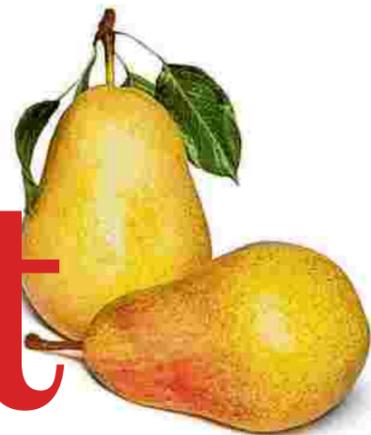


Gesundheit

OÖNachrichten



MITTWOCH, 27. OKTOBER 2021

WWW.NACHRICHTEN.AT/GESUNDHEIT



Warum Zuversicht so gut tut

„Zuversicht ist eine Haltung, die Halt gibt“, sagt die Ordensfrau und Theologin Melanie Wolfers. Im Gespräch mit den OÖNachrichten beleuchtet sie die Quellen jener Kraft, die an das Morgen glaubt.

Fotos: Colourbox, Robert Maybac

VON BARBARA ROHRHOFER

Wie bewahrt man seinen Lebensmut, wenn sich die Welt radikal verändert und nichts mehr ist, wie es war? Wie kann man trotz allem, das gerade auf einen einstürzt, besonnen bleiben und neue Hoffnung schöpfen?

„Das Zauberwort heißt Zuversicht“, sagt Melanie Wolfers. Die Ordensfrau, Seelsorgerin und Autorin aus Wien meint damit keinen billigen, rosaroten Optimismus, mit dem man sich Dinge gemeinhin schönredet. „Zuversicht befähigt uns viel mehr, dass wir der Zukunft einen Vertrauensvorsprung entgegenbringen. So geben wir dem Leben die Gelegenheit, uns positiv zu überraschen“, erklärt sie. Zuversicht sei – kurz zusammengefasst – die Kraft, die an Morgen glaubt, auch wenn uns das Leben manchmal Beinhartes zumutet.

Wie aber kann es gelingen, zuversichtlich zu bleiben? „Das ist keine Glückssache und auch kein Zufall, sondern eine innere Haltung. Am Anfang steht die Entscheidung, etwas lernen zu wollen – dies gilt auch für Hoffnung und Zuversicht.“ Um in eine zuversichtliche Haltung hineinzufinden, müssen wir uns nämlich grundsätzlich und immer wieder neu entscheiden. Doch wie kann man diesen Lebensmut, dieses feste Vertrauen in ein gutes Morgen stärken und nähren?

■ **Aus der Erinnerung schöpfen:** Wir alle bringen Kompetenzen mit, die wir uns im Laufe unseres Lebens im Umgang mit schwierigen

Situationen angeeignet haben. „Wenn wir uns vergegenwärtigen, welche Krisen wir schon überstanden haben, und wenn wir uns die kleinen und großen ‚Wunder‘ unseres Lebens ins Gedächtnis rufen, dann stärkt das in mehrfacher Hinsicht unsere Zuversicht“, sagt Wolfers.

■ **Der Spur der Freude folgen:** Freude sei die mächtigste Widersacherin von Angst und Ohnmacht, ist die Theologin überzeugt und empfiehlt, sich jeden Tag auf die Suche zu machen: „Achten Sie darauf, wenn sich im Alltag Freude einstellen will. Das passiert mit Vorliebe in ganz gewöhnlichen Augenblicken. Die kleinen Freuden wirken oft ganz belanglos. Zu Unrecht. Sie sind wertvolle Nischen des Glücks.“

WAS HAT MICH HEUTE POSITIV BERÜHRT UND HOFFNUNGSVOLL GESTIMMT?

Vor 17 Jahren hat Melanie Wolfers entschieden, in den Orden der Salvatorianerinnen einzutreten. Die 50-Jährige verließ München und lebt seither in Wien.

Die Theologin und Philosophin kam in der Corona-Pandemie auf die Idee, der Kraft der Zuversicht ein Buch („Zuversicht“, 160 Seiten, bene!-Verlag, 14,40 Euro) zu widmen. Im Gespräch mit den OÖN erzählt sie, wie es ihr persönlich in den vergangenen Jahren gelungen ist, zuversichtlich zu bleiben.



Grundlage dafür sei eine gesunde Lebensführung. „Genügend Schlaf, ausreichend Bewegung in der Natur und eine ausgewogene Ernährung. Außerdem sollte man sich Zeit nehmen zum Innehalten, zum Beten und auch die Beziehungen zu jenen Menschen pflegen, die einem wichtig sind.“

Dankbarkeitstagebuch: „Die Welt wird heller, wenn man auch das Gute sieht“, sagt Wolfers und empfiehlt, ein „Dankbarkeitstagebuch“ zu führen.

ist das Vertrauen in andere Menschen. „Insbesondere wenn in Krisen der Boden ins Wanken gerät, können tragfähige Beziehungen Halt geben. Und wenn es hart auf hart kommt, setzt das Wissen, getragen zu sein, Zuversicht frei“, sagt die Bestsellerautorin aus Wien.

■ **Sinn-gemäß leben:** Eine der wichtigsten Quellen der Zuversicht liege in der Erfahrung von Sinn. Wer sein Tun als sinn- und wertvoll erlebt, kann Schwerem leichter standhalten und Krisen besser verarbeiten.

■ **Im Großen und Ganzen verbunden:** Nichts kann mehr Zuversicht und Hoffnung stiften in Krisenzeiten als das Ahnen, ich bin von Gott gehalten, ich bin in Gott geborgen.



„Zuversicht ist keine Glückssache, sie fliegt uns nicht zu, sondern ist eine Haltung und eine Kraft, die an ein Morgen glaubt.“

■ **Melanie Wolfers**, Theologin, Philosophin, Salvatorianerin und Bestsellerautorin. Sie lebt in Wien.