

# Stille

Wenn plötzlich alles ruhig ist, halten wir das kaum noch aus, suchen schnell nach Ablenkung und Handy. Doch: Nach kaum etwas sehnen wir uns mehr als nach ebendieser Stille. Gespräch mit einer Frau, die weiß, warum sich das Wesentliche genau dort verbirgt.



**Frau Lukas, immer mehr Menschen, insbesondere ältere Beschäftigte, wollen in ihrem Leben endlich mehr Zeit und innere Ruhe haben, eine Auszeit nehmen. Halten wir das Tempo einer rastlosen Gesellschaft nicht mehr aus?**

**Elisabeth Lukas:** Die Menschen haben recht, wenn sie dieses Bedürfnis spüren. Es ist absolut heilsam, öfter Stille wahrzunehmen, ohne starke akustische oder visuelle Reize. Nehmen Sie einmal ein Trinkglas. Schöpfen Sie Wasser aus einem Fluss, und stellen Sie es auf den Tisch. Sandkörnchen, Plankton, alles Mögliche schwimmt darin. Aber wenn Sie es eine Zeitlang stehen lassen, sinkt alles zu Boden, und das Wasser wird klarer. Genauso wird auch in der Stille alles klarer und durchsichtiger.

**Um was deutlich zu machen?**

Das Wesentliche. Wir haben manchmal gar keine Zeit mehr, auf das Wesentliche zu schauen. Das Wesentliche hat immer etwas mit dem Guten zu tun, mit Liebe, Wahrheit, Schönheit, mit Werten, die sich mit dem eigenen Leben verbinden wollen, aber vielleicht übersehen worden sind. Aber da ist noch mehr: Die eigentlichen Werte im Umgang der Menschen miteinander treten hervor: Friede, Versöhnung, Güte, Barmherzigkeit. Das alles taucht dann langsam wieder auf, wenn man still geworden ist. Zunächst ist alles noch aufgewühlt. Was der Mensch gerade erlebt hat, was ihn gerade belastet, all das geht ihm noch eine Weile durch den Kopf und bestimmt auch seine Gefühle. Aber mit der Zeit setzt es sich.

**Ist Stille für den modernen Menschen nicht etwas sehr Ungewohntes?**

Absolut. In der Hektik der Zeit und in der Entfremdung von der Natur haben viele Menschen verlernt, Stille „auszuhalten“, geschweige denn sie zu genießen. In jeder kleinsten Wartepause werden sie zappelig, nervös, setzen sich Kopfhörer auf, lassen sich berieseln oder telefonieren miteinander ... Man kann sich der Dauerzerstreuung aber auch entöhnen, wenn man die Vorteile der Sammlung in der Stille kennt. So gedeihen Fantasie, Intuition und Inspiration nur in der Stille; da kommen einem die besten Gedanken. Das Ganzichsein, frei von Fremdeinflüssen, ist auf Stille angewiesen. Die innerste Stimme, die uns mitten im Labyrinth noch den richtigen Weg oder auch Aus-Weg weist, ist einzig in der Stille vernehmbar. Weitblick und Konzentrationsfähigkeit regenerieren sich, seelische Kräfte beginnen

zu fließen. Wer diesen Zugang zu seinen eigenen Ressourcen wiederholt erlebt hat, will ihn nicht mehr missen.

**Wie gelingt es, einmal zur Ruhe zu kommen, Stille zu finden?**

Indem man auf allerhand verzichtet, was man sich so aufhalst. Denn gerade den Freizeitstress produziert man ja teilweise selbst. Wandern ist gut, weit hinaus in die Natur, einfach gehen, die Gedanken treiben lassen und still werden dabei.

**Lässt sich das auch in den Alltag integrieren?**

Wellness lässt sich auch zu Hause machen, dazu muss man nicht in Hotels. Man kann sich gelegentlich eine kleine Zwischenzeit reservieren für ein Duftbad, für eine besinnliche Stunde bei Kerzenschein und einer Tasse Tee. Oder man gestattet sich einen Kurztrip zu einem Lieblingsplatz der Umgebung, der zum Sinnen und Träumen einlädt: an ein Flussufer, zu einer Holzbank am Waldesrand, zu einer Kapelle. Man legt sich an einem warmen Sommerabend auf eine Wiese und schaut in den unendlichen Sternenhimmel empor ... Da tankt man sofort wieder auf, spürt wieder Ehrfurcht und Freude in sich.

**Ist der Wunsch nach einer Auszeit egoistisch?**

Wenn ich mich anderen Menschen, einer Aufgabe oder einem Werk widmen will, muss ich auch mich gesund erhalten. Wenn ich nur krank, ausgebrannt oder depressiv bin, müssen ja die anderen sich um mich kümmern. Dann bin ich wirklich in mir und meinem Problem verfangen. Der amerikanische Autor Steven Covey hat das so gesagt: Schärfe die Säge! Stellen Sie sich vor, jemand sägt Baumstämme um und sägt und sägt. Die Säge wird stumpf, doch er sägt immer weiter. Er wird sich immer mehr plagen, und er wird immer schlechter sägen. Dann ist es besser, innezuhalten und die Säge zu schärfen. So müssen wir auch im Leben manchmal innehalten.

**Kommt man zu sich selbst nur durch Konzentration auf sich?**

Nicht nur! Es gilt auch umgekehrt: Indem man sich für etwas engagiert, was über das Ich hinausgeht, findet man ein Stück von sich selbst. Man entdeckt, was man kann, man entdeckt, wofür man gut ist. Es ist ein schönes Gefühl zu wissen: Ich bin für etwas gut. Es ist manchmal sogar ein noch größeres Glück, als nur sagen zu können: Mir geht es gut.

**Aber liegt nicht auch eine Gefahr darin, sich zu sehr auf sich selbst zu konzentrieren?**

Das Selbst ist von Anfang an auch ein Geheimnis und sollte, glaube ich, nicht zu sehr beobachtet werden. Je mehr man sich selbst beobachtet, desto verkrampfter oder unsicherer wird man. Wenn ich jetzt hier säße und nachdenken würde: Oh Gott, was rede ich da, würde mich das ablenken von dem, was ich eigentlich sagen will. Wenn ich aber daran denke, was für die Menschen, die das jetzt lesen, irgendwie brauchbar sein kann, wie sie wenigstens einen kleinen Impuls mitnehmen können, dann bin ich auch ganz ich selbst.

**Das Bedürfnis nach Ruhe, nach Stille kommt nicht von ungefähr. Nach dem *Stressreport Deutschland 2012*, den die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ermittelt**

**hat, gibt gut die Hälfte der Befragten an, unter starkem Termin- und Leistungsdruck zu arbeiten. Jeder Zweite hat Rückenschmerzen, jeder Dritte klagt über Kopfweh, jeder Vierte hat Schlafstörungen, jeder Fünfte fühlt sich körperlich oder emotional erschöpft. Wir sind offenbar ein ziemlich gestresstes Volk geworden.**

Heute wird Stress fast immer nur im negativen Sinne verstanden. Ursprünglich hat ja Hans Selye, der Begründer der Stress-Theorie, die eine Form des Stresses, den sogenannten Eustress, als die Würze unseres Lebens bezeichnet. Aber so, wie zu viel oder unpassendes Würzen Speisen unbedenklich macht, so kann auch überfordernder, unsinniger Stress – der sogenannte Distress – eine Person krank machen. Im richtigen Ausmaß jedoch und im Zusammenhang mit einer sinnvollen Aufgabe, die man akzeptiert und willig übernimmt, ist Stress eine Herausforderung, die uns anstößt, uns weiterzuentwickeln, kreative Ideen zu haben, neue Lösungen für Probleme zu finden. Man sollte den Stress nicht nur als Belastung sehen, sondern als etwas, das auch eine gesunde Spannung im Leben erzeugen kann.

**Dennoch bleibt Stress eine enorme Belastung.** Der negative Stress entsteht, wenn sich jemand überfordert fühlt. Meistens fühlt man sich auch noch davon bedroht, dass etwas Furchtbares geschieht, wenn man die Aufgabe jetzt nicht bewältigt, dass jemand schlimm über einen denkt. Aber wichtig ist in meinen Augen: Niemand braucht etwas zu tun, was er nicht kann – niemand! Was uns aber verlangt wird, nicht von Menschen, sondern vom Leben, das ist immer etwas, was wir gut schaffen können. Es kann anstrengend sein. Es kann uns viel aber verlangt werden, unser Bestmögliches. Aber es ist immer etwas, das leistbar ist.

**Viele leiden unter Arbeitsbedingungen, die sich nicht so leicht ändern lassen.**

Ich weiß, es gibt Sachzwänge und scheinbar ausweglose Situationen. Auch dort gilt aber: Wir selber sollten unser Auftraggeber sein. Wir sollten uns nicht zu viel fremdbestimmen lassen. Wir sollten uns besinnen: Was ist jetzt das, was von mir verlangt wird? Wir haben eine innere Stimme, ein Gewissen, das uns sagt, was uns aber verlangt wird. Und das machen wir dann in Ruhe und gut und gern. Das ist natürlich nicht immer leicht. Es gibt sehr missliche Arbeiten. Dennoch, wenn wir überzeugt sind, diese Arbeit sollte jetzt getan werden, dann können wir ihr unser Ja geben. Und dann tun wir sie, so gut es geht. Dann werden wir in einer Art Stabilität bleiben, auch wenn uns viel aber verlangt wird.

**Warum entwickelt der eine Burn-out-Symptome, ein anderer aber nicht, obwohl er unter denselben Arbeitsbedingungen steht?**

Es gibt Schicksalsschläge, Verluste und Krankheiten, die es Menschen schwer machen, das Leben zu meistern. Aber es gibt auch das selbst gestrickte Leid, selbst verursachten Stress. Das unnötige Leid macht einen fix und fertig. Weil die innere Stimme immer sagt: Nein, das ist nicht richtig, und das ist nicht notwendig. Man arbeitet immer gegen etwas in sich selbst. Man lebt falsch.

**Was kann ich dagegen tun?**

Ich glaube, dass wir zu viel vom Habenwollen be-

stimmt sind. Die Menschen wollen große Wohnungen, Luxusautos, weite Reisen. Das muss dann alles finanziert werden. Dann haben sie Schulden, und die Schulden würgen einem den Hals. Manche kommen von einer Reise und bringen achthundert Fotos zurück. Die sollen aussortiert, in Alben eingeklebt, beschriftet werden. Aber das kostet ja alles viel Zeit. Wenn sie stattdessen nur acht Fotos mitbringen, würden sie sich diese nach drei, vier Jahren immer noch anschauen und sagen: War das eine schöne Reise! Wir haben ein Zuviel von vielem, und das alles frisst Zeit und bringt Strapazen mit sich. Ich glaube, wir müssen zu einem bescheideneren und einfacheren Leben zurückkehren.

**Die Anforderungen im Beruf sind oft größer geworden, das Klima rauer. Lässt sich Burn-out immer vermeiden?**

Ich weiß, es gibt Situationen, die kaum zu bewältigen sind. Dennoch würde ich raten: Bleiben Sie Sie selbst und sich selbst treu. Es gibt immer noch einen kleinen Spielraum für Alternativen. Und wenn gar nichts hilft: Haben Sie keine Angst! Die Angst sollte nicht der Motor unseres Handelns sein. Die Angst führt uns oft in Irrwege. Immer sollte es einen positiven Grund geben, wenn man im Job aushält, obwohl die Bedingungen unwürdig sind. Wenn nicht, müsste man überlegen und sich sagen: Vielleicht gehe ich doch einmal weg. Ich werde versuchen, eine Alternative zu finden. Man ist nie einem Schicksal ganz so ausgeliefert, wie man glaubt.

**Wenn aber alles zu spät ist, der ausgebrannte Mensch kaum noch die Kraft zum Aufstehen findet, durch nichts mehr zu motivieren ist, die verbliebene Freiheit nicht mehr fühlt?**

Schön, dass Sie sagen, er fühlt die innere Freiheit nicht. Denn er hat sie ein Stück weit immer noch. Und das soll ihm bewusst gemacht werden. Allerdings, wenn es ihm schon sehr schlecht geht, dann hilft eigentlich nur eine radikale Veränderung des Lebensstils. Also: morgens aufstehen, aber abends früh schlafen gehen, ohne sich vorm Fernseher zu lange in Scheinwelten aufzuhalten. Ob er wirklich schlafen kann, ist unerheblich, aber verboten ist das Grübeln über irgendwelche Probleme. Die Probleme werden in eine Kiste gesperrt, dort müssen sie warten. Morgen dürfen sie wieder raus, morgens hat man mehr Kraft, um sie zu bewältigen. In der Frühe sollte man rausgehen und sich bewegen. Schwimmen, Rad fahren, spazieren gehen. Körperliche Bewegung hat sehr viel auch mit geistiger Bewegung zu tun. Bewegung reißt den Menschen immer irgendwie aus Trägheit, Kümmernissen und Depressionen heraus, sie bringt eine frische Brise ins Leben. Also: viel Bewegung, viel in die Stille gehen, ruhig werden, sich besinnen auf das Wesentliche. Wenig essen, wenig Geld ausgeben, wenig einkaufen. Auf diese Weise einmal vierzehn Tage zu leben kann einen neuen Menschen aus uns machen.

**Verzicht zu üben ist also unabdingbar?**

Ja, der Verzicht auf viele Gewohnheiten. Man muss den Lebensrhythmus umstellen, um zur Ruhe zu kommen. Fast wie ein Eremit muss man gleichsam in die Wüste gehen. Das ist sehr heilsam.



**DR. HABIL. ELISABETH LUKAS**

**geboren 1942 in Wien. Sie ist die bedeutendste Vertreterin der von Viktor E. Frankl begründeten sinnzentrierten Psychotherapie, genannt Logotherapie. Diese geht davon aus, dass der Mensch eine tiefe Sehnsucht nach einem sinn erfüllten Leben in sich spürt. Als klinische Psychologin und Psychotherapeutin spezialisierte sie sich auf die praktische Anwendung der Logotherapie. 1986 übernahm sie die Leitung des von ihr und ihrem Mann gegründeten Süddeutschen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Fürstfeldbruck bei München, die sie bis 2003 innehatte. Als Autorin von über hundert Büchern wurde sie international bekannt. Zuletzt erschien: *Aus Krisen gestärkt hervorgehen (Topos)*.**