



# BLICKPUNKT

## Das Glück in sich selbst finden

Der Winterthurer Psychologe und Psychotherapeut Hanspeter Ruch hat ein zweites Buch veröffentlicht. «Im Fluss des Lebens sein» ist eine etwas andere Anleitung zum Glückselbst.

*In Ihrem neuen Buch begleiten Sie den Leser auf seiner inneren Reise zu sich selbst. Was ist damit gemeint?*

**Hanspeter Ruch:** Das Buch befasst sich mit dem Thema «Aufbruch». Es geht darum, aus kräftezehrenden Lebensmustern auszusteigen und sowohl persönlich als auch spirituell zu wachsen. Die Quelle unseres Glücks ist das Sein, unsere innere Essenz. Die Suche nach dem Glück ist folglich eine Reise zu uns selbst. Wollen wir zu diesem Schatz vorstossen, müssen wir unsere Haltung neu ausrichten und das Sein ins Zentrum rücken.

*Welche Motive haben Sie dazu veranlasst, dieses Buch zu schreiben?*

Einerseits ist es das eigene Erleben. Als kleiner Junge spürte ich diese tiefe Verbundenheit mit dem Leben, die mit Worten nicht beschrieben werden kann. Später, als die Logik und das Denken in den Vordergrund rückten, kam sie mir abhanden. Erst nach meiner mehrjährigen Ausbildung bin ich dem Unermesslichen, dem Sein, wieder direkt begegnet.

Andererseits möchte ich den Menschen Mut machen, auf ihr Innerstes zu hören und erneut in den Fluss des Lebens einzutauchen. Dies hat nichts mit Egoismus oder gar Nabelschau zu tun, sondern mit dem tiefen Wunsch, sich von der Mangelmentalität und der Unwissenheit zu verabschieden und offen zu werden für die Wahrheit, die wir alle in uns tragen.

*Welche Hilfestellungen bietet das Buch auf diesem Weg?*

Es enthält Denkanstösse zu grundlegenden Lebensthemen, Übungen aus der Psychotherapie und auch Meditationstechniken aus dem tibetischen Buddhismus.

*Ein Kapitel widmen Sie den Möglichkeiten und Grenzen der Psychotherapie. Wie kann die Psychotherapie auf dem Weg zum eigenen Selbst von Hilfe sein?*

Die Psychotherapie kann helfen, mit der eigenen Geschichte Freundschaft zu schliessen, negative Grundmuster aufzulösen sowie die eigene Selbstmeinung zu korrigieren. Oft denken wir über uns selbst in sehr negativer, engherziger Weise. Legen wir diese Einstellung ab, können wir mit dem Ursprung des Glücks, dem Sein als solchem, in Berührung kommen. Wichtig ist es zudem, Qualitäten wie Mitgefühl, Klarheit, Geduld und Grosszügigkeit zu fördern.

*Woran ist der Erfolg einer Therapie erkennbar?*

Er kommt dadurch zum Ausdruck, dass sich körperliche und seelische Spannungen auflösen, die Lebensfreude erwacht und wir in die Gegenwart zurückfinden. Eine Psychotherapie sollte sich nicht ausschliesslich mit unseren Ängsten, Sorgen und Minderwertigkeitsgefühlen beschäftigen, da sonst die Gefahr besteht, dass diese zunehmen.

*Worin liegen demnach die Grenzen der Psychotherapie?*

Das Gefäss der Psychotherapie kann im Laufe der Zeit zu eng werden. Häufig erwacht an diesem Wendepunkt das Interesse an spirituellen Themen. Während die Psychotherapie uns hilft, den Alltag ohne grössere Schwierigkeiten zu bewältigen, ist es das Ziel der Spiritualität, uns zur eigenen Quelle zurückzuführen und uns selbst zu erkennen.

*Sie betonen, wie wichtig innere Strukturen bei der Suche nach dem eigenen Selbst sind – weshalb?*

Ein Sprichwort im Buddhismus besagt, dass man keinen Fluss überqueren kann ohne passendes Fahrzeug. Innere Strukturen, aber auch geschickte Mittel sind demnach unabdingbar, um die Reise zu uns selbst anzutreten und auf Kurs zu bleiben. Dazu zählen Raum, Form und Energie. Ohne Raum fehlt es uns an Weitblick und Bewegungsfreiheit. Ohne Form sind wir orientierungslos und verzettelt. Ist unser Energieniveau zu tief, haben wir es schwer, Probleme aufzulösen, Störendes zurückzuweisen und aus unseren negativen Selbstbildern auszusteigen.

*Abgehobenheit hat demnach nichts mit dem Sein zu tun?*



Der Psychologe Hanspeter Ruch lädt zu einer Reise zu sich selbst. Bild: Marc Dahinden.

Nein, im Gegenteil. Die Kraft und die Weisheit des Seins zeigen sich uns darin, dass wir vom Leben allein getragen werden und wir die Herausforderungen des Alltags meistern können. Wichtig ist zu verstehen, dass wir nicht unserer Probleme wegen unglücklich sind, sondern weil wir die Verbindung zu uns selbst verloren haben. Das Glück hat weniger mit äusseren Umständen als mit unserer

inneren Haltung zu tun, die wir anderen Menschen und dem Leben gegenüber einnehmen.

| INTERVIEW VON ELENA M. BUONOCORE

### «Im Fluss des Lebens sein»

Von der Enge des Ich zur Offenheit des Seins. Via Nova. Fr. 30.10  
Am 19. November führt der Autor im Zentrum Obertor in Winterthur zum Thema seines Buches einen Kurs durch. Tel. 052 213 88 88 www.obertor.ch

## Weihnachten total im Nachbarland

Der Duft von Punsch, Zimt und Lebkuchengewürzen in der Luft, farbige Lichter, besinnliche Musik und vielleicht sogar schneebedeckte Dächer – Weihnachtsmärkte können mit ihrer Stimmung verzaubern. Gerade im Nachbarland Deutschland gibt es praktisch in jeder Stadt einen grossen Markt im November oder Dezember. Laut der Deutschen Zentrale für Tourismus sind es über 2500. Die Grössten und Schönsten dieses Jahres hat das Tourismusbüro in einer Broschüre zusammengefasst.

Über 100 von Aachen bis Zwickau sind abgedruckt. Leider sind weder Bilder noch Texte besonders aussagekräftig. Eine klare Bewertung und Einordnung der Weihnachtsmärkte kann sich die Tourismuszentrale wohl nicht leisten, nur einige Höhepunkte sind herausgegriffen. Für den Leser bleibt die Qual der Wahl. Immerhin sind detaillierte Kontaktinformationen und Webseiten angegeben, so kann man sich selber ein Bild machen, wo man in Weihnachtsstimmung schweigen und vielleicht auch Geschenke einkaufen will. (ldb)

### Die Broschüre

«Kommt alle in mein Weihnachtsland» ist erhältlich bei der Deutschen Zentrale für Tourismus, Vertretung in der Schweiz, Talstrasse 62, 8001 Zürich, 01 213 22 00. Die Informationen sind auch auf [www.deutschland-tourismus.de/abrufbar](http://www.deutschland-tourismus.de/abrufbar).

## Gourmetprodukte für zu Hause

André Heiniger kocht nicht mehr nur für die Gäste in seinem Restaurant Ilge in Arnegg bei Gossau, sondern auch für die Feinschmecker zu Hause. Der Spitzenkoch hat eine Produktlinie mit saisonalen Produkten lanciert, die übers Internet ([www.ilge.ch](http://www.ilge.ch)) oder per Telefon bestellt werden können. Zu haben sind Konfitüren, Dressings sowie Saucen, die der Gault-Millau-Koch nach zertifizierten Rezepten zubereitet. (ldb)

## Wasser für den Festtisch verpackt

Evian hat sich für die Festtage erneut eine Spezialedition einfallen lassen. Das kohlenstofffreie Mineralwasser ist ab Dezember in einer dreieckigen Glasflasche zu haben. Die «Bergflasche» soll laut dem Hersteller für eine verträumte Stimmung sorgen. «Jetzt noch romantisch arrangierte Blüten, leuchtende Kerzen, Perlenketten und Bänder, und schon entsteht eine frische Eleganz», heisst es in der Medienmitteilung. (ldb)

### INFORMATIONEN ZUR WANDERUNG

- Charakteristik: Eine angenehme, eher leichte Familienwanderung für das ganze Jahr. Etwa 120 Meter steiler Aufstieg vom Choltobel.
- Start und Ziel: Kirche Sternenberg
- Anreise: S 26 nach Bauma und Kleinbus nach Sternenberg; im Auto via Wila, Juckern oder Bauma, Parkplatz bei der Kirche
- Restaurant: Gasthaus «Sternen», Sternenberg (Mo. ganztags und Di. ab 17.00 Uhr geschlossen), Tel. 052 386 14 02
- Rast- und Picknickplätze: Ruhebänke entlang der Route. Feuerstelle auf der Nordseite des Sternsbergs (ausgeschildert)
- Marschzeit: etwa 1 Stunde 30 Minuten
- Bemerkungen: Die beschriebene Route «Aeberliswald» kann auch in umgekehrter Reihenfolge begangen werden
- Postauto: Kein Studentakt. Bitte Fahrplan konsultieren
- Informationen: Verkehrsverein Sternenberg, Peter Kaul, Tel. 052 386 15 78, [www.sternenberg.ch](http://www.sternenberg.ch)

## Über dem Nebel: Rundweg «Sternsberg»

Gerade im Herbst ist Sternenberg, die höchst gelegene Gemeinde des Kantons Zürich, eine Wanderung wert.

Die abgeschiedene Gegend wurde spät besiedelt, erstmals taucht eine Erwähnung 1364 auf. 1550 ging «Oschwald», wie es damals hiess, vom Kloster St.Gallen an Zürich

### KATZENSPRUNG

**STERNENBERG** bietet angenehme Wanderwege fern der Hektik des Alltags.

über. Den heutigen Namen trägt das Gemeinwesen seit der Einweihung der Kirche, 1706. «Namenspate» war der nahe Hügel «Sternsberg».

Um 1600 zählte die Gemeinde fast 1500 Bewohner. Diese trieben Landwirtschaft und versuchten, ihr karges Einkommen mit Heimarbeit aufzubessern. Nach dem Aufkommen der

Fabriken wanderten viele ins Tal ab. Zwei Hungerjahre im 19. Jahrhundert brachten zusätzliches Elend in die voralpine Bergwelt und entvölkerten sie noch mehr. Seit etwa dreissig Jahren nimmt die Bevölkerung wieder leicht zu. Zurzeit sind es etwa 350 Seelen. Die noch weit gehend intakte Natur ist der Schatz dieser Gegend. Immer mehr Leute entfliehen, wenn auch nur für Stunden, dem Lärm, der Hektik und den Abgasen der Niederungen. Nur ein kleiner Skilift, eine Sternwarte und ein leistungsfähiges Gasthaus bilden die touristische Infrastruktur des Ortes. Berühmt wurde Sternenberg wegen des gleichnamigen Films mit Matthias Gnädinger.

### Erholsame Wanderungen

Der Verkehrsverein hat vor knapp zwei Jahren ein paar erholsame Wanderungen zusammengestellt und ausgeschildert. Eine davon, «Aeberliswald», möchten wir vorstellen: Die Wanderung beginnt bei der Kirche

und führt auf der Kantonsstrasse bis zur «Rossweid».

Hinter dem Strassendreieck kommen wir auf einen herrlichen Höhenweg, der am südlichen Hang des Sternsbergs über Wiesen und an Waldrändern entlangführt. Das Panorama auf die bewaldeten Tössalberge – und bei guter Sicht in die Alpen – ist bezaubernd. Unter der Woche trifft man hier kaum jemanden. Der Verkehr scheint aus der

Welt verbannt. Wohlthuende Ruhe überall. Vor dem Weiler «Musterplatz» mündet der Weg in die Strasse Bauma-Sternenberg. Wir folgen ihr kurz und biegen dann nach rechts ab. Ein Strässchen bringt uns hinunter nach «Aeberliswald» und ins einsame Choltobel. Dann durchquert ein Naturweg das Quellgebiet des Lochbachs und steigt steil zum Ausgangspunkt auf.

| ROLF FLÜCKIGER



Sanfte Hügel bestimmen rund um Sternenberg die Landschaft. Bild: Rolf Flückiger