

Liebe Interessierte und Wegbegleiter dieses besonderen Projekts,

statt der früheren Neujahrsempfänge haben wir in diesem Jahr den Frühlingsbeginn vorgezogen, um zu unserem Empfang für den 22. März 2026 einzuladen. Wir waren auf zahlreiche Gäste eingerichtet, sie mit einem Buffet aus dem italienischen Restaurant zu bewirten und das Interesse an den liebevollen Vorträgen festzustellen. Hier geben wir dem interessierten Leser gerne einen kleinen Einblick auf die Inhalte der Vorträge.

Begrüßt hat die Schriftführerin und 2. Stellvertretende Vorsitzende des Vereins, Brigitte Bölter, mit einer Schilderung des Wandels unserer Gesellschaft. Dieser Wandel ist nicht nur äußerlich sichtbar - er geht tief in unsere Gesellschaft hinein. Über **17 Millionen Singlehaushalte** gibt es inzwischen in Deutschland, **mehr als jeder dritte Haushalt**. Die Lebenserwartung liegt bei über **80 Jahren**, bis 2035 wird jeder dritte Mensch über 60 Jahre alt sein. Die **Einsamkeit nimmt zu** trotz digitaler Vernetzung. Studien zeigen:

Einsamkeit wirkt auf die Gesundheit ähnlich stark wie Rauchen!

Was fehlt uns wirklich?

1

Wir haben heute so viel wie nie zuvor: Wissen im Überfluss - Medizin auf höchstem Niveau - Technologien, die uns verbinden sollen. Und doch erleben wir innere Unruhe - Überforderung - Sinnkrisen - psychische Belastungen - zunehmende Burnout- und Depressionszahlen.

Warum? Weil etwas Wesentliches fehlt: **Verbindung. Orientierung. Und vor allem Resilienz**. Resilienz bedeutet die Fähigkeit, mit den Stürmen des Lebens umzugehen und wieder in die eigene Kraft zurückzufinden. Es ist die Fähigkeit, an Krisen zu wachsen.

Die sieben Faktoren der Resilienz zeigen den Weg: Verantwortung übernehmen - Optimismus entwickeln - Lösungen finden - Netzwerke aufbauen - Zukunft gestalten - Akzeptanz, was unveränderbar ist - Selbstfürsorge

Resilienz entsteht im Erleben - in Begegnung - In echten Räumen. Und sie resümiert, warum wir genau JETZT einen Ruhepol brauchen:

Weil unsere Gesellschaft Orte verloren hat. Orte, an denen sich Menschen wirklich begegnen, an denen Heilung ganzheitlich gedacht wird, an denen Lernen nicht nur Wissen, sondern Entwicklung bedeutet. Orte, an denen Gemeinschaft wieder erfahrbar wird. Der Ruhepol ist genau das: **Gegenentwurf zur Vereinzelung. Raum für Verbindung. Ort für echte Entwicklung. Und für Struktur:**

HEILEN - WISSEN - NÄHREN - LERNEN ... ist kein Zufall, sondern ein ganzheitliches Konzept:

- ♥ **HEILEN** ist nicht nur Symptome behandeln, sondern Ursachen verstehen.
- **WISSEN** ist Bewusstsein schaffen für Gesundheit, Führung, Persönlichkeit.
- ✿ **NÄHREN** Körper und Seele versorgen - durch Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit
- * **LERNEN** Die nächste Generation stärken - Eltern, Menschen, Gemeinschaft begleiten.

Dieses Zusammenspiel ist revolutionär. Weil es den Menschen als Ganzes sieht.

Der Ruhepol denkt Gemeinschaft neu: gemeinsames Lernen - gemeinsames Erleben - solidarische Finanzierung. Ein Ort, an dem Menschen sagen können: *Ich muss nicht alles alleine schaffen.*
Und genau das ist in unserer Zeit so wichtig.

Der Ruhepol ist nicht einfach nur ein Gebäude. Er ist eine Antwort auf gesellschaftliche Entwicklungen - ein Modell für die Zukunft - ein Ort, an dem Gesundheit neu gedacht wird - Ein Ort, an dem wir uns wieder fragen: *Was macht uns als Menschen wirklich stark? Was trägt uns durch Krisen?*

Die meisten Menschen kommen nicht, weil sie „ein Problem“ haben. Sie kommen, weil sie Orientierung suchen - Sinn suchen - sich selbst wiederfinden wollen. Und genau dafür braucht es Räume wie diesen. Und vielleicht stellen wir uns heute - ganz leise - eine andere Frage.

Nicht: ☞ *Was erwarten wir vom Leben?*

Sondern: ☞ *Was erwartet das Leben von uns?* - im Sinne von Viktor Frankl:

Es geht um Sinn. Um Verbindung. Um Menschlichkeit. Nicht um höher, schneller, weiter. Nicht um Funktionieren.

☞ Der Ruhepol ist mehr als ein Projekt. Er ist eine Antwort. Auf eine Zeit, die laut geworden ist. Auf eine Gesellschaft, die sich oft verliert. Und vielleicht auch auf eine leise Sehnsucht in uns allen:

☞ Endlich wieder anzukommen.

☞ *So wie es ist, kann es nicht bleiben.*

☞ *Doch, wie kann es anders gehen?*

Genau hier beginnt Entwicklung. Hier beginnt Wachstum. Hier beginnt Sinn. Und Du musst Deinen Weg nicht alleine gehen.

In meiner NLExLo-Ausbildung sagen wir:

☞ Der Mensch ist nicht Opfer seiner Umstände.

☞ Er ist Gestalter seiner Haltung.

Und genau darin liegt die Kraft. Wenn wir diesen Gedanken weiterführen, dann entsteht daraus etwas sehr Großes:

☞ Eine Gemeinschaft von Menschen, die Verantwortung übernehmen. Für sich. Und füreinander. Und möglicherweise ...ist genau DAS die Zukunft, die wir heute hier gemeinsam beginnen.

Brigitte schließt mit dem Gedanken: ☞ Sinn entsteht nicht irgendwann. ☞ Sinn entsteht im Jetzt. ☞ In dem, was wir heute tun. ☞ In dem, wofür wir uns entscheiden.

Vielleicht wird ja eines Tages jemand sagen:

☞ *Es gab eine Zeit, in der vieles auseinanderdriftete...*

☞ *Und dann gab es Menschen, die haben etwas Neues geschaffen.*

Einen Ort.

Einen Raum.

Einen Ruhepol.

Und vielleicht ...sind genau WIR diese Menschen.

Ich danke Ihnen. Ich danke EUCH für Eurer Interesse, für Eure Aufmerksamkeit.

♥ **DANKE – lasst uns gemeinsam diesen RUHEPOL (er-)bauen.**