

Für mich bedeutet Ruhe: Keine Menschen um mich, oder Menschen um mich, die auch mal mit mir schweigen können. Grün. Ordnung. Lange Spaziergänge. Musik, die mich trägt, Songs, in denen ich mich schon auskenne. Meine Kinder sicher und zufrieden wissen. Dem Hund beim Träumen zusehen. Ein bisschen Leben vorm Fenster, das draußen bleibt und nicht zu mir hereinkommt. Natur. Wasser. Wald.

Wenn ich etwas geschafft habe: ein Tagespensum erreicht, eine Arbeit abgeschlossen. Etwas aufgeräumt, Dinge aussortiert habe, die mein Denken, mein Sein verstopften. Wenn ich Platz geschaffen, eine Übersicht bekommen, Luft hereingelassen habe.

Meine Ruhe ist kalt, kühl zumindest. Sie ist ein Wald am Morgen, bevor die Sonne die Wipfel der Tannen erreicht. Ein Feldweg im Schnee. Der umgedrehte Schlüssel in meinem Schloss, abends, bevor ich schlafen gehe. Meine Ruhe ist ein gelassen neben mir hertrabender Hund. Die Rückkehr meiner Kinder von einer langen Reise. Die Abwesenheit von Zorn,

von Kränkung, von Wut, von Geldsorgen. Von der Angst, dass jemandem in meiner Familie etwas zustoßen könnte, vorm Versagen. Das Vergessenkönnen von Kränkung. Entscheiden zu können, mit wem man zusammen ist. Weggehen zu können, Schlussmachen zu dürfen, jemanden für immer aus seinem Leben zu entfernen, und mit ihm psychische oder verbale Gewalt, Erniedrigungen, Verletzungen, Demütigungen, Schmerz. Beunruhigendes loslassen können, auch wenn man es einst liebte. Ruhe bedeutet: Ruhe geben können, auch sich selbst gegenüber.

Ruhe: Sie ist leicht zu finden, wenn man keine finanziellen Probleme hat oder nur solche, die sich lösen lassen mit ein paar kleinen Einschränkungen. Wenn keine Familienglieder an unheilbaren Krankheiten leiden. Wenn man über vier oder idealerweise mehr Wände verfügt, in denen man sich sicher fühlen kann, ohne andere Menschen oder mit solchen, bei denen man sich geschützt und aufgehoben fühlt, mit einer Tür, die man hinter sich zusperren kann. Wenn kein Krieg herrscht vor

dieser Tür. Wenn man in einer Stadt wohnt, in der man auch als Frau ohne Angst auf die Straße gehen kann. Wenn man in ein Land geboren wurde, in dem man ein Leben nach eigenen Vorstellungen führen kann, wo keine religiösen Fanatiker das Sagen haben und dir Vorschriften machen können, wie viel von deinem Körper du zeigen darfst und was nicht, in dem deinen Kindern Schulbildung garantiert wird, egal mit welchem Geschlecht sie auf die Welt kommen.

Meine Ruhe ist auch: Frieden machen können. Schwierige Dinge besprechen und zu einem Agreement kommen. Einen Konflikt beilegen. Jemandem die Hand reichen. Verzeihen, vielleicht, obwohl ich finde, dass Verzeihen oft einfach zu viel verlangt ist. Auch: zulassen zu können, dass kein Friede mehr möglich ist, und damit einen Frieden machen. Einen Umgang finden können, frei von Hass.

Und auch: Zuzulassen, dass sich Parameter ändern, dass das, was letztes Jahr Ruhe brachte, das vielleicht nun nicht mehr tut.