

Podcast mit Melanie Wolfers

Speaker 1 [00:00:05]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

Jutta Ribbrock [00:01:28]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Radioredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen über alles, was das Leben schöner, entspannter, auch spannender und intensiver macht. Und heute ist bei mir Melanie Wolfers, Theologin, Ordensfrau, Seelsorgerin von ganzem Herzen und Bestsellerautorin. Ihr aktuelles Buch, über das wir heute sprechen, hat den Titel Entscheide dich und lebe, von der Kunst eine kluge Wahl zu treffen. Wie uns das gelingt, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Melanie Wolfers, schön, dass Sie wieder mein Guest sind. Herzlich willkommen.

Melanie Wolfers [00:02:28]: Ich danke Ihnen für die Einladung. Ich freue mich schon auf die kommende Stunde mit Ihnen.

Jutta Ribbrock [00:02:32]: Wir haben ja in dieser Podcast-Serie schon mal so ein ganz schönes Gespräch gehabt über Mut. Und da können wir, finde ich, ganz wunderbar anknüpfen. Also um eine richtig kluge Entscheidung zu treffen, braucht man ja auch Mut, stimmt's?

Melanie Wolfers [00:02:46]: In der Tat, weil Entscheidungen gehen ja immer ins Offene hinein. Ich entscheide mich in eine offene Zukunft hinein. Und deswegen ist jede Entscheidung, vor allen Dingen weitreichende Entscheidungen, auch ein Wagnis. Und dafür braucht es Mut.

Jutta Ribbrock [00:02:58]: Sie sagen ja, die schlechteste Entscheidung ist eigentlich eine, die ich nicht treffe. Was macht Unentschlossenheit mit uns?

Melanie Wolfers [00:03:09]: Mein Eindruck ist, dass Unglück häufiger aus fehlenden Entscheidungen entsteht als aus Fehlentscheidungen. Denn wenn ich nicht entscheide, entscheiden andere oder anderes über mich. Andere mit ihren gut gemeinten Ratschlägen oder Eigeninteressen. Die Umstände, die sich verändert haben oder meine eigenen Launen und Bedürfnisse treiben mich vor sich her. Und ich lande dann irgendwo eben dirigiert durch andere oder eigene spontane Impulse an Orten, wo ich eigentlich vielleicht gar nicht landen will, wenn ich auf das Ganze meines Lebens schaue. Also fehlende Entscheidung ist eigentlich die unklugste Entscheidung, auf jeden Fall wenn das so eine

Angewohnheit ist, wenn man da das Steuerruder aus der Hand gibt und nicht, dass dem Leben eine Gestalt gibt, nicht die eigene Hand ins Leben einschreibt.

Jutta Ribbrock [00:03:58]: Man ist dann gar nicht mehr sein eigener Chef oder seine eigene Chefin.

Melanie Wolfers [00:04:04]: Chefin sind wir eh nie so ganz im Leben, aber wir können auf jeden Fall mitreden in unserem Leben. Wir sind ja einfach auch in vielen Kontexten eingebunden, wo uns ja auch vieles zugemutet wird. Aber dennoch haben wir immer auch Entscheidungsspielräume und da ist es mir eben ein Anliegen, Menschen da zu ermutigen und zu bestärken und auch zu befähigen, da eben auch gute Entscheidungen zu treffen.

Jutta Ribbrock [00:04:28]: Das fängt ja schon oft im ganz Kleinen an, dass Entscheidungen uns schwer fallen. Also wenn ich jetzt ins Restaurant gehe und ewig über der Speisekarte hänge, bis ich mich entscheide und dann gucke ich hinterher sehnstüchtig auf den Teller meiner Begleitung und denke so, hm, das sieht aber lecker aus, hätte ich vielleicht auch nehmen sollen, was würden Sie mir da sagen?

Melanie Wolfers [00:04:51]: Och, dann bereden Sie doch mit Ihrer Freundin, dass sie jeweils einen halben Teller von jedem Gericht essen.

Jutta Ribbrock [00:04:58]: Ich hab tatsächlich in meiner Familie den Ruf, dass ich immer alles teilen will und das finden die anderen oft doof und dann sage ich aber wieso, wenn ich jetzt nicht so eine riesen Vollkornsemme ganz essen will und ich möchte ein Stückchen davon, dann finde ich es aber doof, wenn du die ganz isst und die sagen dann ich hätte Futterneid, aber dabei möchte ich teilen.

Melanie Wolfers [00:05:19]: Was auf dem Teller der anderen Person liegt. Sind wir schon bei einem Punkt, der, glaube ich, mit Entscheidung auch einhergeht. Also wenn ich mich für etwas entscheide, wenn Sie sich für eine Vollkornsemme entscheiden, dann entscheiden Sie sich gegen Risotto mit Pilzen und essen das dann eben nicht, weil das die Magenkapazität nicht mehr hergibt. Und das ist, denke ich, ein Punkt, der Entscheidungen immer wieder auch herausfordernd macht, weil jede Entscheidung für etwas ist auch ein Ausscheiden anderer Möglichkeiten. Und manchmal ist das eben nicht so leicht dann, also ich mein beim Essen ist das, glaube ich, jetzt nicht so das Problem, aber bei weitreichenden Entscheidungen, wenn es um eine Berufswahl geht oder allein auch, wenn man sich jetzt wieder Urlaubsreisen überlegen kann, wo Corona-Pandemie zurückgeht, wohin fahre ich und man kann halt nicht gleichzeitig an verschiedene Orte fahren oder der Geldbeutel gibt es nicht her und da eben auch mit dem Verzicht leben zu können, ist eine wichtige Voraussetzung, um entscheidungsfähig zu sein.

** Jutta Ribbrock [00:06:19]**: Gucken wir doch mal vielleicht auf so ein bisschen größere Sachen als das, was ich im Restaurant bestelle. Also Jobwechsel haben Sie schon angesprochen oder in eine andere Stadt gehen, vielleicht auch eine Beziehung beenden. Was sind so typische Blockierer, die uns eine Entscheidung schwer machen?

Melanie Wolfers [00:06:40]: Da gibt es, denke ich, verschiedene Aspekte, also zum einen entfalte ich in meinem Buch fünf typische Entscheidungsängste. Es gibt Ängste, die in Wahlsituationen gerne aufpoppen und dann gibt es auch noch andere Elemente, aber vielleicht gehe ich zunächst erstmal auf die Entscheidungsängste als typische Blockierer ein. Ich nenne sie vielleicht gerade mal und dann, je nachdem wo es Sie dann auch verlockt drüber zu sprechen, können wir dann ja dann weitersprechen. Also das einmal so

die **Angst vor Neuem und Ungewissen**. Also weil wenn ich eben eine Entscheidung treffe, lasse ich mich auf Offenes und Ungewisses ein und manchmal fühlt es sich eben sicherer an, im Vertrauten zu bleiben, auch wenn es einen unglücklich macht, als wirklich Neues zu wagen. Also deswegen bleiben Leute ja häufig auf einem Job, auch wenn er ihnen nicht gefällt, weil sie nicht wagen, einfach auch was Neues anzugehen. Das ist so das eine, die Angst vor Neuem und Ungewissen und dann eine ganz weit verbreitete Angst, ist die **Angst vor Fehlentscheidungen**. Dass ich eine falsche Wahl treffe, dass ich scheitere, dass die Entscheidung nicht so aufgeht, wie erhofft. Ein dritter Punkt ist den, den wir schon angesprochen haben, also die **Angst vor dem Preis**, den man für eine Entscheidung zahlen muss. Jede Entscheidung für etwas ist auch ein Scheiden von anderen Möglichkeiten, und auf die verzichte ich dann. Damit eng verbunden auch die Angst davor, wenn ich mich für den rechten Weg entscheide, dass ich den linken liegen lasse und ich verliere Möglichkeiten und wir leben in einer Gesellschaft, die ja ungemein triggert. Halte dir möglichst lang alle Optionen offen. Lege dich ja nicht zu früh fest, weil wer weiß, vielleicht kommt ja noch was Besseres daher. Und die letzte Angst, die auch sehr, sehr verbreitet ist, die Menschen von beherzten Entscheidungen abhält, ist die **Angst davor, was werden die anderen sagen**? Was wird meine Familie sagen, mein Umfeld, mein berufliches Umfeld, wenn ich jetzt meine Stelle kürze oder wenn ich eine Beziehung eingehen? Also so dieses Schießen auf andere, das davon abhängt, zu sich zu stehen und Wege einzuschlagen, die stimmig sind, die aber mit Verstimmungen oder mit Konflikten im Umfeld einhergehen würden. Das sind so typische fünf Entscheidungsängste, die ungemein ausbremsen können und Menschen davon zurückhalten, eine Wahl zu treffen.

Jutta Ribbrock [00:08:59]: Diese Geschichte, sich alle Möglichkeiten offen zu halten, das finde ich trifft es auch so klar, dass wenn ich mich für nichts entscheide, dann habe ich auch eigentlich nichts. Ich habe mir keine schöne Sache oder interessante Sache oder wie auch immer bewegende Sache ausgesucht. Ich muss gerade dran denken, Silvester ist doch so typisch, dass man immer, man will die aller tollste Silvesterparty feiern und kriegt eine Einladung und denkt da kommt vielleicht noch was Besseres und am Ende feiern dann die anderen ohne. Wieder so eine Sache, die es im Kleinen vielleicht ein bisschen deutlich macht, wie so eine Metapher. Ja, ja, aber ich denke...

Melanie Wolfers [00:09:37]: Da bringen Sie wirklich was auf den Punkt. Also es könnte doch noch was Besseres daherkommen und und so lässt man eigentlich alle Möglichkeiten an sich vorbeigehen. Also ich habe da auch was ganz Eindrückliches erlebt. Vielleicht kann ich die Geschichte erzählen, weil das für mich das auch so extrem auf den Punkt bringt. Ich pilgere jedes Jahr mit jungen Leuten nach Assisi und an einem Tag, wir wandern da so mit unserem ganzen Gepäck auf dem Rücken und so wirklich durch die umbrischen Berge und nach fünf Tagen wandern gibt es dann einen Ruhetag, um mal die Beine auszuspannen, Wäsche zu waschen und der Ruhetag ist auch im Schweigen. Und die Leute machen dann alles Mögliche und am Abend treffen wir uns dann wieder. Und dann kam eine Frau dann zum Abendessen relativ außer Atem und erzählte dann, das war, wir waren in so einem uralten Kloster, noch aus den Zeiten wirklich von Franziskus an einem Berg gelegen und die ist auf den Berg hochgegangen, nur mit leichtem Tagesgepäck und kam an eine ganz tolle Stelle mit extrem schönem Ausblick, setzte sich hin und genoss es, blieb fünf Minuten sitzen und dachte, ja weiter oben ist bestimmt noch eine schönere Aussicht und ging weiter. Ging die nächste halbe Stunde, setzte sich wieder hin, genoss fünf Minuten den Blick in die Ferne und in das Rietital. Dann dachte sie, aber da oben ist sicher noch ein besserer Blick. Und so ging das vier, fünf Mal. Dann kam sie dann schließlich am Gipfel an. Es war fantastisch. Sie guckte auf die Uhr und merkte, ich muss jetzt runter joggen, damit ich noch rechtzeitig zum Abendessen komme. Und so hat

das Denken, es gibt vielleicht noch einen schöneren Ausblick, sie immer weiter getrieben. Sie hat keinmal irgendwo innegehalten und hat wirklich den Blick genossen und letztlich sind alle schönen Ausblicke an ihr vorübergegangen und sie kamen gehetzt wieder bei uns an. Die **Angst vor dem Möglichkeitsschwund** und der hält Leute davon ab, etwas Konkretes zu ergreifen. Nur das, was wir konkret ergreifen, ist echtes Leben. Nicht die tausend offen gehaltenen Türen, sondern nur die Tür, durch die wir gehen, erschließt uns neuen Lebensraum.

Jutta Ribbrock [00:11:27]: Schönes Bild und ich finde die Schwester davon ist eigentlich das mit dieser Angst vor den Fehlentscheidungen. Ich halte mir alles offen. Ich könnte ja das Falsche wählen.

Melanie Wolfers [00:11:37]: Also ich glaube, diese Ängste hängen alle irgendwo auch miteinander zusammen und das ist auch ungemein verbreitet, klar niemand will eine Fehlentscheidung treffen, das ist auch logisch, aber wenn wir vor Augen haben, ich darf unter ja keinen Umständen eine falsche Entscheidung treffen, dann werden wir uns eben nicht entscheiden und es ist ja auch so die Frage, was meint überhaupt eine richtige Entscheidung, also mir ist so im Verlauf des Buchschreibens nochmal so deutlich geworden. Wenn ich eine Entscheidung treffe, dann gibt das den Anstoß für eine Entwicklung. Mit einer Entscheidung sage ich nicht, wie diese Entwicklung ausgeht, weil die Zukunft offen ist und sich in Richtungen entwickeln kann, die wir jetzt ja noch gar nicht im Blick haben. Von daher die Suche nach einer Entscheidung, die auf alle Fälle aufgeht, die ist unrealistisch. Ich denke, das haben wir jetzt mit der Corona-Pandemie ja in größtem Maße erlebt. Also wie viel Unvorhergesehenes kommt daher und kann von heute auf morgen unser Leben auf den Kopf stellen. Das sind wir bloß nicht so gewöhnt. Das haben wir jetzt in Corona kollektiv erlebt, aber das ist natürlich eine Realität von uns allen im Alltag.

Jutta Ribbrock [00:12:41]: Und dann ist ja auch spannend, wenn wir gefühlt eine Fehlentscheidung getroffen haben. Wir sind vielleicht in einem neuen Job und merken, ist doch nicht so das Gelbe vom Ei. Dann dazu stehen die Entscheidungen, die man getroffen hat und dann vielleicht neue Optionen abwägen. Wie machen wir das am besten?

Melanie Wolfers [00:13:02]: Das eine ist eben wirklich so dieser Umgang mit Fehlentscheidungen, den Sie ansprechen. Und ich denke, da ist sinnvoll so auf **Ursachenforschung** zu gehen. Was hat dazu beigetragen, dass ich jetzt in dieser Situation gelandet bin, wo ich stehe und merke, es passt nicht? Und dann kann ich möglicherweise ja auch wirklich auf Punkte aufmerksam werden, wo ich mich möglicherweise nicht genügend gut informiert habe. Dass nach außen hin die Firma vielleicht toll ist, aber ich eigentlich auch hätte durch Gespräche erfragen können, dass die Atmosphäre im Team grausig ist oder dass mich die Begeisterung über das höhere Gehalt so weggerissen hat, dass ich mir nicht vor Augen geführt habe. Ja, aber dafür fahre ich jeden Tag eine Dreiviertelstunde länger hin in die eine und in die andere Richtung und nach einem Jahr merke ich, wie sehr das das Familienleben belastet und ich dann eigentlich nüchtern sagen müsste. Das hätte ich eigentlich auch damals nicht schon ausrechnen können. Natürlich gibt es Punkte, wo wir einfach auch Fehler machen in Entscheidungsprozessen. Und darum geht es ja auch in meinem Buch, dass ich versuche, da wirklich ein Geländer an die Hand zu geben, um eben gute Entscheidungen zu treffen und dann zu schauen, okay, was gilt es alles abzuwägen, damit ich, soweit ich es hier und heute mit bestem Wissen und Gewissen abschätzen kann, auch sagen kann, es ist eine tragfähige Entscheidung. Und ich weiß nicht, ob Ihre Frage eher in diese Richtung geht,

was gibt es an Bausteinen oder ob es eher nochmal so in Richtung Fehlentscheidungen geht, was Sie da interessiert haben.

Jutta Ribbrock [00:14:20]: Ja, eigentlich beide Richtungen. Wenn ich jetzt schon in der neuen Situation bin, dann muss ich ja irgendwie damit umgehen können. Vielleicht auch, dass ich etwas betrauere auch, was ich hinter mir gelassen habe, finde ich zum Beispiel auch noch einen wichtigen Aspekt. Und umgekehrt natürlich im Vorhinein, das ist die Botschaft ja jetzt, überleg's dir gut, aber nicht zu lange. Das ist ja das, was ich bei Ihnen raushöre, nicht so lange zaudern. Aber erstens, hol die gescheite Information zuvor. Was wäre noch so was, an was wir denken sollten?

Melanie Wolfers [00:14:54]: Ich spreche gerne von **drei Bausteinen**, die helfen, eine tragfähige Entscheidung zu fällen. Und da steckt ja schon in dem Wort tragfähig drin eben Bausteine. Es geht so darum, ja einfach Elemente abzuklopfen und abzuwägen, um zu sehen, okay, diese drei müssen berücksichtigt werden, damit eine Entscheidung auf guten Beinen steht. Und ich bringe diese drei Bausteine gerne in drei Fragen, nämlich: **Was kann ich, was will ich, was soll ich?**

Beginnen wir mal mit dem ersten Punkt: **Was kann ich?** Um eine tragfähige Entscheidung treffen zu können, ist es wichtig, dass wir unsere **Gablen und Grenzen** berücksichtigen, unsere Persönlichkeitsstruktur, unsere Potenziale. So ähnlich wie ein Haus, das auf Sand gebaut ist, einem Sturm nicht standhält, ist eine Entscheidung nicht gut aufgestellt, wenn ich meine Gaben nicht kenne und an mir vorbei lebe oder wenn ich meine Grenzen nicht kenne und mich in eine Überforderungssituation hinein manövriere. Von daher ist ein wichtiger Baustein eben so, nach den Gaben zu schauen, den Talenten, den wesentlichen Persönlichkeitsstrukturen, Bedürfnissen, weil die so Winke geben, was ich gelernt habe, was ich mir auch im Lauf meines Lebens angeeignet habe. Das alles sind Winke, die in die Richtung einer erfüllenden Entscheidung weisen. Jeder Mensch hat ganz viele verschiedene Potenziale und unsere Potenziale schreien gewissermaßen danach, dass sie ins Leben kommen, dass sie verwirklicht werden. Dann wird unser Leben lebendig und wir merken, wir können etwas geben, was für andere von Bedeutung ist oder was für mich auch sinnerfüllend ist. Und deswegen ist es so gut und hilfreich, dem auf die Spur zu kommen, was geht mir gut von der Hand, was sind Dinge, an denen ich Freude habe, weil sie eben auch den eigenen Begabungen entsprechen und wo würde ich mich in eine Überforderung hineinmanövrieren, wo auch ein ganz klares Stoppschild ist. Achtung, halt, hier gehst du sehenden Auges in eine Situation, die dich überfordert oder in Scheidung.

Jutta Ribbrock [00:16:53]: Da würde ich gern mal einhaken, weil da fängt es ja oft schon an, die eigenen Talente zu erkennen. Mancher sagt auch, ich weiß eigentlich gar nicht so richtig, was ich gut kann. Oder es ist jemand, er oder sie kann ganz viel, aber hat gar nicht dieses Selbstvertrauen, sieht seine Fähigkeiten eben nicht so, weil ihm vielleicht auch nicht vermittelt wurde, du bist ganz gut mit allem, was du so mitgebracht hast in diesem Leben.

Melanie Wolfers [00:17:23]: Ich würde gern kurz was Allgemeines dazu sagen und dann konkret auf Ihre Frage antworten. Also bei diesem Punkt, wo Sie sagen, manche wissen ja gar nicht, was sie gut können, da wird so ein wichtiger Punkt deutlich, der wesentlich ist in all den verschiedenen Abwägungsprozessen, dass eine Entscheidung gelingt, dass man gut in **Kontakt mit sich selber** ist. Wie will ich eine gute Entscheidung fällen, wenn ich nicht mit mir selbst vertraut bin? Und das heißt, es bedarf einer Aufmerksamkeit einer Kultur des Innerhaltens, einem Bemühen immer wieder auch in

Tuchfühlung zu kommen mit sich selbst und vielleicht reden wir da später noch drüber. Ich möchte jetzt auf Ihre konkrete Frage eingehen: Wie kann ich aufmerksam werden auf eigene Gaben? Also eine Sache, zu der ich gerne immer wieder auch anrege, dass man sich mal so in Ruhe hinsetzt und ungestört ist und sich dann so fragt, ja, was waren denn so Zeiten oder Situationen, wo ich mich so ganz in meinem Element gefühlt habe, wo ich irgendwie im Fluss des Lebens war und da mal so vier, fünf Situationen oder auch vielleicht auch wirklich eine ganze Lebensphase oder einen längeren Zeitraum oder eben wirklich auch in einer Situation, sich das mal vor Augen zu führen und das aufsteigen zu lassen, wie habe ich mich gefühlt, was war da? Wie sah das Umfeld aus? Und dann in einem nächsten Schritt zu fragen, welche Gaben und Talente und welche Bedürfnisse kamen da zum Tragen, die eben auch zu diesem Empfinden von ich bin in einem Element geführt haben. Und dann, wenn man mal so fünf, sechs, sieben Situationen so anschaut und daraufhin befragt, welche Begabungen, welche Stärken, welche Potenziale habe ich in dem Moment verwirklicht. Und das kann sein, dass jemand einen grünen Daumen hat und einfach, weiß ich, eine Orchidee, die völlig traurig war, irgendwie wieder zum Blühen gebracht hat. Also es muss nicht Nobelpreisverdächtig sein, also das sind wir eh nicht, sondern es kann in diesen kleinen Dingen des Alltags sein. Und da zu merken, ja wow, hat mich total froh gemacht. Meine Nachbarin hat mir diese Blumen im Urlaub gegeben, damit ich sie pflege. Und die kamen traurig bei mir an und sie gehen blühend wieder zu meiner Nachbarin zurück. Ja, da habe ich meinen grünen Daumen verwirklicht. Und das hat mich gefreut. Und so eben so Situationen auf diese Grundstruktur von Begabungen zu befragen. Und dann eben, wenn man mal so sechs, sieben Situationen angeschaut hat, dann entdeckt man dann schon, ah ja, es scheint, dass ich einen grünen Daumen habe. Es scheint, dass ich gut mich in einen Menschen, der in Not ist, einfühlen kann.

Jutta Ribbrock [00:20:01]: Und das zweite, also das war jetzt, was kann ich, der zweite Baustein.

Melanie Wolfers [00:20:08]: Ich würde gerne einfach noch auf dem ersten hinweisen, also was ja wirklich auch genauso wichtig ist, die **eigenen Grenzen zu kennen**, also sie zu kennen und sie auch zu berücksichtigen, also die eigenen Gaben und Grenzen, beides eben zu sehen. Also und da kenne ich durchaus auch, ich bin ja viel auch in der Beratung tätig oder auch aus dem eigenen Leben, so Grenzen anerkennen, zu erkennen und anzuerkennen und zu berücksichtigen ist ja nicht immer einfach. Ich erinnere mich an einen jungen Mann, der Krankenpfleger werden wollte. Auf Teufel komm raus, obwohl eigentlich das ganze Umfeld gesagt hat, du mit deinem Rückenproblem, das wird nichts. Und nach zwei Jahren musste er seinen Beruf aufgeben. Also weil er einfach so wirklich mit zusammengewissen Zähnen etwas wollte, was gegen seine körperliche Konstitution ging. Und das war total bitter für ihn. Also eben wirklich auch zu schauen, wo überfordere ich mich oder wo fehlen mir jetzt Zeitressourcen, wenn jemand für ein Ehrenamt angefragt wird. Ja, das kann ich vielleicht, aber habe ich denn auch die zeitlichen Kapazitäten? Oder kommt anderes Wichtiges unter die Räder? Also das ist bei diesem ersten Baustein ganz, ganz wichtig, eben auch da, wo unsere Grenzen sind, das zu sehen und versuchen zu berücksichtigen, anstatt auf Dauer gegen die eigenen Grenzen anzurennen. Denn zwischenstaatlich, wenn ich die Grenzen eines Staates überschreite, ist das eine Kriegserklärung, also in feindlicher Absicht. Und wenn ich die Grenzen meiner selbst immer wieder gegen anrenne... Dann entscheide ich mich genau genommen gegen mich selbst, wenn ich mich sehenden Auges in eine Überforderungssituation hinein manövriere. Entschuldigung, dass ich noch nicht auf Ihren zweiten Punkt eingegangen bin, aber das ist so wichtig, weil wir leben in einer Gesellschaft, die auch immer so tickt, okay, und auch unsere Leistungsgesellschaft, du kannst dich optimieren, die Möglichkeiten sind da und ich halte das für gnadenlos und für unrealistisch. Wir können uns nicht in allen Bereichen

optimieren. Das ist unrealistisch und gnadenlos uns und anderen Und deswegen verteidige ich es.

Jutta Ribbrock [00:22:02]: Die Grenzen? Ich finde das total erholsam, dass Sie das sagen, weil es macht einen so atemlos, dieses sich immer wieder bis zum über diese Grenzen hinaus zu fordern. Genau. Ein echter Energieräuber. Andererseits, wenn man so sprudelt und sagt, okay, ich habe da zwar noch nicht so viel Erfahrung mit, aber ich will mich da ausprobieren, also dass man auch mit Wagemut in was reingeht, wo man nicht so genau weiß, wo die Grenzen sind, finde ich aber auch ganz gut. So sich stutzen kann man ja immer noch, aber da bin ich ganz bei Ihnen.

Melanie Wolfers [00:22:38]: Also, und das gehört ja auch zu unserem menschlichen Wesen, dass wir Grenzen überschreiten wollen. Also ich meine, sonst säßen wir heute alle noch auf dem Boden und würden nicht gehen, weil das wir gehen gelernt haben, hat auch damit zu tun, dass wir zigfach aufgestanden und wieder hingefallen sind, aber wir wollten diese Grenze überschreiten. Das gehört ja zu uns Menschen, als Menschheit und als Individuum und ich glaube, wir lernen die Grenzen eben häufig auch erst dadurch kennen, dass wir sie ein Stückchen überschritten haben und merken, hoppla, das war jetzt einen Tick zu viel. Und es ist da auch hilfreich, so ähnlich wie vorhin gesagt habe, zurückzuschauen, was waren so Zeiten, in denen ich in meinem Element war, darauf zurückzuschauen, was waren so Krisenzeiten. Was sagt das aus über die Grenze meiner Belastbarkeit und über das, was mir nicht gut von der Hand geht? Das ist ja ein ungemeines Lernpotenzial, was man auch aus Krisenzeiten auch im Blick auf die eigenen Grenzen erheben können.

Jutta Ribbrock [00:23:29]: Das ist schon ein Riesenpunkt, dieses **was kann ich** und jetzt **was will ich** und auch das ist nicht so einfach. Manchmal weiß man das doch einfach überhaupt nicht. Wie finde ich denn das raus?

Melanie Wolfers [00:23:41]: Es gibt einen superschönen Spruch von Karl Valentin. Er geht da in einer Stadt durch die Straßen und spricht der Passanten an und sagt, Entschuldigen Sie, können Sie mir sagen, wo ich hin will? Und ich finde es so treffend. Also das geht mir, das fällt wirklich wirklich auf. Da gibt es ja auch viele Studien. Dass viele Menschen gar nicht so genau angeben können, was ihnen wirklich **wichtig und bedeutsam** ist, worauf es ihnen ankommt, was ihre langfristigen Werte, Ziele sind, was ihnen Sinn und Bedeutung in ihrem Leben vermittelt. Und das ist wirklich so ein ganz zentraler Punkt, um eine gute Entscheidung zu treffen, dass ich weiß, was mir wichtig ist. Wenn ich mal so ein Bild bringen darf, eine Entscheidungssituation ist ja so ähnlich wie so eine Weggabelung oder das ist da von einer Straße mehrere Straßen abzweigen. Und sagen wir mal, ich bin da in einem Kreisverkehr und da gibt es drei, vier Straßen, die abzweigen. Und wenn ich aber nicht weiß, ob ich nun nach Handewitt, nach Oxbill oder nach Neulingbach möchte, dann werde ich im Kreisverkehr fahren und fahren und fahren und mich überhaupt nicht trauen, eine Abzweigung zu nehmen, weil ich nicht weiß, wo ich hin will. Das heißt, nur wenn ich ein Ziel vor Augen habe, werde ich eine Entscheidung treffen können. Und ähnlich ist es so zentral zu wissen, worauf kommt es mir an. Entscheidungssituationen verschiedene Alternativen abwägen zu können und zu wissen, okay und diese Alternative entspricht mehr dem, worauf es mir jetzt ankommt oder entspricht mehr der Richtung, die ich einschlagen möchte. Aber mir fällt auf, ich habe nicht auf Ihre Frage geantwortet. Sie haben gefragt, wie finde ich es raus. Eigentlich habe ich jetzt noch mein Plädoyer dafür abgelegt, wie wichtig es ist, zu wissen, worauf es einem ankommt.

Jutta Ribbrock [00:25:26]: Aber wenn wir jetzt meinetwegen bei dem Beispiel Jobwechsel bleiben, da könnten wir vielleicht so ein paar konkrete Punkte mal anhand dessen uns anschauen.

Melanie Wolfers [00:25:37]: Ja mir kommt da eine Frau, die in der Bank gearbeitet hat, so im mittleren Management war. Ein gut bezahlter Job, anspruchsvoll und, was heute ja eher selten ist, auch unbefristet. Doch irgendwie wuchs in den letzten Jahren so zunehmend ihr Unbehagen, wenn sie an ihren Arbeitgeber denkt, denn sie hat so formuliert, na ja nach außen hin wirken wir extrem seriös. Aber ins Geheimen spielen wir oft Roulette mit dem Geld unserer Kunden. Und die neue Konzernleitung handelte auch so nach dem Motto, der Zweck heiligt die Mittel. Und so schlug sie sich längere Zeit schon so mit der Frage herum, ob sie ihre Anstellung deshalb kündigt, weil sie es eigentlich nicht so mit ihrem Anspruch, wie sie arbeiten möchte, letztlich auch mit ihrem ethischen Anspruch verbinden kann und sich als Beraterin selbstständig macht. Weil sie eben doch viel tun müsste, was ihren Überzeugungen widersprach. Ja, und dann so die Frage, es gab auch durchaus realistische Alternativen, aber natürlich gibt es dann ein finanzielles Risiko, geringerer Verdienst etc. Etc. Und da so die Frage, ja, was sind so Leitlinien, die für, also was gibt ihr, die Sicherheit und den Mut, trotz Angst einen neuen Weg einzuschlagen, weil sie gemerkt hat. Darauf kommt es mir mehr an. Also da war für sie letztlich der Punkt schon ganz wesentlich. Sie hat sich dann nachher dafür entschieden, aufzuhören in der Bank, dass sie gemerkt hat, das widerspricht so auch meinen Werten und dem, was ich tun und nicht tun will, dass ich eigentlich ein Stück an mir vorbeilebe. Und das hat ihr den Mut gegeben, aufzubrechen. Also das Wofür, das Warum, das Worum Willen.

Jutta Ribbrock [00:27:26]: Ja, das ist ein tolles Beispiel. Was ist Aus ihr geworden?

Melanie Wolfers [00:27:32]: Also sie hat gemerkt zum einen, dass sie, also auch in diesen ganzen Abwägen, dass sie nicht Einzelkämpferin sein möchte. Also sie hat eine Freundin mit an Bord geholt und eine Beratung aufgebaut und eben nicht alleine, weil das war auch so ein Punkt, der sie in der Bank auch gehalten hat. War ja nicht alles nur schlecht, da war einfach auch ein nettes Team. Und so war sie zu zweit. Und das Zweite, ihr war schon auch wichtig, so diese Sicherheit ein Stück und sich selbstständig machen, ist ja auch immer ein Risiko und da hat sie einfach versucht, einen kleinen Lehrauftrag zu bekommen und den hat sie auch bekommen. Also das hat ihr dann nochmal Sicherheit gegeben. Aber also was ihr geholfen hat, war tatsächlich so diese **Zielorientierung**. Ja, das möchte ich und da kommen auch viele meiner Gaben zum Tragen, wenn ich mich selbstständig mache. Und heute geht es ihr gut und ist mit ihrer Freundin unterwegs und sie ist total dankbar, nicht mehr in dem Konzern zu sein, wo sie fast 25 Jahre gewesen ist.

Jutta Ribbrock [00:28:21]: Wow, das ist ja auch eine lange Zeit. Also da ist man ja auch tief verbunden, in gewisser Weise, mit den Menschen dort, mit dem Unternehmen. Aber wenn sich das so wandelt, da sind wir eigentlich auch schon ein bisschen bei dem dritten Punkt, **was soll ich**, weil Sie ja da auch so Ihre ethischen Maßstäbe sind da ja mit eingeflossen. Und bei diesem Punkt, was soll ich, da stellen Sie ja im Grunde den Bezug her zu meiner Außenwelt.

Melanie Wolfers [00:28:52]: Also die ersten zwei Punkte, was kann ich, was will ich, da richte ich ja gewissermaßen so die Scheinwerfer ins eigene Ich und jetzt gilt es, die Scheinwerfer **nach außen zu richten**. Ich lebe in einer Welt und zu gucken, ja, was ist denn **realisierbar**? Also ich meine, das haben wir ja in der Corona-Pandemie ja überhaftig vielfach mitgekriegt, dass wir gerne was wollten und auch gekonnt hätten, also persönlich gekonnt hätten, aber der Rahmen hat es nicht hergegeben, man durfte sich

nicht treffen. Und es ist auch wichtig, das zu berücksichtigen, sonst hätten wir auch diese Krise nicht so bewältigt, wären da nicht auch viele wirklich sehr, sehr rücksichtsvoll gewesen und haben ihre Partys eben auch sein gelassen und gesagt, okay, ich feiere mein 50er halt zwei Jahre später oder heirate halt ein Jahr später. Nein, das ist ja bitter. Aber wir leben ja nicht als Robinson Crusoe allein auf der Insel, sondern unsere Entscheidungen haben **Einfluss auf andere**. Und da eben zu schauen, was ist realisierbar, was ist **sinnvoll** und auch welche **Bälle spielt mir das Leben zu**. Also auch Chancen, die da herkommen oder da ist ein Gespräch. Ich lerne jemanden kennen und der erzählt von einer Umweltschutzinitiative, die mich total fasziniert. Und dann merke ich, ja, und da möchte ich mich ehrenamtlich engagieren. Also so das, was auch an Impulsen von außen daherkommt, aber auch an **Herausforderungen**. Also wir sind ja auch die Situation fordern ja auch von uns was. Also ob ich jetzt Familienmutter bin, ob ich in einem Team bin. Also wo bin ich auch gefordert, etwas zu tun, weil ich gebraucht werde?

Jutta Ribbrock [00:30:22]: Haben wir jetzt schon alles von dem dritten Punkt? Ach, es gibt überall das...

Melanie Wolfers [00:30:26]: Natürlich noch ganz viel zu erzählen. Ja, aber das scheint mir schon wichtig sein. Vielleicht so im Blick auf diese drei Punkte, ich meine, das wird ja eh dann deutlich, dass die ziemlich häufig in **Spannung** stehen. Ich habe es ja gerade genannt. Und dazu auch zu wissen, jede Entscheidung ist immer spannungsreich. Also ich möchte das nochmal an dem Beispiel von Können und Wollen deutlich machen, dass man eine Spannung spürt zwischen dem, was ich kann und dem, was ich will, ist nicht nur normal, sondern auch gesund. Denn wenn ich mehr will als ich kann, dann lässt mich das ja auch **über mich hinaus wachsen**. Der Punkt ist, dass die Spannung zwischen diesen drei Polen, was kann ich, was will ich und was ist von der Situation her geboten, dass die Spannung **nicht zu groß** wird. So mit einem Bild aus der Elektrizität gesprochen. Eine Birne brennt dann gut, wenn die Spannung zwischen den zwei Polen gut ist. Wenn sie zu niedrig ist, leuchtet es nicht, dann ist es eine Funzel. Wenn die Spannung zu hoch ist, kommt es zum **Burnout**. Und ähnlich bei uns. Wenn die Spannung zum Beispiel zwischen Können und Wollen oder bei der Bankerin, von der ich erzählt habe, zwischen dem, wer sie ist und dem, was sie von außen her tun musste in der Bank, wenn die Spannung zu groß wird, dann gehen die Leute in die innere Kündigung, werden resigniert oder krank oder irgendwas. Die Spannung darf nicht zu groß werden, wenn wir denn dagegen etwas tun können. Aber es ist immer spannungsreich und das ist auch normal. Und das ist die Kreativität, auch die, denke ich, dort geboren wird.

** Jutta Ribbrock [00:31:57]**: Mich hat etwas noch sehr berührt, was Sie geschrieben haben, so sinngemäß, und das passt dahin, was kann ich, wer bin ich eigentlich, die Richtung, unsere Aufgabe im Leben, oder wenn ich es in der Ich-Form sage, meine Aufgabe im Leben, **ganz ich selbst zu sein**. Das ist ja auch eine große Sehnsucht, das zu sein, und ich glaube, die meisten von uns finden das ganz schön schwer, dahin zu gelangen.

Melanie Wolfers [00:32:25]: Ja, und das ist, denke ich, ja auch ein lebenslanger Weg. Ich denke, schön ist es, wenn man diese Sehnsucht hat und ihr Raum gibt und also eben nicht ein geliehenes Leben führt oder nicht auf dem Beifahrersitz sich durchs Leben kutschieren lässt, weil es sich halt so ergeben hat, sondern immer wieder auch, da sind wir wieder bei dem Punkt, in Tuchfühlung mit sich selbst kommt. Was entspricht mir jetzt? Was entspricht aus tiefer liegenden Werten und Sehnsüchten von mir? Wer möchte ich sein, wenn ich am Abend auf meine Lebenszeit zurückschaue?

Jutta Ribbrock [00:32:59]: Und um sich selbst zu erkunden, das finde ich auch so spannend, geben Sie auch die Anregung, dass man auch mehr Bewusstsein für das **eigene Körperempfinden** entwickelt. Wo ist da der Zusammenhang?

Melanie Wolfers [00:33:16]: Ja, da sprechen Sie auf einen Punkt an, den ich extrem spannend fand, als ich mich mit dem Thema beschäftigt habe, nämlich, dass wir ja verschiedene Kräfte in uns haben, die uns unterstützen, dass wir eine gute Entscheidung treffen. Da gibt es den Kopf, das Nachdenken, da gibt es den Bauch, umgangssprachlich redet man von Bauch, die Forschung redet heute von **emotionalem Gedächtnis**, also, dass ich eben in dem, was wir als Bauch nennen, also unser emotionales Gedächtnis zu Wort meldet, mit einem immensen Erfahrungsschatz, was Gute und was Schlechte Entscheidungen waren, was gut getan und was schief gelaufen ist. Und diese Emotionen, wenn man dann einfach ein komisches Gefühl hat oder merkt, ja, das fühlt sich innerlich leicht an, die gehen auch mit körperlichen Empfindungen einher. Da redet die Forschung heute von den **somatischen Markern**. Also ich glaube, das kennt jeder. Unser Körper ist ja häufig viel schneller als unser Bewusstsein. Da kommt man in den Raum und merkt erst mal nur irgendwie körperlich, ooch, jetzt hab ich einen Kloß im Magen. Und dann kriegt man mit, hier ist gerade die Stimmung echt im Keller gelandet. Diese somatischen Marker, die eben immer, also Emotionen gehen immer mit Körperempfindungen einher und die können helfen, auf wichtige Signale aufmerksam zu werden, die helfen, können eben eine tragfähige Entscheidung zu treffen. Und wie übe ich das, dass ich da etwas sensitiver für werde? Ja, das ist ja das Schöne, das haben ja längst nicht alle einen Zugang zum Körperempfinden, aber man kann ein **Fitnesstraining** machen für die Körpersensibilität. Also ein Beispiel ist zum Beispiel, wenn Sie Ihre Mails aufrufen und die Absender sehen und dann kennen Sie, manche Namen kennen Sie nicht, das wird kein Gefühl auslösen. Aber bei manchen Namen werden sie sofort denken, kommt sofort, stellt sich innerhalb und die Forschung spricht davon, ich glaube, einer hundertstel Millisekunde, das weiß ich jetzt gerade nicht mehr, stellt sich ein Empfinden ein, so irgendwie so ein vielleicht so ein inneres Zusammenzucken und so ein Gedanke, ooch, das gibt Ärger oder man, es flattert in einem vor Vorfreude, auch schön von ihm wieder eine Mail bekommen zu haben oder nicht schon wieder. Also innerhalb von ich glaube von 200 Millisekunden stellen sich diese Signale ein. Und man kann das trainieren. Also wenn Sie Ihr Körperempfinden trainieren wollen, dann nehmen Sie sich, wenn Sie die Mails aufrufen, **Zeit und versuchen Sie wahrzunehmen, was da in Ihnen an Reaktionen ist und schreiben es auf**. Und das ist so ähnlich wie ein Muskeltraining. Also wenn ich meine Armmuskulatur trainiere, dann wird sie kräftiger. Und das ist sozusagen ein Training der Körpersensibilität. Wenn Sie das trainieren, wird diese Sensibilität größer werden. Und dann kann ihnen das auch Signale geben in Entscheidungssituation, weil sie eben was wahrnehmen von diesen Signalen, die emotional und körperlich aufsteigen. Und das sind ja häufig so Stop, halt, das ist gefährlich oder go, das ist gut, das tut ihr gut. Und da reagiert jeder Mensch hier auch unterschiedlich. Also zum Beispiel so typische Reaktionen, wenn der Körper Stop sagt, kann zum Beispiel sein der gefühlte **Kloß im Hals** oder **Enge in der Brust** oder ein **gepresster Atem** oder ein **Grummeln im Bauch**. Und es ist gut zu wissen, wie sich mein Körper zu Wort meldet, wenn die Ampel auf Rot steht oder wenn sie auf Grün steht. Das heißt nicht, dass wir einfach so handeln, wie der Körper sagt, aber das ist ein Informationsträger und das mit ins Abwägen einbeziehen.

Jutta Ribbrock [00:36:58]: Genau, weil das sind auch Sachen, finde ich, über die wir oft hinweggehen. Wir nehmen das gar nicht so wahr und drücken das so weg, weil wir denken, ach, das können wir gerade nicht so gut gebrauchen. Dabei können wir es sogar

sehr gut gebrauchen für den Entscheidungsprozess. Gibt es Entscheidungen in Ihrem Leben, wo Sie im Nachhinein sagen, boah, das ist mir schwer gefallen, aber hinterher hat sich es als gut erwiesen oder umgekehrt oder wo Sie besonders Angst hatten, diese Entscheidung zu treffen? Dass sich da irgendwelche Hürden in den Weg gestellt haben, gefühlt.

Melanie Wolfers [00:37:33]: Ja, da gibt es schon zwei große Entscheidungen, die sehr wegweisend waren. Das eine ist so **Studienwahl**, das andere mein **Lebensentwurf**. Also so zum Studium, ich hab mich halt einfach für total viel interessiert. Und das fand ich schon schwierig, mich für eine Sache zu entscheiden und eben gegen viele andere Möglichkeiten. Also da so diese Angst vor dem Möglichkeitsschwund und das sich festlegen und das nicht wissen, ja kann ich mir denn gewiss sein, dass das die richtige Entscheidung ist, diese Not kenne ich. Und bin da auch durchaus damals einen intensiven Entscheidungsprozess gegangen und habe eben so gemerkt, ja es ist richtig, wenn ich in die Geisteswissenschaft reingehe, zumal bei mir einfach auch ein Unfall meinen ursprünglichen Studienwunsch, Musik zu studieren, verunmöglich hat. Also da war keine Entscheidung, sondern da musste ich mit einer echt schweren **Durchkreuzung** leben lernen und dann war so die Frage, okay, was tue ich?

Jutta Ribbrock [00:38:36]: Konnten Sie dadurch ein nicht mehr spielen oder wie Sie sagen.

Melanie Wolfers [00:38:40]: Ich wollte Querflöte studieren und habe meine Schulter so verletzt, dass ich einfach nicht Profimusikerin werden konnte. Und ich war total in diesen Gleis eingespurt, mit extrem großer Freude und das war schon echt, echt, echt hart. Ja, also das war dann keine Wahl, sondern da fängt dann so diese Wahl an, wie nehme ich Stellung zu dem, was mir wiederfährt. Also weil ich habe immer noch mal eine Wahl der inneren Einstellung, wie gehe ich mit Zumutungen des Lebens um. Ja und da bin ich eben in der Philosophie und Theologie gelandet. Also das war so eine große Entscheidung mit den Nöten, die ich da auch kannte und die andere weitreichende Entscheidung, wo ich durchaus auch Magengrummeln gespürt habe. Das war, als ich mich pudelwohl gefühlt habe in München. Ich hatte an der Universität einen Lehrauftrag, hatte eine tolle Stelle an der, also in der Studierendenseelsorge, tolle Wohnung, nette Freunde und habe mich aber doch gefragt, und geht es nicht für mich doch noch mal woanders hin mit meiner Lebensreise? Und habe lange auch schon so geschaut, ob Richtung **Ordensleben**, also ein ganz bewusst spiritueller Lebensentwurf in einer Gemeinschaft für mich das Richtige ist. Und dann bin ich eben den **Salvatorianerinnen** begegnet, das ist die Gemeinschaft, in der ich heute lebe, seit 18 Jahren, und da habe ich einerseits so gemerkt, ja wow, das kann es sein. Und das war total schön, das war irgendwie so ein bisschen so Liebe auf den ersten Blick. Und zugleich habe ich auch echt ziemlich, ziemlich, ziemlich große Angst bekommen, weil ich wusste, was ich alles aufgebe und auch wusste, und wenn du da jetzt hingehst, es kann auch sein, dass du ein halbes Jahr später wieder weggehst, weil du merkst, das stimmt nicht. Und was für mich dann wirklich elementar war, um diesen Schritt zu wagen, war, dass mir irgendwie bewusst war, Melanie, wenn du jetzt das nicht wagst und im konkreten Leben erfährst, ob dieses Leben in Gemeinschaft, ein Leben aus Stille und Gebet und zugleich im großen oder im intensiven Engagement für ein Stückchen eine bessere Welt, wenn du das jetzt nicht ausprobierst, dann wirst du dich in zehn oder 15 Jahren fragen, **lebst du an einer erfüllteren Version deiner selbst vorbei**? Und mit diesem nagenden Zweifel wollte ich nicht leben. Und das hat mir den Mut gegeben zu gehen. Also meine Zelte abzubrechen in München, nach Österreich zu gehen und dann, irgendwann dann eben auch zu spüren, es war der richtige Schritt. Aber ich glaube auch, wenn ich wieder gegangen wäre, wäre es

der richtige Schritt gewesen. Weil manche Dinge lassen sich nur im Konkreten erfahren und nicht theoretisch.

Jutta Ribbrock [00:41:08]: Abklären. Können Sie das bitte nochmal sagen, dass wir uns das jetzt alle merken können, mit diesem, an einem erfüllteren Ich vorbeigehen?

Melanie Wolfers [00:41:17]: Ich weiß nicht, wie ich es formuliert habe, aber das hat für mich so ganz viel mit **Selbstachtung** zu tun. Ich wollte nicht mit dem nagenden Zweifel leben, Melanie, möglicherweise lebst du an einer erfüllteren Version deines Lebens vorbei. Mit diesem nagenden Zweifel wollte ich nicht rückblickend leben und deswegen habe ich den Schritt gewagt. Und für mich ist das natürlich auch spirituell sehr getragen also es hat für mich jetzt spirituell gesprochen mit Berufung zu tun ich möchte nicht an mir und der erfüllteren Version der lebendigeren Version meiner vorbeileben.

Jutta Ribbrock [00:41:53]: Das ist wunderschön. Also das, finde ich, können wir uns alle ganz wunderbar mitnehmen aus diesem Gespräch, schön auf ein Kärtchen schreiben. Ein ganz schönes Dach, finde ich, für all das, worüber wir heute reden, die Entscheidungsprozesse. Können Sie ein, zwei Punkte sagen, die Sie da besonders hingezogen haben, in diesen Orden zu gehen?

Melanie Wolfers [00:42:20]: Hat schon seit Jugendzeiten **Glaube, Spiritualität, Stille, Meditation** eine ganz große Rolle gespielt. Hört sich vielleicht merkwürdig an, aber es ist tatsächlich so. Seit meinem 13. Lebensjahr meditiere ich so täglich und das war für mich immer ein ganz wichtiger, das hat was mit der Mitte meines Lebens zu tun, aus der ich leben möchte. Es war für mich lange Zeit offen, was mein Lebensentwurf wird. Ich komme selber aus einer großen Familie mit vielen Geschwistern und die haben wieder Kinder und auch Kinder. Und irgendwie hat sich so mit der Zeit heraus kristallisiert. Ja, ich möchte ein Leben führen, gemeinsam mit anderen. Ich möchte einen **einfachen Lebensstil** führen, in Solidarität mit anderen. Wir haben ja kein Geld, kein eigenes Geld. Ich sage immer gerne Ordensleute sind die ältesten Kommunisten. Ja, was wir verdienen, geht in eine gemeinsame Kasse. Davon streiten wir unseren Lebensunterhalt und der Rest geht an soziale Projekte. Also einen einfachen Lebensstil in Solidarität mit anderen, ein gemeinsames Engagement. Wir sind natürlich alle in unterschiedlichen Berufen tätig und doch unsere Gemeinschaft versteht sich eben auch dadurch, dass wir versuchen wollen, ein Stückchen die Welt, ein Stückchen heller zu machen und eben so ein Leben aus Stille und Gebet. Also ich bringe das gerne in ein Bild zum Ausdruck. Ich möchte ein Leben führen, wo ich einerseits die **Hände falte und die Ärmel hochkrempe**. Und das ist für mich Ordensleben. Also ich merke im Ordenslebensentwurf, das ist das, was für mich...

Jutta Ribbrock [00:44:02]: Ich finde, dass Sie auch diese zwei Seiten so was von ausstrahlen. Ich weiß ja, dass Sie viel Jugendarbeit machen und einfach mit Vorträgen und allem möglichen schwer unterwegs sind. Also sie sind so mitten im pulsierenden Leben und genau, das sehen meine Hörerinnen oder unsere Hörerinnen und Hörer jetzt nicht, dass Sie ganz doll nicken, wenn ich das sage. Und ich habe so dieses Bild von Melanie Wolfers. Genau, Sie haben diese Zurückgezogenheit. Oft sagt man ja auch, das ist... Die allerbeste Basis dafür, auch wieder für dieses Rausgehen. Es ist eine **Fülle**, aus der Sie schöpfen und so wie Sie sprudeln, finde ich, spürt man auch die Fülle, aus der Sie etwas geben. Ich bin schon sehr beschenkt, ja. Sie haben ja auch einen Podcast, Frau Wolfers. Da wollte ich Sie nochmal nachfragen. Ganz schön mutig heißt der. Dein Podcast für ein erfülltes Leben. Wie geht der so? Was bekommen wir da?

Melanie Wolfers [00:45:08]: Ja, es ist für mich eine große Freude, jetzt auch mit einem Podcast eben unterwegs zu sein. Bislang war ich ja eher so in Vorträgen und mit Büchern und in Kursarbeit, Seminaren, Beratung. Ich bin davon überzeugt, jeder Mensch ist innerlich sehr viel reicher als er ahnt und es ist meine Leidenschaft, Menschen darin zu unterstützen, mutig, wohlwollend zu erkunden, was steckt in mir und Ja, das so zur Entfaltung zu bringen, was in ihnen steckt, die Chance, das eigene Lebens zu ergreifen. Und es ist ja nicht so, das ist ja auch in meinen Büchern der Fall. Oder auch wenn wir jetzt miteinander sprechen, ich habe ja eher Fragen formuliert oder Perspektiven. Was sind zum Beispiel Bausteine einer tragfähigen Entscheidung. Also die Antworten auf die wichtigen Fragen des Lebens kann immer nur jeder selbst geben. Und so ist das auch in dem Podcast, dass ich da versuche einfach über Fragen des Lebens ins Gespräch zu kommen und ich bin total glücklich, dass ich einen extrem interessanten Gesprächspartner mit an Bord holen konnte. Andreas Bohrmann, ein Radiojournalist, der aus dem politischen Bereich kommt, aus dem gesellschaftspolitischen und der mir einfach Löcher in den Bauch fragt und bisweilen echt überraschende Fragen bringt. Die ich mir nie gestellt hätte, auf die ich nie gekommen wäre, weil er eben auch noch mal aus einem ganz anderen Milieu kommt. Ja, und wir denken nach über Fragen, die so im Leben auftauchen, wie zum Beispiel woraus schöpfe ich Mut und Zuversicht oder wie finde ich zu einer guten Entscheidung? Was waren meine größten Krisen? Was hilft mir, wieder aufzustehen? Wie finde ich raus, worauf es mir ankommt, wo wir vorhin darüber gesprochen haben? Oder auch Beziehungsthema. Wie können Beziehungswunden heilen? Wir können Beziehungen... Aufleben? Wer können wir füreinander sein? Wie gestalten wir unsere Zukunft und wissen darum, dass wir nur diese eine Erde haben und miteinander auf ihr Leben? Und auch ganz wichtig so die Frage, und was ist, wenn es anders kommt als erhofft, eben auch sich so diesen **Schmerzpunkten des Lebens** zu stellen? Und über diese Themen kommen Andreas Bohrmann und ich 14-tägig ins Gespräch in dem Podcast. Ganz schön mutig, dein Podcast für ein erfülltes Leben. Ich meine, man hört ja vielleicht meiner Zunge an. Ich komme aus Norddeutschland, auch wenn ich jetzt schon 17 Jahre in Wien lebe oder in Österreich lebe und der Andreas Wohmann kommt auch aus Norddeutschland. Und das ist irgendwie dann auch schön. Da geht dann auch so ein bisschen so mein heimatliches Herz auf, wenn ich so leichten norddeutschen Zungenschlag höre. Na, ganz ehrlich. Ja, und natürlich wird in dem Podcast auch ganz viel gelacht und nachgedacht. Und es gibt auch konkrete Tipps und Hinweise und Anregungen, um um den Alltag gut zu meistern. Und darum geht's.

Jutta Ribbrock [00:47:53]: Wunderbar. Und dafür möchte ich Anregung geben. Ich würde gerne eins noch ansprechen. Sie haben gerade von Schmerzpunkten gesprochen. Es gibt Entscheidungen, die nicht nur uns betreffen, sondern auch unser Umfeld. Oder ich treffe eine Entscheidung, die für wen anders unangenehm ist. Also ein Chef oder eine Chefin, der oder die jemanden kündigt. Eine Trennung. Ja, wir verlassen einen Menschen. Oder Kinder, die unter der Trennung der Eltern leiden. **Folgen einer Entscheidung aushalten** und seinen Frieden damit machen, auch wohlwissend, dass das für andere schmerzvoll ist. Das, finde ich, gehört mir zu den schwierigsten Dingen einer Entscheidung.

Melanie Wolfers [00:48:39]: Ich weiß nicht, ob das jeder so sagen würde. Es ist auch ein Persönlichkeitsstil, ob man da auch ein Gespür hat für das, was die Entscheidungen, die man selber trifft, mit anderen macht. Manche sind ja erstaunlich empathiefrei. Und daran leidet unsere Welt, dass wir nicht darüber nachdenken, was macht unser Lebensstil, was machen unsere Entscheidungen aus. Für die nachkommenden Generationen, um das jetzt mal ganz global zu sagen. Aber so ist es ja. Ja, das kann ich auch aus eigener Erfahrung nur unterstreichen, wenn eben von der eigenen Entscheidung eben Folgen

ausgehen, unter denen andere wirklich leiden. Und ich denke, da ist es noch mal so ganz besonders wichtig zu schauen, den Entscheidungsprozess möglichst möglichst möglichst gut zu gehen. Und dort, wo es... Es ist immer unterschiedlich, aber dort, wo es möglich ist, eben auch die **Betroffenen mit an Bord** zu holen in den Entscheidungsprozess oder eben auf jeden Fall zu versuchen, was zu verdeutlichen, wie wohl bei einer Kündigung oder so. Das sind ganz schwere Situationen. Ja, also das eine eben wirklich so den Entscheidungsweg bestmöglich gehen, sich möglicherweise auch **Supervision oder Beratung** holen, mit Leuten sprechen, die nicht involviert sind. Das zweite, die betroffenen Personen so weit, wie es möglich ist, mit an Bord holen. Drittens, **Vorsorge zu treffen**, wenn ich jetzt zum Beispiel eben für die auch Verantwortung trage. Wie kann ich das abfedern? Ähm... Und dann hoffe ich, dass man es sich auch wehtun lässt und nicht abgebrüht durchs Leben geht und dann noch irgendwie so spricht, wir haben jetzt wieder ein paar Menschen freigesetzt, anstatt zu sagen, ich habe jemand rausgeschmissen. Also ich finde das ja auch wirklich lügnerische Worte, wenn von Entlassung einfach von Freisetzung gesprochen wird. Man muss ja einfach die Dinge beim Namen nennen und zu sagen, okay, das ist nicht Freisetzung, sondern da werden Leute auf die Straße gesetzt. Also dass auch die **Wirklichkeit nicht verschleiern**, sondern der Wirklichkeit ins Gesicht sehen. Und auch in ihrer Härte, und sie benennen.

Jutta Ribbrock [00:50:54]: Und bei so persönlichen Sachen, also jetzt zum Beispiel eine Trennung, oft kommen ja danach noch **Schuldgefühle**. Also das auch aushalten beziehungsweise wie können wir damit umgehen, um auch damit irgendwann tatsächlich unseren Frieden zu machen.

Melanie Wolfers [00:51:11]: Ja, ich denke, eine Trennung ist natürlich immer total komplex, gell? Also ich finde das schon wichtig. Also zum einen in einer Beziehungskrise nicht zu schnell, das Handtuch zu werfen. Also ich arbeite viel mit jungen Leuten. Da nehme ich schon wahr, dass relativ schnell ein Cut gemacht wird und bisweilen auch nur über eine WhatsApp-Nachricht. Also... Das ist einfach auch damit zu rechnen, dass längerfristige Engagements oder eben eine längerfristige Beziehung eben auch durch schwierige Zeiten führt. Und man da auch wirklich schaut, okay, können wir da gemeinsam durchgehen? Möglicherweise auch mit Unterstützung von anderen. Also das wäre so das erste, ich denke da nicht zu schnell das Handtuch zu werfen und zu gucken, können wir uns Hilfe holen. Aber wenn ich dann merke, und vielleicht ist das wirklich nur mein Part und nicht der Part des Partners oder der Partnerin. Ja, es geht für mich hier nicht weiter, dann zu schauen, ja, da eben die entsprechenden Schritte zu gehen, vielleicht sich erstmal, ja, einfach wohnungsmäßig auseinanderzuziehen und dann so im Rückblick auch Ursachenforschung auch da wieder betreiben. Was hat dazu geführt, also und zwar nicht um sich ein schlechtes Gewissen zu machen, sondern um... Einfach ehrlich auf den eigenen Lebensweg zu schauen und daraus auch zu **lernen für die Zukunft**. Und möglicherweise stoße ich auf das eine oder andere, wo ich sage, ja, das ist einfach passiert, da haben wir uns so auseinanderentwickelt und sich das wehtun zu lassen. Aber möglicherweise stoße ich auch auf den einen oder anderen Punkt, wo ich auch nicht wirklich achtsam gewesen bin oder auch mir Fehler unterlaufen sind. Und mich damit **aussöhnen zu lernen**, mich annehmen zu lernen als ein Mensch, der sich getäuscht hat, der Dinge mies gemacht hat. Und auch das bin ich und gelingt es dann mit der Zeit auch damit Frieden zu schließen. Das denke ich ist so die hohe Kunst der **Selbstfreundschaft**. Dass mein Leben eben nicht eine Siegergeschichte ist, sondern von Licht und Schatten geprägt und kann ich da zu einem Ja heranreifen. Und mir persönlich ist da eben auch wiederum so diese spirituelle Verankerung, dass ich im Letzten drauf vertrauen darf und immer wieder auch ertasten kann. Ja, so dieser göttliche

Weltengrund, der ist Liebe und in diesem Weltengrund oder ich spreche von Gott, ich bin von ihm gehalten mit dem Licht.

Jutta Ribbrock [00:53:41]: Und dem Schatten. Das klingt einfach total nach **Zuhause**.

Melanie Wolfers [00:53:49]: Schön, dass Sie das sagen. Und ist es das nicht, auch dort, wo das so zwischenmenschlich gelingt, wo ich da sein darf, mit meiner Größe und Schönheit und mit meiner Erbärmlichkeit und Blödheit, das ist doch wirklich ein Nachhausekommen, oder? Unbedingt. Ganz schön. Und ich glaube, das ist immer wieder hoffentlich mal in Beziehung möglich, das zu erfahren. Aber natürlich wäre das über eine Überforderung eines Menschen, dass der uns ein solches Zuhause bieten soll. Da kann unsere Sehnsucht nur ins Göttliche hineinreichen, ist meine Meinung.

Jutta Ribbrock [00:54:22]: Ja, und wir sind auch selber dafür verantwortlich, dass wir ein schönes Zuhause in uns haben. Das passt im Grunde auch zu dem, was Sie gesagt haben heute.

Melanie Wolfers [00:54:31]: Ganz genau. Also das ist, das Göttliche ist ja nicht fern von uns. Wenn, dann ist das ein Abtauchen in die Tiefe, in die Tiefe der Seele.

Jutta Ribbrock [00:54:39]: Wunderschön. Frau Wolfers, ich habe ja am Schluss immer eine Frage, die ich meinen Gästen stelle und ich habe sie Ihnen beim letzten Mal auch gestellt und ich bin total gespannt, was Sie heute sagen. Es gibt ja auch Veränderungen und Entwicklungen. Die Frage ist immer, was... Jetzt bin ich gespannt.

Melanie Wolfers [00:54:52]: Jetzt bin ich total gespannt und dann werde ich mir anhören, was ich das letzte Mal geantwortet habe.

Jutta Ribbrock [00:55:00]: Was ist für Sie persönlich Glück?

Melanie Wolfers [00:55:04]: Glück ist, **im Hier und Jetzt zu sein**. Und mich nicht denkend da herauszukatapultieren, sondern wirklich im Augenblick zu sein, ob er hell oder dunkel ist und dazu Ja zu sagen.

Jutta Ribbrock [00:55:21]: Wunderbar, sehr schön, kurz und bündig. Und möchten Sie es noch wissen vom letzten Mal?

Melanie Wolfers [00:55:25]: Ich bitte drum.

Jutta Ribbrock [00:55:28]: Eigentlich passt das dazu. Sie hatten beim letzten Mal schon so sehr darüber geschwärmt, wie schön Ihre Arbeit als Seelsorgerin ist und wie Sie auch bei den jungen Menschen dann sehen, wie jemand vielleicht auch mit Ihrer Unterstützung auf den Weg kommt, den Weg findet und so weiter. Und damit haben Sie schon damals ein sehr großes Glück beschrieben. Und dann habe ich eigentlich so einen kleinen Stubser gegeben und habe gesagt bei meiner Frage, was ist für Sie persönlich Glück? Manchmal liegt das Glück ja auch im Kleinen. Und dann haben Sie gesagt, ja, da gibt es so eine Bank, auf die Sie sich gern setzen.

Melanie Wolfers [00:56:18]: Wenn ich noch ergänzen darf, also es stimmt total schön, dass Sie mich an dieses Bankerl erinnern, wie man hier in Österreich sagt, Bankerl. Aber für mich ist das, was ich gerade gesagt habe, nicht nur auf diese stillen Momente

bezogen, sondern dann wäre das Glück relativ selten, weil ich nicht so oft auf die Bank komme, sondern ich glaube, das kommt mir heute so, wenn Sie mich fragen. Also Glück, wenn ich eben im Moment sein kann und den Augenblick lebe, erlebe, lebe im Wissen darum, hier und jetzt, das ist das Leben und ich bin da mittendrin. Im lauten und im stillen, ne? Genau. Im schönen und im schwierigen.

Jutta Ribbrock [00:57:04]: Wunderbar. Liebe Melanie Wolfers, das war wieder so schön mit Ihnen zu sprechen. Ich nehme mir ganz viel mit daraus. Dankeschön.

Melanie Wolfers [00:57:12]: Ich danke Ihnen für dieses so anregende und versöhnliche und humorvolle und nachdenkliche Gespräch, Frau Ribbrock.

Jutta Ribbrock [00:57:26]: Wenn dir dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst. Ich sag schon mal vielen lieben Dank dafür und wenn du mehr über Melanie Wolfers erfahren möchtest, schau gern in die Show Notes zu dieser Folge, da findest du auch einen Link zu ihrem Buch oder zu ihren Büchern, das sind nämlich jede Menge und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness, Work-Life-Balance und vieles mehr findest du auf einfach-ganz-leben.de. Noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist. Ciao.

Speaker 1 [00:59:06]: Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.