ISSN 2074-2746 (Print)
ISSN 2074-8450 (Online)

Bulgaren in Österreich
Българите в Австрия

Брой
Ausgabe 17
08-09/2009
www.bulgaren.org

Die einzige bulgarische Zeitschrift in Österreich

Push the limit - за любовта, отчуждението и танца като приобщаване

Push the limit: von der Liebe, der Entfremdung und dem Tanz als Integration

Българската „Света Гора"

Der bulgarische Heilige Berg

Петер Руис
Винаги има нещо, на което човек може да се радва

Peter Ruis
Es gibt immer etwas, worüber man sich freuen kann

Петер Руис Peter Ruis

Винаги има нещо, на което човек може да се радва

Текст: Драгомира Никова
Снимки: Архив Петер Руис

Петер Руис е един високообразован и талантлив човек: любящ съпруг, баща и приятел. Учил е психология във Виенския университет. По това време е работил като консултант, член на работническия съвет, психолог в здравната сфера и на работното място. През последните години се занимава интензивно с енергийна психотерапия и анализира основната психологична превенция на заболяванията, свързани със сърцето и кръвообращението, причинители номер едно на смъртоносните случаи.

Ако се опитам да го опиша с няколко думи, бих казала: оптимист, невероятно позитивно настроен човек, прекрасен психолог. Той има дарбата да вижда винаги най-доброто в хората. А това в наши дни е рядко срещано и едновременно с това достойно за възхищение.

Es gibt immer etwas, worüber man sich freuen kann

Text: Dragomira Nikoff
Übersetzung: Krasimira Plachetzky
Fotos: Archiv Peter Ruis

Peter Ruis ist ein hoch gebildeter und talentierter Mann: ein liebevoller Ehemann, Vater und Freund. Er hat an der Wiener Universität Psychologie studiert. Damals war er Kundenbetreuer, Betriebsrat, Gesundheitspsychologe und Arbeitspsychologe. In den letzten Jahren beschäftigt er sich intensiv mit der Energiepsychologie und setzte sich mit der psychologischen Primärprävention von Herz- und Kreislauferkrankungen auseinander (Todesursache Nummer Eins).
Wenn ich versuche ihn in wenigen Worten zu beschreiben, würde ich sagen: ein Optimist, ein unglaublich positiver Mensch, wunderbarer Psychologe Er hat die Gabe, immer das Beste in anderen Menschen zu sehen. Und das ist heutzutage zugleich selten und bewundernswert.

Кой е Петер Руис и как би се описал сам?

Външно – спокоен и сдържан. Вътрешно – неспокоен дух, любознателен, самоизучаващ се и умеещ да се наслаждава на живота.

Какво мислите за България и за българите?

Българската природа е толкова разнообразна, колкото и австрийската, но има в допълнение и Черноморието с неговата брегова ивица, и известни курорти като Созопол, Несебър и Балчик. В България има много места, където природата е все още девствена. Има я и древната тракийската култура. Разположен почти в центъра на страната е град Казанлък с ухаещите на рози полета, с тракийските гробници и красивите традиции. Бях свидетел, например, на голямо шествие с великолепни маски, костюми, музика, танци. Останах просто изумен. Познавам и други градове - Велико Търново, Пловдив, Варна, Албена. Посетил съм и Рилския манастир и, разбира се, бил съм в бързо разрастващата се столица – София, с културните й паметници и кипящ живот. Накратко – страна, в която можеш да се влюбиш. Досега съм имал само положителни изживявания и спечелих много приятели.

Говорите български език много добре. От колко години учите този славянски език и защо?

Щастлив съм, че покрай професията ми в EVN и покрай основаването на Европейския работнически съвет, успях да създам контакти с българските производители на ток. Исках при запознанството ми с колегите да ги изненадам и научих наизуст една кратка поздравителна реч на български. Това се случи през 2005 година в София. Година по-късно имах възможността заедно с моя колежка от Долна Австрия да покажа на няколко български колеги Виена. Горе-долу успявахме да се разбираме на английски, но за мен беше важно и така се зарекох: - „Последното голямо предизвикателство в живота ми ще е да науча български." Това начинание изисква истинска отдаденост и любов, защото възможностите да практикувам наученото в Австрия са малко. По-интензивно започнах да уча през 2008 г., когато открих в интернет една философско – антропологична творба за любовта.

Wer ist Peter Ruis und wie beschreibt er sich selbst?

Äußerlich: ruhig und besonnen. Innerlich: bewegter Geist, wissbegierig, selbstreflektiert und genießerisch.

Was denken sie über Bulgarien, beziehungsweise über die Bulgaren?

Bulgarien ist landschaftlich so vielseitig wie Österreich und hat darüber hinaus noch eine Küste am Schwarzen Meer mit Highlights wie Sozopol, Nessebar und Baltschik, aber auch noch viel unberührte Natur und die uralte Kultur der Thraker. Fast genau in der Landesmitte liegt Kazanlak mit den wundervoll duftenden Rosenfeldern, dem Thrakergrab und der herrlichen Tradition – ich habe mit Staunen einen großen Umzug toller Masken, Verkleidungen, mit Musik und Tanz verfolgt. Besucht habe ich weiters Veliko Tarnovo, Plovdiv, Varna, Albena, das Rila-Kloster und natürlich die rapid gewachsene Hauptstadt Sofia mit ihren Kulturgütern und ihrem sprühenden Leben, alles in allem ein Land zum Verlieben. Ich habe bis jetzt nur gute Erfahrungen sammeln können und bereits mehrere Freunde gewonnen.

Sie kennen die Bulgarische Sprache sehr gut, seit wie vielen Jahren lernen sie diese slawische Sprache und wieso?

Ich bin froh, dass ich über meine berufliche Tätigkeit bei der EVN (Energieversorgungsunternehmen in Niederösterreich und Miteigentümer eines Elektrizitätsversorgungsunternehmens in Bulgarien) und durch die Gründung des Europäischen Betriebsrats Kontakte mit den Energetikern in Bulgarien herstellen konnte. Ich wollte beim ersten Zusammentreffen mit bulgarischen Kolleginnen und Kollegen mit einer Überraschung aufwarten und lernte schnell eine kurze Begrüßungsrede auf Bulgarisch auswendig. Das war 2005 in Sofia. Ein Jahr später durfte ich mit meiner niederösterreichischen Kollegin einigen bulgarischen Kollegen Wien zeigen. Wir kamen mit unserem Englisch einigermaßen durch. Aber mir war es wichtig und ich sagte mir: „es ist meine letzte große Herausforderung Bulgarisch zu lernen." Das erfordert volle Hingabe und Liebe, weil es ja in Österreich nicht viele Möglichkeiten gibt, bulgarisch zu sprechen. Intensiver wurde meine Auseinandersetzung mit der bulgarischen Sprache, als ich 2008 im Internet ein philosophisch anthropologisches Werk über „Die Liebe"

Петер Руис с колеги от България
Peter Ruis mit Kollegen aus Bulgarien

Семинар Инсбрук, 2007
Fachtagung Innsbruck, 2007

empfängt Energie in einer Runenübung von oben

bei einer Gehirn-Balanceübung mit Pulszählen beim Einatmen und Gefühlssummen beim Ausatmen (gut für das Loslassen von belastenden Gedanken)

Веднага влязох в контакт с авторката, това ще рече с Вас, и Вие ми подарихте последния екземпляр на творбата с едно много мило посвещение. В продължение на година превеждах почти всеки ден по един абзац – доста смело начинание, като се има предвид средното ниво на познанията ми по български, но нали имам два дебели речника и интернет!

Ако трябва да дадете определение за живота и работата си, как би звучало?

Животът и работата ми са едно цяло. Невинаги е било така. Отначало мислех да прехранвам семейството като електроинженер. Едновременно с това, обаче, работех и върху психологията като резервен вариант. В момента работата е моето хоби, а животът ми – истинска радост.

Какво е за вас приятелството? Имате ли българи приятели?

Приятелството означава много за мен, защото е свързано с доверие, любов и преданост. И, точно защото много обичам свободата, се стремя съзнателно да я изпълвам с ценно съдържание, а такова са именно приятелите. Имам приятели българи в Бургас, Пловдив и Баден.

Много пъти сте били в България. Как според Вас се променя страната?

Посещавам България поне веднъж в годината за минимум една седмица, което не е много, а и в повечето случаи прекарвам времето си на едно и също място. Направи ми впечатление, че много се строи. Доходите се покачват, но с тях и цените, най-вече на

entdeckte. Sofort nahm ich mit der Autorin, nämlich Ihnen, Kontakt auf und Sie schenkten mir Ihr letztes Exemplar mit einer liebevollen Widmung. Ein ganzes Jahr lang übersetzte ich fast jeden Tag einen Absatz von Bulgarisch ins Deutsche. Das war ganz schön gewagt bei meinen mäßigen Bulgarisch-Kenntnissen, aber ich habe ja die zwei dicken Wörterbücher und das Internet.

Wenn ich Sie bitten würde, eine Definition für Ihr Leben und Ihre Arbeit zu formulieren, was wäre das?

Mein Leben und meine Arbeit bilden eine Einheit. Das war nicht immer so. Zuerst dachte ich an den Broterwerb als Elektroingenieur für meine Familie. Aber nebenbei baute ich mir ein zweites Standbein als Psychologe auf. Jetzt ist meine Arbeit mein Hobby und mein Leben eine einzige Freude. Nun kann ich sagen Leben und Arbeit ist für mich, staunend zu fragen, denn es gibt so viel Wunderbares.

Was bedeutet Ihnen die Freundschaft? Haben Sie bulgarische Freunde?

Freundschaft bedeutet mir sehr viel, weil damit Vertrautheit, Liebe und Treue verbunden sind. Gerade weil ich die Freiheit sehr liebe, will ich sie bewusst mit wertvollen Inhalten füllen, das sind mir Freunde. Ich habe bulgarische Freunde in Burgas, Plovdiv und in Baden bei Wien.

Sie haben Bulgarien viele Male besucht. Wie verändert sich das Land im Laufe der Jahre, Ihrer Meinung nach?

Ich besuche Bulgarien mindestens einmal im Jahr für mindestens eine Woche, das ist noch nicht sehr viel, vor allem weil ich meist nur einen engen Aktionsradius habe. Mir ist aufgefallen, dass sehr viel gebaut wird. Die Einkommen steigen, aber auch die Preise, besonders jene für Immobilien sind stark gestiegen. Die Pensionen steigen nicht in dem Maße und das erfordert einen starken Familienzusammenhalt, der – glaube ich – in Bulgarien noch stärker als in Österreich gegeben ist. Was den Tourismus betrifft, befürchte ich, dass mit einem Massentourismus dem Land Schaden zugefügt werden könnte. Es wäre gut mehr auf Qualitätstourismus zu setzen und weiterhin reine Luft, bulgarisches Yoghurt, und ein sorgenfreies Leben hochzuhalten.

Ihr größter Traum ist?

Fließend Bulgarisch zu sprechen, mit meinen bulgarischen Freunden.

Sie beschäftigen sich mit Energetischer Psychologie. Würden Sie etwas mehr darüber erzählen!

Gerne, meine Frau weiß, wie gerne, weil ich derzeit bei einem der führenden amerikanischen Energiepsychologen, Dr. Fred Gallo, in Ausbildung bin und immer wieder voller Begeisterung davon berichte. Die energetische Psychotherapie unterscheidet sich einerseits von der reinen Gesprächspsychotherapie, wo der Körper nicht berührt wird und andrerseits von der medizinischen Praxis, die sich noch immer viel mehr um den Körper als um Geist und Seele kümmert. Körper, Geist und Seele gehören aber zusammen. Die energetische Psychotherapie geht davon aus, dass ein seelisch-geistiges Problem untrennbar mit gestörten Energieflüssen im Körper verbunden ist. Sie diagnostiziert nach einer Einstimmung auf den Aspekt des Problems, der momentan

недвижимите имоти. Пенсиите обаче не растат така бързо. Това изисква семейна сплотеност, която по мое мнение в България е по-силно изявена от колкото в Австрия. Що се отнася до туризма, мисля, че масовият туризъм би навредил на страната. Би било добре да се заложи повече на качествения туризъм, на чистия въздух, българското кисело мляко и на безгрижния живот.

Каква е голямата Ви мечта?

Да говоря свободно български с българските си приятели.

Занимавате се с енергийна психология. Бихте ли ни разказали повече за работата си?

О, с удоволствие. Жена ми знае точно с какво удоволствие разказвам за работата си, тъй като в момента съм на обучение при един от водещите американски специалисти в тази област, др. Фред Гало, и винаги й разказвам с голямо въодушевление всичко ново. Енергийната психотерапия се различава от традиционната, която се базира на разговори, и при която тялото не се докосва. Различава се и от медицинската практика, която все още се грижи повече за тялото, отколкото за духа и душата. Тялото, духът и душата, обаче, са свързани помежду си. Според енергийната психотерапия, възникне ли душевен проблем, то той е свързан с разстроени енергийни потоци в човешкото тяло. С помощта на енергийната психотерапия като се вземат впредвид аспектите на най—наболелия в момента проблем, се диагностицират проблемните точки в енергийния поток по една скала от 0 до 10, като същевременно се сравняват енергийните потоци в лявата и дясната половин на мозъка. Откриването на проблемните точки е ключът за терапията на болните точки, които се активират чрез леки потупвания, като, по този начин напрежението се снижава почти до 0. Това, разбира се, е много опростено описание на метода. Терапията изисква знания за меридианната система на фините енергийни потоци в традиционната китайска медицина и познание на кинези-мускулните тестове.

Кога се събуди желанието у Вас да се занимавате с психология?

Откакто се помня, все водех с баща си философски разговори. Те бяха основата. Когато бях на около 16-17 години, той ми подари една книга за менталната позитивност от Оскар Шелбах. Няколко години по-късно се появи едно движение, което бе определено като групова динамика. Груповата динамика е колкото важна по отношение на системното и мотивиращо мислене, толкова и опасна, когато се използва като мобинг. Много шарлатани злоупотребиха с това и много хора изпаднаха в една дълбока криза на собствената си идентичност. Това ме накара да се занимавам научно с психология, за да мога да отнема инструмента от ръцете на шарлатаните и да прилагам груповодинамичните процеси като лечебна терапия.

Какво мислите за страховете и депресията на нашето столетие?

Страховете и депресиите са следващите степени на предпазливостта и тъгата, които са естествени и здравословни чувства. В

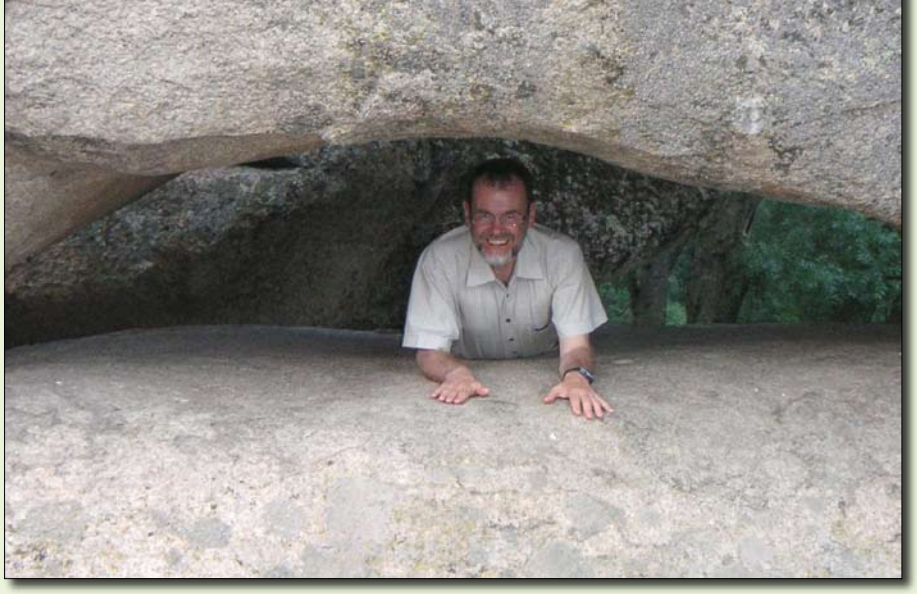
am meisten belastet, auf einer Skala von 0 bis 10, die Alarmpunkte auf den Energieleitungen am menschlichen Körper, wobei sie den Energiefluss in der rechten mit jenem in der linken Gehirnhälfte vergleicht. Die Alarmpunkte geben Aufschluss über die Behandlungspunkte, die mit einer sanften Klopfmassage aktiviert werden, womit die Belastung auf der 10-teiligen Skala gegen 0 wandert. Der Vorgang ist stark vereinfacht geschildert. Sie setzt gewisse Kenntnisse voraus: über das Meridiansystem der feinen Energieleitungen der traditionellen Chinesischen Medizin und jene der kinesiologischen Muskeltests.

Wann entstand bei Ihnen der Wunsch, sich mit Psychologie zu beschäftigen?

Ich habe seit ich zurückdenken kann mit meinem Vater philosophische Gespräche geführt. Die waren der Grundstein. Als ich so 16, 17 Jahre alt war, schenkte er mir ein Buch über den Mentalpositivismus von Oscar Schellbach. Ein paar Jahre später kam eine Bewegung, die man mit dem Begriff der Gruppendynamik bezeichnet. So wichtig Gruppendynamik in systemischer und aufbauender Denkweise ist, so gefährlich ist es, mit Gruppendynamik zu spielen (z. B. in einer Art von Mobbing). Viele Scharlatane haben Gruppendynamik missbraucht und Menschen in eine tiefe Identitätskrise gerissen. Das hat dazu beigetragen, dass ich Psychologie wissenschaftlich kennenlernen wollte, um den Scharlatanen das Handwerk zu legen und gruppendy-

beim Ausatmen bei der MEDAFU-Stimmübung

beim Einatmen bei der MEDAFU-Stimmübung



Приморско, България
Primorsko, Bulgarien

следващата си степен обаче се превръщат в болест. Изпадането в зависимост и принудата също са неуспешни опити да се избяга от вътрешния хаос. Мисля, че има редица причини за увеличаване на страховете и депресията в нашия век, и че това е също свързано с неимоверно бързото развитие на цивилизацията ни. Това води до обща несигурност породена от съмнение в много от ценностите ни, но и дава шанс да излезем по-силни от кризата. Шопенхауер казва „ Всяка истина минава през три етапа. Първо буди присмех, след това противопоставяне и накрая се смята за нещо съвсем естествено."

Колко мотивация е необходима, за да живеем позитивно и самоуверено?

По-скоро е необходимо осъзнаване, отколкото мотивация. Колкото повече осъзнаваме, че имаме огромно влияние върху собствения си живот, че в нас съжителстват раят и адът, както казваше Майстер Екхарт, толкова повече се засилва мотивацията ни да преосмислим действията си. Това, което в крайна сметка е от значение, е да открием за себе си една шепа принципи и съответно механизми на действие.

Кой е основният проблем, пред който е изправен модерният човек? Бихте ли ни оставили някакво послание за завършек на разговора?

В детството и младежките си години помагах при службите в църквата, а след това и при раздаването на причастие и затова свързвам посланията с религиозността. Религията означава обвързаност, може би с онова, което е най-ценно за нас. Човек може да го определи и като смисъл на живота. С това стигам и до основния проблем на модерния човек от моя гледна точка, а това е липсата на преданост към себе си и останалите. Когато човек се обвързва с нещо ценно, предаността престава да бъде проблем. Води ли човек смислен живот, въпросът за смисъла на живота отпада и ние сме щастливи. ★

namische Prozesse in heilsamer Weise einzusetzen. Heute weiß ich, wie wichtig es ist, dieses Spiel des Heruntermachens von Menschen zu durchschauen.

Was denken Sie über die Ängste und Depressionen in unserem Jahrhundert?

Ängste und Depressionen sind die Steigerung von Vorsicht und Trauer, die ja natürliche und gesunde Regungen sind. In der Übersteigerung und Ausdehnung werden sie krankhaft. Auch Süchte und Zwänge sind unzulängliche Versuche einem Chaos zu entrinnen. Ich glaube, dass es mehrere Ursachen für die Zunahme von Ängsten und Depressionen in unserem Jahrhundert gibt und dass das auch mit der rasanten Entwicklung der zivilisierten Menschheit zusammenhängt. Das bringt eine allgemeine Verunsicherung durch das Infragestellen vieler Werte, aber auch eine Chance, aus dieser Krise gestärkt hervorzugehen. Schopenhauer sagte: „Jede Wahrheit durchläuft drei Stufen. Zuerst wird sie verlacht, dann wird sie bekämpft, schließlich gilt sie als selbstverständlich."

Wie viel Motivation braucht man, um ein positives und selbstbewusstes Leben zu führen?

Eigentlich mehr Erkenntnis als Motivation. Je mehr man erkennt, dass man gewaltigen Einfluss auf sein Leben hat, Himmel oder Hölle in sich hat und sie mitbringt an jeden Ort, wie Meister Eckhart sagte, umso mehr steigt die Motivation sich mit seinen Gedanken auseinander zu setzen. Letztlich geht es darum, eine Handvoll von Lebensprinzipien bzw. Wirkungsmechanismen für sich zu erkennen.

Was ist das generelle Problem des modernen Menschen? Würden Sie uns als Abschluss des Gespräches eine Epistel widmen?

Ich war in meiner Kinder- und Jugendzeit Ministrant und dann auch noch Kommunionspender, deshalb bringe ich Epistel mit etwas Religiösen in Verbindung. Religion heißt Bindung, Bindung an etwas das einen sehr hohen, vielleicht den höchsten Wert für uns hat. Man könnte das auch als Sinn des Lebens bezeichnen. Somit komme ich zum generellen Problem des modernen Menschen – aus meiner Sicht – die Untreue sich selbst und anderen gegenüber. Wenn man sich an etwas Wertvolles bindet, dann ist die Treue kein Problem mehr. Wenn man in guter Sinnerfüllung lebt, braucht man die Sinnfrage nicht mehr zu stellen und ist glücklich. ★