

Schluss mit dem Getöse – auf in die Stille

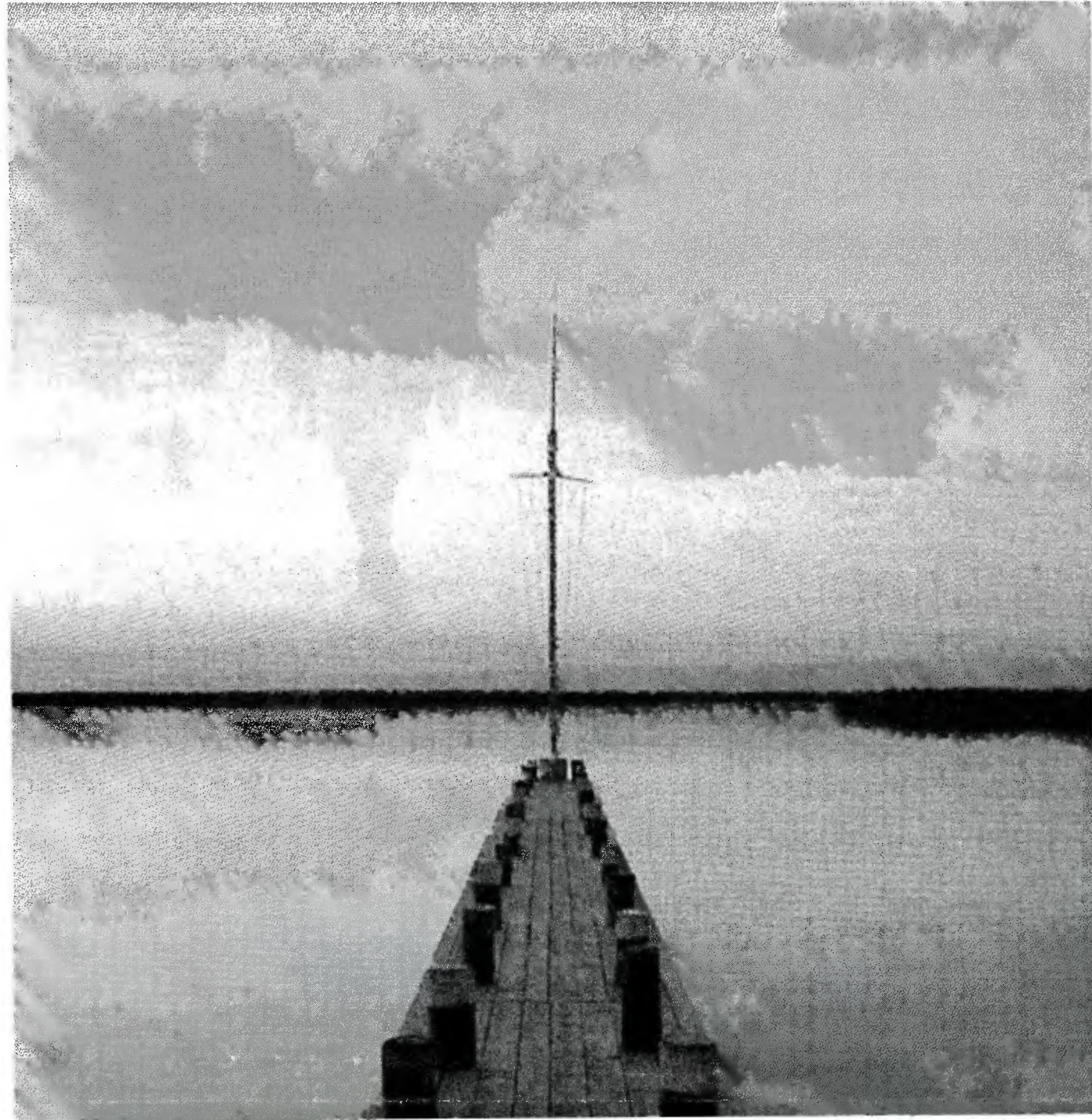
Heute ist die stille Nacht. Aber was macht Stille eigentlich aus? In einer Zeit, in der die Geräuschkulisse selten bröckelt und für Ruhe durchlässig wird, sehnen sich viele nach nichts anderem, als einmal ohne Lärm zu sein. Vielleicht, um zu erreichen, was der Philosoph Friedrich Nietzsche schrieb: „Die größten Ereignisse – das sind nicht unsre lautesten, sondern unsre stillsten Stunden.“

VON BIRTE HANSEN

Endlich. Ein langes Einatmen holt das Bewusstsein zurück. Schweres, tiefes Ausatmen lässt die größte Hektik aus dem Körper entschwinden. Der Atem wird ruhiger, langsamer, leiser. Die Augen werden größer, der Blick entkrampft, das verkniffene Gesicht entspannt sich. Endlich. Innere Ruhe kehrt ein, weil die Stille ihr an diesem Ort Zutritt gewährt.

Ein Raum der Stille wie dieser könnte sich an vielen Plätzen befinden. Dieser, mitten in der Hamelner Altstadt im Haus der Kirche an der Emmernstraße angesiedelt, um Menschen im vorweihnachtlichen Trubel das zu bieten, was viele bitter nötig hätten und wonach sich viele sehnen: Stille, einsetzende Ruhe und Klarheit. Der permanenten Beschallung ausgesetzt, überhören jedoch etliche das Bedürfnis danach, und schreit es noch so laut. Während

Die Meisterin im Fach Hörgeräteakustik weiß, was Telefonklingeln, Autoverkehr, Handy-Gebimmel, laute Kollegen, fragende Kunden, dröhnende Lautsprecher, iPods, mp3-Player, Autoverkehr, die eigene Stimme mit den Menschen machen können. „Tinnitus, Herzrasen, Stress...“ Die mittlere Lautstärke, in der miteinander gesprochen wird, beträgt laut Dammeier etwa 60 Dezibel. „Die sogenannte Unbehaglichkeitsgrenze liegt bei 100 Dezibel.“ Wer an Kreissägen arbeitet, mit dem Presslufthammer, an Maschinen, ist ohne Hörschutz 90, 100, 120 Dezibel ausgesetzt. Wer dann abends zur Ruhe kommt, hat oft längst noch keine Stille, weil Piepen oder Pfeifen im Ohr (Tinnitus) zu ständigen Begleitern geworden sind. Lärm macht auf Dauer krank, rund drei Millionen Deutsche sind allein von Tinnitus geplagt. Bei all dem Lärm – ist es da nicht sogar erholsam.



„Ruhe“ trotz Geräuschen auftreten kann, bezeichnet das Wort Stille, das vom althochdeutschen „stilli“ stammt, Geräusch- und Bewegungslosigkeit. Ein Zustand, der bei einer vielerorts vorhandenen dauerhaften Geräuschkulisse Seltenheitswert hat. Und damit einen Wert als solchen.

Babys werden gestillt, in Stillräumen, wir stillen Hunger, Durst und andere existenzielle Bedürfnisse. Wir nehmen „in aller Stille“ den letzten Abschied, berühmte Gemälde wie die Sonnenblumen von van Gogh sind Stilleben, zwischen zerstrittenen Menschen herrscht im übertragenen Sinne Funkstille – die Stille als Begriff hält also regelmäßig Einzug in unser Leben. Wir nehmen sie wahr, wenn sie ist, aber selten suchen wir sie im Alltag gezielt. Mancher meidet sie aus Angst vor der dann Raum nehmenden Begegnung mit sich selbst. Dabei sind Stille und Ruhe notwendig, um sich zu konzentrieren, aber auch, um sich wieder zu zerstreuen, um Millionen von Reizen, die sekundlich auf uns einprasseln, zu sortieren. In einer Welt, die immer lauter wird, wie Anna Dammeier sagt.

schwerhörig zu sein und dem täglichen Krach aus dem Weg gehen zu können?

„Nein, das ist für die Betroffenen ganz schlimm“, weiß Anna Dammeier. Sprache, die sich in höheren Frequenzen abspielt, werde nicht mehr richtig wahrgenommen; dagegen die Hintergrundgeräusche in den tieferen Frequenzbereichen umso stärker. Wahrnehmen des Wesentlichen funktioniert dabei nicht mehr, stattdessen dringt nur ein akustisches Kuddelmuddel ins Ohr. Mit Stille im eigentlichen Sinne hat das nichts zu tun. Nicht hören zu können, bedeutet auch, die Geräusche der Natur nicht mehr zu genießen und die Orientierung zu verlieren. Totale Stille führe sogar zum Kollabieren des menschlichen Organismus, weiß Jutta Hennies vom Taubblindenwerk in Fischbeck.

„Der Organismus kollabiert, wenn wir keine Reize mehr bekommen“, sagt die Leiterin des Betreuungsdienstes in der Fischbecker Einrichtung. In totaler Stille würde das Gehirn dann beginnen, für eigene Reize zu sorgen, sagt Hennies, indem es beispielsweise Halluzinationen,

Wahnvorstellungen, erzeugt. In Experimenten habe man herausgefunden, dass Menschen, die nur 48 Stunden in völliger Isolation waren, mit stereotypen Bewegungen begonnen hätten, wie sie von Behinderten bekannt seien. Die Probanden hätten angefangen, ihre Haut zu reiben, an sich herumzuknabbeln, sich Verletzungen zuzufügen, um Reize zu haben. „Die kognitive Gehirnleistung lässt deutlich nach“, sagt Hennies über die Folgen vom Leben in völliger Stille. Anders als hörende Menschen, die freiwillig in die Stille eintauchen und sich manchmal absolute Ruhe wünschen, hören Behinderte, deren Gehörnerv vollständig geschädigt ist: nichts. Gar nichts. „Auch nicht die inneren Geräusche.“ Keine Atmung, kein Magenknurren,

kein Bauchgrummeln und nicht das Rauschen des eigenen Blutes, wie es durch die Adern fließt – das, was Hörende hören, wenn sie von Lautlosigkeit eingehüllt sind.

Wüste, Wattenmeer, Meditation – die Angebote an Wegen zu stillen Orten sind ungezählt und liegen im Trend in einer mit Lärm durchtränkten Welt. Auch Jutta Hennies nimmt sich seit 13 Jahren einmal im Jahr eine Woche leise Auszeit. „Auf den Dünenhof bei Cuxhaven“, wo Seminare angeboten werden unter dem Titel „In der Stille Gott begegnen“. Im Alltag entflieht sie der Beschallung, indem sie gerne auf Radio verzichtet und versucht, „Stunden ohne Geräusche zu verbringen“. Anna Dammeier tut es ihr gleich bei Spaziergängen oder beim Joggen. Und Pastor

Thomas Risel von der Hamelner Marktkirchen-Gemeinde braucht die bewussten fünf Minuten vor Gottesdiensten, in denen er sich zurückzieht, um sich zu konzentrieren. Weil selbst die Marktkirche nicht die gewünschte Stille bietet („dort ist so viel Gewusel“), wurde der Raum der Stille in Haus der Kirche eingerichtet. Er kam gut an bei denen, die ihn aufsuchten, wie an den Zettelchen zu lesen ist, die Besucher dort bis gestern schreiben konnten – in Ruhe. „Die Leute sind zwar nicht in Massen gekommen, aber damit haben wir auch nicht gerechnet“, sagt Risel. Für ihn bedeutet Stille vor allem auch Zugang zu Gott. Im Gebet, ob still, ob gesprochen, kämen auch die Hände durch ihre besondere Haltung, ob gefaltet oder aneinandergelagt, zur

Ruhe. Und das wirkt sich auf den gesamten Menschen aus.

Die roten Kerzen flackern warm und ruhig. Der Blick geht ins helle Licht, in die Ferne, nach innen. Draußen klappern Schuhe, auf dem Flur sind vereinzelt Stimmen zu hören. Sie erinnern daran, dass außerhalb des bewusst spartanisch daherkommenden Raumes der Stille der ganz normale vorweihnachtliche Trubel herrscht. Doch schon in 20 Minuten des Ausbrechens aus dem Lärm, in denen nichts als das permanente Geplapper des eigenen Kopfes, nichts anderes tönt als die eigenen Gedanken, kann sich im Innern Stille ausdehnen. Stille, in der Wachstum möglich ist, Erkenntnisse reifen, in der die eigene Wahrheit klar wird, in der man einfach nur sein kann. Herrlich. Endlich.

Weite, so weit das Auge reicht. Menschen suchen unterschiedlichste Orte auf, um innerlich zur Ruhe zu kommen.

Foto: prv



Ein Blick in Kerzenlicht bringt innere Ruhe.

Foto: prv

Ich danke einfach für diese Möglichkeit, auf die Stille zu hören u. das Licht zu sehen!

Dass Stille guttut, haben Gäste im Haus der Kirche festgehalten.



Wenig Inventar, wenig Ablenkung: der Raum der Stille.



Fotos: Wal