

Am Herd

BRANDHEISS UND
HOCHST PERSÖNLICH

Advent. Die Zeit, in der eine Schularbeit den nächsten Test und der wieder das nächste Referat jagt. Als wäre es nicht schlimm genug, dass es um 16 Uhr dunkel wird.

VON BETTINA STEINER

Marlene kommt nach Hause und ist müde. Mathe war okay, sagt sie noch, dabei habe ich gar nicht gefragt, dann vertrollt sie sich mit Vinegar-Chips und einem Liter Milch in ihr Zimmer. Kopfhörer auf, Spotify an, als ich sie eine Stunde später zum Essen holen will, schläft sie tief und fest. Ich werde sie nicht wecken. Ich werde das Licht abdrehen, das halbleere Milchpackerl wieder in den Kühlschrank räumen, eine Portion von den Serviettenknödeln mit Champignonsauce beiseitstellen und mit Argusaugen darüber wachen, obwohl Marlene vermutlich heute eh nichts mehr essen wird, weil sie nämlich durchdrückt bis morgen, wenn der Wecker läutet.

Schließlich hat sie die ganze Nacht vor der Mattheschularbeit durchgelernt.

Das ist der normale Rhythmus der Kinder vor Weihnachten. Lernen bis zum Umfallen, dann umfallen, dann wieder lernen. Mathe, Geschichte, Chemie, Französisch, Schularbeiten, Tests, Referate, Stundenwiederholungen, die stillste Zeit im Jahr ist für die Kinder die stressigste, als sei es nicht schlumm genug, dass es um 16 Uhr dunkel wird, auf dem Schulweg vor lauter Kälte das Handy abstürzt und sich Tanten und Onkel Weihnachtsgeschenke erwarten, am liebsten selbst gebastelt.

Paukerel. Jetzt könnte ich Marlene natürlich erklären, dass ein Teil dieses Stresses selbst gemacht ist: Vom lernpsychologischen Standpunkt ergibt die nächtliche Paukerel keinen Sinn, nicht nur der Körper benötigt Schlaf, auch der Geist, und das Gelernte braucht Zeit, sich zu setzen. Dass sie ein Referat halten muss, weiß sie seit September, der Geschichtstest wäre kein Problem, hätte sie kontinuierlich mitgelernt. Und punkto Französisch: Ich habe ihr einen Zettelkasten gekauft, das ist die effizienteste Art und Weise, Vokabeln zu lernen, nur zehn Minuten am Tag, dafür aber konsequent, und sie muss sich nie wieder vor einer Schularbeit fürchten. Aber nutzt sie ihn? Nein.

Das alles könnte ich sagen, tue es aber nicht, weil es erstens keinen Sinn hat und ich zweitens von einer 16-Jährigen nicht verlangen kann, was ich zum Teil selbst nicht schaffe – oder habe ich etwa schon alle Geschenke besorgt? Oder den Weihnachtsbaum? Eben. Also drücke ich ein Auge zu, wenn Marlene ihre schmutzigen Leiberln neben der Badewanne liegen lässt, hebe ihre Schultasche auf, damit niemand drüberfällt, kaufe noch eine Packung Vinegar-Chips und freue mich auf den Heiligen Abend. Wir werden singen, wir werden essen, wir werden noch mehr singen, und am nächsten Tag werden mich ausgeschlafene Kinder fragen, ob ich vielleicht Waffeln will, sie machen gerade Frühstück.

Das ist dann der Weihnachtsfriede.

bettina.eibel.steiner@diepresse.com diepresse.com/amherd

Pssst! Auf der Suche nach der Stille in der Stadt

Ruhig ist es in einer Stadt nie. Hier ist alles laut: Der Verkehr, die Musik im Geschäft, die Menschen auf der Straße sind es. Das beeinflusst unser Leben, den Körper. **Meditationskurse, Schweigetage und Ruheräume** sind im Trend. Brauchen wir mehr Stille? **VON EVA WINROITHER**

Versuchen Sie es einmal in der Stadt. Versuchen Sie, einen Ort der Stille zu finden. Ganz so einfach wird das nicht sein. Auf der Straße sind die Autos zu hören. Immer. Überall. Selbst in Parks oder Wohnungen ist meistens das brummende Vibrieren von Lkw zu hören. Sind wirklich keine Autos in der Nähe, ist es vielleicht die Hintergrundmusik im Geschäft, die uns mit „Last Christmas“ den letzten Nerv zieht. Und ist es die nicht, dann ist es vielleicht das Plappern, Brabbeln und Raunen der Mitmenschen. Außerdem läutet oder vibriert sicher irgendwo ein Handy. Nein, absolute Ruhe findet man in der Stadt nicht oft. Schon gar nicht vor Weihnachten.

Wir brauchen Stille, aber sie kann Angst machen, wenn wir sie nicht gewöhnt sind.

Dabei ist Lärm eine nicht zu unterschätzende Umweltbelastung. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO hat der Verkehrslärm nach der Luftverschmutzung die zweitstärksten Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Die Europäer verlieren jedes Jahr – konservativ geschätzt – mindestens eine Million Lebensjahre durch die gesundheitlichen Auswirkungen von Umgebungslärm, heißt es auf der Website des Umweltbundesamtes. Laut der WHO-Studie von 2018 können bereits bei geringer, aber auch längerer ständiger Exposition von Lärm Schlafstörungen, kreislaufbedingte Erkrankungen, hormonelle Reaktionen, Beeinträchtigungen in der Schule, am Arbeitsplatz, vermehrte Aggressivität etc. auftreten.

Sieht man sich die Lärmbelastung in Österreich an, dann ist sie in den vergangenen Jahren wieder deutlich gestiegen. Knapp unter 40 Prozent der Österreicher fühlen sich durch Lärm am Tag und/oder in der Nacht gering bis sehr stark gestört, belegen Daten der Statistik Austria aus dem Jahr 2017. Rund 20 Jahre davor, 1998, waren es noch knapp unter 38 Prozent. In den 1970er-Jahren war die Belästigung allerdings deutlich höher als jetzt.

Schlechter als vor 20 Jahren. Dennoch, je nachdem, wo man wohnt, steigt die Lärmbelastung. Vor allem die Wiener klagen. Rund 60 Prozent gaben 2015 gegenüber der Statistik Austria an, durch Lärm in ihren Wohnungen gestört zu werden, im Burgenland sind es rund 26 Prozent. Insgesamt fühlten sich 38,7 Österreicher in ihrer Wohnung im Jahr 2015 durch Lärm belästigt. Rund 49 Prozent gaben an, dass das Ausmaß der Lärmbelastung in den vergangenen drei Jahren zugenommen hat. Wobei die Belästigung tagsüber deutlicher wahrgenommen werde als nachts.

Doch wie viel Ruhe und Stille brauchen wir überhaupt? Gut ein Drittel des Tages, sagt dazu Gerhard Klösch, Schlafforscher an der Med-Uni Wien, sollten wir in ruhigeren Situationen verbringen, also rund acht Stunden. Das ist nicht nur zufällig so lang, wie wir ungefähr schlafen sollten. Wobei mit Ruhe nicht nur eine ruhige Umgebung gemeint ist, sondern auch eine

psychische Ruhe. Im Gegensatz zur Stille, die Klösch als „Abwesenheit von Lärm“ definiert, Ruhe, die erreicht man beim Schlafen freilich nur, wenn einen nichts stört: das Stand-by-Licht, die laute Technomusik des Nachbarn.

Aber beruhigt uns Stille überhaupt innerlich? Haben wir nicht verlernt, sie auszuhalten? Bis zu einem gewissen Grad ja, sagt Klösch. Bei ihm im Schlaf-labor sei es so ruhig, dass manche nicht mehr schlafen können. Eine unangenehme, „schreiende Stille“ empfinden die Menschen dann. Weil keine Reize von außen da sind, werden sie nervös. Entspannen, also innerlich zur Ruhe kommen, können wir laut Studien nur, wenn wir Geräuschkulisse gewohnt sind. Städter würden sich manchmal im Park besser entspannen als im Wald, weil sie im Wald manche Geräusche gar nicht kennen, erklärt Klösch. Es brauche eine Zeit, bis wir uns an neue Geräusche gewohnt haben. Das Gleiche gelte für stille Räume. Sich ihnen aussetzen sollten wir uns aber in jedem Fall. „Menschen brauchen Abwechslung, jede Art von Monotonie ist letztlich eine Überlastung.“

Wir schlafen gern im Rudel. Trotzdem, sagt er, spreche nichts dagegen, dass manche Menschen zum Einschlafen etwa Geräusche brauchen, also ein Hörbuch, den Fernseher, das Gemurmel der Eltern, wenn Kinder schlafen. Klösch erklärt es damit, dass wir uns so einerseits von uns selbst und unserem Leben ablenken, andererseits unsere Urängste beruhigen. Ein Grund für Schlafstörungen sei Angst. Im Schlaf seien wir der Umgebung hilflos ausgeliefert. Stimmen im Hintergrund seien eine Rückversicherung, dass man nicht allein sei. „Wir sind Rudelschläfer. Wir sind keine Singleschläfer. Wir sind es gewohnt in Gruppen zu schlafen. Über Jahrtausende war das die Überlebensstrategie.“

Freilich hat das beruhigende Geplapper von Hörbüchern nichts mit dem Lärm von Autos zu tun, die vor der Wohnung vorbeifahren. Wobei man sich an diesen Lärm nicht gewöhnen kann, selbst wenn wir ihn nicht mehr bewusst hören. „Wir nehmen ihn physiologisch sehr wohl wahr und reagieren darauf. Eine Stressbelastung ist da.“ Um sich der Belastung zu entziehen, gibt es nur eines: Der Lärm muss reduziert werden – oder wir müssen ihm entkommen. Wer untertags etwa vielen Geräuschen ausgesetzt ist, sollte in der Pause Ruhe suchen. Auch deshalb hält Klösch Ruheräume in Firmen, in denen man vielleicht auch kurz schlafen kann, für sinnvoll. Kurze Pausen (fünf, zehn Minuten nach 45 Minuten) und Powernaps hätten einen positiven Effekt auf die Stressbelastung – und die

AUF EINEN BLICK

LEISE

Stille in Wien. Die Räume im Kardinal König Haus stehen zu gewissen Terminen frei. www.stille-in-wien.at

CityStille: Nicoleta Pfeffer-Barbela bringt Stille in die Stadt. citystille.com



Leistung. Ganz generell sollte aber eine Stadt kein Ort sein, wo es 24 Stunden hell und laut sei. „Wir brauchen den Unterschied, der ist extrem wichtig.“

In der Stille zu sich finden. So wie ihn auch die Natur mit den Jahreszeiten vorgibt. Winter ist die Zeit der Stille, des Zurückziehens. Das Kardinal-König-Haus in Wien-Hietzing ist das Bildungshaus der Jesuiten und der Caritas und bekannt für seine Exerzitien (übersetzt: geistliche Übungen), bei denen die Teilnehmer über mehrere Tage hinweg schweigen und zu sich finden. Seit 2015 gibt es auch das „Stille in Wien“-Projekt. Das sind eigene Räumlichkeiten im Haus, in denen Menschen für zwei bis fünf Tage zur Ruhe und zu sich selbst finden können, freilich mit begleitenden Gesprächen. Laut Pater Josef Maureder, Leiter des Bereichs Spiritualität und Exerzitien im Kardinal-König-Haus, sei die Nachfrage nach der „Stille in Wien“ deutlich größer, als Termine frei seien.

Wenn es draußen laut ist, kann man trotzdem innerlich still sein.

Es seien Menschen allen Alters, aber sicher zwei Drittel Frauen, die hierherkämen. Sie kommen, weil sie einen Ort für spirituelle Einkehr suchen, ihre Ehe oder Beziehung in der Krise sei, weil sie krank sind, weil sie in der Arbeit oder sonst im Leben vor wichtigen Entscheidungen stehen. In der Stille und der Meditation suchen sie ihre Antworten, viele auch vor Gott. Längere Zeit still zu sein biete „eine Art Stopp im gesellschaftlichen Strom, von dem wir nicht mehr wissen, ob wir uns damit zurechtfinden“, sagt Maureder. „In der Stille nehmen wir die Realität wahr, in der wir leben, und entdecken die Wirklichkeit dahinter. Und das tut den Leuten so gut, weil sie ein Gespür dafür bekommen, was sie wirklich trägt und wohin sie wollen.“

Unsere Gesellschaft verlange heutzutage nach einem gewissen Rahmen, um zu finden, was wirklich wichtig sei. Maureder spricht von drei Es, die notwendig sind. „Wir sind in einer Welt voll von Dingen, Impulsen und Sachen, die wir haben. Wir brauchen eine Entschleunigung und eine Entrümpelung. Die sind hier gegeben.“ Drittens seien die Menschen oft völlig überlastet, wenn sie zu ihm kommen. „Manche brechen in Tränen aus, weil sie nicht mehr können. In der Stille wird ihnen bewusst, was fehlt und was wehtut. Sie brauchen Entlastung.“ Auch die Zahl jener, die mit ersten Burn-out-Symptomen kommen, nehme zu.

Die Überforderung der Menschen in der Stadt

merkte auch Nicoleta Pfeffer-Barbela. Sie hat im Jahr 2015 mit der CityStille den ersten Drop-in-Meditationsraum in Wien eröffnet. In ihrer CityStille (die sie mittlerweile an Kollegen übergeben hat) konnten die Menschen jederzeit zum Meditieren kommen, dann wieder zurück in die Arbeit gehen. Viele kamen einfach, um still dazusitzen, andere nahmen an geführten Meditationen teil. Die CityStille war ganz bewusst in Grau, Weiß und Holz gehalten und säkular, damit sie für alle offen sein konnte. „Ich glaube, dass gerade Menschen in der Stadt sehr gefordert

Nicoleta Pfeffer-Barbela will mehr Stille in die Stadt und zu den Menschen bringen.

sind. Wir müssen unsere innere Balance wiederfinden, ohne sie können wir nicht optimal funktionieren“, erklärt Pfeffer-Barbela, warum sie CityStille gegründet hat. Für sie ist diese Balance die Stille. „In der Stille sind wir mit uns selbst verbunden, mit unserem Herzen und dem ganzen Universum.“ Tatsächlich sind die Vorteile von Meditation in vielen Studien erwiesen. Demnach können selbst kurze regelmäßige Trainings unseren Stress signifikant reduzieren. Das Gehirn verändert sich nachweislich, wir sind ausgeglichener und glücklicher, so der Neurologe

Christof Kessler in seinem Buch „Glücksgefühle“, der sich eingehend mit dem Thema beschäftigt hat.

Pfeffer-Barbela findet ihre Stille im Atemband zwischen Nase und Bauch. Eine Art Anker, den man, einmal gefunden, nicht mehr verlieren kann. „Die Stille ist immer da, egal, wo wir sind, wir tragen sie mit uns.“ Für Anfänger sagt sie, sei ein stiller Raum wichtig, aber später könne man diese Verbindung überall herstellen. Auch aus diesem Grund stören Pfeffer-Barbela die Geräusche auf der Straße nicht, wenn sie mit Anfängern meditiert. „Natürlich

hört man die Autos, und das ist eine Herausforderung. Aber wir leben in einer Stadt, wir können uns nicht von unserer Umwelt entfremden, also müssen wir Werkzeuge und Ressourcen finden, um hier Stille zu finden. Ich glaube, dass das möglich ist.“

Ein ruhiger Flashmob. Und manchmal sei das Ausbleiben von Geräuschen gar nicht das richtige Mittel. Pfeffer-Barbela praktiziert hauptsächlich Achtsamkeitsmeditation, dabei geht es darum, im Hier und Jetzt zu sein. Also empfiehlt sie ihren Schülern schon einmal, eine Tätigkeit auszuüben, die sie gern tun, als informelle Achtsamkeitspraxis. Kochen, tanzen, den Kaffee bewusst trinken. „Achtsamkeit heißt ja nichts anderes, als im Hier und Jetzt zu sein.“ Seit der Abgabe des Raums an Partner bringt sie Stille als Beraterin in Firmen. In Meditationskursen, aber auch, indem sie hilft, stille Räume in Firmen zu schaffen. Weiters plant sie, einen stillen Flashmob zu organisieren. „Damit diese wichtige Ressource mehr Aufmerksamkeit bekommt.“ In der Stadt empfiehlt sie übrigens jedem, der einen Moment der Stille braucht, sich ein Stück Natur zu suchen. Sei es ein Baum, Pflanzen im Büro, etwas, was einen in der Natur verankert. Dann bewusst zu atmen und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Dann kann es draußen ganz laut sein, innerlich ist man trotzdem herrlich ruhig.