



## Ihr NEUES Buch

„DER UNBESIEGBARE SOMMER IN UNS“ (Kailash Verlag, 17,99 €)

Das Thema:

„ÜBERLASSEN SIE DEM VERSTAND NICHT DIE ALLEINHERRSCHAFT!“

**A**lles wird gut“ – viele Menschen fühlen sich von diesen simplen drei Worten berührt (mit denen ich zum Beispiel immer meine TV-Moderation beschlossenen habe). Manche finden sie albern, doch es fasziniert mich bis heute, dass sie so viel Emotion zum Sprudeln brachten. „Alles wird gut“ – das ist ein Code, in dem Hoffnung verschlüsselt ist. Eine Sehnsucht, eine tiefe Überzeugung. Doch was ist es genau? Um den Code zu entschlüsseln, habe ich bei **Albert Camus** geklaut und sein geniales Bild für den Titel meines aktuellen Buches (siehe Kasten oben) verwendet: „Mitten im tiefsten Winter entdeckte ich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.“ Wie wahr. Ganzkörper-Gänsehaut. Wenn wir dem nachspüren, was Camus in uns entfacht, dann fühlen wir: Ja, ja! Da ist was dran, da wohnt eine ganz große Kraft in mir. Allein daran zu denken tut unendlich gut. Aber wie finde ich den Kontakt zu ihr, wie bohre ich sie an, diese warme Quelle, von der ich noch nicht mal weiß, wie ich sie benennen soll?

**Schritt 1: Nachdenken darüber, wie man FRIEDEN in den ALLTAG holt**

Wieso fällt es uns so schwer, darüber zu sprechen, wonach wir uns im tiefsten Inneren sehnen? Wir bewegen uns in einem Bewusstseinsbereich, der nicht durch Worte zu fassen ist. Unser Verstand kapituliert. Wir haben es ja nicht gelernt, uns bewusst mit dem zu verbinden, was in uns wohnt. Wie hole ich mir den tiefen Frieden, die heitere Gelassenheit, das Gefühl der Verbundenheit mit dem Leben (den „unbesiegbaren Sommer“) in meinen Alltag des 21. Jahrhunderts? In eine Welt, die sich immer schneller verändert, in der alles unsicherer, manches gefährlicher, vieles radikaler wird?

NINA RUGE, 57, wurde als Moderatorin des ZDF-Boulevardmagazins „Leute heute“ bekannt und ist Autorin zahlreicher Ratgeber

## Wie man mit ein paar Tricks GLÜCKLICHER werden kann

**NINA RUGE** schreibt in BUNTE über Chancen und Methoden, geheimnisvolle Kräfte in sich selbst zu entdecken



Die Antwort lautet für jeden anders, doch eines gilt für alle: üben, üben, üben – regelmäßig und für lange Zeit. Das Trainingsziel heißt: den Verstand nutzen und schätzen, ihm aber nicht die Alleinherrschaft überlassen. Das heißt, ich übe mich, sämtliche überflüssigen Gedankenfetzen, das „innere Gebrabbel“, an die Leine zu legen und mich damit zu öffnen für Glücksfähigkeit. **Matthew Killingsworth** von der Harvard-Universität wies nach, dass wir die Hälfte unserer wachen Zeit geistig abwesend sind. Das Fatale: Diese „Gedankenverlorenheit“ macht unglücklich – und zwar dauerhaft.

Doch wie versetzen wir uns vom Abwesenheitsmodus in den Zustand geistiger Präsenz? Klar, es gibt Yoga und Meditation – großartige Methoden. Doch haben sie tatsächlich die Kraft, uns gelassen durch unsere vollgestopften Tage zu tragen? Bei mir funktionierte das nicht. Also begann ich, mir viele kleine Trainingsmomente zu suchen, um die lästigen Gedankenmoskitos zu verscheuchen und mich dem zu nähern, was an Wärme und Frieden in mir wohnt.

**Schritt 2: Allein oder zu zweit in der Natur – zum SCHWEIGEN!**

Jeder braucht seinen eigenen Instrumentenkasten. Mein Vorschlag: Beginnen Sie mit der Erfahrung, wie stark Geistesabwesenheit unsere Wahrnehmung trübt. Machen Sie einen Spaziergang in Ihren „Lieblingwinkel“ der Natur und nehmen Sie einen nahen Menschen mit. Mein Lieblingwinkel ist zum Beispiel ein kleiner Trampelpfad direkt am Ufer der Isar. Gehen Sie zu zweit und beschreiben Sie, was Sie sehen, empfinden, hören, denken. Dann gehen Sie den Weg ein zweites

Mal gemeinsam – und schweigen! Versuchen Sie, alles, was Ihnen da an Worten durch den Kopf schwirrt, abzustellen. Nur wahrnehmen, mit allen Sinnen. Am Ende beschreiben Sie sich gegenseitig Ihre Empfindungen. Mit großer Wahrscheinlichkeit war der Schweigespaziergang der intensivere, die Farben waren intensiver, die Geräusche filigraner. Sie haben eine tiefe, erfüllende Lebendigkeit gespürt. Um diese Erfahrung geht es: den Glücksfaktor „Leben“ in sich zu entdecken und zum dauerhaften Begleiter im Alltag zu machen. Mit Haut und Haaren im Jetzt zu landen.

Hunderte Möglichkeiten bieten sich über den Tag verstreut. Zum Beispiel das Warten: vorm Fahrstuhl, an der Ampel oder der Supermarktkasse. Nicht ärgern, sondern bewusst innehalten und tief einatmen – und beim Ausatmen zwei Worte erst denken und dann fühlen: „Ich bin.“ Klingt merkwürdig? Probieren Sie es aus!

**Schritt 3: FÜHLEN, was man beim Blick in die eigenen Augen sieht**

Überlegen Sie, welcher Song Ihnen schon immer unter die Haut gegangen ist. Machen Sie ihn zu Ihrem Steigbügel ins Jetzt, indem Sie ihn bewusst und gedankenfrei inhalieren. Oder ich trainiere auch beim Zähneputzen, schaue mir im Spiegel selbst in die Augen. Da sind dann die zwei Minuten richtig lang. Was fühlt man? Solche Miniatur-Trainingseinheiten für Achtsamkeit über den Tag verstreut sind wie Dünger für die Seele. Irgendwann wird „der innere Sommer in uns“ beginnen, uns Tag und Nacht zu begleiten. Und das Schönste: Irgendwann werden wir spüren, dass er unbesiegbare ist. ■