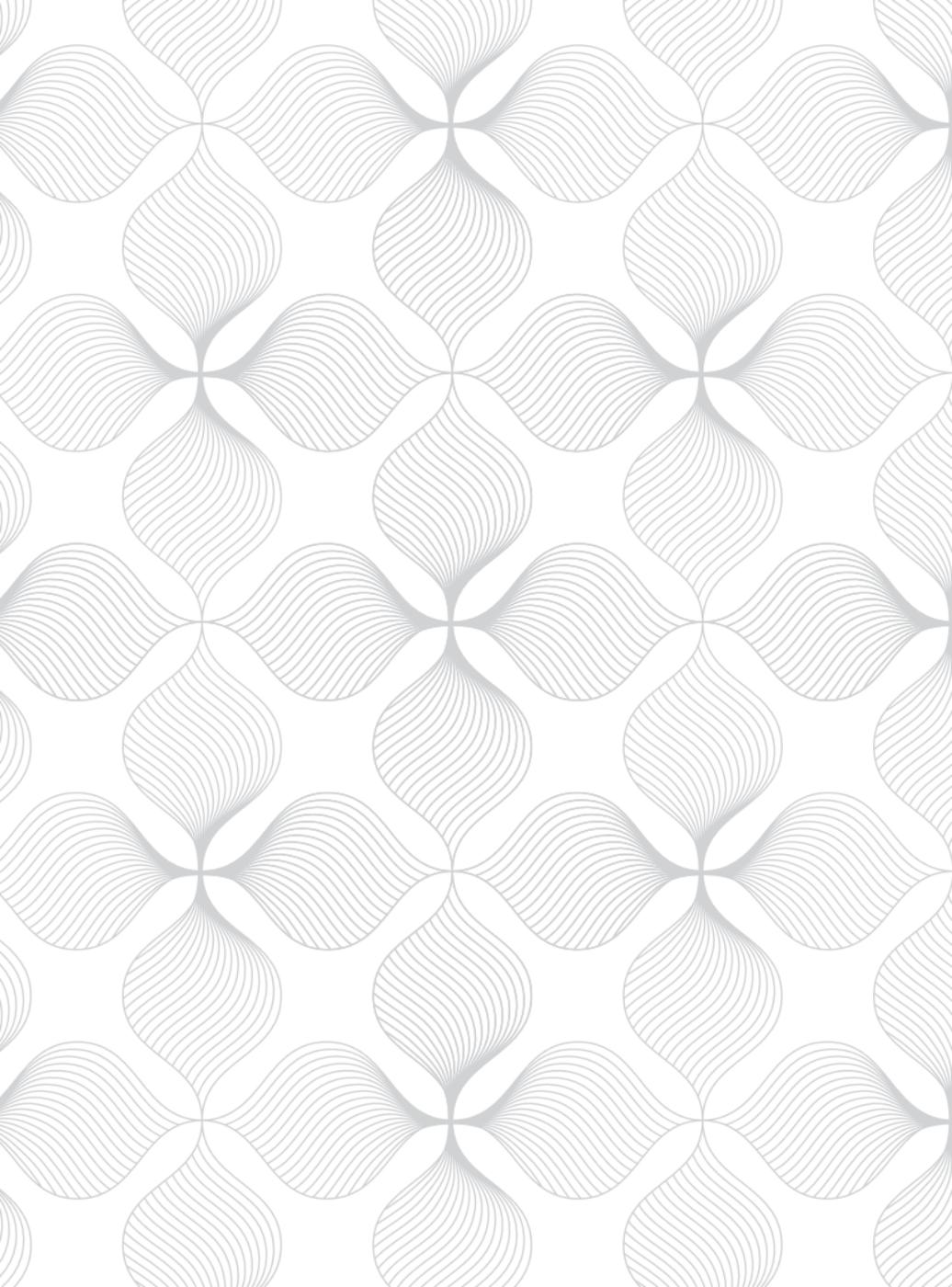
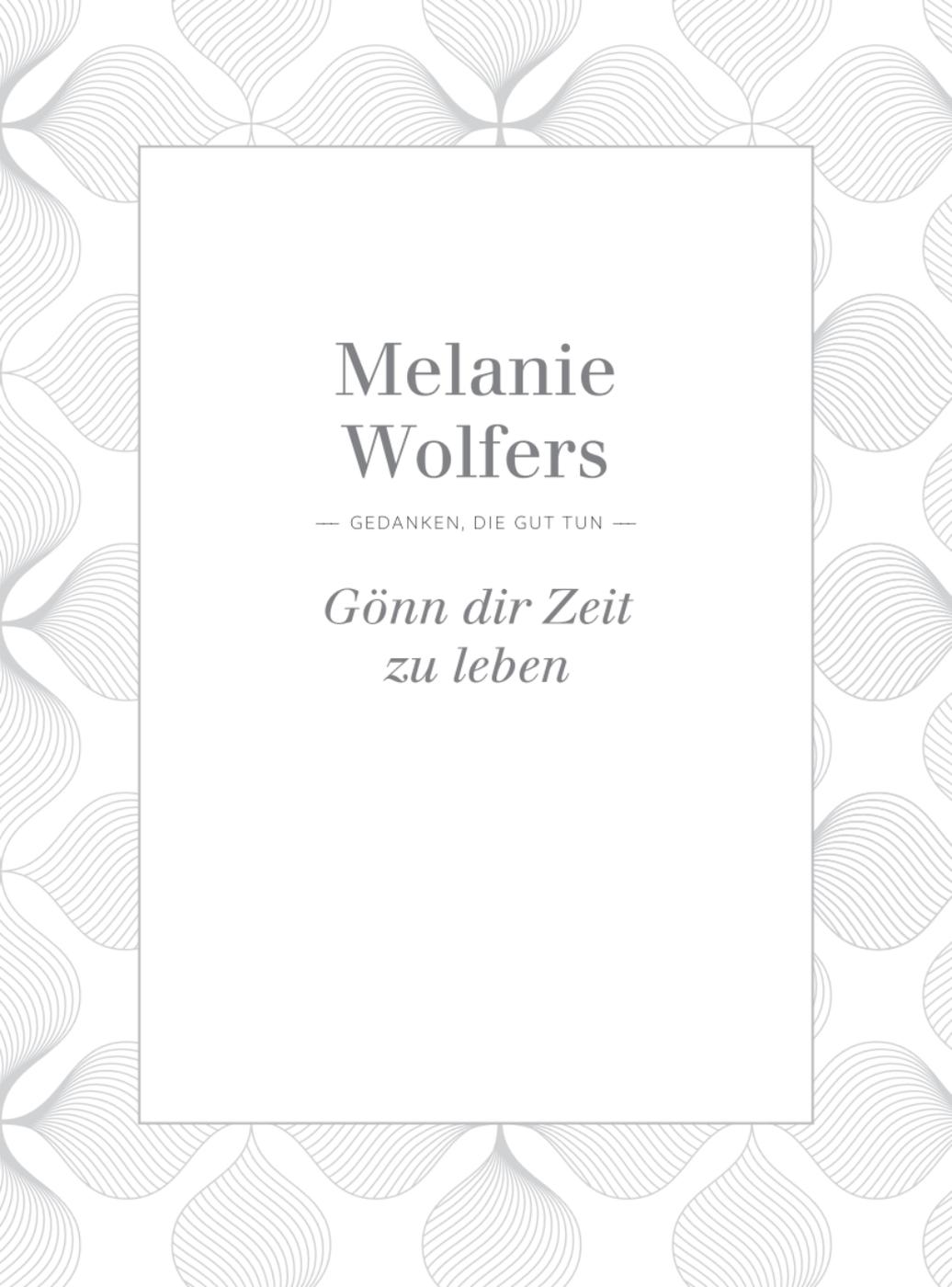


**bene!**





# Melanie Wolfers

— GEDANKEN, DIE GUT TUN —

*Gönn dir Zeit  
zu leben*



*E*s ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit  
Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen  
und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an  
dem Du nicht landen willst. An den Punkt, wo das Herz  
anfängt, hart zu werden. (...) Wie lange noch schenkst  
Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir  
selber? Ja, wer mit sich schlecht umgeht, wem kann der  
gut sein? Denk also daran: Gönne Dich Dir selbst.

Bernhard von Clairvaux hat diese Gedanken im  
12. Jahrhundert in einem Brief an einen viel beschäf-  
tigten Mann – an Papst Eugen III. – geschrieben,  
doch die Hinweise sind heute genauso aktuell.

Wollen wir auf Dauer ein erfülltes Leben führen,  
dann gilt es, dass wir klar und respektvoll Grenzen zie-  
hen – Grenzen gegenüber den Erwartungen anderer  
und ebenso gegenüber unseren eigenen Vorstellungen,  
was wir alles tun und wie wir eigentlich sein sollten.

Verabreden wir uns regelmäßig mit uns selbst, dann entwickeln wir ein Gespür für das, was uns wichtig ist; was uns gut von der Hand geht oder überfordert; wo wir an uns vorbeileben oder das Leben uns etwas zuruft. Nehmen wir uns immer mal wieder aus allem heraus, dann eröffnet das neue Horizonte und Spielräume. Kurz gesagt: *Wir brauchen ein Ja zum Nein.*

Doch leichter gesagt als getan! Nahezu jede und jeder weiß, wie wichtig es ist, Nein sagen zu können. An der Umsetzung hapert es. Es gibt Tage, da weiß man nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Tausend Stränge zerren an einem, die Kinder wollen versorgt sein, im Haushalt ist jede Menge zu tun, und im Job geht's mal wieder drunter und drüber. Dann kommt eine Mail mit der Bitte, dieses oder jenes zu übernehmen. Und zack: Schon habe ich zugesagt – obwohl ich mir damit mal wieder eine Nachtschicht einhandle.

Viele machen lieber Überstunden und streichen den Feierabend, als von einem schlechten Gewissen geplagt zu werden, weil sie *Nein* gesagt haben. Doch wer aus Furcht davor, andere zu enttäuschen oder den eigenen Erwartungen nicht zu entsprechen, stän-

dig *Ja* sagt, entfernt sich unaufhaltsam von der eigenen Mitte. Wer notorisch *Ja* sagt, schwächt das eigene Ich. Wer hingegen über seinen Schatten springt und lernt, in einer guten Weise sich und anderen Grenzen zu setzen, stärkt das eigene Ich.

An diesem Punkt wenden manche ein: »Ich habe nie gelernt, Nein zu sagen. Dazu fehlen mir einfach der Mut und das Selbstvertrauen.« Ja, das mag sein. Doch es ist nie zu spät! Jeder Tag bietet neu die Gelegenheit, das Neinsagen zu lernen.

Sich ein stärkeres Selbstvertrauen lediglich zu wünschen, nützt nichts. Ein solcher Wunsch oder Appell verhallt im Leeren. Selbstvertrauen lässt sich nämlich weder herbeiwünschen noch vom Verstand her einreden. Es kann nur wachsen. Es ist ein psychologisches Grundgesetz: Unser Selbstvertrauen entwickelt sich in dem Maße, in dem wir unseren Freiheitsspielraum nutzen. *Wir* sind gefragt!

Bei manchen besteht der Spielraum vielleicht darin, dass sie den Kuchen für den Elternsprechtag nicht backen und dabei ihrer Angst entgentreten,

andere zu enttäuschen. Andere reservieren sich handyfreie Zonen und Zeiten – und gehen dabei das Risiko ein, dass sie Unverständnis ernten werden, weil sie sich der ständigen Verfügbarkeit widersetzen und einen Raum des Privaten schützen.

Egal, worum es sich handelt, wenn Sie sich eine solche »mutige Erlaubnis« geben: Jedes Mal, wenn Sie sich und anderen um des Lebens willen Grenzen ziehen oder Prioritäten setzen, bringen Sie sich selbst Loyalität entgegen. Und Sie achten das Leben.

### *Was passiert, wenn nichts passiert?*

Sich selbst Zeit gönnen, innehalten, still werden – das klingt simpel und erweist sich doch als ungeheuer schwer. Denn das Credo unserer beschleunigten Gesellschaft lautet: Zeit ist Geld. Entsprechend führen viele lieber ein Leben im pausenlosen Bereitschaftsmodus, als den Eindruck zu vermitteln, sie würden ihre Zeit verplempern.

»Gönne dich dir selbst« kann bedeuten, sich eine feste Zeit zu reservieren, in der man nur das tut, wozu es einen von innen her treibt: träumen oder

tanzen, singen oder segeln, jemanden besuchen oder am Motorrad herumbasteln. Oder sich in ein Straßencafé setzen, selbst auf die Gefahr hin, dass ein Bekannter vorbeikommt und denkt: »Die hat auch nichts Besseres zu tun!«

Besonders intensiv kann man sich selbst begegnen, wenn die Stimmen um einen herum zum Schweigen kommen. Eine solche »Verabredung mit der Stille« fordert deswegen so heraus, weil man jetzt einer Person direkt ausgeliefert ist: sich selbst. Wenn das geschäftige Grundrauschen verebbt, taucht auf, wovor wir ansonsten mit kleinen Tricks fliehen: Einsamkeit oder Ausweglosigkeit, Schuld oder Eifersucht. Schmerzhaftes Erinnerungen schwappen hoch, und Wogen von dunklen Gefühlen rollen über einen hinweg – und dem weichen wir lieber aus. Karl Valentin bringt es selbstironisch auf den Punkt: »Morgen gehe ich mich besuchen. Hoffentlich bin ich zu Hause!«

Wenn Sie Ihre Motivation stärken wollen, Stille und Selbstreflexion zu kultivieren, kann es guttun, sich an Stunden erfüllten Schweigens zu erinnern.

Denn auch diese gibt es! Vielleicht haben Sie die wohltuende Wirkung von Stille erlebt, als Sie allein spazieren gegangen sind oder als Ihnen ein Kunstwerk zu Herzen gegangen ist und Sie eine tiefe Lebendigkeit in sich gespürt haben. Oder als Sie in einer menschenleeren Kirche saßen und die Zeit stillzustehen schien.

All das zeigt: Um eine tiefe Aufmerksamkeit für die eigene Existenz zu entwickeln, braucht es Mut. Und eine bewusste Lebenskultur. Mir persönlich hilft es, den Kalender in die Hand zu nehmen: Mit der gleichen Akribie, mit der ich mir Termine mit anderen vormerke, reserviere ich mir auch Termine mit mir selbst. Dies klingt vielleicht banal oder komisch. Doch wie auch immer Sie es anstellen: Wenn Sie ein erfülltes Leben im Hier und Jetzt führen wollen, dann müssen Sie sich und Ihren Alltag immer wieder auch aus einem Abstand heraus betrachten. Es braucht Zeiten und Räume, in denen Sie auf den Nachklang von Begegnungen und Ereignissen hören und über Ihre eigenen Motive und Wünsche nachsinnen. Ein

solches Innehalten droht in unserer beschleunigten Welt rasch unter die Räder zu kommen.

Daher gehen Sie einen wichtigen Schritt, wenn Sie Gewohnheiten entwickeln, die Ihnen ein Time-out ermöglichen – sei es im Tages- oder Wochenverlauf. Ihre Seele wird es Ihnen danken, wenn Sie sie atmen lassen und sich selbst Raum geben.

Was passiert, wenn nichts passiert? Wenn Schweigen zur Stille wird? – Stille hat eine beruhigende und heilende Kraft. Die Stimmen, die etwas von einem wollen, verstummen: äußere Ansprüche und innere To-do-Listen, die Stimme des Ehrgeizes und die Angst, nicht zu genügen. In der Stille lässt sich erleben: »Ich kann einfach da sein, ohne etwas leisten oder machen zu müssen. Nichts und niemand will etwas von mir – nicht einmal ich selbst.« In der Stille kann einem aufgehen: »Hier bin ich Mensch. Hier darf ich's sein.«

In dem Maß, in dem jemand – immer wieder neu – den inneren »Raum der Stille« aufsucht, wird er oder sie bei sich selbst ankommen. Ich persönlich erfahre dies auch als ein spirituelles Geschehen. Denn wenn

ich näher zu mir selbst finde, erahne ich zugleich einen umfassenderen Grund, der mich und alles von innen her trägt. Und umgekehrt: Je mehr ich in Berührung komme mit dem göttlichen Geheimnis, umso mehr komme ich in Kontakt mit mir und der Welt. Die Reise zu sich selbst und die Reise ins Herz der Welt gehören zusammen.

### *Vom Mut zum eigenen Leben*

»Der Sinn deines Lebens ist dein Leben. Verplempere es nicht. Geh sorgsam mit deinem Leben um. Eigne es dir an.« Wo ich diese Sätze gelesen habe, weiß ich nicht mehr, doch sie gefallen mir, denn sie machen auf die Würde jedes Tages aufmerksam. Sie regen an, in Tuchfühlung zu gehen mit dem, worauf es einem wirklich ankommt. Sie bestärken darin, unsere Potenziale zu nutzen und zu unserer wahren Größe heranzuwachsen, anstatt auf reduziertem Niveau zu leben. Sie ermutigen, die eigenen Grenzen zu akzeptieren, anstatt sich permanent zu überfordern.

Ich möchte Sie mitnehmen auf eine Reise in die Tiefe der Seele. Dorthin, wo die unstillbare Sehnsucht lodert, mutig zu leben. Wo eine Stimme in uns spricht: *Trau dich, es ist dein Leben!* Dein einmaliges, kostbares Leben.

*Melanie Wolfers*



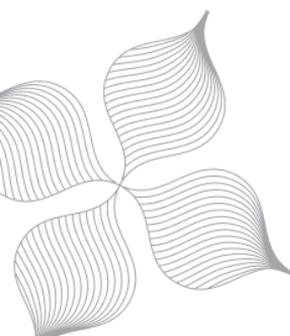


Hör auf dein Herz.  
Es pochte schon,  
ehe dein Kopf  
denken konnte.



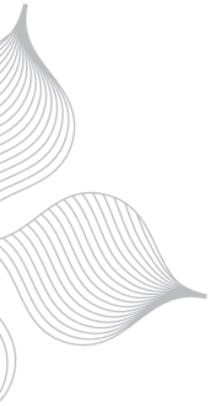
Jeder Mensch trägt  
etwas Einmaliges und Kostbares  
in sich und es ist ihm anvertraut,  
dieses zum Leuchten zu bringen.

\*



Dieser Augenblick  
gerade ist keine Generalprobe.  
Er ist dein Leben!

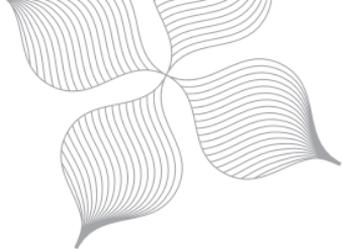
\*





Wer wirklich spürt:  
»Ich habe nur dieses Leben«,  
der entdeckt dessen Kostbarkeit  
oft mit einer neuen Klarheit.

\*

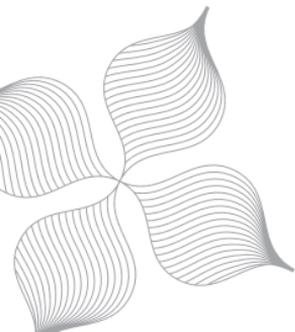


Unser Leben gleicht  
einem Gemälde, an dem wir  
bis zum letzten Atemzug malen.  
Die Leinwand ist deine Lebenszeit.

Der Alltag gibt dir  
helle und dunkle Farben  
an die Hand.

Gibst du dem Bild DEINE Prägung?

\*



Angenommen,  
du hättest zwei Leben  
zur Verfügung: Wie würde  
dein zweites Leben aussehen?

Und: Wenn du heute  
noch einmal ganz neu  
anfangen könntest:  
Was würdest du als Erstes tun?

\*



Was sollen die Menschen,  
die mir viel bedeuten,  
über mich erzählen?

\*



Erinnere dich an Zeiten,  
in denen du dich ganz  
in deinem Element gefühlt hast,  
und frage dich:  
Welche meiner Begabungen  
kamen damals zum Tragen?

\*





Dem Lebensruf folgen:  
Aus den allzu engen Häusern  
der Gewohnheit aufbrechen –  
im Vertrauen darauf, dass einem  
heute das gegeben wird,  
was man zum Leben braucht.