

# STILLE IN DER STADT



*Wie können wir inmitten von Lärm still sein? Die Autorin beschreibt, wie wir im ganz normalen Alltag Oasen der Stille finden können.*

VON URSULA RICHARD

„Ganz im Geheimen sprachen der Weise und ich. Ich bat ihn: Nenne mir die Geheimnisse der Welt. Er sprach: Schweig ... und lass dir von der Stille die Geheimnisse der Welt erzählen.“ Diese Worte des Sufiheiligen und -dichters Rumi erwecken vielleicht Vorstellungen und Bilder in uns, wie wir in der Natur oder in einem sakralen Raum schweigen. Damit ist immer auch ein innerliches Schweigen gemeint, um der Stille zu lauschen und uns empfänglich für die Geheimnisse der Welt zu machen. Uns kommt dabei sicher kein belebter Ort wie der Hauptbahnhof in einer Großstadt oder ein Einkaufszentrum in den Sinn.

Mit solchen Orten mögen wir vieles verbinden, aber sicherlich nicht Stille. Stille als Gegensatz zum „Lärm der Welt“ ist für viele von uns zu einem knappen Gut, zu einer Sehnsucht geworden und damit zu etwas sehr Kostbarem. Wir sind, sofern wir nicht zurückgezogen auf dem Land oder in abgeschiedenen monastischen Gemeinschaften leben, oftmals einem Geräuschpegel ausgesetzt, den wir nur noch als Lärm empfinden: Musik läuft als Hintergrundberieselung in Restaurants, Geschäften, Cafés. Autogeräusche, Hupen, Polizeisirenen, Menschen, die in der Öffentlichkeit telefonieren usw. sind stetige Geräuschkulissen. *Die Vertreibung der Stille* ist der Titel eines Buches, das schon in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts beklagte, wie uns

das Leben „unter der akustischen Glocke“ um unsere Sinne bringt.

Doch sehen wir die Stille nur als Antipoden zum „Lärm der Welt“, so schaffen wir damit in gewissem Sinne erst den Gegensatz, unter dessen Spannungsverhältnis wir dann leiden.

## „STILLE IST EINE BEWUSSTSEINSVERÄNDERUNG.“

In fast allen spirituellen Traditionen ist die Stille von herausragender Bedeutung. In der Meditation oder auch im Gebet soll der Geist zur Ruhe kommen, still werden. Wir werden zu Lauschenden, die in die Stille hineinhorchen. Toni Packer, die, aus dem Zen kommend, ihre Arbeit als offenes, meditatives Fragen oder Erforschen jenseits traditioneller Konzepte verstand, sprach oft davon, die eigenen Fragen in der Stille lebendig zu halten. Diese Stille steht nicht im Gegensatz zum „Lärm der Welt“, sondern geht über diesen hinaus und schließt ihn ein. Stille ist das, was alles gewissermaßen umhüllt, aber auch erst ermöglicht.

**D**er große amerikanische Künstler und Komponist John Cage entdeckte in den 1940er Jahren experimentell, dass das Schweigen, die Stille, *silence*, nichts Akustisches ist. Er ging in einen schalltoten Raum an der Harvard University, doch auch dort gab es keine Abwesenheit von Geräuschen. Er hörte weiterhin Klänge, und zwar einen hohen und einen tiefen, und er erfuhr von dem Techniker, dass der hohe von seinem Nervensystem stammte und der tiefe von seinem zirkulierenden Blut. Diese Erfahrung war für ihn eine Art Initialzündung; er erkannte, dass Stille „eine Bewusstseinsveränderung, eine Wandlung“ ist, und dieser Einsicht widmete er fortan seine Musik.

Eines der bekanntesten Stücke von John Cage heißt 4'33". Dabei setzt sich der Pianist ans Klavier, hebt den Deckel – und schließt ihn nach 4 Minuten und 33 Sekunden wieder, ohne einen einzigen Ton gespielt zu haben. Die Zuhörenden erwarten natürlich Musikklänge, denn sie besuchen ja ein Konzert. Doch was sie hören, sind Husten, Räuspern, Scharren usw., aber sie nehmen diese Geräusche mit einer Aufmerksamkeit wahr, die wir gemeinhin nicht den Alltagsgeräuschen entgegenbringen.

Seit letzten Sommer haben wir in einer Berliner Tai-Chi-Schule ein Zendo. Wenn wir dort abends bei geöffnetem Fenster sitzen, dringen die Stimmen der draußen in den Restaurants sitzenden Gäste zu uns in den fünften Stock. Man hört Straßenmusikanten, Musik aus einer Yoga- und einer Tanzschule, das Klirren von Glas. Ich habe zugegebenermaßen schwer Frieden mit dieser Geräuschkulisse schließen können, vielleicht auch, weil ich als Mitbegründerin des Zendo Angst

hatte, den Mitsitzenden wäre das möglicherweise zu laut (beschwert darüber hat sich in der ganzen Zeit niemand).

Am hilfreichsten hat sich für mich die Vorstellung erwiesen, mit dem Glockenklang zu Beginn der Meditation werde gewissermaßen der Klavierdeckel gehoben und nach 30 Minuten mit dem Glockenklang, der das Ende der Sitzrunde anzeigt, werde er wieder geschlossen – und dazwischen werde jetzt das Stück 4'33" aufgeführt. Dieses Verständnis hat mir am ehesten eine vorurteilslose Offenheit für alles, was sich hörbar machen will, ermöglicht. Und ich habe gemerkt, dass so auch der emotional-gedankliche Lärm, der ansonsten die Geräusche noch verstärkt und sie endgültig zu Krach werden lässt, mehr und mehr wegfällt.

Dies lässt sich meines Erachtens gut auf das alltägliche Leben inmitten von mehr oder minder ausgeprägten Geräuschkulissen übertragen. Natürlich ist es wunderbar, wenn wir uns als Stadtbewohnerinnen oder -bewohner Oasen der Stille schaffen oder für uns finden, sei es unsere Wohnung, ein Meditationszentrum, eine Kirche, ein Park, ein Friedhof usw. Solche Orte sind wichtig, weil sie es uns einfach leichter machen, zu uns zu kommen, zur Ruhe und zur Besinnung zu kommen. Sie lassen uns möglicherweise eine Stille erleben, die uns nährt und inspiriert, und dies kann uns dann auch die Kraft geben, jene Stille zu erfahren, die hinter dem Gegensatz still – laut liegt.

Begrenzen wir unsere Vorstellung jedoch darauf, die Stille brauche ruhige Orte, um sich erfahrbar zu machen, verfallen wir leicht in eine Art Indoor-Spiritualität: Wir haben auf der einen Seite Orte für die Stille, Meditation und Achtsamkeit und auf der anderen Seite unser alltägliches Leben, in dem wir uns ärgern und hilflos fühlen, wenn die Nachbarin den Fernseher laut eingestellt hat, weil unsere Wohnung an einer verkehrsreichen Straße liegt oder wir die zahlreichen Telefonate unserer Kollegin im Büro mithören müssen.

**U**m in einem Umfeld mit hohem Geräuschpegel wie in Städten nicht immer von Fluchtreflexen erfasst zu werden, ist es wichtig, immer wieder auf die Stille jenseits der Geräusche zu horchen. Das bedeutet, sie auch zwischen und in den Geräuschen und Klängen selbst wahrzunehmen. Oder – denn dies betrifft ja nicht nur den äußeren Lärm, sondern auch unseren gedanklich-emotionalen Aufruhr, in dem wir uns oft befinden, wenn es wie in meditativen Settings äußerlich still ist – die Stille auch hier zu finden. Lärm und Stille werden dann nicht als Gegensätze erfahren, sondern die Stille macht sich im inneren wie im äußeren Lärm bemerkbar.

URSULA RICHARD ist Verlegerin, Übersetzerin und Autorin. 2011 erschien ihr Buch *Stille in der Stadt – Cityguide für kurze Auszeiten und überraschende Begegnungen* im Kösel-Verlag.