Guten Tag, Jutta.

****Jutta Ribbrock**:** [00:03:15] Vielleicht könnt ihr uns das gleich zu Anfang ja mal ein bisschen beschreiben. Ihr habt ja beide in eurem Leben viele Umbrüche erlebt. Was hat da aus euch rausgedrängt, als ihr dieses Buch geschrieben habt? Was ist eure Intention damit? Mag Melanie vielleicht anfangen?

****Melanie Wolfers**:** [00:03:30] Ja, Andreas und ich sind viel in der Beratung von Menschen tätig, und da taucht immer wieder so eine Grundfrage auf, nämlich wie kann ich mein Leben so führen, dass es immer mehr meines wird, dass ich es halt stimmig und lebendig erfahre. Und unser Leben ist ja ständig in Bewegung und wir möchten mit dem Buch eine innere Landkarte an die Hand geben, um damit Leute sich besser orientieren können, wenn ein Neuanfang ansteht, wenn sie mitten in einem Veränderungsprozess stecken, dass sie da einfach einen Leitfaden an der Hand haben, um sich besser zu orientieren und gut einen nächsten Schritt setzen zu können.

****Jutta Ribbrock**:** [00:04:08] Andreas, hast du noch ergänzend Gedanken dazu?

****Andreas Knapp**:** [00:04:09] Ja, es gibt ja Zeiten, da für uns alles relativ klar ist, die Dinge laufen gut. Und dann gibt es Zeiten, wo wir einfach nicht weiter wissen, wo ein Schritt vorwärts, ein Schritt rückwärts. Und wir wollen mit diesem Buch helfen, genau in solchen Zeiten der Unsicherheit mehr Klarheit zu bekommen. Was kann da helfen, um mich besser zu orientieren? Gibt es da Eigenerfahrungen, auf die ich rekurrieren kann, zurückgreifen kann. Was kann mir von anderen her helfen? Und bisweilen ist es ja von Vorteil, wenn ich so verstehe, die Dynamik, die dahintersteht. Ah ja, das muss jetzt so sein oder das könnte jetzt so weitergehen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:04:55] Es gibt eine Kapitelüberschrift in eurem Buch, die mich berührt hat. Wer seinen Träumen nicht traut, verträumt sein Leben. Viele von uns trauen sich ja gar nicht so richtig groß zu träumen, also wir erzählen uns dann selber immer eher so, welchen Zwängen und Notwendigkeiten wir unterliegen, Familie ernähren, Haus finanzieren, sich um alte oder kranke Eltern kümmern, für die Altersvorsorge sparen und all sowas. Wie können wir... Mut fassen oder überhaupt erst mal auch unsere Augen dafür öffnen, dass wir unsere Träume überhaupt erst mal wahrnehmen und dann im zweiten Schritt tatsächlich auch für möglich halten.

****Andreas Knapp**:** [00:05:35] Unsere Träume, die melden sich ja von selber. Sei es tatsächlich in einem Traum, sei es in Tagfantasien, sei es, dass ich über irgendetwas stolpere, was in mir einen Impuls auslöst. Ja, das würde ich auch mal gerne probieren. Oder hier fehlt mir noch etwas. Und dann trauen wir uns oft nicht, weil das Tagesgeschäft uns in Anspruch nimmt, weil wir Angst haben vor unserer eigenen Courage oder vor dem... was andere dann von uns halten oder ob sie uns das wieder ausreden wollen. Und ich glaube, deswegen ist es wichtig, sich Raum zu schenken, in dem diese Träume sich zeigen und entfalten können. Das kann sein, dass ich Tagebuch schreibe. Das kann sein, dass ich auch mehr Zeit in der Stille mal nehme, wo ich sage, jetzt habe ich mal Zeit für mich und gebe den inneren Träumen, gebe ich ein bisschen Raum, damit sie sich noch mehr zeigen können. Die realistische Einschätzung kommt dann von selber. Aber es braucht zunächst einmal, dass ich mir traue, zuzugeben, ja, hier ist etwas, was anklopft. Da klopft etwas an meinem Leben an und ich will nicht einfach die Ohren verschließen, sondern will mal schauen, was ist das?

****Jutta Ribbrock**:** [00:06:50] Euch beiden ist es ja ähnlich gegangen. Ihr habt beide lange Zeit mit euch gerungen, ob ihr in einen Orden eintreten sollt, habt eine Sehnsucht, einen inneren Ruf danach verspürt und zugleich waren auch große Ängste und viele Fragen damit

verbunden. Das fände ich ganz schön, wenn ihr uns von diesem Hin- und Hergerissensein auch ein bisschen erzählen könntet, vielleicht Melanie zuerst.

****Melanie Wolfers**:** [00:07:14] Ich war bis 2004, habe ich in München gearbeitet, einerseits als Seelsorgerin an der Universität und hatte auch einen Lehrauftrag in Philosophie und habe mich gefühlt wie ein Fisch im Wasser. Und wenn ich das sage, schwingt da viel mit, weil ich bin eine Frau vom Meer. Und es war einfach gut, die Arbeit mit den Studierenden. Ich kam ja selber gerade auch erst, ich hatte promoviert und war selber irgendwie noch so ganz nah dran an den... an dieser spannenden Lebensphase, in der sich so viele Fragen stellen und wichtige Weichenstellungen sind. Also die Arbeit hat mir ganz große, große Freude bereitet. Ich habe mich so am richtigen Platz gefühlt. Es ist gut gelaufen, schöne Wohnung, nette Freunde, Münchener Umland, viel gewandert. Es war also alles irgendwie wirklich gut. Und das sage ich ohne Aber. Natürlich gibt es immer Schwierigkeiten, aber es war wirklich einfach ein gutes Leben und zugleich habe ich irgendwie so ein Gefühl gehabt, eine Ahnung gehabt, ein leises Unbehagen, und es muss doch mehr geben als dieses alles. Und das alles war gut, und doch so ein, es muss noch mehr als alles geben. Und ja, ich habe Ausschau gehalten, also es hat der Wunsch, in einer Ordensgemeinschaft zu leben, die Frage danach hatte mich schon lange begleitet, und Ich habe Ausschau gehalten und in meiner Suche keine Ordensgemeinschaft gefunden. Und eines Tages bin ich durch Zufall den Salvatorianerinnen begegnet. Und da habe ich gemerkt, so heißt mein Ordensgemeinschaft, da habe ich gemerkt, wow, hier könnte was drin liegen. Und das war einerseits ein ganz schöner Tag, weil ich gemerkt habe, ja, mein Gefühl, es muss doch mehr als alles geben, es ist irgendwie eine... Weise zu leben, die dich in der Tiefe noch mal mehr erfüllt. Da kann diese Sehnsucht, öffnet mir hier gerade eine Tür oder mir öffnet sich hier gerade eine Tür und zugleich kamen dann einfach auch Ängste, weil ich dachte ja, okay, wenn da jetzt wirklich sich eine Tür öffnet, wenn ich da durchgehe, dann schließe ich echt auch richtig viele Türen. Ich gebe meine Wohnung auf, ich gebe meine Stelle auf, die ich... Ich geb meine Wohnung in dieser Weise wahrscheinlich echt nicht mehr so wiederfinde. Ich gehe gut, ich gehe zwar auch in ein deutschsprachiges Ausland, aber ich gehe in ein anderes Land, wo ich niemanden kenne, nach Österreich und lasse einfach vieles, was mir wichtig und lieb ist, zurück und gebe auch einen Beruf auf, der mich erfüllt hat und der mir einfach auch sehr gelungen ist. Und da habe ich eben so dieses Hin und Her gemerkt von Sehnsucht, von Ja, da steckt was drin und Unsicherheit und Angst, das Neue zu wagen. Und dieses Hin und Her war anstrengend. Und es war wichtig, es wahrzunehmen, anstatt es unter den Teppich zu kehren. Weil in diesen Anfragen, ja willst du es wirklich und bist du da nicht verrückt? Was gibst du da auf? Stecken ja möglicherweise auch wichtige Signale drin, nämlich auch so zu schauen, OK, was spricht denn dagegen? Und prüft das wirklich auch nochmal.

****Jutta Ribbrock**:** [00:10:15] Ja, und dann bist du den Weg gegangen. Und das ist gut so.

****Melanie Wolfers**:** [00:10:18] Ja, ich bin den Weg. Ich bin 2004 in die Gemeinschaft eingetreten und so ein wichtiger Impuls war. Wenn ich jetzt nicht aufbreche, das war mir klar, wenn ich jetzt nicht aufbreche, dann werde ich weiterhin ein gutes Leben hier in München haben, aber in 5, in 10, in 15 Jahren wirst du dich fragen, Melanie, lebst du an einer Weise deines Lebens vorbei, die dich in der Tiefe mehr erfüllen könnte, mit mehr Freude, mit mehr innerem Frieden. Und mit diesem nagenden Zweifel, es aus Sicherheitsbedürfnis und Angst nicht versucht zu haben. Mit diesem nagenden Zweifel wollte ich nicht leben. Das war

irgendwie meiner Selbstachtung oder meinem Wunsch schuldig, aufrecht durchs Leben zu gehen. Und so bin ich, das war schon ein ganz wichtiger Impuls, dass ich aufgebrochen bin. Und dann waren das natürlich Zeiten, als ich dann in die Gemeinschaft eingetreten bin, die auch zum Teil schwierig waren. Und doch bin ich einfach ganz, ganz glücklich, irgendwann durch viele Aufs und Abs entdeckt zu haben, ja, hier ist dein Lebensweg, hier bist du auf dem Weg, der, glaube ich, für dich passt, der stimmt.

****Jutta Ribbrock**:** [00:11:30] Sehr schön. Andreas, du hast eigentlich auch eine recht komfortable Situation hinter dir gelassen, in der es im Prinzip alles fein war und hast auch erlebt, tatsächlich also nicht auch wie Melanie, sondern zudem erlebt, dass sich da so Status-Fragen aufgetan haben.

****Andreas Knapp**:** [00:11:54] Ja, in meiner Lebensgeschichte spielt eine große Rolle, dass mein Wunsch, in der Kirche zu arbeiten und einen kirchlichen Dienst zu übernehmen, das war von der Jugendarbeit her geprägt und da war so das ökologische und politische Engagement wichtig, aber vor allen Dingen auch so diese soziale Sensibilität. Als Jugendlicher war ich sehr engagiert im Einsatz für, so nannte man das damals, Dritte Welt Länder und so. Ich habe dann meinen Weg in der Kirche gefunden, bin Priester geworden, Theologie studiert und hatte dann auch wunderbare Aufgaben in der Hochschulseelsorge. Ich konnte viele Jahre junge Menschen begleiten auf ihrer Suche nach dem Sinn ihres Lebens, nach beruflicher Orientierung. Das war eine herrliche Zeit. Gleichzeitig habe ich gemerkt, mir fehlt noch etwas, nämlich diese Nähe zu Menschen, die sozial am Rand stehen. An der Uni ist man ja eher in einem Milieu von Menschen, die beruflich große Chancen haben, die sich etwas aufbauen. Und das ist ja auch eine ganz tolle und wichtige Aufgabe. Aber mir fehlte die Nähe zu sozial Schwachen oder zu einem Engagement für Menschen am Rand. Und dann fand ich auch per Zufall eine Adresse mal von einer Gemeinschaft, die genau das versucht, sehr konkret zu leben, nämlich die kleinen Brüder sehr konkret in einem bestimmten Milieu zu leben und dann ganz bewusst als Ordensleute, als glaubend und betende Menschen mittendrin zu sein, Arbeits- und Lebensbedingungen zu teilen und so versuchen, etwas vom Evangelium zu leben. Und ich kann mich noch erinnern, als ich das erste Mal... in so einer Wohnung, der Brüder war. Als ich hinkam, habe ich gespürt, das ist es. Ich hatte vorher eine super Wohnung, natürlich mit 150 Quadratmetern in... Nö! in Freiburg ein Jugendstilhaus, wunderbar und alles. Und dann hab ich gemerkt, nee, das ist es nicht mehr. Hier in diesem ganz einfachen Milieu, das war damals, nannte man das so, Gastarbeitermilieu, da haben die Brüder mittendrin in Frankfurt Höchst gelebt. Da hab ich gemerkt, das ist es. Da wird etwas in mir lebendig, was ich schon immer leben wollte. Nämlich eine größere Nähe zu Menschen, die sozial nicht so geachtet sind, und mit ihnen zusammen unterwegs zu sein, Lebensbedingungen zu verändern – und das als glaubender Mensch.

****Jutta Ribbrock**:** [00:14:39] Wie ist das tatsächlich heute jetzt, wo du hauptsächlich lebst, in Leipzig? Du bist auch wahnsinnig viel auf Reisen, da würde ich dich gleich auch gerne nochmal nachfragen. Dein Homebase ist in Leipzig, da bist du mit deinen Ordensbrüdern. Wie gestaltet sich das, dieses Zusammenleben mit den Menschen, die in eurer Umgebung?

****Andreas Knapp**:** [00:14:57] Ich habe viele Jahre in Leipzig sehr stabil gelebt, also ich habe ja zehn Jahre am Fließband gearbeitet. Wir versuchen in der Nachbarschaft in unserem Wohnviertel Kontakte aufzubauen. Und wichtig sind da vor allen Dingen so Vereine

und ehrenamtliche Engagements. In den letzten Jahren war das bei mir vor allen Dingen die Flüchtlingsarbeit. Vor zehn Jahren kamen ja sehr viele Geflüchtete und Vertriebene auch nach Leipzig, die natürlich verloren waren in einer... mit einer ganz anderen Bürokratie, anderen Sprache, anderen Kultur. Und dann haben wir Brüder entschieden, ja, wir gucken, dass wir da versuchen, einen Fuß reinzukriegen und mitzuarbeiten. Behördengänge, in die Schulen, die Kinder zu begleiten, zum Elternabend mitzugehen. Vor allen Dingen den ganzen Formularkram mitzuerledigen. Arbeitsplatzsuche und so weiter und so weiter. Das war eine wunderbare Aufgabe. Wenn Menschen, die alles verloren haben, wieder versuchen, etwas neu aufzubauen und dann zu merken, da ist eine solche Wille da. Ja, wir bauen wieder etwas auf und ich hab die immer bewundert für ihren Mut und die Kraft, die da dahinter steckt. Und so hab ich versucht, in diesem Milieu dabei zu sein, Menschen zu begleiten. Und in den letzten Jahren kann ich das leider nur noch so mit einem Fuß, weil der andere Fuß ist oft unterwegs, weil ich eine Aufgabe in unserer Gemeinschaft habe, nämlich die Sorge auch für ältere und kranke Brüder. Und da mache ich öfters mal Reisen. Ich bin jetzt gerade in Italien, weil ich auch hier Brüder unserer Gemeinschaft besuche.

****Jutta Ribbrock**:** [00:16:39] Mhm. Okay, das heißt, deine Reisen haben viel damit zu tun, dass du dich um Ordensbrüder auch kümmерst? Genau. ****Andreas Knapp**:** [00:16:45] Genau. Wir sind so ein kleines Team und wir gucken, wie geht es älteren Brüdern, wenn dann Krankheiten da sind. Damit die nicht ... Damit die einfach Ansprechpartner haben, dass man miteinander Dinge anschaut und entscheidet. Und einfach so ein bisschen ein paar Tage bei ihnen ist. und einfach...

****Jutta Ribbrock**:** [00:17:04] Das war sehr schön jetzt schon zu hören, Andreas, was du in deiner Arbeit jetzt zum Beispiel für Geflüchtete gemacht hast, wie ihr Einfluss nehmen könnt, eben als seelsorgende und betreuende Menschen zu helfen auf ihrem Weg. Melanie, du hast ja eben auch schon erwähnt, dass du als Seelsorgerin schon viele Menschen begleitet hast. Kannst du vielleicht auch ... Beispiel mal erzählen, wo eben Menschen an dieser Schwelle standen, was zu verändern oder wo sie vielleicht auch in einer scheinbar hoffnungslosen oder auswegslosen Situation waren und dann Lösungen für sich gefunden haben. Gibt es da was, was dich besonders beeindruckt hat oder dir besonders in Erinnerung ist?

****Melanie Wolfers**:** [00:17:49] Da kommen mir jetzt wirklich verschiedene Situationen, fällt mir richtig schwer, spontan zu wählen. Ich sag mal eins, ja, ich war mit einem Mann im Kontakt, so Mitte 30, der sehr erfolgreich im Bankwesen war. Hat sich so wirklich dann ursprünglich eine Bankausbildung gemacht und hat sich dann so, weil er einfach ein kluger Kopf war und ein angenehmer Mitarbeiter, ist er immer weiter die Karriereleiter hochgestiegen, war dann im mittleren Management bei der Bank und hat so gemerkt, die ethischen Werte, unter denen er mal in die Bank eingestiegen ist und diesen Beruf gewählt hat, die werden immer mehr über Bord geworfen und er wurde für Dinge zuständig, hinter denen er ethisch eigentlich nicht, eigentlich hinter denen er ethisch nicht stehen konnte. Hat dann die Bank gewechselt, hat gehofft, bei einer anderen Bank, die etwas anders orientiert ist, wird es besser. Aber auch da lief es letztlich auf das Gleiche raus, dass das eigentlich immer mehr nur noch der Gewinn zählt und die sozial-ethische Verantwortung von Besitz, von Geld immer mehr aus dem Blick geraten ist. Und das hat ihn in eine tiefe Krise geführt und sich gefragt, ja, wohin geht meine Reise? Will ich das auf Dauer weitermachen? Und hat sich dann Stück für Stück umorientiert und versucht, in einer NGO Fuß zu fassen, was

nicht gelang, und ist dann aber in einem Unternehmen jetzt einfach der Wirtschaftsmensch geworden, der für die Belange zuständig ist, die sich für soziale Belange einsetzen. Und hat damit, hat da eine große finanzielle Einbuße mit in Kauf genommen, auch im Blick auf Rente und alles, also das ist wirklich eine sehr weitreichende Entscheidung gewesen und ist so unendlich viel glücklicher heute, weil er sagt, ich lebe etwas, wo ich, ich habe vorhin schon das Bild gebracht, wo ich am Abend in den Spiegel schauen kann und nicht denke, ah nee, was du da machst, da hast du eigentlich ein schlechtes Gefühl dabei. Und das waren große Wege des Abwägens mit inneren Widerständen, mit Sehnsucht, mit Abklärung. Und dann, als er dann gekündigt hatte und dann eben bei dieser neuen Organisation war auch die Frage, wie wird das dort... Man weiß ja auch nie, worauf man sich einlässt, wenn man irgendwo neu anfängt. Du weißt ja nicht, ist das Team, wie es sich jetzt gebärdet, wirklich so nett? Werde ich mich dort wirklich wohlfühlen? Bin ich mit meinen Kompetenzen wirklich gefordert oder ist das eine Unterforderung oder Überforderung? Das ist ja immer, Neuland zu beschreiten, ist ja immer auch ein Wagnis, wenn man nicht weiß, was mich dort erwartet. Ja, total. Und das hat er sehr intensiv erlebt und da durfte ich ihn bei begleiten und heute ist er einfach glücklich, diesen Neuaufbruch gewagt zu haben und ja, mehr in Übereinstimmung mit sich zu leben und zu sagen, ja, ich tue etwas, hinter dem ich auch stehe.

****Jutta Ribbrock**:** [00:20:50] Das ist wirklich ein ganz wunderschönes Beispiel, was du ausgesucht hast. Ich musste an einen eurer sieben Schrittmacher für das Überschreiten der Schwelle denken und zwar, der Mut zum Aufbruch lebt von einem Ja zu etwas Größerem. Genau. Und das finde ich, ist da schön gezeigt, dass er gemerkt hat, das passt nicht mehr mit seinen Werten zusammen und das ist das Größere, welche Werte möchte ich verfolgen. Das finde ich einen ganz, ganz schönen Anhaltspunkt für Veränderung. Vielleicht könnt ihr zwei zu diesen anderen Schrittmachern für das Überschreiten der Schwelle noch mal was sagen, weil ihr zitiert Hermann Hesse, jedem Anfang wohnt ein Zauber inne und dann sagt ihr, stimmt allerdings auch, jeder Schwelle wohnt ein Schrecken inne. Ja. Sich sowas zu trauen, wie dieser Mann, von dem du gerade erzählt hast, wir müssen ja jetzt vielleicht nicht alle sieben aufzählen, aber dieser eine, der Mut zum Aufbruch lebt von einem Ja zu etwas Größerem. Was ich auch noch toll finde, ist... Erinnere dich an gelungene Neuanfänge, also dass man mal sich selbst überprüft, was habe ich denn mich schon mal getraut und das ist dann ganz gut geworden, Andreas.

****Andreas Knapp**:** [00:21:58] Jeder trägt ja auch so einen Erfahrungsschatz in sich, denn vieles von dem, was wir leben, hat ja irgendwann mal angefangen. Und da haben wir ja schon mal erlebt, wie das geht, sich auf was Neues einzulassen. Berufsausbildung, Studium, den ersten Job, eine Beziehung eingegangen, ein Engagement. Und da ist ja auch ganz vieles gelungen, hoffentlich. In jedem Leben gibt es ja immer auch Dinge, die wirklich gut gelungen sind. Nimm die B- Und nicht auf die Felder zu schauen, wo etwas schiefgegangen ist. Das entmutigt so und sage, es gab ja auch Dinge, die habe ich wirklich gut gekonnt, die habe ich gut gemeistert. Und so auf die eigenen Kräfte dann zu bauen. Aber manchmal trauen wir uns da nicht und schauen eher auf die Dinge, die schiefgegangen sind. Und es ist ein lähmender Blick. Es geht darum, den Blick auf das zu richten. Ja, da hast du mal was angefangen und das ist wirklich gut geworden. Und das könntest du doch jetzt auch wieder. Du hast es doch schon mal geschafft. Also die Erinnerung daran, dass in uns Kräfte sind, die uns weitergebracht haben und dort, wo ich ihnen getraut habe, dort konnten sie sich entfalten.

****Melanie Wolfers**:** [00:23:09] Darf ich da einhaken? Gerne. Andreas, ich stimme dir ganz und gar zu. Zugleich würde ich ein bisschen noch was ergänzen, nämlich du hast gesagt, nicht auf das schauen, was nicht gelungen ist, weil das lähmen kann. Genau, also diesen Blick kann es natürlich geben, aber, also diesen lähmenden Blick, aber ich finde es durchaus auch sinnvoll, zu gucken, wo sind Neuaufbrüche nicht gelungen? Was kann ich daraus für heute lernen? Also im Sinne von, was weiß ich, habe ich da irgendwie gedacht, ich muss das alles alleine schaffen, so ein einsamer Wolf und frag niemanden und dann zu merken, vielleicht wäre es doch gut gewesen, hätte ich mich einfach auch mit Menschen beraten oder Unterstützung gesucht. Also ich glaube, man kann schon auch aus misslungenem auch etwas gewinnen. Aber worauf du hinweisen wolltest, und da bin ich ganz bei dir, die Fokussierung auf das Scheitern kann natürlich Mut nehmen für einen Neuaufbruch. Ja, durch Scheitern...

****Andreas Knapp**:** [00:24:02] Dann kann man auch gescheiter werden. Es kommt darauf an, wie ich damit umgehe. Ob ich das dann anschau und sage, warum bin ich gescheitert? Wo hab ich mich überschätzt? Genau. Wo hab ich mir vielleicht nicht die richtige Hilfe geholt? Wo hab ich vielleicht zu lange gezögert? Oder wo bin ich zu schnell gegangen? Wir können immer lernen, und das ist ganz wichtig, dass wir aus dem, wo etwas schiefgegangen ist, auch eine Lektion herausholen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:24:27] Ja, genau. Scheitern macht gescheiter, das finde ich ein schönes Wortspiel, Andreas. Und du hast es auch gerade erwähnt, die Sache, dass man sich ja auch Hilfe holen darf, ja? Dass man sich Leute sucht, mit denen man sprechen kann und sich austauschen kann oder sich spiegeln kann auf der Suche nach, sagen wir mal, der Kraft und dem Vertrauen, einen neuen Schritt zu wagen. Ich denke, das ist... Begleitung ganz wichtig ist. Wir gehen ja zum Glück nicht allein durchs Leben und der Blick von außen ist oft sehr hilfreich. Manchmal bin ich ja doch gefangen in meinem eigenen Denken, kreise um ganz bestimmte Probleme und mir persönlich hat es immer geholfen, wenn ich eine Person meines Vertrauens gefunden habe, wo ich das einfach mal erzählen kann. Ja, ich kreise schon die ganze Zeit, weiß nicht, wie es weitergehen soll. Allein das Erzählen löst und öffnet schon etwas und wenn ich dann noch jemand habe, der ein bisschen Lebenserfahrung mitbringt oder eine Person, die mich kennt, dann kann das ganz wichtige Hilfestellungen geben, um besser zu unterscheiden. Gerade in solchen Krisenmomenten ist ja die Gefahr sehr groß, dass ich im Tunnel gar nicht mehr seh, wie's weitergeht. Es sieht alles immer nur noch so aus, als ob das ewig so weitergehen würde. Und dann seh ich gar nicht, nee, da gibt es Licht am Ende des Tunnels oder es gibt Abzweigungen. Es gibt vielleicht auch die Möglichkeit, noch einmal ein Stück zurückzugehen. Ich muss also raus aus dieser Dynamik, Hilfe, es geht nicht mehr weiter oder nur noch so. Und da hilft eine Begleitung, ein wohlwollendes Zuhören, ein erfahrener Rat, der kann neue Perspektiven öffnen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:26:13] Und diese Person sollte man sich gut auswählen. Es gibt ja im Umfeld auch manchmal Menschen, die einen bremsen. Bremsen, weil die selber Angst vor Veränderungen haben und weil sie wollen, dass du so bleibst, wie du bist.

****Andreas Knapp**:** [00:26:26] Es gibt Menschen, die es besser wissen, die genau wissen, was du zu machen hast. was ich zu machen habe. Das ist auch sehr gefährlich.

****Melanie Wolfers**:** [00:26:37] Also aus dem Eigenleben, aber auch in der Begleitung. Und das ist ja so menschlich, wenn wir aufbrechen wollen, also da ist dann ein Impuls, da steht etwas vor Augen, was uns anzieht. Oder man merkt einfach, ich muss jetzt hier weg, weil so geht es nicht weiter. Und dann willst du den Fuß vor die Tür setzen und dann merkst du auf einmal, hoppla, dieser Schwelle wohnt eben auch ein Schrecken inne ins neue Land. Und zwar regen sich innere Widerstände, die Angst vor dem Ungewissen, die Angst davor, ja, was werden die anderen sagen? Und damit kommt der Blick eben auch auf die anderen. Und da weht einem ja dann häufig auch Gegenwind entgegen. Weil wenn ich mich verändere oder wenn jemand sagt, ich hab mich entschieden, im Sportverein als Kassenwartin aufzuhören, und wenn man das sehr gut gemacht hat, dann wird sich Widerstand regen. Weil das ist natürlich toll, wenn man's gut macht, und die Leute wünschen sich, dass man es weitermacht. Und dann muss man auf einmal im Verein neu gucken, wer kann es übernehmen oder müssen Aufgaben neu strukturiert werden. Das ist jetzt ein sehr einfaches Beispiel, aber hier zeigt sich, es ist so menschlich, dass sich innere und äußere Widerstände regen, wenn wir etwas verändern wollen. Und das kann dann eben sein, Mensch, wir brauchen dich, ohne dich geht es gar nicht oder denk doch mal an mich und willst du mich wirklich so im Stich lassen oder wie auch immer dann so durchaus auch manipulative Tendenzen zum Teil dann auch kommen. Und da können ja gerade, ich glaube, da können wir alle ein Lied wahrscheinlich von singen und zwar in beide Richtungen, dass wir Menschen manipulieren und sagen, komm, bleib doch so, wie du bist, das ist viel schöner, und wie auch, dass wir es selber erlebt haben. Hallo! Da kommt mir jetzt auch noch mal jemand, die im Bauernhof, also groß geworden ist, deren Eltern hatten einen Bauernhof und war einfach klar, sie sollte den Bauernhof übernehmen. Und sie hat über Jahre hinweg wirklich gerungen und hat dann auch erstmal eine Ausbildung gemacht, aber hat immer wieder gemerkt, eigentlich zieht es mich woanders hin. Aber gerade eben so das eigene Land, der eigene Boden. Es war halt sonst auch niemand, der irgendwie den Hof übernehmen würde. Und da hat sie sich ungemein in Pflicht genommen gefühlt. Und dann zu sagen irgendwann, nein, ich achte euer Lebenswerk und ich weiß, dass ich euch wehtue. Aber ich muss mein Leben leben und nicht euer Leben. Und ich werde den Hof nicht weiterführen. Und das war ungemein schwierig. Aber es war nötig, weil sonst hätte sie ein Leben geführt, in dem sie auf Dauer merkt, das ist nicht meines. Und wir haben nur ein Leben. Ja, was hat sie dann stattdessen gemacht? Sie ist in die Pastoral gegangen. Also sie ist in der Seelsorge tätig. Hat auch was mit pflegen zu tun. Also eigentlich geht es beide Male ums Leben. Also einmal Pflanzen wachsen lassen, dafür Sorge tragen, dass das Lebendige gut leben kann in der Landwirtschaft und in der Seelsorge eigentlich auch, dass Menschen mehr ins Leben finden. Beide Male geht es darum, Leben zu hegen und zu pflegen.

****Andreas Knapp**:** [00:29:53] Ich erinnere mich sehr gut an meine eigene Situation, als ich damals meine Aufgabe zurückgeben wollte. Ich hatte Verantwortung für die Ausbildung von vielen jungen Menschen, die sich auf die Seelsorge vorbereitet haben. Ich war Leiter eines Priesterseminars und so weiter. Da gab es ganz viele Widerstände von außen. Meine Vorgesetzten, die Kollegen, die Kolleginnen. Nee, Andreas, du hast deinen Job gut gemacht. Aber das war gar nicht der Punkt, dass mir die Aufgabe nicht gefällt oder weil sie mich überfordert hätte, sondern weil ich noch was anderes gesucht habe, wo ich merke, das entspricht mehr meinem inneren Weg, meiner alten Sehnsucht in einem Milieu zu leben, wo ich Menschen am Rande mehr an Nähe und Solidarität zeigen kann. Und da war für mich interessant, Leute, die mich gut kannten, die haben das verstanden. Menschen, die mich

mehr von meiner Funktion her gesehen haben, die haben das nicht kapiert. Die haben gesagt, der Andreas, der funktioniert gut, der macht seinen Job gut, wieso will er den aufgeben? Aber Leute, die mich besser kannten, Freundinnen, Freunde, und auch meine Familie, die am Anfang auch ein bisschen schockiert war, die haben dann doch gesagt, nee, Andreas, wir kennen dich, ich glaube, da ist etwas, was du noch leben willst, auch wenn das jetzt von außen her nicht so schnell einzuordnen ist und was vielleicht auch ein bisschen merkwürdig oder komisch aussieht, aber es entspricht dir als Mensch und als Person. Ich glaube, das ist ganz wichtig, dass wir auch Menschen haben, die etwas von unserer inneren Welt spüren, weil die uns mehr verstehen als nur jetzt, dass die äußere Veränderung da ist. Die kann man oft nicht einordnen. Der innere Weg, den können Menschen verstehen, die uns gut kennen und uns lieben oder uns schätzen.

****Jutta Ribbrock****: [00:31:40] Das hast du sehr schön erzählt, sehr berührend, finde ich. Ich will mal gerade einen ganz anderen Blick wagen. Also allein durch meinen Podcast hier beschäftige ich mich ja sehr, sehr viel mit Fragen des Lebens, der Persönlichkeitsentwicklung, der eigenen Bestimmung auch. Und diese ganzen Fragen, wofür bin ich hier, was ist mein Sinn, was kann ich beitragen, lebe ich tatsächlich mein volles Potenzial? Das kann sich manchmal auch ganz schön anstrengend anfühlen und mancher fragt sich vielleicht Entschuldigung, darf ich bitte einfach mein schönes kleines Leben leben mit meiner Familie, meinen Freunden, meinem Beruf, meinen Hobbys und gut ist, muss ich da immer so hingucken, was ist denn meine Bestimmung und was kann ich noch verändern?

****Melanie Wolfers****: [00:32:23] Ich finde das eine ganz interessante Frage, Jutta. Also, ich glaube, wenn jemand für sich spürt... Also, das eine ist so, verschiedene Punkte kommen mir jetzt. Ich denke beim Reden, wie man hört. Also, das eine, ich finde, du greifst etwas auf, was in unserer Gesellschaft eine ganz starke Tendenz ist, so dieser... Druck macht das Beste aus dir und lebe in allem deine Potenziale. Ganz ehrlich, ich halte das für unrealistisch. Also wir können gar nicht in allen Bereichen unsere Potenziale leben. Jede Entscheidung für etwas ist auch immer eine Entscheidung gegen etwas. Also ich wollte mal Querflöte studieren und Querflöte spielen und lebe dieses Potenzial nicht, weil ich mich für anderes entschieden habe aus verschiedenen Gründen. Wir können gar nicht immer alle unsere Potenziale leben. Und dieser Totalitätsanspruch oder dieser totalitäre Anspruch, der da drin steckt, der, also hol das Beste aus dir raus, werd die beste Version deiner selbst. Dieser Anspruch stresst immens. Das ist ganz interessant. Ich habe jüngst eine Podcast-Folge zugemacht. Ich habe selten so viel Echo bekommen, als ich dieses Mantra werdet die beste Version deiner selbst wirklich kritisch durchleuchtet habe, weil... weil uns dieses Mantra von außen her permanent entgegengeföhlt wird in Social Media, in Werbung, in wo auch immer. Und weil wir selbst eben unter diesem Druck auch stehen, hol das Beste aus dir raus, und damit geht dann eben auch ein Ungenügen einher. Weil hinter jedem Guten ist ja, kann man sich ja vorstellen, ich kann es noch ein bisschen mehr nach oben potenzieren. Und es geht nicht, noch ein bisschen besser, kann ich nicht noch eloquerter, noch freundlicher, noch souveräner oder wie auch immer sein oder noch spiritueller. Und damit hat man so das Gefühl, ich genüge nicht. Und dieser Stress, ich glaube, der ist kennzeichnend ganz stark unsere Gesellschaft und treibt in Überforderungen und häufig auch in einen, also wenn es jetzt im beruflichen ist, wirklich auch in einen Burnout, also immer noch mal ein Stückchen Schäufelchen drauflegen. immer noch... Ich glaube, du hast so das Wort Berufung gesagt, also Berufung, da geht es, glaube ich, nicht so darum, ich

muss jetzt irgendwie etwas aus mir machen, sondern immer mehr so dem Raum zu geben, wer ich bin, und das eben mit meinen Gaben und mit meinen Grenzen und auch mit der Mittelmäßigkeit und mit dem, was nicht so gut gelingt. Und ich finde, so ein ganz wichtiges Kriterium im Blick darauf, gilt es, dass ich was meinem Leben verändere oder ist das, dass ich jetzt gerade den Eindruck habe, mein Leben stimmt. Ich bin glücklich mit meiner kleinen Familie. Dass wir als Familie schauen, gut miteinander klarzukommen und unseren Kindern einen guten Start ins Leben geben, soweit wir dazu beitragen können. Ich meine, das ist doch was Wunderbares, wenn man merkt, das erfüllt einen. Und vor allen Dingen, ich meine, da stecken ja nun wahrhaftig genug Herausforderungen drin. Also ich meine, wenn ich Eltern erlebe, vor welchen Herausforderungen die immer stehen, da ziehe ich als Ordensfrau echt meinen Hut, ne? Also, wer kann sich anmaßen zu sagen, das ist ja nur ein kleines, einfaches Leben? Sondern wenn jemand den Eindruck hat, hier stimmt es, dass ich hier lebe, ich etwas ganz Wesentliches von meinen Werten, von meiner Sehnsucht und dem, was ich auch gut leben kann, ohne mich permanent zu überfordern. Und ich lebe auch nicht nur, also immer dort, wo ich glaube, wir Menschen haben schon so eine Sehnsucht, über unsern Tellerrand hinauszuschauen, für etwas Größeres zu leben als nur für unser eigenes Wohl. Und das lebe ich, wenn ich in einer Familie bin, wenn ich irgendwo im Ehrenamt bin oder wo ich, ja, wo das ist, dann ist das doch wunderbar, wenn jemand da auch in einer Zufriedenheit und Dankbarkeit das lebt. Und das Leben, ganz ehrlich, bringt eh genug Herausforderungen, wo ich mich Veränderungen stellen muss. Ich muss sie nicht aktiv suchen immer.

****Jutta Ribbrock**:** [00:36:18] Ist wohl wahr. Und es gibt Veränderungen im Leben, die wir uns nicht selbst aussuchen. Wir können den Job verlieren, ein geliebter Mensch stirbt oder jemand verlässt uns oder wir werden schwer krank. Das ist ja auch nochmal eine ganz andere Geschichte. Wie seht ihr das? So wie ich euch verstehe, auch aus eurem Buch heraus, denke ich, das ist auch erstmal wichtig, dass da erst mal alle Gefühle Raum haben dürfen, Angst, Verzweiflung, Trauer oder auch Wut, dass wir alles durchführen und nicht gleich schnell nach Lösungen suchen, oder?

****Andreas Knapp**:** [00:36:56] Ja, ich glaube auch, zunächst einmal, wie die Melanie gesagt hat, ist es ja auch gut, wenn ich irgendwo meinen Platz gefunden hab, wo ich zufrieden bin, wo ich innerhalb meiner Grenzen auch das entwickele und entfalten kann, was in mir liegt. Und dann wird das immer wieder zu Situationen kommen, wo das durchgestrichen wird. Wo etwas Schlimmes passiert, wo von außen mir etwas ... zerstört wird oder wo auch in mir etwas aufbricht. Es kann auch eine innere Unruhe sein, es kann eine seelische Erkrankung sein, eine Überforderung oder irgend so etwas. Und dann ist es ganz wichtig, das auch sehr ernst zu nehmen. Mit allen Gefühlen, die das auslöst. Das nicht gleich wieder wegzuschieben und der Wunsch, wieder zurückzukehren ins frühere Leben, der ist manchmal da. Aber dieser Wunsch taugt nicht. Das Leben geht immer nur vorwärts. Ich kann nicht eine Schleife rückwärts. Und das heißt, dann muss ich jetzt mal schauen in dieser Situation, was bewegt mich da, was ärgert mich, welche Wut ist da, welche Enttäuschung, welche Trauer. Und mit diesen Gefühlen muss ich da noch eine Zeit lang unterwegs sein. Ihnen Stimme geben, sie hören, sie wirken lassen, sie zum Ausdruck bringen. Und da ist auch wieder eine Dynamik drin. Indem ich meine Gefühle lebe, bleiben die ja nicht so, immer so, wie sie waren, sondern da entwickelt sich ja etwas. Eine Wut... sagen wir manchmal, ja, wenn die mal draußen ist, dann verraucht sie auch wieder. Oder wenn etwas aufgeflammt ist, dann brennt's auch wieder nieder. Es muss raus, und dann ist

da so eine eigene Dynamik. Und aus dieser Dynamik ergeben sich dann Schritte, wie ich damit umgehen kann. Ich muss vielleicht mich einschränken, ich muss mich anfreunden mit einer neuen Situation im Beruf. Ich muss mit einem Verlust leben lernen, dass dein Platz leer bleibt an meiner Seite. Oder ich muss lernen, aufgrund einer Krankheit meinen Lebensstil umzustellen und kleinere Brötchen zu backen. Ich kann nicht mehr alles, was ich vorher konnte. Das sind ja ganz schwere Herausforderungen. Aber für die braucht es eben auch wirklich so dieses schrittweise mich einlassen auf diesen Prozess. Dazu gehört sicher auch mal ein Moment, wo ich das abwehre und sage, das darf nicht wahr sein. Aber die Wahrheit ist dann doch am Ende stärker. Und dann muss ich sie umarmen. Ich muss versuchen, mit dieser Wahrheit zu leben und darin selber wieder meine eigene Wahrheit neu zu formulieren, mich selber wieder neu zu orientieren und weiterzugehen.

****Jutta Ribbrock**:** [00:39:41] Ja, das sagt ihr auch so schön in eurem Buch, dieses, das Unvermeidliche zunächst mal anerkennen und wenn wir etwas anerkennen, dass es sein darf, dass nur daraus auch entsteht, dass sich etwas wandelt.

****Melanie Wolfers**:** [00:39:58] Genau, das ist so ein, das ist, diesen Satz, den sage ich mir selber immer wieder auch, weil ich finde, der ist ja gar nicht so einfach, also was Andreas gerade auch sagt, wenn es eben wirklich darum geht, etwas Schmerhaftes anzuerkennen, da wehren sich dann natürlich auch erstmal die eigenen inneren Kräfte. Aber in dem Maße, ja, wenn das, was ist, sein darf, dann kann sich das mit der Zeit wandeln. Wenn ich aber umgekehrt immer im Widerstand bleibe gegen eine Krankheit, die mich prägt, gegen den Verlust eines Menschen, gegen dem, dass ich irgendwie mies reingelegt worden bin. Wenn ich da auf Dauer im Groll verharre, vergifte ich ja mein eigenes Leben, und es verraucht eben nicht dieser Groll, sondern es entwickelt sich eine Bitterkeit oder ein Zynismus. Also in dem Maße, in dem ich anerkenne, was ist, kann sich das Schritt für Schritt verwandeln. Das kann manchmal durch einen sehr dunklen Tunnel führen. Und ich habe eben nicht. ist es nicht in der Hand, sondern, und das ist uns auch in unserem Buch so, so wichtig, wo wir auch viel miteinander gesprochen haben beim Schreiben. Also dass es eben auch so einen Punkt gibt, wo man auch merkt, das habe ich jetzt eigentlich nicht mehr in der Hand. Also die tiefe Trauer, dass ich einen Menschen verloren habe, ich kann daraus nicht selber neue Lebensfreude machen, sondern ich kann einfach nur die Trauer fühlen und hoffen, dass darin irgendwie sich ein Umschlag mit der Zeit ereignet. Und das ist ja die Erfahrung, dass das passiert, aber eben eine Erfahrung, die ich selber nicht mehr kontrollieren, machen und bewerkstelligen kann. Und das ist natürlich echt hart, weil wir Menschen eigentlich ja unsere Prozesse oder unser Leben so gerne im Griff haben wollen und kontrollieren wollen, die Zügel in der Hand behalten wollen. Und da die Zügel aus der Hand zu geben und zu sagen, ich kann mich jetzt eigentlich nur loslassen und einem Geschehen überlassen, von dem ich hoffe, dass es eintritt. Das geht schon bisweilen mit viel Schrecken und Angst einher.

****Jutta Ribbrock**:** [00:42:04] Auch da habt ihr wahrscheinlich Menschen begleitet auf solchen Wegen?

****Andreas Knapp**:** [00:42:09] Für mich waren immer die herausforderndsten Begleitungssituationen solche, wo Menschen in einer Beziehungskrise standen und gemerkt haben, es geht nicht mehr weiter. Also der Verlust einer Partnerschaft, die Enttäuschung, das Zerbrechen einer Liebesbeziehung oder einer Partnerschaft, das war unglaublich schmerhaft für diese Menschen. Und sie dabei zu begleiten, hat auch mich oft sehr

mitgenommen. Das sind die Gefühle, die liegen da so nackt da. Man merkt, das ist ein so großer Schmerz, das sind Tränen. Und dann dieser Person einfach zu zeigen, ja, ich höre dir zu. Ich versuche dir, beim Zuhören und in der Begleitung nah zu sein, so ein klein bisschen Verlässlichkeit wieder zu vermitteln. Weil da auf einmal so eine riesige Lücke ist. Aber die Person muss selber ganz allein natürlich da durchgehen. Und Vertrauen haben, wenn dieser ganze Schmerz gelebt wird, dass irgendwann auch wieder etwas heiler wird. Aber das ist in diesem Augenblick überhaupt nicht spürbar. Da ist alles nur dunkel. Da ist einfach nur ein großer Schmerz und eine Enttäuschung, eine Wut, vielleicht sogar eine Zerstörungswut und alles da. Und sagen, ja, jetzt... Ich versuche einfach, mit all diesen Gefühlen jetzt da zu sein, habe die Hoffnung, dass du da weiterkommst. Die Person selber hat die Hoffnung vielleicht gar nicht. Aber wenn sie spürt, dass ich dieser Person in ihrer Verzweiflung nicht noch eine zweite Verzweiflung dazu lege, sondern sage, ja, ich höre dir zu und ich habe Hoffnung, dass du auch da rauskommen wirst. Wenn die Person das spürt, dann kann das eine Hilfe sein. **Melanie Wolfers**: [00:43:59] Ich möchte auch ein Beispiel erzählen, Andreas, wo es ein bisschen genau andersherum ging. Du hast gerade gesagt, wo jemand sich so auf den Schmerz einer zerbrochenen Beziehung einlässt. Und eine andere Geschichte, die mir auch sehr nahe gegangen ist, ist, wo eine Frau unter immensen Schuldgefühlen gelitten hat, also sich das Leben die ganze Zeit ganz schwer gemacht hat und erst so diesen Schritt, den Schmerz zu fühlen, ihr einen neuen Weg geöffnet hat. Und zwar war das eine Mutter, die... bei der Geburt so, also die Geburt war so unendlich schmerhaft und überfordernd, dass sie nach der Geburt so erschöpft war, dass sie ihr Kind mehrere Tage nicht zu sich nehmen konnte. Und sie hörte das Kind im Nachbarraum weinen und es zerriss ihr einfach das Herz. Inzwischen ist die Tochter, ich glaube ungefähr, wahrscheinlich jetzt elf Jahre alt oder so, aber... Seit der Geburt hatte sie immer, und vor allen Dingen auch mit den ganzen Sachen, die man liest, Körperkontakt ist wichtig und so, hat sie immer ein schlechtes Gewissen und wurde sie von Schuldgefühlen geplagt, eine schlechte Mutter zu sein. Und dann wagte sie eben irgendwann, sich diesem Schmerz, wirklich so, dem wirklich noch mal so ganz zuzulassen und ihn zu durchleiden. Und dann, wo sie das sich getraut hat, wurde dieser Schritt, so durch den Vorhang der Angst, da eröffnete sich auf einmal ein neuer Raum, nämlich da wurde ja auf einmal deutlich, nein, ich bin keine Rabenmutter, ich habe damals alles getan, was mir möglich war. Und mit einer ganz neuen Erleichterung und Dankbarkeit, ich sag wirklich so, wacht sie zu neuem Leben auf. Und da ist so dieser Tiefpunkt für sie zum Wendepunkt geworden, dass diese Selbstvorwürfe sich wie so ein Nebel im Morgenlicht aufgelöst haben und sie wieder anders frei leben kann. Also so, wo sie Jahre eben wirklich mit Schmerz gelebt hat und da, wo sie sich dem nochmal, gerade auch durch die Begleitung, wie du sie auch gerade andeutest, Andreas, wo sie merkt, ich bin nicht mutterseelenallein mit meinem Elend und niemand, und da läuft eine Person auch nicht schreiend weg und sagt, bist du eine Rabenmutter, sondern sie geht mitfühlend mit und hält den Rahmen, dass ich den Schmerz fühlen kann. Das wurde für sie zum Wendepunkt. Aber es hat sich unendlich grausam angefühlt. Man weiß es im Vorfeld nicht, dass der Wendepunkt kommt. Du kannst nur drauf hoffen und vertrauen, weil du es an anderen Punkten in deinem Leben erlebt hast, oder weil jemand für dich hofft, wie du es gerade auch so schön gesagt hast, Andreas. **Jutta Ribbrock**: [00:46:39] Das finde ich ein wunderschönes Beispiel. Und mir kommt da eben der Gedanke an den Begriff Vertrauen ins Leben, dass, indem du noch in dem Prozess bist, wie du sagst, man weiß nicht, was dann dabei herauskommt. Und ich kann mich erinnern auch an Situationen in meinem Leben oder wo ich rückblickend gesagt habe, ach, schade, dass ich mir da so wahnsinnig viel Sorgen gemacht habe. Hätte ich es mal einfach darauf vertraut, weil es ist

dann hinterher gut geworden, immer. Und das ist etwas, was ich jetzt für mich so kultiviert habe, mich dann immer daran zu erinnern. Es geht immer, irgendeine Tür geht wieder auf. Es geht ganz sicher wieder eine Tür auf.

****Melanie Wolfers**:** [00:47:18] Schön, dass du das sagst, Jutta, weil ich glaube, es ist so wichtig, dass wir einander diese Hoffnungsgeschichten erzählen. Weil ich glaube, ich hoffe und glaube, dass eigentlich jeder irgendwie im Leben auch solche Erfahrungen gemacht hat und wie oft erzählen Menschen einander ihre Lebensgeschichte, aber eher unter dem Aspekt des Problematischen und einander eben diese Hoffnungsgeschichten zu erzählen und auch sich selbst diese Geschichten zu erzählen, wenn man wieder irgendwie in so einem Tunnel steckt, dass man sagt, ja. Jutta oder erinnere dich daran oder Melanie erinnere ich daran, dass wo es einfach nur eng und grausam und schrecklich war, das war ein Geburtswehen einer neuen Wirklichkeit.

****Andreas Knapp**:** [00:47:59] Gleichzeitig gilt natürlich auch, dass wir das eben nicht kontrollieren und nicht in der Hand haben und dass es auch kein Automatismus ist. Und das heißt, wir können das immer nur so ganz behutsam und ganz zart erhoffen. Also ich sage, ja, ja, das wird schon werden, das sind ja so billige Sprüche, Kopf hoch, das geht schon weiter, so ist es eben nicht. Manches was zerbricht, zerbricht dann auch wirklich und ich kann nicht zurück in mein früheres Leben. Und es wird auch nicht immer alles gut. Aber es geht weiter. Und es geht dann vielleicht anders weiter, als ich mir das je hätte ausdenken können. Ich glaub, das ist der Punkt. Vielleicht wird es nie wieder gut. Vielleicht ist ja wirklich etwas zu Ende gegangen, was dir auch fehlen wird. Aber das Leben selber sucht sich dann eine neue Bahn. Und überlass dich diesem Strom des Lebens. So wie Wasser. Wenn es irgendwo nicht weiterkommt an einer bestimmten Stelle, an Groll aufgestaut ist, dann sucht es sich seinen Weg. Manchmal unterirdisch, dass man's gar nicht mehr sieht. Und doch kommt es dann wieder irgendwo raus. Also, zu vertrauen auf diese Kraft des Lebens und gleichzeitig es aber nicht im Griff zu haben, wie das geht. Das würden wir ja so gern. Wir würden gern kontrollieren und mehr wissen. Und sagen, genau so steuer ich das. Wir können's eben nicht steuern. Wir können nur drauf hoffen, dass es da so eine ganz tiefe Lebenskraft gibt, die den Weg weiter sucht und weiter führt und manchmal an Orte, die ich mir nie ausgesucht hätte.

****Jutta Ribbrock**:** [00:49:32] Das ist ein tolles Bild mit dem Wasser, voll schön. Ich würde jetzt einen Bogen schlagen und mich mit euch gemeinsam noch mal verknüpfen zu dem Anfang, nämlich, wie ist das jetzt für euch? Habt ihr jeweils für euch jetzt aktuell das Leben gefunden, wo ihr sagt, hier bin ich angekommen? Oder kribbelt auch irgendwas Neues in euch, was noch erobert werden möchte? Melanie.

****Melanie Wolfers**:** [00:50:03] Ich finde, ich komme ja nicht irgendwo an, wo ein Ort ist, wo ich sage, das ist richtig, sondern ich komme auf einen Weg an, von dem ich sage, er stimmt. Und Weg heißt, ich bin unterwegs. Genau. Also im Blick auf meinen Lebensentwurf bin ich dankbar, dass ich Ordensfrau bin, dass ich Salvatorianerin bin, dass ich hier in meiner Gemeinschaft lebe. Im Blick auf meine Arbeit bin ich dankbar, dass ich tue, was ich tue, so dass wir jetzt miteinander reden und ja, hoffentlich einfach Menschen bereichern, dass sie so dem Fluss des Lebens vertrauen. Das erfüllt mich mit großer Dankbarkeit und Freude. Da sage ich ja, ich bin angekommen in dem auf meinem Weg. Und zugleich weiß ich nicht, was morgen um die Ecke daherkommt, vor welcher Herausforderung ich stehe. Und außerdem

weiß ich, dass ich auch irgendwie Fantasie genug habe und ich ziemlich sicher bin, dass mir demnächst wahrscheinlich irgendwas daherkommt, von dem ich denke, das könntest du jetzt eigentlich echt mal überlegen, ob du das nicht ausprobierst. Das klingt gut, Melanie. Ich bin einfach ein Mensch, der gerne aufs Ganze geht und mit offenen, ich versuche einfach wach und offen. Ich bin einfach auch ein... zu sein für das, was mir entgegenkommt. Und da kommt einem ja auch einfach vieles entgegen, wo eine Einladung drinsteckt oder eine Herausforderung, beides, gell? Und genau, von daher würde ich sagen, ja, ich bin so ähnlich, wie die Ehe ja auch kein Hafen ist, sondern ich würde sagen, man sagt ja, ist man im Hafen der Ehe angelandet, find ich ein ganz doofes Bild. Wenn dann, ist man ja eher auf dem gemeinsamen Boot angekommen. Und jetzt geht's los, die Segel zu hissen und das Steuerruder in die Hand zu nehmen und zu gucken, welche Winde kommen daher. Und ähnlich würde ich es auch sagen, ich bin sozusagen auf meinem Weg oder auf meinem Boot angekommen und das Leben, versuche darauf zu reagieren, was hier und heute mir entgegenkommt.

****Andreas Knapp**:** [00:51:55] Ja, Melanie, du hast so ein stürmisches Bild. Ich würd mal noch ein ruhiges Bild danebenhalten. Ich würde sagen, ich hab so einen Rahmen für mein Leben gefunden. Durch meine Gemeinschaft, durch die verschiedenen äußereren Bedingungen, wo ich sag, die passen. Aber das Bild ist noch lange nicht fertiggemalt. Das ist der Rahmen, das sind noch ganz viele weiße Flecken. Und ich bin jeden Tag dabei, noch etwas weiterzumalen an diesem bunten Bild meines Lebens. Und da gibt es noch viele weiße Flecken, wie auf einer Landkarte, wo ich sage, da muss ich auch noch mal überlegen, oder vielleicht hab ich da noch Lust, was zu machen. Oder ich muss manches wieder übermalen, weil's nicht mehr passt. Also, ich würd sagen, für mich stimmt mein Rahmen, aber das Bild ist damit noch nicht fertig. Sondern der Rahmen ermöglicht mir erst, ein großes, buntes Bild zu malen. Der Rahmen hält das ja irgendwie zusammen. Der gibt ihm eine Form, der gibt ihm Gestalt. Da ist eine Spannung drin. Weil ohne Rahmen ist die Leinwand überhaupt nicht gespannt. Da könnte man gar nicht richtig drauf malen. Das kommt mir so als Bild. Wenn ich einfach so zurückschau auf die letzten Jahre, viele Dinge, die ich jetzt mit großer Freude mache, die hätte ich mir vor ein paar Jahren überhaupt nicht ausdenken können. Etwa was sich im Bereich der Flüchtlingsarbeit entwickelt hat. Vor zehn Jahren gab es da null. Hm. Und jetzt ist es so die letzten Jahre über ein ganz großes Feld für mich geworden, das mir viel Freude macht, aber auch Ärger bereitet, wo natürlich auch mit vielen Widerständen zu kämpfen ist. Und ich da gerne drin bin, wo es so was zu kämpfen gibt, da gehe ich gerne rein und sage, okay, da stehe ich jetzt hin, da ist etwas zu gestalten, zu verändern, Widerstand zu leisten, weiterzuentwickeln. Und da erlebe ich eine große Dynamik und Kraft.

****Jutta Ribbrock**:** [00:53:40] Hm, sehr schön. Melanie, du kennst das schon, Andreas, ich hab am Schluss immer eine Frage an meine Gäste und die möchte ich euch beiden auch hintereinander stellen. Was ist für dich persönlich Glück? Fangen wir mit der Melanie an, du kennst das schon.

****Melanie Wolfers**:** [00:53:58] Ich bin jetzt mal wieder neu überrascht von dieser Frage. Ja, genau. Ja, genau! Glück ist, wenn ich Ja sagen kann zu dem, was ist.

****Andreas Knapp**:** [00:54:12] Glück ist für mich, wenn ich so innerlich den Frieden spüre und sage, ja, so wie es jetzt geworden ist, das kann ich bejahren und mich darüber freuen.