



Das Schönste am Schnee wird in der Ausstellung «Sounds of Silence» in Bern erlebbar: Dass er die Welt still macht.

MUSEUM FÜR KOMMUNIKATION

Viel Krach um Stille

Besinnung In der Adventszeit sind Hektik und Lärm etwa gleich intensiv wie die Sehnsucht nach Stille. Aber auch die Stille ist manchmal nur schwer auszuhalten

VON URS BADER

Die Adventszeit soll einstimmen auf die eine stille, Heilige Nacht. Doch gehört diese Zeit vor Weihnachten für viele Menschen nicht gerade zu den ruhigeren Wochen im Jahreslauf. Im Gegenteil. Einkaufshektik bricht aus, Chlaus- und Firmenabende wollen gefeiert werden, die To-do-Liste ist noch abzuarbeiten, das Weihnachtsfest und die Silvestereinladung müssen vorbereitet werden. Das Casinotheater Winterthur bringt es mit dem Titel eines vorweihnachtlichen Theaterspektakels auf den Punkt: «Stille kracht».

Viele «Orte der Stille» halten gegen den Adventsstress und seine Störgeräusche an. Angeboten werden Adventsmeditation oder auch Kontemplation zwischen den Jahren, sowohl von kirchlichen wie auch von ganz weltli-

chen Organisationen. «Stille Morgen» ermöglicht auch das Berner Museum für Kommunikation, wo die Ausstellung «Sounds of Silence» zurzeit Stille und Lärm thematisiert. «Mit einem ruhigen Einstieg in den Tag entschleunigen wir die hektische Vorweihnachtszeit», wird das Angebot beworben.

Es wird zugesichert, dass eine erfahrene Meditationslehrerin auch Interessierte ohne einschlägige Erfahrung sicher durch die Meditationsstunde führen werde. Angedeutet wird damit, was viele selbst schon erlebt haben: Wir sehnen uns nach Stille, fürchten sie aber auch. Diese Ambivalenz verschärft sich in der Weihnachtszeit. Das hat die Stille mit dem Lärm gemeinsam: Beide sind oft nur schwer auszuhalten.

Lärm und Stille sind Folter

Das leuchtet sofort ein, wenn man sich vergegenwärtigt, dass beides in extremer Form krank machen kann. Oder noch schlimmer, dass beides zur Folter eingesetzt wird. Häftlinge werden in dunkle Räume gesperrt und tagelang lauter Musik ausgesetzt, oder aber sie werden isoliert in schalltoten Zellen. Halluzinationen, Nervenzusammenbruch, akute Psychose können die Folgen sein. Absolute Stille ist uns unerträglich, ist unnatürlich.

Was den Lärm angeht, hat uns die Evolution verletzlich gemacht: Das Ohr ist immer auf Empfang. «Im Gegensatz zu den Augen können wir die Ohren nicht schliessen, und das ist auch gut



so, sonst würde das Ohr als Alarmorgan nichts taugen. Unser Ohr lebt immer noch in der Wildnis; es ist, als sässe ein schreckhaftes Tier in unserem Kopf.» Dies schreibt die Publizistin Sieglinde Geisel in einem facettenreichen Buch zum Thema. Sie weist darauf hin, dass das Wort Lärm etymologisch von Alarm kommt, dem alten italienischen Schlachtruf «all'arme», «zu den Waffen». Ein Alarmzeichen ist auch das Aufheulen eines Verbrennungsmotors: «Achtung, jetzt kommt ein Auto.» Für Blinde und Kinder überlebenswichtig.

Bei Elektrofahrzeugen fällt das heute weg - weshalb sie schon bald gesetzlich vorgeschrieben wieder Krach machen müssen, wie kürzlich gemeldet wurde: Ein Klanggenerator erzeugt motorenähnliche Geräusche und überträgt diese per Lautsprecher nach aussen. Seit Beginn der Motorisierung war der wachsende Verkehrslärm Gegenstand von Streit, Rechtsklagen und politischen Debatten. Mit dem Elektromotor schien Besserung in Sicht, doch die Sache ist komplizierter, als es auf den ersten Blick aussieht. Und es ist beim Verkehrslärm wie bei allem andern Lärm: Es ist immer der Krach der andern, der stört.

In unserem Kopf wurde es laut

Motorisierung und Industrialisierung haben die Welt laut gemacht. Die

Dienstleistungsgesellschaft und die Informationstechnologie müssten sie eigentlich beruhigen. Doch nun ist der Lärm in unserem Kopf hinzugekommen, verursacht von Internet und sozialen Medien. «Wir sind in ständiger Alarmbereitschaft», schreibt der Autor und Verleger Frank Schirmacher im Buch «Payback». Er fragt, wie es heute jemandem überhaupt noch möglich sei, «in seinem eigenen Kopf zu Hause zu sein».

Gut möglich, dass in der Vorweihnachtszeit manche weniger vom Krach auf der Strasse und vom Lärm im Kopf genervt sind als vielmehr von der permanenten musikalischen Berieselung beispielsweise in Warenhäusern und auf Weihnachtsmärkten. Der Kulturphilosoph Günter Anders schrieb schon in den 1950er-Jahren von der «akustischen Freiheitsberaubung» durch Hintergrundmusik. Stille hemmt den Konsum, Hintergrundmusik animiert dazu, indem sie eine vertraute Atmosphäre schafft.

Bleibt bloss zu hoffen, dass sich am Ende wenigstens in der Heiligen Nacht Stille und Seelenruhe einstellen.



Sieglinde Geisel Nur im Weltall ist es wirklich still. Vom Lärm und der Sehnsucht nach Stille. Galiani-Verlag, 167 S., Fr. 25.–.

AUSSTELLUNG

Sounds of Silence

Die Ausstellung im Museum für Kommunikation in Bern ist als eine dreidimensionale Hörlandschaft konzipiert. Man durchstreift sie, ausgerüstet mit einem Kopfhörer. Mal ist man in einer Schneelandschaft, mal auf einer Insel der Stille, in einem Schützengraben, hört Strassenlärm, steht in einer echofreien Testkammer. Unerwartetes über Lärm und Stille ist zu erfahren: Ein faszinierendes, aber auch herausforderndes Erlebnis. Bis 7.7.2019, mfk.ch. (UB)



«Mindestens eine Viertelstunde Ruhe pro Tag»

Der Praktiker Ein Priester und Zen-Meister plädiert für eine eiserne Ration Stille. Doch das muss geübt werden.

Wie hilft die Stille im Alltag? Der 81-jährige Niklaus Brantschen hat in solchen Fragen viel Erfahrung. Der Walliser ist Jesuit, katholischer Priester und Zen-Meister. Er leitete viele Jahre das Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn ZG, das er unter anderem als Meditationszentrum bekannt machte.

Herr Brantschen, die Sehnsucht nach Stille ist verbreitet. Was bedeutet das?
Niklaus Brantschen: Wenn wir den Begriff «Stille» ersetzen durch «Zeit haben», dann ist diese Sehnsucht zu verstehen als Mangelerscheinung. Ein Mangel an Zeit, Lebenssinn oder sich selbst zu erfahren. Diese Sehnsucht ist aber keine Zeitererscheinung, keine Mode. Früher wurde vielleicht weniger von Stille gesprochen als vielmehr von der Sinnfrage.

Wie soll man sich denn im Alltag der Stille aussetzen? Oder eben anders gefragt: Wie viel Zeit soll man sich für sich selbst nehmen?

Man sollte möglichst regelmässig mal zur Ruhe kommen. Mindestens eine Viertelstunde täglich, und wenn gerade viel los ist, eine halbe Stunde. Am Morgen kann man auf den bevorstehenden Tag schauen: Was bringt er? Was erwarte ich? Wo stehe ich? Am Abend empfiehlt sich eine Rückschau. Oder man kann auf den Atem achten, darauf achten, wie es atmet: im Ein- und Ausatmen ruhig werden, da sein. In der Stille bin ich anwesend. Eine Viertel- oder eine halbe Stunde ist aber nur die eiserne Ration für den täglichen Gebrauch. Nach sechs Tagen soll man den Ruhetag pflegen und auch regelmässige Ferien machen. Der Rhythmuswechsel ist wichtig. Auszeit zur rechten Zeit, oder anders: Time-out statt Burnout. Stil-

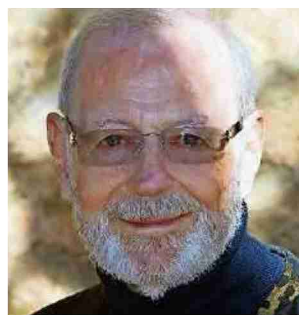
le heilt.

Erträgt jedermann, jede Frau Stille?

Wir tun gut daran, wenn wir lernen, die Stille zu ertragen und innezuhalten. Dabei öffnen wir uns für den Reichtum des Lebens. Das fällt am Anfang nicht leicht, es ist nicht nur ein Sonntagsspaziergang. Doch es lohnt sich, Stille auszuhalten - wenn es auch nur eine Viertelstunde täglich ist.

Was meinen Sie mit «Reichtum des Lebens»? Was darf erwarten, wer sich der Stille ausliefert?

Pointiert gesagt: Wer sich der Stille ausliefert, soll nichts Bestimmtes erwarten, sondern sich überraschen lassen. Sonst bleibt es beim Mehr vom Gleichen. Es geht darum, die Sinne nach innen zu wenden, um eine neue, tiefere Sicht von der Welt zu erhalten. Die Sinne werden schärfer. Man erhält ein subtileres Gehör, das Zwischentöne wahrnimmt und Unbekanntes erlauscht. Das Sehen wird zum Inneren Schauen, das Schmecken zum Verkosten des Lebens. Ich erinnere in diesem Zusammenhang gerne an einen Sinnspruch des deutschen Mystikers Angelus Silesius: «Wer seine Sinne hat ins Innere gebracht, der hört, was man nicht redt, und siehet in der Nacht.» (UB)



«Stille heilt.»

Niklaus Brantschen Priester und Zen-Meister im Wallis