

# EIN ERFÜLLTES LEBEN

Eine Begegnung mit  
der Gründerin des  
Psychopolitical-Peace  
Institut Margret Rueffler  
von Lisa Freund



© Margit Rueffler

**E**ine große, schlanke Frau reicht mir die Hand, Jahrgang 1944, selbstbewusst und aufrecht, ein Lächeln blitzt aus ihren Augen. Sie hat viel geschaffen in ihrem Leben, eine spirituelle Abenteurerin, gereift und in den besten Jahren. Eine Frau mit dem Mut, weise zu werden. Sie steht zu sich und ihrer Arbeit. Margret Rueffler hat 1989 das Psychopolitical-Peace-Institut in New York gegründet, das heute seinen Hauptsitz am Züricher See in Staefa hat und die „Psychologie des Herzens“ und die „Psychologie der Nationen“ in die Welt hinaus strahlt. Dort finden Ausbildungen, Fortbildungen, Beratungen statt, werden Projekte in verschiedenen Kontinenten geplant. Margret Rueffler ist eine Pionierin in der Friedensarbeit und Gewaltprävention. Inmitten von Konfliktherden, z.B. auf Bali oder in Georgien, leistet sie vor Ort Friedensarbeit. Margret hält nicht an Konzepten fest. Diese spannende Frau ist für uns interessant, weil sie als ehemalige Zen-Praktizierende einen Teil ihres Lebens auf dem buddhistischen Pfad verbracht und das dort Gelernte in ihre Arbeit integriert hat. Noch heute meditiert sie täglich mindestens eine Stunde. Auch wenn alles zusammenbricht, die Meditation wird sie nicht ausfallen lassen. Es soll nicht verheimlicht werden, dass sie einen

eigenen Weg geht als Psychologin, Heilerin, Wissenschaftlerin.

Geboren wurde Margret Rueffler in Saarbrücken, wo sie später auch Sprachen studierte. Ihr Weg führte dann in die USA, dort praktizierte sie viele Jahre Karate, erwarb den schwarzen Gürtel, übte sich in Kyudo, japanischem Bogenschießen und Ikebana. Abenteuerlustig begab sie sich nach Kenya, leitete dort eine Safarifirma. Dann ging sie nach Hawaii und verbrachte einige Jahre in einem Zen-Kloster. Auf dem Hintergrund einer schweren Hepatitis beschäftigte sie sich mit Alternativmedizin und lernte in einer japanischen Schule in Santa Fe Akupunktur. Später erkrankte sie an Nierenversagen und heilte sich selbst, mit dem, was sie gelernt hatte. Margret wollte mehr über die Wechselwirkung von Körper, Seele und Geist erfahren und studierte Transpersonale Psychologie, promovierte, eröffnete in New York eine eigene Praxis. Sie arbeitete mit Kindern von Holocaust-Opfern und Aids-Kranken half ihnen dabei, die Traumata der Vergangenheit zu bewältigen. Sie erkannte, dass unsere tiefsten Prägungen verändert werden können. So entwickelte sie die „Psychologie des Selbst“. Margret Rueffler arbeitete zunächst mit Individuen, erkannte dann, dass es kollektive Muster gibt, in die der Einzelne einge-

bunden ist, und entwickelte so die „Psychologie der Nationen“. In Georgien fand sie Wege, dass die Bewohner eines mondänen Skisportortes sich ihren Traumata des Bürgerkriegs zuwenden konnten. Sie erkannte, dass Gewaltprävention wichtiger ist, als später die Folgen von Gewalt aufzuarbeiten. Daher gründete sie in Bali 1999 ein Projekt, in dem Menschen unterschiedlicher ethnischer Gruppen, Kulturen, Religionen und Mentalität zusammengeführt werden.

**Du führst ein bewegtes Leben als eine Art Kosmopolitin. Was bedeutet es für dich, zuhause anzukommen?**

Ich führe ein reiches Leben voller Wachstumschancen. Für mich ist zuhause ankommen kein wirkliches Thema, da ich, wo immer ich bin, in mir ruhe. Ich verbinde zuhause sein mit dem Zugang zu meiner inneren Tiefe und dem inneren Raum. Ich nehme das Zuhause immer mit.

**Gibt es Orte in der Welt, die du besonders schätzt?**

Es gibt Orte mit sehr verschiedenen Schwingungsqualitäten. In den USA schätze ich die Weite, das Sich-dehnenkönnen. In der Schweiz, in Staefa, die Klarheit und in Jiwa Damai in Bali die Fülle, das Lebengebende.

**Haben die Erfahrungen mit Krankheit in deinem Leben in dir etwas verändert, bewegt?**

Während ich an einer schweren Hepatitis litt, lebte ich in Hawaii in einem Zenkloster. Ich wollte die Gelübde auf mich nehmen. Mein Innerstes erlaubte es nicht. Alles, was ich liebte und wovon ich annahm, es sei der Inhalt meines Lebens, war jetzt wie verschlossen. Ich begann Akupunktur und Shiatsu zu studieren, schloss dann ein Studium in Transpersonaler Psychologie ab. Auf meinem Weg wurde ich immer wieder mit dem Tod konfrontiert. In der Arbeit mit jungen Menschen, die an Aids starben und mit Holocaustopfern erkannte ich die verschiedenen Ebenen des Heilens – das Gesundwerden, das Heilen im Sterbeprozess und das innere Heilsein als das Geburtsrecht jedes Menschen. Wenn der Tod vor einem steht, lernt man, die persönlichen Wünsche nach Gesundwerdung des Anderen loszulassen. Diese verwandeln sich in eine Annahme und Akzeptanz des Weges, den der Andere geht. Heute ist daraus für mich eine tiefe Liebe entstanden, aus der Annahme des Lebens, so wie es ist.

**Wie verknüpfst du Spiritualität und soziales Engagement?**

Ich gebrauche das Wort Spiritualität selten. Es wird so viel benutzt und selten gelebt. Es bedeutet für mich, in der Präsenz sein, Liebe und Akzeptanz mir selbst gegenüber zu haben und diese anderen gegenüber auszudrücken. Für mich ist es, im Einklang mit meiner inneren Tiefe, meinem Potenzial zu sein, dieses kreativ in Handlung fließen zu lassen. Wenn ich diese Werte in meine Arbeit einbringe, verändert sich das ganze Umfeld – z.B. wenn ich ein Seminar gebe, ein Jugendzentrum in Bali baue oder ein Projekt mit jungen Menschen im Gefängnis in Java entwickle.

**Was verstehst du unter Psychologie des Herzens?**

In den letzten dreißig Jahren, in vielen Seminaren haben sich die Übungen herauskristallisiert, die Selbstakzeptanz vertiefen, und damit schrittweise zur Entfaltung des eigenen Liebespotenzials führen. Da es in seiner Fülle schon in mir existiert, brauche ich mich nur in Einklang damit zu bringen. Daraus ergibt sich, dass die Liebesqualität unendlich ist. Je älter ich werde, desto mehr vertieft sich meine Liebesfähig-

keit. So entwickelte sich die Psychologie des Herzens, die ich seit Jahren – auch als es noch nicht „in“ war, vermittelte.

**Du hast deine Arbeit ausgedehnt in Hinblick auf die Psychologie der Nationen. Wieso?**

Die Psychologie des Herzens meint das Fließen der Herzenskraft. Sie ist die Basis für die Psychologie der Nationen. Ich kam dazu, als ich in der Arbeit mit Holocaustopfern erkannte, wir erben etwas, von der Gruppe in die wir hineingeboren werden, was uns gar nicht bewusst ist, etwas Kollektives. Ich begann hinzuschauen und zu begreifen, dass das Wissen um dieses Erbe in meinen Zellen sitzt. Das war der Anfang der Psychologie der Nationen, eine neue Etappe auf meinem Erkenntnisweg.

**Du bist Ende fünfzig. Wie hast du die Menopause erfahren?**

Es war eine Erleichterung, nicht mehr bluten zu müssen, meine Lebenskraft ins Bluten gehen zu lassen. Jetzt stand sie mir zur Verfügung. Die Hitzewellen riefen mich auf, mit ihnen im Wellenrhythmus zu atmen. Durch meine Ausbildung als Akupunkturistin konnte ich die energetischen Abläufe wahrnehmen, und verstand dass andere Wege für die Lebensenergie geöffnet wurden, dass andere Wege für die Lebensenergie gebahnt wurden. Die Kraft, die bis jetzt ins Biologische, ins Ei-Reifen und Bluten ging, wollte sich neu ausdrücken. Es war eine sehr gute Erfahrung, mit der aufsteigenden Hitze zu atmen und das Gefühl zu haben, alles Unnötige im Körper wird verbrannt und gereinigt. – Es ist wichtig, diese Energie zu bejahren, in kreatives Handeln zu lenken, dann ist sie unterstützend. Natürlich fand auch eine Gewichtszunahme statt. Auch diese liebevoll anzunehmen war meine Wachstumschance in dem Moment.

**Wie nimmst du deinen Körper heute wahr?**

Ich finde es komisch, dass alles Körperliche altert. Innerlich wird es immer tiefer und kreativer. Natürlich achte ich auf meinen Körper. Ich mag ihn sehr und ohne ihn könnte ich das Innere gar nicht so erfahren. Ich wünsche meinem Körper so sehr, dass jede Zelle sich mit Liebe durchsetzt, damit auch er sein Potenzial erfahren und leben kann.

**Hat sich in deinem Selbstverständnis als Frau in Hinblick auf Sexualität und Erotik etwas gewandelt?**

Als ich jünger war, war diese Selbstverständlichkeit, mit der ich heute meinen Raum einnehme, noch nicht vorhanden. Ich bin jetzt einfach. Das Wort Sexualität hat etwas Kaltes und Mechanisches. Wenn ich Liebe empfangen und Liebe geben darf, darf ich zuerst das Herz erwecken, bevor die Liebesorgane einbezogen werden. Früher war es anders – es war leidenschaftlicher und frau schaffte sich mehr Leiden – heute darf es bereichernd sein. Das Zuwenden zum eigenen Herzen ist das, was mich aus dem Muster des Alterns befreit hat. Natürlich, mein Körper wird älter, die Haare grau, das Gewebe, der Busen und Oberarme verlieren ihre Festigkeit...

**Wie siehst du würdevolles Reifen im Alter aus?**

Würde hat etwas mit meiner eigenen Wertschätzung zu tun. Reifen im Altern ist, so meine ich auf jeden Fall, das was ich jetzt tue. Mein Potenzial, das sich erst Ende 50, nach dem es eine lange Reifezeit hinter sich hat, zeigt, fließt jetzt voll in alle Projekte. Meine eigene Kreativität bringt mir große Freude. Sie manifestiert sich auf ganz verschiedenen Gebieten. Es ist jetzt Erntezeit – die reifen Früchte fallen in den Schoß.

**Wie siehst du den Tod?**

Der Tod ist überall präsent, auf allen meinen Reisen, in Seminaren wo Menschen etwas loslassen, um tiefer zu sich selbst zu kommen. Ich weiß, dass mein Ätherisches sich abtrennen wird, wenn meine Zeit gekommen ist. In vergangenen Leben bin ich öfter gewaltsamen Todes gestorben. Es ist mir ein Bedürfnis, das Alte gehen zu lassen und in diesem Leben anders zu sterben – wenn möglich in Meditation. Wenn es anders sein wird, werde ich versuchen dies liebevoll anzunehmen. Das Wissen darum, dass ich wiederkommen werde, erlaubt mir im Alter würdevoll zu reifen, das heißt, dass ich noch mehr Zeit habe, das weiterzuführen, was ich in diesem Leben begonnen habe.

---

Lisa Freund lebt in Berlin, ist 51 Jahre jung, Lehrerin, Buddhistin, arbeitet als freie Journalistin für buddhistische Zeitschriften, ist aktiv in der Hospizbewegung und gibt Seminare zum Thema Sterben und Tod im In- und Ausland.