





Alles Laute braucht das Leise

Die Kraft der stillen Töne

Ausgewählt und zusammengestellt
von Ilka Osenberg-van Vugt

Mit fotografischen Stillleben
von Claudia Drossert





Den Lärm haben wir Menschen erfunden. Die Stille der Himmel.

Cornelia Elke Schray

Haben Sie einen Ort in Ihrem Leben, an dem völlige Ruhe herrscht? Einen Platz, an dem Sie nicht durch Motorengeräusche, Handygeklingel, Getrappel von Obermietern gestört werden? In unserer modernen Welt können wir uns dem Lärm kaum entziehen. Er ist der Preis für den Fortschritt, den wir zahlen. Doch Lärm auf Dauer macht krank und ist ein Problem, das nicht nur Menschen in Großstädten belastet, berichtet die Europäische Umweltagentur. Laut ihrem Report leiden mehr als acht Millionen Erwachsene in Europa unter Schlafstörungen, weil ihre Umgebung zu laut ist. Mehr als 20 Millionen fühlen sich vom ständigen Lärm beeinträchtigt. In einer Welt des akustischen Überflusses ist Ruhe zu einem Sehnsuchtsziel geworden. Doch im Alltag einen Ort zu finden, an dem man zur Ruhe kommen kann, ist ohne einen Lautstärkereglern gar nicht so leicht. Das Laute beeinflusst auch das Verhalten und den Umgang miteinander. Auf der Straße, im Fernsehen oder Radio: Viel zu schnell lässt man sich dazu verleiten, nur noch auf die lauten Stimmen zu hören. Im Berufsalltag kommen die Lauten oft schneller ans Ziel.



Doch es gibt auch das andere. Der Liedermacher Konstantin Wecker formuliert das so: „Es sind nicht immer die Lauten stark, nur weil sie lautstark sind. Es gibt so viele, denen das Leben ganz leise viel echter gelingt.“ Denn das Laute überfordert und ermüdet auch schnell. Man gerät aus der Balance. Wie viel wohltuender sind da die leisen Töne. Wie viel Kraft können sie ausstrahlen, wenn man sich auf sie einlässt. Wie viel differenzierter sind sie. Es ist wie in der Musik oder in der Malerei. Das Laute rüttelt wach, aber das Leise nimmt mit auf eine ganz eigene Reise, die zu sich selbst. Denn auch das Leise hat eine starke Stimme. Man hört sie am besten, wenn man sich dem Lauten entzieht. Und man spürt: Auch leise können sich Dinge verändern. Auch leise wird man gehört. Mit Bewusstsein, mit Achtsamkeit, mit Rücksicht, sich selbst und den anderen gegenüber. Und die größten Wunder geschehen ohnehin in der Stille.

Dass Sie diese leisen Töne und die Kraft, die sie schenken, für sich entdecken, das wünschen die ausgewählten Texte in diesem Buch.

Leise Sehnsucht
in einer lauten Welt



Immer klopfen sie, oder sie machen Musik, immer bellt ein Hund, marschiert dir jemand über deiner Wohnung auf dem Kopf herum, klappern die Fenster, schrillt ein Telefon –
Gott schenke uns Ohrenlider!

Kurt Tucholsky



DIE WELT HAT KEINEN LAUTSTÄRKEREGLER

Die kleine Elefantin über mir trampelt wieder. Von der linken Zimmerhälfte nach rechts. Dann wieder zurück. Und wieder von links nach rechts. Bamm, bamm, bamm, bamm – bamm, bamm, bamm bamm. Immer in Vierersalven. Kurz, schnell und unbarmherzig.

Leider wohnt die Elefantin über meinem Schlafzimmer. Tut mir leid, dass ich so über meine Nachbarin rede. Eigentlich ist sie gar nicht übergewichtig, manche Leute laufen einfach so. Warum ich sie nicht einfach bitte, leiser zu sein? Was soll ich ihr sagen? „Entschuldigen Sie, aber könnten Sie vielleicht aufhören zu laufen und nur noch fliegen, so wie Dumbo, der kleine Elefant?“ Das Problem bin ich.

Eigentlich hatte ich mir geschworen, nur noch in Dachgeschosswohnungen zu ziehen. Habe ich auch einige Jahre lang gemacht, aber die Lösung ist das nicht. Es gibt einfach keine, denn das Problem bin ich.

Wenn es nicht die Nachbarn sind, nerven mich die Autos vor der Tür. Oder die Flugzeuge, die über Hamburg kreuzen. Oder die nächste Baustelle, denn in der Stadt wird immer irgendwo irgendwas gebaut, abgerissen oder saniert. In der U-Bahn sind's die Handyschnacker, im Büro die klackernden Absätze, im Jeansladen die Technomusik und im Kino die Weingummitütenraschler. Ich bin eigentlich nicht gesellschaftsfähig.

Ich dachte ja, im Urlaub auf dem Land wäre es stiller. Weit gefehlt, denn Bauern und Gärtner stehen darauf, ihr Arsenal an verbrennungsmotorbetriebenen Kettensägen, Heckenschneidern und Motorsensen so richtig aufzudrehen. Irgendwo wird immer gerade ein Rasen gemäht. [...]

Lärm ist gesundheitsschädlich, das ist längst erwiesen: Bluthochdruck, Herzinfarkte, Schlaganfälle können bei chronischem Lärm die Folge sein. [...] Meine einzige Hoffnung ruht auf AC/DC und dem Alter und der dann vielleicht eintretenden Schwerhörigkeit, die mir ein regelbares Hörgerät beschert. Ruhe auf Knopfdruck. Welt aus.

Jens Lubbadeh

LANGSAM

Wir hören unsere Stimme
nicht mehr.
Zu viele Stimmen,
zu viele Geräusche
haben uns taub gemacht.

Schweigen und Stille
sind uns unheimlich geworden.
Wir gehen ihnen aus dem Weg,
gehen uns selbst
aus dem Weg
und werden langsam taubstumm.

Anne Steinwart



WENN ICH WILL

Ich trete aus dem Lärm
Er ist mir einerlei
Ich trete aus der Zeit
Sie fließt an mir vorbei
In meines Herzens Raum
Da ist es leer und still
Dort ist viel Platz für mich
Dort bin ich, wenn ich will

Doris Bewernitz

WO ES STILL IST

Wo es still ist, das suche ich.

Überall Lärm, überall Maschinen, Radios, Fernseher, Autos, Flugzeuge, Pressluftschlämmer, Bagger, Planiermaschinen, Eisenbahnen um mich herum. Und in mir erst! Was für ein Lärm!

Wo es still ist, das suche ich.

Ich stelle mir vor, dass dort etwas wartet. Etwas, das meine Unruhe an die Hand nimmt, das mich fortträgt in eine andere Welt, lautlos, voller Farben. Ich breite mich aus und alle Angst und alles Grauen fällt in die Stille und verschwindet. In mir wird es ganz leer. Und dann ist da ein Leuchten, klar und zart und ich entdecke endlich dieses kleine Licht, das die ganze Zeit da war. Und weiß Bescheid. Ich weiß, weshalb ich hierher gekommen bin. Ich werde ganz ruhig, weil ich es gefunden habe.

Wo es still ist, das suche ich. Es gibt diesen Ort, ich trage ihn immer in mir, in meinem Herzen, er ist immer da, wo ich bin. Ich brauche mich nicht zu beunruhigen. Ich muss nicht fortgehen, um ihn zu finden.

Doris Bewernitz



Quellennachweis:

Helena Aeschbacher-Sinecká: S. 19, 24, 55 © bei der Autorin. **Christel Anders:** S. 21 © bei der Autorin. **Doris Bewernitz:** S. 6, 7, 9, 11, 36, 37, 43, 45, 55 © bei der Autorin. **Claudia Binzberger:** S. 18 © bei der Autorin. **Max Bolliger:** S. 49 © Max Bolliger Nachlassverwaltung Robert Fuchs und Anke Hees, Zürich. **Reinhard Ellsel:** S. 35 © beim Autor. **Manfred Fischer:** S. 23 © beim Autor. **Anselm Grün:** S. 22 aus: Kleines Buch vom inneren Einklang, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011. S. 27 aus: ders. (Hg.), Die Stille beginnt in dir, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011. **Ilka Haederle:** S. 47 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 46 © beim Autor. **Sabine Heuser:** S. 15, 24, 40 © bei der Autorin. **Kurt Hock:** S. 33 aus: Williges Jäger/ Christoph Quarch: „... denn auch hier sind Götter“. Wellness, Fitness und Spiritualität, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2004. **Jack Kornfield:** S. 45 aus: Jack Kornfield/Christina Feldman: Geschichten, die der Seele gut tun © Arbor Verlag Freiamt 2004, www.arbor-verlag.de. **Thomas Knodel:** S. 25, 28, 40, 41, 42 © beim Autor. **Heidi Kring:** S. 25 © bei der Autorin. **Paul Konrad Kurz:** S. 18 © beim Autor. **Jens Lubbadeh:** S. 5f., SPIEGEL ONLINE, 16.04.2014, <http://spiegel.de/gesundheit/psychologie/laerm-ist-gesundheitsschaedlich-und-verursacht-stress-a-964514.html>. **Eva Mutscher:** S. 28, 41 © bei der Autorin. **Gabriela Paydl:** S. 27 © bei der Autorin. **Thomas Romanus:** S. 49 © beim Autor. **Maria Sassin:** S. 50, 51, 55 © bei der Autorin. **Beate Schlumberger:** S. 10, 14, 35, 43, 46 © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber:** S. 25 © bei der Autorin. **Catrina E. Schneider:** S. 47 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 28 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 3, 10, 51, 53, 54 © bei der Autorin. **Ju Sobing:** S. 22 © bei der Autorin. **Christa Spilling-Nöker:** S. 13 aus: dies. Einfach die Seele baumeln lassen, Verlag Herder GmbH 2003. © S. 47 © Verlag am Eschbach. **Anne Steinwart:** S. 6 © bei der Autorin. **Pierre Stutz:** S. 13 aus: ders., 50 Rituale für die Seele, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011. **Thich Nhat Hanh:** S. 31, aus: ders., Im Hier und Jetzt zu Hause sein, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010, S. 32 aus: ders., Auf dem Weg der Achtsamkeit, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012 © Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH. **Anna Tomczyk:** S. 23 © bei der Autorin. **Sabine Ulrich:** S. 21, 53 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 11, 17 © bei der Autorin, www.lichtgedicht.de. **Marion von Vlahovits:** S. 14 © bei der Autorin. **Tina Willms:** S. 15 © bei der Autorin, S. 29 aus: Zwischen Stern und Stall. Ein Begleiter durch die Advents- und Weihnachtszeit. Andacht, Gedichte und Gebete, Neukirchener Verlagsgesellschaft 2015, S. 40 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 36 © bei der Autorin.

Zur Künstlerin:

Die außergewöhnlichen Bilder in diesem Buch sind Fotografien.

Die Fotokünstlerin **Claudia Drossert** lässt sich dazu von Naturstimmungen und den Jahreszeiten inspirieren. Dabei konzentriert sie sich auf Stillleben jeglicher Art. Die Fotografien werden künstlerisch auf digitalem Wege von ihr bearbeitet und erhalten den Charakter eines Gemäldes. Die Künstlerin selbst bezeichnet ihre Werke als „Fotogemälde“.

Mit Erfolg: Ihre Werke wurden bereits deutschlandweit ausgestellt. Für ihren seit mehreren Jahren realisierten Kalender „Silent Moments“ (Korsch) erhielt sie bereits zweimal den „Gregor International Calendar Award“. Sie lebt und arbeitet auf der Insel Poel. Weitere Informationen unter www.claudia-drossert.de

ISBN 978-3-86917-690-1

© 2019 Verlag am Eschbach,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten

www.verlag-am-eschbach.de

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.

