

FÜR SIE

Fit & gesundheit

DURCH RUHE UND BESINNUNG ZU NEUER ENERGIE

Schweigen - ein befreiender Weg zum Glück

Fernsehen, Handy, Internet – den ganzen Tag prasseln Informationen auf uns ein. Wir haben kaum Zeit, alles zu verarbeiten. Manchmal kann ein stummer Rückzug neue Kräfte mobilisieren



© Matthias Bonk-totola

Einfach mal nichts sagen – und nichts hören. Das Telefon ausstöpseln, keine Verabredungen treffen, Pflichten ignorieren. Schon den Gedanken daran fand Birgit-Ursula Nennstiel aus Kassel unvorstellbar. Die 48-jährige Sekretärin konnte keine Sekunde still sitzen: Sie arbeitete länger als ihre Kolleginnen, putzte nach der Arbeit die Wohnung, zupfte nachts bei Kunstlicht Unkraut. Sobald sie mal nichts zu tun hatte, meldete sich das schlechte Gewissen. Dann raffte sie sich vom Sofa auf – irgendetwas Sinnvolles würde es schon zu tun geben.

Ähnlich wie Birgit-Ursula Nennstiel geht es vielen Frauen. Jahrelang bewältigen sie einen Alltag ohne Pausen: Nach der Arbeit mit Mutter oder bester Freundin telefonieren, nebenbei im Internet surfen, SMS verschicken. Beim Bügeln die TV-Nachrichten gucken und währenddessen mit dem Partner die Wochenendplanung besprechen – immerzu machen sie alles

gleichzeitig. Und immerzu kommunizieren sie mit der Umwelt. Inmitten eines voll gestopften Alltags nehmen wir alle gar nicht mehr wahr, was mit uns geschieht. Birgit-Ursula Nennstiel zum Beispiel merkte nicht, wie sie und ihr Mann sich entfremdeten – bis er sich von ihr trennte. „Mein komplettes Weltbild zerbrach in dem Moment“, sagt sie.

Und plötzlich bekam Ruhe für sie eine ganz neue Bedeutung – zwangsläufig. Denn ihr Mann zog direkt nach der Trennung aus, Birgit-Ursula Nennstiel lebte in dem großen Haus nun ganz allein. „Anfangs fiel es mir nicht leicht, die Stille auszuhalten.“ Dennoch griff sie nicht zum Telefonhörer, um ihre Freundin anzurufen. „Niemand hätte mir mit Worten helfen können.“ Sie hielt die Stille aus, ließ endlich Ruhe zu. Beim Schweigen sortierten sich ihre Gedanken: „Mir wurde klar, wie sehr ich immer auf Anerkennung und Lob hingearbeitet hatte. Auch damit habe ich mir Druck gemacht.“

In der Stille befreit sich die Seele

Gerade dann, wenn wir das Gefühl haben, den Boden unter den Füßen zu verlieren, wenn das Gerüst des Alltags plötzlich einstürzt, kann uns Schweigen Stabilität geben. So wie sich beim Fasten der Körper reinigt, befreit sich in der Lautlosigkeit die Seele. Im Moment der Innenschau erleben wir, wo wir stehen, wer wir sind und was mit uns in den letzten Wochen, Monaten oder Jahren geschehen ist. Dass sich Menschen verändern, wenn sie eine Zeit lang auf sich selbst zurückgeworfen sind, bestätigt auch die Wissenschaft. „Bei einer intensiven Meditation zum Beispiel reduziert sich die Aktivität im sogenannten Scheitellappen, welcher die Aufmerksamkeit und das Körpergefühl steuert“, sagt Gerhard Roth, Hirnforscher an der Universität Bremen. „Dabei verliert der Geist seinen Fokus, und man meint, mit der Umwelt oder gar dem ganzen Universum eins zu werden.“

Was vorher wichtig erschien, verschwimmt, hat mit einem Mal keine Brisanz mehr. Gedankliche Schwerpunkte verlagern sich, Entspannung tritt ein. Das gibt einem endlich Raum, sich selbst wahrzunehmen. Und auch der Körper profitiert davon: Adrenalin- und Cortisolspiegel sowie der Blutdruck sinken, Verspannungen lösen sich. Ganz gleich, wie man schweigt, ob bei einer Meditation oder ohne solch einen festen Rahmen: Solange man sich nur bewusst entschließt, für eine bestimmte Zeit zu verstummen, wird man spüren, dass es etwas in einem verändert. Vielleicht nicht sofort, aber nach einer Weile. Manchmal braucht man etwas Geduld dafür.

Die 39-jährige Unternehmensberaterin Lena Meichsner aus Ravensburg hat verschiedene Formen des Schweigens ausprobiert: Sie besuchte Seminare im Kloster und pilgerte über den Jakobsweg, beides brachte ihr nicht die gewünschte innere Ruhe. Dann entdeckte sie Naikan, eine japanische

Schweigemeditation. Bei dieser Methode sitzt man sieben Tage lang mehrere Stunden täglich vor einem weißen Paravent und wird mit drei immer gleichen Fragen konfrontiert: „Was hat eine Person – etwa meine Mutter oder ein anderes Familienmitglied – für mich getan?“ „Was habe ich für sie oder ihn getan?“ „Welche Schwierigkeiten habe ich ihr oder ihm bereitet?“ Alle 90 Minuten kommt der Seminarleiter in den Raum, stellt die drei Fragen neu, und der Befragte unterbricht das Schweigen. Dann geht der Seminarleiter wieder, ohne das Gesagte zu kommentieren.

Ziel der Schweigemeditation ist es nicht, den Fokus zu verlieren, sondern ihn zu schärfen: Nichts lenkt davon ab, sich mit seinen Beziehungen zu anderen Menschen zu beschäftigen, nur die Gedanken können abschweifen. Doch zugleich ist dem Meditierenden bewusst, dass er die Aufmerksamkeit immer wieder zu den drei Fragen zurückbringen muss.

Naikan-Meditation ist zugleich eine Zeitreise

„Ich bin beim Naikan einer Menge aus meiner Vergangenheit begegnet“, sagt Lena Meichsner, die mit dem Schweigen die Krebserkrankung ihres Vaters verarbeiten wollte. „Mir wurde klar, dass viele meiner Ängste noch aus meiner Kindheit rühren. Beim Naikan habe ich gelernt, sie zuzulassen.“ Das war nicht leicht: „Mal war ich in Tränen aufgelöst, dann wieder glücklich. Es waren heftige Emotionen, auch Wut und Trauer, die plötzlich wie eine Welle hochschwappten. Aber sie haben mich weiter zu mir selbst gebracht.“ Sogar ihr Tinnitus verschwand, sagt Lena Meichsner: „Als ich stumm vor dem Paravent saß merkte ich erst, wie laut die Welt in meinem Innern war: Unzählige Informationen schwebten in meinem Kopf, Bilder, Worte, Sätze gerieten durcheinander. Als hätte ich versäumt, all diese Informationen rechtzeitig zu ordnen.“

Am dritten Schweigetag hatte ich richtig Kopfschmerzen. Aber nach sieben Tagen war der Tinnitus weg. Und er kam nie zurück.“ So einfach es klingt, eine Weile den Mund zu halten – Schweigen fällt den meisten Menschen schwer, vor allem in so konzentrierter Form. Wir haben das Stillsein schlicht verlernt. „Es braucht zwei Jahre, um sprechen zu lernen, und fünfzig, um Schweigen zu lernen“, sagte der Schriftsteller Ernest Hemingway. Heute leben wir zudem in einer Gesellschaft, in der Schweigen als unproduktiv und damit als nicht nützlich gilt. Zahlreiche Kommunikationswege stehen uns zur Verfügung, vom Mobiltelefon bis hin zu Live-Chats per Webcam. „Wir haben es heute stärker als früher mit einer Art Verflachung der Gefühlswelt zu tun“, sagt **Louis Lewitan**, Diplom-Psychologe und Stress-Experte aus München. „Durch Twitter, SMS oder Facebook glauben viele, sie seien in Verbindung mit anderen.“

In Wirklichkeit aber entsteht eine Inflation an nichtssagenden Mitteilungen, die manchem nur das Gefühl gibt, nicht allein zu sein.“ Dass Schweigen manchmal gesünder sein kann, haben auch Wissenschaftler der New York State University belegt. Das Forscherteam hat Zeugen der Anschläge des 11. September begleitet. Jene, die sich standhaft weigerten, über das Erlebte zu sprechen, zeigten sich nach zwei Jahren seelisch gesünder als jene, die in langen Gesprächen Erleichterung gesucht hatten. Die weitverbreitete Ansicht, dass man unbedingt über seine Gefühle reden muss, um ein Trauma zu überwinden, konnten die Psychologen in diesem Fall nicht bestätigen. Schweigen als Wundermittel für körperliche und seelische Beschwerden zu preisen wäre dennoch falsch. Aber es bietet die Möglichkeit, aufwühlende Dinge sacken zu lassen, Vergangenes in Ruhe zu verarbeiten. Man bleibt nicht stehen, wenn man schweigt. Man kommt voran, gelangt zu neuen Sichtweisen.

Beim Wandern wortlos Ruhe finden

Die Erfahrung machte auch Angelika von Aufsess aus Hamburg. Die Moderatorin und Trainerin entschied sich vor einem Jahr – als Ausgleich zu ihrem kommunikationsreichen Job – bewusst für ein Wander- und Meditationsseminar auf La Palma. „Mir wurde beim wortlosen stundenlangen Wandern klar, über wie viel unnötiges Zeug wir täglich reden“, sagt die 52-Jährige. „Aber das war nicht alles, auch meine Wahrnehmung hat sich komplett verändert: Ich habe die Natur mit allen Sinnen aufgenommen, fühlte den Boden unter meinen Füßen. Sah, wie die Farbe des Himmels mit der des Meeres verschmolz. Roch die klare und salzige Luft. Solche Dinge kehrten plötzlich zu mir zurück.“ Schweigen öffnet das Herz. Und lässt einen Blick auf die Welt, auf das Leben zu, den wir vorher nicht kannten. „Menschen, die erblinden, hören und riechen nach einer Weile ja auch besser“, erklärt Stress-Experte **Louis Lewitan** das Phänomen. „Wer nicht ständig abgelenkt ist, schärft die Sinne.“