

Sei dein eigener Freund!

BUCH-TIPP Ratgeber für Seelenfragen gibt es wie Sand am Meer. Melanie Wolfers hat einen geschrieben, der Aufmerksamkeit verdient. Sie verbindet Psyche mit Spiritualität.

Der Ansatz ist verblüffend simpel, aber überzeugend. Der moderne Mensch ist sich selbst zu oft ein Feind. Geplagt von Ängsten und Sorgen, zerrissen zwischen Stress und Selbstoptimierung, gezeißelt von einem Übermaß an Wahlmöglichkeiten, stellt er sich selbst ein Bein. Melanie Wolfers kennt solche Zustände aus Erfahrung. Sie hat sie in jahrelanger Seelsorgepraxis bei vielen Menschen beobachtet. Wie kann man sich selbst besser behandeln, als so gequält durchs Leben zu gehen?, fragt sie und hat dazu ein Buch geschrieben: »Freunde fürs Leben«.

Sie rät: Behandle dich selbst, wie du es mit einem guten Freund oder einer besten Freundin tun würdest. Wertschätzend, verständnisvoll, aufmerksam, großzügig gegenüber Schwächen und langfristig solidarisch und hilfsbereit bei Problemen.

Der Ratgeber mit vielen praktischen Anregungen über die Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein, trifft offensichtlich ins Schwarze. Im Oktober vergangenen Jahres erschienen, ist bereits die zweite Auflage geplant.

Das liegt sicher auch daran, dass es der attraktiven Ordensfrau mit eigener Homepage (www.melaniewolfers.de und Trailer zum Buch) berührend und glaubwürdig gelingt, die Lebenssorgen heutiger Menschen mit heilsamen Gedanken aus der Bibel und aus der Lyrik zu verbinden.

Man glaubt der promovierten Theologin aus Flensburg, die mit 33 Jahren in die Gemeinschaft der Salvatorianerinnen in Österreich eingetreten ist,



Autorin, Seelsorgerin, Schwester: Melanie Wolfers. Foto: Cathrine Stuckhard/laif

dass sie sich mit dem Leben auskennt. Etwas an einem ungeliebten Zustand zu ändern, sagt sie, kann man am besten, wenn man sich selbst kennen lernt: seinen Körper, die Gefühle, die Grenzen und die eigene Vergangenheit, aber auch das Bedürfnis, Antworten auf das Leben über den Alltag hinaus zu finden.

Die Investition in sich selbst lohne sich, immerhin sei man der Mensch, mit dem man es

am längsten aushalten müsse. Ein empfehlenswertes Buch, bei dem man es nicht beim einmaligen Durchlesen belassen sollte.

Karin Weglage ■

Melanie Wolfers
Freunde fürs Leben.
Von der Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein
224 S., 16,99 €, adeo-Verlag
ISBN 978-3-86334-113-8

VERKÜNDIGUNGS-SENDUNGEN UND PROGRAMM-TIPPS

TV: Das Sacher. In bester Gesellschaft, 16. Januar, 20.15 Uhr, ZDF

Das berühmte Wiener Hotel ist in einem Zweiteiler der Schauplatz eines historischen, zugleich modern umgesetzten Fernsehromans: Die Räume des traditionsreichen Hauses werden Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts, Zeugen politischer Auseinandersetzungen, heimlicher Affären und eines dekadenten Lebensstils. Der zweite Teil wird am Mittwoch, 18. Januar, um 20:15 Uhr ausgestrahlt. Foto: ZDF/Petro Domenigg



TV: 37 Grad – 20-40-60, 17. Januar, 22.15 Uhr, ZDF

20-40-60, Menschen aus drei Generationen: In einer Langzeitbeobachtung werden sie zwei Jahre begleitet. In Folge drei stehen die Sechziger vor der Frage: Lebensabend oder Neustart? Sie sind 60, was kommt jetzt noch? Die Kinder sind aus dem Haus. Hans und Ria zum Beispiel planen ein Mehrgenerationen-Projekt. Brigitte hingegen kämpft gegen das Vergessen, ihr Mann ist schwer dement. Foto: ZDF/Klughammer



TV: Macht und Ohnmacht, 18. Januar, 22.00 Uhr, BR

Es ist ein bisher einmaliger Vorgang in Deutschland: Ein Bischof der katholischen Kirche (Rudolf Vorderholzer) veranstaltet zusammen mit Betroffenen sexuellen Missbrauchs und körperlicher Misshandlung eine gemeinsame Pressekonferenz. Es geht um die Aufarbeitung der Taten bei den weltberühmten Regensburger Domschatzen. Mehr als 420 Jungen waren von den Übergriffen betroffen, lange Jahre hat man ihnen nicht geglaubt.

TV: »selbstbestimmt!« - Die Reportage, 20. Januar, 12.30 Uhr, 3sat

In einer ehemaligen Kirche in Karlsruhe stapeln sich Berge von Rollstühlen, Krücken und Rollatoren. Der 67-jährige Hans-Peter Dentler hat hier ein außergewöhnliches Hilfsprojekt aufgebaut. Er und seine Kollegen reparieren Hilfsmittel für Behinderte in Entwicklungsländern. Die Reportage begleitet Dentler nach Sri Lanka, wo die gebrauchten Gegenstände Menschen neue Perspektiven eröffnen. Foto: ZDF/MDR/Gentsch



RADIO: Das geistliche Wort, Sonntag, 15. Januar, 8.35 Uhr, WDR 5

Das Geistliche Wort am Sonntag im WDR 5 spricht Spiritual Paul Deselaers aus Münster. Er wurde 1947 in Geldern geboren und war lange Spiritual am Bischöflichen Priesterseminar in Münster. Er spricht unter anderem zum Thema »Gott hat zwei Adressen«. »Wie erreiche ich Gott, und wie erreicht er mich?«

FERNSEHEN

SAMSTAG, 14. JANUAR

18.30 EWTN: Heilige Messe aus der Marienbasilika in Kevelaer.
23.35 ARD: Das Wort zum Sonntag spricht Alfred Buß, Unna.

SONNTAG, 15. JANUAR

9.30 ZDF: Evangelischer Gottesdienst aus der Matthäuskirche in Lehrte. Im Jahr des Reformationsjubiläums stellt der Gottesdienst mit Landesbischof Ralf Meister den Glauben, einen zentralen Begriff der Reformation, in seinen Mittelpunkt.
10.00 EWTN: Sonntagsmesse aus dem Kölner Dom.
10.00 Bibel TV: Gottesdienst live aus dem Kölner Dom.
12.00 EWTN: Angelus-Gebet mit Papst Franziskus live aus Rom.
18.00 EWTN: Vesper live aus dem Kölner Dom.
19.55 Bibel TV: Impuls des Kölner Erzbischofs Kardinal Rainer Maria Woelki zu aktuellen Themen oder zu allgemeinen Glaubensfragen.



Aus der Matthäuskirche in Lehrte bei Hannover überträgt das ZDF den evangelischen Sonntags-Gottesdienst.

HÖRFUNK

SONNTAG, 15. JANUAR

6.10 DLF: Geistliche Musik.
6.55 DLR Kultur: Wort zum Tag.
7.05 WDR 3: Geistliche Musik.
7.05 und 12.05 NDR info: Blickpunkt. Magazin.
7.45 WDR 2: Hör mal.
8.00 NDR Kultur: Kantate.
8.20 N-Joy-Radio: Like in heaven.
8.35 DLF: Am Sonntagmorgen.
8.35 WDR 5: Das geistliche Wort. Mit Spiritual Paul Deselaers, Münster. (Siehe Tipp)
8.40 NDR Kultur: Glaubenssachen.
8.55 WDR 4: Sonntagkirche.
9.15 NDR 2: Moment mal.
10.00 WDR 5 / NDR Info: Evangelischer Gottesdienst aus der Christuskirche in Hannover.
10.05 DLF: Katholischer Gottesdienst aus der Pfarrkirche St. Nikolaus in Zwiesel.

IN DER WOCHE

5.45 Uhr (Mo-Fr) / 6.15 Uhr (Sa): Kirche im Privatfunk: Augenblick mal!
5.55 Nordwest-Radio: Kurz und gut.
5.55 NDR Info / 7.50 NDR Kultur: Mit Pastorin Melanie Kirschstein, Hamburg (ev).
5.55 WDR 2: Mit verschiedenen Sprechern. (Mo bis Fr, Sa um 6.20 Uhr)
6.20 DLR Kultur: (Mo bis Sa) Wort zum Tag. Mit Pastor Dietrich Lücken (ev).
6.35 DLF: Mit Claudia Nieser, Paderborn.
6.55 WDR 5 / 7.50 WDR 3 / 8.55 WDR 4: (Mo-Sa).
9.15 NDR 1 Nied.: (Mo-Fr) Himmel und Erde. Pastorin i. R. Elisabeth Heyde, Hannover (ev).
9.35 DLF: (Mo-Fr) Tag für Tag.
14.15 NDR 1 Nieders.: (Mo-Fr) Dat kanst' mi glööven. Mit Diakon Wilfried Staake, Winsen (ev).
18.15 NDR 2: (Mo-Fr) Moment mal.
18.40 Radio FFN: Die Kirche.
WDR Eins Live: Kirche in Eins Live. (wechselnde Zeiten)

Kreuzfahrt auf dem Amazonas

Mit MS Hamburg
von Iquitos in Peru
bis Belém in Brasilien

FLUGREISE
17. JANUAR BIS
2. FEBRUAR 2018

INFO-TREFFEN
Sa., 18. Januar 2017, 15 Uhr
Dialogverlag, Cheruskerring 19, Münster
(Mehr dazu auf Seite 10)

Weitere attraktive Reise-Angebote

Heilige Woche in Rom |
Flugreise, 13. bis 18. April 2017

Lourdes - Soldatenwallfahrt |
Flugreise, 18. bis 22. Mai 2017

Sizilien - Inseltraum |
Flugreise, 20. bis 27. Mai 2017

Toskana - Wiege der Renaissance |
Flugreise, 21. bis 27. Mai 2017

Ulm - die junge Donau |
Busreise, 22. bis 27. Mai 2017

München - »Sommernachtstraum« |
Busreise, 1. bis 5. Juni 2017

Jersey und Guernsey |
Flugreise, 10. bis 17. Juni 2017

Mit dem Rad durchs Altmühltal |
Bus-/Radreise, 11. bis 18. Juni 2017

PROSPEKTE:
Dialog-Medien und
Emmaus-Reisen GmbH
Horsteberg 21,
48143 Münster |
Telefon: 02 51 / 26 55 00
Telefax: 02 51 / 265 50 99
E-Mail: info@emmaus-reisen.de

Emmausreisen
Mit Freunden unterwegs