

MFriends

# Schrei nach Ruhe

März 2026

## Autoren

Martin Grossrieder      Inhalt / Konzept / Struktur

ChatGPT      Unterstützung Formulierungen /  
Punktuelle Inputs

## Ruhe mal anders

Manchmal ist das lauteste Geräusch das  
eigene Herz, wenn es nach etwas ruft,  
das wir nicht benennen können.

Jaison sucht – durch Kindheit, Liebe,  
Karriere und Krisen – nach dem einen  
Moment, der alles still macht.

**Doch die Ruhe, die er jagt, ist näher,  
als er denkt – und zugleich die  
schwerste aller Reisen.**

# Inhalt

1	Prolog – Am Anfang war das Schweigen .....	4
2	Warum dieses Buch.....	6
3	Die Unruhe beginnt.....	8
4	Stille in einer lauten Welt .....	10
5	Wenn die Haut spricht.....	12
6	Sehnsucht nach Geborgenheit .....	14
7	Leistung statt Leichtigkeit.....	16
8	Der Aufstand gegen das Lärmsystem .....	18
9	Nähe und Distanz .....	20
10	Funktionieren im Dauerrauschen .....	22
11	Ruhe im Aussen.....	24
12	Wenn der Körper stoppt.....	26
13	Der Ausweg .....	28
14	Der Weg zur inneren Stille .....	30
15	Ruhe ist kein Ort, sondern ein Zustand.....	32
16	Schlusswort .....	34
17	Epilog – Wenn die Stille trägt.....	35
18	Autoren .....	36

# 1 Prolog – Am Anfang war das Schweigen

Es war still. Nicht die Stille, die beruhigt, sondern die, die Fragen stellt.

Jaison sitzt am Fenster, blickt hinaus in einen Garten, der längst nicht mehr nach Kindheit riecht, und fragt sich: Wann hat das Leben angefangen, so laut zu werden? Vielleicht war es nie leise. Vielleicht war es nur der Traum von Ruhe, der ihn durch all die Jahre getragen hat – ein Traum, der heute schwerer wiegt als je zuvor.

Die Geräusche der Welt sind nicht verschwunden. Sie haben sich nur verändert. Früher war es das Klicken von Werkzeugen, das Hämmern der Baustelle, das ewige „Mach schneller“. Heute sind es E-Mails, Termine, Erwartungen. Alles summt, alles fordert. Und irgendwo dazwischen sitzt Jaison und denkt: „War das der Deal? Ein Leben voller Lärm, damit man irgendwann Ruhe verdient?“

Er lächelt. Ruhe verdient man nicht. Ruhe nimmt man sich. Aber wie, wenn man nicht einmal weiß, wo sie wohnt?

Er erinnert sich an die Stimmen seiner Kindheit, an die endlosen To-Do-Listen, die nie seine waren. An die Nächte, in denen er wach lag und sich fragte, ob es einen Ort gibt, an dem die Welt nicht schreit. Vielleicht eine Hütte im Wald. Vielleicht ein Strand ohne WLAN. Vielleicht – und das ist der Gedanke, der ihn am meisten erschreckt – vielleicht gibt es diesen Ort gar nicht. Vielleicht ist Ruhe kein Ort, sondern ein Zustand. Und

wenn das stimmt, dann hat er ein Problem. Denn Zustände kann man nicht buchen. Zustände muss man lernen.

Jaison lehnt den Kopf ans Glas. Draussen raschelt der Wind in den Bäumen, als wolle er sagen: „Ich war immer da.“ Und Jaison spürt zum ersten Mal, dass die schwerste Reise nicht die nach Australien oder Amerika ist. Es ist die Reise nach innen.

**Und er weiss: Sie wird alles verändern.**

## 2 Warum dieses Buch

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es ist kein Rezept für Glück. Es ist die Geschichte eines Mannes, der sich selbst sucht – und dabei lernt, dass die Antworten nicht in der Welt liegen, sondern in ihm.

Jaison ist kein Held. Er ist ein Mensch mit Wunden, mit Hoffnungen, mit Humor. Und vielleicht erkennst du dich in ihm wieder. Vielleicht auch nicht. Aber wenn du jemals das Gefühl hattest, dass dir die Ruhe fehlt, dann ist dieses Buch für dich.

Warum dieses Buch? Weil wir alle irgendwann an den Punkt kommen, an dem wir uns fragen: „War das alles?“ Wir haben gearbeitet, geliebt, gekämpft, gelacht – und trotzdem fehlt etwas. Etwas, das nicht in Shopping-Malls, nicht in Karriereleitern und nicht in exotischen Reisezielen steckt. Etwas, das leise ist. So leise, dass wir es oft überhören.

Dieses Buch erzählt von der Jagd nach Stille in einer Welt, die niemals leise ist. Von dem Versuch, Frieden zu finden, während alles um dich herumschreit. Von der Sehnsucht nach einem Moment, in dem das Herz nicht rast, sondern ruht.

Es ist kein Buch für Perfektionisten. Kein Buch für Menschen, die glauben, dass man Ruhe in fünf Schritten erreichen kann. Es ist ein ehrlicher Blick auf das Leben – mit seinen Umwegen, seinen Missverständnissen, seinen komischen Momenten. Denn manchmal ist der Weg zur Ruhe nicht gerade, sondern ein Labyrinth. Und manchmal stolpert man dabei über sich selbst.

Wenn du bereit bist, mit Jaison durch dieses Labyrinth zu gehen, dann bist du hier richtig.

Vielleicht findest du am Ende keine fertige Lösung. Aber vielleicht findest du etwas anderes: einen Gedanken, einen Impuls, einen kleinen Moment der Stille. Und manchmal reicht das.

### 3 Die Unruhe beginnt

Es gibt Babys, die kommen zur Welt wie ein sanfter Sommerregen: leise, friedlich, fast poetisch. Jaison kam wie ein Gewitter. Mit einem Knoten um den Hals, der aussah, als hätte er schon im Bauch beschlossen: „Ich mach's spannend.“ Ärzte rannten, Hebammen fluchten, und irgendwo dazwischen lag ein kleiner Mensch, der noch nicht wusste, dass er gerade den ersten Platz im Wettbewerb „Drama bei der Geburt“ gewonnen hatte.

„Was für ein Glück du hattest“, sagten sie später. „Fast wärst du nicht da gewesen.“

Glück? Jaison verstand das Wort nicht. Nicht damals, nicht später. Denn was wie ein Wunder klang, fühlte sich für ihn immer wie ein Vorzeichen an. Als hätte das Leben schon bei der Geburt entschieden, dass Ruhe nicht sein Ding wird.

Die ersten Atemzüge waren ein Sieg, aber kein Fest. Kein Feuerwerk, kein Jubel. Nur ein leises, erschöpftes Atmen, das sich in die Geschichte einbrannte. Und vielleicht war es genau dieser Anfang, der Jaison prägte: das Gefühl, dass man sich alles erkämpfen muss – selbst das Recht, da zu sein.

Später, wenn er darüber nachdachte, kam ihm ein Gedanke: Vielleicht beginnt Unruhe nicht in der Welt, sondern in uns. Vielleicht war dieser Knoten um seinen Hals das erste „Hallo“ einer Lebensmelodie, die nie ganz leise werden wollte.

Und so begann Jaison sein Leben – nicht mit einem sanften Willkommen, sondern mit einem Kampf. Ein Kampf, der ihm unbewusst eine Botschaft mitgab: „Wenn du Ruhe willst, musst du sie dir verdienen.“ Eine Botschaft, die ihn begleiten sollte. Durch Kindheit, Jugend, Karriere und Krisen.

Und die Frage, die sich wie ein Schatten über alles legte:

**Warum ist Ruhe so schwer zu finden?**

## 4 Stille in einer lauten Welt

Jaison war kein Kind, das nach Spielzeug schrie. Er schrie nach etwas anderem – nach Ruhe.

Das Problem: Niemand hörte es. Nicht, weil er nicht laut genug war, sondern weil die Welt um ihn herum ein Dauerbaustellenkonzert spielte. Hammer, Bohrer, Staub – das war die Hintergrundmusik seiner Kindheit. Wenn andere Kinder „Hänschen klein“ sangen, summte Jaison „Presslufthammer Blues“.

Das Haus, in dem er aufwuchs, war kein Zuhause. Es war ein Projekt. Ein Projekt, das mehr Aufmerksamkeit bekam als jedes Kinderlachen. „Wenn das Haus fertig ist, wird alles besser“, sagten die Erwachsenen. Das Haus wurde nie fertig. Und Jaison lernte früh, dass Ruhe immer verschoben wird – auf später, auf irgendwann, auf „wenn alles erledigt ist“. Aber „alles erledigt“ kam nie.

Neben dem Haus wurde viel herumgehetzt. Es wurde viel gesprochen, aber eigentlich nur Informationen ausgetauscht. Ruhe und gemütliches Beisammensein? Selten. Ruhige Momente waren ungenutzt – als müsste man jeden Augenblick „produktiv“ machen. Ferien? Das war gefühlt freie Zeit, die man nehmen musste. Und eigentlich war man gar nie richtig weg. Selbst am Strand dachte man an die Dinge, die noch zu tun sind. Jaison fragte sich: Muss man wirklich jeden Moment nützen? Oder darf man einfach mal sein?

Er suchte sich kleine Fluchten: unter dem Küchentisch, im Garten hinter dem Schuppen, manchmal sogar im Kleiderschrank. Orte, an denen die Welt kurz leiser

wurde. Aber selbst dort war die Ruhe brüchig. Denn irgendwo hämmerte immer jemand.

Und so lernte Jaison früh: Ruhe ist ein Luxusgut. Und er hatte kein Budget dafür.

## 5 Wenn die Haut spricht

Jaison war noch klein, als sein Körper beschloss, ein eigenes Kommunikationssystem zu entwickeln.

Während andere Kinder mit Worten um Aufmerksamkeit kämpften, schrie Jaison mit seiner Haut. Ekzeme, Rötungen, Jucken – ein Morsecode aus Schmerzen, der so viel sagte wie: „Hallo, ich bin überfordert. Könnte bitte jemand die Welt leiser drehen?“

Die Erwachsenen reagierten pragmatisch: Salbe drauf, fertig. Ruhe? Fehlanzeige. „Das geht schon weg“, sagten sie, als wäre das Jucken nur ein lästiger Gast, der bald abreist. Aber der Gast blieb. Nächte lang lag Jaison wach, kratzte, weinte – und hörte im Hintergrund das monotone Summen der Welt, die keine Zeit für seine Schreie hatte.

Es war nicht nur die Haut. Es war die Seele, die sich meldete. Aber niemand sprach ihre Sprache.

Jaison lernte früh, dass man Symptome behandeln kann, ohne die Ursache zu verstehen. Und die Ursache war nicht die Haut. Es war der Lärm. Der Druck. Die ständige Bewegung, die keinen Raum für Stille liess.

Er suchte Ruhe, wie andere Kinder Süßigkeiten suchen. Er wollte einen Ort, an dem nichts kratzte – weder die Haut noch die Gedanken. Aber dieser Ort war selten. Vielleicht unter der Bettdecke, wenn das Licht aus war. Vielleicht in den wenigen Sekunden, bevor jemand wieder rief: „Beeil dich!“

Manchmal stellte er sich vor, wie es wäre, wenn die Welt einen Lautstärkeregler hätte. Einfach runterdrehen. Kein

Hämmern, kein Reden, kein „Mach schneller“. Nur Stille. Aber die Realität war anders: Die Welt drehte auf, und Jaison drehte durch.

Und so wurde die Haut sein Sprachrohr. Sie schrie, wenn er nicht konnte. Sie protestierte, wenn er sich anpasste. Sie war der stille Zeuge einer Kindheit, in der Ruhe ein Fremdwort blieb.

Und Jaison verstand: Wenn die Seele keine Ruhe findet, sucht sich der Körper einen Weg, gehört zu werden.

## 6 Sehnsucht nach Geborgenheit

Krankenhäuser haben ihren eigenen Soundtrack: Piepen, Schritte, das leise Klimmen von Metall. Für Jaison klang es wie eine Symphonie der Ohnmacht. Er war noch klein, als er zum ersten Mal unter dem grellen Licht lag, eine Maske auf dem Gesicht, die nach Chemie roch. „Nur ein kleiner Eingriff“, hatten sie gesagt. Routine. Für alle anderen vielleicht. Für Jaison war es der Beweis, dass Ruhe nicht nur selten, sondern manchmal unmöglich ist.

Er erinnert sich an die Gitterstäbe des Kinderbetts, an die kalte Hand, die ihm die Narkosemaske aufdrückte. Kein beruhigendes Wort, kein „Ich bin da“. Nur das sterile Schweigen einer Welt, die funktionierte, während er sich selbst nicht mehr spürte. Und dann – Dunkelheit. Kein Traum, kein Trost. Nur das Gefühl, ausgeliefert zu sein.

Als er wieder aufwachte, war alles anders. Schmerz, Verband, Fragen, die niemand beantwortete. „Es ist vorbei“, sagten sie. Aber für Jaison war nichts vorbei. Denn die Angst blieb. Die Erkenntnis blieb: Wenn es hart auf hart kommt, bist du allein. Und vielleicht war das der Moment, in dem sich die Sehnsucht nach Geborgenheit tief in seine Seele grub – eine Sehnsucht, die später wie ein leiser Schatten durch sein Leben wanderte.

Er wollte nicht viel. Kein Schloss, kein Wunder. Nur eine Hand, die bleibt. Ein Blick, der sagt: „Ich sehe dich.“ Aber stattdessen gab es Termine, Pflichten, das ewige „Alles wird gut“. Worte, die wie Pflaster waren – sie deckten die Wunde ab, heilten sie aber nicht.

Und so begann Jaison, Geborgenheit zu suchen, wie andere Menschen nach Reichtum suchen. In Freundschaften, in Beziehungen, in Momenten, die kurz warm waren und dann wieder kalt. Er wollte Ruhe – nicht die Stille des Krankenhauses, sondern die Stille, die trägt. Die Stille, die sagt: „Du bist sicher.“

Doch diese Stille blieb selten. Und jedes Mal, wenn er sie nicht fand, wurde die Sehnsucht grösser. Vielleicht, dachte Jaison, ist Geborgenheit das, was wir alle suchen – und das, was wir am schwersten geben können.

## 7 Leistung statt Leichtigkeit

Jaison war ein guter Schüler. Vielleicht sogar ein sehr guter. Aber in seiner Welt galt ein ungeschriebenes Gesetz:

**Leistung ist Pflicht, Freude ist verdächtig.**

Wenn er mit glänzenden Augen nach Hause kam, weil er fast die besten Noten der Klasse hatte, erwartete er ein „Wow!“. Bekam aber ein: „Aber im Benehmen nur befriedigend?“ – ein Satz, der sich in seine Erinnerung eingearbeitet hat wie ein schlecht gelöschter Tafelstrich.

Es war, als hätte die Welt beschlossen, dass Ruhe nur für die gibt, die perfekt sind. Und Perfektion war ein Vollzeitjob.

Jaison lernte früh: Wer leistet, darf bleiben. Wer stolpert, stört. Also leistete er. Er schrieb, rechnete, übte Klavier – nicht aus Freude, sondern aus Angst, nicht genug zu sein.

Und jedes Mal, wenn er dachte, er hätte es geschafft, kam ein neuer Massstab. Ein neues „Aber“. Ein neues „Noch besser geht's“.

Er erinnert sich an die Abende, an denen er heimlich die Uhr beobachtete, während er Vokabeln paukte. Nicht, weil er lernen wollte, sondern weil er hoffte, dass irgendwann jemand sagt: „Genug für heute.“ Aber dieses „Genug“ kam nie. Stattdessen kam das nächste „Mach weiter“.

Und so wurde Lernen kein Abenteuer, sondern ein

Dauerlauf. Ein Lauf, bei dem die Ziellinie immer weiter wegrückte.

Manchmal stellte er sich vor, wie es wäre, einfach mal nichts zu tun. Nur sitzen. Atmen. Vielleicht ein Buch lesen – nicht für die Schule, sondern für sich. Aber dieser Gedanke war gefährlich. Denn Nichtstun war in seiner Welt gleichbedeutend mit Schwäche.

Also tat er, was alle taten: Er funktionierte. Er lächelte, wenn er gelobt wurde. Er schwieg, wenn er müde war. Und er fragte sich:

### **Wann ist genug genug?**

Die Wahrheit? Es war nie genug. Denn in einer Welt, die Leistung vergöttert, ist Leichtigkeit ein Skandal. Und Jaison spürte: Je mehr er leistete, desto weniger fand er das, was er suchte – Ruhe.

## 8 Der Aufstand gegen das Lärmsystem

Die Pubertät kam für Jaison nicht wie ein Sturm, sondern wie ein leises „Moment mal...“. Plötzlich merkte er: Da draussen gibt es eine Welt, in der Menschen lachen, diskutieren, Musik hören. Für Jaison war das wie ein Fenster, das sich öffnete. Und durch dieses Fenster kam frische Luft. Und ein bisschen Lärm. Aber guter Lärm.

Zu Hause war Ruhe Pflicht. Aber nicht die Ruhe, die trägt, sondern die, die drückt. Die Stille, die wie ein Kontrollinstrument wirkte. Fernseher an, Gespräche aus. Freude war verdächtig, Leichtigkeit ein Zeichen von Schwäche.

Jaison begann, Fragen zu stellen. Nicht laut, nicht direkt – aber innerlich.

Warum war alles so ernst? Warum war Ruhe immer gleichbedeutend mit Kontrolle? Warum war ein Lachen sofort Anlass für einen misstrauischen Blick?

Er probierte kleine Aufstände. Erst leise: Kopfhörer auf, Musik an – heimlich, unter der Bettdecke. Später lauter: Freunde treffen, länger bleiben, nicht sofort nach Hause rennen.

Es war kein Rebellionsfilm mit Explosionen. Es war ein stiller Protest gegen ein System, das Lärm nur als Bedrohung kannte.

Und Jaison entdeckte etwas: Lärm kann schön sein. Lärm kann Leben sein.

Das Gelächter im Park, das Stimmengewirr in der Stadt, das rhythmische Klatschen bei einem Konzert – all das war anders als der Lärm, den er kannte. Es war kein Druck, kein Muss. Es war Freiheit.

Doch Freiheit hatte ihren Preis. Zu Hause gab es Diskussionen. „Warum bist du so spät?“ „Warum diese Musik?“ „Warum immer unterwegs?“

Jaison lächelte und schwieg. Denn er wusste: Manchmal muss man ein bisschen Lärm machen, um die eigene Stille zu finden.

## 9 Nähe und Distanz

Liebe ist schön, sagt man. Für Jaison war sie kompliziert. Nicht, weil er nicht lieben konnte, sondern weil er nie gelernt hatte, wie man Nähe zulässt, ohne sich zu schämen. Jede Beziehung war ein Balanceakt zwischen Sehnsucht und Angst. Er wollte Wärme, aber fürchtete die Blicke, die Urteile, die Kommentare. Ruhe in der Liebe? Fehlanzeige.

Simone war die Erste. Es war „okay“, sagten alle. Aber Jaison spürte, dass „okay“ nicht reicht, wenn man Frieden sucht. Er wollte mehr als gemeinsame Fotos und höfliche Gespräche. Er wollte dieses Gefühl, das sagt: „Hier darfst du einfach sein.“ Doch stattdessen war da ein ständiges inneres Flüstern: „Mach es richtig. Sei perfekt. Sei liebenswert.“

Und so wurde Nähe für ihn oft zu einer Prüfung, nicht zu einem Geschenk.

Dann kam Louisa – ein Licht in einer dunklen Zeit. Mit ihr fühlte sich Ruhe zum ersten Mal echt an. Nicht als Stille, sondern als Sicherheit. Als das Wissen: „Ich darf sein, wie ich bin.“

Aber selbst mit Louisa war es nicht einfach. Denn Jaison trug alte Muster wie schwere Rucksäcke. Er wollte Ruhe, aber sein Kopf war laut. Gedanken wie: „Bin ich genug? Bin ich zu viel? Bin ich zu wenig?“

Und so sabotierte er manchmal die Momente, die er am meisten brauchte. Statt einfach zu geniessen, analysierte er. Statt zu atmen, plante er. Statt Nähe

zuzulassen, baute er Mauern – aus Angst, verletzt zu werden.

Er erinnert sich an Abende, an denen Louisa einfach neben ihm sass, still, mit einem Buch. Für sie war es Normalität. Für ihn war es ein Rätsel. „Wie kann sie so ruhig sein? Wie kann sie einfach da sein?“

Jaison wollte das lernen. Er wollte diese Kunst der Gelassenheit beherrschen. Aber Ruhe war für ihn kein Reflex, sondern eine Herausforderung.

Und so wurde Liebe für Jaison nicht nur eine Geschichte von Herzen, sondern auch eine Geschichte von Heilung. Denn manchmal ist die grösste Nähe die, die wir uns selbst schenken. Und manchmal beginnt Frieden nicht im Arm eines anderen, sondern in der eigenen Seele.

## 10 Funktionieren im Dauerrauschen

Erwachsenwerden klang für Jaison lange wie Freiheit. In Wahrheit war es ein Upgrade der Pflichten. Arbeit, Karriere, Erwartungen – alles wurde lauter. Und Jaison? Er funktionierte. Er war der Mann, der alles regelte, alles reparierte, alles möglich machte. Für alle. Immer. Ruhe? Nur als Wort in Kalendern, die nie leer waren.

Selbst im Urlaub rief jemand an: „Wir brauchen dich.“ Kein „Wie geht's euch?“, kein „Geniesst die Zeit“. Nur Funktion. Jaison war kein Mensch mehr, sondern eine Dienstleistung. Und irgendwann fragte er sich: Wann habe ich aufgehört, ich zu sein?

Er hatte alles erreicht, was man erreichen kann: Ausbildung, Karriere, Titel. Er war gut. Sehr gut. Aber jedes Mal, wenn er einen Meilenstein feierte, war die Welt still. Kein Applaus, kein „Wir sind stolz auf dich“. Nur ein müdes Nicken. Und Jaison begriff: Erfolg ist laut – aber ohne Echo klingt er wie Stille. Und nicht die gute Stille.

Er versuchte, die Ruhe zu kaufen: Wellnesshotels, teure Reisen, neue Gadgets. Aber Ruhe ist kein Produkt. Sie lässt sich nicht bestellen, nicht liefern, nicht in Raten zahlen.

Und so lief Jaison weiter. Immer schneller. Immer perfekter. Bis er merkte: Je mehr er funktionierte, desto weniger lebte er.

Manchmal sass er spät nachts im Büro, allein, mit dem Summen der Neonlampen. Und er dachte: „Ist das der

Preis? Ist das der Sinn?“

Die Antwort kam nicht. Nur das Summen blieb. Und Jaison spürte: Dauerrauschen ist nicht nur ein Geräusch. Es ist ein Zustand. Ein Zustand, der dich auffrisst, wenn du nicht irgendwann STOP drückst.

## 11 Ruhe im Aussen

Wenn man Ruhe nicht findet, wo man ist, sucht man sie woanders. Jaison suchte sie in Reisen, in Karriere, in Status. Australien, Asien, Amerika – er sah die Welt. Aber die Welt sah ihn nicht. Er kaufte Dinge, plante Projekte, sammelte Erlebnisse. Und jedes Mal hoffte er: Vielleicht ist die Ruhe dort. Aber sie war nie dort. Denn Ruhe ist kein Souvenir. Sie ist kein Ort, den man auf einer Landkarte findet. Sie ist ein Zustand. Und Jaison war noch nicht bereit, das zu verstehen.

Er erinnert sich an die grosse Reise mit Louisa durch die USA. Alles sollte perfekt sein: Roadtrip, Freiheit, Abenteuer. Doch am dritten Tag kam der Zusammenbruch. Morgens: Würgen, Husten, Unwohlsein – bis in die Mitte des Tages. Ärzte in der Fremde, Diagnosen, die nicht passten. Die Reise wurde abgebrochen.

Noch bevor sie heimflogen, sass Jaison in einem Spital in Los Angeles. Eine ältere Ärztin beugte sich zu ihm und sagte leise: „Ich schreibe Sie jetzt krank, damit Sie nach Hause fliegen können und Ihre Versicherung das bezahlt. Aber: Gehen Sie nach Hause und räumen bei sich mal auf. Kommen Sie in die Ruhe.“

Jaison nickte. Er verstand die Worte – aber nicht die Botschaft. Noch nicht.

Zu Hause dachte er oft an diesen Satz. „Räumen Sie bei sich mal auf.“ Was meinte sie? Die Wohnung? Den Keller? Oder etwas anderes?

Er ahnte, dass es um mehr ging. Um das Chaos in ihm. Um die Stimmen, die nie schwiegen. Um die Erwartungen, die ihn auffrassen.

Aber Jaison war noch nicht bereit, hinzusehen. Also suchte er weiter im Aussen. Noch eine Reise. Noch ein Projekt. Noch ein Versuch, die Ruhe zu kaufen.

Und jedes Mal kam die Erkenntnis: Ruhe ist kein Ort. Ruhe ist kein Besitz. Ruhe ist kein Statussymbol. Ruhe ist etwas, das man nicht jagen kann. Man muss sie einladen.

## 12 Wenn der Körper stoppt

Es gibt Momente, in denen der Körper das sagt, was der Mund nicht mehr kann. Bei Jaison kam dieser Moment wie ein stiller Streik. Keine Warnung, kein sanftes „Mach langsamer“. Einfach: **Stopp.**

Er war müde, aber nicht die Art von Müdigkeit, die man mit Schlaf heilt. Es war die Müdigkeit der Seele, die sich über Jahre angestaut hatte – zwischen Erwartungen, Pflichten und dem ewigen „Mach weiter“.

Zuerst waren es kleine Signale: Kopfschmerzen, die nicht verschwanden. Nächte, in denen er wach lag, obwohl er erschöpft war. Dann kam der grosse Zusammenbruch. Sein Körper verweigerte den Dienst. Kein „Vielleicht morgen wieder“, sondern ein klares „Jetzt reicht's“.

Jaison dachte zuerst, es sei eine Krankheit. Etwas, das man mit Tabletten reparieren kann. Aber die Ärzte sagten: „Sie sind gesund.“ Gesund? Er fühlte sich wie ein Wrack. Und dann begriff er: Es war nicht der Körper, der krank war. Es war das Leben, das zu laut geworden war.

Er versuchte, Ruhe zu lernen – und stellte fest: Ruhe lernt man nicht an einem Wochenende. Jaison buchte Wellnesshotels, Massagen, Yoga-Kurse. Er dachte: „Ein bisschen Entspannung, und alles ist gut.“

Die Realität war weniger glamourös. Ruhe war Arbeit. Und zwar die Art von Arbeit, die keinen Applaus bekommt.

Es kam der Moment, an dem Jaison nicht mehr konnte. Nicht mehr wollte. Nicht mehr wusste, wer er war in all dem Lärm aus Erwartungen, Verpflichtungen und alten Mustern.

Er hatte alles versucht: zu funktionieren, zu gefallen, zu erklären. Er hatte gearbeitet, studiert, geleistet – und doch war da diese Leere. Diese Müdigkeit, die nicht vom Körper kam, sondern aus der Seele.

Und so begann Jaison zu verstehen: Wenn die Seele schreit, hört der Körper irgendwann zu.

Und manchmal ist dieser Schrei der Anfang von etwas Neuem.

## 13 Der Ausweg

Jaison kündigte seinen Job. Nicht, weil er gescheitert war. Sondern weil er endlich in Ruhe leben wollte. Weil er spürte, dass er sich selbst verlieren würde, wenn er noch länger in einem System mit viel Lärm blieb, das ihn nicht sah und der Lärm ihn zerdrückte. Er wollte nicht mehr der sein, der alles zusammenhält, während er innerlich zerbricht. Er wollte nicht mehr funktionieren, sondern existieren. Atmen. Sein.

Es war kein heroischer Moment mit Fanfaren und Applaus. Es war ein stilles Klicken auf „Senden“ unter der Kündigungsmail. Und dann: Leere. Angst. Hoffnung. Alles gleichzeitig.

Jaison wusste: Das wird teuer. Nicht nur finanziell. Sondern emotional. Denn Auswege kosten Mut. Und Mut ist selten bequem.

Er versuchte, mit seiner Familie zu reden. Mediation, offene Worte, ein Herz, das sich endlich zeigte. „Ich habe mich nie angenommen gefühlt“, sagte er. „Ich war oft wie ein Fremder in meiner eigenen Familie.“ Er sprach von der Kindheit, vom Lärm, von der Einsamkeit, von der Wut. Und er hoffte – vielleicht zum letzten Mal – auf ein Echo. Auf ein „Wir verstehen dich“. Aber es kam nichts. Oder zu wenig. Oder zu spät.

Jaison verlor Jahre. Jahre, in denen er nicht arbeiten konnte, weil sein Inneres zu laut war. Jahre, in denen er Hilfe suchte – bei Therapeut:innen, in Gesprächen, in Büchern, in der Stille.

Er wollte Klarheit. Er wollte wissen, ob er falsch ist – oder einfach nur verletzt.

Und langsam, ganz langsam, begann er zu verstehen:

**Ich bin nicht falsch. Ich bin. Und das reicht.**

Louisa war in dieser Zeit sein Licht. Sein Anker. Sein Engel. Sie hielt ihn, als er fiel. Sie sah ihn, als er sich selbst nicht mehr erkannte. Sie fragte nicht, ob er funktioniere – sie fragte, wie es ihm geht.

Und sie blieb. Auch als es schwer wurde. Auch als er selbst nicht mehr wusste, wie es weitergeht. Louisa zeigte Jaison, wie Ruhe sich anfühlt. Nicht als Luxus, sondern als Liebe.

Dieser Weg hat Jaison viel gekostet. Aber er hat ihm etwas gegeben, das unbezahlbar ist: sich selbst. Er lernte, dass Loslassen nicht bedeutet, alles hinter sich zu lassen – sondern sich selbst wiederzufinden. Und dass Neubeginn nicht laut ist, sondern leise. Ein Flüstern. Ein erster Schritt. Ein Atemzug.

Heute weiss er: Ich bin nicht mehr der, der sich beweisen muss. Ich bin ein Mensch, der sich befreit hat. Und das ist mehr, als ich je zu hoffen gewagt hätte.

## 14 Der Weg zur inneren Stille

Loslassen klingt einfach. In Wirklichkeit ist es wie Umziehen: Man findet Dinge, von denen man dachte, man hätte sie längst entsorgt. Alte Erwartungen, Schuldgefühle, das ewige „Ich muss“.

Jaison merkte, dass Loslassen nicht bedeutet, alles hinter sich zu lassen. Es bedeutet, sich selbst wiederzufinden – ohne die Last der Rollen, die andere ihm gegeben haben.

Es klingt banal: Atmen. Jeder macht es. Aber Jaison hatte nie bewusst geatmet. Bis er eines Tages in einem Kurs sass, in dem jemand sagte: „Spüren Sie Ihren Atem.“

Jaison dachte: „Was soll das bringen?“ Und dann tat er es. Einatmen. Ausatmen. Langsam. Bewusst. Und plötzlich war da etwas, das er nicht kannte: Ruhe. Nicht als Konzept, sondern als Gefühl.

Es war kein leichter Weg. Jaison haderte, zweifelte, zitterte. Er fragte sich, ob er übertreibe, ob er ungerecht ist, ob er vielleicht doch einfach nur „schwierig“ ist. Aber er entdeckte auch etwas anderes: Menschen, die ihn sehen und ihm Ruhe geben. Die ihn nicht brauchen, sondern schätzen. Die ihn nicht formen wollen, sondern begleiten.

Louisa war und ist sein Anker. Sein Licht. Sein Zuhause. Mit ihr hat Jaison gelernt, dass Ruhe und Frieden nicht dort beginnen, wo man geboren wird – sondern dort, wo man sich sicher fühlt.

**Er lernte, dass Stille nicht bedeutet, dass die Welt aufhört zu reden. Stille bedeutet, dass man selbst aufhört, gegen sich zu kämpfen.**

Und in diesem Moment, als er das verstand, war es, als hätte jemand den Lautstärkeregler seines Lebens ein Stück heruntergedreht.

## 15 Ruhe ist kein Ort, sondern ein Zustand

Jaison hatte die Welt bereist, Bücher gelesen, Gespräche geführt. Er hatte alles versucht, um Ruhe zu finden – und am Ende fand er sie dort, wo sie immer war: in sich.

Nicht als Dauerzustand, nicht als perfektes Bild, sondern als Möglichkeit. Eine Möglichkeit, die man wählt. Jeden Tag. Immer wieder.

Er dachte lange, Ruhe sei ein Ort. Ein Strand ohne WLAN. Eine Berghütte mit Kamin. Ein Hotel mit „Adults only“-Schild.

Aber jedes Mal, wenn er dort war, nahm er sich selbst mit – samt Gedanken, Sorgen, Erwartungen.

Und so lernte er: Ruhe ist kein Ort, sondern ein Zustand. Ein Zustand, der nicht von aussen kommt, sondern von innen wächst.

Es war kein magischer Moment, kein „Jetzt ist alles gut“. Es war ein Prozess. Ein langsames Entwirren von Knoten, die sich über Jahre gebildet hatten. Er lernte, dass Ruhe nicht bedeutet, dass die Welt still wird. Ruhe bedeutet, dass man selbst still wird – mitten im Lärm.

Dass man nicht jedem Gedanken hinterherläuft. Dass man nicht jede Erwartung erfüllt. Dass man manchmal einfach sagt: „Es reicht.“

Und doch – Jaison ist noch nicht ganz am Ziel. Es gibt Themen, die offen sind. Fragen, die ihn noch beschäftigen. Er spürt, dass die Unruhe, die ihn so lange begleitet hat, noch nicht ganz verschwunden ist. Jaison kann die Unruhe noch nicht vollständig einordnen. Manchmal überfällt sie ihn plötzlich, wie eine alte Bekannte, die unangemeldet vor der Tür steht. Aber Jaison lässt sie nicht mehr herein. Er beobachtet sie. Er lernt, mit ihr umzugehen.

Jaison freut sich über jeden Schritt, den er weiterkommt. Über jedes kleine Stück Ruhe und Klarheit. Über jeden Moment, in dem er sich selbst spürt – in Ruhe, ohne Angst, ohne Schuld, ohne Maske. Denn er hat verstanden: Wenn man im Prozess ist, kann einem nichts passieren. Solange man sich bewegt, lebt man. Solange man ehrlich mit sich selbst ist, ist man auf dem richtigen Weg – zur eigenen Ruhe.

**Er ist nicht fertig. Aber er ist unterwegs. Und das ist genug.**

Heute weiss Jaison: Ruhe ist wie Atmen. Einfach, aber nicht selbstverständlich.

Und vielleicht ist das die grösste Erkenntnis seines Lebens:

**Man muss nicht weit reisen, um anzukommen. Man muss nur bei sich bleiben.**

## 16 Schlusswort

Ruhe ist kein Ort. Sie ist ein Zustand. Und dieser Zustand beginnt nicht draussen, sondern in uns.

Wir suchen sie in Reisen, in Dingen, in Menschen – und übersehen, dass sie die ganze Zeit bei uns war.

Wenn dieses Buch dir einen Gedanken, einen Impuls, einen kleinen Moment der Stille geschenkt hat, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Denn manchmal reicht ein Atemzug, um zu verstehen:

**Die lauteste Antwort ist die, die in uns flüstert.**

## 17 Epilog – Wenn die Stille trägt

Diesmal war es still. Nicht die Stille, die drückt, sondern die, die trägt.

Jaison sitzt wieder am Fenster, aber der Garten riecht anders. Er riecht nach Frieden. Nach einem Frieden, der nicht von aussen kommt, sondern von innen.

Die Welt ist nicht leiser geworden. Die Termine sind nicht verschwunden. Die Erwartungen auch nicht. Aber etwas hat sich verändert: Jaison.

Er hat erfahren, dass Ruhe kein Ort ist, sondern ein Zustand. Ein Zustand, den man nicht kauft, nicht jagt, nicht erzwingt.

Ein Zustand, den man wählt. Jeden Tag. Immer wieder. Und er weiss: Die schwerste Reise war nicht die nach Australien oder Amerika. Es war die Reise zu sich selbst.

Eine Reise, die nicht laut endet, sondern leise – mit einem Atemzug, einem Gedanken, einem Gefühl:

**Ich bin genug. Und das ist Ruhe.**

# 18 Autoren

## **Martin Grossrieder – Inhalt / Konzept / Struktur**

Martin Grossrieder

Blattliring 8

6403 Küssnacht

[martin.grossrieder@bluewin.ch](mailto:martin.grossrieder@bluewin.ch)

+41 77 462 84 00

Martin Grossrieder hat während seiner beruflichen Laufbahn eine Affinität zu verschiedenen Business-Sektoren im Dienstleistungsbereich entwickelt. Das Bankhandwerk lernte er von Grund auf bei einer mittleren Bank im Kanton Schwyz. Nach der Lehre setzte Grossrieder als Analytiker, Programmierer und Projektleiter verschiedene IT-Tasks im Bankenumfeld um.

Nach dem Studium zum Informatiker leitete er die Parametrierabteilung eines namhaften Softwareherstellers im Bereich Warenhandel in der Innerschweiz. Zurück im Bankenumfeld arbeitete er als Leiter des ICT-Controllings und Stellvertreter Leiter ICT und ICT-Sicherheit für eine grössere Innerschweizer Kantonalbank. Gleichzeitig besuchte er Weiterbildungen für Organisationsmanagement, Unternehmensführung und Leadership. Aktuell betreut Grossrieder Projekte in den Bereichen Organisation, Unternehmensberatung, Finanzen und IT sowie Geschäftsprozessen.

## **ChatGPT - Unterstützung Formulierungen / Punktuelle Inputs**

Quelle: [www.chatgpt.com](http://www.chatgpt.com)

ChatGPT ist ein KI-gestütztes Sprachmodell, das von OpenAI entwickelt wurde. Es basiert auf der Architektur der Generative Pre-trained Transformer (GPT) und ist darauf trainiert, menschenähnliche Texte zu verstehen und zu generieren. ChatGPT kann in vielen Anwendungen eingesetzt werden, z. B. für Chatbots, Inhalte generieren, Fragen beantworten und vieles mehr.

**Übrigens**  
**Innere Ruhe ist...**  
**....kein Ziel**  
**....zu sich zu kommen, ohne zu kämpfen**  
**....zu sein, im Jetzt, im Frieden**

# M Friends

**Informationen** [www.mfriends.ch](http://www.mfriends.ch)

**Kontakt** Martin Grossrieder,  
[martin.grossrieder@bluewin.ch](mailto:martin.grossrieder@bluewin.ch)  
+41 77 462 84 00