



» Jeder ist innerlich sehr viel reicher, als er selbst ahnt! Das erlebe ich in Begegnungen und Beratungsgesprächen immer wieder. Mit meinen Büchern möchte ich Menschen ermutigen, ein Leben zu führen, das zu ihnen passt: selbstbewusst, kraftvoll und engagiert. Und im Wissen darum, nicht allein zu sein – sondern verbunden mit anderen und dem göttlichen Geheimnis des Lebens. «

Melanie Wolfers

OHNMACHT

zu erleben, ist ein scheußliches Gefühl! Als ob einem der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Man fühlt sich wehrlos, ausgeliefert und schwach. Oft geht dieses Empfinden damit einher, dass wir uns als unfähig oder unzulänglich, als minderwertig oder wertlos, als gelähmt oder gedemütigt erleben. Mit allen Fasern unseres Körpers wollen wir uns befreien von dem bedrohlichen Gefühl, dass uns die Hände gebunden sind und der eigene Wille außer Kraft gesetzt ist. All dies weckt verschiedenste Gefühle: Angst und Wut, Empörung und Trauer, Schuld und Verzweiflung, Lähmung und Depressivität.

Auch für psychisch stabile Menschen bedeutet es extremen Stress, wenn ihnen plötzlich die Kontrolle über ihr Schicksal entgleitet und sie zum Spielball der Ereignisse werden. Denn im Erleiden von Ohnmacht werden wir Menschen in unserem sensibelsten Punkt getroffen und geschwächt: in unserem Selbstwertempfinden. Zu diesem gehört nämlich die Erfahrung, selbst etwas in die Hand nehmen und bewirken zu können.

Hinzu kommt, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der Autonomie und Selbstbestimmung hochgeschätzt werden und im Gegenzug Ohnmacht und Angst als verächtlich gelten. Sich

schwach und hilflos zu fühlen ist einfach nicht angesagt! Das Gefühl der Ohnmacht gehört zu den am stärksten abgewehrten Gefühlen der modernen Gesellschaft.

Es gibt einige typische Fluchtrouten, um dem Ohnmachtsgefühl auszuweichen. Vermutlich sind auch Ihnen einige davon vertraut ...

Eine häufige Vermeidungsstrategie liegt darin, das eigene Unbehagen zu *betäuben* oder sich *abzulenken*. Manche stopfen sich mit Essen voll oder gehen einkaufen, flüchten in die Weiten des Internets oder stecken sich Kopfhörer mit Noise-Cancelling ins Ohr. Andere sind ständig »busy-busy« nach dem Motto: »Egal was: Hauptsache, ich bin beschäftigt und komme nicht zur Besinnung!« Als

ob einen die Wahrheit des eigenen Lebens nicht einholen könnte, solange man für sie keine Zeit hat ...

.....
*Es gibt einige typische
 Fluchtrouten, um dem
 Ohnmachtsgefühl auszuweichen!*

Weil man das Ohnmachtsgefühl so schwer zulassen kann, versteckt es sich gerne unter verschiedenen

Masken: Da poltert jemand wütend los; ein anderer nimmt eine Pose der Überlegenheit und Coolness an, um vor sich und anderen die eigene Hilflosigkeit zu überspielen. Und eine Dritte fühlt eine diffuse Traurigkeit in sich, ohne genau zu wissen warum. Der Vorteil von solchen Maskeraden liegt auf der Hand: Wir spüren nicht mehr unsere

» In meinem neuen Buch beleuchte ich aus psychologischer, philosophischer und spiritueller Sicht die verschiedenen Facetten von Ohnmachtserfahrungen. Und ich schreibe über sieben Grundhaltungen für ein kraftvolleres Leben – trotz aller Widrigkeiten.

Melanie Wolfers

Ohnmacht, sondern ein etwas erträglicheres Gefühl, mit dem wir diese übertünchen.

Doch der innerseelische Gewinn ist teuer erkaufte, denn zugleich hindern sie einen daran, das Unausweichliche anzunehmen – und dadurch beeinträchtigen sie dessen Verarbeitung. Die Masken wirken wie ein Schmerzpflaster, das die aufbrechenden Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Trauer betäubt – aber zugleich lassen sie diese chronisch werden. Denn verletzte Gefühle, die aus dem Bewusstsein verdrängt werden, können nicht heilen, sondern nisten sich dauerhaft ein.

Sind wir mit Widrigkeiten konfrontiert, die wir nicht erklären oder beherrschen können, verbirgt sich das Ohnmachtsgefühl gerne unter der Maske von *Schuldzuweisungen*. So ist es beispielsweise in Coronazeiten einfacher, Fehler aufzuspüren und einen Schuldigen an den Pranger zu stellen, als anzuerkennen, dass wir gegenüber einem kleinen Virus derart ohnmächtig sein können. Für alles eine Erklärung parat zu haben, vermittelt dem Menschen hingegen Sicherheit. In unserer Welt bleibt aber vieles rätselhaft und offen. Verschwö-

rungstheorien können da wie Balsam auf die Seele wirken, denn sie schaffen es, ihren Anhängern die Illusion von überlegenem Wissen zu vermitteln und dadurch die Ohnmacht zu verbannen.

Die Maske, unter der sich das Ohnmachtsgefühl vielleicht am häufigsten versteckt, ist die *Wut*. Viele empfinden lieber Wut, als dass sie sich ihre Ohnmacht eingestehen. Ein Beispiel sind Beziehungskrisen: Oft fällt es Menschen leichter, auf die geliebte Person wütend zu sein, als den ohnmächtigen Schmerz zu ertragen über die Kälte und Distanz, die zwischen ihnen entstanden ist. Insbesondere Männer reagieren schnell stinksauer, wenn sie sich ohnmächtig fühlen.

Daher können Menschen sich und ihrem Umfeld ausgerechnet dann sehr gefährlich werden, wenn sie sich ohnmächtig fühlen! Dies beginnt beim wütenden Fußtritt nach dem Hund und reicht über Schikanen im Betrieb oder Sportverein bis hin zum Einsatz zerstörerischer Waffen ohne Rücksicht auf Verluste! Für das meist unbewusste Ummünzen von Ohnmacht in zerstörerische Aggression zahlen wir Menschen einen hohen Preis!

Doch Ohnmacht und Kontrollverlust können auch zu einem beinahe widersprüchlich anmuten-

den Phänomen führen: Dann reagieren Betroffene nicht aktiv-aggressiv, sondern fallen in eine *depressive Passivität*. Sie fliehen vor der Ohnmacht – und vor ihrer Kraft! –, indem sie resignieren und (sich) entmutigt aufgeben. Dies kann verschiedene Formen annehmen: Da legt sich eine namenlose Traurigkeit wie eine schwere Decke auf einen. Jemand

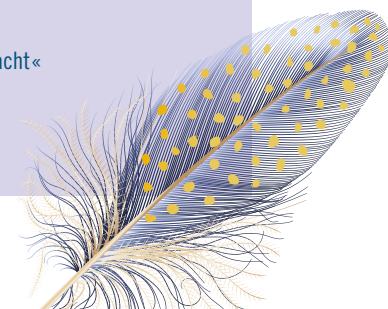
zieht sich niedergeschlagen zurück und ergibt sich in die gefühlte Aussichtslosigkeit. Eine andere Person emigriert innerlich und wird teilnahmslos gegenüber gesellschaftlichen Prozessen. Vor allem aber verhindert eine solche depressive Niedergeschlagenheit,

dass wir aktiv werden. Anstatt Gelegenheiten beim Schopf zu ergreifen, lassen wir sie passiv an uns vorbeiziehen.

Ohnmachtserfahrungen gehören unausweichlich zu unserem Leben! Doch die gute Nachricht ist: Wir sind diesem Erleben nicht hilflos ausgeliefert, sondern können auf sieben Urkräfte bauen, die uns in der Not tragen und positive Energie freisetzen.

Menschen können sich
und ihrem Umfeld
ausgerechnet dann sehr
gefährlich werden, wenn sie sich
ohnmächtig fühlen!

Auszug aus dem Buch »Nimm der Ohnmacht ihre Macht«
von Melanie Wolfers





Sieben Grundhaltungen für ein kraftvolles Leben

Die Pandemie und der Ukraine-Krieg haben uns vor Augen geführt, dass etwas Unvorhergesehenes unsere Welt einfach so auf den Kopf stellen kann. Und viele erleben sich ohnmächtig angesichts von Umweltzerstörung und Ungerechtigkeit. Doch auch im Alltag begleitet uns das Gefühl von Kontrollverlust und Hilflosigkeit: wenn eine Beziehung zerbricht, wenn wir erkranken oder auch nur im Stau stehen. Melanie Wolfers zeigt auf, wie wir besser mit Situationen umgehen können, in denen wir uns ausgeliefert fühlen. Sie beschreibt sieben Grundhaltungen, die uns helfen, der Ohnmacht ihre Macht zu nehmen und die Kraft zu entdecken, die in uns wohnt. Für ein zufriedeneres, stabileres Leben.



Keine Macht der Ohnmacht – Angstgefühle und innere Blockaden verstehen und bewältigen

Das neue Buch der Bestsellerautorin; voller praktischer Tipps und seelsorgerlicher Kompetenz

Wie wir trotz aller Krisen gelassen bleiben und zur inneren Kraft finden können




Gesamtauflage der Bücher von Melanie Wolfers: über 130.000 Exemplare

Melanie Wolfers, Jahrgang 1971, ist Philosophin und Mutmacherin. Aufgewachsen in Norddeutschland, studierte sie Philosophie und Theologie in Freiburg und München und wirkt seitdem als Beraterin, Rednerin und Autorin. Seit 2004 lebt die Expertin für Lebensfragen und Spiritualität in einer christlichen Ordensgemeinschaft in Wien. Melanie Wolfers schöpft aus ihrer langjährigen Erfahrung als Seelsorgerin; sie ist Bestsellerautorin, schreibt für überregionale Magazine wie *BRIGITTE* und betreibt den erfolgreichen Podcast *GANZ SCHÖN MUTIG – dein Podcast für ein erfülltes Leben*.
www.melaniewolfers.de

Melanie Wolfers
Nimm der Ohnmacht ihre Macht
Entdecke die Kraft, die in dir wohnt
Hardcover · gebunden mit SU
WG 1481 · 192 Seiten · 12,5 x 20,5 cm
Originalausgabe
ISBN 978-3-96340-252-4
19,00 € (D) · 19,60 € (A)
ET 01.03.2023



 **Book**
978-3-96340-253-1



14,00 € (D) / 14,40 € (A)
ISBN 978-3-96340-206-7



19,00 € (D) / 19,60 € (A)
ISBN 978-3-96340-117-6



17,00 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-96340-022-3

