

## 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 Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin 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 Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent: 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf [argon.de](http://argon.de).

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganzleben, dem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Redakteurin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Gästen darüber, wie wir uns Gutes tun und unser Leben achtsamer, freudvoller und intensiver leben können. Heute ist bei mir Melanie Wolfers, Theologin, Ordensfrau, Seelsorgerin und Bestseller-Autorin vieler Bücher, die uns ermutigen, einfach unser Ding zu machen. Ein Titel ist "Trau dich, es ist dein Leben" und wie wir den Mut dazu finden, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Melanie Wolfers, es ist schön, dass Sie da sind.

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:02:27] Ich freue mich auf unser Gespräch.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:02:31] Ich sag grad mal so ein paar Sätze, die Ihnen bestimmt bekannt vorkommen. Ich würde ja gern, aber wenn ich könnte, wie ich wollte, dann... Oh nee, was denken wohl die anderen über mich, wenn ich... Das kann ich doch nicht bringen. Also, wenn's um unser Leben geht, dann stehen wir ganz schön oft selbst auf der Bremse. Wir trauen uns nicht, stimmt's? Ja.

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:02:52] In der Tat, es gibt viele Stolpersteine oder Bremsklötze, die uns hindern, mit Fahrt sozusagen in unser Leben hineinzugehen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:03:04] Und wie kommen wir darüber hinweg, über die Stolpersteine? Sie haben ja Ihre Bücher, die sind ja ein großes Plädoyer dafür, mutig zu sein. Vielleicht darf ich Sie das am Anfang mal fragen. Was ist Mut für Sie?

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:03:20] Als ich mich mit dem Thema näher beschäftigt habe, wurde mir deutlich, dass ich unter Mut, glaube ich, am Anfang eher etwas sehr Großes verstanden habe. Da denkt man an irgendwelche außergewöhnlichen Heldentaten, die große Menschen vollbringen. Und mir wurde in der Beschäftigung mit dem Thema deutlich, dass Mut eigentlich etwas ist, was mitten in meinem und unserem Alltag seinen Platz hat. Also etwa: Spreche ich jemanden an und lade ihn zum Kino ein, weil ich ihn sympathisch finde? Oder bleibe ich lieber zurückhaltend und sage nichts, weil wer weiß, ob ich mir einen Korb hole? Spreche ich ein heißes Eisen in einer Beziehung an, wo es vielleicht ein bisschen dann auch schwierig werden kann, dieses Gespräch? Traue ich mich, eine Entscheidung zu treffen, oder bleibe ich lieber in der Wartestellung? Also Mut ist etwas, was in unserem Alltag angesiedelt ist. Und ich bin davon überzeugt und ich

merke das auch für mich selber: Mutig zu sein, übt eine ganz große Anziehungskraft aus. Also, ich glaube, jeder Mensch möchte am Abend eines Tages zufrieden in den Spiegel schauen können und auch am Abend unseres Lebens zufrieden in den Spiegel schauen können und sagen können: Ja, ich habe gelebt und habe mein Leben nicht einfach nur hingenommen. Und deswegen übt Mut eine solche Anziehungskraft aus. Und jeder möchte mutig sein und jeder Mensch ringt mit Angst und ringt um Mut. Und das ist ein wesentlicher Anlass für mich gewesen, das Buch zu schreiben, weil ich es aus meinem eigenen Leben kenne, dass ich mit Angst ringe und um Mut ringe, und weil ich viele, viele, viele Menschen begleite, die genau in dieser Spannung stehen. Sie würden doch so gern und trauen sich nicht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:04:59] Sie haben ja schon was angesprochen gerade. Das finde ich toll, weil wenn ich andere Menschen erlebe, die sich mutig verhalten, dann finde ich das ganz toll. Wenn ich dann aber denke: Oh, mache ich jetzt den Mund auf und sage, was ich denke oder gerade so was, jemanden ansprechen vielleicht, den man attraktiv findet oder sympathisch und dann: Oh nee, ich komme doof vor. Was ist, wenn der dann Nein sagt? Und das schon aus Angst, dass man Ablehnung erfährt oder eben dieses: Oh nein, ich komme doof vor. Das ist, finde ich, ganz oft so ein Gedanke, den wir haben. Und das zu überspringen, da sind wir wieder bei den Stolpersteinen vom Anfang. Wie machen wir das?

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:05:40] Also verschiedene Punkte. Ich halte es zum einen für ganz wichtig, auf die Stolpersteine aufmerksam zu werden und zu merken: Die Angst davor, mir einen Korb zu holen, die Angst davor, mich zu blamieren, hindert mich. Häufig passiert das eher so halb bewusst und man macht dann einfach etwas nicht und spricht die Person nicht an und lässt die Gelegenheit an sich vorüberziehen, anstatt sie beim Schopf zu ergreifen. Und je mehr ich auf solche Hindernisse und Stolpersteine aufmerksam werde, umso mehr kann ich auch mich bewusst fragen: Okay, ich höre meine Angst vor Blamage, aber ich muss nicht einfach blind auf sie hören. Das ist ja der ganz große Unterschied. Also, ob ich meiner Angst blind gehorche oder ob ich sie wahrnehme und darin auch noch mal ein Stück zurücktrete und dann eben schaue: Will ich mir von meiner Angst alles gefallen lassen? Damit ist ein zweiter wichtiger Punkt. Ich glaube, wir bekommen den Mut etwas zu wagen, wenn unsere Sehnsucht etwas zu erreichen, unsere Sehnsucht etwas zu tun, größer wird als unsere Angst. Also, welche große Anziehungskraft übt das Ziel aus, das ich anstrebe? Ich muss ja nicht bei jeder Gelegenheit mutig sein, wenn mir etwas egal ist, muss ich nicht mutig sein. Aber dort, wo mir etwas wertvoll ist, gibt mir das den inneren Drive, mich in die Waagschale zu werfen. Oder kann es mir den inneren Drive geben, mich in die Waagschale zu werfen und etwas zu wagen, trotz meiner Angst.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:07:13] Manchmal sage ich mir dann, was ist das Schlimmste, was passieren kann. Finden Sie das hilfreich?

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:07:20] Das ist die berühmte Frage nach dem Worst Case. Das kann eine sehr sinnvolle Frage sein im Umgang mit der Angst, weil, sagen wir mal so, mir sind zwei Dinge im Blick auf Angst immer sehr wichtig. Angst ist ja eine ganz gesunde Empfindung. Angst wird erstens immer mit an Bord unseres Lebens bleiben und zweitens Gott sei Dank, denn Angst schützt uns. Sie behütet uns davor, dass wir nicht tollkühn und leichtsinnig Dinge tun oder Entscheidungen treffen, wo man sehenden Auges als Außenstehender sagt, du fährst den Karren gegen die Wand. Also Angst hilft uns und schützt uns zu leben. Zugleich kann Angst eben zu vorlaut werden und zu dominant. Und da hat Angst – und da komme ich jetzt auf Ihren Punkt mit dem Worst Case, die Frage, was kann am schlimmsten Fall passieren – Angst kann sich ja aufblähen und aus einer

Maus einen Elefanten machen. Da mal wirklich so einen **Realitätscheck** zu machen, einen Schritt zurückzutreten und sich zu fragen, was ist eigentlich realistisch und was könnte im schlimmsten Fall passieren? Und dann entpuppt sich häufig: Der schlimmste Fall wird zwar wirklich unangenehm sein, wenn er dann eintritt, aber ich werde dennoch leben können. Ich werde mit einem Korb, der mir gegeben wird, leben können.

**Jutta Ribbrock**: [00:08:37] Und das ist ja genau, dass diese Frage, was ist das Schlimmste, was passieren kann, meistens ergibt, dass es gar nicht so arg ist. Also das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass er Nein sagt. Ich gehe nicht mit dir ins Kino und tschüss. Das ist nicht schön, aber es bringt mich nicht um. Genau. Vielleicht findet er es ja auch toll, dass ich mutig bin.

**Melanie Wolfers**: [00:08:59] Ja, und ich glaube, genau, weil das ist ja der Punkt, wenn wir die Gelegenheit nicht beim Schopf ergreifen, dann bleibt der Traum ein Traum und wird nie eine Wirklichkeit. Und möglicherweise könnte er ja wirklich werden und da entwickelt sich eine Beziehung. Und das Zweite, ich habe schon auch den Eindruck, und jetzt auch bei anderen Dingen, die auch schwerwiegender sind, als dass ich jemanden um Frage: Gehst du mit ins Kino? und der sagt Nein, auch bei größeren Dingen, wo ich letztlich so von außen betrachtet irgendwie scheitere. Wenn ich meine besten Kräfte angestrengt habe und in Übereinstimmung mit mir gehandelt habe, dann hinterlässt das trotz aller Trauer irgendwie noch mal so ein Gefühl von **Ich-Identität**. Ich bin Ich. Das hat zwar nicht geklappt, aber ich war loyal mir selbst gegenüber.

**Jutta Ribbrock**: [00:09:42] Genau. Ich habe mich nicht verleugnet. Ich war mir treu. Ich bin bei mir geblieben. Ja. Und das ist eine Lebenskraft. Frau Wolfers, ich würde Sie natürlich auch gerne auf etwas ansprechen, was uns gerade sehr beschäftigt. Ich denke, dieses Jahr 2020 wird uns immer in Erinnerung bleiben als ein sehr, sehr spezielles Jahr, geprägt durch das Coronavirus und auch durch die Ängste, die das geprägt hat, durch die Beschränkungen in unserem persönlichen Bereich. Alles in allem hat das die Natur einer sehr, sehr, sehr großen **Unberechenbarkeit**. Wir haben keine Koordinaten mehr, dass wir sagen können, na ja, die Situation dauert so und so lange, dann und dann ist sie vorbei, dann kann ich das tun. Wir wissen einfach nicht so richtig, die Zukunft ist diffus. Wir haben so ein bisschen dieses Netz verloren, was uns getragen hat. Wie können wir mit so einer Unberechenbarkeit mutig umgehen?

**Melanie Wolfers**: [00:10:47] Ja, ich denke, wir erleben derzeit in einer Radikalität unsere **Verwundbarkeit**. Die Verwundbarkeit von uns persönlich, die Verwundbarkeit der Menschen, die wir lieben, die Verwundbarkeit von all dem, was wir aufgebaut haben, die Zerbrechlichkeit unserer gesellschaftlichen Vollzüge, die Verwundbarkeit unserer Wirtschaft auf nationaler, europäischer und globaler Ebene. Also wir sind mit einer Wirklichkeit unserer Existenz konfrontiert, die wir ansonsten so gut verdrängen. Also wir leben ja in einer Gesellschaft, die so auf **Sicherheit** aus ist. Und solange es die Menschheit gibt, gibt es den Traum von der Unverwundbarkeit und das Streben nach Sicherheit. Man braucht nur an den Drachentöter Siegfried denken, der im Drachenblut badet, um ganz und gar unverwundbar zu sein. Das ist ein Menschheitstraum, diese Unverwundbarkeit. Und nun sind wir mit einer Wirklichkeit und Wahrheit unseres Lebens konfrontiert in einer Massivität, die ohne Beispiele ist, denke ich auch. Ja, wie damit umgehen? Also, ich denke zum einen natürlich auf der ganz konkreten Ebene wirklich zu schauen, dass wir, so wie es jetzt ja auch auf politischer Ebene, gesellschaftlicher Ebene passiert, zu schauen, dass wir verantwortungsvoll mit dieser Situation umgehen. Das heißt, radikal uns jetzt eben in **Physical Distance** also beschränken, um eine Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern, der die Gesundheitssysteme sprengt, etc.

Also, das ist ein ganz wichtiger Umgang, wirklich klug zu schauen und verantwortungsvoll. Und zwar, da ist jeder und jede einzelne Person gefordert. Dadurch, dass ich mich schütze, schütze ich dich vor der Ansteckung. Da wirklich verantwortungsvoll auf diese notvolle Situation zu reagieren, in der wir stecken, das ist ein erster Punkt. Ein zweiter Punkt, ich glaube, das ist natürlich sehr, sehr unterschiedlich, wie Menschen das erleben. Ich bin auch mit vielen Menschen im Kontakt. Einige drängen eher die Angst weg und sagen, das ist doch alles halb so schlimm. Und ich glaube, das ist ein Abwehrmechanismus, weil die Situation ist wirklich dramatisch oder kann dramatisch sein. Brauchen wir nur in andere Länder zu schauen. Bei anderen werden latente Ängste noch viel mehr aufpoppen und im Griff haben. Ja, wie können wir in dieser notvollen Situation umgehen? Also allein schon bei dieser Frage: Wie halte ich es denn mit mir alleine aus zu Hause? Jetzt muss ich da in der Quarantäne sein oder diese Beschränkungen im Blick auf Kontakte. Bleiben Sie zu Hause, aber wie halte ich es denn zu Hause aus? Ich bin jetzt die ganze Zeit mir selber ausgeliefert, ich bin die ganze Zeit mit mir selbst zusammen und es fehlen ja die Haltegriffe, die tausend Ablenkungen, die man im Alltag hat. Sonst haben wir ja die Arbeit, die Kontakte, die ...

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:13:25] Die Kinobesuche, das Café. Wie halte ich es mit mir aus? Genau, jetzt sind wir mit uns allein. Sie haben da so einen schönen Satz, den habe ich mir aufgeschrieben. Was passiert, wenn nichts passiert? Was passiert denn dann?

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:13:38] Was passiert, wenn nichts passiert? Ja, das ist ja nicht so einfach. Es gibt ja einerseits viele Menschen, die sagen: Ach, hätte ich doch mal endlich mehr Zeit für mich. Und jetzt haben viele Menschen richtig viel Zeit für sich und kriegen die Krise. Weil es gibt einen sehr netten Spruch von Karl Valentin: "Morgen gehe ich mich besuchen. Hoffentlich bin ich daheim." Also es ist ja gar nicht immer so nett, sich zu treffen. Denn, was ist, wenn das Grundrauschen von Geschäftigkeit, von Verabredungen veräpft? Dann taucht nämlich auf, was ansonsten ebenso untergründig ist. Tauchen alte Ängste auf, alte Verwundungen, Eifersucht, Neid, Sorgen, Ängste. Und solchen Momenten in sich begegnet man halt nicht so gerne. Zugleich bin ich davon überzeugt, es kann eine **\*\*Chance\*\*** sein. Sich regelmäßig, und zwar gerade auch jetzt, wenn wir so auf uns selbst zurückgeworfen sind, sich regelmäßig mit sich selber zu verabreden und ganz bewusst in sich hineinzuhorchen: Was spüre ich in mir? Weil diese Notwendigkeit oder ja, dieses auf sich zurückgeworfen sein eben auch ermöglicht: Ich richte jetzt mal die Scheinwerfer nach innen und schaue, was bewegt sich denn alles so in mir. Und je mehr wir mit uns selbst vertraut sind, umso mehr können wir ein Leben **\*\*von innen heraus\*\*** führen, als fremdbestimmt führen. Also zum einen halte ich es für wichtig, sich regelmäßig mit sich selbst zu verabreden. Das kann bedeuten, jemand geht alleine spazieren und daddelt eben nicht auf dem Handy rum, sondern versucht einfach wahrzunehmen. Jemand anders setzt sich hin und strickt. Die dritte Person bastelt am Motorrad rum und schaut, aber so einfach so wahrzunehmen, was ist in mir. Ein zweiter Punkt, der mir wichtig erscheint, jetzt in dieser konkreten notvollen Situation, aber auch grundsätzlich: Ja, so eine Kultur zu entwickeln, wo ich aufmerksam werde auf das, was mein Leben hier und heute **\*\*reich\*\*** macht. Ich würde da gerne eine Geschichte erzählen, die ist sehr nett. Für mich? Ja, unbedingt. Nämlich, das war eine ältere Frau, die eine **\*\*Lebensgenießerin par excellence\*\*** war. Diese Frau steckte jeden Morgen in ihre Hosentasche, in ihre rechte Hosentasche eine Handvoll von Bohnen. Und immer wenn sie was Schönes erlebt hat, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Hosentasche gleiten. Und das war für sie ein Mittel, um den gelungenen Augenblick mehr wahrzunehmen. Sei es ein nettes Schwätzchen mit Nachbarn, ein gut riechender Kaffee in der Kaffeetasse, ein Sonnenstrahl. Und am Abend setzte sie sich hin und nahm die Bohnen aus der linken Hosentasche und nahm jede einzelne Bohne in die Hand. Und erinnerte sich, also holte

wirklich wieder so aus ihrem Inneren heraus, was sie an Schönerm erlebt hat. Und selbst wenn sie an einem Abend nur eine Bohne in der Hand hatte, hatte es sich gelohnt zu leben. Und ich halte diese Kultur der **\*\*Aufmerksamkeit\*\*** für so wichtig und gerade auch jetzt, wo wir so schnell den Tunnelblick entwickeln und primär das Negative sehen, was ja auch normal ist. In Angst entwickeln wir einen Tunnelblick und wird unser Fokus immer enger und da den Blick zu weiten auf das, was hat mich heute reich gemacht. Das gibt Kraft und stärkt das Vertrauen in uns selbst und ins Leben, gerade in dieser notvollen Corona-Zeit.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:17:01] Und genau das saust ja auch oft so vorbei. Ich hab jetzt neulich auch so einen Moment gehabt, da bin ich abends, ich war so kaputt und dachte so, wow, ich hab so viel gearbeitet heute und ich hab mir ein bisschen viel aufgeladen gerade. Und dann dachte ich: Halt, stopp, überleg mal, wofür du **\*\*Danke\*\*** sagen kannst. Und dann dachte ich, danke, dass ich so viel arbeiten darf gerade. Es gibt ja viele Menschen, denen das gerade wirtschaftlich wirklich die Luft abschnürt. Auch und wahrscheinlich auch auf längere Sicht die Luft abschnürt, weil sie gerade nicht arbeiten gehen können. Dann dachte ich, ja, ich habe einen lieben Menschen, mit dem ich lebe, wir malern gerade unser Zuhause, wir machen es uns schön und so weiter. Und dann habe ich gedacht, genau, es gibt diese vielen schönen Sachen, man muss sie nur sehen.

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:17:47] Und darf ich noch auf den zweiten Punkt aufmerksam machen, der mir wichtig ist, den Sie gerade genannt haben? Also das eine eben das Gute zu sehen und das andere, Sie sagen, Sie haben viel in der Arbeit und Sie malen zu Hause. Ich glaube, gerade auch in dieser Zeit, wo so diese normalen Haltegriffe des Alltags fehlen, ist es so wichtig zu schauen, welche anderen **\*\*Ziele\*\*** entwickle ich. Eben zum Beispiel, ich wollte eh schon lange die Wohnung ausmalen. Ich glaube, die Wohnungen sind dieses Jahr wahrscheinlich eh so sauber wie selten bei allen Putzaktionen. Oder ich hatte schon lange vor, mich bei dieser oder jenen Person zu melden oder mal Briefe zu schreiben. Also dort, wo unsere Ziele verloren gehen, werden wir entweder **\*\*depressiv\*\*** oder **\*\*aggressiv\*\***. Und viele Alltagsziele sind futsch. Und zu schauen, was kann ich mir heute vornehmen, sodass ich am Abend eines Tages sagen kann, okay, das habe ich gemacht und das war in sich irgendwie auch fein oder sinnvoll. Oder ich habe etwas geschafft, was ich schon lange vorhatte. Das ist das, das stärkt die Seele.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:18:42] Glauben Sie, dass wir uns als Gesellschaft verändern werden, auch mit einer gewissen Nachhaltigkeit?

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:18:49] Wäre eine Frage. Es gibt ja ganz unterschiedliche Thesen. Ich wünsche es uns. Ich wünsche es uns, dass wir, dass wir daraus lernen, vor allen Dingen auch im Blick auf sozusagen **\*\*Generationengerechtigkeit\*\***. Jetzt ist unsere Gesellschaft ja sehr rücksichtsvoll, und ich halte das für ganz richtig im Blick auf die Personen, die vom Coronavirus besonders betroffen werden. Das sind primär ältere Menschen oder eben auch Menschen mit einer Grunderkrankung. Und ich wünsche mir diese Generationengerechtigkeit, die jetzt die Jüngeren gegenüber den Älteren bringen, wünsche ich mir nach der Corona-Zeit gegenüber den Jungen und den noch nicht Geborenen im Blick auf die **\*\*Klimakatastrophe\*\***. Denn die ist viel dramatischer als das, was wir jetzt erleben, noch viel dramatischer, und wir sehen, was unsere Gesellschaft leisten kann, im Blick darauf, Menschen zu schützen, im Blick auf Einschränkungen, um Leben zu schützen, und diese Entschiedenheit wünsche ich mir im Blick auf die jetzt 10-jährigen, 15-jährigen, dass wir sie im Blick haben und auf die, die noch nicht geboren sind, und dass wir so unseren Lebensstil auch im Blick auf die Menschen verändern.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:20:05] Uns sehr. Ein wunderbares Plädoyer, Frau Wolfers. Das ist echte Generationengerechtigkeit. Ja. Ich mag so sehr einen Satz von Ihnen, der auch am Anfang Ihres Buches steht. **\*\*Mut öffnet uns die Tür zum Leben. Natürlich ist ein Schiff geschützt, wenn es im Hafen bleibt, aber dafür werden Schiffe nicht gebaut.\*\*** Wofür sind wir Menschen gebaut?

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:20:35] Wir Menschen sind dafür gebaut, dass wir unser Leben **\*\*beherzt\*\*** mit beiden Händen in die Hand nehmen. Tada! Ja! Oder im Bild des Schiffes gesprochen, wir sind dafür gebaut, uns dem Strom des Lebens anzuvertrauen, neue Kontinente zu entdecken, gemeinsam mit anderen Winden zu trotzen und Rückenwind zu nutzen, weil wir Ziele vor Augen haben. Und nicht am Ufer sitzen zu bleiben, weil es halt sicherer ist. Und weil man ja nicht weiß...

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:21:04] Ob nicht ein Sturm aufzieht. Ich habe vor Jahren selbst mal auch einen Spruch ersonnen, der geht so: Nichts ist schlimmer als das große weite Nichts. Und damit habe ich gemeint, ich gebe mich einfach rein in was, ich tue es, obwohl ich schon ahne, dass es vielleicht nicht so ganz glatt geht und wenn es am Ende vielleicht auch wehtut, ist es schön, dass ich es erlebt habe, anstatt nichts erlebt zu haben, eben als das große weite Nichts.

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:21:32] Und das gibt, glaube ich, wieder diesen Punkt dieser inneren Selbstzufriedenheit, **\*\*Ich-Identität\*\***. Ich bin dem, was ich als richtig erkannt habe, wovon ich geträumt habe, was eine tiefe Sehnsucht war oder wo ich gemerkt habe, da bin ich gefordert und etwas zu wagen, dem treu geblieben. Ich habe gekämpft.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:21:51] Habe verloren, aber ich habe den Wind in den Haaren gespürt. Sie haben ja eben schon einige Beispiele genannt, sowas wie jemandem seine Liebe gestehen, vielleicht einen Ortswechsel wagen, einen sicheren Job liegen lassen. Da haben wir ja jede Menge Dinge, wo wir mutig sein müssen.

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:22:14] In der Tat, all das, wo wir eine Entscheidung treffen, begeben wir uns ins **\*\*Ungewisse\*\***. Wir wissen nicht, ob wir am neuen Ort nette Freunde finden. Wir wissen nicht, ob der neue Arbeitsplatz wirklich das hält, was er verspricht. Es ist immer...

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:22:28] Ins Offene hinein. Haben Sie mal was gewagt und hinterher gedacht, das war jetzt echt der Griff ins Klo, das ist ja total daneben gegangen, aber gut, dass ich es gemacht habe. Ja, hab ich. Verraten Sie es uns.

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:22:44] Ja, einfach zum Beispiel, wo ich in Beziehungen etwas angesprochen habe, aus innerer Überzeugung und durchaus auch mit Engagement und Energie. Und das ist nicht wirklich gut angekommen und ausgegangen. Und ich kann ja auch sicher lernen, das dann noch mal anders zu sagen. Und doch, ich lerne auch nur, indem ich es tue. Es war nicht geglückt. Und trotzdem hätte ich es in der Situation wahrscheinlich wieder noch einmal gemacht, wenn ich in dieser Situation ursprünglich gewesen wäre. Im Nachhinein ist man meistens hoffentlich immer ein bisschen schlauer. Aber wir leben das Leben nicht rückwärts, sondern vorwärts.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:23:18] Genau, wir üben ja noch. Dann darf man auch noch mal neu ansetzen. Ja, so ist es. So vieles, in dem wir oft festhängen. Also, wir wägen oft unendlich ab, ob wir dies oder jenes tun sollen. Also zum Beispiel den Mut zu finden, einen

Ortswechsel zu wagen, einen anderen Job sich zu suchen. Und vor lauter Abwägen kommen wir nicht ins Handeln. Wie schaffen wir das? Dass wir so aus diesem Zaudern rauskommen, eine Entscheidung beherzt treffen und dann auch dabei bleiben und so handeln. Also diese **\*\*Aufschieberitis\*\***...

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:23:54] Erfreut sich ja extrem weiter Verbreitung. Also eben es noch mal auf und zu sagen, ich habe noch nicht genügend Information. Aber häufig ist das nicht, weil man nicht genügend Information hat, sondern weil man sich nicht traut oder weil man möglicherweise Angst vor den Konsequenzen hat, die eine Entscheidung mit sich bringt und man möchte den **\*\*Preis\*\*** nicht zahlen. Und jede Entscheidung für etwas bringt auch ein Scheiden von nicht ermöglichten Möglichkeiten mit sich. Jede Entscheidung für etwas heißt auch, ich nehme von etwas anderem Abschied. Das sind Punkte, die ich als ganz wichtig erachte, um aus dem Zaudern herauszukommen. Einfach mal nüchtern zu schauen, welche **\*\*Vermeidungsmechanismen\*\*** lege ich an den Tag? Was könnten Hintergründe sein? Zum Beispiel die Angst davor, eben den Preis zu zahlen, den eine Entscheidung mit sich bringt. Oder die Angst davor, was sagen andere, wenn ich jetzt den Job wechsele? Was sagen denn da meine Familie oder meine Kollegen? Die Ängste in den Blick nehmen, die einen abhalten. Denn dort, wo ich die Ängste wahrnehme und sie mich nicht einfach nur unbewusst hindern, kann ich mit ihnen umgehen, kann ich ihnen **\*\*mutig die Stirn\*\*** bieten. Und dann halte ich es für wichtig, wirklich zu schauen, worum geht es mir denn? Was sind meine **\*\*Ziele\*\***? Was sind meine **\*\*Werte\*\***? Mut ist, wenn anderes wichtiger wird als unsere Angst. Ich werde in dem Maße mutig entscheiden können, wenn ich etwas vor Augen habe, von dem ich überzeugt bin, das will ich jetzt tun. Und damit ist die große Frage gestellt nach den eigenen Zielen, nach den eigenen Werten, nach dem, was mir wirklich, wirklich wichtig ist. Und das ist ein Punkt, auf den viele Menschen nicht wirklich eine Antwort geben können. Was ist mir wirklich, wirklich wichtig? Wofür lohnt es sich, dass ich morgens aufstehe? Worauf kommt es mir an? Und das ist so eine zentrale Frage. Und vor dieser Frage steht jeder Mensch auch immer wieder neu, weil sich das ja auch verändert im Lauf unseres Lebens. Wertigkeiten und Ziele kommen neu in den Blick und Alte treten ein bisschen in den Hintergrund.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:25:50] Wenn mir genau das schwerfällt, genau dieses in mir selber herauszufinden, was ist mir eigentlich wirklich wichtig und was sind meine Ängste? Da hat man ja oft so zehn Türen davor. Wie kriegen wir die auf? Das ist Ihr Vorschlag gerade, sich das anzugucken. Das ist ja Schritt eins. Aber dann hat man ja oft immer noch diese Widerstände und sagt, also ja, also ich sehe gar nicht, bei mir alles gut. Ich sehe gar nicht keine Ängste, ich doch nicht. Wie kriegen wir diese Türen eigentlich auf? Ich finde zum Beispiel mit guten Büchern, die gute Fragen stellen. Das ist immer toll, wenn man, genau. Sie haben ja viele Tools in Ihrem Buch, die sehr schön beschrieben sind. Dann lassen Sie uns doch da noch mal ein bisschen in der **\*\*Werkzeugkiste\*\*** wühlen.

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:26:41] Genau, es geht mir wirklich auch in meinen Büchern darum, ich gebe keine Antworten, sondern ich glaube, es ist wichtig, auf die eigenen Fragen aufmerksam zu werden oder eben sich den wichtigen Fragen zu stellen. Und zum Beispiel bei dieser Frage, was ist mir wichtig? Es gibt ja einen netten Spruch von auch wieder entweder Karl Valentin oder jemand anders, weiß ich gerade nicht mehr, er geht mit einem Stadtplan auf jemand anders zu und sagt: "Entschuldigen Sie, können Sie mir sagen, wo ich hin will?" Die Frage ist natürlich völlig schräg. Anstatt zu sagen, wo es zum Bahnhof geht, sagt er, hier ist eine Landkarte. Können Sie mir sagen, wo ich hin will? Aber das erlebe ich immer wieder auch in meiner Begleitung und Beratung von Menschen. Dass sie gar nicht so genau angeben können, wo möchte ich hin. Und da gibt es verschiedene Tools, um auf die tiefer liegenden **\*\*Wünsche, Sehnsüchte\*\*** aufmerksam zu

werden. Also zum Beispiel so ganz spontan zu beantwortende Fragen, die so die Imagination anregen: Was würde ich einem Menschen raten, der heute auf die Welt kommt? Also wenn ich ihm einen Rat geben würde, was würde ich ihm raten? Wenn ich ein zweites Leben hätte, wie sähe das aus? Welche **\*\*Vorbilder\*\*** oder welche Menschen faszinieren mich, sei es in meinem Umfeld oder aus der Geschichte? Oder was auch sehr lohnend ist, ist sich zu fragen, welche **\*\*Freuden\*\*** gab es in meiner Kindheit? Also was hat mir so richtig, richtig, richtig Spaß gebracht und da mal reinzugehen? Und was ist im Laufe meiner Geschichte aus diesen Freuden geworden? Und vielleicht ist es heute nicht mehr im Dreck zu spielen, was vielleicht früher toll war, aber dass ich irgendwie auch was mit den Händen mache und nicht nur am Computer sitze und allenfalls meine Finger bewege, um was reinzutippen. Und dann kann auch eine interessante Frage sein, die ist eher etwas irritierend, aber die halte ich für sehr, sehr wichtig und ist auch sehr bekannt in spirituellen Übungen, also das Leben **\*\*vom Ende her\*\*** anzuschauen. Also, wenn Sie Ihren eigenen Grabstein beschreiben können. Schreiben Sie Geburtsdatum, Name, Todesdatum noch nicht, wissen Sie ja noch nicht, wann das ist, aber was soll dort draufstehen? Hier ruht Melanie Wolfers, die einen vierfachen Doktor hatte und dieses und jenes getan hat oder hier ruht Melanie Wolfers, die **\*\*Licht in das Leben von anderen\*\*** gebracht hat. Hier ruht Melanie Wolfers, die ... Auf den Grabstein passt kein ganzer Roman. Was soll über mein Leben gesagt werden? Und das ist eine ganz wichtige auch spirituelle Übung, vom Ende des Lebens herzuschauen. Wenn ich in Entscheidungssituationen bin und Ängste mich lähmen, vom Ende des Lebens her relativieren sich die Dinge. Das können ja auch schwerkranke Menschen sagen. Also, wenn die mal durch was durchgegangen sind, dann wird ihnen deutlich, worauf kommt es mit einem Leben an, darauf Beziehungen zu leben, für andere da zu sein, etwas Sinnvolles zu tun und solche Dinge wie Karriere oder Geld oder Berühmtheit tritt meistens in den Hintergrund. Und das ist eine wichtige spirituelle Übung, auch so vom Ende des Lebens her auf mein Jetzt zu schauen und wovon möchte ich nicht leiden lassen. Und das kann dann ermutigen, weniger meiner Angst im Letzten zu gehorchen als meinem **\*\*Vertrauen ins Leben\*\*** und meinem Vertrauen in meine Sehnsucht, in das, was ich merke, worauf kommt es mir an. Einige Beispiele, die ich heute noch nicht verstanden habe, sind die Beispiele, die aus den Tools in meinem Buch.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:29:53] Sehr schön, ich finde gerade das Letzte total bewegend. Es gibt ja auch dieses Gedicht, wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte. Und das finde ich wahnsinnig traurig, wenn man sich das denkt, dass jemand am Ende seines Lebens denkt, oh weia, wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte. Ganz oft ist da nämlich, hätte ich mir mal mehr Zeit genommen für die Menschen, die sind mir so schnell entwachsen und ich kann nicht viel Zeit mit, auf einmal sind meine Kinder schon groß und ich...

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:30:20] Ich habe die Kindheit mit ihnen gar nicht genossen. Und es erstaunt mich ganz ehrlich, wie viele Menschen ihr Leben leben. Es hätten sie danach noch eines und noch eines und noch eines. **\*\*Leben lässt sich nicht aufschieben\*\***. Leben ist immer live. Und natürlich ist der Tod ein Totschlagargument. Aber mir geht es nicht darum, dass es jetzt um Todesverliebtheit geht, sondern – und damit sind wir auch schon ein Stückchen wieder auch noch mal beim Corona, bei unserer Erfahrung unserer Verwundbarkeit, unserer Zerbrechlichkeit und **\*\*Sterblichkeit\*\***. Wenn uns das mehr bewusst ist, werden wir intensiver leben. Das Mittelalter redet, ich finde das sehr schön, wie das gesagt wird: Die **\*\*Ars Moriendi\*\***, die Kunst des Sterbens wird zur **\*\*Ars Vivendi\*\***, zur Kunst des Lebens. Dort, wo ich eingedenk bin meiner Endlichkeit und der Endlichkeit der Menschen, die ich liebe und die jetzt in Not sind. Dort, wo ich dessen eingedenkt bin, gibt mir das eine Entschiedenheit, hier und jetzt zu leben, wird auf einmal der Wert von



Beziehung ganz anders deutlich, als wenn ich denke, was heute nicht ist, das ist morgen oder notfalls in fünf Jahren oder notfalls im nächsten oder übernächsten Leben. Also viele verschieben ihr Leben, vertagen es. Wenn die Kinder aus dem Haus sind, wenn ich erst mal pensioniert bin, dann mache ich. Wer weiß, ob er oder sie die Pensionierung erlebt. Ich will jetzt keine Angst machen. Es geht um die, die dieses Bewusstsein geben kann, wirklich hier...

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:31:45] Und jetzt zu leben und nur das Hier und Jetzt ist wirklich ja und die **\*\*Wertschätzung\*\*** dessen, was man im Hier und Jetzt hat. Sie haben das gerade angesprochen, wie wir dann die Beziehung pflegen, vielleicht gehen wir dann auch noch liebevoller mit dem Menschen um oder den Menschen, die um uns rum sind, ihre Kostbarkeit zu erkennen und sie wirklich intensiv zu fühlen. Das ist ja oft so, dass, wenn wir vielleicht selber schlecht drauf sind, gerade mit den Menschen, die uns nahestehen, am schlechtesten umgehen, weil wir denken, naja, die haben uns eh lieb, die halten das schon aus. Und es sollte möglichst umgekehrt sein. Und meistens beherrscht man sich draußen noch und ist noch einigermaßen höflich zu den anderen. Und zu Hause lässt man dann was raushängen.

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:32:30] Es ist so, und ich denke, es ist auch menschlich, also es ist ja auch ein Ausdruck von **\*\*Vertrauen\*\***, dass ich mich dem anderen zumute, indem ich nicht gut drauf bin. Aber es kann natürlich eine Beziehung extrem belasten und gerade die, die wir lieben, denen so viel zuzumuten, ist natürlich eigentlich auch nicht in unserem Sinne.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:32:49] Es ist eine Spannung. Ich finde es trotzdem schön, dass Sie das gerade gesagt haben, weil man fühlt sich dann auch wieder ganz mies, dass man es gemacht hat. Und wenn Sie sagen, ja, ist auch eine Art, ein Zeichen von Vertrauen, dass man sich dem anderen Menschen mal so zumutet. Und sagen wir mal, wenn sich das so einigermaßen die Waage hält oder nur gelegentlich vorkommt, sollten wir uns einfach wahrscheinlich auch nicht dafür verurteilen, weil es einfach auch Teil von uns selbst ist, dass wir auch mal in so eine Stimmung geraten, oder?

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:33:22] Also, ich halte eh nicht so viel davon, sich selbst zu verurteilen. Ich denke, der **\*\*Selbstkritiker\*\*** ist so das Volksleiden Nummer eins. Und der ist nicht sehr hilfreich, weil wenn wir auf uns einprügeln, entwickeln wir uns nicht zu einem besseren Menschen, genauso wie wenn man auf ein Kind einprügelt, weil das in Mathe eine Fünf gemacht hat, wird es deswegen auch nicht besser in Mathe werden. Also ein Kind kann sich entfalten in einem **\*\*wohlwollenden Rahmen\*\***, wo es sich angenommen erfährt. Und wir können uns entfalten. Wir können uns auch in unserer Schwäche und mit unseren Macken zeigen, dort, wo wir uns als angenommen erleben. Und dann können wir auch wachsen. Und ich denke, das gilt auch für den Umgang mit uns selbst. Dort, wo ich eher wohlwollend auf mich schaue, anstatt auf mich einzuprügeln, ist das die Basis, um auch zu wachsen. Und zugleich eben der Punkt. Natürlich ist es auch, finde ich, wichtig, das hat was mit ethischem **\*\*Qualitätsmanagement\*\*** zu tun, zu schauen, wie ich mich da verhalten habe. Das war mies. Aber ist ja ein Unterschied, ob ich sage, **\*\*das\*\*** war mies, oder ob ich sage, **\*\*ich\*\*** bin mies. Das ist der große Unterschied. Und diese Selbstverurteilung geht eben da auf mich als Person. Genau, aber eigentlich ging es jetzt ja darum, dass Sie sagen, ihnen gefällt es, dass ich sage, da drückt sich Vertrauen aus. Ja, ich glaube auch tatsächlich: Ist das nicht der Reichtum von tragenden Beziehungen, von Freundschaft und Liebe, dass ich mich schwach zeigen kann, ohne Stärke zu provozieren? Dass ich auch zeigen kann, wie mies ich mich fühle, ohne beim anderen spöttische Überlegenheit hervorzurufen. Und dass ich auch meine Macken haben darf,

wenn es denn irgendwie eine gute Kommunikationskultur gibt, wenn ich dann hinterher sage, du, tut mir leid, das war mal wieder so ein Tag. Und dann ist es doch einfach nur menschlich. Dann ist es doch einfach nur menschlich. Wenn das möglich ist, ich finde das... Das sind **\*\*heilende, tragende, befreiende Beziehungen\*\***, wo wir uns das gegenseitig geben können.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:35:18] Dieser Hang zur Selbstverurteilung. Mir kommt das so vor, als geben wir von Generation zu Generation weiter, dass wir diesen Satz, **\*\*ich bin gut so, wie ich bin\*\***, nicht einfach sagen können. Warum fällt uns genau das uns allen so schwer?

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:35:38] Da finde ich jetzt spannend. Meinen Sie, es fällt uns allen so schwer oder gibt es da möglicherweise auch **\*\*Genderunterschiede\*\***?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:35:47] Okay, ich kenne auch Männer, die das nicht können.

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:35:49] Ja, natürlich. Ich sage auch nicht, dass es jetzt alle Männer können und alle Frauen nicht können, aber ich habe den Eindruck, dass, und auch durch viele Veranstaltungen, die ich gegeben habe, dass das schon auch ein Punkt ist, der bei Frauen verstärkt auftritt, aufgrund der **\*\*Sozialisation\*\***, gerade auch bei älteren Frauen, vielleicht jetzt nicht bei 17-jährigen Mädels, aber bei Frauen etwas höheren Alters, weil wir doch mit bestimmten Geschlechterrollen aufwachsen: schön bescheiden und zurückhaltend. Wenn eine Frau wirklich für ihre Ideen eintritt gegen Widerstand, dann sagt man gleich, Mensch, was ist denn das für eine Zicke oder irgendwas? Also das berichten ja auch viele Managerinnen. Also ich glaube schon, dass dieser Punkt, so wie ich bin, bin ich gut und zur **\*\*eigenen Größe\*\*** zu stehen und sich nicht kleiner zu machen als man ist oder sich nicht niederzumachen, das war jetzt nicht in Ordnung. Das scheint, zeigen auch viele Untersuchungen, durchaus verstärkt ein Thema von Frauen und Mädchen zu sein. Auch wie Mädchen sich in der Schule einschätzen oder Jungs sich in der Schule einschätzen. Also ich glaube, zum einen ist das ein Gender-Thema und zum anderen, ich glaube, das hat viele, viele Hintergründe. In welchem Elternhaus wächst man auf? Mit welchen Imperativen wächst man auf? Dritter Punkt, wir leben in einer Gesellschaft der **\*\*Selbstoptimierung\*\***. Das Beste ist immer noch verbesserbar. Das ist natürlich, wenn ich sage, das Beste muss immer noch mal überschritten werden, ist die Kehrseite, dass es eigentlich nie reicht. Also es produziert auch das Gefühl von **\*\*Minderwertigkeit\*\***. Also ich glaube, das liegt an der gesellschaftlichen Atmosphäre, das liegt an biografischen Hintergründen. Und ich persönlich glaube auch, dass sich das auch einer **\*\*spirituellen Krise\*\*** verdankt oder auch in einer spirituellen Krise wurzelt, dass wir nicht glauben, dass wir so, wie wir sind.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:37:35] Das mit der spirituellen Krise, das wüsste ich gern noch mal genauer, wie Sie das meinen, das finde ich spannend.

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:37:42] Ich fange erst mal mit Märchen an und dann komme ich zum Christentum. Also viele Märchen berichten doch zum Beispiel von einer Königstochter oder einem Königssohn, der nicht weiß, dass er Königssohn ist und wächst irgendwo auf und seine Lebensaufgabe ist, durch viele Abenteuer hinweg zu entdecken, ich bin eigentlich der Sohn eines Königs. Ich bin königlich. Ich bin von königlicher Art. Und ich glaube, das ist ein **\*\*archätypisches Bild\*\*** auch dafür. Dass unsere Lebensreise eigentlich dahin führen kann, dahin führen soll. Und jetzt spreche ich aus christlicher Perspektive, ich bin Christin, ich bin Ordensfrau, dass unsere Lebensreise dahin geht, dass wir immer mehr entdecken, biblisch gesprochen, wir sind **\*\*Tochter Gottes\*\***, wir sind **\*\*Sohn\*\***

Gottes\*\* oder in uns wohnt ein \*\*göttliches Licht\*\*. Und wenn man in die Bibel schaut, also in das Gründungsdokument des christlichen Glaubens, da ist ja eigentlich so diese Sündenfallgeschichte und der Verlust des Paradieses, erzählt jetzt ja nicht von irgendeinem ersten Menschengeschlecht oder irgendwie, sondern da geht es eigentlich darum, wir haben unsere ursprüngliche Beheimatung verloren, nämlich das Wissen, dass wir \*\*unendlich geliebt\*\* sind oder das Wissen um das göttliche Licht in uns und dass wir uns im göttlichen Licht bewegen. Und das ist sozusagen die Vertreibung aus dem Paradies und der Mensch ist eingeladen. Dass er diese Wahrheit entdeckt und aus dem christlichen Glauben heraus ist das ganze Engagement Gottes oder auch das Lebensengagement Jesu, den Menschen daran zu erinnern, du bist wertvoll, du bist geliebt, du bist Tochter Gottes, du bist Sohn Gottes und alle Menschen leben im göttlichen Licht und in jedem Menschen leuchtet ein göttliches Licht. Es ist nichts anderes, unsere Aufgabe im Leben, als dieses göttliche Licht zum Leuchten bringen zu lassen und andere zu unterstützen, dass sie ihr Licht zum... Also es geht darum, dass \*\*unser Licht leuchtet\*\* und deswegen glaube ich, dass dieses Gefühl, wir sind nicht gut genug, sich auch einer spirituellen Krise verdankt, weil wir als Menschen eben sozusagen diese ursprüngliche Beheimatung oder diese \*\*Connection mit dem tiefen Grund der Wirklichkeit\*\* verloren haben. Ist das deutlich geworden, was ich meine?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:39:55] Ja, wunderbar. Das heißt, die Vertreibung aus dem Paradies ist so ein bisschen so, wie Sie es jetzt geschildert haben, wie eine \*\*Parabel\*\* dafür, was uns widerfahren ist.

**\*\*Melanie Wolfers\*\*:** [00:40:08] Es ist eine Parabel, es ist jetzt kein Bericht, wie wir heute in der Zeitung irgendwie einen Bericht über den Unfall lesen. Das ist ja nichts, was wirklich tatsächlich passiert ist, sondern das ist eine Erzählung, wo gedeutet wird, dass der Mensch durch den Zweifel an sich, durch den Zweifel an Gott und an seine Liebe, diese ursprüngliche Verbundenheit untereinander von Adam und Eva, von Adam und Eva und Gott verloren haben. Und eben so seine ursprüngliche Beheimatung im göttlichen Geheimnis vergessen hat. Und die Erzählung vom Sündenfall und der Vertreibung aus dem Paradies bringt das in ein Bild, was so eine tiefe \*\*Urintuition\*\* ist, die sich ja auch in anderen Religionen oder in Märchen findet und die dann eben im Gründungsdokument des christlichen Glaubens in eine große Erzählung eingebettet ist, dass es eben nicht mit der Vertreibung aus dem Paradies endet. Sondern dass dem Menschen ganz viel gegeben wird und geschenkt wird, damit er wieder darauf aufmerksam wird: In dir leuchtet ein göttliches Licht. Lass es aufstrahlen und ermutige alles...

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:41:16] Andere, dass sie ihr Licht aufstrahlen lassen? Wenn das alle tun, dann sind wir sowieso wahnsinnig glücklich. Also wenn tatsächlich jeder, das ist ja genau das, eben haben wir gesagt, wir finden es attraktiv, wenn jemand mutig ist. Wir finden es wunderschön. Ich sage oft, sei in der \*\*Aura eines glücklichen Menschen\*\*. Wie geht's dir dann? Gut, weil oft ist es ja auch so, dass wir denken, ah, wir kümmern uns erst um alles andere und stressen uns aber so da rein. Dass wir gar keine schöne Ausstrahlung haben. Dabei hätten wir eine viel schönere, wenn wir uns erst mal um uns selber kümmern und damit unser Strahlen nach außen geht und dann auch etwas für andere tun, also auch Eltern für Kinder, dass man oft auch als junge Eltern immer das Gefühl hat, boah, ich struggle den ganzen Tag und dann mache ich Haushalt und Arbeit und Kinder. Und dieses erst mal um die anderen kümmern, das ist doch meine Aufgabe. Und dabei sich selbst vergessen. Und dann kommt eben genau das Gegenteil daraus. Man strahlt eigentlich viel mehr, wenn es einem selber gut geht. Und dadurch fühlen sich die anderen auch in unserer Gegenwart viel wohler. Ich...

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:42:27] Das unterstreicht das ganz, was Sie sagen. Unsere Gesellschaft ist nicht dazu angehalten, dass wir **\*\*innehalten\*\***. Wenn man nichts tut, wenn man einen Kalender hat, der nicht voll ist, dann wird man als verhaltensauffällig. Wie? Was nicht zu tun? Dieses regelmäßige Innehalten, das halte ich für ganz zentral, um ein Leben zu führen, das aus unserem Inneren kommt, das **\*\*Selbstbestimmte\*\*** ist, dass sich nicht einfach von eigenen Ängsten oder von der Konsummaschinerie dirigieren lässt. Ich bringe es gerne so auf den Punkt: Nur wer regelmäßig innehält, findet einen **\*\*inneren Halt\*\*** und kann daraus dann beherzt leben. Und diesen inneren Halt deute ich eben auch spirituell, nämlich dort, wo ich mehr in Berührung komme mit mir selbst, komme ich mit dem göttlichen Geheimnis in Berührung, das mich und alle von innen her trägt. Und umgekehrt, je mehr ich mit dem göttlichen Geheimnis in Berührung komme, umso mehr komme ich in Kontakt mit mir und der Welt, weil da erfahre ich etwas von dieser **\*\*Verbundenheit\*\***. Und deswegen braucht es so dringend die **\*\*Kultur des Innehaltens\*\***. Ich weiß nicht, wie der... Das ist ein ganz bekannter Verlagsleiter. Ich weiß jetzt nicht mehr, wie der heißt. Also, der ist schon uralte. Der hat vorgeschlagen, dass es eine Stunde in der Woche das Schulfach **\*\*Schweigen\*\*** gibt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:43:47] Ja, es kommt mir bekannt vor. Mir fällt gerade auch kein Name ein. Aber dieser Vorschlag an sich kommt mir bekannt vor.

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:43:53] Ich finde das hochgenial. Die Kinder lernen in der Schule alles Mögliche, aber lernen sie zu schweigen, lernen sie bei sich zu sein, lernen sie **\*\*Introspektion\*\***, lernen sie mit sich in Kontakt zu sein. In dem Maße, in dem wir in Kontakt mit uns sind, können wir gut in Kontakt mit anderen sein. Und führen wir ein gutes Leben. Und in dem Maße, in dem wir nicht in Kontakt mit uns sind, führen wir auch keine tragfähige Beziehung, können wir nicht segensreich für andere sein, führen wir ein **\*\*Leben aus zweiter Hand\*\***. Mich macht das gerade ganz nachdenklich, ich hänge an ihren Lippen. Wir haben ja im Vorteil zu denen, die zuhören, auch den Vorteil, dass wir uns sehen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:44:34] Sie haben gerade schon so eine schöne Geschichte erzählt von der Dame mit den Bohnen in der linken und rechten Hosentasche. Das ist für mich schon eine Mutgeschichte. Sie arbeiten ja als Seelsorgerin auch. Da begegnen Ihnen bestimmt ganz viele Lebensfragen, die Menschen haben. Haben Sie noch was im Sinn, was Sie erlebt haben, wo Sie sagen so, wow, da habe ich so eine tolle **\*\*Veränderung\*\*** beobachtet oder manchmal sind es ja auch klitzekleine Schritte, die jemand macht, wo man denkt, au ja, da wendet sich etwas, dass ein **\*\*Knoten platzt\*\***, dass es jemandem besser geht. Noch eine **\*\*Mutmachgeschichte\*\***.

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:45:22] Ja, da fallen mir zwei ganz wesentliche Erfahrungen ein, die ich immer wieder auch miterleben kann bei jungen Leuten. Das eine, ich meine, so dieses Alter von jungen Erwachsenen ist ja total spannend. Für viele liegt so irgendwie eine ganz neue Landschaft frei vor. Vor ihnen und sie überlegen, mach ich das oder jenes, mach ich die Ausbildung, mach ich jetzt noch ein Jahr Travel and Work. Das geht aber auch mit der Not einher. Hilfe, sind so viele Möglichkeiten. Was will ich denn eigentlich? Worauf kommt es mir an? Also so diese **\*\*Wahlfreiheit\*\***, die auch zu einer Not wird. Wer die Wahl hat, hat die Qual. Und es ist wirklich schön zu erleben, wenn Leute auch durch Krisen hindurch, oder ich glaube, ich muss mein Studium noch mal wechseln, oder ich weiß nicht, ob es das Richtige ist. Aber wenn sie so Stück für Stück dem mehr auf die Spur kommen, worauf es ihnen ankommt. Da habe ich so den Eindruck, das ist wie so ein **\*\*Jagdhund, der die Witterung aufgenommen hat\*\***. Und ein Jagdhund, der die Witterung aufgenommen hat, den muss man nicht zum Jagen tragen. Der, der hat Kraft und Drive.

Wenn jemand seine tiefer liegenden Wünsche aufgreift und er an was dran ist, was ihm wirklich, wirklich wichtig ist, das **\*\*bündelt seine Lebenskraft\*\***, das gibt ihm eine neue Freude und macht ihn auch in vielen kleinen Alltagsentscheidungen unglaublich entscheidungsfähig, weil er jetzt weiß, worauf kommt es mir an und was lasse ich jetzt auch beiseite, weil mir das wichtig ist. Also so diese Mutmach-Geschichte, der **\*\*eigenen Sehnsucht auf der Spur\*\*** zu bleiben, weil sie wie ein Kompass ist, der die Richtung angibt, was zu einem erfüllten und gelingenden Leben führt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:47:02] Wie sind Sie auf diesen Weg gekommen, dass Sie die Seelsorge, dass das so etwas Zentrales in Ihrem Leben geworden ist?

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:47:12] Ich bin **\*\*leidenschaftliche Seelsorgerin\*\***. Das hört man, Frau Wolfers. Leidenschaftliche Seelsorgerin, Begleiterin, Beraterin. Ich finde, es gibt nichts Spannenderes im Leben als das Leben selbst. Und es macht mich nichts glücklicher, als wenn ich miterleben darf, dass auch durch mein Dabeisein, durch meine Beiträge, sei es im Sinne von Gesprächen, von Kursen, von Büchern, von Zuhören, Menschen **\*\*mehr ins Leben\*\*** finden. Das macht mich zutiefst glücklich. Und das entspricht auch der Spiritualität unserer Ordensgemeinschaft. Ich gehöre zu der Gemeinschaft der **\*\*Salvatorianerinnen\*\***. Da steckt das Wort **\*\*Salvatore\*\*** drin, Heiland, also wo so diese therapeutische, befreiende Dimension des christlichen Glaubens im Mittelpunkt steht. Und also es erfüllt mich wirklich mit ganz tiefer Freude, wenn ich merken kann, da geht jemand einen Schritt mehr ins Leben hinein, hat eine Entscheidung gewagt oder hat sich einem Konflikt gestellt und ist durch etwas durchgegangen, hat den Trennstrich gewagt und gesagt, und ich übernehme nicht den Bauernhof von dir, lieber Vater, weil mein Lebensweg woanders hingeht. Wo Menschen ihr Leben mit beiden Händen ergreifen oder ein Stück **\*\*heiler\*\*** werden, wo Kränkungen heilen. Egal was. Also dort, wo Menschen mehr in ein versöhntes, befreites Leben finden, macht mich das selbst unendlich glücklich. Deswegen bin ich mit Leidenschaft Seelsorgerin.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:48:40] Das strahlt Ihnen aus allen Poren. Und wie läuft das also, die jungen Menschen, die Sie gerade angesprochen haben, mit denen Sie arbeiten? Wie kommen Sie in Kontakt? Also kommen die auf Sie zu? In welcher Form findet das statt?

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:48:56] Also zum einen kommen ganz viele zu aufgrund meiner **\*\*Bücher\*\***, also ich kriege ungemein viele Mails, Anfragen, weil Leute meine Bücher lesen und sagen, ey, ich hab den Eindruck, Sie verstehen mich, ich möchte mit ihnen reden, kann ich bei ihnen einen Kurs machen. Also das ist der eine Punkt. Dann leite ich ein Projekt, das heißt **\*\*Impuls Leben\*\***. Das richtet sich eben an junge Erwachsene bis 35, ich hab da gar nicht mehr so viel Zeit, mich da zu engagieren, wie es früher mal war, weil eben jetzt ich ganz stark eben auch als Autorin unterwegs bin. Und da biete ich Kurse an und die Leute werden durch Homepage, durch Facebook, Internetrecherche und vor allen Dingen durch **\*\*Mund-zu-Mund-Propaganda\*\*** darauf aufmerksam. Was einem gefällt, davon erzählt man gerne.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:49:37] Na klar.

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:49:38] Genau. Und das wird dann einfach unter jungen Leuten erzählt. Also ich pilgere zum Beispiel hoffentlich, das weiß man jetzt dieses Jahr nicht mit dem Coronavirus, zum zwölften Mal nach Assisi zu Fuß, mit dem Rucksack durch Umbrien mit 14 jungen Leuten. Genau. Und das spricht sich einfach schnell rum, dass das eine ziemlich coole Sache ist und dann ist der Kurs auch sehr schnell ausgebucht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:49:58] Okay, das wird diesmal vielleicht 2021 werden, aber... Kann gut sein, ja. Frau Wolfers, Sie haben eigentlich schon fast vorweggenommen. Ich stelle ja am Schluss immer gerne eine Frage. Nämlich: Was ist für Sie persönlich **\*\*Glück\*\***? Und jetzt haben Sie schon eben Ihr großes Glück erzählt. Aber manchmal gibt es ja auch was, was so ein kleines Glück ist. Was ist für Sie persönlich Glück? Ein Glücksort.

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:50:25] Von mir ist eine **\*\*Bank auf einem Berg\*\***, wo ich regelmäßig 800 Höhenmeter hochsteige, um auf dieser Bank zu sitzen und einfach zu schauen. Dann ist es **\*\*Schweigen\*\***, es ist **\*\*Stille\*\***, die Häuschen im Tal sind wie die vom LEGO-Baustein, sind so kleine Würfelchen, vieles wird relativ, mein Blick weitet sich und irgendwann wird das ganz still in mir.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:50:59] Nenne ich Glück. Dieses Bild nehmen wir uns jetzt mit. Ich glaube, jeder, der sich hinein vertieft in diese Situation, die Sie jetzt beschrieben haben, dem geht es schon gut. Wunderbar. Ich danke Ihnen sehr, liebe Frau Wolfers. Das war sehr, sehr schön.

**\*\*Melanie Wolfers\*\***: [00:51:19] Es hat mir große Freude gebracht, mit Ihnen zu reden, Frau Ribbrock. Ganz, ganz herzlichen Dank für das anregende Gespräch.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:51:33] Wenn euch dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr uns eine kleine Bewertung schreibt und auf die fünf Sternchen klickt. Vielen, vielen lieben Dank dafür. Und noch viel mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil und alles rund um die Themen Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Fitness und Work-Life-Balance findet ihr auf **\*\*einfach ganz leben.de\*\***. Weitere Podcasts gibt es auf **\*\*podcast.argon-verlag.de\*\***. Ihr könnt 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 sehr, sehr, wenn ihr wieder Reinhört. Bis bald!