

# PANORAMA

## Sich mutig aufs Leben einlassen

In seinem neuen Buch «In der Fülle leben» nimmt der Psychologe und Psychotherapeut Hanspeter Ruch die Leser mit auf den Pfad des Erwachens. Auf dieser Reise zu sich selbst finden sich viele lebensnahe, praktische Hilfen für Suchende, aber auch Gestresste.

«In der Fülle leben – Tore zur Erfahrung des grossen Mysteriums» ist Ihr drittes Buch. Wieso schreiben Sie überhaupt Bücher?

**Hanspeter Ruch:** Ich muss vorausschicken, nicht ich schreibe, sondern «es» schreibt. Schreiben ist für mich wie meditieren, ich bin dann ganz bei mir und schaffe Klarheit, indem ich mich vertiefe mit dem Befasse, was aus mir herauskommt. Die im Buch beschriebenen Übungen habe ich selber gemacht und biete sie den Lesern an, damit sie gleich Nägel mit Köpfen machen können.

«Meditation ist der Anfang einer Heimreise, um da anzukommen, wo man ist»

Welches ist die zentrale Botschaft Ihres Buches?

Hab Mut, auf dich selber zu hören, dich aufs Leben einzulassen und dich zu fragen, was wahr ist, dann offenbart sich die Fülle des Daseins. Die Reise zu sich selbst ist ein anspruchsvoller Prozess, der sich lohnt. Schliesslich soll man am Ende zurück schauen und sagen können: Ich habe gelebt und nicht nur funktioniert. In unserer Kultur scheint es einfacher zu sein, Karriere zu machen, als bei sich zu sein und dem Leben Sorge zu tragen. Im Prinzip geht es um Gesundheitspsychologie. Ich will sagen: «He, mach mal eine Pause im Alltagsstress, wach auf, sei da.»

Wieso sind Sie Psychotherapeut geworden?

Dieser Entscheid hatte nicht damit zu tun, dass ich selber in Not war oder emotionale Konflikte verstehen und lösen wollte. Was mich antrieb, war die Suche nach dem, was das Menschsein ausmacht. Zuvor hatte ich die Ausbildung zum Primarlehrer abgeschlossen. Als Lehrer spürte ich, dass die Stoffvermittlung zu sehr im Vordergrund steht und mich der Mensch und seine innere Essenz mehr interessierten.

Umwege und Zwischenstationen gehören auf dem Weg zu sich selber dazu. Es ist, als schälte man eine Zwiebel – im Laufe der Zeit spürt man besser, was für einen wesentlich ist und was nicht.

Sie unterscheiden die relativen Aspekte des

Bewusstseins vom absoluten Bewusstsein. Wieso ist es wichtig, diese Unterscheidung zu kennen?

Zum relativen Bewusstsein gehören Gedanken und Gefühle: Sie sind wie Wellen, die entstehen und wieder vergehen, ohne Spuren zu hinterlassen. Diese Wellen steigen aus unserer wahren Natur, dem Sein empor: In diesem Bild ist das Meer unser absolutes Bewusstsein, es ist immer da und ein solider Boden. Wenn man diese zwei Ebenen nicht unterscheiden kann, kann es passieren, dass man Relatives – wie zum Beispiel negative Gefühle – ins Zentrum stellt. Weiss man aber um die Quelle des Seins, kann man auch stürmischere Zeiten gelassener annehmen.

Der Untertitel «Tore zur Erfahrung des grossen Mysteriums» lässt vermuten, dass Sie esoterisch angehaucht sind.

Nein, das bin ich ganz und gar nicht. Der Untertitel hat verlagstechnische Gründe. Meine Kritik an der populären Esoterik ist, dass dieser ein fundiertes Wissen vom Wesen des Bewusstseins fehlt und es vermieden wird, sich auch mit den Schatten des Lebens und den Widerständen im Dasein auseinanderzusetzen. Esoterik wird oftmals als Beruhigung eingesetzt, die einem eine heile und glückliche Welt vermitteln soll.

Das Ziel der Spiritualität, wie ich sie verstehe, liegt darin, ein starkes Fundament zu schaffen, das einen auch in schwierigen Zeiten trägt.

Sind Sie religiös?

Ich betrachte mich als Christ und die christlichen Grundgedanken wie die Nächstenliebe gefallen mir. Allerdings hatte ich immer den Eindruck von toten Ritualen, den offenen Geist und das gute Herz vermisste ich oft. Durch meine spirituellen Lehrer habe ich auch einen Bezug zum tibetischen Buddhismus bekommen.

Was bedeutet Ihnen die Meditation?

Wenn ich selber meditiere oder in meinen Meditationsgruppen geht

es einerseits um das ruhige Verweilen, wo das Schwergewicht im Beobachten, Loslassen und Nichtstun liegt. Andererseits geht es in der analytischen Meditation darum, den denkenden Geist zu untersuchen, um ein klares Verständnis seiner Natur zu erlangen. Besonders wichtig ist mir der Transfer in den Alltag. Denn das Ziel ist, immer geschickter mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Für die einen ist es ein Waldspaziergang, andere gehen Velo fahren oder schreiben Tagebuch. Meditation ist der Anfang einer Heimreise, um da anzukommen, wo man ist.

Wie haben Sie zur Spiritualität gefunden?

Den Zugang zu diesem anderen hatte ich schon immer. Als Kind verweilte ich oft in einer grasbewachsenen Mulde hinter unserem Haus. Da fühlte ich mich mit der Welt verbunden und spürte das Sein unmittelbar. Im Zuge des Erwachsenwerdens lernte ich zwar leistungsfähig zu sein, verlor aber den Bezug zu diesem inneren Schatz. Mit Hilfe einer körperorientierten Psychotherapie habe ich diese Quelle wieder gefunden und konnte den spirituellen Weg bewusst weiter beschreiten. Später machte ich mich auf eine Reise nach Indien, begann zu meditieren und liess mich auf die tiefgründigen Lehren des tibetischen Buddhismus ein.

Inwiefern unterscheidet sich Ihr psychotherapeutischer Ansatz von der traditionellen Psychologie?

Mein Ansatz versteht sich als Ergänzung, nicht als Kritik. Die Klassische Psychotherapie leistet gute Dienste, besonders wenn es um Konfliktlösung, emotionale Störungen, Kommunikationsschwierigkeiten oder Beziehungsgeschichten geht. Häufig habe ich aber Klienten, die in der Psychotherapie auf Grenzen stossen, an einen Wendepunkt kommen und weitergehen möchten. Menschen abholen, die in einer spirituellen Krise mit Ängsten, Energien und unvertrauten Erscheinungen konfrontiert sind, welche sie existenziell verunsichern und sie auf ihrem Weg begleiten, ist dann meine Aufgabe.

Was ist für Sie persönlich Glück?

Glück ist für mich, ganz da zu sein, in verschiedenen Situationen ganz in der Gegenwart zu leben und anzunehmen, was ist. Wenn meine Tochter mir einmal sagt: «Du hast mich ermutigt, mich einzulassen und das Leben zu wagen», dann habe ich meine Sache gut gemacht.

INTERVIEW: CLAUDIA BISCHOF-BIOTTI



Hanspeter Ruch Bild: Marc Dahinden

### ZUR PERSON

**Hanspeter Ruch**, Psychologe und Psychotherapeut

Hanspeter Ruch wurde 1954 in Zürich geboren, ist verheiratet und hat eine achtjährige Tochter. Nach der Matur absolvierte er die Ausbildung zum Primarlehrer. Danach studierte er Psychologie und Pädagogik in der Schweiz und den USA, wo er mit dem Doktorat ab-

schloss. Seit 1986 ist er als Psychologe FSP und Psychotherapeut SPV in seiner eigenen Praxis in Winterthur tätig. Sein Angebot umfasst Einzel- und Paartherapie, Supervision und Coaching, Fortbildungskurse, Unterstützung bei spirituellen Krisen und Meditation. Daneben unterrichtet er am Institut für Lerntherapie in Schaffhausen und hat neben seinem aktuellen Buch «In der Fülle le-

ben – Tore zur Erfahrung des grossen Mysteriums» verschiedene Publikationen veröffentlicht: «Unsere Geschichte – unser Potenzial. Wie vorgeburtliche Erlebnisse und Geburt unser Leben prägen» (2001), «Im Fluss des Lebens sein. Von der Enge des Ich zur Offenheit des Seins» (2005). Im Frühling 2008 erscheint sein neues Buch «Burn-out. Erkennen, Bewältigen, Vermeiden». (cbb)

### Dem Mammut auf den Pelz gerückt

WASHINGTON – Dem Geheimnis um das Aussterben der Mammuts gehen amerikanische Wissenschaftler auf den Grund: Rückschlüsse darüber, ob ein Klimawandel, hungrige Neandertaler oder etwas ganz anderes am Tod der Grosssäuger schuld war, erhoffen sich Wissenschaftler nun aus dem Fell der Dickhäuter. Haare seien eine exzellente Quelle für gut erhaltene DNA, erklärten Forscher in der Freitagsausgabe des amerikanischen Magazins «Science». «Es ist wichtig, den genetischen Aufbau eines Tieres zu verstehen, das kurz vor dem Aussterben stand», sagte Stephan Schuster, leitender Wissenschaftler der Pennsylvania State University. Dort versucht man, Beziehungen zwischen verschiedenen Gruppen von Tieren zu verstehen, vor allem zwischen solchen, die vom Aussterben bedroht sind. (ap)

### Eheglück ist gut für das Herz

CHICAGO – Unglückliche Partnerschaften sind schlecht fürs Herz. Dies ist das Ergebnis einer Studie unter gut 9000 britischen Beamten. Die Personen mit den grössten Problemen in einer Beziehung haben demnach eine 34 Prozent höhere Herzinfarktwahrscheinlichkeit als diejenigen, deren Beziehungen harmonisch sind. Hauptfaktor dafür ist vermutlich Stress. Untersucht wurde dabei nicht nur das Verhältnis zum Partner, sondern auch zu engen Verwandten und Freunden. Bislang hiess es in den meisten Studien zu dem Thema, das Eheleute im Allgemeinen gesünder lebten als Ledige. Die Untersuchung kommt dagegen zu dem Ergebnis, dass die Qualität einer Beziehung entscheidend ist, wie der Londoner Forscher Roberto De Vogli, Hauptautor der Studie, erklärt: «Man sollte vorsichtig sein mit der Wahl des Ehepartners.» (ap)

### NICE TO HAVE

#### Eine Uhr – oder ein Kaleidoskop?

Eine Uhr ist und bleibt eine Uhr. Und sie sieht aus wie eine Uhr, mit Zifferblatt oder Digitalanzeige. Wenn da nicht die fünf neuesten Swatch-Uhren wären. Die Modelle «Puzzle Motion» des Schweizer Uhrenherstellers haben Zifferblätter, die sich mit dem Fortschreiten der Zeit verändern und immer in neuen Mustern erscheinen, wie ein sich drehendes Kaleidoskop. Ausgangspunkt für die Verwandlung ist jeweils die volle Stunde. Je nach Modell zeigen die Zifferblätter ein geometrisches Muster oder ein grafisches Bild. Dieses Bild verändert sich dann mit jeder Minute, bis es sich zur vollen Stunde wieder in seiner ursprünglichen Form zeigt. Das Geheimnis der sich ändernden Muster liegt in einem Zifferblatt, das aus mehreren Ebenen besteht. Die unterste Ebene dient dabei als Plattform für zwei darüber liegende Ebenen, die aus vier rotierenden Segmenten bestehen. Es sind diese acht bedruckten Ebenen, die mit konstantem Rotieren, das Erscheinungsbild des Zifferblatts ständig ändern. (red)



#### Puzzle Motion

von Swatch kostet Fr. 100.–. Es gibt sie in den fünf Modellen: Disco Vibe, Moving Flower, Blue Satellit, Fine Mystique und Interpretation.

#### Buchvernissage

«In der Fülle leben – Tore zur Erfahrung des grossen Mysteriums» von Hanspeter Ruch am Dienstag, 30. Oktober, 19.00 Uhr, Orell-Füssli-Buchhandlung in Winterthur. Kurs zum Buch «In der Fülle leben» am 11. November 2007.

www.hpruch.ch