



Donnerstag, 18. Juni 2026, 14:00 Uhr
~5 Minuten Lesezeit

Die Ruhe im Auge des Sturms

Die Anerkennung dessen, was ist, bildet die Basis dafür, die Turbulenzen unserer Zeit zu überstehen – dies schließt die Hoffnung auf Besserung nicht aus.

von Ueli Keller
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Belavusava Alena)

Der Zustand der Welt könnte besser sein, ja. Mit dem Fokus auf all die Katastrophen geht es vielen

Betrachtenden aber zunehmend schlecht. Wir haben es mit einer zutiefst traumatisierten Gesellschaft zu tun. Manche sind in Lähmung versunken, andere arbeiten sich bis zur Erschöpfung an den herrschenden Zuständen ab. Innerer Friede, ja Lebensfreude erscheinen unter solchen Umständen unmöglich, ja geradezu als Verrat an den Opfern. Wer sich im Inneren nicht heil und friedlich fühlt, kann für andere aber kaum eine Hilfe sein. Der Autor legt in diesem Beitrag seine eigenen inneren Suchbewegungen offen. Und auch die vorläufige Lösung, die er gefunden hat. Die Akzeptanz dessen, was ist, lässt uns zur Ruhe kommen. Diese Haltung ist durchaus kompatibel damit, dass wir zu Veränderungen beitragen – ohne Krampf und Größenfantasien. Zu diesem Thema hat Ueli Keller sogar Gedichte verfasst, die an das „Gebet für den Frieden“ Franz von Assisis erinnern.

Möge ich mich mögen:

Im Hier und Jetzt und so, wie ich bin.

Möge ich von innen heilen und ganz werden:

Mit der Energie in meinem Körper.

Mit der Liebe in meinem Herzen.

Mit der Ruhe meiner Seele.

Verbunden mit Gefühlen wie Wut, Trauer und Angst setze ich mich mit dem Geht-nicht-mehr auseinander. Dies sowohl, was mein persönliches Leben betrifft, als auch im Hinblick auf eine Welt mit einem Wachstum auf Kosten von immer noch mehr Wachstum. In einer Welt, die von Ausbeutung, Gier, Herrsch- und Vergnügungssucht sowie von Zerstörungswut geprägt ist: eine Welt,

von der ich selber ein Teil bin.

Wachstum ist nicht die Lösung, sondern das Problem.

In dieser Welt kollabieren alltäglich Systeme. Immer noch mehr geht nicht mehr. Auch trotz oder sogar wegen immer noch mehr Technologie nicht. In und mit Systemen, die zusammenbrechen, manifestiert sich eine Realität, der wohlstandsverwahrloste Länder kaum etwas wirklich Wirkungsvolles entgegenzusetzen haben.

Nach dem Motto „die Lage ist hoffnungslos, aber nicht ernst“, scheint die Mehrheit derjenigen, die in Politik und Wirtschaft eigentlich dafür verantwortlich wären, Stopp zu sagen, davon nichts wissen zu wollen.

Soll ich dazu einfach nur noch lachen und nichts mehr machen?

Wann wird man versteh'n, dass es so nicht kann geh'n?

Ob jung, mittelalterlich, älter oder alt: Viele Menschen tun sich schwer mit der zu viel zivilisierten Welt. Das Zusammenrücken der Welt sehe ich paradox: Einerseits werden wir immer mehr und es wird immer enger, andererseits werden dadurch auch Unterschiede trennender wirksam – und dies oft nicht bewusst. Das althergebrachte Muster, sich territorial abgegrenzt nach innen zu solidarisieren und sich gegen außen zu behaupten, wird zwar immer noch probiert, kann aber in unserer Welt, wie sie geworden ist, eigentlich nicht mehr wirklich die Lösung werden.

Umstellen und nicht mehr müssen müssen.

Auch wenn es eine Mehrheit vielleicht nicht merken und/oder es noch nicht wissen will: Immer noch mehr materielles Wachstum geht definitiv nicht mehr. Die Welt der Wirtschaftswunder ist am Ende. Gigantische Schulden bringen Finanzsysteme global und inflationär zum Zusammenbrechen. Sowohl die Natur als auch beispielsweise unsere Bildungs- und Verkehrssysteme sind krass überlastet. Der Mangel an Ressourcen manifestiert sich auch bei der Energie. Technologie – auch sogenannt grüne – kann den Mangel nicht kompensieren. Und auch Sparen und Verzichten können es allein nicht richten. In einer Krise bewegen wir uns von „nicht mehr“ zu „noch nicht“. In einem Raum, wo alte Sicherheiten schwinden, und wo das Neue noch nicht da ist. Quantitatives Wachstum ist das Alte. Auch wenn es viele noch nicht wissen wollen: Es kann keine Zukunft haben.

Ein Wohlstand, der gut tut.

Echter Wohlstand meint folgende fünf Dimensionen eines neuen, ganzheitlichen Wohlstandsbegriffs: Zeit, erfüllende Beziehungen, Kreativität, Verbundenheit mit den Mysterien des Lebens sowie mit der unbändigen Schönheit der Natur. Ein solcher Reichtum steht nicht im Widerspruch zu einem fundamental notwendigen Wandel, sondern wird im Gegenteil dadurch erst ermöglicht.

Stellen wir uns dem Trauma und dem Schmerz der inneren Armut in unserer Gesellschaft und verbinden wir uns mit unserer Sehnsucht nach einem guten Leben für alle.

Eigentlich ist schon sehr lange klar, was es für ein gutes

Zusammenleben und für die Natur braucht. Und was dafür mit einfachen Mitteln realisierbar ist. Bleiben wir nicht einsam: tun wir es gemeinsam.

Entwickeln wir Schritte für einen echten Wohlstand.

Von Herzen gerne bin ich mit Menschen verbunden, die ihre Lebenszeit nicht damit verbringen, einen Wahnsinn, wie er sich in unserer Welt mit Herrschsucht und Zerstörungswut manifestiert, verstehen zu wollen. Nicht aus Gleichgültigkeit. Aber unsere Köpfe lassen wir uns nicht überfüllen mit Dingen, an denen wir nichts mehr ändern können. Dafür ist es zu spät. Beeinflussen können wir nur, was kommt. Es wird weitergehen. Wie sich die Dinge weiterentwickeln: dahin soll unsere Aufmerksamkeit gehen.

Zur inneren Ruhe kommen.

Viele Menschen sind in Not und traumatisiert. Was kann uns und unsere Welt grundsätzlich wieder heil und ganz werden lassen?

Selber pendle ich hin und her zwischen einem Optimismus nach dem Motto: „Es kommt alles gut!“ und einem Pessimismus: „Es wird alles schlimm!“.

Gerne bin ich mittendrin ein Realist: „Es ist, wie es ist. Und vieles ist möglich, oder halt auch nicht.“

Hier dafür (m)ein Manifest:

Mögen wir in unserem Herzen wohnen.

Mögen wir unseren inneren Frieden finden.

*Mögen wir uns selbst genügen und glücklich sein.
Mögen wir uns ganz, heil, wohl geborgen und frei fühlen.*

*Frei von Hass, Lähmung oder Resignation:
den Schattengefühlen von Wut, Angst und Trauer.*

*Wo Wut ist, mag Klarheit werden.
Wo Angst ist, mag Vertrauen werden.
Wo Trauer ist, mag Liebe werden.
Wo Schmerz ist, mag Heilung werden.
Wo Unruhe ist, mag Gelassenheit werden.*

*Um mit Demut und Freude gemeinsam mit andern zu tun,
was uns und der Welt, in der wir leben, gut tun kann.*

*Mögen wir uns mögen:
Im Hier und Jetzt und so, wie wir sind.
Mögen wir von innen heilen und ganz werden:
Mit der Energie in unserem Körper.
Mit der Liebe in unserem Herzen.
Mit der Ruhe unserer Seele.*

*Zum höchsten Wohl von allen,
und niemandem zum Schaden.*



Ueli Keller, Jahrgang 1947, studierte unter anderem Bildungswissenschaft. Er war 45 Jahre lohnenerwerbstätig, zuletzt 12 Jahre beim Schweizer Kanton Basel-Stadt, wo er die Abteilung „Schule als Lern- und Lebensraum“ aufgebaut und geleitet hat. Seit 2012 ist er als

freischaffender Bildungs- und Lebensraumkünstler in diversen Tätigkeitsfeldern europaweit unterwegs. So auch als „Botschafter für Neue Politik“, wo er unter anderem Texte für **DAS BLATT** (<https://round-about-peace.com/>) schreibt.