Wie duftet Lebensfreude?

Susan Reinert Rupp will «die Sonne im Bauch» zum Strahlen bringen: «Es geht darum, von innen heraus zu leuchten.» Bild: Reto Schneider

MONTAGSGESPRÄCH. Susan Reinert Rupp hängte ihren Job als Berufsökonomin an den Nagel, um Lebensfreude zu vermitteln. Diese lässt die Zumikerin in Seminaren erblühen. Und sinnt der Frage nach, ob Lebensfreude nach Brot riecht, einer Blume – oder Gülle.

INTERVIEW: NICOLE TROSSMANN

Frau Reinert Rupp, Sie vermitteln Lebensfreude. Auf die Gefahr hin, dass dies geschäftsschädigend ist: Auch Sie sind doch nicht gefeit davor, zuweilen unglücklich zu sein.
Natürlich erlebe auch ich Tage, an denen mir alles über den Kopf wächst. In unserer Gesellschaft herrscht der Druck, glücklich zu sein. Doch ich glaube, jedes Gefühl hat seine Berechtigung. Man darf sich nur nicht in einer Krise suhlen, sondern muss wieder herausfinden.

Und wie macht man das?
Indem man sich auf die guten Dinge besinnt. In meinen Seminaren gebe ich Inputs, wie man die eigene Freude erblühen lassen kann. Ich stelle mir die Lebensfreude manchmal vor wie eine Sonne im Bauch: Es geht darum, von innen heraus zu leuchten und dieses Licht nach aussen strahlen zu lassen.

Das hört sich esoterisch an.
Wenn, dann würde ich mich als spirituell bezeichnen – aber das ist Wortklauberei. Meine Tipps haben Hand und Fuss.

Dann verraten Sie uns doch einige Tricks.
Die gute Nachricht vorneweg: Lebensfreude kann man lernen. Erstmal beschäftigen wir uns in meinen Seminaren mit Fragen. Wie riecht Lebensfreude? Wie die Luft nach einem Sommergewitter, nach Babyhaut, frischgebackenem Brot, nach einer Blume, nach Vanille? Eine Teilnehmerin gab gar mal lachend zu, dass Glück für sie nach Gülle riecht; weil sie diesen Geruch mit der Natur, der Weite und mit Freiheit verbindet. Oder wir fragen: Wie sieht Glück aus?

Und?
Mein Sohn – ein Fussballnarr – antwortete: «Wenn Messi ein Tor schiesst.» Für mich lautete die Antwort eher: Wenn mein Sohn ein Tor schiesst. Vieles ist Ansichtssache. Im Seminar verdeutliche ich dies mit zehn Rechengleichungen. Ich frage: «Was fällt euch auf?» Viele sagen dann: «Eine Gleichung ist falsch.» Ich aber finde: «Neun sind richtig.»

Das scheint mir etwas sehr simpel.
Die Macht der Worte auf unser Gemüt ist nicht zu unterschätzen. Genauso ist es mit dem Körper. Das Gefühl beeinflusst den Gang, die Gestik, Mimik, Haltung.

Das liegt auf der Hand.
Interessant ist jedoch, dass dies auch umgekehrt funktioniert. Wenn es einem emotional schlecht geht, man aber eine physische Haltung einnimmt, als fühlte man sich ausgezeichnet, wirkt das wie ein Echo im Körper – und automatisch geht es einem besser. Überhaupt hat das Äussere einen grossen Einfluss; etwa die Wohnungseinrichtung.

Sie reden von Feng Shui?
Nicht nur. Überhaupt sollte man sich nur mit Dingen umgeben, die man mag. Vielleicht besitzt jemand seit Jahren eine schöne Vase, hat diese jedoch von der grässlichen Tante Emma geschenkt bekommen. Mein Rat lautet: Fort mit dem Unding! Ausser, es handelt sich um die Lieblingsvase – oder Lieblingstante – des Partners. Dann ist eine vorgängige Abklärung ratsam. Sonst ist man zwar die Vase los, hat sich aber anderweitig Ärger eingehandelt. Da muss man abwägen; von anderen Vergleichen indes rate ich ab.

Alsda wären?
Frauenzeitschriften. Die bis zur Unkenntlichkeit mit Photoshop perfektionierten Models sind schöner, schlanker, gestylter als ich. Als Betrachterin kommt man sich hässlich, fett, ungepflegt vor. Vergleiche sind Stimmungskiller; das Gras ist immer grüner auf der anderen Seite. Als Mutter finde ich die Fernsehwerbung gar noch schlimmer.

Warum?
Diese schamlos vorgeheuchelte Illusion, die da zelebriert wird, entspricht der Realität des Familienlebens einfach nicht. Wenn etwa die strahlende Mutter in einer perfekt sauberen Küche kocht, der Mann pünktlich nach Hause kommt und dann beide die adrett gekleideten Kinderchen zum glücklich-gemeinsamen Abendessen hereinrufen – da könnte einem das Heulen kommen.

Was mich erstaunt: Sie sind diplomierte Betriebsökonomin und haben Ihren Beruf letztes Jahr von einem Tag auf den andern an den Nagel gehängt...
...eigentlich war es über Nacht: Ich wachte zweimal hintereinander um fünf Uhr morgens auf, und diese Idee hatte sich in meinem Kopf festgesetzt. Innert Tagen erstellte ich ein Konzept, und es war mir

> «Nur wer gut gelebt hat, kann auch gut sterben.»

sonnenklar: Das kann ich, das will ich. Ich habe mich dann autodidaktisch ausgebildet, Bücher über wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Glücksforschung gelesen und mich in tiefgründigen Gesprächen mit anderen Menschen weitergebildet. Die Quintessenz dieses Wissens verrate ich nun in meinen Seminaren.

Hatten Sie keine Angst vor diesem Schritt aus einem stabilen Arbeitsumfeld hinein in eine unsichere Zukunft?
Nicht im Geringsten. Ich war – und bin! – dermassen überzeugt von dem, was ich tue, dass ich einfach denke, nein: ich weiss, dass es das Richtige ist.

Finanziell wären Sie aber mit Ihrem alten Job besser beraten gewesen.
Absolut. Ich arbeite doppelt so viel wie vorher – für viel weniger Lohn. Aber ich bereue den Schritt trotzdem nicht. Denn es fühlt sich einfach richtig an.

Trotzdem, das Geschäft muss ja irgendwann laufen. Wie lange geben Sie sich?
Mal schauen. Mir bricht auch kein Zacken aus der Krone, wenn ich wieder als Betriebsökonomin arbeite. Doch Freude zu vermitteln ist meine Berufung. Ich werde das so lange machen, bis mir die Freude ausgeht – oder das Geld.

Was genau ist es, das Sie erfüllt, wenn Sie anderen Menschen Lebensfreude vermitteln können?
Es erfüllt mich, zu wissen, dass ich etwas bewirken kann. Und Freude hat nicht nur auf das Leben einen Einfluss, sondern auch auf das Sterben. Ich begleitete jahrelang Menschen auf ihrem letzten Weg. Wissen Sie, wer sein Leben geniesst, auskostet, mit sich und der Welt im Reinen ist, wer auf ein erfülltes Leben zurückblickt, der kann loslassen. Erst wer gut gelebt hat, kann auch gut sterben.

Tagesseminar «Lebensfreude im Alltag»: Samstag, 14. April, Freizeitzentrum Zumikon. Informationen: www.leuchtstern.ch.

ZUR PERSON

Susan Reinert Rupp

Susan Reinert Rupp arbeitete 15 Jahre lang als Beraterin im Gesundheitswesen und als Leiterin der Koordinationsstelle Gesundheit und Alter in Illnau-Effretikon. Sie war überdies als Sterbebegleiterin tätig. Die zweifache Mutter lebt mit ihrer Familie in Zumikon. *(tro)*

ETWAS GESEHEN ODER GEHÖRT?

Etwas Neues oder Aussergewöhnliches in der Region Zürichsee gehört oder gesehen? Etwas, was viele Leserinnen und Leser der «Zürichsee-Zeitung» interessieren könnte? Rufen Sie einfach die Regionalredaktion der «ZSZ» an: 044 928 55 55. Die Redaktion nimmt Texte, Leserbriefe und digitale Bilder auch gerne per E-Mail entgegen. Elektronische Post wird an die Adresse redaktion.staefa@zsz.ch gesandt. *(zsz)*

IMPRESSUM

Erscheint täglich von Montag bis Samstag.
Amtliches Publikationsorgan der Gemeinden Erlenbach, Herrliberg, Hombrechtikon, Küsnacht, Männedorf, Meilen, Oetwil am See, Uetikon am See, Stäfa, Zumikon.
Redaktion Zürichsee-Zeitung, Seestrasse 86, 8712 Stäfa. **Telefon:** 044 928 55 55. **Fax:** 044 928 55 50. **E-Mail:** redaktion.staefa@zsz.ch. **E-Mail Sport:** sport@zsz.ch. **Online:** www.zsz.ch.

Chefredaktion
Chefredaktor: Benjamin Geiger (bg).
Stv. Chefredaktoren: Michael Kaspar (mk), Martin Steinegger (mst).

Regionalredaktion Bezirk Meilen
Leitung: Christian Dietz-Saluz (di). **Region:** Patrick Gut (pag), Daniel Fritzsche (dfr), Regine Imholz (rim), Anna Moser (amo), Michel Wenzler (miw), Frank Speidel (fsp), Jacqueline Surer (jsu), Tanja Zweifel (tz). **Ständige Mitarbeit:** Mirjam Bättig-Schnorf (mbs), Bettina Bernet-Hug (beh), Alexandra Falcon (afa), Eva Robmann (ero), Maria Zachariadis (mz).

Zentralredaktion
Dienstredaktion: Thomas Schär (ths), Seraina Sattler (sat), Martin Steinegger (mst). **Gesellschaft:** Angela Bernetta (net). **Beilagen/Veranstaltungen:** Guida Kohler (guk).

Sportredaktion
Sportchef: Peter Hasler (ph). **Redaktion:** David Bruderer (db, Stv.), Urs Köhle (uk), Martin Müller (müm), Silvano Umberg (su).

Fotografen
Leitung: Manuela Matt (mma). **Fototeam:** Kurt Heuberger (kh), Silvia Luckner (slu), Sabine Rock (roc), Reto Schneider (rs), André Springer (as).

Mantelredaktion
«Landbote», «Zürichsee-Zeitung», «Zürcher Oberländer» und «Zürcher Unterländer» sind Partner im Medienverbund «Zürcher Regionalzeitungen».

Redaktion Landbote, Garnmarkt 10, 8401 Winterthur, **Telefon** 052 266 99 01, **E-Mail:** redaktion@landbote.ch.

Leitung: Colette Gradwohl. **Kanton:** Thomas Marth (tma), Thomas Schraner (tsc), Sandra Tesch (tes), Pascal Unternährer (pu), Anna Wepfer (awe). **Inland, Ausland, Wirtschaft, Letzte:** Peter Granwehr (gr), Michael Brunner (mbr, Bundeshaus), Marcello Odermatt (mob, Bundeshaus), Luca de Carli (ldc), Philipp Hufschmid (phh), Karin Landolt (kal), Jann Lienhart (jl), Thomas Münzel (tm), Peter Trösch (tr), Reto Wäckerli (wä). **Kultur:** Angelika Maass (aa), Herbert Büttiker (hb), Stefan Busz (bu), Helmut Dworschak (dwo).

Verlag
Abonnement: Zürichsee-Zeitung, Aboservice, Seestrasse 86, 8712 Stäfa. **Telefon:** 0848 805 521. **Fax:** 0848 805 520. **E-Mail:** abo@zsz.ch, **Preis:** Fr. 358.– pro Jahr, **E-Paper:** Fr. 182.– pro Jahr. **Leitung Lesermarketing:** René Sutter, Zürcher Regionalzeitungen AG, Garnmarkt 1, 8400 Winterthur. **Telefon:** 044 515 44 44. **E-Mail:** marketing@zrz.ch.

Umleitungen und Unterbrüche Fr. 6.– Bearbeitungsgebühr, kostenlos auf www.zsz.ch/abo. Unterbrüche werden ab dem 1. Tag vergütet.

Druck
Tamedia AG, Druckzentrum, Zürich.

Inserate
Zürcher Regionalzeitungen AG, Seestrasse 86, 8712 Stäfa. **Telefon:** 044 515 44 00. **Fax:** 044 515 44 09. **E-Mail:** staefa@zrz.ch. **Todesanzeigen:** todesanzeigen@zsz.ch.

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Texten, Bildern, Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoss wird gerichtlich verfolgt.

Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Zürcher Regionalzeitungen AG i. S. v. Art. 322 StGB: DZO Druck Oetwil a. S. AG, Neues Bülacher Tagblatt AG

Anzeige