



Melanie Wolfers

# Freunde fürs Leben

Von der Kunst,  
mit sich selbst  
befreundet  
zu sein

adeo

Um sich mit sich selbst (mehr) anzufreunden, brauchen Sie nur wenig. Eigentlich brauchen Sie nur sich selbst. Beginnen Sie einfach dort, wo Sie sind. Womöglich haben Sie das Gefühl, kein anderer Mensch ist so hoffnungslos verliebt wie Sie. Vielleicht haben Sie drei Kinder und einen Vollzeitjob und gehen im Stress unter. Womöglich leiden Sie an einer Krankheit. Oder Sie klettern gerade die Karriereleiter steil nach oben – wo auch immer Sie sich gerade befinden, genau dort können Sie anfangen!

Rechnen Sie damit, dass die Praxis der Selbstfreundschaft bisweilen *Unbehagen* auslöst und Sie herausfordert. Das ist durchaus normal und kein Grund zur Sorge. Wachsen geht mit Wachstumsschmerzen einher. Trauen Sie gerade in solchen Phasen Ihrer Sehnsucht nach einem Mehr an Lebendigkeit. Auch wünsche ich Ihnen, dass Sie Ihr Leben offen, neugierig und wohlwollend erkunden können – im Vertrauen, viel Wertvolles und Liebenswertes zu finden.

Gute Begleiter können Ihnen dabei die Geduld und der Humor sein. *Geduld* bedeutet, einen langen Atem zu haben und sich selbst nicht vorschnell aufzugeben oder sich rücksichtslos unter Druck zu setzen. Geduld ist eine Schwester der Gewaltlosigkeit auf der Ebene der Zeit. Der *Humor* rückt den jeweiligen Augenblick, der sich mal großartig anfühlt und dann wieder miserabel, mal leer und kalt und dann wieder froh beschwingt, an die richtige Stelle. Er zeigt uns etwa: Versagen und Enttäuschung müssen nicht abgrundtief tragisch genommen werden – und berufliche oder gesellschaftliche Erfolge bilden noch nicht die Krönung des Lebens. Humor lehrt uns die wahre Größenordnung und hilft, dass wir uns nicht zu wichtig nehmen. Dann können wir auch über uns selbst lachen.

Und schließlich plädiere ich für einen gesunden *Realismus*. Unser Bemühen, uns mit uns selbst zu befreunden, ähnelt dem Navigieren nach dem Polarstern: Wir gelangen nie zum Polarstern, wissen uns aber auf dem richtigen Weg, wenn wir uns an ihm orientieren. Immer wieder werden wir mit uns in Streit geraten oder auch in erbittertem Kampf liegen mit dem, was das Leben uns zumutet. So ist das Leben eben! Auch das gehört zur Freundschaft!

Statt schönfärberisch in die Optimismus- und Harmoniefalle zu tappen, braucht es die Fähigkeit, auch mit sich selbst vorübergehend unversöhnlich sein zu können. Die entscheidende Frage lautet: In welche Richtung wollen Sie auf Dauer Ihr Leben lenken? An welchem Stern orientieren Sie sich?

Wie das geht, mit sich selbst Freundschaft zu schließen, davon handelt dieses Buch. Die

einzelnen Kapitel orientieren sich an typischen Fragestellungen und Themen, über die wir mit Freunden sprechen. Woran wir in ihrem Leben Anteil nehmen, worüber wir uns mitfreuen oder Sorgen machen. Ich bin gewiss: Dieselben Themen und Fragestellungen sind von ebenso großem Interesse für eine Freundschaft mit sich selbst! Wenn Sie über diese Grundzüge Ihres Lebens mit sich selbst im Gespräch sind, erweisen Sie sich daher einen großen Freundschaftsdienst. Und wenn Ihren Gesprächen auch noch Taten folgen, umso besser. Zu diesem Dialog und einer entsprechenden Lebenspraxis möchte ich Sie gerne einladen.

## Zweites Kapitel

# „SCHÖN, DICH ZU SEHEN!“ VON DER KUNST, SEINEN KÖRPER WAHRZUNEHMEN

### 1. Was macht die Gesundheit?

Kennen Sie das auch, voll Freude am Bahnsteig zu stehen und auf die Ankunft eines Freundes oder einer Freundin zu warten? Ist der Zug eingefahren, suchen meine Augen den Waggon, aus dem die Person aussteigt. Selbst im dichten Gedränge erkenne ich sie sofort und eile auf sie zu: „Wie schön, dich zu sehen!“ Angst vor diesem ersten Augenblick hatte ich, als ein Freund an einer schweren Krankheit litt, denn: Wie wird er aussehen? Werde ich erschrecken, weil er so zusammengefallen ist? – Die Nähe, die ich zu ihm spürte, ging mit einer schmerzlichen Sorge um seine Gesundheit einher, wie es ihm wohl gehen würde.

In einer Freundschaft interessieren wir uns dafür, wie sich der andere körperlich fühlt, und fragen: „Wie gehts dir?“ Wie sieht das nun im Hinblick auf unseren eigenen Körper aus?

### Ein bockiger Esel

Ständig sendet unser Körper diverse Signale und reguliert auf diese Weise sein Gleichgewicht. Das Wenigste davon dringt in unser Bewusstsein. Doch wir können unser Gespür dafür sensibilisieren, was unserem Körper schadet oder wovon er zu viel hat, was er braucht und was ihm guttut – beispielsweise Nahrung, Bewegung, Sonnenlicht oder Erholung. Je aufmerksamer wir die Sprache unseres Körpers vernehmen, umso besser werden wir mit ihm klarkommen. Und umso verantwortlicher können wir auch die

Grenzen unseres Körpers ausreizen, ohne uns ernsthaft zu gefährden. Wenn wir die Signale des Körpers jedoch überhören oder als unwichtig beiseiteschieben, meldet er sich deutlicher zu Wort, bis auch irgendwann der letzte Dickschädel merkt: Ich kann mit dem Kopf nicht durch die Wand. Mein Körper spielt nicht mit, wie ich will. Er streikt.

Mit einem Bild aus der Bibel lässt sich dies illustrieren: Der Prophet Bileam reitet auf seinem Esel Richtung Midean, um die dort lagernden Israeliten zu verfluchen. Gott missfällt dies. Unterwegs stellt sich ihnen ein Engel in den Weg, aber nur der Esel sieht ihn. Der verweigert seinem Herrn den Gehorsam. Bileam drischt auf ihn ein, doch der Esel sträubt sich weiterzulaufen und geht schließlich in die Knie. Als Bileam absteigt, erkennt er, dass sich ein Engel warnend in den Weg gestellt hat. Der scheinbar so störrische Esel hat den Propheten, der verbissen an seinem Vorhaben festhielt, davor bewahrt, weiter in die falsche, verheerende Richtung zu reiten (vgl. Numeri 21,21–34).

Der Esel lässt sich als Symbol für unseren Körper deuten. Wenn wir auf Dauer etwas leben, das uns nicht entspricht, oder Aufgaben übernehmen, die uns überfordern, dann bringt sich irgendwann unser Körper ins Spiel und signalisiert: „Stopp! Dreh dich um! Verändere etwas!“ Gerade wenn unser Körper nicht so funktioniert, wie wir wollen, lohnt es sich daher, darauf zu achten, was er uns mitteilen möchte.

Doch leichter gesagt als getan. Denn oft neigen wir dazu, seine Signale zu überhören oder zu betäuben. Um eigenen oder fremden Erwartungen zu entsprechen, beherrschen wir uns – und unseren Körper. Wir geben ihm nicht, was er braucht. Ja, mehr noch: Unsere Biologie wird zum Gegner, der mit pharmakologischer Hilfe unter Druck gesetzt wird. Wenn wir aber allzu lange die Grenzen unseres Körpers missachten, beginnt er zu streiken. So wie bei jenem erfolgreichen Unternehmer, der sich ausschließlich auf der Schnellstraße des Lebens bewegte: Ein großer Auftrag jagte den anderen und führte ihn um den ganzen Globus. Um den Jetlag zu kompensieren und vor Ort ausdauernd arbeiten zu können, nahm er Wachhaltepillen. Diese verringerten sein Ruhebedürfnis und optimierten seinen Schlaf. Bald schon griff er täglich zu den Tabletten, kombiniert mit „Hirndoping“, sogenannten Neuro-Enhancern. Lange Zeit kam der Unternehmer mit der chemischen (De-)Regulierung seines Biorhythmus gut klar. Doch eines Tages blieb er auf der Überholspur liegen und wurde schließlich ganz aus dem Verkehr gezogen. Sein Körper war vom Schlafentzug ausgezehrt.

Dieser Mann ist kein Einzelfall. Laut einer Studie der Krankenkasse DAK aus dem Frühjahr 2015 nutzen etwa drei Millionen Deutsche Medikamente, um am Arbeitsplatz

konzentrierter und leistungsfähiger zu sein. Sie setzen darauf, dass Neuro-Enhancer ihr Hirn auf Hochtouren bringen. Es würde daher nicht verwundern, wenn auch Sie solche Leute kennen oder selbst zu ihnen gehören.

Der Umgang mit dem eigenen Körper beginnt bereits bei dem *Bild*, das wir uns (unbewusst) von ihm machen: Betrachte ich meinen Körper tendenziell als eine Maschine, die reibungslos zu funktionieren hat und mir zu Diensten stehen soll, die nur wenig Wartungsarbeit braucht und sich auf neueste Anforderungen hochrüsten lässt? Oder sehe ich ihn als einen lebendigen Organismus, der sich ständig selbst reguliert, der mir mittels der Augen, Ohren und Hände die Welt erschließt und mich leben lässt? Erscheint er mir als Feind oder zumindest als innerer Schweinehund, den es zu überwinden gilt? Oder nehme ich ihn wahr als einen Freund, der mit mir kommunizieren will und Weisheit in sich trägt? – Welches Bild oder welche inneren Vorstellungen haben Sie von Ihrem Körper? Und kennen Sie seine Signale, mit denen er Ihnen sagt: „Nein, ich kann nicht mehr!“ oder: „Ich will ... Ich brauche ...“?

In der biblischen Erzählung hält ein Engel Bileam und seinen Esel auf. Dies lässt sich auch so deuten: Wenn wir unseren Körper als kostbares Fundament unseres Lebens begreifen und wertschätzen, kann er uns als „Engel“ dienen. Als ein Bote Gottes will er uns etwas mitteilen: Er bringt uns mit Menschen in Berührung. Er warnt vor Gefahren und hilft mit seinem Gespür, Situationen einzuschätzen und stimmige Entscheidungen zu treffen. Wird der Körper allerdings verabsolutiert – auch dies eine gegenwärtige Tendenz –, dann wird er zu einem „Dämon“, der den Menschen besetzt.

Vielleicht wundern Sie sich über meine ausgesprochen positive Deutung des Körpers, denn: Ist das Christentum nicht eine durch und durch körperfeindliche Religion?! – In der Tat gab es einflussreiche Strömungen im Christentum, die den Körper abgewertet und Lust und Sexualität als Quelle von Schuld und Verderben verdammt haben. Doch diese Sicht steht im Widerspruch zum Gründungsdokument des christlichen Glaubens, zur Bibel! Bereits auf deren ersten Seiten bringen die Schöpfungserzählungen in poetischer Weise das Vertrauen zum Ausdruck, dass die Welt einen guten Grund hat: Sie verdankt sich göttlicher Liebe. Wer aber an das göttliche Leben in allem – auch in sich selbst – glaubt, für den oder die kann die Pflege des Körpers, die Freude an seiner Schönheit und das Genießen mit allen Sinnen nicht des Teufels sein. Im Gegenteil! Wenn ich meinen Körper respektiere und auch seine unausweichlichen Schwächen, Grenzen und Krankheiten ertrage, achte ich