

Ankündigung auf der Frontseite für das Interview S. 2:

**Meditier: Der Schulberater Franz Rutz schafft sich durch Meditation Stressausgleich**

## Wenn ein yogischer Flieger abhebt und das Böse in der Welt neutralisiert

**Montagsgast.** Franz Rutz kennt Wege, wie man trotz eines umtriebigen Lebens Stille und Gelassenheit finden kann. Als Schulberater wird er täglich konfrontiert mit den Sorgen und Nöten der Schüler, Lehrer und Eltern. Einen Ausgleich hierzu verschafft ihm die Transzendente Meditation.

**Interview: Magnus Leibundgut**



**Franz Rutz findet trotz grossem Engagement in Politik, Schulwesen und Verbänden immer wieder die Zeit, innezuhalten und still zu werden (Bild: Manuela Matt)**

## **Können Sie als Lehrer der Transzendentalen Meditation yogisch fliegen?**

Franz Rutz: Als Fortgeschrittener beherrscht man das yogische Fliegen dank vielem Üben und Disziplin. Das Fliegen ist nicht nur geistig zu verstehen, man hebt wirklich ab. Dabei breitet sich ein gehirnphysiologisch erzeugter Gedanken-Impuls so kraftvoll im Körper fort, dass dabei spontan Reaktionen entstehen, die den Körper für einen Sekundenbruchteil vom Boden abheben lassen.

## **Was ist der Zweck der Übung?**

Es geht darum, positive Schwingungen zu verstärken. Man macht das am besten nicht alleine, sondern in einer grösseren Gruppe. Dies erhöht die Wirkung. Denn entscheidend ist nicht der Effekt des Abhebens, sondern eine Ordnung und Harmonie erzeugende Schwingung. Diese breitet sich speziell stark in die gesamte Umgebung aus, dank der Ausübung in der Gruppe.

## **Die yogischen Flieger können also die Gesellschaft beeinflussen?**

Das Phänomen des „Maharishi-Effekts“ bezüglich positiver Wirkung in der Gesellschaft ist erwiesen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen auf, dass die Kriminalität in Städten sich reduziert, wenn dort ein Prozent der Bevölkerung die Technik der Transzendentalen Meditation ausübt. Dank dieser gibt es weniger Unfälle, Gewalt und Einlieferungen in Krankenhäuser.

## **Je mehr also die Menschen meditieren, desto besser wird die Welt?**

Die Wirkung wird um ein Mehrfaches gesteigert, je grösser die Gruppe ist. In Holland war ich 1983 mit dabei, als 6000 Leute gemeinsam meditierten. In den USA waren wir letztes Jahr 2000. Mit einer permanent bestehenden Meditationsgruppe erzielt man mit 300 Personen nachweislich einen harmonisierenden Effekt in einer Gesellschaft von 9 Millionen Einwohnern.

*„Durch das Meditieren schaltet mein Hirn nicht so schnell in den Stressmodus“*

## **Diese Technik gilt in katholischen Ländern wohl kaum als Mainstream. Wie sind Sie auf diese Meditation gestossen?**

Aus geografischen Gründen. Ich bin in Stans aufgewachsen, von da ist es nicht mehr weit bis Seelisberg. Dort baute der Inder Maharishi Mahesh Yogi, der Begründer der Meditation, ein Zentrum auf. Dieser Mann hat damals im Jahr 1968 den Beatles die Meditation gelehrt. Ich habe ihn als natürliche, einfache und humorvolle Persönlichkeit erfahren.

## **Wie kommt das bei Ihren CVP-Parteigenossen an? Glauben die, Sie seien in die Fänge einer Sekte geraten?**

Hier geht es um eine Technik, welche ich ausübe. Es ist jedem selber überlassen, wie er in seine Gesundheit und sein Wohlbefinden investieren will. Diese Meditations-

technik hat nichts mit Religion zu tun, sondern beruht auf einer einfachen Grundgesetzmässigkeit des menschlichen Geistes. Im weitesten Sinne ist sie dahingehend metaphysisch, dass es darum geht, die Schöpfungskräfte geistig zu aktivieren. Schliesslich sind wir alle via Naturgesetze an die Schöpfung angeschlossen. Es geht um nichts anderes, als durch Meditieren die positiven Kräfte der Evolution zu stärken.

### **Werden Sie als Schulberater in unseren Zeiten immer wieder mal mit schwierigen Schwingungen konfrontiert?**

Die Schule ist ein Spiegelbild der Gesellschaft. Das Leben ist in den letzten Jahren immer schneller, anspruchsvoller und stressiger geworden. Die Anforderungen im Berufsleben steigen permanent. Eltern sind oftmals aus finanziellen Gründen gezwungen, dass beide arbeiten. Das geht nicht spurlos an der Schule vorbei. Mobbing und Gewalt auf dem Pausenplatz und auf dem Schulweg haben zugenommen. Auch die Vernachlässigung in den Familien ist ein Thema.

### **Ist auch in den reichen Höfen die Familienwelt nicht mehr so heil wie in früheren Zeiten?**

Ein Drittel der Kinder in Freienbach werden, bedingt durch das Elternhaus, im sozialen Bereich zu wenig gefördert. Wer im Elternhaus keine Unterstützung erhält, hat im späteren Berufsleben schlechte Aussichten. Es nützt nichts, zu fordern, die Mütter sollen halt zuhause bleiben, wenn diese Geld verdienen müssen, um die Familie durchzubringen.

### **Wie kann diese problematische Situation entschärft werden?**

Wenn wir politisch nicht bereit sind, in die Familien zu investieren, dann eben mit Tagesstrukturen. Wenn wir Aufgabenhilfe und Mittagstisch anbieten können, sind wir in der Lage, die Schüler zu unterstützen und ihnen bessere Perspektiven zu verschaffen. Natürlich kosten diese Angebote Geld, immer wieder muss die Frage geklärt werden, wie man die Projekte finanzieren kann. In Freienbach haben wir bereits einige Projekte umsetzen können, in anderen Gemeinden gibt es immer noch viel politischen Widerstand gegen Tagesstrukturen.

### **Sind Sie froh, dass Sie selber nicht mehr Lehrer sein müssen in diesen Zeiten?**

Es ist in der Tat kein leichtes Unterfangen, sich jeden Tag mit all diesen schwierigen Situationen in der Schule auseinandersetzen zu müssen. Mit Bedauern nehme ich zur Kenntnis, dass der Lehrerberuf kein Traumberuf mehr ist. Die veränderte Ausbildung hat dazu geführt, dass viele Interessierte abspringen. Schliesslich kann man mit der gleichen Ausbildungszeit heutzutage Jurist werden. Gleichzeitig haben weniger intellektuell Begabte trotz guten pädagogischen Voraussetzungen heute weniger Chancen, die Lehrer-Ausbildung zu absolvieren, weil heute Matura und Hochschulstudium gefordert ist (auch für Kindergärtnerinnen). Auffällig ist auch, dass immer weniger Männer als Lehrer in der Primar- und Sekundarschule arbeiten.

## **War der Lehrerberuf Ihr Bubentraum, oder hatten Sie noch andere Pläne in Ihrem Leben?**

Ich hatte überhaupt keine Pläne und Vorstellungen, was ich mit dem Leben anfangen sollte. Ich bin Lehrer geworden, weil mir das mein Lehrer damals vorschlug.

## **Sie arbeiten auch noch als Ayurveda Naturarzt und Mentaltrainer. Wer kommt alles zu Ihnen in die Behandlung?**

Politiker, Manager, Geschäftsleute, Hausfrauen, einfache Berufstätige und auch Sportler. Zu Letzteren gehören zum Beispiel der Top-Ten Weltcup-Skirennfahrer Tobias Grünenfelder und Andrea Clavadetscher, der Gewinner des Race across America. Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem der Welt, das davon ausgeht, dass jeder Mensch einen eigenen Therapieansatz benötigt, weil jeder Mensch eine eigene Geist-Körper-Konstitution besitzt. Ernährungslehre, Pflanzenheilkunde und Bewusstseinstechnologien stehen hierbei im Vordergrund. Ich gehe da ganz pragmatisch vor: Alles ist gut, wenn es hilft und keine negativen Nebenwirkungen hat.

*„Wenn ich am Morgen erwache, ist es mir egal, ob es Sonntag oder Montag ist. - Jeder Tag ist ein guter Tag“*

## **Sie selber haben nie Stress im Leben?**

Dank der Meditation schaffe ich es, die Stressreizschwelle raufzufahren. Dadurch schaltet mein Hirn nicht so schnell in den Stressmodus. Dank der Meditation kann ich die Alpha-Wellen auf acht bis zehn Hertz runterfahren und bin so viel entspannter. Jeden Tag habe ich zwei bis drei Stunden für mich, in denen ich Yoga mache und meditiere. Oft sitze ich um halb sechs Uhr am Morgen früh auf der Yogamatte. Wenn ich am Morgen erwache, ist es mir egal, ob es Sonntag oder Montag ist. Jeder Tag ist ein guter Tag.

## **ZUR PERSON**

Franz Rutz Schulberater in Freienbach

Franz Rutz kam am 11. Dezember 1951 in Stans zur Welt. Nachdem er 25 Jahre lang Mittelstufenlehrer in Pfäffikon war, wurde er Schulberater der Gemeindeschulen Freienbach. Franz Rutz absolvierte eine einjährige Vollzeitausbildung zum Lehrer der Transzendentalen Meditation. Er arbeitet heute als Berater, Management-Trainer, Coach und Ayurveda Naturarzt. Er war Schulortsvorsteher sowie Schulrat und ist seit 2008 CVP-Kantonsrat im Kanton Schwyz. Franz Rutz engagiert sich im Ortsverein Hurden und im Schweizerischen Verband für Ayurveda. Er ist überdies Verbandsdelegierter der «Föderation Alternativmedizin Schweiz» und Vorstandsmitglied in der Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin (OdA AM). Franz Rutz ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. (ml)

Dieses Interview erschien auch in der „Schwyzer Zeitung“ und der „Neuen Luzerner Zeitung“ am 12.1.2011