

«Bewusst aus ganzem Herzen leben»

In seinem neusten Buch «Herzensqualitäten» widmet sich Hanspeter Ruch dem Bewusstsein. Der Winterthurer Psychologe möchte den Lesern einen Weg in die eigene Mitte zeigen. Am 28. Oktober findet die Buchvernissage im Orell Füssli in Winterthur statt.



Hanspeter Ruch gibt in seinem Buch «Herzensqualitäten» konkrete Inspirationen und Anleitungen, um den Kopf zu leeren und einfach zu sein. Bilder: ske./p.d.

Winterthur: Rastlosigkeit, Stress und Energiemangel sind die grossen Themen der heutigen Gesellschaft. Der Winterthurer Psychologe Hanspeter Ruch geht mit seinem neuesten Werk diesem Problem auf den Grund. «Herzensqualitäten – vom Machen zum Sein» ist vor Kurzem erschienen. Hanspeter Ruch möchte eine Brücke zwischen psychologischem Verständnis und der spirituellen Sichtweise schlagen. Das Praxisbuch enthält Inspirationen und Anleitungen, um die eigene Quelle zu finden.

Sie schreiben über die Machermentalität – was bedeutet das?

Hanspeter Ruch: Wir haben gelernt, übers Anstrengen und über Anstrengung Ziele zu erreichen. Bei kleinen Kindern ist das anders, sie sind im Fluss des Lebens. Wir haben den Kontakt zu uns und der inneren Energie verloren. Das führt dann zu Erschöpfung. Es geht nicht darum, nichts zu tun, sondern den eigenen Antrieb zu finden. Der Kopf ist ein Werkzeug, aber wir leben nicht im Kopf, er ist keine Energiequelle.

Es spielt also keine Rolle, was man tut, sondern mit welchem Bewusstsein?

Genau, die Haltung ist entscheidend. Wenn man «muss», ist es streng und man verliert die Lust daran. Tut man etwas aber mit Freude, gibt es Energie. In diesem Teufelskreis sind viele Erwach-

sene drin: Ich muss aufstehen, ich muss arbeiten, ich muss einkaufen...

Was heisst Nichtstun?

Nichtstun heisst einfach nur sein und zu staunen wie ein Kind. Unsere Köpfe

sind gefüllt wie ein Raum voller Abfall. Nichtstun heisst auszusteigen und den Kopf vom Ballast zu befreien. In dieser Haltung geschieht das Leben von selber. Aber wir sind uns das nicht mehr gewohnt.

Man muss also nicht einfach dasitzen?
Nein, man kann einen Spaziergang machen oder in den Himmel gucken. Man kann sogar arbeiten, aber nicht mir dem Hintergedanken «ich muss». Wenn man alles mit der Neugier eines Kindes tut, ist das Leben total spannend. Mir geht es um das Bewusstsein über unsere Gedanken, Gefühle und die innere Energie.

Ein Beruf und Hobbys, die glücklich machen, geben Energie. Woran merkt man, dass es zu viel ist?

Warnsignale sind sehr schnell da. Man kann nicht mehr abschalten, ist ruhelos und gestresst. Wer aber den Tag durch entspannter ist, braucht auch weniger Schlaf, da der Kopf einfacher abschalten kann.

Der denkende Geist ist immer wieder Thema im Buch. Was heisst das?

Der denkende Geist ist die Stimme in unserem Kopf, die immer alles kommentiert und bewertet. Am Morgen nach dem Erwachen ist es den Bruchteil einer Sekunde still, dann kommen die Gedanken: Ich muss jetzt aufstehen. Ich muss heute dieses und jenes erledigen. Der denkende Geist lässt uns nicht zu Ruhe kommen, wir können ihn nicht mehr abstellen.

Was hat Ihnen geholfen, den denkenden Geist abzustellen?

Die einfachste Übung ist, regelmässig in den Himmel zu gucken. Wer die Weite vor der Nase hat und bewusst atmet, kann nicht mehr denken, planen und organisieren. Gerade hinstehen, fest mit dem Boden verwurzelt, den Blick in den Himmel und dabei bewusst ein- und ausatmen. Am besten macht man diese Übung bereits am Morgen, um mit der richtigen Einstellung in den Tag zu gehen. Viele brauchen aber zuerst eine Krise, bevor sie merken, dass etwas falsch läuft.

Sie schreiben, dass meist die dritte oder vierte Krise einen Wandel bringt. Wieso?
Wir funktionieren immer. Die erste Krise ist meist zu schwach, man schiebt das Problem zur Seite und denkt, das geht dann schon. Es braucht oft ein sehr einschneidendes Erlebnis, bis man etwas ändert.

Könnte man Krisen nicht früher erkennen?

Doch, die Warnsignale sind da, aber das Bewusstsein dafür nicht. Oft wollen wir es auch gar nicht sehen.

Das Praxisbuch soll helfen, zur inneren Quelle zu finden. Das klingt esoterisch.

Mir geht es um das Bewusstsein, herauszufinden, wer ich eigentlich bin. Was habe ich für Gefühle, was für Gedanken? Wo liegt die Quelle meines Seins? Das hat nichts mit Esoterik zu tun. Man kann auch ein anderes Wort verwenden: Bewusstsein, Herz, Gott, Liebe – es ist nur ein Begriff.

Sie schreiben über ihre eigenen Erfahrungen. Wieso?

Es ist persönlicher und nicht abgehoben. Ich will zeigen, dass ich mich auch damit auseinandersetze und nicht einfach etwas schreibe. Es sollte für jeden nachvollziehbar sein.

Was hat sich bei Ihnen verändert, seit sie sich mit dem Thema auseinandersetzen?

Mein Leben ist grundlegend anders. Ich habe mehr Energie, mehr Gelassenheit und mehr Stille. Begonnen habe ich vor rund 30 Jahren.

An wen richtet sich das Buch?

Die Menschen auf der Strasse.

Interview: Salome Kern

Weitere Informationen:

Buchvernissage: 28. Oktober, 19.15 Uhr im Orell Füssli, Marktgasse 41, Winterthur «Herzensqualitäten», Hanspeter Ruch Verlag Via Nova, ISBN 978-3-86616-339-3

Leben am Bahnhof Winterthur

«Stadi»-Kolumnist Bruno Nauer aus Oberi veröffentlicht sein erstes Buch «Brennpunkt HB Winterthur». Auf 132 Seiten zeigt er die vielen Facetten dieses wichtigen Knotenpunkts. Die Vernissage findet am 5. November statt.

Winterthur: Für Bruno Nauer geht ein Traum in Erfüllung. Während rund dreier Jahre bereicherte er den «Stadtanzeiger» mit seiner Kolumne «Hauptbahnhof Winterthur». Nun veröffentlicht der 61-Jährige am 5. November sein erstes Buch «Brennpunkt HB Winterthur». Rund 1500 Stunden hätten er und Max Zobrist in das Werk investiert – und sie bereuen davon keine Sekunde. «Auch wenn ich eher ahnungslos an die Sache ranging, hat sich der Aufwand mehr als gelohnt», erzählt der Oberwinterthurer stolz. Er habe sich nicht nur selbst bewiesen, «dass man auch als Buezer mit einer Anlehre ein Buch schreiben kann», sondern erhielt dadurch einen vertieften Einblick in ein Thema, das ihn schon länger fasziniert: das Leben rund um den Hauptbahnhof Winterthur.

Seit über zehn Jahren arbeitet Bruno Nauer bei Railclean in Winterthur. Im Auftrag der SBB ist er also für die Sau-

berkeit am Bahnhof mitverantwortlich. Dadurch hat er die unterschiedlichsten Facetten dieses Orts kennengelernt. Auf der einen Seite die anspruchsvolle Arbeit der Angestellten, die sich rund um die Uhr darum bemühen, den vierthäufigst frequentierten Bahnhof der Schweiz in Betrieb zu halten. Auf der anderen Seite überrascht ihn immer wieder die Vielfalt der 122000 Passagiere, die täglich auf dem Bahnhof Winterthur verkehren.

Rückblick: Bruno Nauer erzählte vor vier Jahren einer Masseurin von dem bunten Treiben rund um diesen wichtigen Knotenpunkt. «Sie brachte mich dann auf die Idee, ein Buch darüber zu schreiben. Dieser Gedanke liess mich ab jenem Moment nicht mehr los.»

Er berichtete seinem guten Freund Max Zobrist aus Oberwinterthur davon. Der leidenschaftliche Hobbyfotograf war sofort Feuer und Flamme und sagte Bruno Nauer seine Unterstützung zu. «Nun stellte sich nur noch die Frage, wie man überhaupt schreibt», erinnert sich der Zufall brachte die Lösung. An einem Country-Anlass lernte er «Stadi»-Chefredaktorin Lucia M. Eppmann kennen. Sie gab ihm die Chance, seine Erlebnisse als Kolumnen in der Zeitung zu publizieren. Hätte er dann eines Tages genügend Material beisammen, könne er über ein Buch nachdenken. Gecoacht beim Schreiben wurde

Bruno Nauer von der damaligen «Stadi»-Redaktorin Lena Leuenberger. «Ich war anfangs ultranervös», gibt er lächelnd zu, «und wollte möglichst hochstehend und professionell wirken.» Lena Leuenberger hatte ihn auf den Boden zurückgebracht: «Du musst keine Doktorarbeit schreiben, bleibe einfach Bruno! So kennt man dich, so mag man dich!»

Stadtpräsident im Putzfiel

Diesem Rat ist Bruno Nauer seither gefolgt. Mit seinem persönlichen Blick auf den Alltag am Bahnhof eroberte er die Herzen der «Stadi»-Leser. So belegte er 2013 den dritten Platz beim «Kopf-des-Jahres-Wettbewerb.»

Zu den Highlights, die Bruno Nauer und Max Zobrist die letzten drei Jahre erlebt haben, zählt auch die Nacht, als Stadtpräsident Michael Künzle ein altes Versprechen einlöste und mit dem Reinigungsteam den Bahnhof von 3 bis 7 Uhr in der Früh reinigte. Auch das Interview mit der Betriebsfeuerwehr sowie der Besuch des Kommandoraums, dem Herzen der SBB-Betriebszentrale, seien beeindruckend gewesen.

Nach 30 publizierten Kolumnen entschieden sich Bruno Nauer und Max Zobrist sowie der Layouter Erwin Städeli, dass nun die Zeit für das Buch gekommen ist. Von Beginn weg war den Beiden klar, dass sie nicht etwa nur die bereits



Am Bahnhof: Fotograf Max Zobrist (links) und Kolumnist Bruno Nauer. Bild: sag.

bekanntesten Texte abdrucken wollen. So wird auf 132 Seiten auch auf die Geschichte des Bahnhofs eingegangen. Alte Archibilder zeigen, wie sich der Platz über die Jahre verändert hat.

Am schwierigsten sei aber die Finanzierung des Buchs gewesen, so Bruno Nauer. Fast wäre das Projekt gescheitert. Mit Layouter Erwin Städeli von der Firma Satzform fanden sie jemanden, der an das Projekt glaubte und deshalb auch kostenmässig entgegenkam. «Auch sonst erfuhren wir Zuspruch von allen möglichen Seiten, was uns neu motivierte!»

Am 5. November wird die Vernissage in der SBB-Serviceanlage Oberwinterthur gefeiert. Und wie geht es danach weiter? «Wir haben hier noch etwa 5000 unveröffentlichte Fotos auf dem Computer», meint Max Zobrist lachend, «vielleicht machen wir daraus eines Tages ein Bilderbuch.» Christian Saggese

Weitere Informationen:
Vernissage mit Apéro: 5. November, 19.30 Uhr Ort: SBB-Serviceanlage Oberwinterthur Flugplatzstrasse 7, 8404 Winterthur Anmeldung zur Vernissage bis 30. Oktober an: bnauer@gmx.ch oder Telefon 079 540 97 41 Bestellung des Buchs unter diesen Kontaktangaben oder bei Winterthur Tourismus.

ANZEIGE

MATRATZEN FESTIVAL

JETZT FESTIVAL PREISE!

Einmaliges Festival Angebot

Matratze Jubilé statt CHF 1'450.- nur **980.-**

Sonntag 25.10. offen
in Volketswil 10-18 Uhr

■ Volketswil, beim Volkiland
Mo-Fr Abendverkauf bis 20 Uhr
■ Rickenbach b. Wil, Breitestr. 5
Mo-Fr Abendverkauf bis 19 Uhr

möbel märki