

NUN SAG, WIE HAST DU'S MIT DER STILLE?



*SIE IST SELTEN GEWORDEN IN UNSERER
GERÄUSCHVOLLEN WELT, DESHALB GILT DIE STILLE
ALS SEHNSUCHTSORT. DOCH WAS MACHT SIE AUS?
UND WIE VIEL VON IHR ERTRAGEN WIR?*

Text: Sara Tomsic; Gemälde: Loie Hollowell

Das sonnengelbe Haus meiner Familie liegt an einer kleinen Straße, die im Wald verschwindet. Seit meiner Kindheit habe ich unzählige Urlaube hier verbracht. Das kroatische 2000-Seelen-Dorf, an dessen Rand es liegt, ist meine zweite Heimat. Eines ist jedoch neu: Zum ersten Mal bin ich allein hier. Die Suche nach Stille hat mich hergeführt. Ich frage mich, ob ich das kann – mir selbst in der Stille begegnen? Das wird sich in den nächsten vier Wochen zeigen. Der mulmige Beginn eines Selbstversuchs.

Das Erste, was ich über die Stille lerne, ist: Man muss bereit für sie sein. Sonst erzeugt sie ein Unbehagen, das seinesgleichen sucht. In der Stadt sind wir permanent von Geräuschen umgeben. Selbst durch gut isolierte Fenster und Wände dringt der Verkehrslärm oder die Laute aus dem Fernseher des Nachbarn. Hier auf dem Land ist das anders. Vor allem nachts. Es ist dunkel. Und erschreckend still.

In mir wächst die Anspannung, und statt die Stille willkommen zu heißen, mache ich Geräusche, um sie zu vertreiben. Ich drehe mein Lieblingslied auf, beginne ein Telefonat, führe ein Selbstgespräch. Ich bin die Stille nicht gewohnt. Sie macht mich nervös. Sie offenbart meine Einsamkeit. Bin ich mir doch nicht ganz sicher, ob ich mit mir allein sein will?

In der modernen Welt gibt es kaum noch Orte der Stille. Wir sind Kinder des Getöses – sei es durch Technik geschaffen oder von uns selbst. Und zugleich sind wir erfüllt von dem Wunsch nach dem Gegenteiligen. Die Stille wird als Sehnsuchtsort gehandelt – noch vor den Malediven oder den Seychellen. Wir suchen sie auf Bergspitzen, in Seminaren, im Mittagsnickerchen. Sie erscheint uns erstrebenswert. Als ein Ort, an den wir fliehen können, der unsere Ohren von all den Weltgeräuschen heilt. Doch was steckt hinter dieser Sehnsucht? Wie erfahren wir Stille? Und was bedeutet sie?

Stille meint Geräuschlosigkeit. Das Gegenteil von Stille ist also das Geräusch. Das Antonym von still ist geräuschvoll, nicht laut. Denn laut und leise sind subjektive Wahrnehmungsbeschreibungen von Schall. Lärm gehört ebenfalls in

eine andere Kategorie; er beschreibt den subjektiven Bezug zu einem Geräusch. Lärm ist ein unerwünschter Schall. Doch auch die Bedeutungen von Stille sind facettenreich. Obwohl sie nur Nicht-Geräusch meint, enthält sie Dimensionen unterschiedlichster Art. Bestimmt werden sie vom jeweiligen Kontext.

Der erste Kontext, der mir in dem kroatischen Dorf begegnet, ist der räumliche. Räumlichkeiten oder Institutionen können Stille provozieren oder gar einfordern. Ein klassisches Beispiel sind Gotteshäuser. Schon als Kind hat mich die Tatsache fasziniert, dass in Kirchen nahezu jeder verstummt. Das stille Gebet, die stille Andacht, »Stille Nacht, heilige Nacht« – die Stille ist ein Element der Heiligkeit in unserem Kulturkreis. Aber warum?

DIE STILLE SCHAFFT EINEN WAHRNEHMUNGSRAUM

Ich bin mir nicht einmal sicher, ob ich an Gott glaube, dennoch hat die Atmosphäre der Dorfkirche etwas Ergreifendes. Ich komme hier zu mir, verstehe mich in der Stille als Teil eines Ganzen. Fühle mich untergeordnet, zum Schweigen verpflichtet und zugleich darin aufgehoben. Wenn ich versuche, dieses Gefühl zu begreifen, kommt mir ein Begriff in den Sinn: Empfangen. Ich bin gekommen, um etwas zu erhalten. Was es auch sei. Einen Rat, Trost, Ruhe.

Gläubige gehen in die Kirche, um in der Stille etwas entgegenzunehmen, für das es keine Geräusche braucht. Für sie ist die Stille das Medium der Kommunikation mit

Gemälde: Loie Hollowell, From the Beginning (inversed), 2017 oil paint, acrylic; medium, sawdust, and high-density foam on linen mounted on panel 48 x 36 x 3-1/2"; (121.9 x 91.4 x 8.9 cm). Photograph by Kerry Ryan McFate, courtesy Pace Gallery

DER REFLEXIONSARME RAUM

Die Stille erkunden inmitten einer Millionenstadt – diese Möglichkeit bietet der reflexionsarme Raum an der Technischen Universität München. Es ist eine Raum-in-Raum-Konstruktion, ein isolierter und schallentkoppelter Ort. Kein Geräusch von außen vermag es, hier einzudringen. Es ist still. Und nicht nur das: Die Konstruktion des Innenraums ist zugleich darauf ausgelegt, Schalle, die innerhalb des Raumes produziert werden, nicht zu reflektieren. Die Wände sind mit einer Dämmung versehen. Kein Laut wird zurückgeworfen oder verstärkt. Sobald sich die dicke Stahltür schließt, beschleicht den Besucher ein seltsames Gefühl. Der Druck auf den Ohren nimmt leicht zu. Orientierungslosigkeit macht sich breit. Die Worte aus dem eigenen Mund verklingen schneller, denn der Raum unterstützt den Schall nicht. Unmittelbar beginnt man zu lauschen. Es ist, als würde man in absoluter Dunkelheit versuchen, durch bloße Willenskraft doch noch etwas zu erkennen. Kann ich die Naturgesetze überwinden? Nein. Kann ich etwas hören? Ja. Ein Dröhnen, ein Rauschen. Ist das das berühmte »Geräusch der Stille«? »Nein, das sind Sie. Und ich«, sagt Bernhard Seeber, Professor für Audio-Signalverarbeitung an der TU München. In diesem weltentkoppelten Raum hört man sich selbst. Jene Körpergeräusche, die sonst nie bis an unser Ohr dringen, weil sie vom Lärm der Welt übertönt werden. Der eigene Pulsschlag, der Blutfluss in den Adern. Das Geräusch der Stille, das sind wir.

Gott. Sie zollt seiner Präsenz Respekt und gibt zugleich Raum zur Besinnung.

Doch nicht nur Räumlichkeiten, auch Ereignisse bewegen uns zu Stille – etwa Beerdigungen. Die Stille, die hier herrscht, dient sowohl dem Erweisen von Respekt gegenüber dem Toten als auch der Konzentration von Gedanken. Ich erinnere mich noch an die Beerdigung meiner Großmutter, bei der ich stets darauf bedacht war, ihr Gesicht im Gedächtnis zu behalten. Ich wollte bei diesem Abschied in Gedanken noch einmal ganz und gar bei ihr sein. Ihr sollte meine ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen. Geräusche lenken uns davon ab. Beide Kontexte – die Stille in Gotteshäusern wie auch die Stille auf Beerdigungen – gehören zur emotionalen Bedeutungskategorie von Stille. Geräuschlosigkeit kann der Ausdruck von Gefühlen sein.

Stille hat gleichsam auch einen pragmatischen Zweck. Während ich diesen Essay schreibe, sitze ich im Garten vor unserem Haus in Kroatien, und der Hund des Nachbarn kläfft. Er raubt mir meine Stille. Und viel wichtiger: Er raubt

mir die durch sie entstandene Ruhe und Konzentration. Während Ruhe eine innerliche Gefasstheit meint, ist Stille ein äußerlicher Umstand, der jene Ruhe ermöglicht. Wer, wie ich, beim Einparken das Radio abdreht, erfüllt vielleicht ein Klischee; aber ebendiese Handlung ist bezeichnend für den Effekt, den wir uns von der Stille erhoffen. Diese zielführende, zweckgebundene Bedeutung von Stille kann nach innen oder nach außen gerichtet sein. Nach außen soll sie Produktivität befördern, nach innen eine Art Einkehr ermöglichen.

»Sei bitte still« ist eine gängige Aufforderung, um für Ruhe zu sorgen. Ein quengelndes Kind kann den Einkauf zur Herausforderung machen, der Presslufthammer von der Baustelle gegenüber ermöglicht selten das konzentrierte Lernen auf bevorstehende Klausuren. Doch nicht nur für das Erfüllen von Aufgaben braucht der Mensch Ruhe. Auch für das Entdecken seiner Selbst.

Das ist vermutlich der wichtigste Grund, weshalb wir uns nach Stille sehnen. Sie schafft einen Wahrnehmungsraum für unsere Emotionen, Wünsche, Hoffnungen, Ängste. Sie ermöglicht uns, in uns hineinzuhorchen. Das Multitasking der modernen Gesellschaft führt vielfach zum Verlust des Selbstbezugs, Stille kann helfen, diesen neu zu entdecken.

Wenn ich auf dem Damm, der das Dorf umgibt, spazieren gehe, die große Viehweide gen Wald überquere, fühle ich mich mir selbst so nah wie nie. Der Mangel an störendem Geräusch ermöglicht es mir, mich ganz und gar auf mich und meine Umgebung zu konzentrieren. Auf meine Schritte, das Gras, die Wolken, das Rauschen der Bäume im Wind. Durch die Stille schaffe ich es, mich und meinen Gang über diese Wiese intensiv wahrzunehmen – und damit gedanklich genau dort zu sein, wo ich gerade körperlich bin. Das passiert mir sonst selten. Oft bin ich in Gedanken bei der Herausforderung des

morgigen Tages, einem Fehler von gestern, einer Freundin im Urlaub. Auch durch unsere Smartphones – unser permanentes Vernetztsein – sind wir heute gern überall, zerstreut in Raum und Zeit.

In der Stille werden wir uns selbst oft wieder gewahr. Sie kann somit einen Zugang zum eigenen Inneren bieten. In der Kirche nutzen wir diesen Zugang zur Kontaktaufnahme mit Gott. Auf Beerdigungen zum gedanklichen Abschied, im Alltag zum Nutzen unserer Potenziale und letztlich zur Selbstfindung – um zu erkennen, was uns innerlich bewegt.

Zugleich kann Stille aber auch überfordern, und zwar weit über das anfänglich beschriebene Unbehagen hinaus. Sie kann brutal sein. Vor allem, wenn man von ihr überrascht wird, ohne sie aktiv zu suchen. Das lässt sich teilweise mit Akustik erklären. Der Mensch nutzt Geräusche zur Orientierung. Fallen sie weg, fällt es ihm schwer, sich in der Umgebung zurechtzufinden. Darüber hinaus ist der Mensch ein kommunikatives Wesen. Der Austausch mit anderen ist ihm wichtig. Ungewollte Stille oder zu viel von ihr kann auch innere Unruhe und Stress hervorrufen.

IN DER STILLE
GEDEIHEN ÄNGSTE
UND FANTASIEN

Wir kennen den Effekt aus Horrorfilmen. Es ist dunkel, eine Frau läuft durch ihr Haus. Im Schlaf hat sie ein Geräusch gehört. Sie ist allein und steigt nun langsam die Treppen zum Wohnzimmer hinunter, ein Messer in der Hand, bereit, sich zu verteidigen. Die meisten Filmemacher verzichten in solchen Momenten auf Hintergrundmusik. Der Moment der Stille wird bis ins nahezu Unerträgliche ausgereizt. Die Nerven der Zuschauer sind zum Zerreißen gespannt – in schauriger Erwartung auf das, was folgen mag. Die Stille wird hier als Vorbote des Unheils eingesetzt. In ihr gedeihen Ängste und Fantasien.

Auch im normalen Leben kann die Stille zum Nährboden für Ängste werden. Ängste, die bereits in unserem Bewusstsein sind, sich jedoch im gedanklichen Raum, den die Stille bietet, erst richtig entfalten. So kommen mir unbegründete Sorgen meist dann,

wenn es still ist. In der Stille sind wir schließlich allein. Allein mit uns – unseren Gedanken, Zweifeln, aber auch unseren Leidenschaften. Die Stille kann innere Ruhe wie Unruhe befördern, da sie lediglich ein Spiegel unserer inneren Verfasstheit ist. Sie kann Ausdruck von Respekt, Einkehr und Konzentration sein. So sucht und findet jeder, der sich nach Stille sehnt, etwas anderes in ihr.

ES IST VIEL WERT,
SICH DER STILLE
STELLEN ZU KÖNNEN

Was ich in unserem Haus in Kroatien erfahren habe, ist die Erkenntnis: Ich kann mit mir allein sein. Ich kann mich meinem eigenen Sturm stellen und mir selbst durch Stille begegnen. Genau das habe ich lieben gelernt. Ich habe keine Angst mehr vor dem, was in mir brodet. Meinen Zweifeln, meinem Feuer, meinen Gedanken – mit all dem konnte ich Frieden schließen. Frieden mit mir. Das ist viel wert. Jedoch währte die Stille nicht ewig.

Unser Haus ist 20 Jahre alt, die Wasserleitungen waren schon lange müde. Am Anfang der vierten Woche hörte ich auf einmal ein Plätschern und Tropfen. Es stand Wasser im Haus. Ein Wasserrohrbruch. Die Handwerker kamen und hämmerten. Mit den Geräuschen kam die Unruhe zurück. Am Anfang dieses Selbstversuchs dachte ich, dass Stille alles zum Einsturz bringt. Nun ist es umgekehrt. Die Stille ist ein Zufluchtsort. ☛

LEKTÜRE

Sieglinde Geisel
NUR IM WELTALL IST ES WIRKLICH STILL
Galiani Berlin, 2010

Ein grundlegendes und unterhaltsames Buch, in dem das Verhältnis des Menschen zur Akustik seiner Umwelt untersucht wird. Mit Betrachtungen u. a. von Horaz, Lichtenberg, Schopenhauer, Kurt Tucholsky bis John Cage.

Max Picard
DIE WELT DES SCHWEIGENS
Piper, 1991

Der Arzt und Kulturphilosoph beschreibt die heilende Welt des Schweigens. Als eine Unterart der Stille ist es dem Wort vorgelagert und für den Menschen eine große Quelle der Kraft.