

# Zur Ruhe gehen

Der Weg zur Ruhe ist ein Balanceakt zwischen Passivität und Aktivität. Das Format des Aktiv-Retreats begleitet Menschen auf dieser abenteuerlichen Gratwanderung.

---

*Reto Bühler*

---

Die Ruhe will gesucht werden. Sie ist unverfügbar, «unmachbar». Um ihr zu begegnen, können wir aber trotzdem vieles tun. Wir müssen nicht warten bis sie kommt, sondern können «zur Ruhe gehen».

Der Suche nach der inneren Ruhe geht ein bewusster Entscheid voraus. Es braucht eine Bereitschaft, etwas zu investieren, um nicht bei den ersten Regentropfen dorthin zurückzukehren, wo man hergekommen ist. Das Suchen wird etwas kosten. Auch wenn das Erwünschte wenig mit Aktivität zu tun hat, wird der Weg dorthin aktiv zu gehen sein. Und wenn die Ruhe schliesslich einkehrt, oft auch unvermittelt, erleben wir sie als unverdientes Geschenk. Zwischen Unverfügbarkeit der Ruhe und der Notwendigkeit, sie aktiv zu suchen, scheint ein Widerspruch zu liegen. Gerade im Aushalten dieser Spannung und im Balancieren liegt das Geheimnis.

Bei den Aktiv-Retreats, die ich leite, handelt es sich um mehrtägige Auszeiten in der Natur. Das gemeinsame Eintauchen in eindruckstarke Naturräume bietet Kontakt mit Mensch und Natur. Der Fokus dabei ist nicht auf der Leistung. Es geht nicht ums Überleben. Vielmehr geht es um das Leben selbst. Das nomadische Unterwegssein zu Fuss, mit den Schneeschuhen, mit Kanus oder Seakajaks ist ein sanftes ästhetisches Reisen. Wir kochen auf dem Feuer, übernachten unter Planen, in Iglus oder einfach unter dem Sternenhimmel. Als Trainer begleite ich die persönlichen Prozesse der Teilnehmenden zurückhaltend. Dabei gehe ich davon aus, dass das Setting ihre Wirkung hat. Die Gruppe und die Natur sind in der Interaktion Lehrerin und Begleiterin. Oft werde ich in der Führung dabei sprachlos, weil ich schlichtweg nichts mehr anzufügen habe. Das prozesshafte Unterwegssein fordert auch von der Leitung Offenheit und Präsenz. Jede Reise ist auch für mich ein Abenteuer. Als Orientierung auf

diesem Weg dienen die persönlichen Anliegen der Teilnehmenden. Zusätzlich lassen wir uns inspirieren von der Metaphorik des Naturraumes. Berge rufen andere Themen hervor als das Meer.

In Bezug auf Ruhe sehe ich in diesem Format den Abstand zum Alltag und die Fokussierung auf elementare Tätigkeiten als wesentlich. Die Distanz vom Alltäglichen bewirkt einen Perspektivenwechsel und lässt uns alles aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Zudem findet ein Raumwechsel in die Natur statt, welcher uns zivilisierte Westeuropäer irritiert und das Potential hat, Muster zu unterbrechen. Im wahren Sinne lüften wir unseren Kopf, stehen mit beiden Füßen auf dem Boden und nehmen das Leben in die

Hand. Der Verzicht auf gewohnten Luxus fordert eigenes Tun, welches unmittelbare Auswirkungen hat. Dieses Erleben der eigenen Wirksamkeit stärkt das Vertrauen in sich selbst. Die Fokussierung auf einfache Tätigkeiten wie Holz suchen und Feuer machen, hat eine sammelnde Wirkung und führt in die Gegenwart. Teilnehmende sprechen hier oft von Erdung. Diese Reduktion auf das Wesentliche hat für sie eine entschleunigende Wirkung. Trotz dem aktiven Tun können sie sich entspannen. Die Natur hat einen eigenen Rhythmus. Die Sonne bestimmt die Arbeitszeit und die Nacht ermöglicht natürliche Erholung. Eile stoppt den Regen nicht. Das Erfolgsrezept heisst für mich Hingabe. Diese Hingabe steht unserem geschäftigen



Tun oft diametral entgegen. Sich Zeit nehmen müssen für grundlegende Bedürfnisse und die Erfahrung, dass man Zeit hat, entspannt. Es ist die Erfahrung, sein zu dürfen und plötzlich auch sein können. An diesem Punkt kann innere Ruhe erlebt werden.

Meine eigene Suche nach Ruhe im Alltag führt mich immer wieder in unseren Garten. Anspruchslose körperliche Tätigkeiten wie das allmorgendliche Beerenpflücken für das Müesli, jäten oder Holz spalten, sind mir Ablenkung und entspannender Ausgleich. Wenn ich mich ihnen bewusst zuwende, verspüre ich manchmal eine Art bescheidene Zufriedenheit. Sie erinnert mich an ein inneres In-sich-ruhen. Spaziergänge, Wanderungen und einfache Skitouren haben

für mich kontemplativen Charakter. Das rhythmische Setzen von einem Fuss vor den andern hat eine meditative Wirkung.

*Sich Zeit nehmen müssen  
für grundlegende Bedürfnisse  
und die Erfahrung, dass man  
Zeit hat, entspannt.*

Eine persönliche Krise gepaart mit einem Unfall haben mich zur Meditation gebracht. Seit einigen Jahren ist der jährliche zehntägige Meditationsrückzug im Schweigen ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Aus diesen eigenen Erfahrungen scheinen mir begleitete Auszeiten unumgänglich, um meinen gewohnten Mustern und meinem eigenen Leistungsdenken zu entfliehen. Der geschützte Rahmen durch die Begleitung und die gemeinsame Ausrichtung der Gruppe wirken als unterstützende Faktoren, welche dem Suchenden nicht einfach von selbst zur Verfügung stehen.

Sei es auf der Suche nach Ruhe nun Sitzen oder Gehen, achtsames Atmen oder elementares Handeln, beides erfordert eine bewusste Entscheidung und aktive Hinwendung. Die Natur erlebe ich in meinem Begleiten und Beraten als entspannendes Meditationszentrum und beruhigende Coachingpraxis.



**Reto Bühler**

Lehrer, Erlebnispädagoge, Naturtherapeut,  
Outdoorspezialist.

Selbständige Erwerbstätigkeit [www.retobuehler.ch](http://www.retobuehler.ch)

Lehrtrainer und Berater bei planoalto [www.planoalto.ch](http://www.planoalto.ch)

Kursleiter im Lassalle-Haus [www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)