

## Die Dinge ruhen lassen

Guten Morgen miteinander,  
Die Tage werden dunkler und dunkler. Die Natur scheint die Hände in den Schoss zu legen:  
Kein reges Spriessen und Vorwärtsdrängen, kein Blühen und Erstrahlen in Farbigkeit. Säfte  
und Kräfte ziehen sich zurück. Es wird still.

Das Ruhen-Lassen schliesst den grossen Jahresbogen. Was im Frühling mit der Wucht des  
Neu-Entstehens beginnt, kommt in der Leichtigkeit des Sommers zur Blüte, erreicht seinen  
Höhepunkt mit der Ernte im goldigen Herbst ... um dann im Welken und Sich-Zurückzie-  
hen still zu werden.

Wenn ich von Klienten höre, was das tägliche Leben und vorallem die beruflichen Anforde-  
rungen von ihnen abverlangen, frage ich mich, wo das Ruhen-Lassen seinen Platz findet. Die  
letzte Woche hörten wir auch von einem 1. Klässler, der im Schulzimmer einfach keine Ruhe  
findet und die Lehrpersonen und Kinder fast rund um die Uhr auf Trab hält. Auf Nachfragen,  
erfuhren wir, dass er mit den Eltern ständig auf Trab ist - so zum Beispiel von Freitagabend  
bis Sonntag auch mal einfach so nach Portugal jettet und völlig übermüdet in die Schulwo-  
che startet. Es ist nicht leicht für das Kind, auf diese Weise zur Ruhe zu kommen und bei sich,  
dem eigenen Platz und der Aufgabe anzukommen.

Der Winter kann uns lehren, die Dinge auch mal ruhen zu lassen. Still zu werden. Jeder  
Atembogen braucht den Ausatem und dem Moment der Stille, bevor das Leben wieder auf-  
genommen werden kann.

Wie sieht es mit dem Ruhen-Lassen in Deinem Leben aus?

Dich selber? Die nächtlichen Gedanken? Die vielen Aktivitäten? Vielleicht für einmal auch  
die Worte? Schweigen und atmen ist auch eine Möglichkeit, Wirkung zu haben. Sofern es  
nicht mit Groll geschieht.

Vielleicht schaltest Du einfach mal einen Gang zurück und lässt die Dinge etwas ruhiger  
angehen? Mehr wahrnehmen und weniger vornehmen? Mit den offenen Fragen verweilen,  
ohne die Antwort zu suchen? Den Dingen ihre eigene, ungestörte Entwicklung lassen ...?

«*Man muss den Dingen Die eigene, stille, ungestörte Entwicklung lassen,  
die tief von innen kommt, und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann;  
alles ist austragen - und dann gebären...  
Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,  
ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch!  
Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit ...  
Man muss Geduld haben, gegen das Ungelöste im Herzen,  
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,  
wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.  
Es handelt sich darum, alles zu leben.  
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die  
Antwort hinein.»*

Rainer Maria Rilke

Auch in der Flow-Akademie kommen wir zum Ende des Jahres zur Ruhe. Vom Dienstag 16.  
Dezember bis zum 3. Januar schliessen wir die Türen. Davor heissen wir Dich jedoch noch  
herzlich willkommen zum ....

Marianne