

# „So auf mich schauen, wie es eine gute Freundin tut“

In der Bibel ist die Liebe zu sich selbst gleichwertig mit der Nächstenliebe. Vielen Menschen fällt es trotzdem schwer, mit sich selbst in Frieden zu leben – eine tägliche Herausforderung.

SN-Gespräch mit der Ordensfrau, Seelsorgerin, Autorin und Beraterin Melanie Wolfers über die Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein.

**SN: Es heißt, liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Wird der zweite Teil diese Gebots öfter übersehen als der erste?**

**Wolfers:** Ich habe den Eindruck, dass es vielen Menschen schwerfällt, wohlwollend auf sich zu schauen, etwa so, wie ein guter Freund, eine gute Freundin auf mich schaut. Wenn ich mit mir selbst hadere, ist die Frage sehr hilfreich, wie eine gute Freundin mit mir umgehen würde.

Oder umgekehrt: Wenn einem Freund das Missgeschick passiert wäre, das mir passiert ist: Würde ich dem auch so heftig gegen das Schienbein treten, wie ich es innerlich mir selbst gegenüber tue? Oder würde ich nicht vielmehr versuchen, ihn zu stützen und zu stärken? In der Freundschaft darf ich sein, wie ich bin: mit meinem Glück und mit meinen Grenzen.

**SN: Sie sagen aber auch, ich muss nicht so bleiben wie ich bin. Wo geht es entlang auf diesem schmalen Grat zwischen Selbstzufriedenheit und Selbstentwicklung?**

Ich darf sein, wie ich bin, und gerade deshalb muss ich nicht so bleiben, wie ich bin. Ich kann aus der Komfortzone herausgehen und mich entwickeln und entfalten.

Hilfreich ist ein Gespür für die eigenen Grenzen körperlicher, seelischer oder charakterlicher Art. Ein altes Wort für Grenzen heißt Umfriedung: Meine Grenzen markieren einen Raum, in dem ich in Frieden leben kann. Das ist ganz gegen den Trend der Selbstoptimierung. Das Zweite ist, ein Gespür dafür zu entwickeln, was gelungen ist und was mir gut getan hat – und mich daran zu erfreuen.

**SN: Sie sagen, ich soll in meinem Leben heimisch werden, bei mir selbst einchecken. Wie machen Sie das konkret?**

Ich habe von meinem Lebensstil her als Ordensfrau jeden Tag Zeiten



BILD: SN/LAURENCE MOUTON / PHOTOALTO / PICTUREDESK.COM

der Stille und der Meditation. Ich weiß, Stille kann auch bedrängend sein. Aber wenn man auf dem Weg der Meditation bleibt, lässt sich immer wieder erfahren, dass Stille etwas Heilendes an sich hat. Da verklingen die Stimmen, die immer etwas von mir fordern.

**SN: Sie plädieren auch für das Traurige als gelebte Möglichkeit. Warum ist das wichtig und wie komme ich aus der Trauer wieder heraus?**

Es wird uns eingeflüstert, gut drauf zu sein sei der Normalzustand des Lebens. Aber das ist es nicht. Es gibt viele Erfahrungen, die uns traurig stimmen: wo ich schuldig werde, wo mich ein Schicksalsschlag trifft, wo ich verpasst habe, mit meiner alten Mutter zu reden, bevor sie in die Demenz abgeglitten ist.

Wenn man da unter dem inneren Anspruch steht, ich muss immer gut drauf sein, dann ist das ein schreckliches Elend. Viele Menschen wären glücklich, wenn sie

auch einmal unglücklich sein dürften! Habe ich den Mut zu trauern, dann kämpfe ich nicht mehr gegen die Realität. Ich kooperiere mit dem Unvermeidlichen und komme ein Stück zur Akzeptanz: So ist es. Dadurch kann sich etwas verwandeln. Trauer flacht irgendwann ab, wenn sie gesund gelebt wird.

**SN: Wie ist das bei Kränkungen?**

Wenn ich einem anderen auf Dauer etwas nachtrage und in der Kränkung verharre, werde ich irgendwann selbst schwer daran tragen. Ich zahle einen hohen Preis für die Unversöhnlichkeit. Das ist ein Anstoß zu sagen: Gibt es nicht einen sinnvolleren Weg, als dass ich selbst unter diesem Groll leide und dadurch unglaublich gebunden bin an die andere Person?

**SN: Ist Vergebung ein einseitiger Weg oder gehören zwei dazu?**

Vergeben ist ein innerseelischer Prozess – anders als Versöhnung, zu der immer beide Seiten dazugehö-

ren. Vergebung ist nicht abhängig von der anderen Person und ihrer Bereitschaft, sich zu entschuldigen für das, was mich verletzt hat. Vergebung ist auch möglich, wenn die andere Person nicht willens oder wenn sie verstorben ist. Mit einem Verstorbenen können wir uns innerweltlich nicht die Hand reichen. Aber es ist möglich, zu einem inneren Frieden zu kommen mit dem, was ich vielleicht durch einen verhassten Elternteil erlitten habe – und nicht auf Dauer bis zu meinem eigenen Lebensende Opfer dieser Gefühle zu bleiben.

**SN: Wo ist die Grenze zwischen Freundschaft mit sich selbst und Narzissmus?**

Menschen mit einer narzisstischen Störung idealisieren sich selbst. Sie interessieren sich fast nur für das Ich, das sie zu sein glauben, und müssen dieses ständig bewundern. Freundschaft mit sich selbst kann bewirken, dass dieses Bedürfnis, sich zu idealisieren – oder auch das Gegenteil, sich zu verkleinern – abschmilzt und dass ich mich Stück für Stück so wahrnehme, wie ich bin. Es geht um das Aussteigen aus der Selbstidealisation oder aus dem, dass ich mein eigenes Licht immer unter den Scheffel stelle.

Jeder Mensch hat manches an sich, was er nicht ausstehen kann: die Nase, deretwegen er schon als Kind gehänselt wurde, eine Charaktereigenschaft, fehlende Begabungen, eine Verletzung, die man erlitten hat, oder eine Schuld, die man sich selbst nicht verzeiht. Wo ich auf Dauer mit einem Teil von mir im Streit lebe, lebe ich mit mir selbst im Streit. Dieser innere Bürgerkrieg ist unendlich anstrengend.

Freundschaft mit mir selbst ist eine innere Haltung: Alles hat Platz, ob ich mich gut fühle oder schlecht – ich darf und will freundschaftlich damit umgehen. Dieser Friedensschluss mit mir selbst ist ein langer Prozess. Aber er macht das Leben lebenswert und beziehungsstark.

## Die Kunst, mit sich befreundet zu sein

Melanie Wolfers lädt mit ihrem Buch „Freunde fürs Leben“ dazu ein, Freundschaft mit sich selbst zu schließen. „In meiner Beratungstätigkeit fällt mir auf, wie oft wir Menschen uns selbst im Weg stehen“, schreibt die erfahrene Seelsorgerin und erfolgreiche Buchautorin, die seit 2004

**IM SN-SAAL**  
M. Wolfers und R. Haller

dem Orden der Salvatorianerinnen angehört. „Jeder Aspekt des Lebens scheint genügend Zündstoff zu bieten, um mit sich und der eigenen Geschichte im Clinch zu liegen.“

WWW.MELANIEWOLFERS.AT

**Melanie Wolfers:**  
„Freunde fürs Leben.“  
BILD: SN/C. STUCKHARD/LAIF



**Reinhard Haller:**  
„Die Macht der Kränkung.“  
BILD: SN/ALBERT MENNEL



„Die Macht der Kränkung“ heißt das Buch von Reinhard Haller. Der Psychiater und Gerichtsgutachter schreibt darüber, was uns hindert, uns selbst Freund zu sein.

Im SN-Saal treten Melanie Wolfers und Reinhard Haller in einen spannenden Dialog über Stolpersteine auf dem Weg zur Freundschaft mit sich selbst. Wie kommen wir aus der Kränkung und werden uns selbst Freund? Warum lassen

wir uns so oft in unserem Ich und unseren Werten erschüttern?

**Melanie Wolfers und Reinhard Haller im Gespräch: Montag, 7. November, 19.00 Uhr, SN-Saal, Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg. Obuslinie 10.**

**Anmeldung unbedingt erforderlich:**  
WWW.VIRGIL.AT/WOLFERS – Mail: ANMELDUNG@VIRGIL.AT – Tel. 0662/65901-514. Wir danken unserem Kooperationspartner St. Virgil für die Initiative.

**ZEITZEICHEN**  
Josef Bruckmoser



## Das richtige Zeichen am falschen Ort

Am kommenden Reformationstag, 31. Oktober, reist Papst Franziskus nach Schweden. Anlass ist die Eröffnung des „Reformationsjahres“, das an den 500. Jahrestag des Thesenanschlags von Martin Luther in Wittenberg erinnert.

Gemeinsam mit Spitzenvertretern des Lutherischen Weltbundes (LWB) nimmt das katholische Kirchenoberhaupt am Reformationstag in Lund an einer ökumenischen Gedenkveranstaltung teil, bei der eine gemeinsame Erklärung veröffentlicht wird. Es wird dies das erste Mal sein, dass ein Papst gemeinsam mit ranghohen Vertretern des Protestantismus an die Reformation erinnert. Der Lutherische Weltbund mit Sitz in Genf wurde 1947 in Lund gegründet. Er repräsentiert rund 74 Millionen Christen aus 145 Kirchen in 98 Ländern.

So bedeutsam diese gemeinsamen ökumenischen Tage sein werden, so bedauerlich ist, dass sie sozusagen an der falschen Adresse stattfinden. Denn im Kern des Reformationstages 2017 geht es um Luther und die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD). Diese umfasst 20 weithin selbstständige lutherische, reformierte und unierte Landeskirchen mit insgesamt rund 24 Millionen Christinnen und Christen.

Tatsächlich hätte daher Wittenberg der Ort dieses Geschehens sein sollen. Aber das wollten offenbar beide nicht. Der Vatikan gab sich lange Zeit so, als würde ihn Luther nun wirklich nichts angehen. Und die EKD hat tunlichst eine offizielle Einladung an den Papst vermieden. Der Star aus Rom hätte vielleicht zu viel Aufmerksamkeit absorbiert.

Damit wurde, sozusagen im besten ökumenischen Einverständnis, weil von beiden Seiten so gewollt, eine große ökumenische Chance vertan.

JOSEF.BRUCKMOSER@SALZBURG.COM

## KURZ GEMELDET

### Hollywoodstar Jude Law als Papst

**MÜNCHEN.** Hollywoodstar Jude Law (43) bezeichnet sich als „großer Fan“ von Papst Franziskus. „Er bringt sehr wichtige Themen auf die Tagesordnung, zum Beispiel den Klimawandel“, sagte der Schauspieler in Deutschland. Zudem sei das katholische Kirchenoberhaupt eine „sehr bescheidene, menschliche und maßvolle Persönlichkeit“. Dennoch setze er nicht darauf, dass sich jemals ein Papst hinstellen und etwas Revolutionäres sagen werde, sagte Law. Dazu gebe es einfach zu viele Einschränkungen.

Law ist in der am Freitag startenden TV-Serie „The Young Pope“ auf dem Bezahlsender Sky zu sehen. Im Zentrum steht ein Widerspruch zwischen der Institution Kirche und ihrem höchsten Vertreter.

SN, dpa