



Auch am lauten-
testen Ort kann
man (innere)
Ruhe finden.

SN/ASPCTSTYLE –
STOCK.ADOBE.COM

Wie Stille unser Leben bereichern kann

Der Salzburger Kommunikationswissenschaftler Thomas Herdin verrät, wie wir es schaffen, selbst in einer lauten Umgebung zu uns zu kommen.

RALF HILLEBRAND

SALZBURG. Als Thomas Herdin 2018 mit seinem Buchprojekt begann, hatte er einige potenzielle Zielgruppen im Sinn. Nur eine nicht: „Erst als ich schon mittendrin war, wurde mir bewusst, dass auch ich Zielgruppe bin. Ich renne in meinem Alltag noch viel zu oft.“

Herdin hat sein neues Buch dem Thema Stille gewidmet. Konkret formuliert der Professor am Fachbereich Kommunikationswissenschaft der Uni Salzburg einen „Weckruf zur digitalen Selbstfürsorge“. In unserer digitalisierten Gesellschaft gebe es „weniger einen Mangel an Kommunikation“. Vielmehr sei die Stille verloren gegangen: „Durch das Digitale senden und empfangen wir die ganze Zeit. Früher gab es Pausen – und war es nur, während wir auf den Zug gewartet haben. Mittlerweile werden

aktionen.“ Viel zu oft würden wir (zu) schnell reagieren und nicht reflektieren. „Die Stille gibt uns Raum, zu uns zu finden, das autonome Nervensystem aktiv zu regulieren. Sonst sind wir permanent außer uns“, sagt Herdin. Und er kleidet das Problem noch in ein plastisches Sprachbild: „Es ist wie bei einer TV-Fernsteuerung: Wir schalten die ganze Zeit um – aber nie ab.“

Wie essenziell Stille sei, sehe man indessen auch in anderen Lebensbereichen: „In der Musik, vor allem in der Klassik, entsteht Spannung durch Stille – sie gibt den Noten Bedeutung. Streicht man alle stillen Passagen, hat man keine g’scheite Musik mehr.“ Und auch im Sport gelte Vergleichbares: „Wann wächst der Muskel? Nicht im Training, sondern in der Pause.“

Aber wie schaffen wir es nun, in unserem digitalisierten Alltag Stille zu integrieren? Herdin propagiert den Wert sogenannter „Mikropausen“, also kurzer Auszeiten. Solche könne man bei schier jeder Gegebenheit einlegen: „Stille ist eine Haltung: Ich komme per se nicht zur Stille, wenn ich still bin. Stille ist die Kunst, selbst in einer lauten Umgebung zu mir zu kommen.“

Konkret rät der gebürtige Oberösterreicher, sich im Alltag – etwa in einem hektischen Großraumbüro – zwei Minuten zu nehmen, in denen man „in die Weite schaut“. Also den Blick in die Ferne richten. „Und dabei bewusst atmen“, sagt Herdin, der sich auch stark mit der buddhistisch geprägten Schweigetradition auseinandergesetzt hat. Dabei helfe es bereits, langsam ein- und auszuatmen. Noch besser wäre es aber, sich Atemtechniken anzueignen. Dazu gebe es spezielle Ratgeber, auch Herdin selbst plant ein Folgebuch mit Atemübungen.

Und diese zwei Minuten reichen, um zu sich zu finden? Nein, sagt der Experte. „Aber wenn ich das immer wieder mache – vielleicht auch mal nur eine Minute lang –, dann hat das Auswirkungen.“ Das Ganze solle bestenfalls bereits in aller Früh starten: „Guter Schlaf beginnt beim Aufwachen: Mein Ziel muss sein, nicht ständig angespannt zu sein.“

Thomas Herdin ist bewusst, dass es nicht wenige gibt, die Stille als unangenehm empfinden. „Ja, Stille kann Unsicherheit erzeugen.“ Aber „radikale Stille“ müsse auch nicht sein. Der Experte rät vielmehr dazu, etwa die Zeit in der Warteschlange im Supermarkt anders zu nutzen. Also nicht aufs Handy schauen, sondern eine Atemübung einlegen. „Die Folge wird sein, dass andere nervös vor der Kassa stehen. Während ich völlig entspannt aus dem Supermarkt spaziere.“

SN-UMFRAGE

Die „Salzburger Nachrichten“ entwickeln ihre Samstagsausgabe weiter. Sie als unsere treuen Leserinnen und Leser möchten wir gerne vorab einbinden und vor allem zu den relevanten Inhalten befragen:



SN.at/meinung

www.SN.at



„Stille ist eine Haltung.“

Thomas Herdin,
Forscher und Autor

diese Pausen digital überbrückt.“ Deshalb steht für Herdin fest: „Reize prägen unseren Alltag – und die Stille geht verloren.“

Doch warum ist das ein Problem? Wofür braucht es Stille? Die Reizdichte führe zu einer „Überreizung des Nervensystems“, sagt Herdin. Und das habe gesamtgesellschaftliche Folgen: Die psychischen Belastungen stiegen – weltweit und speziell bei jungen Menschen. „Es kommt zu einer starken Gereiztheit, die zu Polarisierung führt und dazu, dass etwas schnell eskaliert. Das wiederum trägt zur Spaltung der Gesellschaft bei – und das alles, weil die Stille verloren gegangen ist“, erläutert Herdin, der auch psychosozialer Berater ist.

Dabei werde Stille aber oft falsch definiert: „Stille ist nicht Schweigen und auch kein Rückzug, sondern aktives Innehalten. Und das schafft dann Raum – zwischen Reiz und Re-