

**GEDANKENSPLITTER** zum Thema:

## **STILLE UND LANGSAMKEIT - LUXUSGÜTER DER MODERNE**

**15 Minuten - Impulsreferat bei der Veranstaltung „digital gehackt“ im Mai 2014**

**von Mag. Martina Dienstl**

„Wachsende Mobilität, digitale Revolution, ständig steigende Leistungsanforderungen bestimmen unseren Alltag: Je größer das Ausmaß der Beschleunigung, desto knapper die Zeit. Unermüdlich hetzen wir ihr hinterher, passen unser Leben dem immer schnelleren Rhythmus an – und doch sind wir immer wieder zu spät.“<sup>1</sup>

### **AUF STILLE UND LANGSAMKEIT BAUT DIE MODERNE WELT NICHT AUF.**

Im Produktionsprozess von Gütern und Dienstleistungen sind es sogar negative Begriffe. Was produziert wird, muss rasch gefertigt, laut angepriesen und schnell auf den Markt gebracht werden. Technischer Fortschritt wird dazu genutzt, um Dinge noch schneller produzieren zu können. Wir nutzen die gewonnene Zeit aber nicht zur Ruhe und Besinnung. Technik dient im Haushalt zwar der Erleichterung, dennoch unterliegen wir dem Zwang, die gewonnene Zeit gleich wieder mit neuen Aktivitäten auszufüllen. Statt also eine befreiende Gelassenheit zu genießen, haben wir uns in eine Knechtschaft begeben.

Das Reizangebot ist größer, als unsere Verarbeitungskapazität. Die Gewöhnung an das immer Neue hinkt hinter der Beschleunigung her. Die einfachste Form der Verarbeitung des Überangebotes für den Organismus ist, die Informationen an der Wahrnehmung vorbeizuschleusen. So entstehen paradoxe Situationen, dass wir inmitten optischer Reize nicht sehen (z. B. Licht am Tag auf den Straßen), dass wir im Lärm nicht mehr hören, dass wir im dichten Menschengedränge nicht mehr fühlen und dass wir im Überangebot an Reizen nicht mehr denken.

**STILLE UND LANGSAMKEIT ERSCHEINEN HEUTE ALS LUXUSGÜTER** – allerdings solche, die man nicht einfach kaufen kann. Denn selbst in Wellnessoasen und Entspannungstempeln ist das Angebot oft zu vielfältig, die Stätten sind überlaufen und teilweise gar nicht so still. Das große Freizeitangebot bringt den nächsten Entscheidungsdruck und es kommt zur weiteren Taktung unserer Zeit. Andauernder Stress und ständiges Multitasking lassen uns das Gefühl dafür verlieren, wie es anders sein könnte. Wenn wir aber nichts mehr spüren, also auch uns selbst nicht mehr spüren, verlieren wir ein wichtiges körpereigenes Warnsystem. Wir gehen solange über unsere Grenzen, bis uns der Körper oder die Psyche, in Form von Symptomen, die Grenzen aufzeigen.

**STILLE IST EIN GRUNDBEDÜRFNIS DES MENSCHEN UND FÜR DIE PSYCHISCHE UND PHYSISCHE GESUNDHEIT NOTWENDIG.** Wir brauchen einen Rhythmus von Spannung und Entspannung. In unserem Kulturkreis lässt sich allerdings bereits eine Unfähigkeit zur Entspannung entdecken. Viele Menschen können ohne Radio- oder Fernseherberieselung gar nicht mehr einschlafen.

Um an einem Burnout zu erkranken, ist es nicht mehr notwendig in ausgewählten Hochstressberufen zu arbeiten. Es genügt die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit durch andauernde Erreichbarkeit über Handy und Email aufzuheben. Aus der Möglichkeit ständiger Erreichbarkeit wird dann eine bedrohliche Erwartung. Wir wagen nicht mehr, das Handy abzuschalten, also selbst eine Grenze zu ziehen – vielleicht aus Angst vor einem Arbeitsplatzverlust. Wir sind gefangen.

**STILLE IST WIE EIN KONTRASTMITTEL, DURCH DAS ANDERES SICHTBAR WIRD.** Wenn wir sie nicht mehr zulassen, können wir viele Dinge nicht mehr wahrnehmen. Ohne Stille kann keine Musik, kein Buch, kein Gespräch, kein Gedanke unbeeinflusst, also rein und klar wahrgenommen werden. Die Konzentration auf etwas Bestimmtes funktioniert am besten, wenn andere Sinne eine Pause machen. Die Sinne entfalten sich in der Exklusivität. Wirklich still wird es, wenn sie alle gemeinsam Pause machen.

**STILLE IST SOMIT IM ERWEITERTEN SINN EIN REIZFREIER ZUSTAND.** Die

Verarbeitungsmaschinerie von Geist und Körper ist auf Stand-by geschaltet und Stille kann in Form „innerer Ruhe“ ihre wohltuende Wirkung entfalten. In unserer modernen Gesellschaft scheint sich die Stille im Umgebungslärm und der Reizüberflutung einfach aufzulösen.

Es wird immer wieder von der Beschleunigung der Zeit gesprochen. Das heißt anzunehmen, dass die Zeit bereits ein Tempo hat und dass dieses noch zunehmen kann. Aus der Sicht der Physik ist das falsch. Die frohe Botschaft: „Eine Sekunde dauert noch immer eine Sekunde. Die Zeit ist unabhängig von unserem Treiben, unseren Stimmungen, unserer Ungeduld und sogar von unserem Zeitplan!“<sup>2</sup>

In der heutigen Lebensführung stellt sich häufig nicht mehr die Frage „Was ist mir wichtig?“ oder „Was brauche ich gerade jetzt?“. Sie wird von Beschleunigungsprozessen, die mit der modernen Gesellschaft zu tun haben, beeinflusst. Wir haben damit die Führung unseres Lebens an Wirtschafts- und Marktprozesse abgegeben.

„Wir sind nicht Opfer einer angenommenen Beschleunigung der Zeit, sondern einer selbst verursachten Überlagerung multipler (...) Gegenwarten.“<sup>3</sup> Damit meine ich z. B., dass wir beim Arbeiten schon unsere Emails lesen, daneben den Fernseher aufgedreht haben, um die nächste Folge der Lieblingsserie nicht zu versäumen und während dessen daran denken, was wir morgen einkaufen wollen.

**WIR BRAUCHEN STILLE UND LANGSAMKEIT FÜR KREATIVE PROZESSE, DAS ZÖGERN UND WARTEN AUF DEN RECHTEN AUGENBLICK.** Viele Künstler brauchen immer wieder intensive Phasen der Ruhe und Abgeschlossenheit, um etwas in sich entstehen lassen zu können.

Wir Menschen benötigen eine antwortende Welt. Wir wollen Anerkennung, persönlich angesprochen werden und Aufmerksamkeit. Wie ich meine Beziehung zur Welt und den anderen Menschen

gestalten kann, entscheidet darüber, ob ich mein Leben als gelingend erfahre. Jeder wird Tage kennen, an denen man das Gefühl hat, nur zu funktionieren. Man geht in die Arbeit, alles ist Routine. Man hetzt zum Einkaufen, holt die Kinder ab, bringt sie zu einer Nachmittagsveranstaltung, kocht dazwischen das Essen etc. Gestresst vom Tag ist man abends froh, wenn niemand mehr etwas möchte und fällt erschöpft ins Bett. Es gibt keinen „lebendigen“ Austausch. Das heißt nicht, dass wir in solchen Phasen nicht erfolgreich sind, aber wir haben das Gefühl, nur mechanische Beziehungsformen zu leben. Auf Dauer höhlen uns solche Beziehungen aus. Und wir fühlen uns innerlich leer.

Augenblicke im Gefühl des Berührtwerdens, manchmal auch des emotional Überwältigtseins, sind sehr wichtig dafür, ob ich mein Leben als erfüllt oder misslungen empfinde. Diese Momente stellen sich nicht durch Machen oder Beherrschen ein, sondern durch Sich Öffnen bzw. durch Offen Werden für etwas. Beziehungen, in denen es um Resonanz geht, sind zeitaufwendig. Sie verlangen mehr, als nur funktionale Zeit. Sie benötigen eine große Portion Extrazeit, ein immer wieder In Sich Gehen und Reflektieren. Und sie brauchen ein langsames Sich Aufeinander Einlassen.

Die zentrale Frage heute darf also nicht mehr lauten: „Wie schnell können wir noch werden?“ oder „Wie viel können wir noch produzieren?“ sondern „Was tut uns überhaupt noch gut?“

Frei sind wir nämlich nicht, wenn wir dem inneren Zwang zur Beschleunigung nachgeben. Frei sind wir, wenn wir uns die Zeit nehmen, in Ruhe und im eigenen Tempo nachzuspüren, was gerade in diesem Augenblick unsere Bedürfnisse sind.

Frei sind wir wieder, wenn wir Möglichkeiten auch ungenützt lassen können. Voraussetzung dazu ist die Einsicht, dass das Angebot, das wir durch die vielen Entwicklungen geschaffen haben, nicht mehr zur Gänze erlebt und genutzt werden kann. Wir haben bereits jetzt eine Welt erschaffen, die weit über unseren Möglichkeiten liegt. Die Erfahrung, dass es auch lustvoll ist, auf etwas zu verzichten, weil erst dadurch die Freiheit wieder erlebbar wird, kann sehr heilsam sein. Damit meine ich nicht, dass es ein Ziel ist, sich jeder neuen Technologie zu verweigern - auch ich liebe mein E-Book. Aber es wäre gut, wenn wir uns nicht von der Flut von Informationen und Angeboten so vereinnahmen lassen, dass wir nicht mehr spüren, nicht mehr wahrnehmen und somit auch nicht mehr bewusst entscheiden können.

Um ihnen ein wenig Entschleunigung und Reduktion erfahrbar zu machen, nehme ich sie zum Abschluss auf eine kleine Wanderung mit. Der Text ist von Robert Walser mit eben diesem Titel „Kleine Wanderung“. Robert Walser war neben der Schriftstellerei ein passionierter Wanderer. Seine Texte glänzen durch vermeintliche Einfachheit und wie ich meine Weisheiten, die bis heute Gültigkeit haben.

Wer sich im Besonderen auf Einfachheit, Ruhe und Besinnung einstimmen möchte, nutzt zuvor noch die technischen Möglichkeiten des Internets und sucht auf Youtube das Musikstück von Avro Pärt mit dem Titel „ Spiegel im Spiegel“ (ich finde die Version mit Klavier und Cello besonders schön). Avro

Pärt hat nach einer Zeit der langen Abgeschiedenheit einen persönlichen Stil entwickelt. Das Ziel ist, die Reduktion des Klangmaterials auf das absolut Wesentliche.

#### ROBERT WALSER: „KLEINE WANDERUNG“

„Ich lief heute durch das Gebirge  
Das Wetter war nass und die Gegend war grau,  
aber die Strasse war weich und stellenweise sehr sauber.  
Zuerst hatte ich den Mantel an,  
bald aber zog ich ihn ab, faltete ihn zusammen und legte ihn auf dem Arm.  
Das Laufen auf der wundervollen Strasse bereitete mir mehr und immer mehr Vergnügen.  
Bald ging es aufwärts und bald stürzte es wieder nieder.  
Die Berge waren groß und schienen sich zu drehen.  
Die ganze Gebirgswelt erschien mir wie ein gewaltiges Theater.  
Herrlich schmiegte sich die Strasse an die Bergwände.  
Da kam ich hinab in eine tiefe Schlucht.  
Zu meinen Füßen rauschte ein Fluss.  
Die Eisenbahn flog mit prächtig weißem Dampf an mir vorüber.  
Wie ein glatter weißer Strom ging die Strasse durch die Schlucht.  
Und wie ich so lief, war es mir als biege und winde sich das enge Tal um sich selber.  
Graue Wolken lagen auf den Bergen, als ruhten sie dort aus.  
Mir begegnete ein junger Handwerksbursche mit Rucksack auf dem Rücken. Der fragte mich, ob ich zwei andere junge Burschen gesehen habe. Nein, sagte ich. Ob ich schon von weit her komme? Ja, sagte ich und zog meines Weges weiter.  
Nicht lange und ich sah und hörte die zwei jungen Wanderburschen musizierend daherziehen.  
Ein Dorf war besonders schön mit niedrigen Häusern, dicht unter den weißen Felswänden.  
Einige Fuhrwerke begegneten mir, sonst nichts.  
Und ein paar Kinder hatte ich auf der Landstrasse gesehen.  
MAN BRAUCHT NICHT VIEL BESONDERES ZU SEHEN.  
MAN SIEHT SO SCHON VIEL.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen auf Ihrer Wanderung durchs Leben immer wieder eine Zeit der Stille und Langsamkeit, ein Innehalten, um sich Fragen stellen zu können, wie:

**Was ist mir wichtig im Leben?**

**Was tut mir jetzt gerade gut?**

**Was brauche ich wirklich?**

## LITERATURVERZEICHNIS:

***Sehr empfehlen möchte ich das Buch von Harald Koisser und das Philosophie Magazin, aus denen Gedanken für diesen Vortrag entnommen und zusammengefasst wurden. Im Buch von Harald Koisser finden sich auch 45 Übungen zur Stille und Entschleunigung. Für alle die sich vertiefen wollen ein Muss!***

Harald KOISSER, „**Die Rückeroberung der Stille**“ Orac Verlag.

<sup>1</sup>Philosophie Magazin, Ausgabe Februar / März Nr. 02 / 2013; **Leben wir zu schnell?** Mit Impulsen von Jared Diamond, Svenja Flaßpöhler, Byung-Chul Han, Armin Nassehi, Hartmut Rosa, Bernhard Waldenfels, <sup>2,3</sup> Etienne Klein u. a.

Psychologie heute, Ausgabe Oktober 2013; **Welchen Sinn hat der Leerlauf?**

GEO WISSEN, Ausgabe Nr. 48, **Was die Seele krank macht.** Hilfe bei Burnout, Ängsten, Depression.

SVA Zeitschrift 1/2014, „Wann Stress krank macht“

Profil Nr. 40, 43.Jg, 1.10.2012; **Faul & glücklich**, Strategien gegen „Burn-out“.

Gabrielle Roth, „**Das Chaos der Stille**“, Koha Verlag