

„In der Ruhe liegt die Kraft!“

Das sage ich manchmal zu stressgeplagten Menschen, die ihre innere Hektik auf mich oder andere übertragen wollen. Aber es ist mehr als nur ein Spruch. Erst aus der Ruhe erwächst uns die Kraft, die wir zur Bewältigung unserer Aufgaben brauchen. Aber genau dazu (zur Ruhe nämlich) lässt uns unser Alltag immer seltener Gelegenheit. Ständige Erreichbarkeit wird zur Monstranz des modernen Lebens. Wir sind ständig *online*. Egal wo, bei welcher Gelegenheit, ob im Cafe, im Restaurant, bei Konferenzen oder in Sitzungen - ständig fingert jemand auf seinem Smartphone herum, ruft nebenbei E-Mails ab oder liest mal schnell die neuste SMS. Die Konzentration auf **eine** Situation, auf **einen** Punkt findet kaum noch statt, wird zunehmend zur Ausnahme. Ständig läuft nebenbei noch ein B- (manchmal sogar auch noch ein C-) Programm.

Das hat viele Folgen: Probleme, werden nur noch gemanagt, nicht mehr behoben. Denn dazu bräuchte man Zeit – und Ruhe. Vor allem aber: wir überfordern uns selbst. Die moderne Kommunikations- und Verkehrstechnik gestattet uns eine Taktung an Terminen und eine Fülle an zu bearbeitenden Vorgängen, der wir nicht mehr gewachsen sind. Wir haben so viele Bälle in der Luft, dass wir die Übersicht verlieren, das Gespür für Prioritäten geht verloren. *Wichtigkeit hoch*. Die Anzahl dieser (mit

unterscheiden können, was wichtig ist, und was nicht um so einen Weg zu finden durch den Dschungel der unendlichen Möglichkeiten, die unser Leben zwar bereichern, uns aber schnell auch überfordern. Einen besseren Dienst kann eine Schule ihren Schülern nicht erweisen. Und so wünsche ich diesem Friedenshaus „Shalom“ eigentlich nur eines: eine rege Nutzung und Inanspruchnahme

roten Ausrufezeichen versehenen) E-Mails steigt seit Jahren geradezu inflationär an. Alles beansprucht die gleiche (hohe) Wichtigkeit, die gleiche Gültigkeit und produziert am Ende doch nur das, was die Sprache uns schon längst verraten hat – nämlich Gleichgültigkeit. Und wir Menschen? Wir verkommen zunehmend zu Wurmfortsätzen unserer technischen Systeme und nehmen an unserer Seele Schaden, fühlen uns erschöpft und ausgebrannt. Wir geraten immer häufiger außer uns, weil wir keine Gelegenheit mehr finden, in uns zu gehen.

Wie eine Oase des Friedens und der Ruhe leuchtet in dieser Wüste der Hektik ein Friedenshaus „Shalom“ auf. Ein Ort, der Entschleunigung, der inneren Einkehr, der Ruhe – des Friedens. Möge es dazu reichlich genutzt werden – von Schülerinnen und Schülern, vom Lehrkörper, vielleicht sogar von Eltern. Ein Ort, der dazu einlädt, zu sich selbst finden, sich zu konzentrieren (also das Zentrum, die eigene Mitte aufsuchen), zu meditieren oder zu beten - jeder nach seiner Façon, nach seinem Glauben, nach seiner Überzeugung – anders kann es an einer Einrichtung wie dieser Schule nicht sein.

Und dann, wenn man entdeckt hat, wer oder was im Zentrum des eigenen Lebens steht, dann kann man aus dieser Mitte die Kraft schöpfen, die man für die Bewältigung des Alltags braucht. Dann hat man einen Kompass, der einen urteilsfähig macht, sodass wir