

»»Was ist die größte Taste auf Ihrer Tastatur?««

Warum Philosophin und Theologin Dr. Melanie Wolfers das wissen will? Weil die Antwort dabei helfen kann, die Anker im Leben zu finden



Frau Dr. Wolfers, unser Dossier trägt den Titel „Woran glaubst du?“ ...

MELANIE WOLFERS: Eine Frage, die man einander eigentlich nie stellt, oder? Da spricht man lieber über schlechten Sex oder Steuerflucht. Dabei glauben wir alle an etwas. Die Frage ist nur, woran – an die Stärke des Rechts oder an das sogenannte Recht des Stärkeren? An den Fortschritt, an die Liebe ...

Also sollten wir uns ruhig häufiger an diese große Frage herantrauen?

Sie sollte ins Schul-Curriculum aufgenommen werden! Worauf baue ich, was trägt mich wirklich durchs Leben – und was hält mich nur beschäftigt: sich das zu fragen ist doch essenziell. Nur so kann ich zu dem Menschen werden, der ich gern sein will. **Sie haben sich vor mehr als 20 Jahren entschieden, einer christlichen Ordensgemeinschaft beizutreten, arbeiten aber auch ganz „weltlich“ als Mentorin und Autorin. Warum haben gerade so viele von uns das Gefühl, nicht zu wissen, an was sie – noch – glauben sollen?**

Sehr vieles, was uns lange Orientierung und Sicherheit gegeben hat, ist weggefallen: der Glaube an Gott, an eine höhere

Macht wird nicht mehr automatisch „vererbt“, aber auch Berufsbilder und gesellschaftliche Codes verändern sich rasant, Beziehungen sind weniger festgelegt, Geschlechterrollen pluraler... Dazu Krisen und Kriege, von denen wir noch vor wenigen Jahren niemals gedacht hätten, dass sie uns so nah kommen. All das kann ein großes Gefühl von Ohnmacht erzeugen.

Oder zumindest ein gewisses Gefühl von Haltlosigkeit.

Ja, denn gerade, wenn unser Leben voller Veränderungen ist, brauchen wir einen Anker, der uns zeigt: Ich bin nicht ganz schutzlos im Sturm. Und nicht nur das: Wenn ich weiß, worauf es mir wirklich ankommt, wofür ich morgens aufstehe, und was meine wichtigsten Werte im Leben sind, dann kann ich auch Entscheidungen leichter treffen. Denn dann weiß ich, an was ich mich halten kann – im besten Sinne. Andernfalls drifte ich mal hierhin, mal dorthin, lasse mich entweder von meinen Launen treiben oder versuche, äußeren Erwartungen gerecht zu werden.

Für viele Menschen bekommt die Frage nach dem, was uns wirklich wichtig ist und was uns leitet,

spätestens in der Lebensmitte noch mehr Bedeutung.

„Es muss doch mehr als alles geben“: So hat die Theologin Dorothee Sölle die Frage nach dem Sinn einmal zusammengefasst. Dieser Satz bringt etwas auf den Punkt, was mir persönlich sehr wichtig ist. Die Erfahrung: Mein Leben ist mehr als Erfolg, Perfektion oder die Frage, wie viele Likes auf Instagram ich bekommen habe. Es ist eingebettet in etwas Größeres, das mich mit anderen verbindet und über mich hinausweist. Etwas, das ich nicht im Griff habe – und auch nicht haben muss. Dieses Größere hat für mich etwas mit dem göttlichen Geheimnis des Lebens zu tun.

Wie komme ich denn diesem „mehr als alles“ auf die Spur?

Gegenfrage: Was ist die größte Taste auf Ihrer Tastatur? Nicht gucken, spontan antworten.

Die ENTER-Taste?

Das sagen tatsächlich die meisten. Tatsächlich ist es aber die Leertaste.

Stimmt!

Weil wir diese Taste unbedingt brauchen. Stellen Sie sich dieses Interview mal ohne Leerzeichen vor – man könnte es nur mit Mühe lesen, wenn überhaupt. Und das gilt

Dossier

auch für unser Leben: Wo uns die Leerräume fehlen, können wir unser Leben nicht mehr gut „lesen“ und weiterschreiben. Und schon erst recht nicht das „mehr als alles“ entdecken. Wir brauchen dieses Innehalten. Dürfen die Pause-Taste drücken, und zwar regelmäßig.

In Zeiten ständiger Erreichbarkeit und Multitasking nicht so leicht.

Was passieren würde, wenn wir beim Internet Öffnungszeiten einführen würden! So von acht bis 18 Uhr. Wie das unsere Welt und uns verändern würde! Das bleibt wohl ein hehrer Wunsch, aber niemand verbietet uns, dass wir uns eigene Schließzeiten ausdenken – und so kleine Ruhe-Inseln schaffen.

Wenn ich diese Pause-Taste drücke, dann kommt aber ja nicht plötzlich die Erleuchtung über mich ...

Nein, aber dann kann ich mir selbst besser zuhören. Kann mir Fragen stellen wie: Für was oder für wen bin ich bereit, die berühmte Extrameile zu gehen? Was gibt mir Kraft? Und was raubt sie mir nur? Diese Fragen brauchen manchmal Mut, aber sie verbinden uns wieder mit uns selbst – und führen uns zu unseren inneren Verankerungen. Und eine ganz wichtige Frage lautet: Was erfüllt mich mit Freude?

Ähnlich wie die „An was glaubst du?“-Frage auch eher selten gestellt.

Darum muss man sich da oft ein wenig auf die Sprünge helfen. Mir helfen da Rituale: Ich nehme mir zum Beispiel jeden Abend Zeit für eine kleine „Tagesschau“, eine Viertelstunde reicht. Und schreibe auf, wann ich mich lebendig gefühlt habe an diesem Tag. Dieses kurze Zurücktreten und Draufschaun, das für mich auch ein Gebet ist, macht vieles klarer, besonders, wenn ich mir meine Aufzeichnungen später noch mal anschau. Vielleicht merken wir dann, dass das spannende Job-Angebot im Ausland doch nicht so attraktiv ist wie gedacht, weil uns gerade unsere Beziehung am wichtigsten ist und wir sie intensiv leben wollen – selbst wenn

andere das nicht nachvollziehen können.

Kommen wir da denn immer ganz allein drauf?

Gut ist auch ein Gegenüber, eine Person, der ich vertraue, die eine Außenperspektive hat und sich auch traut, Herausforderndes zu sagen, zum Beispiel: „Ach, darüber willst du gerade lieber nicht sprechen? Dann rede genau darüber!“ Denn das, was ich mir nicht angucken will, wovor ich vielleicht sogar Angst habe, genau darin liegt oft ein Entwicklungspotenzial, eine Möglichkeit, durch die ich freier, lebendiger, liebender werden könnte.

Das heißt, dass eigentlich schon alles in uns steckt?

Wir müssen uns nur manchmal dran erinnern – und dann losgehen. Viele warten auf das große „Bäng“, dass sich „der Sinn“ zeigt – und verbringen ihr Leben wie in einem Wartezimmer. Doch das „Bäng“ kommt nicht. Sinn erlebe ich vor allem, indem ich Sinnvolles tue, etwa, indem ich für jemanden da bin. Ich kann einen Hund aus dem Tierheim ausführen, eine alte Dame besuchen oder mich für die Begrünung meines Stadtteils einsetzen. Es macht wahnsinnig Freude zu entdecken, wie viel ich vor Ort bewirken und verbessern kann.

Interview: Sina Andreae



Ob als Rednerin oder Bestseller-Autorin, als Podcasterin (ganz schön.mutig), Mentorin oder TV-Moderatorin: Melanie Wolfers'

Motto lautet „Entdecke und lebe deine wahre Größe“. Die promovierte Philosophin und Theologin (melaniewolfers.de) lebt seit 2004 in einer internationalen christlichen Ordensgemeinschaft.

Melanie Wolfers' Tipps für mehr Vertrauen und Sinn

Stille suchen

So oft wie möglich, und wenn es nur kurz ist. Auf die inneren Stimmen hören, darauf, was mich gerade beschäftigt. Helfen können Meditation, Gebet, Körperwahrnehmung oder Achtsamkeitsübungen.

Beziehungen pflegen

Und zwar diejenigen, bei denen ich merke: Wir stärken und inspirieren uns gegenseitig.

In die Natur gehen

Und wenn ich lang genug unterwegs bin, spüre ich vielleicht, dass meine Ansprüche an mich selbst weniger werden. Und sich eine neue Leichtigkeit und Lebendigkeit einstellt.

Loslassen, was mir nicht mehr dient

Du musst immer stark und perfekt gestylt sein, sollst alles im Griff zu haben... Indem ich mir hinderliche Glaubenssätze bewusst mache, kann ich oft schon ein Stück auf Abstand gehen.

Etwas für andere tun

Und dies am besten gemeinsam mit anderen, denn zusammen können wir viel bewirken.

Schlaf, Ernährung und Bewegung nicht unterschätzen

Gesunder Körper, wacher Geist: Das ist keine Binsen. Wer ausgeruht ist und ausgewogen isst, fühlt sich seelisch besser, ist kreativer und zuversichtlicher.