

Lebenslänglich! Freundschaft mit mir selbst

Buchautorin und Seelsorgerin Melanie Wolfers lädt dazu ein, endlich Freundschaft mit sich selbst zu schließen. Ihr Ratgeber erscheint diese Woche. *Von Claudia Riedler*

Es gibt beste Freundinnen, Schulfreunde, Facebook-Freunde, Freunde fürs Leben. „Besonders wichtig ist aber die Freundschaft mit sich selbst“, sagt Melanie Wolfers. Die Seelsorgerin, Autorin und Ordensfrau lebt in Wien und hat ein Buch geschrieben über die Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein. Im OÖN-Gespräch erklärt sie, wie das funktioniert und ob ein Selfie schon ein Freundschaftsbeweis ist.

OÖN: Warum ist es wichtig, mit sich selbst befreundet zu sein?
Wolfers: Sie sind selbst die Person, mit der sie von morgens bis abends zusammen sind. Lebenslänglich. Das funktioniert manchmal gut. Oft stehen wir uns aber auch selbst im Weg. Es gehört zum Glück, mit sich selbst befreundet zu sein.

Was steht im Weg?
 Zum Beispiel das Alleinsein mit sich selbst, das weckt auch Widerstände. Denn: Will ich überhaupt zu mir zurück? Wer ist dort? – Karl Valentin bringt es launig auf den Punkt: Morgen gehe ich mich besuchen. Hoffentlich bin ich zu Hause!

„Selbstkritik ist menschlich und weit verbreitet. Wir gehen aber mit uns oft schärfer ins Gericht als mit anderen.“



Melanie Wolfers, Seelsorgerin

Foto: privat



Ich mag mich. Wer das ehrlich sagen kann – nicht nur fürs Selfie –, schließt Freundschaft mit sich selbst.

Foto: APA

Was macht eine gute Freundschaft mit sich selbst aus?

Ich vergleiche das gerne mit zwischenmenschlichen Freundschaften. Ein echter Freund kann zuhören, freut sich mit mir, hilft mir auf, wenn das Leben mir ein Bein stellt. Ganz ähnlich ist das bei der Freundschaft mit mir selbst. Um sie zu pflegen, braucht es ein wirkliches Interesse und Verabredungen mit mir selbst. Zwar wissen viele, dass man sich für sich Zeit nehmen sollte, es in die Tat umzusetzen, ist aber schwierig.

Wie kann man sich die Verabredung mit sich selbst vorstellen – muss ich sie in den Kalender eintragen?

Das ist eine gute Idee. Tragen Sie zwei Stunden pro Woche ein, in denen sie etwa alleine durch die Natur spazieren oder Musik hören. Es können aber auch Zeitsplitter im Alltag sein, etwa an der Bushaltestelle – einfach Zeit zum kurzen Innehalten.

Und dann? Führe ich innere Dialoge mit mir?

Wir sind sowieso ständig im Gespräch mit uns. Der Körper sendet Signale. Die Frage ist, ob ich auf meine innere Stimme, meine Träume und Ängste auch höre.

Wie machen Sie das?

Ich stelle mich jeden Abend vor das offene Fenster und schaue in die

Weite des Kosmos und auf den zurückliegenden Tag. Da kann Dankbarkeit aufsteigen, aber auch das, was schwierig war. Das alles vertraue ich Gott an.

Woran merkt man, dass man den Kontakt zu sich verloren hat?

An dem schalen Geschmack, nichts macht mehr Freude. Ich fühle mich eingesperrt in die Zwangsjacke des Alltags. Wenn ich wahrnehme, dass ich nicht mehr in Tuchfühlung mit mir bin, ist das gut. Denn dann kann ich etwas ändern.

Gibt es auch gesundheitliche Auswirkungen?

Erschöpfung, das Lechzen nach Erholung – das können Anzeichen

sein, dass wir den Kontakt zu uns verloren haben. Die Abwehrkräfte sind geschwächt, es kann zu Depressionen kommen.

Muss ich mich uneingeschränkt mögen, oder darf ich auch kritisch mit mir sein?

Selbstkritik ist menschlich und weit verbreitet. Tatsache ist aber, dass wir mit uns oft schärfer ins Gericht gehen als mit anderen. Es geht nicht darum, über alles Zuckerguss zu gießen, sondern darum, uns anders – nämlich wohlwollend und wertschätzend – zu begegnen, auch wenn wir uns kritisieren. Wenn man sich angenommen fühlt, weckt das Kräfte.

Was halten Sie von Selfies – zeigen die nicht auch, wie toll ich mich selbst finde?

Man muss unterscheiden, ob das Selfie die Freude am Leben zeigt oder die narzisstisch-egomanische Seite in uns. In einer unsicheren Welt sollen Selfies aber wohl auch helfen, sich zu orientieren: Wer bin ich? Wo stehe ich? Auch das hat mit der Freundschaft zu sich selbst zu tun.

Besteht nicht die Gefahr, aus lauter Freundschaft mit mir, die anderen Freunde zu vergessen?

Im Gegenteil. Je mehr ich mit mir in Kontakt bin, umso reicher sind die Beziehungen zu den anderen.

Buch: Melanie Wolfers: Freunde fürs Leben. Von der Kunst mit sich selbst befreundet zu sein. adeo-Verlag, 16,99 Euro.

Web: www.melaniewolfers.de.

Vortrag: am 13. Oktober, 19 Uhr, im Pramtalsaal in Riedau.

WERBUNG

Zystische Fibrose

Ab Herbst steht neues Medikament zur Verfügung

In Österreich leiden etwa 800 Menschen an Zystischer Fibrose (Mukoviszidose), einer Stoffwechselstörung, die zu chronischen Entzündungen der Atemwege führt.

Abseits einer möglichen Gentherapie gibt es nun einige Fortschritte in der Behandlung. „Ab Herbst wird auch in Österreich mit einer Kom-

bination der zwei Wirksubstanzen Lumacaftor und Ivacaftor ein neues Medikament zur Verfügung stehen“, sagt Thomas Frischer, Vorstand der Kinderabteilung am Wilhelminenspital, anlässlich der Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP) in Wien.

WERBUNG



Medizinische Universität Graz

Insulinpflichtige Typ-2 DiabetikerInnen für Studie gesucht

Im Rahmen der Diabetesforschung an unserer Abteilung führen wir unter ärztlicher Aufsicht eine klinische Studie mit einem neuen in Erprobung befindlichen Kurzzeit-Insulin durch. Die Studie beinhaltet eine Vorbesprechung, eine Voruntersuchung, zwei stationäre Aufenthalte mit einer Dauer von jeweils 30 Stunden, sowie eine Abschlussuntersuchung.

Voraussetzungen: Diabetes Typ 2 / Insulin als Diabetesmedikation BMI: kleiner als 35 / Alter: 18–70 Jahre

Die Aufwandsentschädigung für diese Studie beträgt € 1275,- (Fahrkosten werden zusätzlich abgegolten).

Univ.-Prof. Dr. Thomas Pieber
 Medizinische Universität Graz
 Universitätsklinik für Innere Medizin
 Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie
 8036 Graz, Auenbruggerplatz 15

Sie erreichen uns:
 Mo–Fr von 8 bis 16 Uhr
 Telefon: 0316 / 385-80769
 E-Mail: studien@medunigraz.at

Mega-Trend: DETOX!

Wir sind immer mehr umgeben von Umwelt- und Nahrungsmittelgiften sowie Elektrosmog („Freie Radikale“!).

Die Folgen: schleichender Leistungsabfall, erhöhte Infektanfälligkeit, Allergien, Tagesmüdigkeit, Schlaf- und Magen-Darm-Störungen bis hin zu schweren Erkrankungen. Alles oftmals Anzeichen eines belasteten Körpers.

Wenn man beachtet, dass 80 % aller Immunabwehr-Maßnahmen im Darm stattfinden, ist eine intakte Darm-Wand-Barriere als Schutz gegen das Eindringen von Schadstoffen und Krankheitserregern in den Organismus besonders wichtig!

Als Unterstützung wird die Einnahme von 100 % naturreinem PMA-Zeolith empfohlen. Nachweislich kann mit Hilfe von diesem einzigartigen Naturmineral die Darmwandfunktion und damit die Darm-Wand-Barriere signifikant gestärkt werden.

Dieser Effekt wird zusätzlich durch die Bindung von gesundheits- und energieraubenden Schadstoffen durch den PMA-Zeolith im Magen-Darm-Trakt unterstützt. Das Natur-Mineral leitet auf natürliche Weise energieraubende und krankmachende Gifte aus dem Körper und versorgt ihn im Gegenzug mit über 30 wertvollen Mineralstoffen.

Durch diese Entlastung des Magen-Darm-Bereiches entwickelt der Körper in kurzer Zeit neue Kraft, höhere Ausdauer und größeres Wohlbefinden für mehr Erfolg im Beruf und Alltag!

Müde? Energielos? Ausgelaugt?

Holen Sie Ihre Kraft zurück!

PANACEO
 Detox. Stärkung. Neue Energie!

100 % reine Natur



Warum DETOX?

Achtung: Laut WHO sind in der EU ein Viertel aller Krankheiten und Todesfälle auf die Belastung durch Umweltschadstoffe zurückzuführen.

(Factsheet 2015, Weltgesundheitsorganisation)

- ✓ Unterstützung der Entgiftung und Stärkung der Darm-Wand-Barriere
- ✓ Unterstützung des Immunsystems durch Stärkung der Darmfunktion
- ✓ Positiver Einfluss auf Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit



Erhältlich bei Ihren „Gesundheits-Nahversorgern“!

Medizinprodukt: Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau.

www.panaceo.com