

„Gutes tun tut auch uns selbst gut!“

TV-Star Nina Ruge stellt in ihrem neuesten Buch ihre Methode vor, mit deren Hilfe wir mitten im stressigsten Alltag innehalten und Glück erfahren können. Dazu gehört für die Autorin und Fernsehjournalistin auch der Glaube.

Andreas Mayer [INTERVIEW]



Engagiert: Seit 2012 ist Nina Ruge UNICEF-Botschafterin Deutschland.

Frau Ruge, Im Vorwort Ihres neuen Buches „Der unbesiegbare Sommer in uns“ schreiben Sie unter anderem: „Das Buch bin ich.“ Warum?

Nina Ruge: Weil ich von meiner eigenen Lebens-Reise erzähle, um dann gedanklich ein wenig weiter zu schweifen. Ich habe ja nichts Neues entdeckt – letztlich schreibe ich über einen Bewusstwerdungsprozess, wie er sich hunderttausendfach beschreiben ließe. Aber dieser hier findet eben HEUTE statt, und das motiviert vielleicht den einen oder die andere, sich ebenfalls auf den Weg zu machen.

Und was meinen Sie mit „Gott verspricht eine sichere Landung, aber keine ruhige Reise“?

Um die Türen zu öffnen zu dem Kraftquell, den ich diplomatischerweise „den unbesiegbaren Sommer in uns“ nenne – da braucht es durchaus die eine oder andere Veränderung im Leben. „Nein“ →



NINA RUGE

Die Moderatorin und Autorin wurde am 24. August 1956 in München geboren. Sie studierte Biologie und Germanistik für das höhere Lehramt in Braunschweig. 1988 startete RIAS sein TV-Programm in Berlin – Nina Ruge war von Beginn an dabei – als Redakteurin/Autorin von Filmbeiträgen und als Moderatorin. 1989 wurde sie vom ZDF „entdeckt“ und stieg als Co-Moderatorin im ZDF „heute journal“ ein. Später wechselte sie zum werktäglichen Nachrichtenmagazin „heute Nacht“ sowie zum täglichen ZDF-Unterhaltungsjournal „Leute heute“. Aktuell moderiert sie seit 2007 im Wechsel mit Sabine Sauer die Talkshow „Unter 4 Augen“ im Bayerischen Fernsehen, dazu führt sie seit 2010 gemeinsam mit Dr. Marc Beise durch die einstündige Gesprächssendung „Forum Manager“ auf PHOENIX. Schwerpunkt ihrer freiberuflichen Tätigkeit sind Kongress- und Kolloquium-Moderationen in den Bereichen Wirtschaft, Technologie und Politik. Sie verfasst für diverse Magazine Kolumnen, derzeit für das Münchner Online-Portal „One’s Prime“. Insgesamt hat sie bislang 20 Bücher verfasst bzw. herausgegeben. Nina Ruge engagiert sich ehrenamtlich in diversen karitativen Organisationen (siehe Rubrik „Leidenschaftlich“ auf dieser Homepage). Am 30. November 2012 wurde sie zur „Nationalen UNICEF-Botschafterin Deutschland“ ernannt.

www.nina-ruge.de



Nina Ruge 1991 in Berlin. Kurz zuvor wurde sie vom ZDF „entdeckt“.

sagen lernen zu mancher „Zerstreuung“ (wunderbar entlarvende Vokabel, oder? Ich „zerstreue“ mich wie Salz auf dem Tisch). Sich einlassen, akzeptieren von allem, was mir begegnet etc. Das Leben ist kein Kuschel-Zoo, da passiert ständig etwas, das uns auch schrecken kann. Doch die Landung wird eine sichere sein – wenn ich zuvor das Bewusstsein meiner Endlichkeit UND des Ewigen in mir in mein Leben geholt habe.

Dabei waren Sie als Teenager alles andere als empfänglich für kirchliche Botschaften ...

Ich gehöre ja auch zu der Flowerpower-Generation, die nach all den „Love, Peace and Happiness“-Gesängen flugs in das andere Extrem wechselte: reine Kopfsteuerung, und

wie! Es leben Marx/Engels/Mao Tse-Tung, die Diktatur des Proletariats! Zum Glück dauerte auch diese Irrfahrt nicht lange. Sie hatte aber den Vorteil, dass ich Ideologen gegenüber heute sehr empfindlich bin.

Als was würden Sie Ihr Buch eher beschreiben – als Autobiografie oder als Ratgeber?

Als einen auf eigenen Erfahrungen basierenden Ratgeber.

Ihre Scheu haben Sie abgelegt – das sollte man zumindest meinen bei Menschen, die so oft vor einem Millionenpublikum vor der TV-Kamera stehen.

Ich gebe nur so viel preis von meinem Privatleben, wie ich es für die Übermittlung des „Reiseberichts“ und seiner Lehren für notwendig halte.

Wie hilft Ihnen Ihr Glauben im tag-täglichen Leben?

Ich fühle mich beschützt und lebe (oft) in großem Frieden. Und da ist auch noch das Grundgefühl des Glücks, der Zufriedenheit – der Dankbarkeit. Manchmal geht’s verloren, aber ich angele es mir immer wieder!

Gibt es Augenblicke, an denen Sie der Glauben verlässt?

Ich hadere, wenn mich Nachrichten von neuen Gräueltaten der „Spezies Mensch“ erreichen – egal ob an Menschen, an Kindern, Tieren oder an der Natur.

Schon seit 1990 sind Sie UNICEF-Repräsentantin. Was können Sie als Fernsehstar dabei bewirken?

Ich hoffe, dass ich möglichst viele Menschen dazu motivieren kann, auf die „Krisen der anderen“ zu schauen, auf das Elend, das uns den



Erfolgreiche Moderatorin: Nina Ruge arbeitet mittlerweile seit 25 Jahren beim Fernsehen.

schönen Alltag so ungemütlich macht – und auch zu erkennen, WIE wir Hilfe zu Selbsthilfe leisten können. Letztlich möchte ich möglichst viele mit der Idee anstecken, dass WIR sehr praktisch Hoffnung geben können. UND: Dass Gutes tun auch uns selbst gut tut!

Wenn Sie könnten, was würden Sie auf der Welt alles verändern?

Ich würde den niederträchtigen Terroristen in uns allen ins Exil schicken: Das dicke, fette menschliche Ego ...

Wie sehen wir Sie in den kommenden Jahren häufiger – als Fernsehjournalistin oder als Buchautorin?

... dem Wandernden wird sich der Weg unter die Füße schieben!

Vielen Dank für das Gespräch! 🌸



Alles wird gut: Nina Ruge versucht, stets positiv zu denken.

Nina Ruge: „Der unbesiegbare Sommer in uns“

In jedem von uns verbirgt sich ein Ort, an dem wir ganz wir selbst und in Kontakt mit unserer größten Kraft sein können. In diesem Buch stellt Nina Ruge ihre Methode vor, mit deren Hilfe wir mitten im stressigsten Alltag innehalten und Glück erfahren können. Auch im tiefsten Winter wohnt ein unbesiegbarer Sommer – und die Tür steht immer offen.

Nina Ruge, „Der unbesiegbare Sommer in uns“, gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, Verlag: Kailash, ISBN: 978-3-424-63071-8, 17,99 Euro

