Nur Mut!

Zuversicht für die Ohren in wilden Zeiten

Wer hören will, kann ihn – den Mut – bekommen. Der Podcast „GANZ SCHÖN MUTIG – der Podcast für ein erfülltes Leben“ von Melanie Wolfers bringt einen in kleinen Schritten auf den Weg, das Leben etwas mutiger zu gestalten. Die Mutmacherin nahm sich Zeit zum Gespräch für BRENNERS.

Gerade wurde Folge #115 veröffentlicht, seit fünf Jahren gibt es Ihren Podcast zu hören. Die Community ist dankbar und begeistert. Wenn ein Hörer nach fünf Jahren „GANZ SCHÖN MUTIG“ sagt „Ich höre das seit Jahren, aber mutig bin ich noch immer nicht“ – was antworten Sie dann?
Viele sind mutiger, als sie glauben! Das liegt auch an dem verbreiteten Missverständnis, Mut bedeute, keine Angst zu haben. Doch Mut meint: Trotz und mit meiner Angst wage ich etwas, weil mir dies wichtiger ist als meine Angst. Etwa einen unangenehmen Anruf tätigen. Eine Freundin besuchen, die eine Fehlgeburt hatte. Zu meinen Werten stehen, auch wenn es Widerstände gibt.
Es gibt so etwas wie einen „Mutmuskel“, der wie ein normaler Muskel kräftiger wird, wenn wir ihn trainieren. Daher lautet meine persönliche Lebensmaxime: „Tu‘ jeden Tag etwas, wovor du ein wenig Angst hast!“

Im Podcast sprechen Sie regelmäßig über innere Freiheit. Gibt es einen Moment in Ihrem eigenen Leben, in dem Sie gemerkt haben, dass Sie selbst gerade nicht frei sind – und wie kamen Sie hinaus?
Natürlich gibt es solche Momente. Ich glaube, unser Leben besteht darin, uns täglich neu um eine größere innere Freiheit zu bemühen. Angefangen davon, wenn eine Krankheit mir den Urlaub vermiest und Enttäuschung und schlechte Laune sich in mir einnisten wollen.

Sie leben als Ordensfrau in Wien, moderieren einen Lebensratgeber-Podcast und treten bei Unternehmenskonferenzen auf. Ist das für Sie immer stimmig oder gibt es manchmal ein leises inneres Stirnrunzeln, nachdem Sie lieber nur im Orden leben wollten?
Ich wollte nie „nur im Orden“ leben! Oder anders gesagt: Unser Ordensleben als Salvatorianerinnen besteht darin, dass wir mitten in der Welt leben. Ein Teil von ihr sind. Und uns einmischen.

Woran liegt es Ihrer Meinung nach, dass die Menschen weniger mutig, weniger zuversichtlich sind? Ich glaube oft, dass wir Babyboomer (also ich auch), die in eine Welt geboren wurden, in der es viel um materielle Absicherung ging, nie mitbekamen, uns aus dem Materiellen zu lösen. Nicht sehr viele von uns lernten, mutig das Leben für einen größeren Sinn zu gestalten.
Mit ihrer Beobachtung und Analyse treffen Sie sicher einen Punkt. Aber ich kenne auch viele Menschen – aus den verschiedenen Generationen –, die über ihren Tellerrand hinausschauen und sich entschieden für andere oder anderes einsetzen. Dass es Zuversicht in unseren Tagen so schwer hat, liegt aus meiner Sicht unter anderem auch daran, dass unsere mediale Welt uns mit negativen Nachrichten überschwemmt. Und dass wir derzeit von einer bedrohlichen Krise in die nächste geraten. Umso mehr brauchen wir die Kraft der Zuversicht!

Was war die eine Frage, die Sie am meisten aus dem Konzept gebracht hat – und was haben Sie im Nachhinein darüber gedacht?
Ich habe kein fertiges Konzept, das ich im Podcast abspule, sondern es ist ein lebendiges Gespräch. Wenn ich dann mal sprachlos bin, keine Antwort weiß oder nach Worten suche und in diesem Sinne aus dem Konzept gerate, dann ist das für mich ein schönes Zeichen dafür, dass Tim und ich gerade ernsthaft miteinander reden und was Neues passiert.

Mut ist ja oft mit Heldentum verbunden, Helden, die sehr archaisch agieren können. Gibt es eine Form von Mut, die Sie mehr ins Bewusstsein rücken wollen?



Wandern und Pilgern, am liebsten in den Bergen, da schöpft Melanie Wolfers ihre Kraft. Da schreibt sie auch an ihren Büchern. Irgendwo zwischen Fels und Wiesen in ein Notizbuch.

© privat



Kurzporträt
Melanie Wolfers ist eine deutsche Theologin, Philosophin und Ordensfrau, die heute als eine der bekanntesten christlichen Autorinnen und „Mutmacherinnen" im deutschsprachigen Raum gilt. Ihre Bücher stehen regelmäßig auf den Bestsellerlisten. Sie veröffentlicht zu Themen an der Schnittstelle von Spiritualität, persönlicher Entwicklung und gesellschaftlicher Verantwortung, ohne je dabei belehrend zu sein oder einen Anspruch auf Fellowship zu haben.
Da ist beispielsweise „Trau dich, es ist dein Leben", ein Mutmacherbuch, in dem sie zeigt, wie Menschen ängstliche Anpassung überwinden und mutiger, angstfreier leben können. Oder das Buch „Nimm der Ohnmacht ihre Macht. Entdecke die Kraft, die in dir wohnt". Da entwickelt sie Wege, mit Gefühlen von Ohnmacht umzugehen und innere Ressourcen zu entdecken. Gerade jetzt aktuell hilfreich, wo Regierungen und Bündnisse im Großen und das soziale Leben im Kleinen sich so verändern, dass viele sich hilflos fühlen.
Wer sich gerade auf den Weg machen will, sein Inneres neu auszurichten, findet gute Hilfe im „Atlas der unbegangenen Wege". Das Buch hilft, nicht nur aufzubrechen in sein eigenes Unbekanntes, sondern es hilft auch, diese neuen Vorsätze tatsächlich im Alltag zu verankern. Um einen Vergleich zu bringen: Wer aufbricht und sein neues Ziel gefunden hat, muss halt auch wieder zurück nach Hause und dann aber das Neue dort integrieren.
Besonders schön: Ihre Aussagen sind für Menschen, um „die Augen dafür zu öffnen, was sie ausmacht", und sie zu ermutigen, „die wertvolle Chance ihres Lebens zu ergreifen".
Melanie Wolfers sorgt für die Seele, aufrichtig und echt. Sie ist Seelsorgerin, könnte man sagen. Aber das Wort „seelsorgerisch" ist schon wieder so kirchlich benutzt und belegt.
Kurzum: Ob Podcast, Buch oder TV-Sendung, Themen wie Lebensmut, Zuversicht und Spiritualität sind die Ihren. Und zwar, ohne dabei kirchlich, missionarisch oder belehrend zu sein. Ganz schön mutig, nicht wahr?

© Ulrik Hölzel

Unter Mut wird häufig verstanden, sich in außergewöhnlichen Situationen heldenhaft zu verhalten. Doch sein eigentliches Revier ist der konkrete Alltag! Egal, ob Sie eine Entscheidung treffen oder in einer Konferenz eine unkonventionelle Idee präsentieren – in all diesen Situationen sind Sie mutig. Denn ob Ihre Entscheidung sich als richtig erweist oder eine ganz andere Wendung nimmt, ob Ihre Idee vom Team aufgegriffen oder belächelt wird – all das entzieht sich Ihrer Kontrolle und ist ein Geschehen mit offenem Ausgang. Daher braucht es in diesen Augenblicken Mut. Mutigsein bedeutet: Wir bringen uns selbst ins Spiel. Wir machen uns emotional berührbar und lassen uns auf etwas ein, dessen Ausgang ungewiss ist. Und damit gehen wir zugleich das Risiko ein, enttäuscht oder verletzt zu werden.

Sie sagen, jeder Mensch ist innerlich reicher, als er selbst ahnt. Warum wissen wir das nicht? Wie versteckt sich das hinter der modernen Oberfläche?
Die großen spirituellen und philosophischen Strömungen betonen seit jeher: Es braucht eine Kultur der Selbstwahrnehmung und Selbsteinsicht, um dem eigenen Leben mehr auf den Grund zu kommen. Um das eigene „innere Ausland" mehr kennenzulernen. Doch in unserer Gesellschaft ist eine Kultur des Innehaltens und der Muße weder verbreitet noch anerkannt. Anders gesagt: Es liegt daran, dass wir uns zu selten mit uns selbst verabreden.

Und dann nur Selbstoptimierung betreiben, statt sich selbst zu akzeptieren. Oder ist es Angst vorm Scheitern und tiefe Scham? In einem Podcast behandelten Sie Scham mal als ambivalente Kraft – schützend und zerstörerisch zugleich. Darf ich fragen: Wofür haben Sie sich einmal geschämt, das sich im Rückblick als vollkommen unnötig herausgestellt hat?
In einem beruflich und privat herausfordernden Jahr kam ich an meine Grenzen – und habe standhaft versucht, das vor anderen zu verstecken. Als ob meine Freundinnen und Bekannten nur darauf warten, dass ich mir eine Blöße gebe, um dann höhnisch über mich zu spotten oder mir die kalte Schulter zu zeigen. Als mir diese absurde Furcht bewusst wurde, fasste ich den Mut, zu erzählen, wie es um mich stand. Meine Worte wirkten wie ein Zauberspruch, durch den die Scham plötzlich ihre Macht verlor. Die Nähe mit den Menschen, denen ich mich anvertraut hatte, gewann eine neue Tiefe. Und ich selbst ging mit mehr Selbstakzeptanz aus dieser Situation heraus.

Gibt es etwas, das Sie schon immer gefragt werden wollten, aber nie wurden? Dann wäre jetzt die Gelegenheit. :-)
Genau diese. Ich wollte schon immer gefragt werden, welche Frage ich schon immer einmal gestellt bekommen wollte.



Melanie Wolfers' aktueller Podcastpartner ist Tim Niedernolte, den man aus dem Fernsehen als Moderator kennt. Inzwischen sind die beiden ein eingespieltes Team. Denn, so sagt Melanie Wolfers selbst – auch wenn das so nicht wirkt –, eigentlich sei sie zunächst etwas schüchtern, wenn sie zur Aufnahme am Mikrofon sitzt. Und so hilft es ihr, dann sehr frei und offen sich auf die Fragen einzulassen, die er stellt. Bei ihrem ersten Podcastpartner, Andreas Bormann (bis Folge #100), wurde sie oftmals mit Fragen konfrontiert, auf die sie selbst nicht gekommen wäre. Andreas Bormann nennt sie in der Abschiedsfolge auch „eine sehr lustige Ordensschwester". Die Podcast-Community nimmt beide Moderatoren gerne. Das Ganze entsteht ehrenamtlich, nur die Produktionskosten müssen bezahlt werden. Dafür bekommt und braucht man Spenden. Auf Apple Podcasts Deutschland erhält der Podcast eine Bewertung von 4,7 von 5 Sternen und erscheint regelmäßig in den Top-Charts der Kategorie „Mentale Gesundheit". „Das Duo habe etwas Kostbares geschaffen, das ganz bestimmt weiterwirken wird", steht irgendwo zu lesen.

Hier geht's zur Website melaniewolfers.de/
Hier geht's zum Podcast melaniewolfers.de/podcast/
Oder überall, wo es Podcasts gibt.