

Von der Kunst des Staunens

Von Marina Persano

Die kostbare Fähigkeit des Staunens wiederentdecken. Lernen, die Welt aus einer anderen Sicht zu betrachten. Die Leichtigkeit des Lebens wieder zu fühlen. In seinem neuen Buch «Staunen» gibt Hanspeter Ruch Ansporn, all dies, was in der heutigen Zeit in Vergessenheit geraten ist, wieder neu zu erlernen.

Winterthur Seit fast 30 Jahren ist Hanspeter Ruch als Psychotherapeut in Winterthur tätig. Mit seinen Vorträgen und Büchern hat er sein Wissen bereits an ein breites Publikum weitergegeben. In seinem neusten Buch «Staunen» möchte Ruch seinen Lesern ans Herz legen, wieder vermehrt auf die kleinen Dinge im Leben zu achten, und öfters aus unserem Schnellzug zu steigen.

Herr Ruch, wie ist die Idee zu Ihrem 7. Buch entstanden?

Die Ideen zu meinen Büchern entstehen einfach, ohne Absichten. Es sind Quellen, die zu fließen beginnen. Und wenn ich erst einmal angefangen habe, dann läuft es wie von selber. Ich staune jedes Mal wieder, wenn ich ein fertiges Buch in den Händen halte. Hätte ich Vorschriften zu einem bestimmten Thema, so hätte ich keine Chance dies umzusetzen. Das würde nicht funktionieren.

Für wen ist Ihr Buch geeignet?

Ich schreibe für die Allgemeinheit. Meine Bücher sind keine Fachliteratur. Sie sind einfach und verständlich geschrieben und für jedermann geeignet.

Sie schreiben, dass wir mit dem Staunen die Welt verändern können. Inwiefern geht das?

Staunen ist eine Sichtweise. Wie wir das Leben wahrnehmen. Kleine



Psychologin und Autorin Hanspeter Ruch veröffentlichte kürzlich sein siebtes Buch «Staunen».

Kinder sehen die Welt mit anderen Augen, überlegen nichts dabei. Wir Erwachsenen rasen mit dem Schnellzug durchs Leben, nehmen um uns herum gar nichts richtig wahr. Deshalb sollten wir öfters aus dem Zug aussteigen, pausieren und die Dinge bewusster betrachten.

Vor was verschliessen wir, Ihrer Meinung nach, zu sehr die Augen?

Schon unsere Eltern haben uns eine falsche Sichtweise auf das Leben vermittelt. Wir wuchsen so auf, haben es nicht anders gelernt. Alles muss noch mehr, noch schneller und noch grösser sein. Auch der Druck der Medien nimmt immer mehr zu, alles ist hektisch und schnelllebig. Wir sollten einfach versuchen, mal zu entschleunigen, mehr aus dem Fenster schauen und wahrnehmen, was die Welt eigentlich alles zu bieten hat.

Können Sie das selber wirklich?

Ja. Es ist reine Übungssache. Eine Lebensweise können wir erlernen, genau so wie wir das Klavierspielen, oder Sprachen erlernen können, wenn wir wollen. Unsere Köpfe sind aber oft viel zu voll, wir sind zu vereinnahmt. Unsere Einstellungen zu ändern, können wir aber alle lernen.

Nach dem Lesen Ihres Buches, werden wir angeblich wieder über die kleinen Dinge im Leben staunen können. Ist das wirklich so einfach?

Mein Buch ist ein Ansporn, das Leben von einer anderen Seite zu betrachten. Es ist ein Einstieg. Für den schwierigeren Teil, das Gelesene umzusetzen und dranzubleiben, dafür ist jeder selber verantwortlich. Das Wissen ist das eine, das Umsetzen das andere. Ich möchte mit meinen Zeilen eine Anregung

geben, damit das Umsetzen leichter fällt.

Welchen Ratschlag geben Sie Ihren Klienten jeweils mit auf den Weg?

Das ist sehr individuell. Grundsätzlich geht es aber immer um dasselbe: Dass wir unseren Blickwinkel ändern müssen. Wir sollten uns fragen, wo stehen wir? Worauf kommt es an? Das Leben ist vergänglich. Wir sollten es nutzen!

Buchvernissage

Am nächsten Mittwoch, 15. März, liest Hanspeter Ruch aus seinem Buch «Staunen».

Wo: Buchhandlung Orell Füssli Thalia, Marktgasse 41, Winterthur

Wann: 19.30 Uhr

Eintritt frei.

Frühlingskonzert in Töss



Töss Als Höhepunkt des Frühlingskonzerts vom 12. März führt die Stadtharmonie Winterthur-Töss das Oboenkonzert «Legacy - Concerto for Oboe & Symphony Orchestra» des spanischen Komponisten Óscar Navarro erstmals in der Schweiz auf. Für den anspruchsvollen Solopart

konnte Sergio Simón Álvarez gewonnen werden. Álvarez ist seit vielen Jahren regelmässig Zuzüger in namhaften, internationalen Orchestern wie dem Tonhalle Orchester Zürich, dem Spanischen Rundfunk Sinfonie Orchester oder der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen. Weitere Highlights sind der «Einzugsmarsch der Bojaren» des norwegischen Komponisten Johan Halvorsen, Dmitri Shostakovichs «Suite für Jazzorchester Nr. 2» sowie «The Zest» des finnischen Komponisten Ilari Hylkilä.

■ Das Frühlingskonzert findet am Sonntag, 12. März um 17 Uhr im JJ's Restaurant (Klosterstrasse 30) in Töss statt. Der Eintritt ist frei, Kollekte.

«Chömed emal verbii»

Rössli Illnau «Chömed emal verbii» heisst die diesjährige Produktion, die der Verein Theater Illnau vom 25. März bis 7. April im Rössli-Saal Illnau aufführen wird. Die drei Worte «Chömed emal verbii» werden oft am Feriende bei der Verabschiedung von Ferienbekanntschäften gesagt; allerdings in der Annahme, dass ein solches Szenario nie eintreffen wird. Die Komö-

die zeigt auf witzige Art, was alles geschehen kann, wenn eine solche Einladung tatsächlich wahrgenommen wird und die Gäste plötzlich mit Sack und Pack vor der Wohnung stehen. Der Vorverkauf findet am Mittwoch, 8. März von 9 - 11 Uhr im Rössli Illnau statt. Ab 9. März können Billette online bestellt werden oder per Telefon jeweils Montag von 10 - 13 Uhr und Mittwoch von 17 - 19 Uhr.

■ Tickets: online unter www.theaterillnau.ch oder per Telefon 077 422 60 68.



Marina Persano

hat für Sie Kultur- und Veranstaltungstipps

kultur@winterthurer-zeitung.ch

Die «Malaikas» kommen



Giesserei Die «Malaikas» sind Menschen aus mindestens 10 verschiedenen Nationen, die gemeinsam Theater spielen, Spass haben und voneinander lernen. Viele von ihnen sind nicht freiwillig hier, sondern mussten vor Krieg, Hunger und Gewalt fliehen. Neben dem Theaterspielen werden verschiedene Aktivitäten unternommen. Flüchtlinge und Einheimische begegnen sich auf Augenhöhe, lernen sich kennen, bauen gegenseitig Ängste und Vorurteile ab. Es entstehen Freundschaften und eine natürliche In-

tegration. Im Dezember 2015 wurde der unabhängige Verein FlüchtlingsTheater Malaika in Zürich gegründet. Jedes Jahr machen die «Malaikas» ein bis zwei grosse Theaterproduktionen. Neben den wöchentlichen Proben gibt es vor der Premiere jeweils eine Intensivwoche. Die Stücke werden gemeinsam mit den Schauspielern erarbeitet und während eines halben Jahres an verschiedenen Orten aufgeführt. Am Samstag, 11. März machen die «Malaikas» mit ihrem Stück «Hier und Dort» Halt in Hegi.

■ Die «Malaikas» spielen ihr Stück «Hier und Dort» am Samstag, 11. März im Saal der Giesserei (Ida-Sträuli-Strasse 65) in Winterthur Hegi. Beginn: 20 Uhr. Der Eintritt ist frei, Kollekte. Die Sam-Bar ist von 19 bis 24 Uhr geöffnet.

Kiwi Kinos AG
Neumarkt 11-13
8401 Winterthur
T: +41 52 208 1200
www.kiwikinos.ch



KIWI KINO

09.03. bis 15.03.2017

Kiwi 1, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
DIE GÖTTLICHE ORDNUNG – PREMIERE!	
14.30/17.30/20.00 Uhr	Dialekt, J 12
A CURE FOR WELLNESS	
Fr/Sa 22.30 Uhr	Deutsch, J 16
Kiwi 2, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
LION	
14.15/17.15/20.15 Uhr, Fr/Sa 23.00 Uhr	Deutsch, J 6
Kiwi 3, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
THE LEGO BATMAN MOVIE – 3D	
14.45 Uhr	Deutsch, J 6
MEIN BLIND DATE MIT DEM LEBEN	
17.45/20.30 Uhr	Deutsch, J 6
Split	
Fr/Sa 23.00 Uhr	Deutsch, J 16
Kiwi 4, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
LA LA LAND	
14.30 Uhr	Deutsch, J 6
LA LA LAND	
17.45 Uhr	E/d/f, J 6
PLÖTZLICH PAPA - DEMAINTOUT COMMENCE	
20.30 Uhr, Fr/Sa 23.00 Uhr	Deutsch, J 6
Kiwi 5, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
MEIN LEBEN ALS ZUCCHINI	
15.00 Uhr	Deutsch, J 6
USGRÄCHNET GÄHWILERS	
17.45 Uhr	Dialekt, J 12
MANCHESTER BY THE SEA	
20.00 Uhr, Fr/Sa 23.00 Uhr	E/d/f, J 12
Kiwi 6, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
BALLERINA	
15.00 Uhr	Deutsch, J 6
FIFTY SHADES OF GREY - GEFÄHRLICHE LIEBE	
17.30/20.15 Uhr, Fr/Sa 23.00 Uhr	Deutsch, J 16
Kiwi 7, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
BIBI UND TINA - TOHUWABOHU TOTAL	
14.15 Uhr	Deutsch, K 10
LOGAN	
17.00/20.00 Uhr, Fr/Sa 23.00 Uhr	Deutsch, J 16
Kiwi 8, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
SING	
14.45 Uhr	Deutsch, J 6
A CURE FOR WELLNESS	
17.15/20.45 Uhr	Deutsch, J 16
Kiwi 9, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
HIDDEN FIGURES - UNERKANNTE HELDINNEN	
14.30/20.00 Uhr	Deutsch, J 6
COLLATERAL BEAUTY	
17.30 Uhr	Deutsch, J 12
RINGS	
Fr/Sa 22.30 Uhr	Deutsch, J 16
Kiwi 10, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
KONG: SKULL ISLAND 3D - PREMIERE!	
15.00/17.30/20.15 Uhr	Deutsch, J 12
Kiwi 11, Neumarkt 11-13	052 208 12 12
BURG SCHRECKENSTEIN	
14.00 Uhr	Deutsch, J 6
JOHN WICK: CHAPTER 2	
17.15/20.15 Uhr, Fr/Sa 23.00 Uhr	Deutsch, J 16
Loge 1	
LA LA LAND	
14.30 Uhr	E/d/f, J 6
SILENCE	
17.15 Uhr	E/d/f, J 16
MOONLIGHT - PREMIERE!	
20.30 Uhr	E/d/f, J 16
Loge 2	
LION	
14.00/17.00/20.00 Uhr	E/d/f, J 6
Loge 3	
WILDE MAUS - PREMIERE!	
14.45/20.15 Uhr	Deutsch, J 12
LOVING	
17.30 Uhr	E/d/f, J 16

Alterskategorien:
E = ab 16 Jahren

12 J., 14 J. = zugelassen ab 12 Jahren, vom Verleiher empfohlen ab 12, beziehungsweise 14 Jahren. Vorstellungen nach 21 Uhr nur mit Erwachsenenbegleitung.

TIPP DER WOCHE

BY THE SEA – PREMIERE!

14.30/20.30 Uhr

E/d/f, J 14

Nach dem Kino zum
BURGER KING

