

# Gesundheit

OÖNachrichten



MITTWOCH, 26. FEBRUAR 2025

[WWW.NACHRICHTEN.AT/GESUNDHEIT](http://WWW.NACHRICHTEN.AT/GESUNDHEIT)



## Eine Reise zu dir selbst

Fotos: Volker Weibold, Colourbox

**OÖN-Frauentag am Freitag, 7. März in den Promenaden Galerien Linz: Melanie Wolfers spricht über ihr neues Buch, ihren Lebensweg, über Umbrüche, Neuorientierungen und die wichtigste Reise des Lebens: die zu sich selbst**

VON BARBARA ROHRHOFER

**M**elanie Wolfers ist Philosophin, Theologin, Bestsellerautorin und Ordensfrau. Die 53-Jährige wuchs in Norddeutschland auf und lebt heute in der christlichen Ordensgemeinschaft der Salvatorianerinnen in Wien. Seit vielen Jahren wirkt sie als Beraterin und schöpft dabei aus ihrer Erfahrung als Seelsorgerin

**■ OÖN: Frau Wolfers, Sie schreiben Bestseller, machen den Podcast ganz schön-mutig, sind Moderatorin im ZDF im Lebenshilfe-Talk „die letzte Bank“. Liegt der Erfolg dieser Formate daran, dass die Menschen heute Mutmacherinnen brauchen? Melanie Wolfers:** In unserer Gesellschaft nehmen Angst und Gereiztheit zu. Aber zugleich spüren viele: „Es kommt auch auf mich an! Denn jeder Tag stellt mich vor die Entscheidung: Gebe ich mich der Angst, Ohnmacht oder Empörung hin? Oder habe ich Mut und Fantasie, mich gerade in Krisenzeiten auf Stärkendes zu besinnen und positive Zukunftsbilder zu entwickeln?“ Diese Entscheidung ist von weitreichender Bedeutung! Für mich persönlich gehört es zum Schönsten, Menschen zu ermutigen, an ein besseres Morgen zu glauben und das Ihre dazu beizutragen. Anders gesagt: sie auf ihrem Entwicklungsweg zu begleiten.

**■ Ihr neues Buch, das Anfang März erscheint, nennt sich „Atlas der unbegangenen Wege: Eine Reise zu dir selbst“. Haben Sie selbst in Ihrem Leben große Umbrüche erlebt?**

Im Jahr 2004 habe ich eine erfüllende und erfolgreiche Karriere abgebrochen, um einen Neustart zu wagen: Ich ließ meine Lehraufträge und meine Tätigkeit als Studien- densedsorgerin an der Universität München hinter mir, um in die Ordensgemeinschaft der Salvatorianerinnen einzutreten. So kenne auch ich, wie es sich anfühlt: der Zauber des Anfangs, Zweifel, Scheitern und Erfolge, Nicht-weiter-Wissen und die Dankbarkeit, angekommen zu sein.

**■ Woher haben Sie die Energie für diese Reise genommen?**

Da war der Rückhalt von Menschen, die einen guten Blick aufs Leben haben und mit denen ich offen reden konnte. Zweitens war da die Stimme der Sehnsucht. Denn Mut ist, wenn meine Sehnsucht größer wird als meine Angst. In dem Maße, in dem mir das Leben in einer Gemeinschaft wichtiger wurde als meine Ängste und Widerstände, fand ich den Mut zum Aufbruch. Und bekam die Kraft, bei Gegenwind Kurs zu halten. Und schließlich konnte ich in Stille und Gebet immer wieder Gottes leise Nähe erahnen – und das schenkte mir Halt und Hoffnung.

**■ Wie kann man gut durch stürmische Zeiten navigieren?**

Um diese Frage dreht sich mein neues Buch. Sei wach für die kleinen Lichtblicke und Fügungen auf dem Weg – etwa eine unverhoffte Begegnung, die dir weiterhilft, oder ein Sonnenstrahl an trüben Tagen. Und nicht zu vergessen: Feiere deine Etappenerfolge. Rechne mit Versuchungen, etwa mit dem Wunsch, aufzugeben und umzukehren. Davon können Menschen, die eine Paarthera-

pie machen, ein Lied singen: Voll Hoffnung haben sie ihre Therapie begonnen, doch nun scheinen sich die Gespräche im Kreis zu drehen. Und am liebsten würden sie einen Cut machen ... Hier sind Tapferkeit gefragt und Geduld, die Kunst der kleinen Schritte. Und schließlich kann die Erinnerung an bewältigte Krisen das Vertrauen stärken: Was ich gerade erlebe und erleide, sind Geburtswehen einer neuen, zukunfts-trächtigen Wirklichkeit.

**■ Haben Sie Vorbilder?**

Pippi Langstrumpf, meine Mutter und Teresa von Avila. Pippi Langstrumpf ist mir ein Vorbild in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer inneren Unabhängigkeit. Mich faszinieren ihr Gerechtigkeitssinn und Einfallsreichtum. Ich bewundere ihren Mut, Neues auszuprobieren und die Welt zu erkunden. Und ihre Unabhängigkeit von materiellen Werten. Sie besitzt zwar einen Schatz voller Goldstücke, doch Freundschaft und Freiheit sind ihr viel wichtiger. Meine hochbetagte Mutter ist für mich ein Vorbild darin, mit Krankheit und Unfällen umzugehen. Frieden zu schließen mit den zunehmenden Einschränkungen und auf Gott zu vertrauen. An Teresa von Avila fasziniert mich unter anderem, wie groß sie von Gott und dem Menschen denkt. Etwa, wenn sie schreibt: „Wer nicht weiß, was er will, weiß auch nicht, was Gott von ihm will.“

➕ Buchtipp: Melanie Wolfers, Andreas Knapp: „Atlas der unbegangenen Wege“, bene-Verlag, 221 Seiten, 25 Euro



### Frauentag

Mutmacherin Melanie Wolfers wird am OÖN-Frauentag am Freitag, 7. März, ihr neues Buch „Atlas der unbegangenen Wege: Eine Reise zu dir selbst“ erstmals der Öffentlichkeit präsentieren.



Schon im Jahr 2023 war die Ordensfrau zu Gast beim OÖN-Frauentag in Linz. „Ich freue mich sehr darauf, auch heuer wieder dabei zu sein“, sagt sie.

### Programm

10 Uhr  
Begrüßung

10.30 bis 11.15 Uhr  
„Orientierung in Zeiten von Neuaufbruch und Wandel“  
Vortrag mit Melanie Wolfers

11.45 bis 12.45 Uhr  
„Ein erfülltes Leben mit oder ohne Kind“

12.45 bis 13.15 Uhr  
Modenschau Stöcker

13.15 bis 14.15 Uhr  
„Comeback traditioneller Frauenbilder?“

14.30 bis 15.15 Uhr  
„Hormonkarussell – von der Pubertät bis zum Wechsel“

15.45 bis 16.30 Uhr  
„Schönheit kennt kein Alter“

16.45 bis 17.45 Uhr  
„Rund um die Wechseljahre – es ist Zeit, aufzublühen“  
Vortrag mit  
Psychologin Isabella Woldrich

WERBUNG



Klinikum Wissensforum  
**Bewegung als Medizin**  
26. Februar 2025, 18:00 Uhr

Klinikum-Standort Wels

Erfahren Sie, wie Bewegung Gesundheit fördert, orthopädische Beschwerden lindert und Lebensqualität zurückbringt. Expertenvorträge und ein Patiententalk bieten spannende Einblicke und Inspiration!

Programm: [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)