

Podcast mit Melanie Wolfers

Speaker 1 [00:00:02]: Aber, na, wie geht es Ihnen, wenn Sie an Ihren nächsten Zahnarztbesuch denken? Mal ehrlich, so richtig gern geht doch niemand zum Zahnarzt. Das muss nicht sein, sagt der Zahnmediziner Stefan Fickl. Nach dem Hören von "Auf den Zahn gefühlt" wissen Sie nicht nur Bescheid im Dschungel der eine Million Zahnpastasorten, sondern Sie wissen auch alles über Zahncleaning, die verschiedenen Zahnbehandlungen, Risiken und Nebenwirkungen. Und Sie haben sogar ein paar Tipps auf den Weg bekommen für den Akutfall, quasi Hilfe zur Selbsthilfe. Das will ich alles so genau gar nicht wissen, sagen Sie jetzt. Sollten Sie aber, denn "Auf den Zahn gefühlt" ist sehr lehrreich und gleichzeitig sehr unterhaltsam und witzig. Und zumindest wir sehen jetzt dem nächsten Zahnarztbesuch sehr gelassen entgegen. Das gleichnamige Buch ist im Verlag Kiepenheuer & Witsch erschienen. Das Hörbuch gibt es zum Download und ab dem 11.11. auf allen bekannten Streaming-Plattformen. Werbung Ende.

Jutta Ribbrock [00:01:11]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von "Einfach ganz leben", deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen darüber, wie wir uns Gutes tun, entspannter leben und mehr Klarheit und Lebensfreude entwickeln können. Heute ist bei mir Melanie Wolfers. Sie ist Theologin, Ordensfrau, Seelsorgerin, auch Podcasterin und Bestsellerautorin. Und sie versteht sich vor allem als Mutmacherin. Heute sprechen wir über ihr Buch mit dem schönen Titel "Zuversicht. Die Kraft, die an das Morgen glaubt." Wie wir diese Kraft in uns finden und größer werden lassen und damit Krisen bewältigen, das erfahren wir jetzt von Melanie. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Melanie, wie schön, dass du wieder bei uns bist. Schon zum dritten Mal in meinem Podcast. Juhuuu, herzlich willkommen!

Melanie Wolfers [00:02:22]: Danke! Es ist mir eine Freude, Jutta.

Jutta Ribbrock [00:02:25]: Schon allein, wenn ich das Wort Zuversicht höre oder ausspreche, wird mir schon wohler. Da fühle ich mich irgendwie schon ganz gut. Wahrscheinlich geht das vielen so, weil das irgendwo in unserem Hirn verknüpft ist mit positiven Gefühlen. Du hast es als Buchtitel gewählt. Was verbindest du mit dem Wort Zuversicht?

Melanie Wolfers [00:02:46]: Mit dem Wort Zuversicht verbinde ich einerseits, vielleicht mit einem Bild gesprochen: Man steckt ja manchmal in so einem dunklen Tunnel und so dieses Bild, es wird am Ende des Tunnels ein Licht geben. Diese, dieses Vertrauen. Es wird einen besseren Morgen geben. Und ich kann dazu selber auch etwas beitragen. Also eine zuversichtliche Person, die sieht die Schwierigkeiten, lässt sich davon aber nicht lähmeln, sondern glaubt, ich kann an der Situation was verändern. Die Situation lässt sich verbessern und ich kann dazu etwas beitragen. Das verbinde ich mit Zuversicht. Und deswegen, während ich spreche, richte ich mich ganz unbewusst automatisch auf. Ich finde, Zuversicht richtet auf. Ich habe mich wirklich beim Sprechen in meinem Körper aufgerichtet gerade.

Jutta Ribbrock [00:03:31]: Ja, wie schön. Und man könnte auch sagen: Du kommst uns gerade recht. Viele empfinden diese Zeit gerade als besonders schwer. Die Nachwehen der Corona-Pandemie, der russische Angriffskrieg auf die Ukraine und seine Folgen, steigende Preise, Angst vor einer ungewissen Zukunft. Ohne das jetzt schmälern zu

wollen, was da an Sorgen und Ängsten entsteht, wenn man zum Beispiel sehr, sehr knapp mit Geld ist und, und, und vielleicht Angst vor der Rechnung hat, aber diese Einordnung als besonders schwere Zeit, ist das vielleicht auch an sich schon etwas, womit wir es uns selber auch schwer machen, weil wir es so bezeichnen?

Melanie Wolfers [00:04:12]: Das ist eine interessante Frage. Also, ich denke, zum einen sind wir wirklich in den letzten Jahren krisengeschüttelt. Es ist ja de facto so, dass wir eine schwere Zeit als Gesellschaft in vielem erleben und dass viele Krisen auch immer offenkundiger werden, vor allem, wenn man auch an die ganze Umweltproblematik denkt. Also zum einen glaube ich, ist das sehr realistisch zu sagen, wir, wir leben, erleben eine schwere Zeit. Auf der anderen Seite weist du auf einen ganz wichtigen Punkt, nämlich: Wenn wir uns primär auf das Schwierige konzentrieren und nicht darauf, was es auch an guten Entwicklungen heute gibt, dann verzerren wir unsere Wirklichkeitssicht und sie erscheint uns dunkler, als sie ist. Wenn ich immer nur auf das Dunkle schaue und nicht das Lichte drumherum, dann verfinstert sich auch mein Eindruck von der Welt und ich habe den Eindruck, es ist katastrophaler und schwieriger und belastender, als es in Wahrheit ist, weil es doch auch anderes gibt. Ich erzähl dir gerne eine Geschichte, wenn ich das darf, wo ich sehr, sehr schön finde. Ich bin ja in der Beratung tätig und da gibt es eine Geschichte von einem Psychologieprofessor, der in ein Seminar kommt und einen Test mit den Studierenden macht. Er teilt ihnen ein Blatt aus, auf dem ausschließlich ein schwarzer Punkt zu sehen ist und sagt: "Bitte beschreiben Sie, was Sie sehen." Und nach zehn Minuten sammelt er das Blatt ein mit den schriftlichen Beschreibungen, liest sie vor und schmunzelt und sagt: "Sehen Sie, Sie haben alle in Länge und Breite den schwarzen Punkt beschrieben, seine Struktur, seine Lage auf dem Blatt, seine Form. Aber niemand von Ihnen hat das weiße Blatt beschrieben, was drumherum ist." Und ähnlich geht es uns auch im Leben, dass wir häufig auf das Dunkle und Schwierige schauen. Was weiß ich, in der Beziehung auf den nicht runtergetragenen Müll, auf den cholerischen Chef, auf die volle U-Bahn oder den verspäteten Zug. Aber wir haben nicht im Blick, wie viel Gutes es an einem Tag auch gibt. Vielleicht ein nettes Gespräch, ein wärmender Sonnenstrahl, ein gutes Essen. Und dadurch, dass wir uns eben so auf das Dunkle konzentrieren, erscheint die Wirklichkeit dunkler, belastender, katastrophaler, als sie in Wahrheit ist. Und das schwächt unsere Zuversicht.

Jutta Ribbrock [00:06:34]: Und dazu passt ja, was du auch vorne in deinem Buch beschreibst, nämlich vier Stolpersteine, die die Zuversicht in uns blockieren. Welche sind das?

Melanie Wolfers [00:06:46]: Ja, da ist eben zum einen diese **negative Neigung des Gehirns**, von der ich gerade schon ein bisschen gesprochen habe. Also unser Gehirn macht das irgendwie wie von selbst, dass es sich primär auf Negatives konzentriert. Das ist auch evolutiv bedingt, weil es natürlich Überlebensvorteil bringt, wenn man sich erst mal auf die Gefahren konzentriert, bevor man irgendwie gemütlich durch die Savanne schlendert und denkt: "Ach, ist das ein schönes Abendrot und ein leiser Abendwind." Aber das ist kein leiser Abendwind, sondern ein Säbelzahntiger hinterm, hinterm Busch. Und wenn man da einfach gefahrensensibel ist und wegspringt, dann hat man eindeutig Überlebensvorteil. Also unser Gehirn ist auf das Negative konzentriert. Die Forschung redet vom Negativität Bias, von der Negativität Verzerrung und in der Folge erscheint eben die Wirklichkeit dunkler und Gefahren voller, als sie in Wahrheit ist. Und das ist ein wesentlicher Punkt, der unsere Zuversicht schwächt, wenn wir immer primär das Negative vor Augen haben. Ein zweiter Punkt ist so die **Vorstellung, die in unserer Gesellschaft herrscht, von dem, was Glück beinhaltet**. Also viele Forschungen zeigen, dass ein Großteil der Bevölkerung Glück gleichsetzt mit einem Leben voller angenehmer

Höhepunkte. Also ein emotional angenehmes Erlebnis nach dem anderen. Doch wenn wir nüchtern in unser Leben schauen, ist das natürlich eine Märchenerzählung ersten Ranges. Unser Leben besteht aus Höhepunkten und aus Tiefpunkten, aus Lichtem und aus Dunklem. Und es gibt auch viel grauen Alltag. Wenn jedoch jemand mit der Vorstellung rumläuft: An sich besteht das Leben, wenn es, wenn ich mich denn auch nur genügend gut bemühe, darum, dass ich glücklich bin, könnte ich eigentlich immer gut drauf sein. Dann schwächt das unsere Widerstandskraft, mit Krisen umzugehen. Denn dann kommt noch hinzu: Dann geht es einem schon schlecht und dann macht man sich noch Vorwürfe: "Was mache ich denn falsch? Mir geht es mies, ich bin nicht gut drauf. Alle anderen um mich drum herum, die sind so strahlende Männer und Frauen, die durchs Leben gehen. Und nur mir geht es nicht gut. Was mache ich falsch?" Also das heißt, man macht sich dann selber auch noch Vorwürfe und ist irgendwie geschwächt durch die Vorstellung, an sich müsste das Leben doch aus glücklichen, hellen, lichten Momenten nur bestehen. Und das ist eine weit verbreitete Glücksvorstellung, die unsere Kraft, mit Krisen umzugehen und dem, dass unser Leben eben immer wieder auch Widerfahrnis und Schweres mit sich bringt, diese Kraft, damit umzugehen, schwächt.

Jutta Ribbrock [00:09:26]: Ja, und hast du noch einen Stolperstein, den du uns erzählen kannst? Das war jetzt eben das mit den Erwartungen an das Leben, dass alles toll sein soll.

Melanie Wolfers [00:09:37]: Ganz genau. So der Wunsch nach so einem **Rundumsorglos-Leben**.

Jutta Ribbrock [00:09:39]: Ja, ja, ja, ja.

Melanie Wolfers [00:09:41]: Na ja, und dann ist schon noch mal ein dritter Punkt, der mir auch sehr wichtig erscheint. Wir leben ja in einer Gesellschaft, die, sagen wir mal, auf jeden Fall bis vor einigen Jahren...

Jutta Ribbrock [00:09:55]: Ja.

Melanie Wolfers [00:09:56]: Ich denke, die Corona-Pandemie hat uns da noch mal ganz anders gezeigt, dass das Leben doch anders ist. Aber an sich leben wir in einer Gesellschaft, die so mit dem Versprechen unterwegs ist, wir können alles immer sicherer machen, immer besser kontrollieren. Wir besiegen immer mehr Krankheiten, wir können alle Eventualitäten immer besser ausschließen. Und es gibt Versicherungen für alles Mögliche, bis hin zur Schönwetterversicherung beim Urlaub. Und so diese Vorstellung, dass wir **alles immer mehr unter Kontrolle bekommen können**, ist auch eine naive Wunschvorstellung.

** Jutta Ribbrock [00:10:31]:** Ich glaube, der...

Melanie Wolfers [00:10:32]: Wie heißt der ehemalige Beatle? Lennon. Genau, der sagte mal: "Leben ist das, was dir passiert, wenn du gerade ganz andere Vorstellungen entwickelst oder schmiedest." Und so ist es ja. Und manchmal überrascht uns das Leben extrem positiv. So wie, da hüpfst uns das Leben entgegen, wie so ein Kind, das man aus dem Kindergarten abholt und sich freut, die Mama wieder zu sehen. Da kommt die eine schöne Überraschung nach der anderen um die Ecke und manchmal wartet eben aber um die nächste Ecke auch ein hartes und schweres. Und sowohl individuell wie auch gesellschaftlich. Und das erleben wir jetzt ja wirklich massiv. Also die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, dass ein klitzekleiner Virus von heute auf morgen die ganze

Weltgesellschaft auf den Kopf stellen kann. Und da merken wir, wir haben einfach nicht alles unter Kontrolle. Genau genommen haben wir total wenig unter Kontrolle. Also zum Beispiel im Blick auf unseren Körper: Ganz viel haben wir im Körper nicht unter Kontrolle, aber er macht Gott sei Dank alles von selber, dass wir atmen, die Ausscheidungsprodukte et cetera. Da macht er ganz, ganz, ganz viel von selber. Und das kann eigentlich ja auch ermutigen, dem Leben Vertrauen entgegenzubringen. Und wenn ich immer mehr kontrollieren möchte, schwäche ich die Kraft des Vertrauens, des Vertrauens ins Leben, das Vertrauen in mich und in andere. Und Vertrauen ist so eine der wesentlichen Ressourcen, aus denen sich auch Zuversicht speist.

Jutta Ribbrock [00:11:57]: Ja, und du hast in deinem Buch Geschichten von Menschen gesammelt, die zeigen: Zuversicht kann manchmal echt Berge versetzen. Kannst du das bitte mal erzählen mit der Studie über Patienten, die vor einer Herzoperation standen?

Melanie Wolfers [00:12:12]: Ja, das ist eine ganz interessante Studie in der Uniklinik Marburg. Wurden knapp 200 Patientinnen und Patienten, die vor einer großen Herz-OP standen, in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe erarbeitete sich mit einem Psychologen **Zukunftsverständnisse**. So, was sie wieder tun werden, vier Wochen, acht Wochen, ein halbes Jahr nach der Operation. Da sah sich die eine Person ihren Lieblingsweg durch einen Buchenwald entlang schlendern. Die andere Person sah sich den Balkon mit neuen Gartenblumen bepflanzt. Die dritte reiste in Gedanken schon nach Italien, nach Florenz. Also die haben so positive Zukunftsbilder entwickelt. Und die zweite Hälfte dieser Studiengruppe oder dieser Forschungsgruppe, mit der wurde nicht so gearbeitet, sondern einfach die hat ganz normal die Operation durchführen lassen. Und dann wurde vier Wochen, acht Wochen, ein halbes Jahr nach der Operation untersucht, wie es den Patienten und Patientinnen ging. Und es ist ganz signifikant gewesen, dass jene Patienten und Patientinnen, die positive Zukunftsvisionen entwickelt haben, es **seelisch bedeutend besser ging**. Sie hatten eine bessere Lebensqualität und ihnen ging es auch **körperlich deutlich besser** als der Kontrollgruppe. Was damit jetzt nicht gesagt sein soll, natürlich ist das irgendwie das Ausmalen positiver Zukunftsbilder, jede Krankheit heilt. Das ist natürlich naiv und dumm und wäre unrealistisch. Aber worauf es aufmerksam macht, ist, dass wenn wir eine positive Vorstellung haben von dem, was ich in einem halben Jahr wieder mache oder in sechs Wochen wieder mache, dann entwickeln wir automatisch unbewusst **Selbstheilungskräfte**, die die Genesung nach der schweren Operation fördern. Wir verhalten uns automatisch gesünder, sind vielleicht auch ein bisschen agiler, trauen uns ein bisschen mehr zu, auch zu trainieren und kommen so deutlich besser ins Leben. Und das ist ein Zusammenhang, der über diese Studie hinaus vielfach aufgewiesen ist, dass eine positive oder eine negative Einstellung zur **selbsterfüllenden Prophezeiung** wird. Ja, nachher haben interessanterweise beide recht, die Optimisten und die Pessimisten. Also sie fühlen sich durch ihre Erfahrung in ihrer Weltsicht bestätigt.

Jutta Ribbrock [00:14:47]: Ich finde das total faszinierend. Und das ist ja auch noch ein Aspekt bei den Sachen, die du gerade aufgezählt hast: Ich habe das Gefühl, ich kann das beeinflussen. Ich habe das Gefühl, ich bin nicht ausgeliefert der Krankheit, sondern ich habe eine Vorstellung davon, wie ich danach mein Leben gestalten will. Das heißt, ich habe das Gefühl, ich habe Optionen. Ich glaube, das macht wahnsinnig viel aus. Das ganz genau selbsterfüllenden Prophezeiung. Ich finde das so krass, ist irgendwie, ist mir eingefallen, da gibt es doch auch so eine Geschichte von einer Mutter, die zum Gespräch mit dem Lehrer in die Schule kommt. Ihr Kind ist ganz schlecht in der Schule. Der Lehrer verwechselt sie aber mit der Mutter eines Kindes, das super gute Leistungen bringt und spricht deshalb die ganze Zeit total begeistert über die Fähigkeiten des Kindes. Und mit

diesem Gefühl geht die Mutter nach Hause und verhält sich entsprechend ihrem Kind gegenüber, also dass es das Kind ist, was so super in der Schule ist. Und das wird dann auch plötzlich gut in der Schule.

Melanie Wolfers [00:15:45]: Das ist ja eine großartige Geschichte, die kenn ich nicht, Jutta.

Jutta Ribbrock [00:15:45]: Das Vertrauen, was du jemandem entgegenbringst, dass ihn das total stärkt. Ja.

Melanie Wolfers [00:15:52]: Da möchte ich gerne auch tatsächlich auch noch eine Geschichte dazu erzählen. Also die, die finde ich ungemein inspirierend, die du da gerade berichtet hast. Und die ist auch durch Studien auch, auch bestätigt. Und zwar ähm gibt es, da erzähle ich auch in meinem Buch von: Ich versuche ja so verschiedene Quellen der Zuversicht darzulegen und eine ist eben das Vertrauen oder dass, dass andere mir etwas zutrauen und dass ich anderen vertraue. Und im Blick darauf, dass andere mir etwas zutrauen, hast du gerade eine ganz geniale Geschichte erzählt, finde ich, wo die Mutter eben ganz begeistert eben mit dir, mit der Tochter oder oder der einfach Zutrauen entgegenbringt: "Du bist gut" und dadurch entwickelt sie auf einmal ihre Fähigkeiten. Und da gibt es eine Geschichte aus **Baltimore**. Das ist tatsächlich eine psychologische Studie gewesen. Und zwar hat da einmal ein Psychologieprofessor in den 60er-Jahren über 200 Jugendliche interviewt, damals noch Kinder. Da sind die, sind die in die Familien reingegangen und haben geguckt, welche Zukunftschancen traut man diesen Jungen zu? Und das waren alles Jungs aus prekären Verhältnissen, aus einem schwierigen Milieu dort in Baltimore. Und am Ende hieß es über all die 200 Kinder: "Der Junge wird keine großen Chancen im Leben haben." 30, 40 Jahre später stieß ein anderer Professor auf diese Studie und sagte: "Mensch, wir machen eine Folgestudie, ist doch interessant." Und dann hat er wieder Studierende losgeschickt und die konnten ganz viele von diesen in der Zwischenzeit mittelalterlichen Männern finden. Einige waren gestorben, einige waren weggezogen, aber der größte Teil lebte noch irgendwo in Baltimore und Umgebung. Und das Erstaunliche war, dass ein Großteil der Männer um die 40, 45 sehr **erfolgreich geworden sind in ihrem Beruf**. Und da sind dann die Studienleiter diesen ganz erstaunlichen Ergebnissen weiter nachgegangen und haben viele von ihnen interviewt und gefragt: "Wie erklären Sie sich Ihren Erfolg, der ja eigentlich so mit dem, woraus, welchem Milieu Sie stammen und soweit, er nicht naheliegend war?" Dann sagten alle übereinstimmend: **"Es gab da eine Lehrerin."** Und dann haben sie die Lehrerin interviewt, die lebte auch noch. Und die fragten sie dann: "Wie haben Sie es geschafft, die Jungs eigentlich aus einem, äh, aus einem so, Zukunftsarmen Perspektive herauszureißen in eine, in ein erfolgreiches und lebendiges Leben?" Und dann heißt es dann in der Studie: Die Lehrerin schmunzelte, lächelte und sagte: "Es war ganz einfach. **Ich habe die Jungs geliebt.**"

Jutta Ribbrock [00:18:35]: Ach, wie schön! Ja.

Melanie Wolfers [00:18:38]: Und da wird so deutlich: Dieses **Vertrauen, das wir in andere setzen**, ist eine schöpferische Kraft, die Selbstheilungskräfte freisetzt, die Menschen befähigt, Gaben zu entwickeln, von denen sie gar nicht wussten, dass sie in ihnen schlummerten. Aber weil jemand an mich glaubt, kann ich auf einmal Dinge freisetzen und leben, die mir vorher überhaupt nicht in den Sinn gekommen sind. Und das ist natürlich ganz großartig. Wir können einander wirklich zu Geburtshelfern werden, von Stärke, von Kraft, von Zuversicht.

Jutta Ribbrock [00:19:10]: Das ist so schön. Geschichten des Gelingens, die können echte Game Changer sein. In uns quasselt es ja sowieso den ganzen Tag und ziemlich oft ist das eher so was wie: "Das schaffe ich bestimmt wieder nicht" oder "Ich bin nicht liebenswert." Also dein Appell: Lasst uns mehr darauf achten, welche Geschichten wir uns erzählen, als Einzelne und auch als Gesellschaft.

Melanie Wolfers [00:19:29]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:19:31]: Welche Geschichten könnten wir uns als Gesellschaft im Moment erzählen, die uns helfen, mit den aktuellen Herausforderungen gut zurechtzukommen?

Melanie Wolfers [00:19:40]: Ich denke, wir können uns Geschichten erzählen, zum Beispiel wie die von **Greta Thunberg**.

Jutta Ribbrock [00:19:46]: Ja.

Melanie Wolfers [00:19:47]: Also ein junges Mädel, ich glaube, sie war damals 16, die sich in dem feuchten Schweden vor das Parlament setzt, mit einem Pappschild und für das Klima demonstriert. Und sie hat ganz, ganz, ganz bestimmt nicht im Traum daran gedacht, dass sie zum Stein wird, der ganz viel ins Rollen bringt, wie diese Dominosteine. Würde eine den anderen, den anderen anklicken und dann nachher eine ganze Reihe dann umgefallen ist, dass sie zum, zum Anstoß wurde einer globalen Bewegung **Fridays for Future**. Also so zu sehen: Menschen können etwas zum Positiven bewegen. Als einzelne Person natürlich, aber als einzelne Person kann ich andere bewegen, etwas zu tun und dann kann daraus auf einmal eine große Bewegung werden. Und es ist wirklich ungemein, wenn man sich vor Augen hält, was für einer globalen Bewegung dieses Fridays for Future. Es gibt ja in der Zwischenzeit ganz viele andere Future-Bewegungen, Welch globale Bewegung es geworden ist. Und ich habe jüngst eine Studie der Wirtschafts-Uni Wien gelesen. Die haben untersucht, welche Länder strengere Klimagesetze beschlossen haben, weltweit. Und da wurde deutlich, es liegt nicht an der parteipolitischen Färbung einer Regierung, sondern **jene Länder haben im Durchschnitt deutlich stärker, strengere Klimagesetzgebungen verabschiedet, in denen viele Menschen auf die Straße gegangen sind**. Also hier wird deutlich, dort wo wir darauf bauen, unser Einsatz zählt und da ist kein Schritt zu klein. Ein Gespräch oder unsere Podcast-Sendung kann vielleicht jemanden ermutigen, irgendwie, ja, etwas anzupacken in seinem Leben oder ein wichtiges Gespräch zu führen und wird dadurch zum Stein des Anstoßes wieder für nächste. Und so können wir Ketten auch auslösen von positiven Entwicklungen und das glaube ich, ist so wichtig zu erzählen und wirklich auch darauf zu achten, auch im Individuellen. Also worüber sprechen wir als Familie morgens beim Frühstückstisch oder beim Mittagessen? Erzähle ich nur über das Schwierige und Problematische? Oder erzählen wir einander Geschichten des Gelingens oder frage ich mal nach: "Was hat dich heute eigentlich zum Lachen gebracht?" Oder: "Was ist dir heute gelungen? Was ist dir heute Schönes widerfahren?" Also je nachdem, welche Geschichten wir uns erzählen und mit welchen Geschichten wir abends ins Bett gehen, werden wir unterschiedlich gut schlafen und unterschiedlich gestärkt morgens aufwachen und den nächsten Tag in Angriff nehmen.

Jutta Ribbrock [00:22:25]: Ja, man sagt ja auch, das ist eigentlich auch Chemie, Chemie im Gehirn, die Sachen, die wir oft denken, da hat das Gehirn schneller Zugriff drauf, wenn wir in einer Situation sind. Also wenn wir dauernd denken: "Schaffe ich bestimmt wieder nicht", kommt das als Erstes raus, sozusagen als

Handlungsanweisungen. Und wenn ich mir viel öfter sage: "Ich gebe mein Bestes und krieg das so gut hin, wie ich es eben schaffe", dann ist das eine ganz andere Handlungsanweisung, die viel schneller greifbar ist, wenn ich das oft denke. Dass es tatsächlich so ist, das Gehirn ist so gestrickt.

Melanie Wolfers [00:23:03]: Genau. Das ist, das ist ja so dieses von der Hirnforschung her so diese neuronalen Trampelpfade oder Autobahnen. Das, was ich häufig denke, da wird aus einem Trampelpfad eine Autobahn und da bin ich dann ganz fix sozusagen mit meinen Gedanken. Und das heißt, man kann wirklich im Hirn immer auch durch bildgebende Verfahren zeigen, das, was, was man häufig tut oder häufig denkt, da entwickeln sich einfach ganz viele Vernetzungen im Gehirn und das fällt mir dann immer leichter.

Jutta Ribbrock [00:23:26]: Genau.

Melanie Wolfers [00:23:27]: Das ist so ähnlich, wie wenn ich mutiger werden möchte. Immer dann, wenn ich... das lässt sich vielleicht vergleichen mit Muskeltraining. Wenn ich immer regelmäßig Übungen für den Bizeps mache, wird der kräftiger. Und wenn ich regelmäßig etwas in Anführungsstrichen für meinen **Mut-Muskel** tue, also immer das tue, wovor ich ein bisschen Angst habe, trainiere ich gewissermaßen mein Mut-Muskel. Oder anders gesagt, bahne ich in meinem Hirn jene Autobahn, die mich befähigen, trotz meiner Angst etwas zu wagen und zu tun.

Jutta Ribbrock [00:23:58]: Da hast du mir ein schönes Stichwort gegeben: Mut. Du bist ja auch als Mutmacherin unterwegs, hast auch einen Podcast, der heißt "ganz schön mutig". Erzähl mal, was bekommen wir da geboten?

Melanie Wolfers [00:24:11]: Ja, das ist für mich eine ganz große Freude, dieser Podcast, der jetzt anderthalb Jahre alt ist. Alle 14 Tage spreche ich mit einem Radiojournalisten über Fragen des Lebens. Ich finde, es gibt ja nichts Spannenderes im Leben als das Leben selbst. Und es gibt auch nichts Wichtigeres, als darauf zu schauen, es wirklich zu ergreifen. Und ich bin davon überzeugt, dass in jedem Menschen viel mehr schlummert, als wir allgemeinhin annehmen und von uns selbst glauben. Und so möchte ich durch den Podcast und durch die Gespräche mit Andreas Borrmann ermutigen, so das eigene Leben mehr wahrzunehmen, es mit beiden Händen zu ergreifen und zu gestalten. Und so sprechen wir 14-tägig über ganz unterschiedliche Themen. Jetzt die letzten Themen hießen: "Warum weniger wirklich mehr ist und zufrieden macht", "Immer diese blöden Gefühle – warum du sie trotzdem fühlen solltest" oder "Wie du dich garantiert unglücklich denkst", also Strategien, wie wir uns durch unser Gehirnkino unglücklich machen können. Das sind so Themen, über die wir sprechen. Und es geht eigentlich immer darum, mehr ins Leben zu kommen, mehr das eigene Leben zu verstehen, es mehr zu ergreifen mit seinen Potenzialen und dadurch auch beziehungsfähiger und engagierter zu werden.

Jutta Ribbrock [00:25:31]: Hmm.

Jutta Ribbrock [00:25:32]: Das erscheint uns ja oft wie eine große Hürde, wenn wir traurig sind, wenn wir über was unglücklich sind, dann in die Zuversicht zu kommen. Und da hast du in deinem Buch "Zuversicht" auch viele Tipps, wie wir eigentlich schon mit scheinbaren Kleinigkeiten mehr in eine Haltung der Zuversicht finden. Das fängt schon bei der **Körperhaltung** an!

Melanie Wolfers [00:25:52]: Absolut.

Jutta Ribbrock [00:25:56]: Aufrecht gehen.

Melanie Wolfers [00:25:58]: Genau, aufrecht gehen. Also, also angefangen, man kann es ganz einfach mal ausprobieren oder sich vorstellen: Wie, wie fühle ich mich, wenn ich mich auf ein weiches Sofa eine Viertelstunde hinsetze, mit vornüber geneigtem Kopf und Schultern und vielleicht auch noch eine traurige Musik höre? Dann wird ziemlich schnell auch irgendwann die Stimmung in Keller gehen und nicht nur meine Körperhaltung nach unten geneigt sein. Und umgekehrt: Wenn ich mich aufrichte, den Blick nach vorne geradeaus richte und den Kopf aufrecht, wie wenn er von oben so am Scheitel von oben her aufgerichtet wird, dann verändert sich auch die Stimmung. Das ist ein ganz altes Weisheitswissen. Dieser Zusammenhang von Körperhaltung und seelischer Befindlichkeit findet man schon bei Aristoteles in der Ethik. Heute redet die Psychologie vom **Bodiment**, also von diesem Pingpongspiel zwischen dem, welche Haltung ich einnehme, hat einen Einfluss auf meine seelische Befindlichkeit und umgekehrt. So wurde zum Beispiel mal untersucht, da gab es eine Verleihung der Abschlusszeugnisse in der Universität und die Studierenden, denen wurde dann eben erst dort auch die Note mitgeteilt und die wurden dann vorne auf die Bühne gebeten. Und jene, die mit Auszeichnung ihren Abschluss gemacht hatten, die richteten sich unwillkürlich auf und standen sehr aufrecht dort. Und jene, die ganz schlechtes Abschlusszeugnis hatten, die, die hatten eine viel zusammengesacktere Haltung. Also hier wird deutlich: Dort, wo ich innerlich mich aufgerichtet fühle, froh bin, stolz bin, schlägt sich das in der Haltung nieder. Und umgekehrt kann man das natürlich dann auch nutzen, wenn ich mies drauf bin, zu sagen: "Okay, ich lass jetzt nicht noch meinen Körper irgendwie in sich zusammengesackt sein, sondern ich achte darauf, dass ich aufrecht stehe, aufrecht gehe." Und das hat mit der Zeit eine Rückwirkung auf die, auf das seelische Befinden. Also es fängt wirklich bei der Körperhaltung an. Und ein zweiter Punkt, der natürlich auch ganz stark auch erfahren wird von vielen Menschen, ist, dass es so gut tut, sich zu **bewegen**. Das haben in der Zeit ja auch ganz, ganz viele Menschen erlebt. Also so, ich sag gerne: **"Gehen bringt uns körperlich und seelisch über den Berg."**

Jutta Ribbrock [00:28:23]: Ja.

Melanie Wolfers [00:28:24]: Also dort, wo wir in Bewegung kommen, kann sich der innere Tunnelblick weiten. Das stärkt nicht nur unsere Muskeln und regt den Sauerstoffwechsel im Blut und in den Körperzellen an, sondern auch innerseelisch kann sich dann Verknotetes lösen. Es kommen wieder neue Ziele in Blick und es kommt einfach innerlich wieder etwas in Bewegung. Es gibt ein Forschungsinstitut, das heißt **Hoffnungsbarometer** in der Schweiz. Die haben über in der Zwischenzeit zwölf Jahre Zehntausende von Menschen gefragt: "Was sind für Sie wichtige Quellen von Hoffnung und Zuversicht?" Und an zweiter Stelle wurde immer die **Bewegung in der Natur** genannt, die Natur genannt. Also diese Erfahrung der Verbundenheit mit etwas Größerem, Ganzen, wo ich auf einmal selber wieder auch spüre, was Leben heißt und dass ich lebendig bin und Teil bin eines großen Lebensnetzes. Und die Bewegung in der Natur ist eine ganz wichtige Quelle von Zuversicht.

Jutta Ribbrock [00:29:21]: Und Platz eins war?

Melanie Wolfers [00:29:24]: Platz eins sind **Beziehungen**. Ja, Familie und Freunde. Also etwas, worüber wir vorhin schon ganz kurz drüber gesprochen haben. Also zum einen so die Erfahrung, da traut mir jemand etwas zu. Da vertraut mir jemand, der glaubt

jemand, dass ich die Krise bewältigen werde und so die Erfahrung, ich kann auf andere bauen. Und gerade wenn der Boden unter den Füßen wackelt, tut es so gut zu wissen: Ich kann auf jemanden bauen, mich auf jemanden verlassen. Da steht jemand an meiner Seite und hilft mir tatkräftig. Das ist so eine ganz, ganz, ganz zentrale Quelle von Zuversicht, das Beziehungsnetz, in dem wir leben.

Jutta Ribbrock [00:30:05]: Und dann kommt noch der Aspekt: **Ich kann auf mich selber bauen.** Und da hilft uns, dass wir uns an Dinge erinnern, die uns schon mal gut gelungen sind.

Melanie Wolfers [00:30:19]: Genau. Also, wenn alles gerade über einen zusammenschlägt oder man einfach sich resigniert fühlt und zu klein geraten und ein Stück hilflos oder mies drauf ist und denkt: "Diese Krise werde ich nie bewältigen." Da hilft es so was in die eigene Lebensgeschichte zu schauen. Denn wir alle sind durch ganz viele Krisen schon gegangen, weil das Leben eben so ist, wie es ist. Und die Tatsache, dass wir jetzt hier heute sitzen und miteinander sprechen oder die Tatsache, wenn jetzt jemand zuhört, dass er oder sie da sitzt und zuhört, zeigt: Mensch, dieser Mensch hat schon ganz viele Krisen bewältigt, sonst würde er da nicht sitzen und zuhören können. Und es hilft so ungemein, in der Erinnerung zurückzugehen in schwere Zeiten und so zu schauen: "Was habe ich denn doch alles schon gemeistert und geschafft?" Ich denke da an ein Gespräch mit einer Frau. Das habe ich da auch augenscheinlich gesehen. Die erzählte so mit einem leichten Zittern in der Stimme, aber noch mehr auch mit Freude und Stolz, wie sie und ihr Mann gemeinsam durch ganz schwere Jahre gegangen sind. Hausbau, kranke Schwiegermutter, Schwierigkeiten im Beruf und das waren echt heftige Jahre und sie sind da gemeinsam durchgegangen. Während sie erzählt hat, hat sie sich unmerklich aufgerichtet. Da sind wir wieder bei der Körperhaltung und sie strahlte vor Freude und auch ein gewissen Stolz. Und man sah ihr förmlich an, wie ihr Vertrauen in sich selber wuchs. Und so können wir es auch handhaben, wenn wir uns erinnern an bestandene Krisen. Denn erinnern wir uns an die **Lebenskraft**, mit der wir Dinge bewältigt haben. Und das stärkt unsere Zuversicht, dass uns Ähnliches auch heute möglich ist.

Jutta Ribbrock [00:32:04]: Und dann, was immer hilft, ist **Lachen**. Wir müssen ja manchmal in den unmöglichsten Situationen lachen, wenn irgendwie, auch wenn was traurig ist oder schlimm, dann manchmal passiert irgendwas, was total komisch ist. Also der Humor und auch der Freude zu folgen, es sind ja auch zwei Sachen, die du hochhältst mit einem großen Schild.

Melanie Wolfers [00:32:23]: Ganz genau, ganz genau. Und ich erinnere mich, als der Ukrainekrieg ausbrach, da hatte uns eine Podcast-Hörerin geschrieben: "Ja, eigentlich wollte ich mit meinem Mann eine große Urlaubsreise machen, zwei Monate. Aber darf ich mir das denn überhaupt jetzt nehmen, wo es anderen so schlecht geht?" Und das wurde für mich zum Anlass, auch da eine eigene Podcast-Folge noch mal zu, zu machen, warum **Freude gerade in Krisenzeiten so, so wichtig ist**, dass wir der Freude Raum geben. Freude stärkt uns seelisch. Es geht ja nicht um einen eher um egoistischen Trip, wo, wo mir das Elend anderer Menschen gleichgültig ist. Aber es ist niemandem gedient, wenn ich mir nicht erlaube, auch die Freude zu spüren, wenn sie nach meinem Herzen greifen möchte, oder mich an Dingen zu erfreuen und für sie dankbar zu sein, die, die mir geschenkt sind. Angefangen, ich lebe ja in Wien, wir haben ja gerade einen traumhaften Herbst.

Jutta Ribbrock [00:33:26]: Ja, also.

Melanie Wolfers [00:33:27]: Daran wirklich auch sich zu freuen, dafür dankbar zu sein, das stärkt unsere seelische Widerstandskraft, um mit Krisen auch besser umzugehen und um anderen Menschen auch tatkräftig zu unterstützen. Also ich glaube, selten gelingt es uns, wenn wir tief verzweifelt und resigniert sind, wirklich Großes zu tun und zu leisten. Wohl aber aus der Leidenschaft für das Leben sind Menschen in der Lage und willens, auch, auch sich für andere zu engagieren. Wenn ich mich wirklich freue an Dingen, die mir gegeben sind, ein Dach überm Kopf, genügend Essen und so weiter. Und wenn ich das genieße, dann spüre ich auch noch mal anders, dass das für andere Menschen in keiner Weise selbstverständlich ist oder sie es vielleicht sogar gerade verloren haben. Und dass dort, wo ich dankbar das auch wertschätze, was mir gegeben ist, wird mir auch noch mal deutlicher, was andere Menschen verloren haben. Und das treibt an, mich für sie einzusetzen.

Jutta Ribbrock [00:34:32]: Genau, wir sammeln damit eigentlich Kräfte, um auch für andere da zu sein. Ganz genau in tiefes Leiden stürzen, in dieses Mitleiden, ist auch niemandem geholfen.

Melanie Wolfers [00:34:43]: Ganz genau.

Jutta Ribbrock [00:34:47]: Ich würde dich gern auch noch auf etwas ansprechen, was ich ganz bewegend finde. Ein Gedanke als Christin sagst du: Hilft dir dein Glaube, mit Leid und Unrecht zurechtzukommen? Und da gibt es etwas, was ich total tröstlich finde, wie du sagst, dass dann auch **Sinnlosigkeit und Tod in deinem persönlichen Universum Platz haben**. Also dass du sagst, wir müssen schmerzhafte und sinnlos erscheinende Erfahrung nicht bis aufs Letzte verstehen können, nicht alles erklären müssen, nicht alles verstehen müssen, das ist einfach da sein darf als Teil des Lebens.

Melanie Wolfers [00:35:29]: Das ist mir ganz wichtig. Also ich schreibe oder habe ein Buch geschrieben über Zuversicht und wie wir Zuversicht auch lernen können, wiederentdecken können, stärken können und zugleich, eben auch diese Botschaft finde ich wunderbar, dass du sie hier zitierst, die mir persönlich selber so wichtig ist: damit zu rechnen, wir werden mit offenen Wunden leben und sterben. Und es gibt Situationen, die einfach unverständlich bleiben oder sinnwidrig bleiben. Oder vielleicht erkenne ich in 15 Jahren einen Sinn. Aber jetzt auf jeden Fall nicht. Und ich glaube, wir werden auch mit offenen Wunden und offenen Fragen sterben. Und mir, ich bin im christlichen Glauben verankert. Und mir, mich ermutigt mein Glaube oder mein Vertrauen. Es gibt ja diesen Satz: "Ich kann nicht tiefer fallen als in Gottes Hand." Oder ein Gedicht von Rainer Maria Rilke, das ich sehr liebe. Passt jetzt in den Herbst. Ich weiß nicht, ob ich es auf Anhieb wirklich auswendig zitieren kann: "Wie alle fallen. Diese Hand fällt und jene. Es ist in allen. Und doch ist Einer, der das Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält." Und das ist meine Hoffnung für jeden einzelnen Menschen und für auch unsere Welt als Ganze, dass dort, wo wir mit unserem Latein am Ende sind und vielleicht auch nicht zur Zuversicht durchtauchen können, sondern irgendwo auch in bestimmten Dingen immer wieder auch in die Verzweiflung hinabrutschen, dass das, dass wir im Letzten auch noch einmal Gehaltene sind, von, von einem großen Ganzen, von, von der Liebe gehalten sind.

Jutta Ribbrock [00:37:16]: Und selbst, ich glaube, selbst wenn man nicht dem christlichen Glauben verbunden ist, ist dieser Gedanke, dass **Widersprüchlichkeit da sein darf**, auch total tröstlich. Ja.

Melanie Wolfers [00:37:32]: Ich glaube, sonst vergewaltigen wir unser Leben, weil es Widersprüche gibt. Entweder muss ich die Widersprüche negieren oder ich mache mich

selber schlecht, weil ich die Widersprüche nicht aufgelöst bekomme, anstatt zu sagen: Nein, es gibt. Das Leben ist einfach auch manchmal brutal, unverständlich. Und auch das ist das Leben und es darf so sein. Ich muss nicht überall als lächelnder Smiley und zuversichtlich da irgendwie herauskommen.

Jutta Ribbrock [00:38:06]: Ja, und wenn wir akzeptieren, dass das Schmerzliche zum Leben gehört, dann ist es, wie du sagst, auch wichtig, nicht gleich abzubiegen und zu sagen: "Okay, okay, okay, positives Denken, ich such jetzt nur nach dem Guten", sondern ein Schmerz, eine Angst, eine Trauer auch erst mal zu **durchleben**, also einfach alles zu fühlen, weinen, schreien, wie auch immer, die Gefühle zum Ausdruck zu bringen und ihnen Raum zu geben.

Melanie Wolfers [00:38:32]: Genau. Ohne das geht es nicht. Also wenn du irgendwie Trauer oder Ohnmacht auf Dauer unter den Teppich kehrst, dann wirst du irgendwann drüber stolpern.

Jutta Ribbrock [00:38:44]: Gutes Bild. Ja.

Melanie Wolfers [00:38:47]: Nur jene Empfindungen, denen wir auch erlauben, dass sie in die Helle des Bewusstseins kommen dürfen, die führen dann nicht irgendwie ein einflussreiches Schattenregiment. Das, was wir nicht zulassen, lässt uns nicht los. Es hat uns in der Hand. Aber das, was wir zulassen, wenn wir zugestehen: Ja, ich stecke jetzt wirklich auch im Schlamassel und fühl mich gerade auch richtig mies. Dann besteht die Chance, dass wir durch diese Gefühle hindurchgehen und sie sich verwandeln.

Jutta Ribbrock [00:39:14]: Ich finde diese Unterscheidung so wichtig, die du ja am Anfang auch schon erläutert hast. Aber ich würde es einfach gerne noch mal aufgreifen, eben dieses, dass wir nicht erwarten dürfen: Immer gibt es eine Aneinanderreihung, einer Reihe glücklicher Momente. Dann ist das Leben so, wie es sein soll. Nein, es ist Teil des Lebens, dass was schief geht. Das, was unerwartet ist, das passiert, dass wir einen Verlust erleiden. Und wir leiden umso mehr, wenn wir versuchen zu erreichen, dass das nicht stattfindet in unserem Leben. Das finde ich einfach so, so wichtig und so erleichternd.

Melanie Wolfers [00:39:50]: Ja, weil wir sonst einfach gegen das Leben und gegen uns selbst und gegen die Wirklichkeit ankämpfen. Und das ist anstrengend und raubt immens viel Energie und Lebensfreude.

Jutta Ribbrock [00:40:01]: Du hast da so ein paar Schritte, die man machen kann im Umgehen mit einer Krise. Da ist dieses Fühlen und Raum geben ein erster Schritt. Und dann hast du noch so eine Abfolge, wo du sagst, es muss nicht genau die Reihenfolge sein, aber das diese Elemente Teil der Krisenbewältigung sind, dazu gehört eine **Bestandsaufnahme**. Zu einfach mal die Fakten: Was machen meine Situation aus? Mal so auflisten und wenn man das vor Augen hat, dann der **Perspektivwechsel**: Was kann ich lernen?

Melanie Wolfers [00:40:38]: Genau. Ja. Also die Bestandsaufnahme. Und vielleicht merke ich bei der Bestandsaufnahme: Es ist vielleicht gar nicht so schlimm, wie ich mir gerade in meinen Katastrophenfantasien ausgemalt habe. Dann komme ich schon von selber irgendwie leichter aus der Krise raus. Vielleicht stelle ich aber auch fest: Ja, ich weiß jetzt, ich komme jetzt wirklich nicht weiter mit meinem Latein. Ich habe einen Menschen, den ich liebe, verloren durch Streit oder durch Tod. Oder es ist eine tiefe

Verlusterfahrung in meinem Leben und einfach erst mal diesen ganz tiefen Schmerz zu spüren. Das finde ich einen ganz wichtigen Punkt. Also dorthin zu finden, zu **akzeptieren, was ist** oder ich, ich spreche da ja auch von **sich ergeben**. Das ist ja eigentlich ein sehr beliebtes Wort. So, das klingt so nach irgendwie lebensfeindlich. Aber ich halte das für Lebensklugheit, sich ergeben in das, was ist und damit aufzuhören, gegen die Wirklichkeit anzukämpfen. Und da hilft dann natürlich ganz wichtig dann auch das, was du gerade benannt hast. So zu schauen, zu gucken, bin ich in der Lage, auch eine **neue Perspektive** auf diesen Verlust einzunehmen? Also anstatt immer rückwärtsgewandt zu fragen: "Warum musste mir das passieren? Warum hat mich dieser Mensch verlassen? Warum habe ich meine Arbeitsstelle verloren?" Also diese Warum-Frage, die nachvollziehbar ist, aber auf Dauer nicht wirklich viel weiterhilft, von dieser Warum-Frage sich zu verabschieden und nach vorne zu schauen und sich zu fragen: **"Wie möchte ich denn jetzt mit dieser Situation umgehen?"** Kann es sein, dass ich möglicherweise aus dieser Situation auch etwas lerne oder gewinne? Ich erinnere mich, wie jemand gesagt hat, nach wirklich ganz fürchterlichen anderthalb Jahren voller Liebeskummer, wo eine Beziehung ganz bös geendet ist. Das war eine fürchterliche Geschichte. Ich möchte Sie nicht noch mal wiederholen, aber ich habe durch den Liebeskummer gelernt, mehr bei mir selbst zu Hause zu sein und nicht so abhängig von anderen. Und das meint diesen Perspektivenwechsel **weg vom Warum hin zum Wozu**. Okay, sehe ich, dass ich daraus auch etwas gewinnen kann oder das Umfeld von mir durch, wenn ich die Krise bewältigt habe, dadurch etwas gewinnen kann? Traue ich... Das ist letztlich die Frage: Traue ich dem Leben zu, dass es mich trotzdem noch mit Positivem überraschen kann, auch in dieser Geschichte? Und wenn dieser Perspektivenwechsel gelingt, und das ist seelische Arbeit, dann gelingt es auch viel leichter, wirklich mit dieser Geschichte abzuschließen und wieder zu neuen Kräften zu kommen und auch nach Lösungs-Perspektiven zu suchen: "Wie gehe ich denn jetzt mit, mit dieser Verlusterfahrung um und wie packe ich mein Leben auch neu wieder an?"

Jutta Ribbrock [00:43:17]: Und dann zu schauen, welche Optionen habe ich, wie genau handeln?

Melanie Wolfers [00:43:22]: Ganz genau und da sehr **Fantasie-Möglichkeit-Denkerin** zu sein, wirklich erst mal ganz viel Fantasie zu haben. Also häufig neigen wir ja dazu, irgendwie so in Entweder-oder-Alternativen zu denken, was weiß ich: Da ist Stress in der Beziehung, bleiben wir zusammen oder trennen wir uns? Aber stattdessen vielleicht auch noch mal zu fragen: "Na ja, vielleicht gibt es ja auch mal eine Trennung auf Zeit. Oder vielleicht ist die Alternative, eine schöne Paarberatung in Anspruch zu nehmen." Also nicht nur möglichst viele Optionen mal überhaupt erst sich auszudenken, um dann zu gucken: "Okay, und welche will ich realisieren?"

Jutta Ribbrock [00:43:53]: Melanie, was ich auch noch mal fragen wollte: Arbeitest du noch mit Jugendlichen? Darüber hatten wir beim letzten Mal gesprochen. Ach, und was kriegst du da...

Melanie Wolfers [00:44:01]: Eigentlich mit jungen Erwachsenen.

Jutta Ribbrock [00:44:03]: Mit jungen Erwachsenen?

Jutta Ribbrock [00:44:04]: Ah ja, 18 aufwärts.

Melanie Wolfers [00:44:05]: Genau. Also eher 20 aufwärts. Ja, ich war gerade mit einer Gruppe junge Erwachsene wieder mit dem Rucksack auf dem Buckel 14 Tage in den Bergen Richtung Assisi unterwegs.

Jutta Ribbrock [00:44:16]: Wie schön! Und was, was bekommst du da so an Input von den jungen Leuten? Was ist da gerade so angesagt? Was ist da Sache? Was sind Gedanken, die sie beschäftigen?

Melanie Wolfers [00:44:30]: Eine wesentliche Motivation, warum Leute mit pilgern oder andere Angebote wahrnehmen, die ich mache, ist, dass sie sagen: **"Ich möchte mal raus aus dem Kopf und raus aus dem ständig Bussi-Bussi-Sein und mehr in Kontakt kommen mit mir, mit meinem Körper und mit dem, was mich in der Tiefe bewegt."** Und da merkt man so zum einen also, dass also auch das Leiden an der Überfülle, an Impulsen, die ständig auf sie einprasseln, auch ein Stückchen Leiden an der Überfülle an Optionen. Es fängt ja schon bei den 40 Joghurtsorten an im Laden.

Jutta Ribbrock [00:45:04]: Ja.

Melanie Wolfers [00:45:07]: Und wenn es um Wichtigeres geht, stresst die Fülle an Optionen auch. Also ein Leiden an der Überfülle und ein Wunsch nach Reduktion, nach mehr Kontakt mit sich selbst. Das ist so ein Punkt. Dann nehme ich ganz stark wahr, ein ganz großes Engagement im Einsatz, wirklich für, für Gerechtigkeit und für die, ja, für, für unsere Welt, unsere Umwelt, für die natürlichen Ressourcen, für das Klima. Da ist eine sehr große Leidenschaft. Zugleich aber auch die immer wieder aufpoppinge Frage: "Ja, hat es überhaupt einen Sinn, dass wir uns einsetzen?" Es gibt viel zu viele Menschen, die am "Business as usual" festhalten und verhindern, dass wir unsere besten Kräfte als Weltgesellschaft anstrengen, um die Klimakrise auch nur ein bisschen abzuschwächen. Also auch so ein **Kämpfen mit Resignation**. Und da dann aber auch wieder der Ansatz, sich zu vernetzen und zu schauen: "Wie können wir unser Engagement so gestalten, dass wir daraus selber auch Freude, äh, Freude ziehen und nicht ausbluten?"

Jutta Ribbrock [00:46:16]: Ich habe jetzt leider nicht die genaue Prozentzahl im Kopf, aber als Ermutigung ist es wohl so: Es gibt so eine **kritische Masse** und das ist erstaunlich wenig. Also wenn 5% der Menschen sich vehement dafür einsetzen für dieses Klimasachen oder für andere Veränderung, dass das schon fast ausreichend ist, nagelt mich jetzt nicht fest in diesem Fall, dass vielleicht auch fünf, ja, aber auf jeden Fall...

Melanie Wolfers [00:46:42]: Das ist die bekannte **Tipping-Point-Theorie**. Also so wie es Kippunkte gibt im Klima, gibt es sie eben auch in der sozialen Bewegung. Also als ich vorhin von Greta Thunberg und dem "Fridays for Future" erzählt habe, da ist genau das passiert. Da haben hat eine angefangen und haben sich welche angeschlossen und angeschlossen. Und wenn erst mal, es gibt Zahlpunkte dort, wenn wenn 3,6, heißt es, so habe ich gelesen, 3,6 bis 4% der Bevölkerung, einer Bevölkerung oder einer, der eine Bevölkerung oder einer Gesellschaft sich aktiv für etwas einsetzen, dann können sie dazu beitragen, dass oder bewirken, dass irgendwann um die 25% in der Bevölkerung sich dieses Anliegen zu eigen machen. Und dann kippt auf einmal die öffentliche Wahrnehmung. Ja, und dann wird auf einmal was möglich, was vorher unmöglich gewesen ist. Das findet man bei **Rosa Parks** zum Beispiel. Das ist diese schwarze US-Amerikanerin, die sich 1966 geweigert hat, einem Weißen im Bus den Platz zu räumen. Und dann kam es zu den Aufschrei oder zu dieser Bürgerrechtsbewegung, in deren Folge letztlich dann die schwarzen Gesetze in den USA abgeschafft wurden aufgrund von einer Person. Und dann haben sich viele angeschlossen und dann kippte auf einmal etwas in

der Gesellschaft und die Gesetze wurden abgeschafft. Und ähnlich glaube ich eben auch mit dieser Klimabewegung, die hat ja wirklich eine ganz große Welle ausgelöst, aber es müssen einfach noch wirklich ganz viele nach wie vor, oder müssen wir, oder das ist mir selber auch so ein Anliegen und ich bin da selber auch sehr engagiert, einfach da wirklich ganz aktiv sein, dass wir wirklich auch diese positiven Kippunkte in der Gesellschaft erreichen, dass wir wirklich unseren Lebensstil nachhaltig verändern, dass das noch in zwei, fünf Generationen die Menschen eine lebbare und schöne Natur und Welt vorfinden.

Jutta Ribbrock [00:48:27]: Das ist doch auch ein ganz schöner Schubser zur **Selbstwirksamkeit**, was wir gerade erzählt haben, dass es gar nicht so viele sein müssen am Anfang. Es gibt auch ein ganz schönes Gespräch auch in meiner Podcast-Serie mit **Lea Dohm**. Die ist nämlich von den Psychologen for Future, also auch einer von den Futures, die auch ganz viele tolle Anregungen hat, wie wir uns da einbringen können, was das Klima betrifft. Und die rät zum Beispiel zu Bürgerinnenräten, also dass Menschen eben sich da politisch engagieren oder auch einfach dem Bundestagsabgeordneten oder der Bundestagsabgeordneten einen Brief schreiben und so Sachen, dass man einfach rausgeht damit und nicht nur so vor sich hin puzzelt, sondern sich Mitstreiter sucht oder sich Gruppen sucht, wo man lernen kann, wie man sich einbringen kann. Das finde ich auch eine tolle Anregung, da auch gerne reinhören hier.

Melanie Wolfers [00:49:23]: Ich kann den Podcast nur empfehlen. Ich habe den gehört, der ist ja relativ frisch, gerade neu da. Ich fand den sehr ansprechend, den Podcast. Weil die Kraft des Wir dort deutlich wird und ganz viel Zuversicht auch wirklich weckt im Blick auf gesellschaftliches Engagement.

Jutta Ribbrock [00:49:38]: Sehr schön. Eine kleine Sache, wie wir dem Leben begegnen. Das fängt ja damit an, wie wir morgens den Tag beginnen. Wie fängst du da einen Tag an?

Melanie Wolfers [00:49:47]: Weil ich beginne meinen Tag mit einer **Tasse Kaffee**, um wach zu werden. Ja. Und dann nehme ich mir eine Zeit der **Meditation**, der persönlichen Meditation, so eine halbe bis dreiviertel Stunde. Und dann? Ich lebe ja in einer Ordensgemeinschaft, ich bin Ordensfrau, haben wir unser gemeinsames **Morgengebet**. Da ist auch viel Schweigen, aber hören, auch ein Text aus der Bibel, beten für die Welt, auch so, dass wir einfach auch die, gut, die Kraft der guten Gedanken, an die glaube ich ja und bringen die Welt gute Gedanken für die Welt vor Gott. Und dann **frühstücken** wir gemeinsam. So ist mein Tagesbeginn. Also erste Tasse Kaffee, damit mein Hirn ein bisschen wach wird und nicht nur der Körper. Und dann Stille, Meditation, gemeinsames Morgengebet, Frühstück. Und dann zieht jede ihre Wege.

Jutta Ribbrock [00:50:37]: Wunderbar. Dann kann der Tag kommen.

Melanie Wolfers [00:50:40]: Genau. Und dann irgendwann schaue ich erst Nachrichten oder Mails. Also nicht mit dem Handy im Bett und gucken, was denn die neuesten Nachrichten sind.

Jutta Ribbrock [00:50:49]: Melanie, auch wenn du schon zum dritten Mal da bist, immer wieder zum Schluss meine Frage, die dazu gehört in meinem Podcast. Und Dinge verändern sich ja auch. Was ist jetzt **bin ich für dich persönlich glücklich**?

Melanie Wolfers [00:51:01]: Oh ja, die Frage ist genau richtig. Für mich persönlich: Ja, wenn ich Menschen darin unterstützen kann, dass sie wohlwollend auf sich und ihr Leben

schauen und es mit beiden Händen die Chance ihres Lebens ergreifen. Wenn ich in der **Natur und in der Stille** bin. Und wenn ich am Abend in den Spiegel schauen kann und im Großen und Ganzen **Ja sagen kann** zu dem, was ich gelebt habe. Im Vertrauen auf, dass das Leben mich und alle Menschen irgendwie auffängt, so wie ich es vorhin ja auch schon mal gesagt habe.

Jutta Ribbrock [00:51:48]: Wunderbar. Ich danke dir so sehr für dieses schöne, anregende, ermutigende Gespräch.

Melanie Wolfers [00:51:57]: Liebe Jutta, ich danke Dir für die tollen Fragen und für die Einladung in deinen wunderbaren Podcast.

Jutta Ribbrock [00:52:10]: Schön, dass du bei uns warst heute. Und ich hoffe, du konntest viel Zuversicht tanken mit Melanie. Wenn du mehr über Melanie Wolfers erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du mehr über ihre Bücher und ihren Podcast. Und was ganz, ganz schön wäre, wenn du dir vielleicht noch einen Augenblick Zeit nimmst, uns eine kleine Bewertung zu schreiben. Da würden wir uns total freuen. Noch mehr Anregungen für mehr Achtsamkeit und Lebensfreude gibt es auf einfachganzleben.de und noch mehr spannende Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.