

## WORK BALANCE

# Der unbesiegbare Sommer

© evgenyatamanenko / fotolia.com

Jobwechsel, Stadtwechsel, Partnerwechsel – in einer Welt, in der sich rasend schnell alles ändert, müssen wir uns immer schneller und immer radikaler anpassen. Doch wo finden wir einen Ort, an dem wir die Kraft dafür finden? Moderatorin Nina Ruge erzählte *working@office*, wie man diesen Ort findet.

**w@o:** Das Leben und Arbeitsleben hat in den letzten Jahrzehnten enorm an Fahrt aufgenommen. Wie viel Tempo vertragen wir noch?

**Nina Ruge:** Jede Menge – allerdings nur, wenn wir bewusst zu be- und dann auch wieder zu entschleunigen wissen. Voraussetzung dafür, in dieser extrem hektischen und komplexen Welt der multiplen Herausforderungen mental und gesund zu überleben, dürfte die Gewissheit sein, die innere Führung innezuhaben. Das ist die große Kunst: Niemals Opferrollen akzeptieren. Weder im Job, noch in der Familie oder Partnerschaft. Die Kultband der 80er Jahre „Ton, Steine, Scherben“ hat diese Herausforderung wunderbar in einen Songtext gepackt: „Du glaubst, du sitzt am Steuer, doch ein anderer lenkt“.

**w@o:** Sie sind überzeugt, dass sich in jedem von uns ein Ort verbirgt, an dem wir in Kontakt mit unserer größten Kraft sein können. Wie und wann haben Sie diesen Ort gefunden? Und was raten Sie anderen, wie sie diesen Ort finden?

**Nina Ruge:** Das, was ich über den Zugang zum „unbesiegbaren Sommer in uns“ schreibe, ist der Extrakt einer lebenslangen Suche, die mich bis heute trägt. Den tiefen Frieden, die eine große Bewusstheit mit sich bringt, erreichen wir nicht per „Aha-Effekt“, mit einem Fingerschnipsen. Die Neurologie sagt uns ungerührt: Die Muster, in denen wir jahrzehntelang wahrnehmen, denken, fühlen, diese Muster zementieren sich in der Struktur, wie sich unsere Nervenbahnen verknüpfen. Neue Wahrnehmung, andere Zentrierung auf neue innere Ziele muss diese Verknüpfungen verändern. Will heißen: Nur, wenn ich mich entschlossen und mit einem Haufen Geduld auf den Weg mache, in Kontakt mit dem universellen Quell der Lebendigkeit in mir zu treten – und das irgendwann dauerhaft, dann entsteht ein



© Nina Ruge

neues Bewusstsein, das mein Leben nachhaltig ändern und vertiefen wird, in meinem Buch beschreibe ich viele kleine praktische Instrumente, die mir auf diesem Weg hilfreich sind.

**w@o:** Was nutzt es, diesen Ort zu kennen?

**Nina Ruge:** Ich finde Orientierung – innen und außen. In einer Welt der Millionen Möglichkeiten, Verführungen und Ablenkungen müssen wir uns

permanent entscheiden: Was tun? Was vermeiden? Links, rechts, diagonal oder geradeaus? Wenn ich mit dem Quell in mir verbunden bin, von dem ich spüre, dass er ewig ist, dass er in allem wohnt und alles überdauern wird, wird Orientierung einfacher. Ich weiß, was wichtig, was unwichtig ist. Die Getriebenheit, etwas zu versäumen, schwindet. Ich konzentriere mich völlig unangestrengt darauf, mein Leben zu vertiefen anstatt zu beschleunigen.

**w@o:** Die „moskitoschwärmenden“ Gedanken, die uns noch bevor der Wecker klingelt heimsuchen und uns stören, wenn wir eigentlich schlafen und neue Kraft schöpfen sollten, sind Ihnen wie vielen anderen bekannt. Wie schützen Sie sich davor?

**Nina Ruge:** Drei Schritte sind es – und wie gesagt, das sind keine lässigen Hüpfen, sondern sie erfordern Übung und Hingabe. Am Anfang lernen wir, das Geschenk unseres Intellekts, des abstrakten Verstandes von dem zu unterscheiden, was uns da Tag und Nacht im Kopf terrorisiert: Von dem unkoordinierten Gedanken-gebrabbel, ich beschimpfe es als „Gedankenmoskitos“, die uns die Unmittelbarkeit des Empfindens verschleiern, die uns geistesabwesend und unglücklich machen. Dann üben wir uns, den Raum in uns zu entdecken, der vom Verstand nicht zu erreichen ist, für den NICHT gilt: „Ich denke, also bin ich“. Und drittens legen wir uns einen individuellen Instrumentenkasten an, der uns hilft, die Bewusstheit für diesen Raum, für die Kraft jenseits der Ratio in

unseren Alltag zu heben – wir entwickeln ein neues Bewusstsein. Und damit gelingt es, die Moskitos zum Abschwirren zu bringen!

**w@o:** Was kann die Kraft der Gegenwart für unser Bewusstsein und Selbstbewusstsein tun?

**Nina Ruge:** Letztlich geht es darum, radikal ins Jetzt einzutreten – mit dem Wissen um unsere Endlichkeit, um unsere Nicht-Bedeutung – UND mit dem Wissen, dass in uns ein unbesiegbare Quell ewiger Lebendigkeit sprudelt – der uns genauso ewig überdauern wird. Die Radikalität dieser Erfahrung ist Kern jeder Religion, mancher Philosophien – also alles andere als neu. Ich versuche nur, dieses uralte menschliche Streben in unseren Alltag des 21. Jahrhunderts zu übersetzen. Was das bringen kann? Innere Ruhe, Stärke, Gelassenheit. Glückfähigkeit.

**w@o:** Der Buchtitel geht auf ein Zitat von Albert Camus zurück – was verbindet Sie mit Camus?

**Nina Ruge:** „Mitten im tiefsten Winter erkannte ich, dass in mir ein unbesiegbare Sommer wohnt“. Ich sammle Sinnsprüche, seit ich einigermaßen klar denken kann – sofern sie das Zeug zum Denk-Mantra haben. Dieses Camus-Zitat hat mich zutiefst berührt, als ich es das erste Mal las – und es hat seine Kraft nicht verloren, bis heute. Es beschreibt mit einem genialen Bild die Sehnsucht, die in jedem von uns verborgen ist. Da ist etwas in

## Gewinnspiel

Das Buch „Der unbesiegbare Sommer in uns – Ein Wegweiser zu unserem ureigenen Kraftort“

von Nina Ruge ist erschienen im Kailash Verlag, 17,99 Euro, ISBN 978-3-424-63071-8. Auch erhältlich als Hörbuch (3 CDs, Arkana Audio Verlag, ISBN 978-3-442-33990-7, 14,99 Euro), gelesen von Nina Ruge.

working@office verlost dreimal ein Hörbuch „Der unbesiegbare Sommer in uns“ von Nina Ruge. Schreiben Sie bis zum 28. November 2014 eine E-Mail an [redaktion@workingoffice.de](mailto:redaktion@workingoffice.de), Stichwort „Sommer“. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



© Arkana/Randomhouse

mir, das größer ist als ich selbst. Doch wie finden? In unserer Wissensgesellschaft, unter dem ausschließlichen Diktat der Ratio wird sich der Weg nicht öffnen. Doch er ist ‚unbesiegbare‘, dieser innere Sommer im tiefsten Winter? Er ‚wohnt‘ in mir?! Dann wäre ich ja schön blöd, wenn ich mich nicht aufmachte, ihn zu entdecken und ihn zum allgegenwärtigen Kraftquell zu machen! ←

Das Interview führte Annette Rompel.

# Gesucht. Gefunden.

Ordneretiketten von HERMA.  
Perfekte Beschriftung für alle Ordner.



Die HERMA Ordneretiketten gibt es in allen gängigen Formaten und Farben, permanent haftend und wieder ablösbar dank Movables®-Technologie. Sie sind absolut blickdicht, so dass alte Beschriftungen nicht durchscheinen. Für Laser-/Inkjetdrucker und Kopierer.