

«Krisen sind Weckrufe, aber es braucht meist mehrere»

HERZENSQUALITÄTEN Der Winterthurer Psychotherapeut Hanspeter Ruch geht in seinem neuen Buch der Rastlosigkeit unserer Zeit nach.

Sie beschreiben in «Herzensqualitäten» einen vollen Alltag, jedoch ohne wirkliche Erfüllung, und fordern auf, «aus dem Irr-Sinn des Machens auszusteigen». Was ist so schlecht an einem ausgefüllten Alltag?

Hanspeter Ruch: Die Frage ist, mit was er ausgefüllt ist! Es ist wunderbar, wenn man ihn mit Freude und Energie füllt. Es geht nicht darum, nichts mehr zu schaffen, sondern es geht darum, wie man es tut. Schwierig wird es, wenn man sich nicht mehr spürt und gefangen ist im Hamsterrad.

Was motiviert Menschen, sich im Alltag zu überlasten? Ist es das Geldverdienen?

Es geht doch am Morgen schon los: Ich sollte, ich müsste, die Kinder... es ist die Lebenshaltung, die sie belastet. Wenn ich nicht entspannt bin, kompensiere ich mit zu viel Essen, mit Rauchen, mit Alkohol. Konsumieren ist in Ordnung, aber man muss wissen, wo seine Heimat ist. Wir sind zu lange Hirngespinnsten hinterhergerannt; Erfolg, Geld, Karriere. Neunzig Prozent der Menschen sind heimatlos, sie sind auf der Flucht, physisch oder innerlich. Das macht sie krank.

Man muss die Sichtweise ändern. Wenn der Stress im Zentrum steht, und meine Gedanken kreisen um ihn, wird er gross. Wenn die Angst im Zentrum steht, wird sie gross. Aber wenn die innere Quelle, das Herz, im Zentrum steht, wird es gross.

Sie sagen: Der denkende Geist ist das Hindernis, man solle aufhören, ihn wie einen Affen zu füttern. Was sollte an seine Stelle treten?

Der denkende Geist ist nichts Schlechtes, aber er ist nur ein Werkzeug. Wir folgen ihm blind, und wenn er sich nicht mehr abstellen lässt, ist das ein grosses Problem. Sie können das mit dem Staubsauger vergleichen: Wenn Sie fertig gesaugt haben, stellen sie ihn in den Schrank. Sie laufen auch nicht den ganzen Tag damit herum.

Entspricht Ihr Ansatz, mehr auf das innere Bewusstsein zu hören, nicht dem populären Konzept der Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine notwendige Eigenschaft oder Qualität. Doch es besteht die Gefahr, dass ich wieder mit etwas beschäftigt bin und vergesse zu sein. Ich konzentriere mich intensiv auf bestimmte Dinge. Es geht darum, dass der Kopf leer sein muss.

Sie beschreiben, dass Menschen trotz Therapien bei

Ihnen landen, weil sie etwas anderes suchen. Was machen Sie anders?

Die Psychotherapie von heute macht einen guten Job. Oft aber ist sie zu einseitig, zu mechanistisch, zu sehr auf das Lösen von Problemen bezogen. Ihr fehlt ein fundiertes Verständnis vom Bewusstsein. Wenn ich meine Probleme erzähle, beschäftige ich mich mit meinen Problemen. Man sollte aber nicht noch mehr Öl ins Feuer giessen.

Die Frage ist, wo stehe ich, und welches Fahrzeug muss ich benutzen, um weiterzukommen? Wenn die Eltern das Problem sind, dann muss ich mit den Eltern sprechen, da helfen mir Meditation und Yoga auch nicht weiter. Dann muss ich mich dem stellen. Sicher ist es gut, zuerst ein Fundament in Form einer Psychotherapie zu schaffen, aber die Spiritualität ist erst die nächste Stufe.

Krisen seien Weckrufe, schreiben Sie. Sehen Sie da einen Zusammenhang; sind körperliche Krankheiten auch Weckrufe?

Ja, das Bewusstsein sucht sich seinen Weg, aber manchmal ist es gefangen. Dann braucht es eine Krise, und in der Regel sind es mehrere, um aufzuwachen und das Leben neu anzuschauen.

Bei den Krankheiten bin ich der Meinung, dass die Energie eine entscheidende Rolle spielt. Es ist vielleicht etwas in der Anlage, aber beim einen bricht es aus und beim anderen nicht. Wenn ich es genetisch begründe, dann kann ich einfach zum Hausarzt gehen und muss nichts an meinem Leben ändern.

In Bezug auf das Denken schreiben Sie: «Die Bewertung und Aufteilung in positiv und negativ ist unnatürlich.»

Der denkende Geist sagt uns, was gut und was schlecht ist, aber das gibt es in Wahrheit nicht. Das Leben ist grundlegend Energie. Umso mehr wir im Geist gefangen sind, desto mehr bewerten wir. Wenn wir zum Beispiel den Sternhimmel betrachten, dann konsultiert schon einer eine App und weiss, welcher Stern das ist und welcher der grösste ist etc. – anstatt den Himmel einfach zu geniessen.

Sie stützen Ihre Erkenntnisse unter anderem auf den tibetischen Buddhismus. Was machen die Menschen dort anders und allenfalls besser?

Die Tibeter haben das Bewusstsein seit Jahrhunderten tief erforscht und sich mit diesem vertraut gemacht, das fehlt uns. Sie leben im Hochland und haben gelernt, wie man unter grössten Entbehrungen und trotz schlimmer Erlebnisse Kraft aus sich selbst heraus schöpft und glücklich leben kann.

Interview: Gabriele Spiller

Herzensqualitäten – Vom Machen zum Sein

Hanspeter Ruch.
Via-Nova-Verlag.
130 Seiten,
ca. 20 Franken.



Der Psychotherapeut Hanspeter Ruch hat sein sechstes Buch veröffentlicht.

Marc Dahinden

In der Ausgewogenheit liegt das Glück

UMDENKEN Während einer Mittlere Krise begann der Sozialpsychologe Jens Förster über das Haben und das Sein nachzudenken. Seine «neue Psychologie von Konsum und Verzicht» erklärt, wie Menschen mit unterschiedlichen Zielen gut leben können.

Jens Förster (Foto) musste fast 50 und depressiv werden, um zu erkennen, dass er sich mit allerlei «Zeug» umgab. Der Universitäts-



professor und passionierte Schuhsammler entschied sich für einen Befreiungsschlag: Er stellte 30 Müllsäcke,

zwanzig Paar Schuhe und 300 Bücher vor die Tür, verkaufte sein grosses Haus und schrieb die Kündigung. Zu seinem erfolgreichen, aber gehetzten Lebensstil wollte er nicht mehr zurückkehren. Schliesslich – so dämmerte es ihm – arbeitete er nur noch für die

Hypothek und die Dinge, die er sich gönnte, weil er sie sich doch «verdient» hatte. Aus seiner Beschäftigung mit dem Thema wurde das Buch «Was das Haben mit dem Sein macht».

Darin beschreibt er zunächst ausführlich die verschiedenen Istzustände. Es gibt Menschen, bei denen das Haben (wollen) dominiert, und andere, die einfach nur sein möchten, möglichst ohne sich um Materielles zu kümmern. Dazwischen gibt es Misch- und Übergangsformen. Der Haben-Haben-Typ ist der prototypische Workaholic, bei dem das Arbeiten schon eine Sucht ist. Wie ein Raucher weiss er, dass er nicht gesund lebt, aber er schafft es nicht, gegenzusteuern. Dabei gibt ihm das viele Arbeiten ja auch Glücksgefühle. Vor allem ist sein Erfolg (finanziell) messbar – das ist etwas, was man über ideale Ziele oft nicht sagen kann. Bin ich eine gute Mutter, spreche ich schon ausreichend Spanisch und engagiere ich mich genug im Ehrenamt?

Solange Familie, Kollegen oder die Gesundheit keinen Stress machen, kann der Haben-Haben-Mensch seinen Stil problemlos durchziehen. Anstrengend wird es, wenn unterschiedliche Interessen, Zielkonflikte auftauchen.

Mehr Schein als Sein

Es gibt auch Personen, die «sind», um zu haben. Sie netzwerken, lernen und kommunizieren auf ein Habensziel hin. Förster nennt Studenten, zum Beispiel Juristen oder Mediziner, die bereits einen Habitus einnehmen, der ihrem Statusziel entspricht – eine teure Uhr inklusive. Diese sind genervt, wenn sie vertieft studieren sollen.

Auch eine aufgezwungene Elternzeit ist Menschen, die zwar den gesellschaftlich erwünschten Status einnehmen möchten, sich aber viel lieber mit ihren Habenszielen beschäftigen, ein Graus. Interessant ist auch die Beobachtung, dass «ewige Studenten», die schon alles wissen, aber keinen Abschluss machen, nach aussen zwar ein Habensziel (Beruf) an-

streben, im Grunde aber lieber im Sein verharrten, weil sie das Haben im Grunde nicht interessiert.

Die ideale Verkörperung des Seins, um zu sein, ist die Nonne. Sie lebt in einer religiösen Gemeinschaft, die ihr das Lesen, Lehren, Helfen und Beten ermöglicht. Natürlich könnten in unserer Gesellschaft, wo für die Grundbedürfnisse von fast allen gesorgt ist, etliche Menschen aus dem Hamsterrad aussteigen. Sie müssen aber als Erstes einmal gegen Marketingstrategien und das Gerede von Mitbürgern gefeit sein.

Arbeit als Mittel zum Zweck

Menschen, die haben, um zu sein, betrachten ihre Arbeit als Mittel zum Zweck. Sie verwirklichen sich in anderen Bereichen. Auf diese Stufe muss man zunächst kommen. Deshalb besteht hier die Gefahr, dass die Person ihre Erwerbsphase als Durststrecke ansieht, unzufrieden wird oder gar nicht erkennt, wann sie das Ziel erreicht hat. Sie lebt viel von ihren Träumen, in der Zukunft.

Und wem das Haben zufällt, ohne selbst etwas dafür getan zu haben, dem droht, dass ihn das Sein nicht befriedigt.

Nein, Veganer sind nicht die besseren Menschen und Banker muss man nicht verteufeln. Mit schlaun Exkursen und anschaulichen Beispielen, wenn auch meist aus seinem ganz persönlichen Umfeld, beschreibt Jens Förster, dass jegliche Motivation – zur richtigen Zeit und wohl dosiert – zur besten Lebensmischung führt. Ein wichtiges Anliegen ist ihm dabei, auf die kurzfristige Ausbeutung unserer Existenzgrundlage, der Erde, hinzuweisen. Denn sie ist kein Habenmittel, sondern dient allein unserem Sein.

Gabriele Spiller

Was das Haben mit dem Sein macht
Jens Förster,
Pattloch-Verlag.
332 Seiten,
ca. 29 Franken.



Hausratgeber



Giorgio Giani
Leiter Baumanagement
Hauseigentümerverband
Zürich

Auf den Winter vorbereiten

Wer rechtzeitig vorsorgt, kann den Winter in seinem eigenen Haus entspannt geniessen. Deshalb tun Eigentümer im Herbst gut daran, ihre Häuser auf den kommenden Winter vorzubereiten. Das Hauptaugenmerk sollte man dabei auf das Dach und auf die Wasserläufe legen.

Einmal jährlich, idealerweise im

Herbst, sollten die Eindeckung des Daches und die Wasserrinnen kontrolliert werden. Aufgrund der Verletzungsgefahr übernimmt dies je nach Dach und Gebäudehöhe am besten ein Fachmann. Frühjahrsstürme oder Hagelereignisse können zu Schäden an Dachziegeln oder Schiefereindeckung geführt haben. Eine Kontrolle des Daches verhindert, dass im Winter Wasser eindringen kann oder Ziegel durch Eis weiter beschädigt werden. Gleichzeitig sollten die Dachwasserrinnen von Laub und Ästen befreit werden, um ein reibungsloses Abfließen des Regen- und Schmelzwassers sicherzustellen. Das verhindert, dass sich das Wasser seinen eigenen Weg sucht und im dümmsten Fall in die Konstruktion eindringt.

Die Aussenwand ist ebenfalls ein Kontrollblick wert. Ist der Verputz durchgehend intakt und ohne Risse, die durch gefrorenes Wasser aufplatzen könnten? Um Zugluft zu vermeiden, sollten Fenster und Türrichtungen kontrolliert und allenfalls leicht eingefettet werden. Dadurch werden diese nicht porös und schliessen auch im kommenden Winter wasser- und winddicht ab.

Bevor in den Nächten die Temperatur unter den Gefrierpunkt zu sinken beginnt, sollten alle Zuleitungen zu Aussenwasseranschlüssen zugedreht und die Leitungen bis zum Hahn entleert werden. Dadurch wird verhindert, dass stehendes Wasser in den Leitungen gefrieren kann und im schlimmsten Fall die Leitung sprengt. Wasserrinnen und Schlammfänger, zum Beispiel bei der Garageneinfahrt, sind zu kontrollieren und allenfalls zu reinigen. Meist fällt der erste Schnee über Nacht. Wer Besen und Schneeschaukel sowie allenfalls etwas Streusalz bereitgestellt hat, erlebt kein böses Erwachen, sondern hat morgens schnell gepfadet. Briefträger und Lieferanten werden es Ihnen ebenfalls danken.

Nicht zuletzt kann sich auch ein Blick in den Öltank oder den Pelletsilo lohnen. Reicht der Vorrat noch für den ganzen Winter, oder ist an eine Nachlieferung zu denken? Dank der richtigen Vorbereitung kann die kalte Jahreszeit nun ruhig kommen.

Weitere Informationen:
Giorgio Giani, Leiter Baumanagement, Hauseigentümerverband Zürich, Albisstrasse 28, 8038 Zürich, Telefon 044 487 18 18, E-Mail: baumanagement@hevzuerich.ch, Internet: www.hevzuerich.ch