

Mein bester Feind bin ich

Ihre Lesungen und Vorträge sprengen alle Rahmen und Raumgrößen, ihr neuer Bestseller wird gerade in vierter Auflage gedruckt: Melanie Wolfers über Freundschaft mit sich selbst.



Mit den Riesen-Lampen wird im Labor getestet, ob man aus Sonnenlicht Treibstoff gewinnen kann. Foto: dpa

Kraft aus der künstlichen Super-Sonne

Jülich – Diese Sonne scheint nicht vom Himmel, sondern in einem Gebäude. Der Sonnensimulator heißt „Synlight“ und steht in Jülich bei Aachen. Selbst die indirekte Strahlung von den Wänden ist noch so stark, dass der Mensch sie nur etwa eine Sekunde lang aushalten könnte. Gebündelt auf einen kleinen Fleck ist die Lichtintensität so groß, als würde sie von 10.000 Sonnen kommen. Die strombetriebene Hochleistungs-Sonne des Deutschen Zentrums für Luft und Raumfahrt (DLR) soll Verfahren zur Herstellung von Treibstoff aus Sonnenlicht testen und geht heute in Betrieb.

Ziel ist nach DLR-Angaben die Abspaltung von Wasserstoff, der als umweltfreundlicher Treibstoff der Zukunft gilt. Da es in der Natur keine Laborbedingungen gibt und sich die Strahlungsverhältnisse immer wieder ändern, arbeiten die Wissenschaftler mit dem Sonnensimulator. Er besteht aus 149 Lampen, wie sie normalerweise für Großkino-Projektoren verwendet werden. Ihr Licht sei dem der Sonne am ähnlichsten, sagte Projektleiter Kai Wieghardt. Die innen verspiegelten Lampenschirme haben einen Durchmesser von einem Meter. Sie sind auf einer 14 Meter hohen Fläche und 16 Meter breiten Fläche wabenförmig angeordnet. (TT, dpa)

Innsbruck – Wer zu hohe Erwartungen an sich stellt, wird zwangsläufig scheitern. Die beliebte Autorin, Philosophin und Seelsorgerin Melanie Wolfers zeigt Wege auf, sich von diesem Druck zu befreien und ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Am 27. März stellt sie ihr neues Buch „Freunde fürs Leben“ im Stift Wilten in Innsbruck vor.

Warum mögen wir uns nicht, wie wir sind?

Melanie Wolfers: In unserer Gesellschaft herrscht ein irr-sinniger Selbstoptimierungsdruck – egal, ob es darum geht, effizienter zu arbeiten, gelassener zu leben oder besser zu kommunizieren. Das Fatale dabei: Nichts ist so gut, als dass es nicht noch besser ginge. Und so schraubt sich unser Ego-Tuning wie von selbst in die Höhe. Ich glaube, dass wir uns mit diesem Optimierungsdruck maßlos überfordern. Und zugleich nähren wir das Gefühl, unzulänglich zu sein. Wie schnell sitzt einem die Angst im Nacken: Ich bin nicht erfolgreich genug, nicht bekannt genug, nicht schlank genug. Und schon setzt scharfe Selbst-Kritik ein.

Warum ist es so wichtig, mit sich selbst Freundschaft zu schließen?

Wolfers: Weil wir selbst der Mensch sind, mit dem wir lebenslang zusammenleben. Von morgens bis abends, vom ersten bis zum letzten Atemzug verbringen wir in unserer eigenen Gesellschaft. Und das kann manchmal ziemlich anstrengend sein.

Buchtipps

Lebenslang:

„Freunde fürs Leben – Von der Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein“, erschienen im adeo-Verlag. Die Autorin und Leiterin von „ImpulsLeben“, Melanie Wolfers, ist Ordensfrau bei den Salvatorianerinnen in Wien, www.melaniewolfers.at.



Die Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein, setzt positive Energien frei und öffnet die Tür zu einem erfüllten Leben.

Fotos: iStock, Cathrine Stukhard/laif

In welchen Bereichen lassen wir uns selbst im Stich, wie Sie im Buch beschreiben?

Wolfers: Da muss ich leider ernüchternd betonen: Jeder Aspekt des Lebens scheint genügend Zündstoff zu bieten, um sich selbst gegenüber illoyal zu sein. Ein konkretes Beispiel: Oft lassen Menschen sich selbst im Stich, weil sie sich durch die Angst verführen lassen, Erwartungen anderer zu enttäuschen. Mit der coolen Bemerkung „Kein Problem!“ übernehmen manche Männer Dinge, die sie „eigentlich“ nicht übernehmen können oder wollen. Doch eine Stimme im Kopf flüstert: „Steh deinen Mann! Ein echter Kerl würde das verkraften.“ In ruhigen Stunden beschleicht einen dann aber der Verdacht: „Irgendwie werde ich mehr gelebt, als dass ich lebe.“

Worin unterscheidet sich „Freunde fürs Leben“ von den unzähligen Ratgebern, die unser Leben angeblich leichter machen sollen?

Wolfers: Ich gebe keine Ratschläge im Sinn von „Tu dies und lass jenes, dann wirst du

glücklich und mit dir befreundet sein“. Meine Bücher laden ein, über sich und das eigene Leben nachzudenken. Denn was es konkret heißt, mit sich befreundet zu sein, das kann nur jeder selbst beantworten. Meine Bücher haben außerdem immer ganz viel mit mir selbst und meinen eigenen Fragen zu tun. Das schafft Begegnung auf Augenhöhe.

Sie beleuchten Lebensfragen auch aus spiritueller Sicht, das kommt bei Ihren Lesern gut an. Warum?

Wolfers: Jeder Mensch ist spirituell begabt! Es gibt besondere Momente, die einen über sich selbst hinausheben. In denen wir hin und weg sind – und darin ganz da. Das kann der Geruch eines geliebten Menschen sein oder die Melodie eines Lieblingssongs, die zu Herzen geht. Es kann der Augenblick sein, wo es um uns und in uns still wird, wirklich still. In diesen Momenten berühren wir eine Tiefenschicht der Wirklichkeit. Wir ahnen, dass alles einen guten Grund hat und wir im Großen und Ganzen aufgehoben sind.

Dieser tragenden Wirklichkeit gebe ich als Christin den Namen „Gott“.

Wie kann es gelingen, mit erlittenen Verletzungen eine Art „Friedensvertrag“ zu schließen, wie Sie es nennen?

Wolfers: Ein Weg liegt darin, die befreiende Kraft des Vergebens zu entdecken. Sich innerlich auszusöhnen heißt unter anderem: Ich höre auf, auf eine bessere Vergangenheit zu hoffen. Diese rückwärtsgewandte Hoffnung ist absurd, aber weit verbreitet.

Liebe dich selbst, dann wirst du geliebt, heißt ein Sprichwort. Wie würden Sie den Satz „Liebe dich selbst, dann ...“ vollenden?

Wolfers: ... dann vertiefen sich drei „Fs“ in deinem Leben: Freiheit, Friede und Freude. Die Angst um dein eigenes Ich wird geringer und du wirst tragfähige Beziehungen und ein engagiertes Leben führen.

Gibt es eine Art Fünf-Punkte-Programm, der eigene beste Freund zu werden?

Wolfers: 1. Freundschaft lebt von regelmäßigen Treffen und

Interesse aneinander. Für die Freundschaft mit sich selbst hilft ein regelmäßiger Check-in bei sich selbst, sich Muße und Alleinsein zu gönnen.

2. Die Fähigkeit pflegen, tief zu empfinden, dass ich etwas wirklich gut gemacht habe.

3. Eine „Kultur des Genug“ pflegen. Die eigenen Grenzen sind nicht nur dafür da, dass ich sie überschreite, sie können auch eine Umfriedung sein. Ein Lebensraum, in dem ich in Frieden leben kann.

4. Sich im Vertrauen üben – ins Leben und in dessen guten, göttlichen Grund. Mir hilft dabei das bekannte Gelassenheitsgebet: Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, eines vom anderen zu unterscheiden.

5. Sich immer wieder fragen: Wie würde in einer Situation eine gute Freundin oder ein echter Freund mit mir umgehen? Und sich daran halten.

Das Interview führte Michaela S. Paulmichl

Kulinarische Ideen, bis die Augen zufallen

2470 Mitbewerber hat er an die Wand gekocht: Stefan Glantschnig, Küchenchef in Scheffau, ist Gewinner des Kochbewerbs „Junge Wilde“.

Von Irene Rapp

Innsbruck – Am Montag hatte Stefan Glantschnig in Hamburg seinen großen Tag. Vier Stunden wären Zeit gewesen, um ein dreigängiges Menü zu kochen. In drei Stunden war er fertig, ebenso seine Mitstreiter Michael Just und Sebastian Leyer. „Ich war aber sicher, dass ich nicht gewinne“, sagt Glantschnig. Bis die Jury das Ergebnis verkündete und der 27-jährige gebürtige Kärntner – der sich aber als Tiroler fühlt – als Gewinner des Kochbewerbs „Junge Wilde“ feststand.

Seitdem ist die Stimmung im Waldhof Resort in Scheffau am Höhepunkt. Glantschnig

ist dort seit zwei Jahren Küchenchef. Gutbürgerliche Küche, sehr verfeinert, kommt auf den Teller. Ein wenig spezieller sah das Menü aus, welches er für den Kochbewerb „Junge Wilde“ vorbereitet hatte: „Sashimi – Cardamom Leaves – Genmachia & Rinderhüfte – Kerbelwurzel – fermentierter Pfeffer & Das Ei im Ei“ gab es als Hauptgang. Die achtköpfige Jury war begeistert: „Sechs Mitglieder haben mir dafür die volle Punktezahl gegeben“, freut sich Glantschnig.

Auf den vom Fachmagazin Rolling Pin organisierten Bewerb für Köche unter 30 hat er sich sechs Monate lang vorbereitet, täglich an der Ver-

feinerung des Menüs gearbeitet. Die Ideen dafür kommen Glantschnig zu ungewöhnlicher Zeit: „Oft vor dem Schlafengehen, deshalb liegt neben dem Bett ein Notizblock.“

Dass aller guten Dinge drei sind, weiß der glückliche Gewinner jetzt auch: „Seit 2015 habe ich an den ‚Jungen Wilden‘ teilgenommen, bin immer unter die besten neun gekommen.“ Mit dem Sieg gegen 2470 Köche geht es nun richtig los: Noch heuer will Glantschnig seine erste Haube erlangen, nach dem Sommer wird der Gewinn eingelöst. Dann geht es zu einem der weltbesten Köche der Welt – zu Alex Atala nach São Paulo.



So sehen glückliche Sieger und glückliche Chefs aus: Stefan Glantschnig und Belinda sowie Matthäus Rass vom Waldhof Resort in Scheffau (v. l.).

Foto: Zoom-Tirol