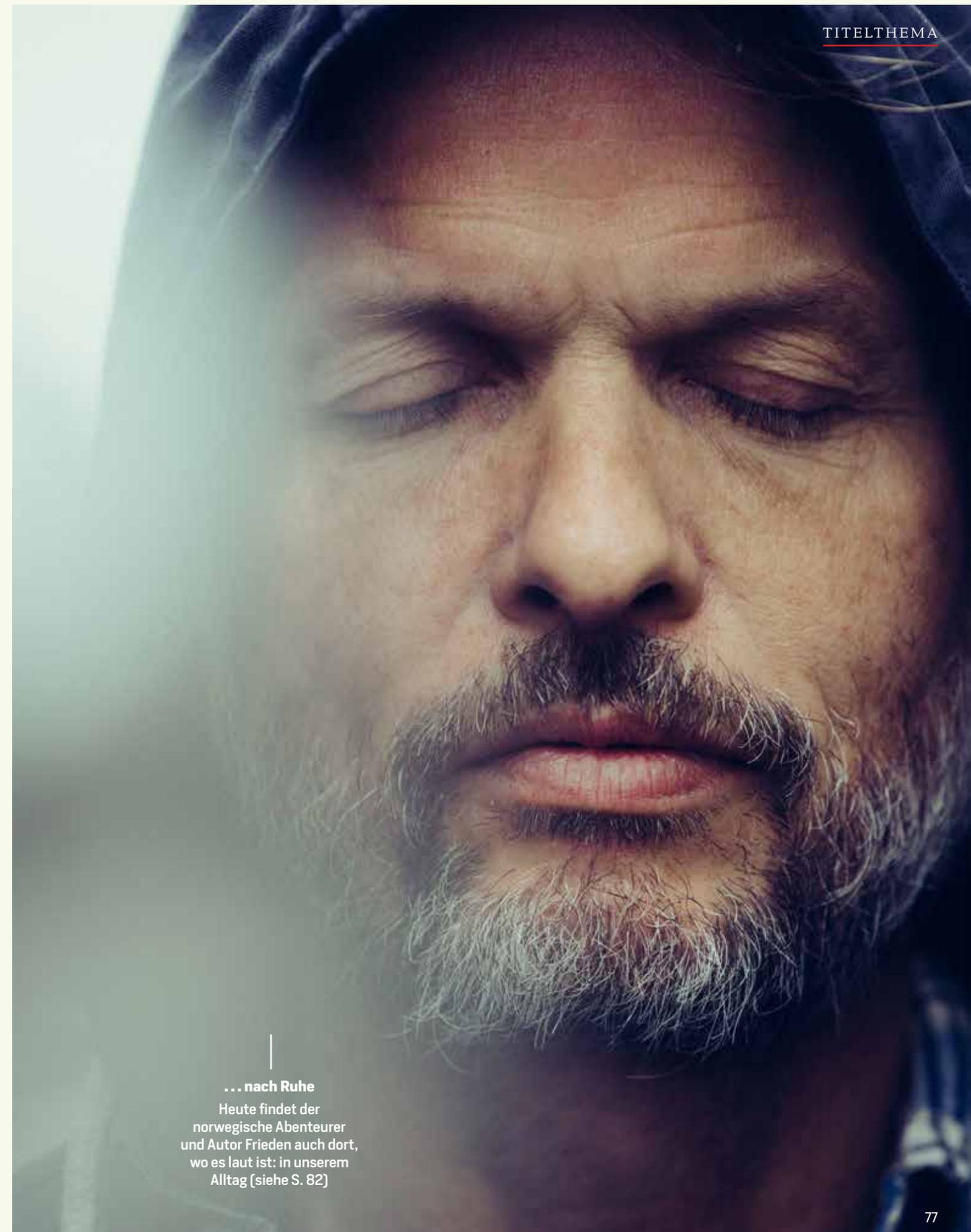


Es ist eine Sehnsucht, die so alt ist wie die Moderne selbst. Die Sehnsucht nach Stille

Eine Anleitung

Suche ...

Mit Kurs Richtung Südpol marschierte Erling Kagge 1992 1310 Kilometer allein durch das Eismeer. Er fand: Stille



... nach Ruhe

Heute findet der norwegische Abenteurer und Autor Frieden auch dort, wo es laut ist: in unserem Alltag (siehe S. 82)

„Man muss aus der Stille kommen, um etwas Gedeihliches zu schaffen. Nur in der Stille wächst dergleichen“

Kurt Tucholsky,
Schriftsteller, Journalist, Kritiker (1890–1935)

Ohrenbetäubend leise
Wer sich der Stille aussetzt, hört den Lärm im eigenen Kopf umso lauter: Wüste bei Maschad im Iran

Ruhe findet Martina Liese jeden Mittwochabend. Die 55-Jährige fährt nach Dresden, sattelt ihren Schimmel Balu – und genießt eine Stunde Stille in den Wiesen und Wäldern nördlich der Stadt. „Dann gibt es nur Naturgeräusche um mich herum. Ich bin nicht erreichbar und kann komplett entspannen.“ Die Kollegen der Radiologin in der Asklepios-Klinik in Sebnitz wissen, dass dieser Termin heilig ist: „Den lasse ich nur im äußersten Notfall ausfallen.“ So oft es geht, reitet die Ärztin auch am Wochenende aus, genießt die weite Sicht bis ins Erzgebirge, das sanfte Klopfen der Hufe auf dem weichen Boden, den Wind in den Blättern: „Das bewusste Runterkommen nach dem täglichen Stress und Lärm in der Klinik tut mir einfach gut.“

Für die meisten Menschen ist schon das Wort allein Verheißung: Stille. Denn die ist im Alltag selten geworden. Unsere Städte sind permanente Lärmquellen – Bagger, Pressluftschlämmer, Autos, Flugzeuge. Musik, Fernsehen und Handys setzen die Kakophonie im Privaten fort. Jeder fünfte Europäer, so schätzen Experten, ist Dezibelzahlen ausgesetzt, die gesundheitsschädigend sind. Gegen Lärm können wir uns nicht schützen, unsere Ohren lassen sich ohne Hilfsmittel nicht verschließen. Lärm versetzt unseren Körper in Alarm, erzeugt Stress und gilt deshalb als Auslöser von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Depressionen.

Nach Angaben des Umweltbundesamts fühlen sich 68 Prozent der Deutschen von Lärm belästigt. 1,8 Millionen Deutsche sind tagsüber permanent mehr als 65 Dezibel ausgesetzt – das entspricht etwa der Lautstärke in einem Großraumbüro. In Kitas oder Fabrikhallen ist es noch deutlich lauter.

Kein Wunder, dass die Angebote boomen, die uns Stille ver-

sprechen. Für Susanne Bube etwa war ein solches fast lebensrettend: Monatelang hatte die heute 50-Jährige gelitten, aber kein Arzt konnte klären, woher Ohrgeräusche und Schwindel kamen. Als ein Freund ihr die Teilnahme an einem Schweigeseminar empfahl, da habe sie weniger aus Interesse als vielmehr aus Fatalismus und Verzweiflung gebucht.

Bube landete bei dem Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt. Als die Personalerin zum ersten Mal bei einem seiner Seminare im Odenwald-Institut Ruhe suchte, fühlte sie sich tagelang fehl am Platze: „Mir kam das so esoterisch vor, das war überhaupt nicht meine Welt.“ Gemeinsam mit 23 anderen Lärmgeplagten lebte sie in einer Umgebung ohne Fernseher, Handy und Bücher. Gespräche waren nur zu bestimmten Zeiten erlaubt, dafür wurde gemeinsam geatmet, Yoga geübt und bei langsamem Gehen meditiert.

Auszeiten für ein erfülltes Leben

„Mitte der Woche habe ich meine Klamotten gepackt und war entschlossen, nach einem letzten Spaziergang abubrechen“, erzählt Bube, „aber dann ist mir klar geworden, dass ich aus den alten Mustern ausbrechen muss.“ Seither meditiert sie täglich und schafft sich in ihrem Alltag bewusst Ruhephasen. Ein- bis zweimal pro Jahr besucht sie Schweigeseminare: „In diesen Phasen werde ich mir darüber klar, was in meinem Leben gerade passiert, welche Fragen mich umtreiben, womit ich kämpfe.“ Diese Auszeiten, da ist sie sicher, verhindern, dass die körperlichen Beschwerden wieder aufflackern. „Sie schenken mir ein erfülltes Leben – und auch Dankbarkeit“, sagt Bube.

Auch Thomas Sommer sucht sich bewusst stille Auszeiten. Während Susanne Bube auf die weltanschaulich strikt neutralen Angebote ihres Achtsamkeitscoaches setzt, zieht Sommer sich in das „Haus der Stille“, einem Angebot der evangelischen Kirche ▶



„Lärm ist eine Form des sozialen Stresses, deswegen macht er uns krank. Wir fühlen uns ausgeliefert, denn der Einzelne kann die Geräuschkulisse nicht kontrollieren“

Mazda Adli

Der Psychiater und Stressforscher untersucht die Wirkung städtischen Lärms auf die Gesundheit des Menschen



„In den Phasen des Schweigens werde ich mir darüber klar, was in meinem Leben gerade passiert, welche Fragen mich umtreiben, womit ich kämpfe. Diese Auszeiten verhindern, dass meine Beschwerden wieder aufflackern“

Susanne Bube

Die Tinnituspatientin konnte durch Schweigeseminare ihr Leiden heilen

im sächsischen Grumbach zurück. Dort komme er in mehrtägigen Schweigeseminaren oder einzelnen sogenannten Stillen Tagen zur Ruhe, „wenn es laut in mir ist“, sagt er. Auf die Frage, warum es nicht auch zu Hause möglich wäre, das Handy abzustellen und den Fernseher auszulassen, lacht der Geologe. „Im Alltag mit all dem, was einen da ablenkt und von dem man sich natürlich auch gern ablenken lässt, ist es viel schwieriger, Stille in sich zu finden. Das funktioniert besser, wenn man rauskommt.“

Stille ist zum Luxus geworden

Wie Thomas Sommer geht es vielen. Aufenthalte in Klöstern boomen, für Urlaub an abgeschiedenen Seen oder in menschenverlassenen Tälern bezahlen Menschen viel Geld. Stille ist zum Luxus geworden, den man sich gönnt, um sich etwas Gutes zu tun.

Aber man muss sie auch erst einmal aushalten. Als Philip Gröning in die Stille ging, fühlte er erst einmal: Trauer und Müdigkeit. Doch dann, sagt der Regisseur, sei etwas Magisches passiert: „Da war eine Welt um mich herum, die ich so nie wahrgenommen hatte.“

Ein halbes Jahr hat der Regisseur in der „Grande Chartreuse“, dem wichtigsten Kloster des Schweigeordens der Kartäusermönche, gelebt, gedreht und sich ganz auf das Dasein in Stille eingelassen. Die Mönche leben dort ohne Fernsehen oder Radio, gesprochen wird nur zu den Andachten und bei einem gemeinsamen Spaziergang pro Woche. Aus dieser Erfahrung eines Lebens, das so ganz anders ist als unser normaler Alltag, hat Gröning den Film „Die große Stille“ gemacht – 169 Minuten ohne Gespräche und Hintergrundmusik. Die Geräusche der Natur und der Gesang der Mönche, ihre Gebete und Zeremonien sind die einzige akustische Richtschnur.

Auch Gröning hat gelernt, dass die Stille zwar etwas ist, nach dem sich viele Menschen sehnen, dass

das Eintauchen darin aber alles andere als einfach ist. „Man ist allein mit ganz existenziellen Fragen: Wie lebe ich eigentlich mein Leben? Ist alles darin so, wie es sein sollte? Das innere Hamsterrad fällt weg, und man steht vor den Fragen, von denen wir uns sonst mit so vielen Dingen ablenken.“

Nach dieser anstrengenden Phase aber komme etwas Besonderes, sagt der 58-Jährige: „Ich habe begonnen, die Dinge um mich herum wirklich wahrzunehmen. Ohne Sprache denkt man weniger, und man konzentriert sich auf die Welt: die Geräusche des Alltags, das Licht, das durch das Fenster fällt. Auf einmal bekommt die Welt eine ganz eigene Gegenwart. Ihre Anwesenheit wird Trost. Und wirkliche Gegenwart ist reines Glück.“

Mehr als zehn Jahre ist Grönings Zeit im Kloster nun her, verändert hat sie ihn bis heute. „Mir ist seither klar, wie sehr wir uns selbst verklaven in Reiz-Reaktion-Schemata: Wenn unser Smartphone leuchtet, passiert etwas, das wir interessant finden. Deshalb reagieren wir darauf und sehen auf dem Display eine Änderung durch jeden Klick. Da liegt der Suchtfaktor.“

Ihm, sagt Gröning, erscheine nach dem Aufenthalt bei den Kartäusern unser durchgetakter Alltag „vollkommen absurd“ – auch wenn er sich, wie ja die meisten Menschen, ihm schon allein durch seinen Beruf nicht entziehen könne. Aber er verbringt seither immer wieder Zeit „im letzten Ort im Tal, hinter dem nur noch die Berge kommen“. Phasen der Stille sind heute Teil seines Alltags.

Dabei ist Stille, die uns belebt, nicht die Abwesenheit von Geräuschen. In einer absolut geräuscharmen Umgebung fühlen wir uns isoliert. An Forschungsinstituten gibt es sogenannte reflexionsarme Räume, in denen jeder Schall verschluckt wird, man fühlt sich wie in Watte gepackt und beginnt nach kurzer Zeit, den eigenen Puls zu hören. Der angeblich stillste Ort der Erde liegt im amerikanischen

Minneapolis: Im schalldichten Raum der Orfield Laboratories, der mit Stahlwänden, einer Betonbarriere und einem Schallabsorber aus Glasfasern abgeschirmt ist, verlieren Menschen Orientierung und Balance. Länger als 45 Minuten habe es dort noch niemand ausgehalten, soll Firmengründer Steven J. Orfield gesagt haben. Als angenehm dagegen werden wohlthuende und stetige Geräusche empfunden: das Singen der Vögel, die Meeresbrandung, das Rauschen der Blätter.

Es geht also nicht um eine Stille ohne Geräusche, sondern um die richtige Klangkulisse, wenn sich Entspannung einstellen soll. Davon ist auch Mazda Adli überzeugt. Der Psychiater und Stressforscher beschäftigt sich in Berlin vor allem mit der Wirkung des städtischen Lärms auf die Menschen und plädiert für eine Neurourbanistik, die für mehr psychische Gesundheit in der Stadt sorgen soll. „Lärm ist eine Form des sozialen Stresses, deswegen macht er krank“, sagt Adli. „Wir fühlen uns ausgeliefert, denn der Einzelne kann die Geräuschkulisse nicht kontrollieren.“

Das Problem ist Stadtplanern und Politikern schon lange bekannt – und in Zeiten absurd steigender Immobilienpreise und daraus folgender Gentrifizierung umso schwerer zu lösen: Die Wohngegenden mit den günstigen Mieten sind in den meisten Städten die eng bebauten zwischen Stadtautobahn und S-Bahn-Trasse.

Antonella Radicchi, Architektin und Stadtplanerin, steht an einem dieser echt lauten Großstadorte: Berlin, Reuterkiez, mit rund 18.500 Einwohnern eines der am dichtesten besiedelten Gebiete Berlins. Auf der Wiener Straße wummert ein Bauarbeiter seinen Presslufthammer in den Straßenbelag, vom Kottbusser Damm her hört man eine Polizeisirene, die den Soundtrack des Feierabendverkehrs locker übertönt. Folgt man aber der jungen Wissenschaftlerin die Ohlauer Straße zum Paul-Lincke-Ufer

Foto: Murat Aslan für FOCUS-Magazin

Die fünf bewährtesten Achtsamkeitsübungen

Mit diesen Tipps von Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt finden Sie mehr **Ruhe im Alltag**

Unterbrechen Sie Ihre Routine durch achtsames Innehalten

Gewöhnen Sie sich an, immer mal wieder bewusst innezuhalten und Ihren Atem zu spüren. Machen Sie ein paar tiefe Atemzüge, achten Sie darauf, wie die Luft durch die Nase fließt, die Lunge füllt, den Körper wieder verlässt.

Bringen Sie Präsenz in Ihr Tun

Schenken Sie allem, was Sie tun, Ihre Aufmerksamkeit. Wenn Sie telefonieren, dann telefonieren Sie und schauen nicht gleichzeitig Ihre E-Mails durch. Wenn Sie essen, dann essen Sie und vermeiden den Blick in die Zeitung oder das Handy. Leben Sie jeden Augenblick Ihres Lebens so bewusst wie möglich.

Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten

Reservieren Sie regelmäßig medienfreie Zeiten im Jahr, in denen Sie ein paar Tage bewusst aus Ihrem Alltag aussteigen und auf Handy, Laptop, Internet, Fernsehen und Musikhören verzichten. Die äußere Ruhe hilft, auch innerlich zur Ruhe zu kommen – am einfachsten gelingt das unter Gleichgesinnten bei einem Schweigeseminar.

Kultivieren Sie Stille

Gehen Sie regelmäßig in die Stille, mindestens einmal am Tag. Beginnen Sie mit 15 Minuten. Wenden Sie sich in dieser Zeit ausschließlich sich selbst zu.

Geben Sie der Dankbarkeit mehr Raum in Ihrem Leben

Nehmen Sie sich am Anfang und am Ende eines Tages Zeit für Dankbarkeit. Werden Sie sich bewusst, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sind. Genießen Sie die alltäglichen Selbstverständlichkeiten, denn sie sind nicht selbstverständlich.



Rüdiger Standhardt, Pädagoge, Coach und Leiter des Forums Achtsamkeit in Gießen, bietet regelmäßig mehrtägige Schweigeseminare an

hinunter, steht man plötzlich in einem kleinen Park, in dem die Geräusche wie gedämpft klingen, fern, leise, erträglich. Es sind nur ein paar Bäume, ein Boule-Platz, das Plätschern des Landwehrkanals – eine Oase der Stille.

Antonella Radicchi hat die App Hush City erfunden, mit der sich Orte wie dieser in lauten Städten weltweit finden lassen – und mit der die aus der Toskana stammenden Urbanistin Menschen einladen möchte, aktiver an Stadtplanungsprozessen teilzunehmen. Ihr Ziel: diese Orte zu schützen. „Traditionell berücksichtigen Stadtplaner nur offensichtliche Geräuschquellen wie sehr stark befahrene Straßen, Flugzeuge und Züge“, sagt sie. „Aber wir wissen bislang zu wenig darüber, wie Menschen Lärm im Kontext wahrnehmen und unter welchen Geräuschquellen sie am meisten leiden.“

„Soundscape“ ist der Schlüsselbegriff ihrer wissenschaftlichen Methode, Klangforschung im Rahmen von Urbanistik und Stadtplanung. Radicchi entwickelte eine neue Methode, die sie nun in einem Pilotprojekt testet. Dazu gehören neben der App auch Interviews und „Soundwalks“ mit Bewohnern des Reuterkiezes, bei denen sie sich erklären lässt, ob das Kinderlachen auf dem Spielplatz ein angenehmes Geräusch ist und ab wann das Geschrei der feiernden Touristen vor den Bars und Restaurants einfach zu viel wird. „Bei der Gestaltung unserer Städte, bei der Planung neuer Wohnungen muss die Soundkulisse und der Schutz ruhiger Plätze eine größere Rolle spielen“, sagt Radicchi. Für sie ist Stille ein Recht für alle – vor allem angesichts der Tatsache, dass nach Schätzungen bis zum Jahr 2050 zwei Drittel der Menschen weltweit in Städten leben werden. Viele der stillen Orte, die User der Hush-City-App kartiert haben, liegen mittendrin im City-Getöse – für das kleine Schweigeseminar im Alltag. ■

S. KAILITZ/B. JUNG-ARNTZ

„Suchen Sie Ihren Südpol!“

Holz hacken statt reden: wie Abenteurer und Autor **Erling Kagge** im lauten Alltag Frieden findet

Herr Kagge, was war der stillste Ort, an dem Sie jemals waren?

Die Antarktis. Dort gibt es keine von Menschen erzeugten Geräusche. Nur ohrenbetäubende Stille. **War diese Erfahrung während Ihrer Südpol-Expedition der Grund, warum Sie ein Buch über Stille geschrieben haben?**

Das Thema treibt mich schon lange um. Auf meinen Expeditionen hat mich immer Stille umgeben, aber ich habe nicht darüber nachgedacht. Sie war halt da. Dann habe ich angefangen, im Büro zu arbeiten, habe Kinder bekommen, meine erste Tochter war ein echtes Schreibbaby, das war echt zum Verzweifeln laut. In meinem normalen Leben kam Stille nicht mehr vor – so geht es ja den meisten Leuten. Und wenn es mal ruhig ist, empfinden wir das als etwas Unangenehmes und Kompliziertes, ein Zustand, dem wir entfliehen wollen. Wir wünschen uns mehr Ruhe, gleichzeitig fällt es uns schwer, sie zu ertragen. Diesen Widerspruch finde ich interessant.

Wie definieren Sie Stille?

Die Suche nach dem stillsten Ort auf der Welt ist faszinierend, aber darum geht es mir nicht. Lärm ist für mich nicht Krach im engeren Sinne, sondern alle Arten von Ablenkung: Handy, Fernsehen, Radio, das ständige Grübeln über die Zukunft und die Vergangenheit, die tägliche Routine, die Abhängigkeit vom Urteil anderer. Die Art von Stille, die ich meine, bedeutet, dass man sich für ein paar Minuten, Stunden, Tage nicht ablenken lässt und nicht herumgrübelt. Es ist schwer, gar nicht zu denken, aber man kann weniger denken. Vielen Leuten hilft bei der Suche nach innerem Frieden eine handwerkliche Tätigkeit, Stricken zum Beispiel, Holz-



Pole-Bezwinger

Der Norweger war in den 90er-Jahren der erste Mensch, der die „drei Pole“ erwandert hat: Nordpol, Südpol, Mount Everest. Gerade ist sein Buch „Stille“ im Insel Verlag erschienen

hacken oder Bierbrauen. Kleine, ruhige Alternativen, denen man allein nachgeht, die etwas Meditatives bergen und für die man keine Erklärung abgeben muss – und am Ende erzielt man ein Resultat, an dem man sich erfreuen kann. **Wissenschaftler der Universitäten von Virginia und Harvard setzten für einen Versuch über Stille Probanden eine Viertelstunde in einen ruhigen Raum – mit der Möglichkeit, sich dort einen unangenehmen Stromschlag zu versetzen. Die Hälfte der Teilnehmer entschied sich vor lauter Langeweile für den Stromschlag. Warum ertragen wir Menschen Stille so schlecht?**

Wir sind so geboren. Es fällt uns schwer, gar nichts zu tun. Wir finden es auch schwierig, mit anderen Menschen zusammen zu sein und nicht zu reden. Das ist zutiefst menschlich. Zutiefst menschlich ist aber auch unser Bedürfnis, ab und zu zur Ruhe zu kommen. Die technischen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte aber machen alle möglichen Arten der Ablenkung ständig verfügbar.

Rund um das Bedürfnis nach Stille ist eine ganze Industrie entstanden mit Yoga, Meditation, Schweige-Urlaub und Ruheräumen.

Ich praktiziere selbst Yoga, aber all diese Angebote erfordern einen gewissen Aufwand: Man muss Geld ausgeben, eine Technik erlernen. Mich interessiert die Frage, wie man es schafft, Stille dort zu finden, wo man gerade ist, inmitten der tägliche Routine. Nicht leicht, zwischen Job und Familienleben. Deswegen muss man jede Gelegenheit nutzen, einfach mal nicht darüber nachdenken, was noch alles zu tun ist. Entspannen. Das funktioniert. Überall. Nach einem Moment Ruhe ist es auch wieder leichter, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Tesla-Gründer Elon Musk hat mir erzählt, er finde Stille tatsächlich auf der Toilette. Ich selbst finde sie, wenn ich zu Fuß zur Arbeit gehe und am Wochenende wandere.

Was ist der Unterschied zwischen Stille und Langeweile?

Das muss kein Unterschied sein. Als Kind fand ich es furchtbar, wenn niemand da war, mit dem ich spielen konnte. Ich hatte Selbstmitleid, Stille war für mich etwas Negatives – Langeweile eben. Heute empfinde ich sie als Bereicherung, eine Möglichkeit, meine Talente zu entdecken und zu fördern, mich zu fokussieren. ▶

Foto: Muret Aslan für FOCUS-Magazin



Von Mittelstand zu Mittelstand

Die Webserie der Genossenschaftlichen Beratung

„Spitzenburgunder braucht Spitzenberatung.“

Julia Bertram,
Inhaberin Weingut Julia Bertram
und Genossenschaftsmitglied

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Willkommen bei der **Genossenschaftlichen Beratung**. Die Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät – und zwar ehrlich, kompetent, glaubwürdig. Sie haben Fragen zum Thema Existenzgründung? Erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen. Jetzt auf vr.de/mittelstand oder vor Ort in einer unserer über 11.500 Filialen.

Volksbanken Raiffeisenbanken



Wir machen den Weg frei. Gemeinsam mit den Spezialisten der Genossenschaftlichen FinanzGruppe Volksbanken Raiffeisenbanken: Bausparkasse Schwäbisch Hall, Union Investment, R+V Versicherung, easyCredit, DZ BANK, DZ PRIVATBANK, VR Leasing Gruppe, WL BANK, MünchenerHyp, DG HYP.

Kennen Sie diese Reden bei den runden Geburtstagen älterer Leute? Das Leben sei so kurz, heißt es dann oft, aber das Leben ist nicht kurz, wir verschwenden nur ziemlich viel Zeit mit Dingen, bei denen wir nicht bei uns sind.

Sie haben die Pole bereist, den Mount Everest bestiegen und sind durch das Kanalsystem von Manhattan gewandert. Was haben Sie auf Ihren Expeditionen gesucht?

Ich wollte die Welt sehen, ich bin sehr neugierig. Alle Menschen sind geborene Entdecker.

Aber wir können nicht alle zu den Polen wandern.

Wir können uns aber alle unsere kindliche Neugier erhalten und ab und zu fragen, in was wir unsere Zeit und unser Geld investieren wollen. Klingt jetzt kitschig, aber: Jeder muss selbst herausfinden, was sein Südpol ist.

Was haben Sie durch Ihre Touren gelernt?

Wie klein ich bin in dieser gigantischen Landschaft – und dass ich als Mensch Teil dieses großartigen Ganzen namens Welt bin.

Zum Südpol sind Sie allein gegangen, ohne Begleitung und ohne Funkgerät. Was haben Sie am meisten vermisst?

Hautkontakt und die Wärme eines anderen Menschen. Gespräche habe ich nicht vermisst.

Aber lässt sich innerer Frieden nicht auch in Beziehungen zu anderen Menschen finden?

Sicher. Aber oft werden Erfahrungen in der Natur oder beim Betrachten von Kunst durch zu viel Geschnatter anderer gestört.

Paare, die sich am Restauranttisch anschweigen, wirken aber auch furchtbar traurig. Sprachlosigkeit kann Beziehungen zerstören.

Ich habe mal im Fahrstuhl eines Hotels ein älteres Paar beobachtet. Sie haben nicht geredet, sie hat seinen Hemdkragen gerichtet, er hat kurz ihre Hand gestreichelt, das war eine schöne Szene. Sie waren vielleicht seit 50 Jahren verheiratet, haben diesen alltäglichen Wahnsinn miteinander durchgestanden, und nach all dieser Zeit stehen sie im Lift, lieben und res-

„Auf meinen Expeditionen habe ich Hautkontakt vermisst. Gespräche nicht“



Jurist, Verleger, Sammler

Erling Kagge, 54, studierte Jura und Philosophie. Er lebt und schreibt in Oslo. FOCUS-Redakteurin Barbara Jung-Arntz traf den Weltenbummler bei seinem deutschen Verlag in Berlin

pektieren sich und kommunizieren ohne Worte. Es gibt aber ja auch diese aggressive Stille zwischen Paaren, die sich mit Schweigen strafen. Stille hat viele Facetten. **Sie besitzen eine der größten Kunstsammlungen Norwegens. Hat Ihnen Kunst geholfen auf der Suche nach Ruhe?**

Vor allem die russische Ikonografie. Die Motive ähneln sich ja sehr, die Jungfrau Maria mit dem Jesuskind auf dem Schoß, aber man kann gut erkennen, in welchem Geisteszustand der Künstler das Bild gemalt hat: Den guten Darstellungen kann man ansehen, dass der Künstler vorher gefastet,

geschwiegen, gebetet hat, dass er all seinen Frust, seinen Glauben, seine Zweifel, seine Bekenntnisse in dieses Werk gelegt hat. Wer das sehen will, muss genau hinschauen – in einem Moment der Stille.

Die Performance-Künstlerin Marina Abramovic suchte in der Wüste nach absoluter Stille und fand dort vor allem absolutes Chaos in ihrem Kopf. Sie konnte ihre Gedanken nicht abschalten. Können Sie das nachvollziehen?

Ich verstehe sie sehr gut. Wer Stille ertragen will, muss mit sich im Reinen sein. Die Begegnung mit sich selbst kann brutal sein.

Sind Sie religiös?

Ich glaube nicht an einen allmächtigen Gott, bin aber auch kein Atheist – dafür habe ich zu viel Zeit in der Natur verbracht. Die schiere Größe der Natur lässt mich zweifeln, dass das alles nur Materie sein kann.

Viele finden Ruhe im Gebet.

Wer glaubt, kann Gott auf diese Weise finden. Wer nicht, kann zumindest sich selbst finden.

Sie sind Autor und haben einen eigenen Verlag. Dennoch geht es in Ihrem Buch vor allem darum, wie Worte unseren Erlebnissen Grenzen setzen und Stimmungen zerstören. Was kann Stille, was Sprache nicht kann?

Das gesprochene Wort hat definitiv seine Grenzen. Es wird immer und überall zu viel geredet. Ein gutes Buch zu lesen kann aber auch ein Weg zu mehr Ruhe sein. Ich glaube, deswegen lesen immer noch so viele Menschen gern Gedrucktes – E-Reader und Tablets bieten zu viele Versuchungen, sich ablenken zu lassen.

Abenteurer, Buchverleger, Kunstsammler – Ihre Karriere ist ziemlich vielfältig. Haben Sie ein Erfolgsgeheimnis?

So groß ist das Geheimnis nicht: harte Arbeit. Bei einer Expedition zum Südpol muss man halt sehr früh aufstehen – und losgehen. Wie die meisten Menschen, die man erfolgreich nennt, arbeite ich sehr viel. ■

INTERVIEW: BARBARA JUNG-ARNTZ

Foto: Mureat Aslan für FOCUS-Magazin

IN WELCHEM WAGEN STECKT EIN STERNEMENÜ?



GEKAUFT, GEKOCHT, GEWONNEN

AB 13. NOV IMMER MO-FR 17⁵⁵



KABEL EINS



Eine Insel der Ruhe

Stille ist ein kostbares Gut. In Island existiert sie im Überfluss
Von Thilo Mischke

„Stille ist nicht die Abwesenheit von Geräuschen. Stille ist die Abwesenheit von Lärm. Wir leben in einer Welt, die nur noch Lärm kennt“

Ein Hoch auf den Norden
 FOCUS-Reporter Thilo Mischke hat seine Liebe zu Island in einem Buch festgehalten



Bevor Sie diesen Text lesen, bitte ich Sie um Folgendes: Legen Sie den FOCUS auf ihren Schoß, schließen Sie die Augen. Gleich, noch nicht sofort.

Wenn Ihre Augen geschlossen sind, will ich, dass Sie darauf achten, was Sie hören. 60 Sekunden lang. Mehr nicht.

Und jetzt Augen zu.

Ihre Augen, sie sind wieder geöffnet. Sie haben gehorcht, in sich hinein und auf Ihre Umgebung. Spüren Sie die Müdigkeit, spüren Sie die schweren Lider. Vielleicht haben Sie einen ratternden Kopierer gehört, klapperndes Geschirr oder Kollegen, die sich darüber unterhalten, warum Sie mit geschlossenen Augen vor Ihrem Computer sitzen. Stille, die werden Sie nicht wahrgenommen haben. Es ist laut, auch wenn Sie versuchen, Ruhe zu finden.

Und es wird nie wieder ruhig werden. Wir haben verlernt, was Stille ist. Auch ich. Aber ich bin ausgezogen, um die Ruhe zu finden. Ich musste weit reisen, bis ich sie wiedergefunden habe: eine Stille, die mich nicht wahnsinnig macht. Ruhe, die mir hilft. Ich habe sie gefunden, in Island.

Ich bin kein Esoteriker, kein Mensch, der innere Chakren sucht, ich halte Meditation für Schabernack und Yoga für Gymnastik und Kulturimperialismus. Aber ich hatte eine Sehnsucht, es musste diesen Ort doch geben. Und ich will Ihnen von diesem Ort erzählen.

Stille ist nicht die Abwesenheit von Geräuschen, Stille ist die Abwesenheit von Lärm. Wir leben in einer Welt, die nur noch Lärm kennt. Unsere Ängste, das Ende der Welt, wie wir sie kennen. Kriege, Nachrichten, Zeitungen, das

Internet, ein neues iPhone. Eine neue Krankheit, eine neue Droge, ein neues Urlaubsziel, ein neues Auto. Lärm ist nicht der Techno aus den Kopfhörern unseres Sitznachbarn in der U-Bahn. Lärm ist Unruhe.

Das 21. Jahrhundert ist das lauteste, das der Mensch erlebt. Es flutet uns mit Eindrücken. Unsere Angst, etwas zu verpassen, scheint unerträglich. Wir sind einem Lärm ausgesetzt, der uns taub macht. Und als Ergebnis müssen wir uns betäuben. Sonst ertragen wir den Lärm nicht mehr. Mir ging es nicht anders. 107 Länder in zehn Jahren, 350 000 Kilometer im Jahr reisen. Die neueste Serie, das neueste Buch, die neueste Videospielkonsole. Ich könnte so weiterleben, habe mich in dieser Unruhe eingerichtet, bis ich sie als normal empfunden habe. Aber sie ist es nicht. Sie bringt uns um. Mich.

Ich musste und wollte dem entfliehen. Der Ort, der hilft, er ist links oben in Island. Ein Zipfel.

Snæfellsnes heißt diese Halbinsel, sie ist nicht weit von Reykjavík entfernt. In zwei Stunden ist sie mit dem Auto erreicht. Was genau diese Halbinsel macht, erkläre ich gleich – denn Island selbst ist es, das so viel Ruhe verspricht. So viel Abwesenheit von Leben.

Wer den Flughafen in Keflavík verlässt, spürt es sofort. Die kalte Luft, dicht vom Schwefel, in der Nase der Geruch alter Eier. So wenige Menschen, die an diesem internationalen Flughafen das Gebäude verlassen. Und der Blick sofort ruhig. Das Erste, was in Island zur Ruhe kommt, sind die Augen. Es gibt keine überfordernden Farben, es existiert Grau. Manchmal ein Grün. Vieles ist braun oder anthrazit. Die Steine,

das Moos, die Flechten, die sich mühevoll am Granit festhalten. Der Mensch hat sich diese Natur nicht zu eigen gemacht, weil es kaum etwas gibt, das diese Natur liefern kann. Wer den Flughafen verlässt, betritt ein emotionales Vakuum. Es herrscht sofort Stille, weil nichts überfordert.

Diese Landschaft in ihrer Gänze funktioniert wie ein Mantra. Eine ewige visuelle Wiederholung. Wir Menschen haben vergessen, dass wir dies brauchen, und ich habe in Island gelernt, dass ich es vermisst habe. Erst in diesem Land ist mir aufgefallen, wie schön das ewig Gleiche sein kann.

Die Sehnsucht nach Stille, nach Ablenkung von der Ablenkung ist groß. Neo-Schamanen in Brandenburg versprechen halluzinogene Erkenntnisse, Malbücher für Erwachsene sind Verkaufsschlager, und auf YouTube hören Millionen Menschen anderen Menschen dabei zu, wie sie eine Ananas schneiden. Die Verzweigung ist groß, dabei müssten die Sehnsüchtigen, die Unruhigen einfach nur nach Island. Sie müssten ins Mietauto steigen, in viel zu dicken, warmen Jacken, und losfahren. Das Fenster einen Spalt geöffnet, die Luft von draußen wirbelt die Gedanken umher. Keine Ablenkung. Nur geradeaus.

Die Fahrt mit dem Transferbus vom Flughafen in die Innenstadt von Reykjavík ist die erste Übung zur Beruhigung. Keine Tiere, zitternde Vögel – manchmal, selten – am Himmel, in der stürmischen Luft. Keine Rehe, keine Säugetiere, kaum Autos. Ich weiß, in Island gibt es Hasen. Aber bei mehr als zwanzig Besuchen habe ich keinen gesehen. Ich habe es aufgegeben, sie zu suchen.



Leeres Land Autofahren und einsame Tankstellenbesuche als Stilletherapie

„Vier Tage auf der Halbinsel Snæfellsnes erholen mehr als 14 Tage Strandurlaub“

Nur das Wetter sorgt für Hektik. Im April drückt sich die Sonne durch die kurzen Tage, im Winter versteckt sie sich. Island ist ein Stimmungsring, es zeigt sich immer so, wie man sich selbst fühlt. Der ewige Nachmittag kann deprimierend sein – oder gemütlich.

In Island verpasst man nichts. Und das beruhigt ungemein.

Aber nun zur Halbinsel Snæfellsnes. Es ist ein Sehnsuchtsort, ohne Palmen, ohne Wärme. Und es ist nicht still. Oder leise. Der Wind fast immer stürmisch, immer feucht, das Gesicht wird kalt, die Nase läuft. Das Meer ist unruhig, und manchmal schwemmt es einen toten Wal ans Land. Die Menschen leben hier in flachen Häusern, die sich dem Wind und den Gezeiten angepasst haben. Sie reden nicht viel. Und das Leben, es hat einen einfachen Rhythmus. Aufstehen, essen, nicht erfrieren, nicht in heiße Quellen fallen, abends in lauwarmen Flüssen schwimmen, die durch die geothermale Kraft Islands erwärmt werden, dann wieder ins Bett.

Manchmal mit versperrten Touristen reden, die sich hierher verirren. Es gibt das kleine Örtchen Stykkishólmur mit seinen roten Dächern und dem winzigen Hochseehafen. Und die Tankstelle in Borgarnes. Es gibt kleine Restaurants dazwischen.

Es sind zwei Orte, die beruhigend wirken, sedierend. Die Stille und Ruhe versprechen, weil sie

dem Konzept unserer Wirklichkeit widersprechen.

Alles, was wir für wichtig halten, spielt hier keine Rolle. Alles, was uns ablenkt, existiert hier nicht. Das Funksignal auf dem Handy ist schwach. Die Landschaft ist innerhalb kürzester Zeit leer gesehen. Was zählt, ist die Beschäftigung mit sich selbst.

Die Autofahrten, besonders zu zweit, hoch konzentriert. Gespräche werden wieder möglich sein. Und irgendwann lernen Sie hier, wieder zu schweigen. Sie freuen sich über Islandpferde am Straßenrand, die im Wind stehen wie das Gras, das sie fressen.

Je länger Sie hier auf dieser Halbinsel bleiben, desto mehr schätzen Sie einfache Dinge. Schätzen Sie die Ruhe, die sich in Ihrem Hirn breit machen wird. Vier Tage auf dieser Halbinsel erholen mehr als 14 Tage Strandurlaub.

Vier Tage, in denen Sie verlernen, beschäftigt zu sein.

Sollten Sie nun entscheiden, nach Island zu reisen, so nehmen Sie sich auch dort 60 Sekunden, schließen Sie die Augen, schweigen Sie. Und hören Sie hin.

Ich weiß, was Sie hören werden. Das Rauschen Ihrer Ohren, das Brechen der Wellen eines Ozeans, der für uns kein Leben kennt. Der düster und kalt ist. Sie hören den Wind, der über die Bergkämme streicht. Mehr nicht.

Und es wird Sie glücklich machen, glauben Sie mir. ■

Apps für Ruhe und Meditation



Hush City

Sehnsucht nach Ruhe? Die App führt zu Ruheorten in tosenden Großstädten weltweit



Insight Timer

2,8 Millionen Nutzer gehören zur Insight-Community, die 7000 geführte Meditationen bietet



Stop, Breathe & Think

Eine schrittweise Annäherung an Achtsamkeit und Meditation, Angebote nach Stimmungslage



Calm

beruhigt mit Bildern und Geräuschen. Basismeditation kostenfrei, mehr im Abo



Headspace

versteht sich als Fitness-Studio für den Kopf. Fünf Millionen Nutzer. Probe kostenlos, mehr im Abo