

Sehnsucht nach Stille



Sabine Fischer

U n s e r e Welt ist laut. Vor allem in Städten ist die Belastung durch „Lärmverschmutzung“ groß. Aber auch anderswo begegnet man häufig einer unnatürlich auf-

dringlichen Geräuschkulisse – sei es durch den immer noch zunehmenden Verkehr, als Dauerberieselung in Geschäften oder Zuhause als freiwillig (und oft unbewusst) konsumiertes „(Werbe-)Programm“ aus Radio oder Fernsehen. Die überbordenden und überfordernden Reize der Außenwelt befeuern natürlich auch das innere Gedankenkarussell und lassen unser „Kopfkino“ nicht zur Ruhe kommen.

Viele Menschen gewöhnen sich daran, scheinen gut damit leben zu können oder empfinden diesen „Hochbetrieb“ gar als Normalzustand. Das liegt auch daran, dass sie gar nicht mehr wahrnehmen, was in ihnen vorgeht oder welche Bedürfnisse sie haben. Durch diese Selbstentfremdung werden sie manipulierbar und fremdbestimmt (später dann gereizt, verbittert und krank).

Doch ein wachsender Teil der Gesellschaft bemerkt eine zunehmende Sehnsucht nach Stille und damit einhergehend nach Muße und Langsam-

keit. Denn Stille kann nur intensiv wahrgenommen und genossen werden, wenn man langsamer wird und die Aufmerksamkeit von der äußeren Welt nach innen richtet. In Beruf, Familie und den Alltagsverpflichtungen gibt es auf den ersten Blick oft wenig Raum und Zeit für Stille. Es lohnt sich jedoch, diese Annahme zu prüfen: Womit verbringe ich meine Zeit? Was davon ist wirklich wichtig? Was ist reine Gewohnheit? Es liegt alleine an uns, neue, heilsamere Gewohnheiten einzuführen.

Obwohl sich manche Menschen verzweifelt nach Stille sehnen, tun sie trotzdem alles, um ihr zu entgehen. Dahinter steckt die Angst, sich selbst (und den verdrängten Gefühlen und Erinnerungen) wirklich zu begegnen. Die boomende Unterhaltungsindustrie und die gesamte Konsumgesellschaft leben von diesem Ablenkungsbedürfnis der Menschen.

Je nachdem, wie fern man sich selbst ist, können die Schritte in die Stille individuell gestaltet werden. Wir können uns an Orte begeben, die uns daran erinnern, dass es noch etwas anderes gibt als den umtriebigen Alltag, etwa Kirchen oder Kapellen, Parks oder (Natur-) Gärten, Berge und Wälder, gurgelnde Bächlein, blühende Wiesen oder weite Schneelandschaften. Wir können gezielt Musik, Radiosendungen und Texte wählen, die uns nicht ablenken, sondern zentrieren. Wir können uns Menschen anvertrauen, die den Wert der Stille ebenfalls kennen.

Wenn wir auf den Geschmack gekommen sind und uns gerne häufiger für eine kurze oder längere Zeit zurückziehen wollen, um uns zu sammeln und neu zu orientieren, können uns Meditation, Exerzitien und stille Auszeiten (z. B. in der Natur oder in Klöstern) unterstützen. Es geht nicht darum, sich neues Wissen anzueignen, sondern still zu werden – da ist weniger oft mehr. Allerdings kann das Üben mit Gleichgesinnten eine Inspirations- und Motivationsquelle sein. Und regelmäßige Termine helfen, den inneren Widerstand zu überwinden.

In Waidhofen gibt es ab 30. April die Möglichkeit, sich alle zwei Wochen einen Abend Meditation in der Natur zu gönnen. Diese bietet der Verein spür.sinn (www.abenteuer-spuersinn.at) mit der Biologin und Diplom-Lebensberaterin Dr. Sabine Fischer an. Am 8. Mai wird ihr Vortrag (im Rathaussaal) „Stille – folge deiner Sehnsucht“ das Thema vertiefen, bevor die „Wege in die Stille“ im Mai und Juni zu meditativen Wanderungen zu kraftvollen Orten in der Umgebung (Sonntagberg, Donatus-Bründl) einladen. Informationen gibt es bei der Gesunden Gemeinde oder direkt bei der Referentin (Tel. 0680/552 47 10, E-Mail: info@sabinefischer.at). Sie können sich auch gerne melden, wenn Sie Interesse an Einzelbegleitung haben.