

„Wir leben in einer Versteckgesellschaft“

Ina Rudolph über Unruhe und „Yeah-Gefühl“

Detmold. Am Rande der Lesung hat Ina Rudolph LZ-Mitarbeiter Andreas Beckschäfer ein Interview gegeben. Sie spricht über Angst und Freiheit.

Sie sind als Model, Schauspielerin, Sängerin und Autorin erfolgreich: Klingt nicht so, als benötigten Sie eine Methode zur Lebensbewältigung...

Ina Rudolph: Das mag so aussehen, aber auch in meinem Leben ging es hoch und runter. Wenn alles gut lief, ging es mir gut. Doch wenn die Angebote als Schauspielerin mal ausblieben, wurde ich unglücklich.

Sie haben von sich aus ihr Engagement in der Erfolgsserie „In aller Freundschaft“ beendet, um Gesang zu studieren.

Rudolph: Ich war halt noch jung, gerade 30 Jahre alt, und wollte noch möglichst viel Neues entdecken. Immer das Gleiche zu tun, konnte ich mir nicht vorstellen, ich werde schnell müde mit solchen Sachen.

Hatten Sie denn keine Angst, den Anschluss im Schauspielgeschäft zu verlieren?

Rudolph: Klar war das et-

was Sicheres, ich hätte mir eine goldene Nase verdienen können. Aber Angst? Das ist für uns Mitteleuropäer doch nur die Vorstellung, dass etwas Schlimmes geschehen könnte. Ich hatte vor nichts Angst, mir was es nur wichtig, frei zu sein.

Sehen Sie eine Ursache für Ihr Streben nach Freiheit darin, dass Sie in der DDR aufgewachsen sind?

Rudolph: Ich bin dankbar dafür, dass ich beides erlebt habe. Das ist, wie zwei Leben zu leben: Eines frei und eines eingesperrt. Ich hatte allerdings Glück: Für meine Generation war das so ein ‚Yeah-Gefühl‘: Endlich keine Grenzen mehr. Für viele aus der älteren Generation ist dagegen ihre ganze Welt zusammengebrochen.

Sie erzählen in Ihrem Buch sehr persönliche Geschichten. Ist das kein Problem für Sie, Ihr Privatleben so öffentlich zu machen?

Rudolph: Das Gegenteil ist doch das Problem. Wir leben in einer Versteckgesellschaft: Die Haltung, dass niemand sehen soll, wenn es einem schlecht geht, die schafft Trennung.

Negative Gedanken kehren sich in Positives um

Berliner Autorin rät dazu, Belastendes zu hinterfragen

Detmold. Autorin Ina Rudolph hat in der „Alten Schule am Wall“ aus ihrem Buch „Ich will ja loslassen – doch woran halte ich mich dann fest“ gelesen. Rund 100 Zuhörer folgten den Ausführungen der Berlinerin, die auch als Model und Schauspielerin erfolgreich ist.

In ihrem Praxisbuch schildert Rudolph ihre Auseinandersetzung mit dem von der Amerikanerin Byron Katie entwickelten Programm „The Work“. In diesem werden vier einfache Fragen gestellt, durch deren Beantwortung negative Gedanken ins Positive umgekehrt werden sollen. „Klingt fast zu simpel, funktioniert aber unglaublich gut“, berichtet sie über ihre in einem Zeitraum von zehn Jahren gesammelten Erfahrungen mit dieser Methode.

Stressige und belastende Gedanken nicht zu glauben, sondern diese gezielt zu hinterfragen, sei ein Weg, die Welt mit anderen Augen betrachten zu können: „Das bringt den ewigen Gedankenkreisel negativer Gefühle zur Ruhe“, erläutert Rudolph. Ängste und Sorgen würden ausgelöst durch festgefahrene Sichtweisen: Wer-



Aufgeräumt: Autorin Ina Rudolph liest in der „Alten Schule am Wall“ aus ihrem Praxisbuch.

FOTO: BECKSCHÄFER

de beispielsweise ein Mensch als „negativ“ empfunden, führe dies dazu, all seine Handlungen auch auf diese Weise zu interpretieren. „Diesem Ablauf lässt sich nur entkommen, wenn wir unsere eigenen Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt hin überprüfen“, erklärt die Berlinerin.

Wenngleich die Fragen sehr

sachlich formuliert sind, sei die Auseinandersetzung mit ihnen für sie ein meditativer Prozess. „Ich setze einen Fuß in die Tür zum Unterbewusstsein“, erläutert sie ihre Technik, um zu tieferer Selbsterkenntnis zu gelangen. „Die Erfahrung, dass dies funktioniert, muss jeder selbst machen.“

(abe)

Interview