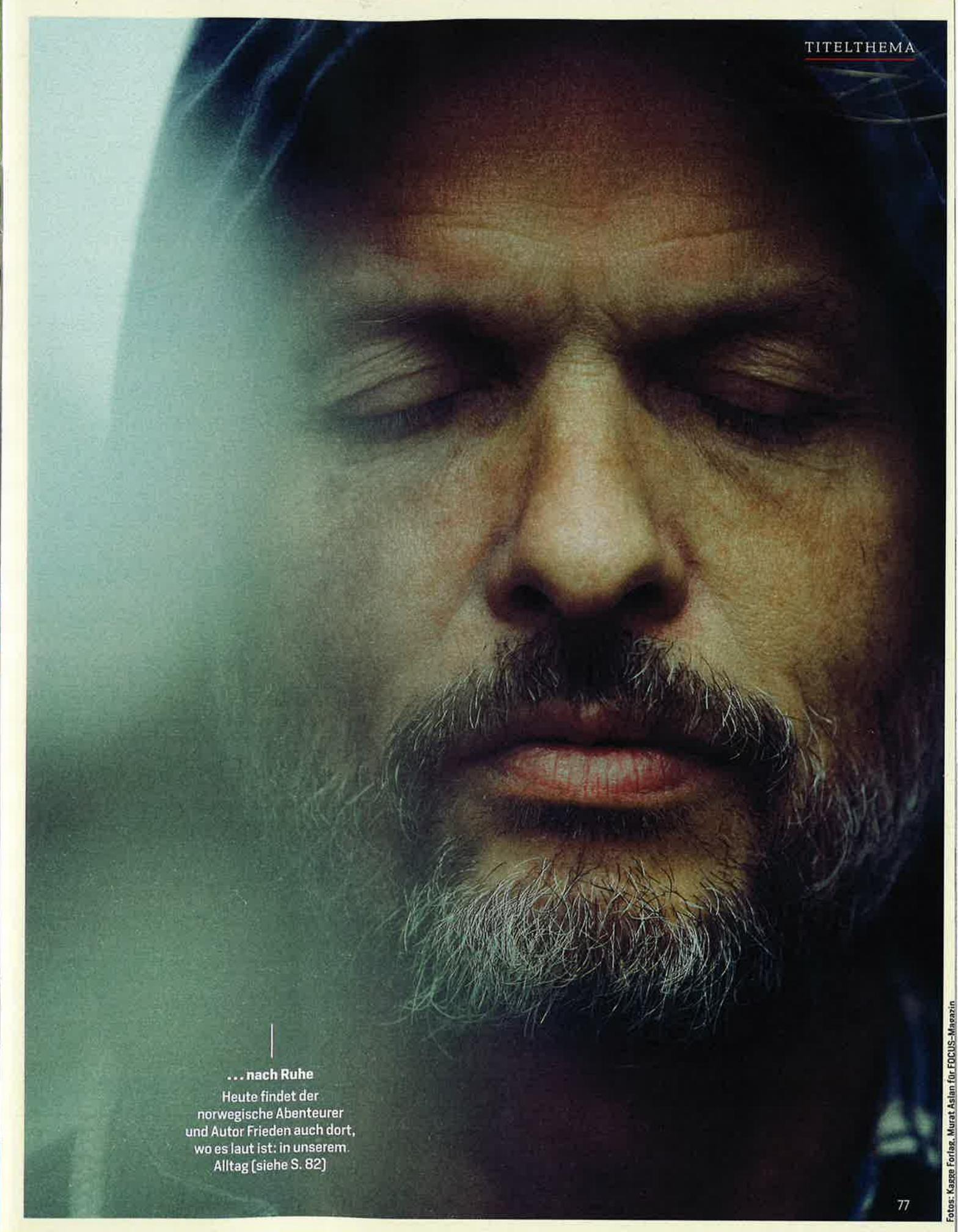


Es ist eine Sehnsucht, die so alt ist wie die Moderne selbst. Die Sehnsucht nach Stille

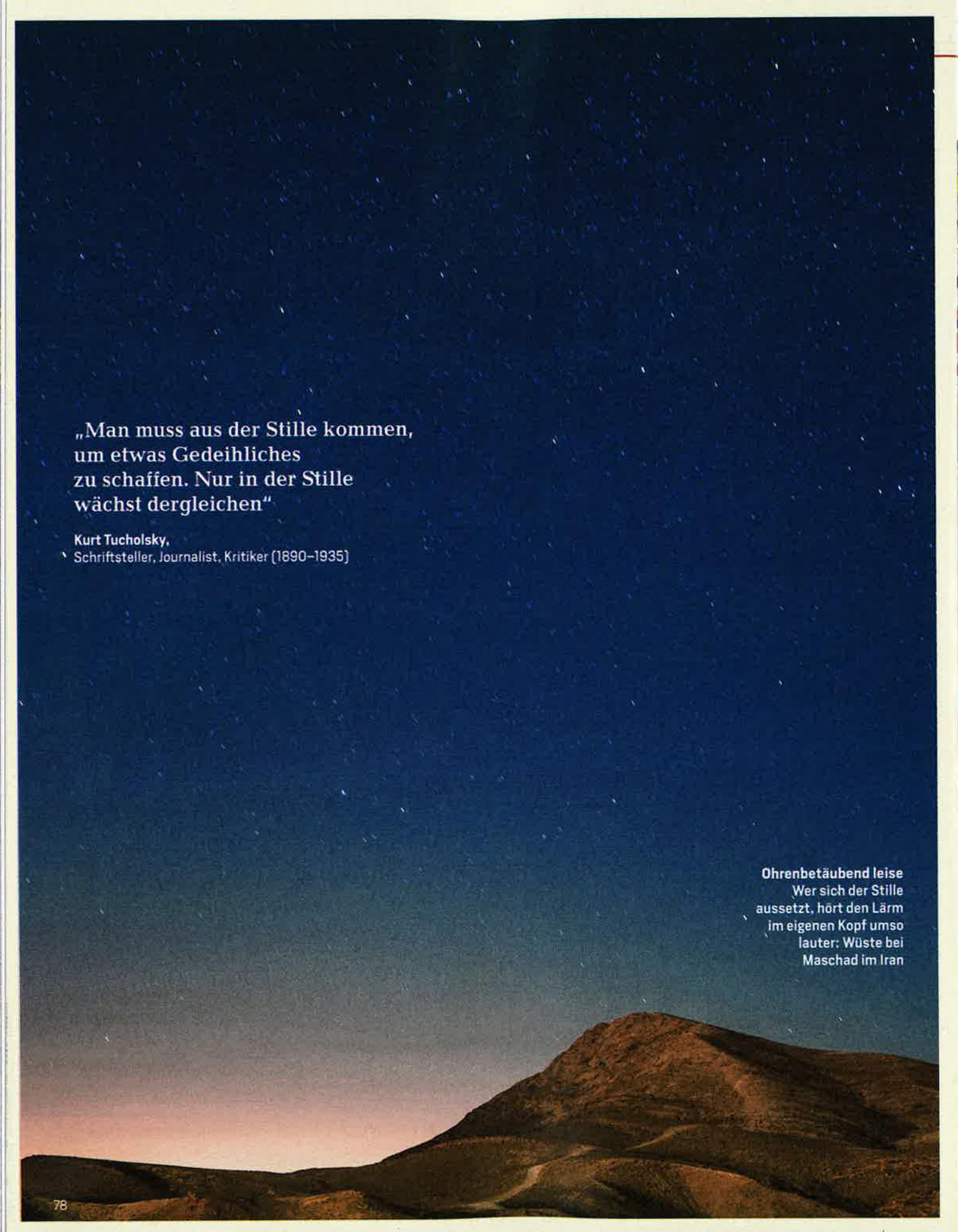
Eine Anleitung

Suche ...

Mit Kurs Richtung
Südpol marschierte
Erling Kagge 1992
1310 Kilometer allein durch
das Eismeer. Er fand: Stille



... nach Ruhe
Heute findet der
norwegische Abenteurer
und Autor Frieden auch dort,
wo es laut ist: in unserem
Alltag (siehe S. 82)



„Man muss aus der Stille kommen,
um etwas Gedeihliches
zu schaffen. Nur in der Stille
wächst dergleichen“

Kurt Tucholsky,
Schriftsteller, Journalist, Kritiker [1890–1935]

Ohrenbetäubend leise
Wer sich der Stille
aussetzt, hört den Lärm
im eigenen Kopf umso
lauter: Wüste bei
Maschad im Iran

Ruhe findet Martina Liese jeden Mittwochabend. Die 55-Jährige fährt nach Dresden, sattelt ihren Schimmel Balu – und genießt eine Stunde Stille in den Wiesen und Wäldern nördlich der Stadt. „Dann gibt es nur Naturgeräusche um mich herum. Ich bin nicht erreichbar und kann komplett entspannen.“ Die Kollegin der Radiologin in der Asklepios-Klinik in Sebnitz wissen, dass dieser Termin heilig ist: „Den lasse ich nur im äußersten Notfall ausfallen.“ So oft es geht, reitet die Ärztin auch am Wochenende aus, genießt die weite Sicht bis ins Erzgebirge, das sanfte Klopfen der Hufe auf dem weichen Boden, den Wind in den Blättern: „Das bewusste Runterkommen nach dem täglichen Stress und Lärm in der Klinik tut mir einfach gut.“

Für die meisten Menschen ist schon das Wort allein Verheißung: Stille. Denn die ist im Alltag selten geworden. Unsere Städte sind permanente Lärmquellen – Bagger, Pressluftschlämmer, Autos, Flugzeuge. Musik, Fernsehen und Handys setzen die Kakophonie im Privaten fort. Jeder fünfte Europäer, so schätzen Experten, ist Dezibelzahlen ausgesetzt, die gesundheitsschädigend sind. Gegen Lärm können wir uns nicht schützen, unsere Ohren lassen sich ohne Hilfsmittel nicht verschließen. Lärm versetzt unseren Körper in Alarm, erzeugt Stress und gilt deshalb als Auslöser von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Depressionen.

Nach Angaben des Umweltbundesamts fühlen sich 68 Prozent der Deutschen von Lärm belästigt. 1,8 Millionen Deutsche sind tagsüber permanent mehr als 65 Dezibel ausgesetzt – das entspricht etwa der Lautstärke in einem Großraumbüro. In Kitas oder Fabrikhallen ist es noch deutlich lauter.

Kein Wunder, dass die Angebote boomen, die uns Stille ver-

sprechen. Für Susanne Bube etwa war ein solches fast lebensretend: Monatlang hatte die heute 50-Jährige gelitten, aber kein Arzt konnte klären, woher Ohrgeräusche und Schwindel kamen. Als ein Freund ihr die Teilnahme an einem Schweigeseminar empfahl, da habe sie weniger aus Interesse als vielmehr aus Fatalismus und Verzweiflung gebucht.

Bube landete bei dem Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt. Als die Personalerin zum ersten Mal bei einem seiner Seminare im Odenwald-Institut Ruhe suchte, fühlte sie sich tagelang fehl am Platze: „Mir kam das so esoterisch vor, das war überhaupt nicht meine Welt.“ Gemeinsam mit 23 anderen Lärmgeplagten lebte sie in einer Umgebung ohne Fernseher, Handy und Bücher. Gespräche waren nur zu bestimmten Zeiten erlaubt, dafür wurde gemeinsam geatmet, Yoga geübt und bei langsamem Gehen meditiert.

Auszeiten für ein erfülltes Leben

„Mitte der Woche habe ich meine Klamotten gepackt und war entschlossen, nach einem letzten Spaziergang abzubrechen“, erzählt Bube, „aber dann ist mir klar geworden, dass ich aus den alten Mustern ausbrechen muss.“ Seither meditiert sie täglich und schafft sich in ihrem Alltag bewusst Ruhephasen. Ein- bis zweimal pro Jahr besucht sie Schweigeseminare: „In diesen Phasen werde ich mir darüber klar, was in meinem Leben gerade passiert, welche Fragen mich umtreiben, womit ich kämpfe.“ Diese Auszeiten, da ist sie sicher, verhindern, dass die körperlichen Beschwerden wieder aufflackern. „Sie schenken mir ein erfülltes Leben – und auch Dankbarkeit“, sagt Bube.

Auch Thomas Sommer sucht sich bewusst stille Auszeiten. Während Susanne Bube auf die weltanschaulich strikt neutralen Angebote ihres Achtsamkeitscoaches setzt, zieht Sommer sich in das „Haus der Stille“, einem Angebot der evangelischen Kirche ▶



„Lärm ist eine Form des sozialen Stresses, deswegen macht er uns krank. Wir fühlen uns ausgeliefert, denn der Einzelne kann die Geräuschkulisse nicht kontrollieren“

Mazda Adli

Der Psychiater und Stressforscher untersucht die Wirkung städtischen Lärms auf die Gesundheit des Menschen



„In den Phasen des Schweigens werde ich mir darüber klar, was in meinem Leben gerade passiert, welche Fragen mich umtreiben, womit ich kämpfe. Diese Auszeiten verhindern, dass meine Beschwerden wieder aufflackern“

Susanne Bube

Die Tinnituspatientin konnte durch Schweigeseminare ihr Leiden heilen

im sächsischen Grumbach zurück. Dort komme er in mehrtägigen Schweigeseminaren oder einzelnen sogenannten Stillen Tagen zur Ruhe, „wenn es laut in mir ist“, sagt er. Auf die Frage, warum es nicht auch zu Hause möglich wäre, das Handy abzustellen und den Fernseher auszulassen, lacht der Geologe. „Im Alltag mit all dem, was einen da ablenkt und von dem man sich natürlich auch gern ablenken lässt, ist es viel schwieriger, Stille in sich zu finden. Das funktioniert besser, wenn man rauskommt.“

Stille ist zum Luxus geworden

Wie Thomas Sommer geht es vielen. Aufenthalte in Klöstern boomen, für Urlaub an abgeschiedenen Seen oder in menschenverlassenen Tälern bezahlen Menschen viel Geld. Stille ist zum Luxus geworden, den man sich gönnt, um sich etwas Gutes zu tun.

Aber man muss sie auch erst einmal aushalten. Als Philip Gröning in die Stille ging, fühlte er erst einmal: Trauer und Müdigkeit. Doch dann, sagt der Regisseur, sei etwas Magisches passiert: „Da war eine Welt um mich herum, die ich so nie wahrgenommen hatte.“

Ein halbes Jahr hat der Regisseur in der „Grande Chartreuse“, dem wichtigsten Kloster des Schweigeordens der Kartäusermönche, gelebt, gedreht und sich ganz auf das Dasein in Stille eingelassen. Die Mönche leben dort ohne Fernsehen oder Radio, gesprochen wird nur zu den Andachten und bei einem gemeinsamen Spaziergang pro Woche. Aus dieser Erfahrung eines Lebens, das so ganz anders ist als unser normaler Alltag, hat Gröning den Film „Die große Stille“ gemacht – 169 Minuten ohne Gespräche und Hintergrundmusik. Die Geräusche der Natur und der Gesang der Mönche, ihre Gebete und Zeremonien sind die einzige akustische Richtschnur.

Auch Gröning hat gelernt, dass die Stille zwar etwas ist, nach dem sich viele Menschen sehnen, dass

das Eintauchen darin aber alles andere als einfach ist. „Man ist allein mit ganz existenziellen Fragen: Wie lebe ich eigentlich mein Leben? Ist alles darin so, wie es sein sollte? Das innere Hamsterrad fällt weg, und man steht vor den Fragen, von denen wir uns sonst mit so vielen Dingen ablenken.“

Nach dieser anstrengenden Phase aber komme etwas Besonderes, sagt der 58-Jährige: „Ich habe begonnen, die Dinge um mich herum wirklich wahrzunehmen. Ohne Sprache denkt man weniger, und man konzentriert sich auf die Welt: die Geräusche des Alltags, das Licht, das durch das Fenster fällt. Auf einmal bekommt die Welt eine ganz eigene Gegenwart. Ihre Anwesenheit wird Trost. Und wirkliche Gegenwart ist reines Glück.“

Mehr als zehn Jahre ist Grönings Zeit im Kloster nun her, verändert hat sie ihn bis heute. „Mir ist seither klar, wie sehr wir uns selbst versklaven in Reiz-Reaktion-Schemata: Wenn unser Smartphone leuchtet, passiert etwas, das wir interessant finden. Deshalb reagieren wir darauf und sehen auf dem Display eine Änderung durch jeden Klick. Da liegt der Suchfaktor.“

Ihm, sagt Gröning, erscheine nach dem Aufenthalt bei den Kartäusern unser durchgetakter Alltag „vollkommen absurd“ – auch wenn er sich, wie ja die meisten Menschen, ihm schon allein durch seinen Beruf nicht entziehen könne. Aber er verbringt seither immer wieder Zeit „im letzten Ort im Tal, hinter dem nur noch die Berge kommen“. Phasen der Stille sind heute Teil seines Alltags.

Dabei ist Stille, die uns belebt, nicht die Abwesenheit von Geräuschen. In einer absolut geräuscharmen Umgebung fühlen wir uns isoliert. An Forschungsinstituten gibt es sogenannte reflexionsarme Räume, in denen jeder Schall verschluckt wird, man fühlt sich wie in Watte gepackt und beginnt nach kurzer Zeit, den eigenen Puls zu hören. Der angeblich stillste Ort der Erde liegt im amerikanischen

Minneapolis: Im schalldichten Raum der Orfield Laboratories, der mit Stahlwänden, einer Betonbarriere und einem Schallabsorber aus Glasfasern abgeschirmt ist, verlieren Menschen Orientierung und Balance. Länger als 45 Minuten habe es dort noch niemand ausgehalten, soll Firmengründer Steven J. Orfield gesagt haben. Als angenehm dagegen werden wohltuende und stetige Geräusche empfunden: das Singen der Vögel, die Meeresbrandung, das Rauschen der Blätter.

Es geht also nicht um eine Stille ohne Geräusche, sondern um die richtige Klangkulisse, wenn sich Entspannung einstellen soll. Davon ist auch Mazda Adli überzeugt. Der Psychiater und Stressforscher beschäftigt sich in Berlin vor allem mit der Wirkung des städtischen Lärms auf die Menschen und plädiert für eine Neurourbanistik, die für mehr psychische Gesundheit in der Stadt sorgen soll. „Lärm ist eine Form des sozialen Stresses, deswegen macht er krank“, sagt Adli. „Wir fühlen uns ausgeliefert, denn der Einzelne kann die Geräuschkulisse nicht kontrollieren.“

Das Problem ist Stadtplanern und Politikern schon lange bekannt – und in Zeiten absurd steigender Immobilienpreise und daraus folgender Gentrifizierung umso schwerer zu lösen: Die Wohngehenden mit den günstigen Mieten sind in den meisten Städten die eng bebauten zwischen Stadtautobahn und S-Bahn-Trasse.

Antonella Radicchi, Architektin und Stadtplanerin, steht an einem dieser echt lauten Großstadorte: Berlin, Reuterkiez, mit rund 18 500 Einwohnern eines der am dichtesten besiedelten Gebiete Berlins. Auf der Wiener Straße wummert ein Bauarbeiter seinen Presslufthammer in den Straßenbelag, vom Kottbusser Damm her hört man eine Polizeisirene, die den Soundtrack des Feierabendverkehrs locker übertönt. Folgt man aber der jungen Wissenschaftlerin die Ohlauer Straße zum Paul-Lincke-Ufer

Die fünf bewährtesten Achtsamkeitsübungen

Mit diesen Tipps von Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt finden Sie mehr **Ruhe im Alltag**

Unterbrechen Sie Ihre Routine durch achtsames Innehalten

Gewöhnen Sie sich an, immer mal wieder bewusst innezuhalten und Ihren Atem zu spüren. Machen Sie ein paar tiefe Atemzüge, achten Sie darauf, wie die Luft durch die Nase fließt, die Lunge füllt, den Körper wieder verlässt.

Bringen Sie Präsenz in Ihr Tun

Schenken Sie allem, was Sie tun, Ihre Aufmerksamkeit. Wenn Sie telefonieren, dann telefonieren Sie und schauen nicht gleichzeitig Ihre E-Mails durch. Wenn Sie essen, dann essen Sie und vermeiden den Blick in die Zeitung oder das Handy. Leben Sie jeden Augenblick Ihres Lebens so bewusst wie möglich.

Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten

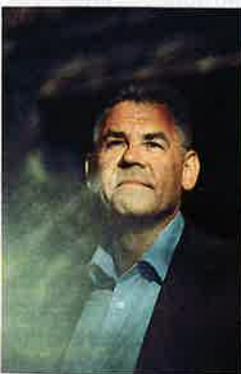
Reservieren Sie regelmäßig medienfreie Zeiten im Jahr, in denen Sie ein paar Tage bewusst aus Ihrem Alltag aussteigen und auf Handy, Laptop, Internet, Fernsehen und Musikhören verzichten. Die äußere Ruhe hilft, auch innerlich zur Ruhe zu kommen – am einfachsten gelingt das unter Gleichgesinnten bei einem Schweigeseminar.

Kultivieren Sie Stille

Gehen Sie regelmäßig in die Stille, mindestens einmal am Tag. Beginnen Sie mit 15 Minuten. Wenden Sie sich in dieser Zeit ausschließlich sich selbst zu.

Geben Sie der Dankbarkeit mehr Raum in Ihrem Leben

Nehmen Sie sich am Anfang und am Ende eines Tages Zeit für Dankbarkeit. Werden Sie sich bewusst, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sind. Genießen Sie die alltäglichen Selbstverständlichkeiten, denn sie sind nicht selbstverständlich.



Rüdiger Standhardt, Pädagoge, Coach und Leiter des Forums Achtsamkeit in Gießen, bietet regelmäßig mehrtägige Schweigeseminare an

hinunter, steht man plötzlich in einem kleinen Park, in dem die Geräusche wie gedämpft klingen, fern, leise, erträglich. Es sind nur ein paar Bäume, ein Boule-Platz, das Plätschern des Landwehrkanals – eine Oase der Stille.

Antonella Radicchi hat die App Hush City erfunden, mit der sich Orte wie dieser in lauten Städten weltweit finden lassen – und mit der die aus der Toskana stammenden Urbanistin Menschen einladen möchte, aktiver an Stadtplanungsprozessen teilzunehmen. Ihr Ziel: diese Orte zu schützen. „Traditionell berücksichtigen Stadtplaner nur offensichtliche Geräuschquellen wie sehr stark befahrene Straßen, Flugzeuge und Züge“, sagt sie. „Aber wir wissen bislang zu wenig darüber, wie Menschen Lärm im Kontext wahrnehmen und unter welchen Geräuschquellen sie am meisten leiden.“

„Soundscape“ ist der Schlüsselbegriff ihrer wissenschaftlichen Methode, Klangforschung im Rahmen von Urbanistik und Stadtplanung. Radicchi entwickelte eine neue Methode, die sie nun in einem Pilotprojekt testet. Dazu gehören neben der App auch Interviews und „Soundwalks“ mit Bewohnern des Reuterkiezes, bei denen sie sich erklären lässt, ob das Kinderlachen auf dem Spielplatz ein angenehmes Geräusch ist und ab wann das Geschrei der feiernden Touristen vor den Bars und Restaurants einfach zu viel wird. „Bei der Gestaltung unserer Städte, bei der Planung neuer Wohnungen muss die Soundkulisse und der Schutz ruhiger Plätze eine größere Rolle spielen“, sagt Radicchi. Für sie ist Stille ein Recht für alle – vor allem angesichts der Tatsache, dass nach Schätzungen bis zum Jahr 2050 zwei Drittel der Menschen weltweit in Städten leben werden. Viele der stillen Orte, die User der Hush-City-App kartiert haben, liegen mittendrin im City-Getöse – für das kleine Schweigeseminar im Alltag. ■

S. KAILITZ/B. JUNG-ARNTZ