

Es muss doch *mehr geben*



Veränderungen gehören zum Leben. Wie wir Zweifel überwinden und Mut für neue Wege fassen können und worauf es wirklich ankommt. Ein Gespräch mit Melanie Wolfers.

INTERVIEW: Julia Langeneder

Frau Wolfers, Ihr neues Buch widmet sich Veränderungsprozessen. Warum liegt Ihnen das Thema am Herzen?

Unser Leben verändert sich ständig – persönlich und gesellschaftlich –, und es stellt sich die Frage: Wie gehen wir damit um? Ich bin selber in der Beratung tätig und erlebe immer wieder Menschen, die sagen: „Irgendwie lebe ich ein Stück an mir selber vorbei.“ Sie spüren den Wunsch nach Veränderung, aber trauen sich nicht, weil sie Angst vor dem Unbekannten haben. Solche Gespräche haben mich und meinen Kollegen Andreas Knapp dazu bewogen, gemeinsam ein Buch zu schreiben.

Neuanfänge sind zum Teil selbst gewählt, zum Teil sind wir durch äußere Umstände dazu gezwungen. Beginnen wir mit Ersterem: Warum haben wir das Bedürfnis nach Neuanfang?

Menschen sind von Natur aus Neugierwesen. Bereits kleine Kinder wollen die Welt kennenlernen, ihren Lebensradius ausweiten. Wenn sie gehen lernen, fallen sie unzählige Male hin, sie stehen aber trotzdem immer wieder auf und versuchen es erneut. Dem Leben selbst wohnt eine Dynamik inne, die uns immer wieder aufbrechen lässt. Irgendwann ist man den Kinderschuhen entwachsen und es gilt, von zu Hause auszuziehen. Auch in der Lebensmitte meldet sich oft das Bedürfnis nach einem Neuanfang, oder man bemerkt, wenn im Alter die Kräfte nachlassen, den Wunsch, sich auf Wesentliches zu besinnen.

Viele Frauen verspüren gerade in der Lebensmitte den Wunsch nach Veränderung. Woher kommt das?
Häufig geht eine Lebensphase zu Ende, die Kinder werden selbstständiger, familiäre Pflichten nehmen ab, und man fragt sich vielleicht: War das alles? Gleichzeitig wächst eine

neue Freiheit. Es rücken Dinge wieder in den Blick, die einmal wichtig gewesen sind. Die Sehnsucht nach persönlichem Wachstum kann wieder größer werden. Viele Frauen berichten auch, dass sie sich in der Lebensmitte mehr zutrauen, weil sie auf Lebenserfahrung zurückgreifen können und weniger Wert auf äußere Erwartungen legen als in jungen Jahren. Die Lebensmitte ist kein Endpunkt, sondern oft der beste Zeitpunkt für einen Neustart, um das Leben noch einmal mit anderen Akzenten zu füllen und bewusster, vielleicht erfüllender zu gestalten.

Gleichzeitig scheinen Veränderungen mit zunehmendem Alter schwerer zu fallen. Ist das nicht ein Widerspruch?

Ja, das ist interessant! Einerseits spüren viele Menschen in der Lebensmitte das Bedürfnis nach Neuanfang, andererseits fallen Veränderungen mit dem Älterwerden ein Stück schwerer. Zum einen liegt das daran, dass Gewohnheiten und Routinen oft sehr gefestigt sind. Unser Gehirn liebt ja vertraute Muster. Veränderung bedeutet, dass wir Energie investieren müssen, um neue Strukturen zu schaffen. Zum anderen sind wir, wenn wir älter sind, oft stärker in Verantwortungen und Verpflichtungen eingebunden. Es kann den Mut für einen Neuanfang ausbremsen, wenn von meiner Entscheidung auch viele andere betroffen sind.

Vor einem Neubeginn sollte man wissen, was man möchte. Wie findet man das heraus?

Es kann helfen, regelmäßig Tagebuch zu schreiben: Wann habe ich heute erlebt, dass mein Leben im Fluss war? Wer sich dazu zwei, drei Monate lang jeden Tag konkrete Dinge notiert und sich das dann durchliest, wird deutlicher sehen, was ihm wichtig ist, was den eigenen Werten und Wünschen entspricht, worauf es ankommt. So

Buch zum Thema



Melanie Wolfers,
Andreas Knapp:
Atlas der unbegangenen Wege. Eine Reise zu sich selbst.
bene! Verlag,
25,50 Euro

entdeckt man vielleicht einen roten Faden. Wir haben viele verschiedene Wünsche, sie sind auf verschiedenen Ebenen angesiedelt: die Tageswünsche, die Stellvertreterwünsche und tief liegende Sehnsüchte.

Was verstehen Sie unter Stellvertreterwünschen?

Angenommen, ich wünsche mir ein schickes Kleid. Dann kann ich mich fragen: Was habe ich davon? „Dann fühle ich mich vielleicht wohler oder habe das Gefühl: Ja, so kann ich mich in der Arbeit sehen lassen. So gehöre ich mehr zum Team.“ Und was habe ich dann davon? „Da erlebe ich Verbundenheit.“ Und so kommt man vom Kleid zum tief liegenden Wunsch nach Verbundenheit. Das heißt, über den Weg der Wünsche frage ich mich immer tiefer, bis ich zu den wesentlichen Impulsen komme, die mich bewegen. Darüber hinaus braucht es auch die Bereitschaft und die Fähigkeit, innezuhalten, sich mit sich selber zu beschäftigen und in sich hineinzuhorchen: Was ist meine Sehnsucht? Wo erlebe ich mich frustriert?

Wie gelingt der erste Schritt?

In unserem Buch schreiben wir von sieben Schrittmachern, die dabei helfen, den Neustart zu wagen. Einer ist zum Beispiel: *Erinnere dich an gelungene Neuanfänge in deinem Leben, an die Ängste, die du hattest, und was dich befähigt hat, dennoch das Wagnis des Neuen einzugehen.* Dieser Erfahrungsschatz kann auch heute helfen. Ein zweiter Punkt ist, das Gespräch mit Menschen zu suchen, die einen guten Blick auf das Leben und auch den Mut haben, kritische Fragen zu stellen. Dadurch gewinnt man einen klaren

Blick auf die Situation. Und drittens: Der Mut, etwas zu wagen, lebt von dem Ja zu etwas Größerem. Mutig sein heißt nicht, ich habe keine Angst, sondern dass ich trotz meiner Angst etwas wage, weil ich etwas vor Augen habe, das mir wichtig ist. Und dieses Größere hilft auch, dranzubleiben, wenn der Weg mühsam wird.

Hilft der Glaube in Umbruchzeiten?

Wenn ich ahne, im Großen und Ganzen aufgehoben zu sein, erfahre ich Halt und Hoffnung. Religiös gesprochen: Wenn ich hoffe oder ahne, ich kann nicht tiefer fallen als in Gottes Hand, dann kann ich auch einen Schritt ins Ungewisse, manchmal auch gefühlt einen Schritt ins Leere wagen, um dann zu entdecken: Der Boden trägt. Ich bin irgendwie gehalten.

Dieses Vertrauen kann auch bei Veränderungen im Leben helfen, die man sich nicht ausgesucht oder gewünscht hat – etwa durch Krankheit oder Tod.

Was kann in solchen Situationen noch hilfreich sein?

Wenn ich einen geliebten Menschen durch den Tod verliere, etwa wenn der Ehemann oder die Ehefrau nach 20 oder 30 gemeinsamen Jahren verstorben ist, muss ich mein Leben auf einmal wieder neu erfinden. Es ist ein langer Weg, bis man in einem neuen lebbareren und guten Alltag ankommt. Was hilft in diesem Wandlungs- und Krisenprozess? Hilfreich ist, den Kontakt mit Menschen zu suchen, die einem nahestehen, mit einem trauern und einfach da sind. Dann hilft sicher auch, nach Lebensquellen zu suchen, die es trotz des Verlustes gibt: etwa im Garten zu arbeiten und mit Lebendigem in Kontakt zu sein, Musik zu hören oder ein warmes Bad zu nehmen. Und auch in so einer Situation erleben Menschen, die ein spirituelles Leben führen, dass diese Verbindung mit dem göttlichen Grund des Lebens einen leisen Trost schenken kann.

Wie geht es Ihnen mit neuen Wegen? Mit 33 Jahren haben Sie sich für das Ordensleben entschieden.

Woher nahmen Sie den Mut, Ihrem Leben eine neue Richtung zu geben?

Ich lebte damals in München, unterrichtete an der Uni und arbeitete als Seelsorgerin mit jungen Menschen. Es war rundherum gut, dennoch hatte ich das Gefühl, „es muss doch mehr als alles geben“, um Dorothee Sölle zu zitieren. Der Ordenseintritt war keine völlig neue Richtung. Mir war vorher schon klar, dass ich mit anderen meinen Glauben leben und mich für andere einsetzen möchte. Ich sehnte mich nach einem gemeinsamen Leben mit anderen, in

„In welche Richtung möchte ich wachsen?“



Zur Person

Melanie Wolfers (53) ist Philosophin, Theologin, Seelsorgerin und lebt seit 2004 in der Ordensgemeinschaft der Salvatorianerinnen in Österreich. Sie ist Bestsellerautorin, Rednerin und betreibt den Podcast „GANZ SCHÖN MUTIG – dein Podcast für ein erfülltes Leben“.

Weitere Infos: melaniewolfers.at

dem Engagement, Stille und Gebet Platz haben. Bei den Salvatorianerinnen habe ich gespürt: Das könnte etwas sein. Als ich meine Zelte in München abbrach, hatte ich natürlich mit Zweifeln und Ängsten zu kämpfen, dennoch war meine Gewissheit größer: Wenn du jetzt nicht aufbrichst, wirst du dich in zehn Jahren fragen: Lebst du nicht an einer stimmigeren, erfüllteren Weise deines Lebens vorbei? Mit diesen Zweifeln wollte ich nicht leben. Nun bin ich schon seit 21 Jahren in der Gemeinschaft.

Wie kann man mit Zweifeln und Rückschlägen umgehen, die unweigerlich kommen werden?

Wenn ich innere Widerstände merke oder eine Krise aufkommt, zeigt mir das, dass ich wirklich aufgebrochen und nicht in meiner Komfortzone geblieben bin. Es ist total normal, dass Unsicherheit, Zweifel und Ängste kommen. Das zu wissen, hilft, mein notvolles Erleben zu normalisieren. Wenn ich beispielsweise durch eine chronische oder unheilbare Krankheit in ein neues Leben hineingeworfen werde, kann ich mich durch alle tiefen Täler hindurch irgendwann fragen: In welche Richtung möchte ich unterwegs sein? Möchte ich auf Dauer im Widerstand bleiben oder will ich Schritt für Schritt versuchen,

mich zu arrangieren und mit dem Unvermeidlichen zu kooperieren? Ein solches Ziel kann helfen, Schritt für Schritt unterwegs zu bleiben. Und da sind Tapferkeit und Geduld gefordert.

Um sich neu auszurichten, muss man Altes loslassen. Welche Rituale können dabei helfen?

Wenn zum Beispiel eine Beziehung in die Brüche gegangen ist, kann man sich fragen: Will ich das Foto unseres ersten gemeinsamen Urlaubs wirklich auf Dauer über dem Küchentisch hängen haben? Äußere Schritte wirken nach innen. Und dann gibt es natürlich all die Phasen, die zum Loslassen gehören: Wut, Ohnmacht, Angst und Trauer. Auch Übergangsrituale wie das Pilgern können helfen, Altes zu würdigen, loszulassen und dann bewusst aus der Hand zu geben, um so Schritt für Schritt ein Stück freier in die Gegenwart gehen zu können. //

Zum Interview
in voller Länge.

