NINA RUGE

Der unbesiegbare Sommer IN DIR

Wie wir unseren ureigenen Kraftort finden

Mit Fotos von
Hans-Günther Kaufmann

kailash

52 Übungen und Weisheiten

VORWORT

Den »unbesiegbaren Sommer in uns« entdecken – dieser Reise haben sich viele Leserinnen und Leser meines Wegweiser-Buches angeschlossen. Das freut und berührt mich sehr!

Die erste Station unserer Reise ließ uns erkennen, wie nachlässig wir mit dem umgehen, was da in unserem Kopf geschieht. Nicht WIR denken, sondern ES denkt uns. Chaotisches Gedankengetümmel verstopft die Poren unserer Wahrnehmung, und dann glauben wir auch noch, dass das halt so sein müsse. Weil wir Menschen nach dem Prinzip funktionieren: »Ich denke, also bin ich. Und jenseits meiner Gedanken bin ich nicht.« Wir haben gelernt, dass dem nicht so ist; dass wir viel mehr sind als unsere Gedanken. In uns existiert eine Dimension, die sich unserem Verstand komplett entzieht.

Auf die Suche nach dieser Dimension begeben wir uns nun. Wir üben Hingabe an das, was wir tun. Wir üben Hingabe an das Leben. Wir üben, mit allen Fasern im Jetzt zu sein – und dabei öffnet sich ein innerer Raum. Doch was gibt es dort zu entdecken? Wir lassen uns ein auf ein Wort, das es uns ermöglicht, das begreifbar zu machen, was sich dem Verstand entzieht: Wir lassen uns ein auf die »Heiligkeit« in uns. Wir begreifen, dass dieses »Heilige« das Wunder des Lebens ist, das in uns pulsiert – und das ewig ist. Dabei erfassen wir mit aller Radikalität … unsere unerbittliche Endlichkeit.

Aus dieser Begegnung mit Ewigkeit und Endlichkeit – aus der Begegnung mit dem unbesiegbaren Sommer in uns – erwächst tiefer Friede. Wir entwickeln die Sehnsucht, jene Erfahrung in ihrer Totalität in unser Leben und Wahrnehmen zu holen. Jeden Tag, jede Stunde. Wir entwickeln die Sehnsucht nach einem neuen Bewusstsein.

Dieser Desk Coach soll uns dabei helfen, Stück für Stück. Denn auch das haben wir ja gelernt: Über Jahre und Jahrzehnte programmierte Gewohnheiten des Denkens und Wahrnehmens lassen sich nicht auf Knopfdruck verändern. Um ein neues Bewusstsein der radikalen Gegenwärtigkeit, der Vertiefung zu entwickeln,

braucht es intensives Üben. Jeder für sich, mit selbst gewählten Trainingseinheiten und Instrumenten. Die ersehnte Vertiefung unseres Erlebens und die befreiende Zufriedenheit können sich nur entwickeln, wenn wir gerne üben, mit ganzem Herzen.

Und da gibt es einen, der unterstützt uns auf ganz wunderbare Weise: mein Freund und Fotograf Hans-Günther Kaufmann. Er hat die Gabe, mit den Augen der Seele zu schauen – wenn er abdrückt, fixiert er das so Flüchtige, das, was sich unserer Wahrnehmung meist entzieht: den Zauber der Welt, das Wunder des Lebens, der Natur. Lassen Sie seine Bilder auf sich wirken, nehmen Sie sich Zeit dafür. Gemeinsam mit dem Leitsatz, den wir zu jedem Foto gesellten, eröffnen sie uns die Möglichkeit der Kontemplation. Kleine Fluchten aus dem »Weiter, weiter!« – aus dem Weiterlesen, Weitermachen, Weiterhetzen. Verharren Sie, und lassen Sie die Bilder auf sich wirken. Die Zeit steht still? Großartig!

Ganz schön anspruchsvoll, das Ganze! Macht nichts. Dem Wandernden wird sich der Weg unter die Füße schieben. Und diesen Weg gehen wir in vier Etappen:

OPEN THE DOOR

Woche 1 bis 11

Vom Erkennen über das Wollen zum Tun. Ein langer Weg. Wir haben schon oft begonnen, ihn zu gehen … um dann doch wieder in alte Gewohnheiten zu verfallen. Woran liegt das? Vielleicht, weil wir den dritten Schritt vor dem ersten tun? Fangen wir doch einfach beim ersten an: beim Erkennen.

GEWINNE INNERE FÜHRUNG

Woche 12 bis 24

Sie erkennen nun, was sich in Ihrem Kopf abspielt – wie die Denkmoskitos Ihre Wahrnehmung und Gefühle besetzen. Großartig! Das ist der erste Schritt! Jetzt kommt der zweite. Sie wollen das ändern. Sie wollen sich von dem Moskito-Zirkus befreien. Sie wollen inneren Raum schaffen, um sich dem unbesiegbaren Sommer zu nähern …

ÜBE HINGABE

Woche 25 bis 39

Vom Erkennen über das Wollen zum Tun. Im Erkennen üben wir uns, das Wollen machen wir uns nachhaltig klar – also dann! Es folgt Schritt drei: das Tun! Beginnen wir mit der Hingabe. Eine Vokabel, die etwas aus der Zeit gefallen ist. Doch das entsprechende Tun führt uns pfeilgerade IN die Zeit – ins Jetzt.

VERGISS DIE ZEIT

Woche 40 bis 52

Lernen wir, unsere Endlichkeit als Chance zu begreifen. Je öfter wir uns dessen bewusst werden, desto mehr verliert der Tod seinen Schrecken. Der Tod steht immer links hinter uns und hilft uns, in die Kraft der Gegenwart einzutauchen.

Fangen Sie an! Der Desk Coach unterstützt Sie dabei. Beginnen Sie möglichst noch heute mit der ersten Erkenntnisübung, und lassen Sie sich dann von Übung zu Übung führen. Die Übungen bauen aufeinander auf, also halten Sie am besten die Reihenfolge ein. Alles andere bleibt Ihnen überlassen! In welchen Intervallen Sie lesen, denken, fühlen, üben, wie Sie die einzelnen Schritte ausgestalten, welche der Übungen Sie in Ihren Alltag einbauen und welche Sie weglassen … das entscheiden Sie allein. Bewusstwerdung kennt keine Pauschalarrangements – nur Individualreisen.
Also GUTE REISE zum unbesiegbaren Sommer in Ihnen! Beim Unterwegs-Sein werden Sie dann vielleicht mein Lieblingsmantra erleben:

»Vergiss die Zeit. Es ist alles schon da.«

1

Betrachten Sie die Sehnsucht wie einen Freund

Ihr Leben hat seinen Glanz verloren? Der Alltag lastet auf Ihnen wie ein nasser Sack? Nichts kann Sie tief berühren? Die Lebensfreude hat sich irgendwohin verkrochen und taucht nicht wieder auf? Heiterkeit, Unbeschwertheit, Freude – wie buchstabiert man das noch mal? Alles ist irgendwie zu viel. Zu viel Arbeit, zu viel Familie, zu viele Verpflichtungen, zu viele Termine, zu viele Gedanken – zu viel, was man von Ihnen erwartet.

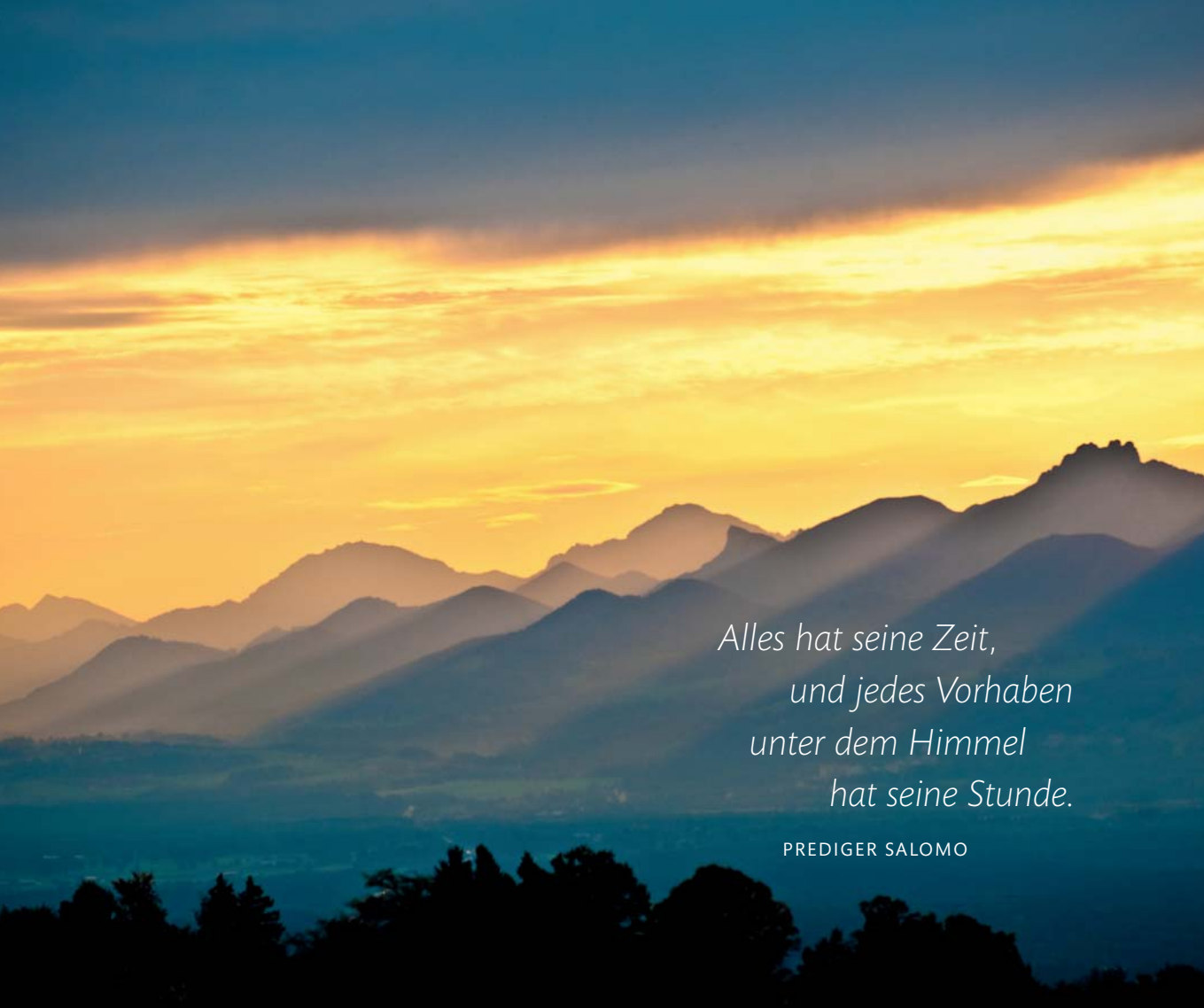
Und hin und wieder, wenn Sie dann doch zur Ruhe kommen, steigt dieses nagende Gefühl in Ihnen auf. Dieses Gefühl, dass da trotz all des Zuviels etwas fehlt. Etwas ganz Wichtiges. Vielleicht das Wichtigste überhaupt. Da ist Sehnsucht. Eine Sehnsucht, die richtig wehtun kann. Aber Sehnsucht wonach?

Nach einem Wellness-Urlaub, dem Traumberuf, dem Traummann, einem Lottogewinn? Vielleicht wollen Sie auch Ihre Jugend wiederhaben oder Ihr Leben noch einmal von vorne beginnen?

Nichts davon ist in greifbarer Nähe. Also scheuchen Sie die Sehnsucht in die dunkle Ecke zurück, aus der sie gekrochen kam, und stürzen sich stattdessen wieder in den Strudel aus Verpflichtungen und Terminen. Einfach weitermachen, bloß nicht innehalten. Das betäubt den Schmerz. Doch halt!

Heute vertreiben Sie Ihre Sehnsucht nicht. Im Gegenteil: Sie betrachten sie wie einen Freund, den Sie verloren glaubten. Fragen Sie ihn danach, woran es Ihnen mangelt. Schreiben Sie auf, was Ihnen die Sehnsucht sagt. Und wenn diese Liste fertig ist, dann streichen Sie alles Materielle heraus, auch Menschen und Tiere! Was bleibt da übrig? Wenn nun gar nichts mehr auf Ihrer Liste steht, dann suchen Sie nach Worten für das, was nicht zu greifen ist – und trotzdem fehlt. Ist es Friede? Orientierung? Selbstbewusstsein?

Wenn Sie Sehnsuchtsworte gefunden haben, die für Sie die passenden sind, dann sagen Sie sich: »Alles hat seine Zeit. Und jetzt ist die Zeit, dass ich mir meine Sehnsucht erfülle.«



Alles hat seine Zeit,
und jedes Vorhaben
unter dem Himmel
hat seine Stunde.

PREDIGER SALOMO

2

Die Botschaft der Seele verstehen lernen

Wir müssen ja nicht gleich über das körperliche Sterben nachdenken – es gibt auch ein inneres Sterben, das uns unangenehm ist; das wir nicht wahrhaben wollen. Da passiert etwas mit mir, da trocknet etwas aus, da verschwindet eine wunderbare Dimension aus meinem Leben, und ich weiß nicht, was ich dagegen tun kann.

Was musste ich heute noch mal unbedingt erledigen? Wen wollte ich eben anrufen? Was hat mein Gegenüber gerade gesagt?

Es gibt immer so viel zu tun und zu erleben, da weiß ich gar nicht, wo ich anfangen soll. Bloß nichts verpassen! So wechsle ich von einem Hobby zum anderen und von einem Partner zum nächsten. Doch da findet sich nichts, was mich langfristig erfüllt, und das innere Sterben geht weiter. Ich fühle mich dem hilflos ausgeliefert. Also verdränge ich.

Irgendwie wird es schon weitergehen. Muss ja. Außerdem läuft im Alltag vieles doch ganz wunderbar. Wenn da nur diese Gedanken nicht wären … Die fahren ständig in mir Karussell, nicht endende Grübelschleifen, gestern, morgen, übermorgen – alles will geregelt werden. Da gibt es ein inneres Flirren in mir, das mich ganz kurzatmig macht, eine innere Unruhe, die nicht zu besänftigen ist.

Könnte sie etwas mit dem Gefühl zu tun haben, dass meine Seele verdurstet, dass ich meine Seele verdursten lasse?

Schenken Sie Ihrer Seele Aufmerksamkeit. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Innenwelt. Wie Sie das tun? Die Augen sind der Spiegel der Seele. Also nehmen Sie einen Spiegel, und blicken Sie sich in die Augen. Aufmerksam, offen, Ihrer Seele zugewandt. Welche Botschaft kommt Ihnen entgegen? Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf den Blick in Ihre Augen. Experimentieren Sie. Was geschieht, wenn Sie nur schauen, nicht denken? Wenn Sie nur wahrnehmen und nichts benennen. Wie verändert sich Ihr inneres Rauschen und Flirren? Sie schauen, atmen, nehmen wahr. Sonst nichts. Welche innere Gestimmtheit steigt auf?

Menschen sterben nicht an Überarbeitung. Sie sterben an Unkonzentriertheit und innerer Unruhe.

DALE CARNEGIE

3

Spüren Sie, was es heißt, zu Hause zu sein

Da fehlt also etwas. Ein Gefühl von … Heimat? Es wäre doch unendlich schön, sich immer zuhause zu fühlen, egal wo wir gerade sind. Oder ist das ein naives Hirngespinst? Angekommen sein. Nichts müssen. Zeit mit sich selbst genießen. Dem Fühlen, dem Schauen, der Wahrnehmung Raum geben. Wunderbar.

Oder doch nicht? Denn wer kann voraussagen, was da aufsteigen mag? Vielleicht käme auch das Unbehagen zum Vorschein, genau das Unbehagen, dass etwas Grundsätzliches fehlt! Diese Sehnsucht, die immer da ist und hinterhältig bohrt und zehrt; die sich nicht einfangen lässt. Zu gefährlich!

Dann lieber doch die lange Fahrt ins Büro nutzen, um ein paar wichtige Telefonate zu führen – der Freisprechanlage sei Dank. In der Mittagspause ein Brötchen auf die Hand, kurz was einkaufen oder zum Sport und abends den Krimi im Fernsehen anschauen, nebenbei E-Mails beantworten und beim Zähneputzen schnell noch die Nachrichten hören. Die Bügelwäsche passt da auch dazwischen. Bloß keine Pausen entstehen lassen.

Die Zeit rennt Ihnen weg. Sie muten ihr zu viel zu. Sie versuchen, sie zu verdichten, indem Sie immer mehr hineinpacken in Ihren Tag. Aber irgendwann stellen Sie fest: Ihr Leben wird dadurch flacher. Es fehlt noch mehr.

Schalten Sie um. Tun Sie das Gegenteil von dem, was Sie gewohnt sind. Seien Sie zeit-los. Stehen Sie einfach mal früher auf, und gehen Sie mit sich selbst im Morgenlicht spazieren, statt abgehetzt zur U-Bahn zu stürzen. Büxen Sie aus, während Sie wichtige Erledigungen verrichten – in ein x-beliebiges Café. Schauen Sie sich dort die Menschen und irgendwann auch Ihre eigene Befindlichkeit an. Oder stromern Sie durch einen Park in der Nähe von Ihrem Arbeitsplatz. Tun Sie etwas, damit Ihre Seele innehalten kann. Und dann spüren Sie dem Gefühl nach, was es heißt, zu Hause zu sein. Fühlt sich Ihr Leben reicher an?

Wer die Zeit nicht mit Intensität füllen kann,
sucht sie durch Schnelligkeit zu verdichten.

ERNST REINHARDT

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Nina Ruge

Der unbesiegbare Sommer in dir
Wie wir unseren ureigenen Kraftort finden -
52 Übungen und Weisheiten - Desk Coach

Gebundenes Buch, Spiralbindung, 114 Seiten, 18,0 x 15,0 cm
ISBN: 978-3-424-63103-6

Kailash

Erscheinungstermin: Juni 2015

52 Reisen zum inneren Kraftort

In uns allen verbirgt sich ein Ort, an dem wir ganz wir selbst und in Kontakt mit unserer größten Kraft sein können. Nach dem großen Erfolg ihres Buches »Der unbesiegbare Sommer in uns« führt uns Nina Ruge Schritt für Schritt, Woche für Woche zu unserem eigenen unbesiegbaren Sommer. Mit stimmungsvollen Fotos des renommierten Fotografen Hansgünther Kaufmann, inspirierenden Texten und konkreten Handlungsimpulsen ist dieser Tischaufsteller ein wunderbares Geschenk – für sich selbst und für alle, die neue Energie, Gelassenheit und tief empfundene Lebendigkeit erfahren wollen.

Der Titel im Katalog