

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUS NEUENWELT



Nina Ruge

Sei DU der Leuchtturm deines Lebens

Selbstbestimmt und frei
durch innere Führung

GÜTERS DIE
LOHERVISION
VERLAGSEINER
HAUSNEUENWELT



INHALT

Vorwort	9
1 DER UNSTILLBARE HUNGER NACH ANERKENNUNG	13
<i>Man muss nicht unbedingt das Licht des anderen ausblasen, um das eigene Licht leuchten zu lassen.</i> (PHIL BOSMANS)	
2 IM MENSCHEN SITZT EIN VERRÄTER, DER EITELKEIT HEISST	30
<i>Es ist kaum zu glauben, was jeder Mensch glaubt, was er für ein Mensch ist.</i> (JOHANN NESTROY)	
3 WILLST DU RECHT HABEN – ODER LIEBEN?	48
<i>Einer wird umkehren und wieder mit der Liebe anfangen müssen.</i> (FJODOR M. DOSTOJEWSKI)	
4 MULTITASKING – WER BIN ICH UND WENN JA WIE VIELE?	70
<i>Alles auf einmal tun zu wollen, zerstört alles auf einmal.</i> (GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG)	

- 5 UNBEWUSSTE GLAUBENSsätze
AUFDECKEN UND AUFLÖSEN 86**
*Wie du über dich selbst denkst, ist viel wichtiger
als das, was andere über dich denken.*
(SENECA)
- 6 DIE VERGESSENE SEHNSUCHT 108**
*Wir leben in einer Zeit vollkommener Mittel
und verworrener Ziele.*
(ALBERT EINSTEIN)
- 7 SO ENSTEHT DER HUMUS FÜR DEN
ICH-REFLEX. DIE FIXIERUNG AUF
DIE EINE HÄLFTE DER EXISTENZ 128**
*Zerstörungsdrang ist das Ergebnis
ungelebten Lebens.*
(ERICH FROMM)
- 8 WIEVIEL LINKS – WIEVIEL RECHTS
BIN ICH? RAUM ÖFFNEN LERNEN 146**
*Viele denken, sie sind frei, weil sie machen
können, was sie wollen – und merken doch
nicht, dass sie ihre Diktatur in sich tragen.*
(ERNESTO CARDENAL)
- 9 DER WEG ZU INNERER BALANCE 167**
*Leuchttürme laufen nicht herum,
um Boote zu finden, die sie retten können.
Sie stehen einfach da und leuchten.*
(ANNE LAMOTT)

10 EIN NEUES BEWUSSTSEIN ENTWICKELN	188
<i>Sich vom Ziel ziehen lassen und nicht selbst das Ziel bestimmen. (PABLO PICASSO)</i>	
11 AUSBRECHEN AUS DEM ICH – ZUM DU	209
<i>Bei sich beginnen, aber nicht bei sich enden, bei sich anfangen, aber sich nicht selbst zum Ziel haben. (MARTIN BUBER)</i>	
12 DAS GLÜCK DER BEFREIUNG	231
<i>Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst. (MAHATMA GANDHI)</i>	
Anmerkungen	250

VORWORT

Ich lebe ein Doppelleben. Von früher Jugend an – bis heute. Ein Leben im Außen und eines im Innen. Das ist natürlich nichts Ungewöhnliches. Für eine Journalistin wie mich schien dieses Geständnis dann aber doch einige Fragezeichen zu provozieren. Dieser Beruf erfordert die nüchterne Fertigkeit des Recherchierens, des Fakten Prüfens, des kritischen Analysierens und unbestechlichen Einordnens. Das bedeutet lebenslanger professioneller Umgang mit Information. Das bedeutet eine besondere Herausforderung in Zeiten von »fake news«, die aus den sozialen Medien sprudeln. Das höchste der akzeptierten Journalisten-Gefühle ist somit die Intuition. Die wird dann aber bitte anschließend nüchtern abgeprüft. Wo – um Himmels Willen – soll da Raum sein für eine »lebenslange Reise nach Innen«?

In meinem Buch »Der unbesiegbare Sommer in uns« habe ich meine innere Entwicklung beschrieben: die Sinnsuche, den Erkenntnisgewinn, meine wachsende Lust an Selbstführung, Vertiefung des Lebens, an souveräner Spiritualität im Tun. Mein inneres Ziel: ein neues Bewusstsein zu entwickeln, eine neue, moderne Ebene von bewusstem Tun. Mit dieser Thematik bot ich ordentlich Angriffsfläche – und ich hatte durchaus mit Gegenwind gerechnet.

Doch der erhob sich nicht – von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen. Die überwiegende Resonanz auf die Beschreibung meines Doppellebens mitsamt den dazu gehörenden Erkenntnisprozessen war überraschend po-

sitiv. Ich war mehr als erstaunt, dass gerade von Menschen, die ich zur Speerspitze der Verstandesgetriebenheit zähle, so viel herzliche Offenheit, so viel Interesse kam: von Menschen des »big business« bis hin etwa zu Sparkassenangestellten oder Hausverwaltungsunternehmen. Mit meinen Vorträgen zum Buch war und bin ich ja in allen Berufsgruppen unterwegs.

Die Zeit ist reif, könnte das sein? Reif für ein neues Bewusstsein – eines nämlich, das die Ratio des 21. Jahrhunderts und moderne Spiritualität vereint – hin zu einer »spirituellen Intelligenz«?

Gut, sagte ich mir. Dann mache ich weiter. Vom Erkennen über das Wollen zum Tun. Wenn ich mein Leben und Erleben verändern möchte, dann braucht es zunächst den klaren Blick auf das, was mich an meiner ersehnten Selbstentwicklung hindert.

Da war zunächst dieser allgegenwärtige Blockierer, und er war Anstoß und Motivation für dieses Buch – nämlich das, was ich als *Ich-Reflex* bezeichnen möchte. Jeder von uns kennt ihn, und jeder dürfte ihn als Störenfried erleben. Ein wunderbar treffendes Bild: Er stört unseren Frieden!

Wer die aktuelle Literatur zum Thema »Ego« oder »Narzissmus« als gesellschaftlichen Trend studiert, dem wird ziemlich klamm ums Herz. Wie kommt es, dass heute eine geradezu frühkindliche Sucht nach Anerkennung und eine Wucht an Rechthaberei unter ausgewachsenen Menschen grassiert, dass einem schwindelig wird? Eitelkeit, Ich-Fixierung, Ego 4.0 – wo wir auch hinschauen.

10 Wirkt Social Media als Turbo fürs Ego, fördert unsere

Arbeitswelt das Rasierklingen-Denken, können wir in der Massengesellschaft nur noch bestehen, wenn wir Pfauenräder unserer Grandiosität rotieren lassen? Leben wir im Zeitalter des Narzissmus – dominiert uns bald die »Generation Ich«?

Das sind spannende Fragen, die lassen sich reißerisch diskutieren, und auflagenträftig sind sie auch. Aber es sind nicht die meinen. Mein Anliegen ist nicht die sozialpolitische Gesellschaftsanalyse. Mein Thema ist Selbsterkenntnis, um aus ihr heraus die hohe Kunst der Selbstführung zu erlernen – ja, wohin? In ein neues Bewusstsein, in eine befreiende Haltung zum Leben und zum Tod. Sich selbst auf die Spur kommen, sich dem Gespinnst der eigenen Bedeutsamkeit nähern. Wieviel Raum nimmt sie ein, wie steuert sie heimlich Wahrnehmung und Denken? In die Schattenwelt des *Ich-Reflexes* eintauchen: Was könnte sein Nährboden sein?

Könnte es sein, dass wir in unserer Verstandes- und Wissenskultur den Sensor für die Erfahrung der Ganzheit verkümmern ließen? Könnte es sein, dass wir den Zugang zur Weisheit des Seins, also zu unserer Innerlichkeit, unserer individuellen Spiritualität, verloren haben? Könnte es deshalb sein, dass wir die größte Chance der menschlichen Evolution verpassen, und die heißt »Liebe«?

Und könnte es deshalb sein, dass wir den Schmerz des elementaren, des radikalen Mangels betäuben, mit der Droge des *Ich-Reflexes* in all seinen Spielarten wie Macht, Ruhm, Besitz, Dominanz, Bedeutsamkeit?

Könnte es sein, dass diese Droge dann doch irgendwann an Betäubungspotenzial verliert? Und dann packt uns der Schmerz der Halbheit, der Verlorenheit, der Schmerz des ungelebten Lebens? Was bedeuten würde, das Wesentliche verpasst zu haben – die Tiefe, die Liebe, ja, die Heiligkeit des Lebens ...

Spätestens dann ist es Zeit aufzuwachen. Und diese Zeit ist jetzt. Erkennen, erfüllen, ein inneres Ziel entwickeln, ein neues Bewusstsein trainieren: Das ist das Glück der Befreiung.

1

DER UNSTILLBARE HUNGER NACH ANERKENNUNG

*Man muss nicht unbedingt das Licht des anderen
ausblasen, um das eigene Licht leuchten zu lassen.
(PHIL BOSMANS)*

Meine Freundin Simone und ich stehen am Herd in der Küche, um unser Abendessen aufzuwärmen. Ich habe gerade zwei Gasflammen entzündet, um zwei Pfannen darauf zu stellen. Simone platziert die Pfanne mit den Artischocken auf der größeren Flamme von beiden. Ich sage: »Nimm lieber die andere Flamme. Die hier ist zu stark, da brennen die Artischocken ganz schnell an.« Simone verfrachtet die Pfanne wortlos auf die kleinere Flamme und zischt: »Noch nicht mal das kann man dir recht machen!«

In mir explodiert eine emotionale Handgranate. *Was erzählt sie mir da? Sie unterstellt mir, ich würde ständig an ihr herumkritteln? Würde immer im Recht sein wollen? Wie kommt die nur dazu? Wo ich ihr doch ständig so freundschaftlich zur Seite stehe, und heute Abend habe ich sie wieder mal so nett eingeladen! Der könnte ich glatt die Artischocken an den Kopf hauen ...*

Moment. Stopp. Durchatmen. Wer oder was explodiert da gerade in mir? Bin *ich* das? Es fühlt sich sehr bekannt

an, aber das muss nichts heißen. Schließlich trainiere ich mich schon ein Weilchen darin, mit freundlicher Distanz zu beobachten, was in mir so abläuft den ganzen Tag. Ich trainiere mich darin zu erkennen, welche halb- und unbewussten Automatismen sich abspulen, immer wieder. Ich trainiere mich darin zu erkennen, welche Quellen so manche der reflexhaften Reaktionen haben könnten – und ich frage mich mehr und mehr, ob ich diese reflexhaften Reaktionen einfach so laufen lassen will. Nein, das will ich nicht. Ich möchte emotionale Handgranaten in mir *nicht* hochgehen lassen. Weil ich erkannt habe, dass sie mit mir und meiner Lebenssehnsucht nichts zu tun haben. Mein tiefstes, mein inneres Ziel ist es, mir meine Lebenssehnsucht zu erfüllen. Emotionale Ausbrüche stören da. Sie blockieren den Zugang zu ihr.

Also habe ich mich schon vor einiger Zeit entschieden, sehr genau zu recherchieren, auf welcher Ebene sich diese reflexhaften, abwehrenden Muster in mir eingenistet haben, die mich letztendlich unglücklich machen. Von denen will ich mich befreien. Ich habe mich entschieden, meine innere Welt – und besonders die meiner Emotionen – selbst zu steuern. Ich habe mich entschieden, mich selbst zu führen.

Wie also reagieren? Erst einmal werde ich meine reflexhafte Reaktion, die emotionale Handgranate, genau sezieren. Wegdrücken bringt nichts. Ein läppischer Satz von meiner Freundin Simone bringt mich extrem in Wallung. Was steckt dahinter? Völlig klar. Ich fühle mich durch Simones Bemerkung verletzt und ungerecht behandelt. Sie müsste doch wertschätzen, wie lange wir schon befreundet sind! Sie weiß doch auch, wie grund-

verschieden wir sind. Dass ich oft vorpresche und schnell eine klare Position zu Dingen, Menschen, Erlebnissen einnehme, während sie eher unentschieden ist. Ihr ist das zu anstrengend, wie ich ticke. Was ich verstehen kann.

Okay, denke ich. Das ist ja kein Drama. Ich kann von niemandem erwarten, dass er mich »richtig sieht«. Wer oder was rebelliert denn da in mir, wenn Simone einen so vorwurfsvollen Pfannen-Vorwurf in meine Richtung katapultiert? Bin *ich* das, die da die Adrenalinpumpen anwirft? Wegen so einer billigen Lappalie? Was ist das für ein Reflex? Was ist das für ein *Ich-Reflex*?

Eine interessante Vorstellung. Könnte es sein, dass sich ein ausgemachter *Ich-Reflex* in mir verkrochen hat, und zwar an zentraler Stelle? Einer, der permanent meine Wahrnehmung filtert? Einer, der ständig prüft: Wird hier gerade mein Ego gestärkt – oder versucht hier einer, mich subversiv zu schwächen? Und wenn er mich schwächen will – *wen* betrifft das eigentlich? Mich oder mein Ego? Oder sind beide eins?

Doch wenn ich die beide trennen sollte – was mir sehr schlüssig zu sein scheint – wohin gehört dann der *Ich-Reflex*, die emotionale Handgranate? Zum *Ego* natürlich! Und nicht zu *mir*, wie ich mir zeitlebens eingebildet hatte?

Immerhin scheint dieser *Ich-Reflex* in der Lage zu sein, meine Vorstellungen, Gefühle und Gedanken massiv zu steuern, ohne dass er meine Erlaubnis dazu hat.

Hat sich da etwa, ohne zu fragen, eine Art reflexhaft agierende Institution in mir eingenistet, die unterhalb meiner Bewusstseinsschwelle agiert?

Diese Vorstellung ist einigermaßen unangenehm. Vor allem, wenn es sich sozusagen als kollektives Muster entpuppte, das so gut wie jeden von uns steuerte, unterschwellig, halbbewusst, undercover ...

Das würde bedeuten, dass einiges von dem, was wir als unsere »Bauchgefühle« bezeichnen, einige unserer spontanen Reaktionen, einiges von unserer Weltsicht, unserer Einschätzungen, Urteile – sozusagen von dieser Filter- und Bewertungs-Instanz ›brainwashed‹ wären? Da hätte sich also etwas in uns etabliert, das uns vorgaukelt, es sei unmittelbares Fühlen, also »wir« ganz und gar »selbst« – aber dem ist vielleicht gar nicht so? Da agiert etwas in uns, das wir in ähnlicher Form bei sehr vielen anderen Menschen finden (und so halten wir das für »normal«), das, naja, ein kollektives Muster der Verdrängung sein könnte? Und bitte: Verdrängung wovon?

Was ist am schwersten zu erreichen? Dass man sich selber auf die Schliche kommt.

(WILHELM BUSCH)

Begeben wir uns also auf die Suche. Fahnden wir nach *Ich-Reflexen*. Als erstes natürlich die Frage, woran ich sie erkennen kann. Ein wichtiges Merkmal weisen sie alle auf: Sie sind perfide Blockierer. Sie schneiden uns ab von ... der Haltung der Achtsamkeit, sie kappen die Lebensfreude. Sie verschließen das Herz und die Sinne. Sie machen uns unfähig zu lieben.

Sehr weit verbreitet und in unzähligen Spielarten unterwegs, ist ein sehr raffinierter Blockierer: *Der Hunger nach Anerkennung*. Jeder spürt ihn, jeder kennt ihn, jeder versucht ihn zu stillen. Und was soll daran falsch sein? Der Hunger nach Anerkennung – das ist doch eine ganz normale Angelegenheit, zutiefst menschlich! Lob bewirkt Wunder, Lob motiviert, macht glücklich, stärkt das Selbstbewusstsein. Was soll das also, von »unstillbarem Hunger« zu sprechen, als ob unsere Egos kollektiv vom Fleische fielen?

Unterstelle ich damit vielleicht unserer gesamten freiheitlich organisierten Welt, die Wettbewerb schön und Ellbogenmentalität weitgehend blöd findet, eine fürchterliche Ich-Zentrierung? Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. Die wesentlichen Fragen der Menschheit stellen sich uns spätestens im Kindergarten. Auch die nach dem unstillbaren Hunger nach Anerkennung. Also fangen wir mit dem Kindergarten an.

Wenn ich also versuche, mich durch den Dschungel meiner verschwommenen Erinnerungen an die Lebenswelt von Klein-Nina zu erinnern, dann taucht das auf, was unser Erleben vom Windelalter bis ins Greisenalter programmiert: Bilder und Gefühle. Doch Worte? Die unermüdlichen Erklärungen von Mama, Papa, Erzieherin, von Oma, Schwester, Onkel, Tante – die mir die Welt verstehen halfen, die mich auf »ja – nein« dressierten, auf »das darfst du – und das darfst du nicht!« – klar prasselten die nieder auf mich. Doch nichts Konkretes blieb hängen im feinen Sieb der Erinnerung. Worte sind Schall und Rauch.

Aber Bilder und Gefühle. Und wenn ich das emotionale Fernglas rückblickend noch ein bisschen schärfer stelle, dann kristallisiert sich heraus: Zu jedem Bild gehört ein besonderer Mix an Gefühlen. Wie im Traum. Jedes Traumbild schwebt in seinem Kokon von Gefühlen. Und wenn ich diesem Kokon erlaube, sich zu öffnen, seine Gefühlsmatrix zu zeigen, dann bin ich meist in der Lage, die filigrane Botschaft meines Unbewussten zu entschlüsseln, den Traum zu deuten. Auch wenn er mich fremdartig fantasieverpackt zunächst zu irritieren vermochte.

Also: Es sind Bilder und Gefühle, die mein Erleben von früher Kindheit an programmierten, nicht Worte. Die Farben, die Motive, die Gefühlstemperaturen variieren. Doch die darüber liegenden Kindheitsmuster prägen sowohl individuell die Gefühlsstrukturen einer Familie, als auch kollektiv, jede Generation und ihre gesellschaftlichen Schichten.

Aus meiner Kindergartenzeit zwei Bilder, zwei Gefühle. Meine Mutter brachte mich jeden Morgen zu Fuß in den Hort. Der tägliche Fußweg führte uns von der Mietwohnung in der Münchner Mauerkircherstraße in einen hellen Behelfsbau irgendwo an der Isar. Natürlich gingen wir immer zu Fuß. An ein Auto für meine Mutter war damals nicht zu denken. Wenn das Wetter einigermaßen gut war, trödelten wir am Dianabrunnen am Kufsteiner Platz herum. Der traumartige Fetzen meiner frühen Erinnerung: die Wunderwelt der winzigen Moospflänzchen in den Fugen, Spalten, Löchelchen des porösen Sandsteins. Gefühlte Ewigkeiten konnte ich dort Geschichten erfinden von Miniaturpüppchen, deren Köpfchen die Moosblüten waren, Ameisen wuselten als

ihre Haustiere dazwischen herum, und oft begann ich, dort auch gleich das Mittagessen zu kochen. In kleine Sandsteinmulden bröselte ich Kieselsteinchen hinein, dazu kamen Grashalme, ein Gänseblümchen – und fertig war die Gemüsesuppe. Wie warm das aufsteigende Gefühl ist, wenn ich dieses Kindheitsbild visualisiere! Ein Mikrokosmos aus Wärme, Liebe und Geborgenheit. Meine Mutter als Spiegel der kleinen Geschichten, die ich sprudelte, als Ideengeberin für Kochrezepte – wie ein leichter, wärmender Schutzmantel um meine kindliche Verletzlichkeit.

Das war die eine Seite, die Versunkenheit im Sein. Das Glücksgefühl, dass Welt, ich und meine Liebsten wunderbar verbunden sind.

Und nun zum zweiten Bild:

Nina im Kindergarten. Da sind schlichte Räume, weiß gestrichene Wände, und mittendrin wuselte, laut schreiend und rücksichtslos, die Spezies, die mir Angst einflößte: Jungs! Schrecklich selbstbewusste vier- bis fünfjährige Kerle, die immer genau das Spielzeug entwendeten, das ich gerade haben wollte. Die lauter brüllten als ich das konnte, und immer ging es um irgendetwas, das wir Mädchen bewundern sollten. Rasende Holzautos, andere überlegen in die Ecke schubsen, Tonangeber beim Sandburgenbau. Immer der Stress: Die sind die Raser, Brüller, Schubser, Tonangeber – und was bin ich? Keine Ahnung. Das jedenfalls nicht. Dazu war ich ja viel zu ängstlich.

Irgendwie schrie ich auch mal zurück, doch meistens verkrümelte ich mich in irgendeine Ecke. Am liebsten

mit einem Mädchen. Waren es zwei oder drei, ging das Gerangel ja auch da los. Ich! Meins! Ich rangelte genauso mit, nur zog ich meist den Kürzeren, weil ich so verhuscht und unsicher war. Dabei wollte ich doch auch toll sein! MEIN Spielzeug, MEIN selbst gemaltes Bild, MEIN Doktorspiel!

Entsprechend zeigt sich auch das Gefühl, das aufsteigt aus den Zerrspielen der Erinnerung: Ohnmacht, Wut, Selbstzweifel. Und die klammheimliche Sehnsucht, den Spieß doch bitteschön umzudrehen: ICH bestimme die Spielregel! ICH klaue mir das Spielzeug, das ICH will! ICH spiele mit dem oder der, mit der ICH will! Was mir natürlich nie gelungen ist. Denn ich war ja die Ängstliche und in der Spielgruppe der Underdog.

Weshalb erzähle ich aus dieser schlichten frühkindlichen Erinnerung? Weil der unstillbare Hunger nach Anerkennung natürlich Sinn macht beim Sich-selbst-Entwickeln – und weil wir so dem *Ich-Reflex* wunderbar auf die Spur kommen können. Denn mit den Grundmustern geht es bekanntlich schon im Windelalter los. Anerkennung, Bestätigung gehören als Grundwährung zum Belohnungssystem wohlmeinender Eltern dazu, und diese Währung funktioniert nun mal deshalb so gut, weil das »Kind, das in uns verkrochen war«, wie die Autorin CHRISTA WOLF so wunderbar formulierte, mit dem elterlichen Loben-Loben-Loben seine Stärken, seine Talente, ja sein Ich entdecken und entwickeln kann. Und kindliches »Anerkennung-Wollen« gehört als eine Spielart des Ich-Austestens um das Ausloten sowohl von Eigenmacht als auch Begrenztheit dazu.

*Man muss nicht unbedingt das Licht des anderen ausblasen,
um das eigene Licht leuchten zu lassen.*

(PHIL BOSMANS)

Mustererkennung. Zwei Bilder meiner Kindheit – können sie exemplarisch stehen für zwei Pole der Persönlichkeitsentwicklung? Die wärmende Versunkenheit im Sein – und das Sich-selbst-Erkennen, im Messen und Vergleich mit anderen?

Zumindest eins ist klar: Das *eine* meiner beiden Erinnerungsbilder führt in die Welt des Innen – das *andere* ins Äußere, ein Kindheitsmuster für die Dualität des Seins. Und das, was ins Äußere führt, gewinnt ganz schnell die Überhand. Natürlich ist die Schule tägliches Trainingsfeld. Die beginnende Ablösung von den Eltern bedeutet, ein Gefühl für *Selbst-Wert* zu entwickeln und den Mut, sich abzuheben von anderen, die *Eigenheit*, die Talente, die eigenen Schwächen zu erkennen und damit umgehen zu lernen. Das geschieht natürlich im Vergleich mit den anderen, mit Freundinnen, Mitschülern etc.

In meiner »Kleinfeldschule« (wir waren nach Unterpfeffenhofen, heutiges Germering, umgezogen) war Anfang der 60er-Jahre Lernen im Wettbewerb die bevorzugte Methode. Und so sehr ich darunter litt, dass ich nicht wild genug, nicht entschlossen, nicht selbstsicher genug war, den Jungs Paroli bieten zu können in der Klasse mit 34 Schülern – so gut tat es mir, dass ich mich festhalten, ja innerlich hochranken konnte an den Wettbewerben, in denen ich die Jungs mühelos ausstechen konnte.

Am besten ist mir die Sache mit dem Schnellrechnen im Gefühlsbild präsent. Ich weiß nicht mehr genau, wie viele Kriterien dazu beitrugen, wer vorne, in den ersten Reihen des Klassenraums sitzen durfte – und wer auf die hinteren Bänke verfrachtet wurde. Die Noten in den wichtigsten Fächern spielten da sicherlich eine Rolle. Doch auch die Rechen-Wettbewerbe zählten. Und die gingen so: Der Mathe-Lehrer stand vorne, die Schüler standen hinter ihren Tischen. Der Lehrer rief eine Multiplikationsaufgabe in den Raum, zum Beispiel: »Sieben mal 13!« Wer zuerst die richtige Antwort rief, durfte sich setzen. Das gleiche mit Aufgaben zum Dividieren, ergänzt um Additions- und Subtraktionsaufgaben. Wer sich am häufigsten zuerst setzen durfte, rückte dann auch in der Klasse nach vorne, eine Bank näher zum Lehrer. »Eins rauf mit Mappel!« hieß das. Was war ich glücklich! Ätsch, den Kerlen konnte ich's zeigen, das schüchterne, verklemmte Mädchen, ich saß nämlich in der ersten Bank!

Und dann kam noch das Wohlverhalten dazu. Das brachte extra Anerkennung. Zum einen war ich natürlich super brav. Immer pünktlich, immer alle Hausaufgaben gemacht, immer ruhig und still auf dem Platz, und wenn ich was sagen wollte, hob ich lieb den Arm und stand fein auf, wenn ich dran war.

So wurde ich vom Klassenlehrer Schmid für meine Bravheit geadelt, indem ich Sonderaufgaben erledigen durfte. Wenn es irgendetwas durchs Haus zu tragen gab, trabte Nina beflissen los. Wenn etwas an der Tafel zu notieren war, durfte das gleich Nina machen, denn die saß ja ganz vorne. Was für ein innerer Vorbeimarsch! Ich

war toller als alle anderen! Braver, fleißiger, schneller im Rechnen. Wow.

Da gab es allerdings einen Haken. Da ich mir selbst so unsicher war in vielen Dingen, konnte ich mich selbst nicht zeigen, konnte die Mitschüler nicht für mich gewinnen, indem ich lustig war, Spiele erfand, andere mitriss ... Ich wusste ja irgendwie gar nicht, was es denn von mir zu zeigen gäbe über die Rechenkünste und Bravheit hinaus! So war ich nicht sehr beliebt, die Streberin halt. Da war also der Hunger nach Anerkennung, aber er wurde nur sehr partiell gestillt.

Und so kam es, dass ich genau das *nicht* lernte, was meinem schütterten Ich geholfen hätte: Nämlich den *anderen* ihre Erfolge zu gönnen, ihnen herzlich zu gratulieren, also allen zu zeigen, dass ich nicht allein die Spitze besetzen wollte. Wenn ich ehrlich war, traute ich mir das auch gar nicht zu. Doch genau dieser große blinde Fleck – *was trägt mich, was schützt mich, was kräftigt mich in meinem Inneren?* – darauf fühlte ich keine Antwort – und es hinderte mich daran, Anerkennung, Freundlichkeit, Liebe zu verschenken. Ich hatte ja für mich selbst nicht genug. Wie dann auch noch was an andere abgeben?

Ein Kindheitsmuster. Nichts Außergewöhnliches, jeder kennt Ähnliches. Doch *eines* wurde mir erst sehr viel später bewusst: Wieso war dieser blinde Fleck denn eigentlich so groß? Was steckte hinter diesem diffusen Gefühl, dass es mir an etwas mangelte, an etwas Elementarem? Es war das, was mich hinderte, das Licht anderer mit großer Freude leuchten zu lassen. Ja, es war dieser Mangel, der mich immer wieder drängte, um mich herum

Lichter auspusten zu wollen, damit meines heller leuchtete. Was für ein Mangel also? Mangelnde Liebe meiner Eltern? Mangelnde Wärme des Nestes? Zu konsequente, emotionslose Erziehung? Das wären allzu plumpe Erklärungsversuche.

Denn da gab es ja etwas, das mich als Kind leuchten ließ, *ohne* dass ich befürchtete, ich müsste die Droge Anerkennung mit anderen teilen: Das war das Carl Orff-Schulwerk. Ich bin meinen Eltern unendlich dankbar, dass ich schon mit drei Jahren dort anfangen durfte, Rhythmus-Instrumente, Tanz, Improvisation zu lernen. Die Stunden bei Suse Böhm, der Inhaberin des Studios in München, erdeten mich unmerklich und auf geradezu wundersame Weise. Auch dort ging es durchaus um Leistung, wir traten in den Münchner Kammerspielen auf, es gab kleine Partien für Solisten – doch da lugte nicht wie sonst die Unsicherheit aus jeder Fuge des Tanzparketts. Da fühlte ich mich sicher, bei mir. Das Xylophon, die Trommel, die Rassel, die ballettartige Bewegung dazu – das gehörte irgendwie zu mir, zu niemand Anderem. Suse Böhm forderte viel, war streng – und sie ließ uns machen. Das Instrument, das gerade zur Stimmung passte – die Rolle in der Gruppe, die gut war. Mein Gott, wie war ich im siebten Himmel, wenn wir dann auch noch die Carmina Burana hörten! So eine Wucht, so eine Kraft, und alles von Menschen gemacht!

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. Heute verstehe ich, dass mir das Carl Orff-Schulwerk den Weg nach innen öffnen half. Musik, Improvisation und Tanz, später kam noch das Chorsingen dazu – das wohnt auf einer so wunderbar anderen Ebene.

Es verbindet uns mit der Magie, der Kraft des Lebens – wenn wir uns ganz und gar einlassen, wenn wir Verbindung zulassen, ja, wenn wir unsere Form finden des stärkenden Gebets. Aber dazu später.

Formen der Kontemplation, der Innerlichkeit – aber auch kindgerechte Gespräche mit den Eltern, den Lehrern über das eigene Fühlen, die Ängste, die Unsicherheiten – das gab es nicht in unserer Kinderwelt der 50er-, 60er-Jahre. In unserer Familie dominierten – verständlicherweise – der Wille zum Aufbau, der Beruf und die materielle Sicherheit. Wie es *in* meinen Eltern aussah, was sie fühlten, dachten, wie sie Natur erlebten, wovon sie träumten – davon erfuhr ich nichts. Pulsierende Lebensfreude als bewusst erlebtes Glück? Das waren Luxusthemen, die existierten nicht.

Wir gingen auch nicht in die Kirche – außer an Weihnachten. Und der Religionsunterricht? Ich als »Evangele« war in irgendeinem Sonderunterricht im katholischen Bayern – ich erinnere mich an nichts. Die Botschaft der Bibel? Licht und Liebe als Gotteserfahrung in uns selbst? Gelebtes Füreinander? Keine Ahnung. Ich erlebte die Botschaft der Bibel als erhobenen Zeigefinger. »Du sollst.« »Du darfst nicht.« Der strafende Gott, nicht der führende, fördernde, beglückende.

Es gab damals – zumindest in meinem Umfeld – nichts, was geholfen hätte, das innere Wachstum zu unterstützen. Ja, gab es das denn früher, vor dem emotionalen Kahlschlag des Zweiten Weltkriegs und seinen Folgen? Wohl kaum. Bereits als Kind Unterstützungen beim inneren Wachstum zu erhalten, das war ein Glücks-

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Nina Ruge

Sei DU der Leuchtturm deines Lebens

Selbstbestimmt und frei durch innere Führung

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-08629-3

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: November 2017

»Mein inneres Ziel: Ein neues Bewusstsein zu entwickeln, eine neue, moderne Ebene von bewusstem Tun.« (Nina Ruge)

Ich, ich, ich - jeder ist permanent mit Selbstopтимierung beschäftigt. Woher kommt das? Ist nicht eine grundsätzliche Angst der Motor für diesen Wahn? Warum haben wir uns von Gemeinwesen zu narzisstischen Egoisten entwickelt? Braucht es heute nicht ein neues Bewusstsein, eines, das die Ratio des 21. Jahrhunderts und moderne Spiritualität vereint? Nina Ruge spürt diesen Fragen nach und zeigt auf, um was es eigentlich gehen sollte: Wir müssen die Droge der Ich-Fixierung mit ihren Spielarten wie Macht, Ruhm, Besitz, Dominanz, Bedeutsamkeit hinter uns lassen. Selbsterkenntnis und die sich daraus ableitende Kunst der Selbstführung in ein neues Bewusstsein zeigen den Weg zu einem Leben in innerer Stärke.



[Der Titel im Katalog](#)