20 Minuten

SCHWEIZER SCHAUSPIELERIN

«Spirituelle Ohrfeige»: Krafttiere halfen Melanie aus Krise

Im Interview spricht Melanie Winiger über die Rolle, die Spiritualität in ihrem Leben spielt. Sie kann nun besser mit Unsicherheiten und Ängsten umgehen.

Vor rund sieben Jahren bekam Melanie Winiger «eine spirituelle Ohrfeige», ausgelöst durch extreme Herausforderungen in ihrem Leben. «Ich befand mich an einem Tiefpunkt meines Lebens und wusste, ich muss meinen Lebensstil anpassen und aktiv werden, damit ich mein Leben gestalten kann.»

Ihren Sinn fand sie in der Kultur der indigenen Völker wieder: «Davor hatte ich keinen Bezug zu Spiritualität. Ich fand das immer zu dogmatisch», erzählt sie 20 Minuten. Die Kultur der indigenen Völker zeichne sich hingegen

genau dadurch aus, dass man keine bestimmten Verpflichtungen und Regeln einhalten müsse, ausser Respekt gegenüber der Natur und seinem Umfeld. «Es ist ein Lebensweg und keine Religion», so die 46-jährige Tessinerin.

Melanie Winiger fand Halt in Krafttieren

Insbesondere die Kraft- und Seelentiere der indigenen Kultur haben Melanie auf ihrem Weg geholfen. «Ich lebe jeden Tag mit ihnen und kommuniziere mit ihnen», erzählt sie. Wenn sie sich ärgert, denke sie beispielsweise an den Adler und erlange so Abstand und den Überblick.

Den animalischen Helfern hat Melanie nun sogar eine Schmuckkollektion gewidmet. Unter ihrer Marke «Purple Connective» verkauft sie Ketten, auf deren Amuletten jeweils eines von sieben Krafttieren dargestellt ist. Jedes verkörpert eine andere Botschaft und hilft bei einem anderen Problem. Zudem hat jeder Mensch ein Seelentier. «Dieses bleibt das ganze Leben lang dasselbe – auch wenn man wiedergeboren wird», erklärt sie.

Melanie kann dank ihrer Spiritualität besser mit Unsicherheiten umgehen

Die Kollektion ist das Resultat von Melanies spirituellem Weg der letzten Jahre. Der Launch im Bongénie an der Bahnhofstrasse, wo man die Stücke seit letzter Woche kaufen kann, ist deshalb sehr emotional für die Unternehmerin. «Es ist für mich eine Kumulation der Arbeit an mir selbst und der Auseinandersetzung mit meinen Selbstzweifeln. Ich habe etwas geschaffen, ganz alleine», erzählt sie mit Tränen in den Augen.

Wenn sie an ihr altes Ich denkt, kommen ihr «Kortisolattacken, Beweisdrang und sehr viele Ängste» in

den Sinn. Sie hatte beispielsweise Angst davor, nicht geliebt oder verlassen zu werden. Ihre Spiritualität habe ihr geholfen, diese zu verstehen. «Ich kann nun lockerer damit umgehen, mein wahres Ich leben und auf meine Intuition vertrauen», reflektiert die Schauspielerin.

«Gehe deinen eigenen Weg und finde das, was deine Seele erweckt.»

Melanie Winiger

Das Ziel sei ohnehin nicht, alle Ängste und Zweifel hinter sich zu lassen. «Das ist gar nicht realistisch. Ich finde, wir müssen uns davon trennen, perfekt sein zu wollen, sondern uns in der Imperfektion feiern», lautet ihre Einstellung. Diese spiegelt sich auch in ihren Schmuckstücken wider. Jedes Amulett ist einzigartig.

Ihren spirituellen Weg ging Winiger nicht alleine. Ihre engsten Freunde, ihre Familie und ihr Partner Timo unterstützten sie. Sie liess sich zudem in schamanischen Retreats weiterbilden. «Wenn mich Leute nach Tipps für Kurse oder anderes fragen, sage ich aber immer: Gehe deinen eigenen Weg und finde das, was deine Seele erweckt. Ob das Spiritualität, Töpfern oder von mir aus Pingpongspielen ist, spielt keine Rolle.»

von
Leonie Projer

Leonie Projer (pro), Jahrgang 1997, ist stellvertretende Leiterin im Ressort People. Ihre ersten journalistischen Erfahrungen sammelte sie bei Tele M1 und «ArgoviaToday».