

Dr. Margret Rueffler

Herz-liche

Ermächtigung

espresso MÄRZ 2001

«Ich bin eine Abenteurerin», sagt Dr. Margret Rueffler, wenn man sie nach ihrem Werdegang fragt. Und abenteuerlich ist es – das Leben und Wirken der kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in Saarbrücken geborenen Deutsch-Amerikanerin.

Von Ruth Bütikofer

NACH ZWEI Jahren Sprachstudium an der Saar-Uni trieb es die junge Frau nach Amerika, «weil dort Dinge geboten wurden, die in Europa noch unbekannt waren». Zum Beispiel Karate, eine Disziplin, die sie lange ausübte, natürlich mit schwarzem Gürtel, oder Ikebana, für das sie eine Schule führte, oder auch Kyudo, japanisches Bogenschiessen. Dann trieb sie die Abenteuerlust nach Kenya, wo sie eine Safari-Firma leitete, und von dort in ein Zen-Kloster nach Hawaii, wo sie die kriegerischen Künste abwechselnd mit Meditationen ausüben konnte.

Körper und «Seele»

Zwei Jahre später erkrankte sie schwer an Hepatitis B. Das war der

Die Psychologin Dr. Margret Rueffler will Lebensfreude vermitteln und zur Selbstverantwortung ermächtigen



Auslöser für ihre Suche nach dem Verstehen. Sie beschäftigte sich intensiv mit Alternativmedizin und trat im amerikanischen Santa Fe in eine japanische Schule für Akupunktur ein. Doch sie ertrug die Höhe von über zweitausend Metern nicht und brach mit einem Nierenversagen zusammen. «Ich habe mich dann selbst mit



«Jeder Mensch ist ein Selbst mit unermesslichem Potenzial.»

alternativer Medizin geheilt, da ich wusste, dass ich im Spital mit klassischer Medizin nicht überleben würde», erzählt sie.

Nach dieser langen und schmerzhaften Krankheit wollte sie mehr darüber wissen, wie Emotionen und Gedanken den Körper beeinflussen, wie Körper und «Seele» interagieren. Sie studierte, promovierte in transpersonaler Psychologie und eröffnete in New York eine eigene Praxis. Während mehrerer Jahre arbeitete sie mit Menschen jeglicher Herkunft, vor allem jedoch mit Kindern von Holocaust-Opfern und -Überlebenden, die versuchten, ihre Vergangenheit zu bewältigen.

Gemeinsames Erbe

Bei dieser Arbeit fiel ihr zum ersten Mal auf, dass sie nicht als Deutsche gese-

hen werden wollte, dass sie sich sogar schämte, Deutsche zu sein – obwohl sie ja nach dem Holocaust zur Welt gekommen war. «Mir wurde klar, dass wir Dinge erben, die uns gar nicht bewusst sind, dass wir eine kollektive Vergangenheit haben.»

Von da an begann sie genauer hinzusehen, zu beobachten und sich zu fragen, was wohl ihr Erbe sei. Sie entdeckte, dass das Wissen in allen Zellen sitzt und durch die Gedanken und Emotionen verändert werden kann. Das war der Beginn ihres Konzeptes der «Psychologie des Selbst». «Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch ein Selbst mit einem unermesslichen Potenzial ist», sagt die Psychologin. «Wenn ich einen Menschen als Selbst anspreche, ihn achte und liebevoll annehme, erfährt er dies auf einer tieferen Ebene und kann anderen auch so begegnen.» Dadurch werde unser Potenzial befreit, Probleme könnten als Wachstumschancen erkannt werden und neue Lösungen entstehen. «Wir können Herzensqualitäten entwickeln und fühlen uns so in der gegenseitigen Achtung viel wohler als in der Gewaltanwendung.»

Margret Rueffler gründete in New York das PsychoPolitical Peace Institute, eine Schule, wo sie dreijährige Ausbildungen in der «Psychologie des Selbst» anbot. Aus der Erkenntnis, dass das, was für ein Individuum gilt, auch für Gruppen, Gemeinschaften und Nationen gültig ist, entstand mit der Zeit die «Psychologie der Nationen».

Die Folgen der Gewalt

Im Laufe einer langen Lehrtätigkeit in Moskau machte sie Ende der 80er-Jahre Bekanntschaft mit Menschen aus Georgien. Nach Beendigung des Bürgerkrieges besuchte sie Bakuriani, einen ehemals mondänen Skisportort in Georgien. In diesem Dorf waren

über die Hälfte der Bewohner einer ethnischen Minderheit vertrieben worden. Das war der Anstoss für ihr erstes grosses Projekt mit dem Ziel, zusammen mit den Bewohnern die Folgen der Gewalt zu verarbeiten und die Gemeinschaft zu heilen. «Die Leute hatten nichts zu essen, keine Elektrizität, keine Infrastruktur», erzählt die Psychologin, «sie waren vom Geschehen traumatisiert. Georgier und Osseten, die vorher friedlich zusammen gelebt hatten, waren tief zerstritten.» Ein kollektives Trauma mache es unmöglich, so zu leben wie vorher, erklärt Margret Rueffler. Schweigen erscheine häufig als die einzige Strategie, um wirtschaftliche und emotionale Depression und fehlenden Lebensmut zu ertragen. In einer solchen Situation sei es unmöglich, hoffnungsvoll die Zukunft anzupacken.

Verantwortung übernehmen

In einer dreijährigen psychopolitischen Aktion, einer Kombination von Sachmittelhilfe, psychologischer Unterstützung und Kommunikations-training, von 750 000 Dollar privaten Spendengeldern mitgetragen, bot das Team von Margret Rueffler Hilfe zur Selbsthilfe an und arbeitete sich mit den Menschen von Bakuriani behutsam an die Traumata heran. Wichtige Handlungsprinzipien waren, keine Schuld zuzuweisen, sondern eigene Verantwortung zu übernehmen, Mitgefühl zu zeigen und die Ermächtigung jedes Einzelnen zur Selbsthilfe.

«Jede Veränderung in einem Kollektiv, auch wenn sie nur von einer Person ausgeht, beeinflusst das Ganze. Wenn die kritische Masse erreicht ist, verändert sich die ganze Gemeinschaft und kann so geheilt werden», erklärt die Tiefenpsychologin das Prinzip. Jeder und jede habe die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und so das Ganze zu verändern. Darum hält sie wenig von Rettungsaktionen, die nur Abhängigkeiten schaffen. Güter gegen gearbeitete Stunden, Geben und Nehmen, respektvoller Umgang miteinander, Handeln durch Mitgefühl vom Herzen her und ein gutes Beispiel lauteten die Parolen. Projektgruppen wurden gebildet, die ihre Ziele selber bestimmten und jeden Einzelnen zur Selbstverantwortung ermächtigten. Die Resultate



«Trauminsel» Bali: Menschen ganz verschiedener Herkunft und Kultur sollen auch in Zukunft friedlich zusammen leben

konnten sich sehen lassen: Nach einiger Zeit funktionierte das Krankenhaus wieder, kulturelle Abende wurden abgehalten, Unternehmen gegründet, Kleinkredite vergeben, Studien im Ausland absolviert, ein Jugendzentrum wurde eröffnet, der Tourismus wieder angekurbelt.

Vorbeugen statt heilen

Nach der Erfahrung in Georgien kam Margret Rueffler zur Überzeugung, dass es sinnvoller ist, der Gewalt vorzubeugen als hinterher deren Folgen aufzuarbeiten. So entstand im Herbst 1999 in Bali – für sie nur vordergründig eine Trauminsel – ein neues Projekt. Sie weiss, dass sich dort dunkle Wolken zusammenbrauen, denn durch die instabile politische und wirtschaftliche Situation in Indonesien suchen unzählige Flüchtlinge Schutz und wirtschaftlich Benachteiligte Arbeit. Dieser Zustrom von Menschen verschiedener Herkunft und Kultur wie auch der Massentourismus bringen Konflikte in die Strukturen von Bali und bergen ein grosses Gewaltpotenzial.

In zwei Universitäten in der Hauptstadt Denpasar und bei den Dorfältesten von Tenggayuda in der Nähe der Künstlerstadt Ubud fand die engagierte Abenteurerin begeisterte Wegbereiter und Mitarbeiter. Wieder sind Projekte vor Ort die Grundlage, um Menschen verschiedener Religion, Herkunft, Kultur und Mentalität zusammen zu bringen. Jedes Projekt wird von der Gemeinschaft selbst gewählt und den individuellen Bedürfnissen und Umständen angepasst. Es beginnt damit, dass alle Bewohner in einem Brainstorming auflisten, was ihre Le-

bensqualität verbessern würde, und wie jeder Einzelne dazu beitragen kann, Gewalt vorzubeugen. Entscheidend ist, ob die Projektideen zur Ermächtigung und Selbsthilfe führen. So lernen die Menschen sich selbst und die anderen in ihrer Vielfalt zu schätzen und achten. Als nächstes wird realistisch eingeschätzt, was jeder Einzelne oder die Gruppe als Ganzes bewerkstelligen kann und wo ein Beitrag von aussen in Form von Know-how, Sachmitteln oder Geld notwendig wird.

Bewusst wählen

Anfang der 90er-Jahre hat sich Margret Rueffler in Stäfa niedergelassen und dort das PsychoPolitical Peace Institute und später die PPPI Foundation gegründet, welche sich um die Finanzierung der Projekte kümmern. Zudem bietet sie Ausbildungen in Körper-Psychothese an, die von der einjährigen Selbsterfahrung über eine dreijährige Ausbildung in der «Psychologie des Selbst» bis zur fünfjährigen Fortbildung gehen. Durch die Arbeit an den Projekten und die tiefenpsychologische Begleitung und Betreuung will Margret Rueffler Lebensfreude und Ermächtigung zur bewussten Wahl – und damit zur Selbsthilfe – vermitteln. Das verändere die innere Haltung jedes Einzelnen und dadurch auch sein Verhalten: «Ein Mensch mit einem gesunden Selbstwert wird sich nicht der Gewalt anschliessen, denn er hat andere Möglichkeiten, um sein Leben zu verbessern.»

Dr. Margret Rueffler hat mehrere Bücher und CDs veröffentlicht, die beim PsychoPolitical Peace Institute erhältlich sind. Info unter Tel. 01/926 81 82, Mail: inst@pppi.net, Internet: www.pppi.net