

Stille – Quelle der Kraft

„Aus Mangel an Ruhe läuft unsere Zivilisation in eine neue Barbarei aus. Zu keiner Zeit haben die Tätigen, das heißt die Ruhelosen, mehr gegolten. Es gehört deshalb zu den notwendigen Korrekturen, welche man am Charakter der Menschheit vornehmen muss, das beschauliche Element in großem Maße zu verstärken.“

(Friedrich Nietzsche: Menschliches Allzumenschliches)

„Wenn alles still ist, geschieht am meisten“

(Sören Kierkegaard)

Von Kierkegaard stammt auch die berühmte Aussage, dass er, wenn er Arzt wäre, den Menschen raten würde:

„Schafft Schweigen!“

„Unsere westliche Kultur wird vom Wort beherrscht. Wir können uns in eine Kultur des Schweigens und er Stille kaum hineindenken. Oft sind wir wie vom Wort besessen, voller Angst vor all dem, was sich nicht in Worte fassen lässt. Und doch ahnen wir, dass das „erlösende Wort“ aus dem Schweigen kommen muss. Ja, wir ahnen sogar, dass Wort und Schweigen untrennbar zusammengehören, dass an echten Worten die Stille das Wesentliche ist.“

(David Steindl-Rast: Achtsamkeit des Herzens)

„Über allen Gipfeln

Ist Ruh`,

In allen Wipfeln

Spürest du

Kaum einen Hauch;

Die Vöglein schweigen im Walde.

Warte nur, balde

Ruhest du auch.“

(J.W. von Goethe, Wanderers Nachtlied)

Viele kluge Menschen zu unterschiedlichen Zeiten haben sich ähnlich über die Bedeutung der Stille für unsere seelische Gesundheit, unsere innere Ordnung geäußert. Schweigen, Stille, Ruhe, drei Begriffe, die Ähnliches beschreiben: Lautlosigkeit, die Abwesenheit von Lärm und

Geräuschen, bewegungslos, nicht tätig sein.

Stille kommt von stellen: ich bleibe stehen und werde still. Ein hungriges Kind wird gestillt und damit auch beruhigt. Stille kann auch etwas sein, das ich vorfinde und in das ich mich hineinbegebe: die Stille einer Waldlichtung, einer Kirche, eines Raumes.

Schweigen dagegen ist ein aktives Tun, ein bewusster Akt in der Kommunikation: Ich muss den Mund halten, wenn ich die Stille nicht stören oder zuhören will.

Situation heute: Zerstörung der Stille

Stille ist in unserer Industriegesellschaft ein Luxusgut geworden. Die allgemeine Lautstärke hat in den letzten 250 Jahren deutlich zugenommen, was sich z.B. an der Lautstärke von Polizei- und Feuerwehirsirenen ablesen lässt. Rund 20% aller Europäer sind einem durchschnittlichen Lärmpegel von 65 Dezibel ausgesetzt, ab 85 Dezibel ist der Lärm für den Menschen gesundheitsschädlich. Laut WHO stellt Lärm die zweitgrößte Quelle von Bedrohung der öffentlichen Gesundheit dar. Der Mensch ist Geräuschen ausgeliefert, der Hörsinn kann nicht bewusst abgeschaltet oder beeinflusst werden. Die ständige Musikberieselung im halböffentlichen Raum wie Supermärkten oder Restaurants ist von Fachleuten maßgeschneidert, um uns zum Konsum zu motivieren, das Marketing sagt der Stille eine konsumhemmende Wirkung nach. Wir haben uns an den dauerhaften Lärm gewöhnt, aber der Körper reagiert darauf nach wie vor mit Stress.

Unangenehme Stille

So besteht einerseits in der heutigen Zeit eine tiefe Sehnsucht nach Stille, andererseits können immer mehr Menschen Stille nur schwer ertragen. Absolute Stille ist tatsächlich nicht lange aushaltbar. Der stillste Ort der Welt befindet sich in Minnesota und wurde als Versuchsaum für akustische Messungen gebaut. 99,99% der Geräusche werden darin verschluckt – eine Art schwarzes Loch. Ähnliche schalltote Räume gibt es auch in anderen Forschungseinrichtungen oder Tonstudios. Im schalltoten Raum wird man selbst zum einzigen Geräusch. Man hört den eigenen Herzschlag oder plötzlich die Lunge oder den Magen. Das ist verstörend. Länger als 45 min hat es deshalb noch niemand darin ausgehalten. Völlige Stille wird vor allem wegen der darin fehlenden akustischen Orientierung im Raum als unangenehm und beängstigend empfunden, ja sie kann sogar als Foltermethode eingesetzt werden.

Es gibt auch in Alltagssituationen Stille, die als unangenehm empfunden wird. Plötzlich auftretendes Schweigen kann eine gespannte oder peinliche Stimmung signalisieren. Wir kennen das „eisige“ Schweigen als Gesprächsverweigerung in Konflikten oder die Ruhe vor dem Sturm als Vorahnung auf ein nahendes, negatives Ereignis. Die „Totenstille“ als Steigerung der Stille hat etwas Beunruhigendes oder gar Bedrohliches an sich. Sie bewirkt eine unerträgliche Spannung und drängt darauf, durch ein erlösendes Wort unterbrochen zu werden. Jugendliche empfinden die „Funkstille“ als verstörend oder sogar beängstigend an Orten, an denen es keinen Empfang für Smartphones gibt. Alte und einsame Menschen leiden unter zu viel Stille, weil niemand mehr mit ihnen spricht.

In all diesen Fällen ist die Stille nicht selbst gewählt und wird auch nicht als wohltuend empfunden.

Ganz anders ist die Wirkung der Stille auf den Menschen, wenn sie selbstgewählt ist als beruhigende Erholungspause und Rückzugsort in der hektischen und lauten Aktivität des Alltags. Sie ist eine Rahmenbedingung für Entspannung, Besinnung und Kontemplation. Stille ist auch eine unterstützende Voraussetzung für Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern. Intensive Denk- und Lernprozesse meistert das Gehirn besser ohne ablenkende Geräuschkulisse.

Tritt einmal wirklich Stille in unser Leben ein, also äußere Stille und gleichzeitig das Ruhelassen jeglichen Tätigseins, dann können viele überhaupt nicht damit umgehen. Es meldet sich sofort die innere Unruhe und das Gefühl, etwas tun zu müssen, etwas zu bewegen, produktiv zu sein. Oder die ständigen inneren Selbstgespräche, zweifelnde und bewertende Gedanken lassen uns innerlich nicht zur Ruhe kommen.

Stille ist etwas Besonderes geworden in unserer hektischen Welt. Oft machen uns erst die Geräusche der Natur auf die Abwesenheit von Zivilisationslärm und menschlichen Stimmen aufmerksam.

Heilsame Stille

In der Stille wird das Überhörte und Unhörbare hörbar. Wer durch den Wald spaziert, an einem See entlanggeht, auf einer Wiese liegt oder in den Bergen wandert, kann Stille als offenen Raum erfahren, der aber keineswegs geräuschlos ist. Wenn nicht nur der äußere Lärm, sondern auch der innere Lärm nachlässt, das heißt, wenn sich innere Dialoge und andere Störgeräusche des eigenen Inneren langsam im Gleichmaß des Gehens beruhigen und zurücktreten, wird plötzlich anderes wahrnehmbar: das Rauschen des Windes in den Bäumen, das Plätschern des Wassers, Vogelstimmen oder das Rascheln von Tieren im trockenen Laub. Die Stille eröffnet dem Hörenden das Eigenleben der Natur, deren Teil wir Menschen sind. Das Hören wird gleichsam entschleunigt. Es entdeckt die tiefe Stille im Herzen aller Geräusche. So lässt sich Stille finden auch im Tosen der Brandung, eines Wasserfalls, im Zwiegespräch, im Vogelgezwitscher, im Rhythmus der Regentropfen auf dem Fenstersims. Die Stille lehrt uns, achtsam unsere Sinne zu gebrauchen. Ähnliches gilt auch für Innenräume: Je ruhiger der Raum ist, desto mehr Dinge hört man. Das ist mir sehr deutlich bewusst geworden, als ich vor einigen Jahren den Film „Die große Stille“ im Kino gesehen habe. Der Film zeigt das Leben der Mönche in einem Kartäuserkloster. Gemäß der Spiritualität des Ordens wird im Film kaum gesprochen; auch auf Filmmusik wurde verzichtet. Man hört nur die Geräusche der Natur, der Alltagsabläufe und den Gesang der Mönche beim Gottesdienst. Der Film dauert fast drei Stunden.

Äußere Stille und innere Stille

Die Stille in einem Raum lädt sie ein, sich darin niederzulassen. Der indische Dichter und Philosoph Rabindranath Tagore sagt: „Bade deine Seele im Schweigen.“ Stille ist ein Heilmittel für unsere Seelen, die vom Lärm der Welt oft überlastet sind, die nicht mehr atmen können, weil sie von unzähligen Gedanken und Bildern hin- und hergezerrt werden.

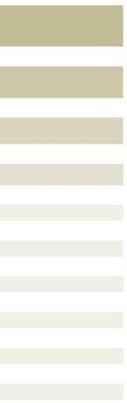
Aus der Ruhe entsteht die Kraft zu intensivem Tun. Im Hören auf diese Stille werden neue Erfahrungen möglich. Die äußere Stille ist dabei nur Hilfsmittel und Unterstützung für das Entwickeln der inneren Stille. In der Stille kommen wir in Berührung mit der eigenen persönlichen Wahrheit. Damit konfrontiert zu werden, vielleicht zu erkennen, dass da etwas in meinem Leben nicht stimmt, dass ich vielleicht schon lange an mir selbst vorbei lebe, ist nicht immer einfach. Oder Enttäuschungen und Verletzungen steigen auf, Schuldgefühle können quälen. Wir können Stille nur genießen, wenn wir die eigene Wahrheit aushalten, und das ist Ausdruck einer reifen Persönlichkeit. Innere Stille besteht nicht darin, Gedanken zu unterdrücken oder womöglich gar nicht zu denken. Innere Stille entsteht, wenn wir uns im Augenblick wahrnehmen, liebevoll und nicht kritisch bewertend. Wenn wir akzeptieren, was ist, und was wir nicht ändern können. Dies ist die Erfahrung aller Meditationsübungen. Und das ist weit mehr als eine Atempause, eine erholsame Unterbrechung des Alltags. Hier begegne ich mir selbst, ich kann mich auf das konzentrieren, was in meinem Leben jetzt wesentlich ist und loszulassen, was ich eher als Ballast aus Erwartungen und Meinungen mit mir herumschleppe. Eine wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit und Gesundheit.

Wege in die Stille

Es gibt viele Möglichkeiten, wie man die Stille wahrnehmen, genießen und wie man das Schweigen einüben kann. Man kann z.B. stille Orte aufsuchen. In einigen öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen, z.B. in Flughäfen, Universitäten oder Krankenhäusern gibt es inzwischen „Räume der Stille“, in die man sich mitten im Trubel des Alltags zurückziehen und durchatmen und sich besinnen kann. Auch die Kirchen eignen sich gut als Räume, in denen man Stille erleben kann. Man kann ruhige Plätze in der Natur aufsuchen oder sich einfach im eigenen Wohnzimmer ruhig hinsetzen und verweilen ohne etwas Besonderes zu tun, wenn man dort für sich allein ist. Stille kann auch heißen, nicht digital zu kommunizieren, also auf email, Facebook, WhatsApp zu verzichten, jeden Tag einfach eine Zeit lang in der Ruhe zu sein: Yoga, Meditation, Qi Gong, spazieren gehen, ein gutes Buch lesen, eine Zeit, wo man sich nicht unter Druck setzt, sondern Muße hat. Kürzlich erzählte mir eine Bekannte, dass sie jeden Tag auf ihrer einstündigen Zugfahrt zur Arbeit mithilfe einer App auf dem Smartphone meditiert, und dass ihr dies eine sehr gute Hilfe sei, zur Ruhe zu kommen. Zurzeit sind Ausmalbücher für Erwachsene sehr im Trend. Die Konzentration auf das Ausmalen vorgegebener Formen kann eine Möglichkeit sein, den Alltagsstress und das ewige Gedankenkarussell zur Ruhe zu bringen.

Die äußere Stille kann uns in die innere Stille führen, uns einladen, den Ort der Stille auf dem Grund der eigenen Seele aufzusuchen. Die Mystiker sind überzeugt, dass in jedem von uns ein Raum der Stille ist, zu dem die Gedanken und Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse keinen Zutritt haben. Es ist auch der Raum, zu dem andere Menschen mit ihren Erwartungen und Ansprüchen, mit ihren Urteilen und Verurteilungen nicht vordringen können. Es ist der Raum in mir, in dem ich ganz ich selber bin. Und es ist der Raum des Schweigens, in dem das Göttliche selber in mir wohnt. Dort hat keiner Macht über mich, kann mich niemand verletzen. Dort bin ich heil und ganz.

Der Atem führt in diesen Raum hinein. Wenn wir still sitzen und achtsam das Ein- und Ausatmen im Körper wahrnehmen ohne dabei den Atem zu beeinflussen, kommen wir innerlich zur Ruhe,



Gedanken und Emotionen treten zurück, unser Geist findet Frieden.

Wir leben heute in einer lauten Welt, in der es nicht so einfach ist, Orte der Stille zu finden. Aber den inneren heilsamen Ort der Stille, den tragen wir immer bei uns.