

Sehnsucht nach Stille

Bald feiern wir Weihnachten. Das Fest der Feste. Schon seit Oktober präsentieren sich die Geschäfte in farbenfreudiger Weihnachtsdekoration. Mit grosszügigen Rabatten wetteifern die Shops um Kunden. Firmenanlässe, Gospel-Konzerte, Weihnachtsmärkte buhlen um Aufmerksamkeit.

Was einst in Bethlehem unbemerkt vom Scheinwerferlicht der Öffentlichkeit begann, ist zu einem grossen Rummelplatz der Emotionen und Waren geworden. Nicht alles daran ist schlecht, wir alle haben gerne Geschenke und ein feines Essen. Doch vom Frieden auf Erden, den die Engel den Hirten versprochen haben, ist häufig wenig zu spüren. Hektik und Stress prägen die Adventszeit. Gleichzeitig spüren viele eine Sehnsucht nach Reduktion, nach Stille und innerer Gelassenheit.

Denn Hektik und Stress sind nicht nur einfach unangenehm, sondern auf Dauer ungesund. Zur Hektik gesellt sich in unserer Gesellschaft der Lärm. Laut Focus.de ist jeder fünfte Europäer nachts Dezibelzahlen ausgesetzt, die gesundheitsschädigend sind. Nach Umfragen des Umweltbundesamts fühlen sich 68 Prozent der Deutschen von Lärm belästigt. In der Schweiz dürften die Zahlen vergleichbar sein. Die Lärm-belästigung betrifft nicht nur Strassen- und Verkehrslärm, sondern auch den ganz normalen Büroalltag. So soll der Lärmpegel in einem heutigen Grossraumbüro vergleichbar sein mit jenem eines Rasenmähers (Quelle: www.arbeits-abc.de), also rund 70 Dezibel. Ich kenne die Grossraumbürowelt nur aus kurzer Erfahrung, bin aber ehrlich gesagt froh, dass ich mein Einzelbüro habe. Natürlich gibt es auch hier

Lärm durch Gespräche, Telefonate und elektronische Geräte, aber ich kann den Pegel massgeblich selber steuern und das ist doch ein unbestreitbarer Vorteil. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Bürolärm die Leistungsfähigkeit reduzieren und damit auch das Arbeitsergebnis verschlechtern kann.

Wenn wir in ständigem Lärm leben, schüttet unser Körper ohne Pause die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Wir befinden uns stets in Alarmbereitschaft und gönnen dem Körper sowie dem Gehirn keine Ruhepausen. Das ist auf die Dauer kein Idealzustand. Ständiger Lärm führt also zu andauerndem Stress mit all seinen negativen Konsequenzen für Kreativität, Konzentration, Fehleranfälligkeit und auch für die Schlafqualität (www.arbeits-abc.de).

Lärmelästigung ist das eine, das andere ist die häufige Nonstop-Berieselung durch elektronische Medien. Nicht nur wie früher durch Radio und TV, sondern heute vor allem auch durch Inhalte auf unseren Smartphones. Die Fülle der Angebote ist unerschöpflich und dadurch natürlich auch attraktiv. Auch im Bereich des Fernsehens ermöglicht zum Beispiel die zeitlich unabhängige Nutzung, das sogenannte non-lineare Schauen, ein massgeschneidertes Programm



nach Lust und Laune. FENSTER ZUM SONNTAG um 2.30 Uhr in der Früh schauen? Heute kein Problem mehr. Play SRF, sonntag.ch und Youtube machen es möglich. So sehr wir als Medienanbieter natürlich daran interessiert sind, dass möglichst viele Leute unsere Sendungen und Beiträge ansehen, so wissen wir (auch aus eigener Erfahrung) um die Problematik der 24-Stunden-Verfügbarkeit der heutigen Medienlandschaft.

Aus genannten Gründen ist die Sehnsucht nach Stille durchaus verständlich und nachvollziehbar. Die praktische Umsetzung ist aber gar nicht so einfach. Man kann dem Nachbarn nicht einfach verbieten, seinen Rasen zu mähen, auch nicht alle Chefs haben Gehör für lärmindernde Massnahmen im Grossraumbüro. Und die Alternative zum Informationsüberdross dürfte für die wenigsten darin liegen, einfach auf jede Mediennutzung zu verzichten und sich in eine Einsiedelei zurückzuziehen. Radikale Lösungen sind selten mehrheitsfähig. Zudem ist Lärm für einige auch eine willkommene Ablenkung von der Selbstreflexion. Sie müssen sich nicht mit Problemen, Ängsten oder einfach sich selbst auseinandersetzen. Stille ist nämlich nicht nur einfach und bequem, sondern durchaus auch herausfordernd.

Für die meisten von uns, die sich bewusst aktiv in der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts bewegen, ist Stille also nur als temporäres Element mach- und denkbar. Wie kann das aussehen? Ein solches temporäres Lärmfasten? Die Lösungsvorschläge sind bunt. Wichtig scheint mir, dass die Ideen umsetzbar und realistisch sind. Besser kleine Schritte als grosse Visionen, die sich nicht realisieren lassen. Stille bedeutet Ferien für das Gehirn und damit auch für unseren stressgeplagten Körper.

Ein täglicher kurzer Spaziergang ohne Kopfhörer und Musikbeschallung kann helfen, zur Ruhe zu kommen und die Gedanken zu sortieren. Gute Erfahrungen habe ich mit sogenannten «Stille-Tagen» gemacht. Konkret meint das: Ich ziehe mich für einen Tag oder bei Möglichkeit sogar mehrmals im Jahr bewusst zurück. Entweder in ein Kloster oder in ein Hotel. Bei gutem Wetter kann man den Tag auch einfach in freier Natur verbringen. Ohne Ablenkung, am besten alleine. Das ergibt Zeit zum Lesen, zum Reflektieren und, je nach persönlicher Glaubensüberzeugung, auch Zeit für Gebet und Bibelstudium. Interessant scheint mir da, dass gemäss biblischen Texten sogar Jesus selber es für nötig und wichtig erachtete, sich regelmässig für Gebet und Stille abzusondern (vgl. z.B. Joh 6,15). Später haben dann die Wüstenväter in Ägypten diese Gebetspraxis zu einem eigentlichen Lebensstil weiterentwickelt, weil sie wussten, wie viel Kraft und Stärke in einer Spiritualität der Stille liegen. Diese etwas radikaleren Optionen werden auch heute noch praktiziert, so zum Beispiel in Schweigewochen, die dann jedoch ein gehöriges Mass an Disziplin und Bereitschaft erfordern.

Einfacher in der Ausführung ist das bewusste Einplanen von medienfreien Tagen. Statt Surfen im Internet ein Spielnachmittag mit der Familie. Oder statt «Tatort» am Sonntagabend ein Saunabesuch mit hoffentlich schweigsamen Gästen!

Von dieser Sehnsucht nach Stille handelt auch die Sendung vom 21./22. März 2020 im FENSTER ZUM SONNTAG. Protagonisten werden erzählen, wie sie Wege gefunden haben, dieser Sehnsucht Raum und Zeit zu geben.

Michael Bischoff
Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG



Stille bedeutet Ferien für das Gehirn und damit auch für den stressgeplagten Körper. Ein täglicher kurzer Spaziergang ohne Kopfhörer und Musikbeschallung kann helfen, zur Ruhe zu kommen und die Gedanken zu sortieren.