

Raum für Stille – Raum für dich

Amber Hatch

Raum für
Stille
Raum für dich

Der achtsame Weg
zu innerem Gleichgewicht
und mehr Gelassenheit

Aus dem Englischen übersetzt
von Anita Krätzer

L o t o s

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
The Art of Silence im Verlag Piatkus, an imprint of
Little Brown Book Group, London, Great Britain.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum
Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967.
Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8282-8

1. Auflage 2018

Copyright © 2017 by Amber Hatch

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by Lotos Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Angelika Holdau

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung

von Motiven von © loliputa/thinkstock (Blumen)

© Nottomanv1/thinkstock (Aquarell)

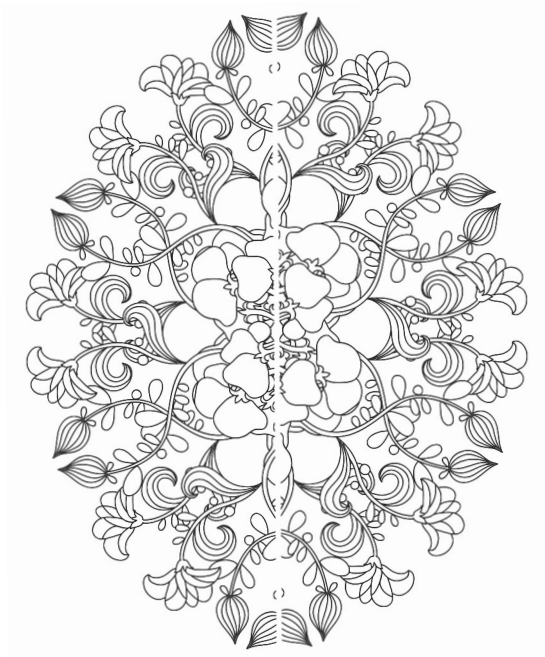
© Valentyn Volkov/thinkstock (Papier)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

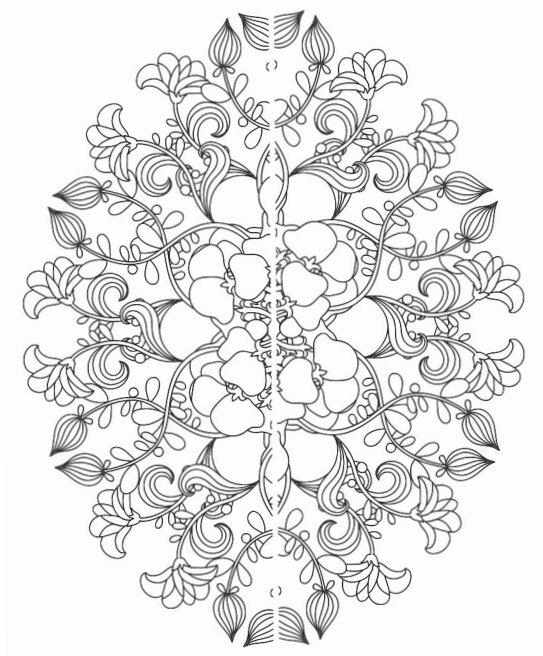
www.ansata-integral-lotos.de

All jenen gewidmet,
die spüren, dass die Antwort
nicht im *Mehr* liegt.



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Ein ruhigeres Umfeld schaffen	23
Raum für Stille schaffen	25
Erbauliche Dinge tun	45
Abgeschlossenheit suchen	62
Friedliche Beziehungen pflegen	87
Strategien für freundliche Kommunikation	89
Zuhören und Gehör finden	97
Wenn uns die Worte fehlen	110
Öffentliches Schweigen und unser Verhältnis dazu	123
Innere Stille entwickeln	139
Stille für uns selbst beanspruchen	141
Innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden ..	158
Die Stimme in unserem Kopf beruhigen ...	165
Schlussgedanken	171



Einleitung

Was ist Stille?

Wir wissen alle, was Stille bedeutet. Aber wie viele von uns haben sie schon erfahren? Im Wörterbuch steht, Stille sei die völlige Abwesenheit von Geräuschen. Aber wie können wir solch eine Lautlosigkeit erreichen? Überall um uns herum sind Geräusche. Sie werden in Form von Schwingungen durch die Luft (oder andere Medien) übertragen, die dann wiederum unsere Trommelfelle in Schwingungen versetzen und von unserem Gehirn bestimmten Geräuschen zugeordnet werden. Wir leben nicht in einem Vakuum (glücklicherweise, weil wir sehr schnell sterben würden, wenn das der Fall wäre) und sind daher ständig von einem gewissen Geräuschpegel umgeben. Es scheint daher nahezu unmöglich zu sein, wirkliche Stille zu erleben.

Da echte Stille ein unerreichbarer Idealzustand ist, neigen wir dazu, den Begriff in einer etwas weniger genauen Bedeutung zu verwenden, eben

realistischer. Wir können sagen, dass eine »praktikable Stille« einen relativen Zustand darstellt: Für uns ist es ruhig, wenn es bedeutend ruhiger ist, als wir es gewohnt sind. Ich vermute mal, dass sich die meisten Menschen, die nach diesem Buch greifen, nicht nach tatsächlicher Lautlosigkeit sehnen, also nach der vollständigen Abwesenheit von Geräuschen. Wenn jemand das Bedürfnis danach hätte, könnte sie oder er sich für den Preis dieses Buches ein ordentliches Paar Ohrstöpsel kaufen. Ich glaube, dass sich die meisten von uns etwas wünschen, das etwas komplexer und subtiler ist. Wir wollen etwas von dem Wesen der Stille einfangen.

Wenn wir Stille auf diese Weise verstehen, dann kann man sie in der tiefsten Nacht, in der feierlichen Stimmung einer Andachtsstätte, in der Mitte eines Getreidefeldes oder am Ende einer Rede vor dem Einsetzen des Applauses finden.

Stille nimmt in unserer Vorstellungswelt einen weit reichhaltigeren Platz ein als einfach nur die Abwesenheit von Geräuschen. Stille deutet auf etwas Ganzes und Besonderes hin – auf etwas Ehrfurchtgebietendes, ja, Heiliges. Stille ist die Quelle einer tieferen Kraft und ein spezieller Ort des Schweigens, der Ruhe und des Friedens.

Akustische Überlastung – und warum sie uns schadet

Die meisten von uns werden in ihrem Alltagsleben von akustischen und optischen Reizen überflutet. Im Moment sitze ich gerade in meinem »ruhigen Zimmer«, um zu schreiben. Ich höre meine Katze auf meinem Schoß schnurren, wie sich die Bauarbeiter vom Nachbarhaus unterhalten, die Kinder unten im Haus miteinander streiten, das Durcheinanderpurzeln der Legosteine, jemanden husten, eine Polizeisirene, Autoverkehr, meinen Atem, das Anschlagen der Tasten meines Laptops, einen Automotor aufheulen, das Klingeln eines Telefons, Schritte auf der Treppe zu mir nach oben, das Tschilpen von Spatzen, das Rascheln von Kleidung, den Gesang von Kindern, einen Pressluftbohrer, den Wind in den Blättern, mein Schlucken, das Gurren einer Taube, das Knarren von Dielen, ein über uns hinwegfliegendes Flugzeug, das Schneiden von Gemüse, eine zuschlagende Tür, weißes Rauschen und noch einen aufheulenden Automotor.

Diese Geräusche kommen und gehen im Laufe von wenigen Minuten. Manche sind lauter als andere und überdecken die leiseren. Manche sind so leise oder vielleicht auch so vertraut, dass ich sie erst nach mehreren Minuten aufmerksamen Lauschens wahrnehme. Selbst wenn wir uns dessen nicht vollständig bewusst sind, können all diese Geräusche unsere Aufmerksamkeit ablenken.

Es gibt auch Geräusche, die nicht ständig zu hören sind, nach denen wir aber lauschen. Diese möglichen Geräusche können sogar noch stärker ablenken. Eventuell erwarten wir, dass ein Baby schreit, es an der Tür klopft oder das Telefon klingelt. Das Gefühl, man könne jeden Augenblick unterbrochen werden, kann es uns unmöglich machen, uns wirklich zu konzentrieren, weil unsere Gedanken dann ständig vom gegenwärtigen Moment und von dem, was wir gerade tun, zu dem erwarteten Ereignis abschweifen. Wenn dann noch ein Gefühl der Irritation hinzukommt, führt das zu noch mehr Ablenkung, die oft erheblich größer ist als die Unterbrechung selbst.

Wir leben in einem Zeitalter der Information und der Kommunikation, was zu einem Übermaß an akustischen und visuellen Reizen führt. Wir sind so daran gewöhnt, mit Lärm und Reizen bombardiert zu werden, dass wir uns möglicherweise einsam oder gelangweilt fühlen, wenn daran ein Mangel herrscht. Darum drehen wir das Radio auf, wenn wir mit dem Auto unterwegs sind, treiben in unserer Freizeit Sport oder handwerkeln oder sehen unsere E-Mails durch, während wir im Supermarkt in der Schlange stehen. Das Problem besteht darin, dass wir uns, weil wir so oft auf Reize aus sind, schließlich in einer Situation befinden, in der wir offenbar keine Pause mehr davon machen können. Die Gesellschaft erwartet von uns, dass wir bei den Nachrichten, unseren E-Mails, den sozialen Medien, der Mode und der herrschenden

Meinung stets auf dem Laufenden sind. Wenn wir nicht aufpassen, können wir von den ständig auf uns einströmenden Reizen überwältigt werden.

In einer Welt der Informationen, in der wir von allen Seiten mit Botschaften und Daten überschwemmt werden, überlebt nur der Stärkste. Um Aufmerksamkeit zu erlangen, müssen Botschaften sowohl im Wortsinn als auch im übertragenen Sinn lauter und schriller sein als andere. Unternehmen, Wohltätigkeitsorganisationen, Institutionen und andere Firmen pumpen immer mehr Geld in ihre Werbung, um ihre Botschaften rüberzubringen. Die sozialen Medien, E-Mails und unsere mobilen Kommunikationsgeräte überschütten uns mit dringenden Nachrichten, Texten, Zustandsbeschreibungen und anderen Informationen von Freunden, Verwandten, Kollegen und natürlich Unternehmen. Die Unterscheidung zwischen Öffentlichem und Privatem hat sich durch die sozialen Medien verwischt. Unsere Aufmerksamkeit wird nicht nur durch direkt an uns gerichtete Botschaften beansprucht. Auch die Unterhaltungen zwischen anderen Menschen erscheinen regelmäßig in unseren Eingangsnachrichten. Es kann schwierig sein, sich von Diskussionen abzuwenden, die im Grunde nichts mit uns zu tun haben. Anzeigen pflastern nicht nur unsere Zeitungen, Transportmittel, Gebäude und das gesamte Straßenbild, sondern auch die von uns besuchten Websites und die Seiten der sozialen Medien.

Manchmal sind sie auch in unserer E-Mail-Eingangspost zu finden. Unternehmen suchen sich uns mit zunehmender Raffinesse als Zielgruppe aus, um unsere Daten zu sammeln und auszuwerten. Außerdem versehen wir unsere Handys, Tablets, Uhren und andere Geräte bewusst mit Alarmsignalen und Klingeltönen, damit sie uns darauf aufmerksam machen, wenn wir reagieren oder etwas tun müssen.

All das geschieht, bevor wir an die Menschen um uns herum wie unsere Kollegen, Kinder, Partner, Klienten und Kunden, Freunde und Bekannten oder an die Mitreisenden in öffentlichen Verkehrsmitteln oder die Verkäufer in Geschäften auch nur gedacht haben. Wir müssen täglich zahllose Interaktionen bewältigen. Das kann besonders dann der Fall sein, wenn wir in einer dicht besiedelten Stadt wohnen. Unser Tag kann aus einem scheinbar nie enden wollenden Kreislauf aus Unterhaltungen, Anfragen, Anweisungen, Aufträgen und höflichen Floskeln bestehen.

Ob wir uns nun dessen bewusst sind oder nicht – wir sichten ständig die auf uns einprasselnde Datenflut, ordnen die Geräusche und Signale den korrekten Kategorien zu, bewerten sie und stufen sie nach Prioritäten ein. Die geistige Energie, die erforderlich ist, um all dies zu tun, kann uns ihren Tribut abverlangen; unsere Ressourcen nehmen ständig ab, und unsere Fähigkeit, über alles den Überblick zu behalten, leidet. Wir sind wie ein Kleinkind im Eiscafé, das sich nicht für eine Geschmacksrichtung

entscheiden kann und schließlich von der riesigen Auswahl derart überfordert ist, dass es in Tränen ausbricht.

Die Folge dieser Überreizung ist, dass wir am Ende unter Stress leiden. Stress wird durch den sogenannten Angriff-oder-Flucht-Reflex erzeugt, einen natürlichen Reaktionsmechanismus des Körpers, um sich gegen beängstigende oder bedrohliche Situationen zu wappnen. Der Körper bereitet uns darauf vor zu handeln, indem er eine ganze Palette von unterschiedlichen Prozessen auslöst. Dazu gehören unter anderem die Anspannung unserer Muskeln, die Beschleunigung unserer Herz- und Lungenfunktion, der Anstieg des Blutdrucks, die Einstellung der Verdauung, die Erhöhung der Durchblutung bestimmter Körperbereiche und die Drosselung der Blutzufuhr in anderen Bereichen.

In unserer modernen Welt kommen wir nicht oft in eine Situation, in der es sich empfiehlt, wegzulaufen oder stehen zu bleiben und uns körperlich zu verteidigen. Doch der Angriff-oder-Flucht-Reflex ist die Art, wie unser Körper auf alle wahrgenommenen Bedrohungen reagiert, auch auf psychische. Darum schaltet unser Körper jedes Mal in den Notfallmodus um, wenn wir eine schockierende Schlagzeile lesen, unsere Brieftasche nicht finden können, einen unangemeldeten Anruf entgegennehmen oder in den sozialen Medien kritisiert werden. Kurz gesagt, es passiert sehr häufig.

Das Problem daran ist, dass unser Körper nicht dafür geschaffen ist, ständig auf Hochtouren zu laufen. Wenn das der Fall ist, kann es passieren, dass wir unter chronischem Stress leiden. Das ist nicht zuletzt deshalb eine schlechte Nachricht, weil Stress alle häufigen Todesursachen wie Herz- und Lungenerkrankungen, Krebs und Leberzirrhose fördert. Stress setzt unser Immunsystem außer Gefecht und macht uns für die üblichen Virusinfektionen empfänglich. Er lässt uns ängstlich und depressiv werden und senkt nachweislich unsere Lebenserwartung. Und einmal abgesehen von allem anderen fühlt sich Stress nicht sonderlich gut an.

Die gute Nachricht lautet, dass Stress nicht unvermeidbar ist. Zum einen gibt es Dinge, die wir tun können, um Stress vorzubeugen. Außerdem können wir lernen, wie wir Stress loslassen können, wenn er sich aufbaut. Statt ständig in den Angriff-oder-Flucht-Reflex zu verfallen, können wir den Körper dazu animieren, in einen Entspannungsmodus umzuschalten. Entspannung verlangsamt den Herzschlag und die Atmung, senkt den Blutdruck und verringert die Muskelanspannung. Wenn wir entspannt sind, genießen wir das Leben mehr. Es fühlt sich gut an.

Wir alle wissen das, also warum ist es so schwer für uns zu entspannen? Für die meisten Menschen lautet die Antwort, dass einfach zu viel los ist. Stille ist eine Strategie, die wir anwenden können, um die Dinge ins Lot zu bringen.

»Ich denke nicht ...«
»Dann solltest du auch nicht reden«,
sagte der Hutmacher.

LEWIS CARROLL: *Alice im Wunderland*

Worin besteht die Kunst der Stille?

Wir erkennen möglicherweise, dass unser Leben zu hektisch und zu laut ist und dass wir ein wenig mehr Frieden hineinbringen müssen. Vielleicht wollen wir die Dinge langsamer angehen oder einfach nur lernen, wie wir ruhigere Phasen, die wir bereits haben, optimal nutzen können. Wir wollen am Geist der Stille teilhaben, weil wir intuitiv wissen, dass ein Mehr – mehr Dinge oder mehr Trubel – nicht zu einer größeren Zufriedenheit führt.

Die Vorstellung von Stille kann uns helfen, das Gleichgewicht dieser verrückten, chaotischen Welt, in der wir leben, wieder herzustellen. Sie kann uns den Raum geben, den wir benötigen, um es unserem Körper und unserem Geist zu erlauben, sich zu entspannen, sodass wir zu dem rundum gesunden Menschen werden können, der wir gerne sein wollen.

Stille ist eine Lebensstrategie.

Es gibt drei sehr kraftvolle Wege, durch die wir die Macht der Stille nutzen und mehr von ihr in unser Leben bringen können:



Amber Hatch

Raum für Stille, Raum für dich

Der achtsame Weg zu innerem Gleichgewicht und mehr Gelassenheit

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
4 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-7787-8282-8

Lotos

Erscheinungstermin: September 2018

Wäre es nicht schön, jeden Tag nur für ein paar Minuten echte Stille erfahren zu können? Den Trubel um uns herum auszublenden und uns auf das zu fokussieren, was wirklich wichtig ist? Die Achtsamkeitslehrerin Amber Hatch leitet genau dazu an. Schritt für Schritt vermittelt sie die entscheidenden Impulse, um unser inneres Gleichgewicht in dieser verrückten, lauten Welt wiederzufinden.

Mit vielen kleinen Übungen, um Körper und Geist zu entspannen und ein rundum zufriedenes und ausgeglichenes Leben zu führen.



[Der Titel im Katalog](#)