

Ersehnte Ruhe.

Peter vom Zürichsee

Kommt zum Ende der Schwangerschaft ein Menschlein zur Welt, wünschen sich die Eltern genauso wie Hebamme und Ärztin, das Baby möge sogleich aus eigener Kraft gut atmen und rasch eine rosige Haut zeigen.

Was für ein befreiendes und gutes Zeichen! Ab sofort dreht sich das Leben der Eltern, vorerst mehrheitlich der Mama, um das Wohlbefinden und Gedeihen des Neugeborenen. Tief verbunden mit dem Wunder des Lebens.

* * *

Das kleine Mädchen schreit. Warum denn? Es ist gestillt, gewickelt, optimal temperiert und umsorgt. Es müsste doch alles gut sein? Warum ist es nicht ruhig und zufrieden?!? Mit dem Erschöpfungsgrad der Mutter wächst der innige Wunsch nach Ruhe. Einfach nur Ruhe, bitte!

* * *

Eine gefühlte Ewigkeit später sitzt die ganze Familie am Esstisch: Mama, Papa und ihre drei Sprösslinge im Alter von drei bis acht Jahren. Einer isst ruhig und zufrieden. Der zweite stochert lustlos im Essen und beginnt, den Inhalt des Tellers über den Rand zu schieben und auf den Boden fallen zu lassen. Der dritte zappelt sichtlich unruhig auf dem Stuhl herum und muss wahrscheinlich ziemlich dringend aufs Klo. In Ruhe essen – wo bist du nur geblieben? «Iss endlich in Ruhe!!!», herrscht der Papa das Söhnchen an.

* * *

Die dreijährige Tochter ist mit Holzklötzchen am Turmbauen. Der soll möglichst hoch werden, fällt jedoch stets viel zu früh wieder um. Ruhig probiert sie es immer wieder. Da betritt Papa, der Turmbauspezialist, die Szene. Geschickt baut er vor den staunenden Augen des Töchterchens einen Turm auf, höher und höher, bis der Turm über seinen Kopf hinausragt. «So geht das!», verkündet Papa stolz. Dann nochmals ein Klötzchen und noch eins – der Turm schwankt – und stürzt krachend ein. Nun probiert es das Töchterchen wieder. Allerdings scheint die frühere «Spielruhe» verfliegen zu sein. Nach zwei weiteren misslungenen Versuchen, einen Turm wie Papa zu bauen, ist das ruhige und lustvolle Spielen verschwunden.

* * *

Jetzt ist das muntere Mädchen bald achtjährig. Es geht zur Schule und hat gelernt, dass hier alle an ihren Pulten ruhig sitzen und zuhören müssen. Auch das ordentliche Versorgen von Heften und Schreibstiften hat sie intus. Die Schulstunde beginnt. Schon bald zappeln die ersten Jungs mit ihren Beinen unter den Tischen. Das Mädchen gibt sich grosse Mühe, ruhig auf seinem Stuhl zu sitzen und eine gute Schülerin zu sein. Tut, was die Lehrerin von ihr erwartet. Nach einer halben Stunde wird auch das Mädchen unruhig. Es möchte sich so gerne bewegen und spielen. Die Aufmerksamkeit vom Mädchen auf die Lehrerin driftet ab, weil es ruhig sitzen bleiben und sich nichts von seinem Bewegungsdrang anmerken lassen muss.

Die Lehrerin verbraucht den Rest der Lektion hauptsächlich damit, die immer

unruhigeren Kinder auf ihren Stühlen zu halten und das Getuschel «zu dämpfen». Ans Lernen ist nicht mehr zu denken.
Die Frage sei erlaubt: «Ist diese Art von Schulunterricht für die Kinder wirklich *artgerecht*»?

* * *

Am 15. Geburtstag sind beim Familienfest auch einige Freundinnen der Tochter mit dabei. Es geht sehr lebhaft zu und her.
Plötzlich bricht ein Streit mit heftigen Emotionen zwischen der Tochter und ihren Freundinnen aus. Die Eltern wünschen sich eine rasche Beruhigung der hochgehenden, jugendlichen Gefühlsausbrüche und sind verunsichert. Sie schreiten ein: «Hej, beruhigt euch!» – «Das ist doch nicht so schlimm...!».
Und weil das nichts «nützt»: «Müsst ihr euch ausgerechnet heute am Geburtstagsfest streiten?!»
Den Freundinnen passt die Einmischung der Erwachsenen gar nicht – «die haben ja keine Ahnung!» Die Tochter des Hauses schämt sich, dass ihre Eltern kein Verständnis und Mitgefühl zeigen, sondern auf Ruhe pochen. Die Stimmung sackt in den Keller, die Freundinnen hauen ab und die Geburtstagsfeier der Tochter ist im Eimer ... damit auch der Wunsch nach einem gemeinsamen Feiern in Harmonie.

* * *

Die Berufslehre im Pflegeheim ist für die mittlerweile gut 17jährige, junge Frau eine durchmischte Zeit. Sie liebt Menschen und dient den Klient*innen mit grossem Engagement und Einfühlungsvermögen. Das digitale Erfassen jeden Handgriffs und jeder Pflegeleistung wird «von oben» strikt eingefordert und frisst viel Zeit. Spielraum, welchen die Lernende gerne nutzen würde, um auf die ihr anvertrauten, hilfebedürftigen Menschen einzugehen. Sie bemerkt ständig, dass genau das im Kontakt mit Klient*innen viel zu kurz kommt: Die hier lebenden Menschen sind sehr dankbar für mehr sozialen Kontakt. Dass die angehende Pflegefachfrau kaum Zeit dafür einsetzen darf, beunruhigt und nervt sie. «Reg dich darüber nicht auf», hört sie von Arbeitskolleginnen, denen es gleich ergeht. «Es gibt keine zusätzlichen Stellen, das wäre zu teuer. Damit müssen wir leben, bleib am besten einfach ruhig und nimm es, wie es ist!», mahnt die Stationsleiterin.

* * *

Solche und andere, kaum «weltbewegende» Erfahrungen machen die meisten Heranwachsenden. Das finden wir normal – so wachsen wir nun mal auf. Wir wollen dazugehören und passen uns an.

*Wir wollen uns verbunden fühlen,
was uns beruhigt.*

Zutiefst *beunruhigend* wirkt es auf unser Nervensystem, wenn Menschen um uns herum unzufrieden mit uns sind. Oder wenn wir uns abgelehnt und alleingelassen fühlen. Über unsere vielen Lebensjahre haben wir – oft unbewusst und unbemerkt – uns derart angepasst und eingefügt, dass wir möglichst wenig anecken. Nur ja nie (negativ) auffallen! Eine enorme Anpassungsleistung (1). Doch der Preis ist hoch!
Mich dabei selbst zu verlieren, mich selbst nicht mehr zu spüren, meine innersten Wünsche zu «vergessen», *ist der Preis dafür, in Ruhe leben zu können.*

Dabei ist das kaum mehr als ein «Unbehelligtbleiben» und hat mit einer magisch tiefen Ruhe, dem ersehnten Seelenfrieden, wenig bis gar nichts zu tun. In Anbetracht der ständigen (auch weltweiten) Unruhen habe ich, haben wir, den Zugang zu einer heilsamen Stille verloren.

Wie wir uns anpassen, um «in Ruhe» leben zu können

- Solange ich die Erwartungen und Vorstellungen meiner Bindungspersonen und von Menschen erfülle, auf die ich angewiesen bin, scheine ich «okay» zu sein und erfahre da und dort Nähe und Liebe.
- In Gruppen geht es mir am besten, wenn ich nicht unangenehm auffalle, bei heiklen Themen meinen Mund halte und mich so verhalte, wie es «von oben» oder der Mehrheit erwartet wird – selbst wenn solche Erwartungen nur selten klar und offen auf den Tisch kommen.
- Dasselbe «Spiel» läuft auch in Berufsgruppen, am Arbeitsplatz, in Organisationen, Gemeinden, Staaten. Verhalte ich mich «gesetzes- und mehrheitskonform», lässt man mich meist in Ruhe. Es scheint einfacher, im Mainstream mitzuschwimmen.
- Die «öffentliche Ruhe und Ordnung» darf **nicht** gestört oder gar missachtet werden. Sonst droht die harte Hand des Staates: gewaltsame Auflösung von Demonstrationen, Ächtung, Strafverfolgung und je nach Staat / Regime auch weit schlimmere Konsequenzen. Das stellt zwar eine mehr oder weniger umfassende «Schein-Ruhe» oder «Schein-Ordnung» her – darunter brodelt oft viel Beunruhigung und Stress. In uns Einzelnen, in Gruppen, Familien, Staaten, rund um den Erdball.
- Mich von meiner inneren Unruhe abzulenken, sie zu verdrängen, erscheint oft einfacher, als mich in Ruhe um mein Innerstes zu kümmern, still zu werden, zu sein.

*Ruhe und Unruhe sind wie
einatmen und ausatmen,
Herzschlag und Pause dazwischen.
LEBEN, das angenommen sein möchte.*

Herzlich grüsst dich, *Peter vom Zürichsee* (2)

Peter freut sich auf dein Feedback, peter.wyler@gmx.ch

Vielen Dank für das Lektorat an Bobby Langer vom Deutschen Lektorenbüro in Würzburg!

Quellen und Links

- (1) Verena Königs Buch **«Trauma und Beziehungen – Wie wir die immergleichen Bindungsmuster hinter uns lassen»**. Darin beschreibt die Autorin unsere Anpassungsleistungen, im Zusammenhang mit traumabedingten Überlebens- und Bindungsreflexen während der Kindheit, die später im Erwachsenenleben als Strategien oft weiterwirken – obwohl die ursprüngliche Gefahr nicht mehr besteht. ARKANA Verlag 2024, ISBN 978-3-442-34310-2.
- (2) «Peter vom Zürichsee» ist der Autornamen von Peter Wyler, pensionierter Gärtnermeister und Autor des obigen Essays, ebenso des entstehenden Buches «Was brauchen unsere Erde, du und ich zum guten Gedeihen? – *Sieben Schritte auf dem Weg zur Lösung unserer (Menschheits-) Probleme.*» Mehr dazu auf <https://era-nova.org>.