Nina Ruge schreibt über die heilende Kraft in uns – und wie man sie findet:

Meine kleinen Steigbügel zum Glück

Wie oft haben Sie sich schon darüber geärgert, wenn Sie vor einem Aufzug, einer Ampel oder in einer Warteschlange standen, es nicht schnell genug weiter ging und mit jeder Sekunde der Frustpegel anstieg … Auch **Nina Ruge** (57) kennt solche Momente zur Genüge. Frustrieren lässt sie sich aber davon (fast) nicht mehr. Im Gegenteil: Die TV-Moderatorin und Buchautorin hat für sich einen Weg entdeckt, diese Wartezeiten sinnvoll zu nutzen – und für ein paar Augenblicke ganz bei sich zu sein. Meine „kleinen Steigbügel ins Glück", hat sie diese unfreiwilligen Breaks getauft, weil sie ihr die Chancen bieten – wenn auch nur kurz – ganz bei sich zu sein!

Wie das geschieht, beschreibt sie jetzt in ihrem neuen Buch *Der unbesiegbare Sommer in uns – ein Wegweiser zu unserem ureigenen Kraftort.* Sie hält dann inne, atmet tief, tritt bildlich gesehen quasi einen Schritt zurück, um sich selbst wie aus der Vogelperspektive zu beobachten, um dann für sich zu klären, was wirklich wichtig ist an diesem Tag. Oder, um einfach nur da zu sein, ganz bewusst vor dem Fahrstuhl zu stehen („Ich kann ja eh' nichts ändern) und dann vielleicht sogar zu erleben, wie sich ein inneres Fenster öffnet, das Glücksgefühle freisetzt. „Dann steigt eine seidenweiche Ruhe in mir auf, ein tiefer Friede", beschreibt sie diese Emotionen.

Am Dienstag stellte Nina Ruge ihr Buch in München vor

Hört sich alles ganz einfach an, ist aber verflixt schwierig – weil unsere „Gedanken-Moskitos", so Nina Ruge, angetrieben von unserem Streben nach Erfolg, Anerkennung und Bewunderung („den Alltagsdrogen, die wir alle so lieben"), uns keine Sekunde Ruhe lassen.

Das Problem: Glücklich macht uns das alles nicht. Das belege, so Nina Ruge, inzwischen auch eine Harvard-Studie. „Demnach sind die meisten Menschen 50 Prozent des Tages geistig völlig abwesend und diese Gedankenverlorenheit macht uns unglücklich."

Dass ihr trotz familiärer Geborgenheit, Erfolg in Beruf und Privatleben immer etwas fehlte, hat die Moderatorin schon als junge Frau gespürt und schmerzlich erfahren. In ihrem Buch schildert sie ein sehr tränenreiches Schlüsselerlebnis am Konfirmationstag der Schwester ihres damaligen Freundes. Heute weiß sie, dass sie sich schon damals nach dem sehnte, was sie nun nach vielen Jahren gefunden hat – ihre innere Kraft.

Welche Hindernisse sie auf ihrem Weg dorthin wegräumen musste, welche Rolle Meditationstechniken oder Yoga spielten, wie stark sie die Geschichte ihrer Eltern belastete, das alles schildert Nina Ruge in ihrem Buch auf sehr wohltuende Art: völlig uneitel, ideologiefrei, klug und messerscharf analysiert und vor allem ohne den Anspruch, hier alleinseligmachende Wahrheiten zu verkünden in dem sie ab und an sogar einräumt einige ihrer Formeln und Tipps einfach „geklaut" zu haben!

Und wie hat die Entdeckung ihrer inneren Kraft ihr Leben verändert? „Die Prioritäten haben sich verschoben. Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass ich etwas versäume, wenn ich bei einem gesellschaftlichen Anlass, wie zum Beispiel dem Filmball, nicht mehr dabei bin. Und noch etwas hat sich verändert. Ich verzichte manchmal ganz bewusst darauf, bei einem Spaziergang zu sprechen. Oft zerredet man Empfindungen und Gefühle. Man spricht nur ein Wort und schon entgleiten sie einem. Wichtig ist es da zu sein, lebendig zu sein – sich nicht zu zer-streuen, wie das Salz auf dem Tisch. Dabei hilft auch, sich seiner Endlichkeit gegenwärtig zu sein und bewusst auf den Tod zuzugehen, damit nicht später einmal am Grab eine Gestalt sitzt, die sich nach den nicht gelebten Leben und den nicht gelebten Lieben sehnt." WDP

Auf der Reise zu sich selbst: Nina Ruge – hier mit ihrem Hund Simba

Fotos: Getty Images/ Gnoni-Press

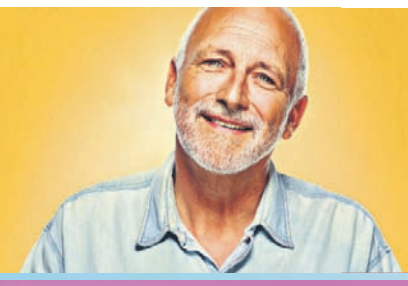
Besser leben.

KW 43 Gültig ab 23.10.2013

REWE

Heute kommen mir nur gute Angebote in die Tüte.

rewe.de/hungrigaufneues



BLEIB HUNGRIG AUF NEUES.

BIO nach EG-Öko-Verordnung REWE Bio
Spanien: **Zitronen**
Sorte: siehe Etikett, Kl. II, (1 kg = 1.98)
500-g-Netz
0.99 AKTIONSPREIS

Frankreich/ Deutschland: **Feldsalat**
Kl. I, (100 g = 0.46)
150-g-Schale
0.69 AKTIONSPREIS

Dallmayr Prodomo oder Entcoffeiniert
gemahlener Bohnenkaffee, (1 kg = 7.54)
500-g-Pckg.
Ihr Preisvorteil: 31%!
3.77 AKTIONSPREIS

Sensationspreis der Woche.

Aus unserer TV-Werbung

Granini Trinkgenuss
versch. Sorten, aus Fruchtsaftkonzentrat
1-l-PET-Fl.
SENSATIONSPREIS 1.00 €
Ihr Preisvorteil: 40 %!

Müller Joghurt mit der Ecke
versch. Sorten, (100 g = 0.26)
150-g-Becher
Ihr Preisvorteil: 33%!
0.39 AKTIONSPREIS

Buko Frischkäse
versch. Sorten, (100 g = 0.44)
200-g-Pckg.
Ihr Preisvorteil: 26%!
0.88 AKTIONSPREIS

Andechser Natur Bioländer
(100 g = 1.19)
150-g-Pckg.
Ihr Preisvorteil: 25%!
1.79 AKTIONSPREIS

Bayernland Butterkäse-Rolle
halbf. Schnittkäse, 50% Fett i.Tr.
100 g
0.69 AKTIONSPREIS

Schweine-Oberschale*
am Stück
1 kg
5.55 AKTIONSPREIS
*Nicht erhältlich in Märkten mit Vinzenzmurr Metzgerei.

Langnese Magnum oder Cornetto
versch. Sorten, (1 l = 3.31-7.16)
250-540-ml-Pckg.
Ihr Preisvorteil: 40%!
1.79 AKTIONSPREIS

Besser leben: MEHR NEHMEN! WENIGER ZAHLEN!

Katjes Fruchtgummi oder Lakritz
versch. Sorten, (1 kg = 2.50-3.33)
2 x 150-200-g-Btl.
2 BEUTEL
Ihr Preisvorteil: 47%!
1.00 AKTIONSPREIS

Besser leben: MEHR NEHMEN! WENIGER ZAHLEN!

Coca-Cola
versch. Sorten, teilw. koffeinhaltig, (1 l = 0.67)
2 x 12 x 1-l-PET-Fl.-Kasten
zzgl. 2 x 3.30 Pfand
2 KÄSTEN
Ihr Preisvorteil: 30%!
15.98

Bavaria Hitzkopf Obst- oder Beeren-glühwein
1-l-Fl.
Ihr Preisvorteil: 25%!
1.49 AKTIONSPREIS

Druckfehler vorbehalten. **Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.** Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

In vielen Märkten Mo. – Sa. von 7 bis 20 Uhr für Sie geöffnet. Bitte beachten Sie den Aushang am Markt.

Angebote gültig bei REWE, REWE CENTER und REWE CITY. www.rewe.de

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte finden Sie unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77.