

DR. CHRISTOPH AUGNER

IN DER

Wirksame Wege

RUHE

zu mehr Gelassenheit

LIEGT DEINE

in einer lauten Welt

KRAFT



humboldt

DR. CHRISTOPH AUGNER

IN DER

Wirksame Wege

RUHE

zu mehr Gelassenheit

LIEGT DEINE

in einer lauten Welt

KRAFT

# INHALT

## Einleitung

4

## Warum wir Ruhe vermeiden

11

## Was wir verlieren

20

Einfühlungsvermögen und Hilfsbereitschaft ..... 20

Chronische Hyperaktivität ..... 21

Konzentrationsfähigkeit ..... 24

Erlebnisfähigkeit ..... 25

Erfüllende Beziehungen ..... 30

Verlust von Privatheit ..... 35

Wie sehr uns die Unruhe schadet ..... 40

## Warum wir die Ruhe brauchen

47

Ruhe bedeutet auch innere Ruhe ..... 47

Ruhe als Lebenskompetenz ..... 50

Ruhe macht uns produktiver ..... 52

Ruhe lässt uns bessere Entscheidungen treffen ..... 60

Ruhe hält uns gesund ..... 66

## Die Ruhe kultivieren

71

Alte Meister der Ruhe ..... 72

Die eigene stille Umwelt gestalten ..... 74

Lebensbereiche verbinden ..... 79

Innere Ruhe bringt Klarheit ..... 81

Allein sein und schweigen können ..... 84

Ruhe ist Konzentration ..... 87

<b>Impulse für mehr Gelassenheit</b>	<b>96</b>
Ruhe lernen, Ruhe nutzen .....	96
Entrümpeln .....	99
Schweigen .....	103
Rausgehen .....	107
Mit sich sein .....	111
Vergeben .....	122
Biedermeiern .....	126
Schlafen .....	131
Schreiben .....	137
Genießen .....	143
<b>Notfallset Ruhe</b>	<b>149</b>
<b>Zum Schluss</b>	<b>156</b>
<b>Dank</b>	<b>162</b>
<b>Tipps zum Weiterlesen</b>	<b>164</b>
<b>Quellen</b>	<b>166</b>

# EINLEITUNG

*Aus Mangel an Ruhe läuft unsere Zivilisation in eine neue Barbarei aus. Zu keiner Zeit haben die Tätigen, das heißt die Ruhelosen, mehr gegolten. Es gehört deshalb zu den notwendigen Korrekturen, welche man am Charakter der Menschheit vornehmen muss, das beschauliche Element in großem Maße zu verstärken.*

Friedrich Nietzsche, Philosoph, 19. Jh.

2009, es ist ein schöner Januarnachmittag in New York. Kapitän Chesley B. Sullenberger und sein Co-Pilot machen den mit 150 Passagieren besetzten Airbus für einen Inlandsflug startklar. Nichts deutet auf eine drohende Katastrophe hin. Umso größer ist der Schock: Im Steigflug kollidieren Vögel mit dem Flugzeug. Beide Triebwerke fallen aus, eine Horrorvorstellung für jeden Piloten.

„Ich hatte so viel Angst wie noch nie in meinem Leben“, wird Sullenberger später sagen. Dennoch verfällt er nicht in Panik oder in eine Schockstarre. „Das Erste, was wir tun mussten, war, uns zur Ruhe zu zwingen“, analysiert er Jahre nach dem Ereignis. Dann ging es darum, die Disziplin zu haben, das Wichtigste zu tun und alles andere zu ignorieren. Ruhig bleiben, Fokus auf die Prioritäten, Aufgabe für Aufgabe durcharbeiten.

Sullenberger und sein Copilot Jeffrey Skiles prüfen rasch die verbleibenden Optionen. Ihnen ist klar: Eine Rückkehr zum Flughafen La Guardia wird scheitern. Die Flugsicherung bietet per

Funk die Landung auf einem nahegelegenen Flugplatz an. „We are gonna be in the Hudson“, hört man Sullenberger auf dem Mitschnitt des Funkverkehrs sagen. Der Mitarbeiter am Boden ignoriert diese Aussage und spricht weiter von der Notlandung am Flughafen. Später wird er sagen, er wollte nicht wahrhaben, was er da gehört hat. Kapitän Sullenberger hat entschieden, das Flugzeug auf dem New Yorker Hudson River zu landen – im Wasser. Das riskante Manöver gelingt, alle Passagiere können gerettet werden, wie durch ein Wunder wird kaum jemand schwerer verletzt. Der Kapitän verlässt als Letzter das sinkende Flugzeug auf einem der herbeigefahrenen Boote, nachdem er sich zweimal vergewissert hat, dass alle die Unglücksmaschine verlassen haben.



Sullenberger wurde gefragt: „Wie konnten Sie so ruhig bleiben?“ – „Weil die Crew so ruhig war“, antwortete er. Ruhe ist ansteckend. Tatsächlich brach trotz der dramatischen Ereignisse an Bord keine Panik aus. Innere Ruhe gab „Sully“ Sullenberger die mentale Kraft, um die wichtigen Aufgaben zu erkennen und durchzuführen. Er ließ sich nicht ablenken von seiner Todesangst. Er ignorierte all die elektronischen Signale, Hinweise, Datenübermittlungen, die in einem modernen Cockpit den Routineflug erleichtern. Das alles konnte ihm in dieser Situation nicht helfen.

Sich zur Ruhe zwingen können: Sullenberger, seine Crew und 150 Passagiere verdanken dieser Fähigkeit ihr Leben. Die Macht

der Ruhe zeigt sich aber nicht nur in lebensbedrohlichen Situationen, in denen Piloten oder Chirurgen Leben retten. Jeder von uns kann im normalen Alltag sein stilles Potenzial abrufen. Wer vor und während einer schwierigen Prüfung oder einer wichtigen Aufgabe fokussiert bleiben will, muss die Angst vor dem Versagen kontrollieren können, beiseiteschieben. Er muss sich zur Ruhe zwingen können.

Ein Kunde beschimpft einen Verkäufer, er ist offensichtlich außer sich, weil ihm ein defektes Produkt verkauft wurde. Der Verkäufer ist nicht verantwortlich dafür, er hat keinen Fehler gemacht. Er hätte allen Grund, ebenfalls wütend zu werden und zurückzuschreien. Er zwingt sich zur Ruhe. Er versetzt sich in die Lage des Kunden, zeigt Verständnis, weist auf Lösungsmöglichkeiten hin, macht verschiedene Angebote. Er gibt dem Kunden das Gefühl, wieder die Kontrolle zu haben. Es dauert mehrere Minuten, bis er den wütenden Mann beruhigt hat. Doch dann gibt es eine konstruktive Lösung. Am Ende verlässt der Kunde zufrieden das Geschäft. Das ist die Macht der Ruhe.

Der Arbeitstag war lang, ein Problem, das man lösen wollte, hat sich nur verschärft. Entnervt macht man sich auf dem Heimweg, grübelt über die Arbeit nach. Zu Hause gibt es gleich Streit mit dem Partner, weil man so schlecht gelaunt und geistig abwesend ist. Später wälzt man sich im Bett hin und her, an Schlaf ist trotz Müdigkeit nicht zu denken. Viele von uns kennen diese Situationen. Die Macht der Ruhe beginnt damit, sich in der Freizeit gedanklich von arbeitsbezogenen Inhalten zu lösen. Abschaltenkönnen nach der Arbeit – das ist eine wichtige Fähigkeit, die uns zur Ruhe kommen lässt. Die Fachliteratur nennt das *psychological detachment*. Wer zu Hause die negativen Arbeits-

inhalte nicht loslassen kann, schläft schlechter, neigt eher zu Depressivität und körperlichen Problemen. Wer viel zu tun hat, kann die Müdigkeit und Erschöpfung durch das Abschalten reduzieren und seine Beziehungsqualität verbessern. Loslassenkönnen, das ist die Macht der Ruhe.

Als der römische Politiker Serenus über die großen und kleinen Unzulänglichkeiten im Leben und seine innere Unruhe klagt, gibt ihm der Philosoph Seneca eine denkwürdige Antwort. Er spricht davon, die Seelenruhe, die Gemütsruhe, die Bestandsfestigkeit der Seele wiederherzustellen. Es gehe darum, der Seele zu einem „gleichmäßigen und heilsamen Gang“ zu verhelfen, sodass sie „im besten Einvernehmen mit sich“ steht und „immer im Zustand friedlicher Ruhe“ verbleibt, „sich weder überhebend noch herabwürdigend“.

Seelenruhe ist in diesem Sinne eine innere Ruhe, die weitgehend unabhängig ist von den äußeren Wechselfällen des Lebens. Sie ist ein Zustand der mentalen Stärke, aber auch der inneren Balance. Sie verschafft Widerstandsfähigkeit in schwierigen Lebenssituationen, sie hilft aber auch, den Aufmerksamkeitsfokus auf das Wichtige auszurichten. Innere Ruhe verhindert, dass man durch äußere Reize, den Lärm und die Ablenkungen des Alltags durch den Tag getrieben wird. Sie macht uns die zeitliche Begrenztheit des Lebens, unseres Handlungsspielraums bewusst und relativiert die Wichtigkeit jener Dinge, denen wir im Alltag allzu viel Bedeutung beimessen.

Wer innerlich ruhig ist, muss nicht mehr schreien, um alles andere zu übertönen. Wer innerlich ruhig ist, sucht Orte auf, wo es still ist, schöpft Kraft aus einer ruhigen Wohnumgebung,



wirkt beruhigend auf seine Mitmenschen. Wer innerlich ruhig ist, schafft eine Umgebung, die äußere Ruhe begünstigt. Wenn es außen ruhig ist, wird wiederum die Entwicklung innerer Ruhe leichter.

In den folgenden Abschnitten geht es darum, unserem Leben die ruhigen Momente zurückzugeben. Sie zu konservieren, wertzuschätzen und weiterzuentwickeln – im vollen Bewusstsein um ihre Bedeutung für ein gelingendes, ein gutes Leben, ein Leben aus ganzem Herzen und mit voller Seele.

Innere Ruhe ist eine machtvolle Kraft, die uns hilft, unser Leben positiv zu gestalten, leistungsfähig und gesund zu bleiben. Dennoch verbringen die meisten von uns den größten Teil ihres Lebens damit, davor wegzulaufen. Darum geht es im Kapitel Warum wir Ruhe vermeiden.

Wir machen die Nacht zum Tag, checken schon vor dem Aufstehen Mails und Newsfeeds. Der Weg zur Arbeit ohne Ohrstöpsel und Musik von der Playlist? Undenkbar. Wir hetzen von Termin zu Termin, besprechen, diskutieren, reden. Wieder zu Hause plaudern wir mit elektronischen Haushaltshilfen. Dann schlafen wir irgendwie mit dem Handy in der Hand vor dem Fernseher ein. Wir lassen uns mitreißen vom Lärm aus unserer Umwelt, sind Getriebene sinnloser Ablenkungen und Sklaven der medial vermittelten Aufgeregtheiten. Wir kommen nicht zur Ruhe, weil wir es selbst gar nicht zulassen. Das untergräbt unsere Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden, unsere Beziehungen, wir verlieren an Tiefgang. Davon handelt das Kapitel Was wir verlieren.

Die Fähigkeit zur Ruhe ist eine Lebenskompetenz. Noch nie war sie so wichtig wie heute, noch nie wurde sie so vernachlässigt. Innere Ruhe macht uns produktiver, sie lässt uns bessere Entscheidungen treffen, sie hält uns gesund. Ich möchte darauf im Kapitel Warum wir die Ruhe brauchen eingehen.

Es war ein folgenschwerer Moment in der Fußballgeschichte, als sich Gareth Southgate im Elfmeterschießen des EM-Halbfinalspiels 1996 hastig den Ball auflegte. Sekunden später war England ausgeschieden, weil Southgate verschossen und der deutsche Schütze Andreas Möller sicher verwandelt hatte. „Ich hatte zu viele Stimmen im Kopf“, erklärte der Engländer später seine Unruhe und Nervosität. Er nutzte später sein eigenes Versagen, um als Trainer seine Mannschaft erfolgreich auf solche Situationen vorzubereiten.

In wichtigen Situationen ruhig bleiben: Das hilft nicht nur im Profisport, in der Wissenschaft und in der Kunst. Auch im normalen Alltag können wir uns etwas vom Umgang von Fußballern, Biathleten, Forschern, Schriftstellern, Therapeuten mit der Ruhe abschauen und für uns nutzen. Innerlich ruhig zu sein, fällt uns oft so schwer. Dabei braucht es oft nur ein paar kleine Änderungen in unserem Tagesablauf, die Ritualisierung von kurzen Phasen des Alleinseins, einen regelmäßigen Spaziergang oder die Bewusstmachung von inneren Haltungen. All das beschäftigt uns in dem Kapitel Die Ruhe kultivieren.

Das Buch ist keine reine Handlungsanleitung und kein Programm. Ich sage Ihnen hier nicht, was sie tun sollen – da gibt es schon genug Bücher, die das versuchen. Ich bin überzeugt,

man muss ein Phänomen verstehen, damit man es nachhaltig verändern kann. Dafür braucht es Geduld, Hartnäckigkeit, Kreativität. Sie als Leserin, als Leser entscheiden selbst, welche Geschichten, Gedanken, Impulse, Ideen Sie für Ihren ruhigeren Alltag und ein qualitätsvolles Leben nutzen möchten. Darum geht es im Kapitel Impulse für mehr Gelassenheit.

Doch manchmal braucht man akut mehr Ruhe und einen entspannten Moment, ohne gleich groß über das Leben nachdenken zu können oder zu wollen. Genau für solche Momente habe ich Ihnen im letzten Kapitel ein kleines Notfallset Ruhe zusammengestellt, das Sie jederzeit und ganz unkompliziert verwenden können. Manchmal reichen ganz kleine Anstöße und Tipps (in der Psychologie spricht man gerne von nudges, „Stupsern“ oder micro habits, „kleinste Gewohnheiten“), um große Wirkung zu erzielen.

Ihr

*Dr. Christoph Augner*

# WARUM WIR RUHE VERMEIDEN

*Viele von uns wünschen sich, mehr „Ruhe zu haben“ oder auch einmal einfach „in Ruhe gelassen zu werden“. Meistens gelingt das nicht. Kein Wunder, denn wer Stille sucht, geht in direkte Konfrontation zu einer Welt, in der Lärm und Aktivität alles ist; einer Welt, die die Rastlosen, die Lauten, die Hektischen belohnt und die Ruhigen, die Überlegten, die Gelassenen als unproduktiv abkanzelt.*

*Paradoxerweise sind die Zustände, in denen wir am ruhigsten sind, die Zustände, die uns am stärksten beunruhigen.*

Stephan Grünewald, Psychologe

Es ist nur eine halbe Stunde von der Stadt hier herauf in das Wellnessresort. Das lange Wochenende nutzen viele, um vor Stress, Hektik, Alltag zu flüchten und einmal abzuschalten. Doch abschalten, wie geht das eigentlich, frage ich mich an diesem Freitagnachmittag in Badehose auf dem Liegestuhl – umhüllt von sanfter Lounge-Musik im sogenannten Ruheraum. Was ich sehe, liefert keine brauchbare Antwort. Ich beobachte ein junges Paar, das gerade den Raum betritt und so laut flüsternd nach einem Platz sucht, dass Flüstern eigentlich keinen Sinn mehr macht. Schließlich werden Liegen verschoben,

Tischchen verrückt. Als ich endlich wieder in mein Buch versinke, erkundigt sich eine Frau bei mir, wo die Saft-Bar ist. Vor mir liegt eine ältere Dame, die unentwegt in ihr Seniorenhandy drückt – leider sind die Tastentöne an.

Ich entschieße mich, ins Wasser zu gehen und eine Runde zu schwimmen. Da gehen mir zwei Fragen nicht mehr aus dem Kopf: Warum ist es so schwierig, ruhig zu sein, selbst an einem Ort, der genau dafür da ist – wie ein Ruheraum im Wellnessbereich? Und: Bringt es überhaupt einen Nutzen, wenn man ruhig ist, oder ist das ohnehin etwas für Langweiler?

Die Art wie wir leben legt nahe, dass Ruhe weitgehend nutzlos ist. Wie sonst wäre es zu erklären, dass wir alles daransetzen, ihr zu entkommen? Schnell kommt Langeweile, ja Leere auf, wenn wir einmal nicht von Werbetafeln, Hintergrundmusik, Lautsprecherdurchsagen, grellen Lichtern umgeben sind. Wenn dann auch noch die Smartphone-Internetverbindung ihren Geist aufgibt, blicken wir hilflos umher: Was jetzt?

Zeiten ohne äußere Impulse oder auch nur mit Fokus auf eine einzige Sache sind die Ausnahme geworden. Das hat gute Gründe. In einer globalen Welt des Konsums von Waren und Dienstleistungen ist Aufmerksamkeit das wichtigste Gut. Wem es gelingt, die Aufmerksamkeit der Konsumenten zu erreichen, wird wirtschaftlich erfolgreich sein. Wer als Anbieter im Strudel des Informationsüberflusses untergeht, hat es schwer.

Die Folge für uns ist eine Aufmerksamkeitskrise, wie der amerikanische Philosoph Matthew Crawford schreibt. Die ständigen Ablenkungen und Zerstreungen führen zu einer Kultur

der Unterbrechung. Kaum ein Gedanke, der zu Ende gedacht wird, kein Gespräch, das nicht unterbrochen wird – durch einen Smartphone-Alert, einen Anruf, eine Textnachricht. Es fällt uns immer schwerer, bei der Sache zu bleiben, etwas wirklich durchzudenken oder auch einmal nur zu sich selbst zu kommen. Crawford spricht von einer „Adipositas der Psyche“, unter der wir leiden. Während bei der herkömmlichen Fettsucht immer mehr Fett gespeichert wird, die der Körper gar nicht braucht, sammelt das Gehirn hier exzessiv Informationen ohne Maß und Ziel, ohne die Möglichkeit, etwas davon noch zu verarbeiten.

Es entsteht das Gefühl, dass wir entspannen müssen – eine Sehnsucht nach Ruhe und Stille. Doch wenn es soweit ist, zücken wir erst recht wieder das Handy, suchen nach äußerer Ablenkung und Zerstreuung. Aus Angst vor Langeweile? Wahrscheinlich. Doch das Unbehagen geht tiefer. Der Benediktinerpater Anselm Grün sagt: „In der Stille kommt das Wesen der Dinge zum Vorschein.“ Die Angst vor der Ruhe ist auch eine Angst vor der „inneren Wahrheit“, vor der Auseinandersetzung mit unseren negativen Seiten, unseren Schwächen unseren Unzulänglichkeiten.

Und nicht zuletzt geht es um den Verlust von Orientierung. „Was soll ich tun?“, war die moralische Leitfrage des Philosophen Immanuel Kant. Moralische Leitplanken, die allgemein akzeptiert sind, haben sich weitgehend aufgelöst. „Was soll ich tun?“ bleibt aber eine zentrale Frage in vielen Lebenslagen. Also schauen wir einfach, was andere machen. Wir kopieren Lebensstil, Kleidung, Essen, Arbeit, Urlaub. Wir machen von allem Fotos, stellen sie online – und geben damit wieder andere Orientierung, was gut ist und was nicht. Sind wir mit uns

allein – in Ruhe –, fällt das alles weg. Ohne äußere Impulse sind wir orientierungslos. Ein Zustand von Ruhe oder Reizarmut ist uns unangenehm und macht uns Angst.

Nicht zuletzt auch deshalb, weil Ruhe kein gutes Image hat. Reden und Kommunizieren gilt dagegen als wünschenswert. In allen Lebensbereichen: Sprechen Sie viel, über sich, Ihre Gefühle, lassen Sie alles raus! Auch im Betrieb lautet die Devise, wer lauter ist, gewinnt. Aussagen wie „Es wird zu wenig miteinander gesprochen“, „Wir brauchen mehr Kommunikation“, „Es muss einen besseren Informationsfluss geben“, oder auch „Wir müssen unsere Message besser rüberbringen“ gehören zu den Lieblingsfloskeln im Business.

Ruhe dagegen hat etwas Antisoziales. Schweigen bedeutet Unwissenheit, Schüchternheit, Langeweile. Jemand, der nichts sagt, ist irrelevant, gar nicht da. Schweigen versuchen wir um jeden Preis zu vermeiden. Wenn beim ersten Date beide nichts sagen, wird eine Minute zur Ewigkeit. Es ist peinlich, verursacht körperliches Unbehagen. Es ist grotesk: In solchen Situationen flüchten wir in unsere mobilen Kommunikationsmittel. Und schreiben auf WhatsApp: „Der sagt nichts.“

In vielen Fällen nutzen wir die modernen Kommunikationsmittel nicht, weil es nötig ist, sondern weil sie zur Verfügung stehen. Als Mitte des 19. Jahrhunderts in den USA die Infrastruktur für das Telegrafieren entwickelt wurde, meinte der Schriftsteller Henry David Thoreau sinngemäß: Schön und gut, wenn Maine und Texas schnell miteinander kommunizieren können, nur: Was haben die sich schon Wichtiges zu sagen? Nun, es muss ja nicht immer etwas Wichtiges sein und es ist auch nichts falsch

dabei, digitale Medien zu nutzen. Es geht nur darum, sich nicht benutzen zu lassen und eben auch Pausen einzulegen.

Mit sich allein sein, zur Ruhe kommen, eine Phase ohne äußere Impulse, das klingt nach längst vergangenen Zeiten. Psychologen und Psychiater bringen Stille und Alleinsein mit Einsamkeit in Verbindung. Und Einsamkeit macht krank, sagen sie. Stille als pathologisches Problem, das behandelt werden muss. Schüchternheit, soziale Angst und Isolation, Persönlichkeitsstörungen und Vermeidungsverhalten sind die krankhaften Folgen des Alleinseins und der Ruhe bei Erwachsenen.

Aber auch Kinder, die gern alleine spielen, geraten oft ins Visier der Seelenärzte. Denn normal ist nur, wer laut ist und immer mit anderen spielen will. Wer Kinder genau beobachtet, merkt bald, dass das nur eine Seite der Medaille ist. Auch sie brauchen Rückzugsmöglichkeiten, Zeit der Verarbeitung. Am Ende eines lauten Nachmittags mit den Freundinnen sagt meine vierjährige Tochter wörtlich: „Ich will jetzt meine Ruhe haben“ und zieht sich für eine halbe Stunde zum Bilderbücheranschaun in ihr Zimmer zurück.

Ruhe, Stille, Zeit ohne äußere Impulse – das kann aber nicht nur krankhaft sein, sondern (und das ist in unserer Wirtschaft das Allerschlimmste) es sieht nach mangelnder Produktivität aus. Daher haben wir uns im modernen Büroleben eine Welt geschaffen aus Smartphones, Laptops, Tablets. Der Alltag besteht aus oberflächlicher Geschäftigkeit: Termine, Meetings, Videokonferenzen, PowerPoint-Präsentationen bestimmen den Alltag. Und nicht zu vergessen: eine geradezu zwanghafte Beziehung zu E-Mails. Das hat Folgen, meint der amerikanische



Autor Nicolas Carr. Ständig online zu sein verändert, wie unser Gehirn arbeitet. Die tiefe Verarbeitung von Informationen und längere Konzentration auf einen Sachverhalt wird schwieriger. Wir scannen Informationsstücke, suchen nach Schlagwörtern, scrollen weiter, folgen einem Link und immer so weiter.

Legt man dagegen nach einer Stunde einen spannenden Roman beiseite, braucht man – ganz versunken in die Handlung – ein paar Minuten, um sich Neuem zuzuwenden. Am liebsten möchte man das Gelesene sofort jemandem erzählen. Die ruhige Konzentration auf eine Sache ist der oberflächlichen Verarbeitung in vielen Fällen überlegen. Nach einer Stunde Onlinesurfen hat man oft das Gefühl, gar nichts getan zu haben, es fällt schwer, noch irgendetwas von den Inhalten wiederzugeben. Manchmal kann man sich kaum erinnern, wonach man ursprünglich gesucht hat.

Durch diesen Lebensstil der virtuellen Intensität bringen wir uns immer mehr um nötige Ruhe in unserem Leben und damit auch um Momente tiefer Konzentration, aber auch um Momente tiefen emotionalen Erlebens. Flow-Erlebnisse, ganz aufzugehen in einer Tätigkeit, in einem Gespräch, in einem Aus- oder Anblick wird immer schwieriger und seltener.

In einer Kultur der Reizüberflutung kommt man auch in einer Entspannungssituation nicht wirklich zur Ruhe. Die Fähigkeit dazu kommt uns langsam abhanden. An all dem einfach nur den digitalen Medien die Schuld zu geben, wäre aber zu einfach. Die technologische Entwicklung ist nur Bestandteil einer großen gesellschaftlichen Umwälzung, die bereits in den 70er Jahren von dem Futurologen Alvin Toffler vorausgesagt wurde.

In seinem Buch „Future Shock“ beschreibt er, wie die zunehmenden Alternativen und Chancen der Dienstleistungsgesellschaft viele Menschen überfordern und in einer Art Zukunftsschock erstarren lassen. Wie treffe ich die richtige Wahl in einem Überangebot von Möglichkeiten? Psychische Erkrankungen, Substanzmissbrauch, zerbrochene Familien und Verantwortungslosigkeit sind Tofflers Ansicht nach die Folgen der Orientierungslosigkeit.

Er betont demgegenüber eine Fähigkeit, die kaum Beachtung findet: die Kompetenz, das eigene Leben zu gestalten, Pläne zu machen, aktiv zu steuern. Mehr Freiheit von Umwelteinflüssen und zuverlässigere Orientierung ohne Reizüberflutung und endlose Vergleiche mit anderen – dazu können wir selbst etwas tun. In meinem Buch „Selbstoptimierung ist auch keine Lösung“ habe ich bereits angesprochen, wie wichtig die Entwicklung eines Wertesystems und die Pflege von Stabilität im eigenen Leben sind; später mehr davon.

„Sagen Sie jetzt bitte nichts“ – Loriots berühmtes Zitat taugt als Motto für eine neue Kultur der Ruhe. Und tatsächlich gibt es – vereinzelt, aber doch – Stimmen, die mehr Ruhe einfordern. Selbst aus wirtschaftlicher Sicht ist das sinnvoll: In einer Wissensökonomie, in der viele Routineaufgaben automatisiert werden und nur noch neuartige, komplexe oder qualitativ besonders hochwertige Aufgaben von Menschen durchgeführt werden, wäre der Bedarf nach längeren Phasen stiller Konzentration besonders hoch.

Kreative Leistungen sind häufig Einzelleistungen, die aus Ruhe und Alleinsein entstehen. Isaac Newton, der „Vater der Schwer-

kraft“, lebte ein fast abgeschottetes Leben. Die Philosophen Immanuel Kant und Friedrich Nietzsche pflegten in oft stundenlangen Spaziergängen ihren Gedanken nachzugehen. Der Schriftsteller Franz Kafka notierte in einem Brief an seine Verlobte Felice Bauer, es könne nicht still genug sein beim Schreiben. „Was ich geleistet habe, ist ein Erfolg des Alleinseins“, ist er überzeugt.

Stille und Alleinsein können die Verbindung zu sich, zum Leben und zur Welt vertiefen. Der amerikanische Polarforscher Richard Evelyn Byrd reiste im Jahr 1934 allein zu einer antarktischen Wetterstation, wo er meteorologische Aufzeichnungen vornahm. Byrd war eine erfolgreiche und prominente Persönlichkeit seiner Zeit, er hatte keinen Grund, vor etwas zu fliehen. Dennoch bestand er darauf, diesen Auftrag allein auszuführen. Der monatelange Aufenthalt in der Antarktis gab ihm die Möglichkeit, für sich zu sein, zu erleben, wie gut Stille und Alleinsein sich anfühlen. Obwohl er dieses Abenteuer fast mit dem Leben bezahlte, war auch seine spätere Sicht darauf unvermindert positiv: Er habe aus der Antarktis etwas mitgenommen, was er vorher nicht vollständig besessen hatte: Wertschätzung der Schönheit und des Wunders, am Leben zu sein. Er schrieb: „Ich lebe nun einfacher, in größerem Frieden.“

Man muss kein Polarforscher oder Genie sein, um von mehr Ruhe zu profitieren. In den USA gibt es eine immer größer werdende Gemeinde von digitalen Minimalisten, die die ununterbrochene elektronische Kommunikation auf das notwendige Maß reduzieren wollen. Die gewonnene Ruhe können für die wichtigen Dinge im Leben genutzt werden. Der Informatiker Cal Newport beschreibt diese Menschen so: „Das sind ruhige,

glückliche Menschen, die lange Gespräche führen ohne verstohlenen Blick auf das Smartphone. Sie können mit Freunden und Familie Spaß haben, ohne den obsessiven Drang, alles (online) zu dokumentieren.“ Im digitalen Minimalismus geht man davon aus, dass man bei neuen Technologien und Anwendungen sorgsam abwägt, ob man sie wirklich braucht, Motto: Ich bediene die Technologie, nicht die Technologie bedient mich.

Wir klagen über den lauten und stressigen Alltag. Gleichzeitig bauen wir uns selbst eine Welt der Unruhe und des Lärms. Aus der äußeren Unruhe wird schließlich eine innere, wenn wir gar nicht mehr abschalten können. Ruhe, soviel steht fest, ist ein knappes Gut geworden. Doch wo die Stille zum Luxus wird, leidet unsere Umwelt und auch wir. Wir verlieren unendlich viel von dem, was das Leben wirklich lebenswert macht.

# WARUM WIR DIE RUHE BRAUCHEN

*Still sein macht Sinn. Das wussten die Menschen zu jeder Zeit. Wir haben es nur vergessen und müssen uns dringend wieder daran erinnern. Innere Ruhe ist eine machtvolle Kraft, die uns hilft, unser Leben positiv zu gestalten, leistungsfähig und gesund zu bleiben.*

*Im fließenden Wasser kann man sein eigenes Bild nicht sehen, wohl aber im ruhenden.*

Laotse, chinesischer Philosoph, 6. Jh. v. Chr.

## Ruhe bedeutet auch innere Ruhe

Es gab Zeiten, da wurden Priester im Taoismus nach ihrer Fähigkeit bewertet, wie sehr sie in der Lage waren, für gute Wetterbedingungen zu sorgen. Ein schwieriger Job. Die Vorstellung dahinter hatte wenig mit Magie oder Zauberei zu tun. Im Taoismus herrscht die Vorstellung, dass man einen „Seelenzustand“ erreichen kann, in dem es möglich ist, in Harmonie mit den kosmischen Kräften zu leben. Vom sagenumwobene Weisen Laotse sind Zitate überliefert wie „Durch Unruhe verliert man die Übersicht“, „Heimkehr zur Wurzel heißt Stille“, „Wunschlosigkeit führt zur inneren Ruhe“ oder „Stille und Ruhe bringen die ganze Welt ins rechte Maß zurück.“

Im Zentrum steht dabei das sogenannte *wu wei*, häufig übersetzt als Nichtstun. Doch hier geht es nicht um Faulheit, sondern um ein abwartendes Bereitsein, um Zurückhaltung. Die Welt ist an sich gut geordnet, die Dinge laufen nur deshalb schief, weil der Mensch durch seine rastlose Aktivität alles durcheinanderbringt. Handeln im Einklang mit der Natur und nicht gegen sie, würde man heute sagen.

Dementsprechend ist die innere Ruhe im Taoismus ein wichtiges Ziel, mit dem es gelingen soll, wieder eins mit der Natur bzw. dem Kosmos zu werden. Das geschieht durch die Kontrolle äußerer Reize, z. B. über Rituale und Meditation, die einer gesunden Psyche dienen. Nur wer innerlich aufgeräumt, also ruhig ist, ist aufnahmebereit für die Energien des Kosmos.

Nichtstun ist sicherlich keine Errungenschaft europäischer Kultur. Dennoch ist die antike Philosophie voll von der Idee der Seelenruhe. Das alte Griechenland war eine bedeutende Zivilisation, dennoch auch ein Ort, an dem Kriege und Zerstörung eine große Rolle gespielt haben. Um die Sicherheit war es nicht immer gut bestellt. Doch bei all den Widrigkeiten, denen man durch seine Mitmenschen ausgesetzt ist, kann man doch – so die philosophische Vorstellung – die eigene Haltung beeinflussen. Die Stoiker prägten die Begriffe Apathie (Leidenschaftslosigkeit), Ataraxie (Unerschütterlichkeit) und Autarkie (Unabhängigkeit) als wesentliche Ziele für die eigene seelische Grundverfassung. Heute dagegen ist Apathie, verstanden als Teilnahmslosigkeit, das Symptom verschiedener Krankheiten.

In der Antike dagegen sah man es als Lebensziel an, es in diesen drei Tugenden weit zu bringen. Der römische Philosophen-

kaiser Marc Aurel prägte den auch heute noch gängigen Begriff vom Fels in der Brandung. Ein ruhiger, ausgeglichener Mensch lässt sich durch die Wogen des Meeres nicht beeinflussen. Sein Seelenleben ist davon unabhängig.

Der Skeptiker Pyrrhon sprach in diesem Zusammenhang von der „Meeresstille der Seele“. Und er lieferte dazu gleich selbst eine der denkwürdigsten Anekdoten der Philosophiegeschichte: Pyrrhon befand sich an Bord eines Schiffes, als ein Sturm aufzog. Die Passagiere geraten in Panik, nur Pyrrhon blieb vollkommen ruhig. Darauf angesprochen, verwies er ein auf mitge-reistes Schwein, das in aller Ruhe weiterfraß und sich durch den Sturm nicht ablenken ließ – ein Modell an Unerschütterlichkeit.

Wenige Jahrzehnte nach Christi Geburt hatte ein gewisser Annaeus Serenus eine wichtige Funktion im antiken Rom: Er war Chef der Feuerwehr. Weil in der Hauptstadt ständig irgendwo Brände ausbrachen, war dieser Job besonders stressig. Vielleicht war Serenus auch nicht der richtige Mann dafür, jedenfalls war er voller Selbstzweifel, hatte das Gefühl, seinen Aufgaben nicht gerecht zu werden, und wollte sich aus dem öffentlichen Leben zurückziehen – ein antiker Burnout-Fall. Glücklicherweise hatte er einen klugen Freund, den Politiker und Philosophen Lucius Annaeus Seneca.

Ihr Briefwechsel ist antike Literaturgeschichte, Seneca zeigt sich hier als weiser Ratgeber. Er gibt Serenus Ratschläge, wie „man der Seele zu einem gleichmäßigen und heilsamen Gange verhelfen kann“. Zunächst wird die Seelenruhe durch Menschen gefährdet, die unsere Zeit verschwenden. Daher gilt es, im zwischenmenschlichen Umgang wählerischer zu sein. „Wir dürfen

nicht unnütze Ziele verfolgen“, schreibt Seneca weiter. Für die Seelenruhe unerlässlich: die Grenzen des eigenen Wirkungsbereichs kennen. Mit Gelassenheit jene Dinge akzeptieren, die wir nicht ändern können. Und sich auf die Dinge konzentrieren, die wir unter Kontrolle haben.

Seelenruhe ist also wesentlich innere Ruhe. Ruhe oder ein Mangel davon wird von unserem Inneren gesteuert. Doch es ist nicht nur die innere Haltung. Äußere Unruhe kann unsere innere Ruhe beeinflussen und aus dem Gleichgewicht bringen. Aber – so die Botschaft von Seneca – wir sind dem Lärm unserer Umwelt nicht einfach ausgeliefert. Wir haben die Möglichkeit, unsere Umwelt, den Umgang mit unseren Mitmenschen und unsere Ziele so zu wählen, dass wir unsere innere Ruhe behalten.

## Ruhe als Lebenskompetenz

Was für die Menschen der Antike galt, hat auch heute noch seine Gültigkeit. Ruhe ist eine Lebenskompetenz. Sie zu erlernen und zu pflegen ist eine lohnenswerte Aufgabe, weil ein Mehr an Ruhe wertvoll für unsere Lebensqualität, aber auch für unsere Leistungsfähigkeit ist.

Damit kann man nicht früh genug beginnen. Schon Kindergartenkinder sind oft mit einer wahnwitzigen Agenda konfrontiert: verplante Tage, kaum Zeit für freies Spiel, umgeben von einer Multimedia-Umgebung – kein Wunder, dass selbst ein kurzer Moment ohne Aktivität die Kleinen schon unruhig werden lässt.



Ruhe, Stillsein muss man lernen. „Sitze nicht einfach, tu etwas“ ist ein Slogan unserer Zeit, die Montessori-Pädagogik dreht das auch gerne mal um: „Tu nicht einfach irgendwas, sitze einmal.“ Mit spielerischen Impulsen werden die Kinder dazu animiert, auch einmal gar nichts zu tun. Zu versuchen, ganz ruhig zu sein, etwas zu beobachten, auf Hintergrundgeräusche zu achten. Bewusst wahrzunehmen: das Rascheln der Blätter, die Sterne des Nachthimmels, die untergehende Sonne. Wenn Kinder alleine etwas zeichnen oder anmalen, wirkt das oft, als würden sie gerade meditieren – sie sind fast nicht ansprechbar.

Fantasie und Kreativität entwickeln sich nur, wenn die Phasen der Aktivität immer wieder durch jene der Ruhe unterbrochen werden und die Möglichkeit und Fähigkeit besteht, das Erlebte mit sich selbst in Beziehung zu setzen.

Doch Stille kann noch mehr. Sie ist ein effektiver Stressmanager. Sie zwingt uns zum Fokus auf die Gegenwart, zur Selbstreflexion und gibt uns Gelegenheit, Wissen und Potenziale abzurufen, von denen wir selbst noch gar nichts gewusst haben. Ruhe schult unsere Konzentrationsfähigkeit. Wer sich bei den Hausaufgaben ständig von seinen Gedanken ablenken lässt, hat noch keine innere Ruhe entwickelt.

Tagträumen, fokussierte oder weniger fokussierte Meditation, das Flow-Erleben bei der Beschäftigung mit einer Aufgabe gibt uns Unabhängigkeit von externen Reizen. Wir sind bei uns oder bei einer Sache, aber nicht mehr aufnahmefähig für alles Mögliche. Aus der Neuropsychologie wissen wir, dass diese unterschiedlichen Zustände der mentalen Ruhe wichtige Funktionen haben. Hier werden eigene Gedanken, Einstellungen, Entschei-

dungen, der eigene Charakter einer Beurteilung unterzogen. Das ist wichtig für zahlreiche psychische Funktionen. Neue Inhalte müssen in die bestehende Wissensbasis integriert werden, für die Entwicklung der Intelligenz sind diese Phasen der Stille daher besonders wichtig.

Stille hat auch eine moralische Dimension. Es sind die ruhigen Minuten, in denen uns das schlechte Gewissen plagt. Habe ich das wirklich richtig gemacht? Habe ich jemandem Unrecht getan? War das wirklich nötig? Ohne Ruhe würden wir Fehler wiederholen, wichtige Entscheidungen impulsiv treffen. Kreatives Problemlösen braucht stille Phasen. In Ruhe können wir zukünftige Ereignisse und Ergebnisse simulieren. Wir können unsere Gedanken sortieren und ordnen, Zusammenhänge und komplexe Probleme besser verstehen.

Was am wichtigsten ist: Ruhephasen helfen uns, Ereignisse, Beziehungen, Erlebnisse in einen persönlichen Gesamtzusammenhang zu bringen. In Ruhe schreiben wir unsere Lebensgeschichte, Ruhe gibt uns Identität und Sinn.

## Ruhe macht uns produktiver

Im Sommer 1755 hatten die venezianischen Staatslenker genug und ordneten die Verhaftung eines der berühmtesten Söhne der Stadt an: Giacomo Casanova, der berühmte Frauenheld, Verführer und hauptberufliche Nichtsnutz. Nicht dass er ein Verbrechen im klassischen Sinn verübt hätte, doch sein Weg war gekennzeichnet durch Respektlosigkeit für die Regierenden, ein

loses Mundwerk, unzählige Liebschaften und Skandale im italienischen Stadtstaat.

Der Lebemann fand sich in einer kleinen Zelle der gefürchteten Bleikammern des Dogenpalasts wieder, um ihn herum nichts als Stille. Eine einmalige Situation in seinem Leben. Casanova war das Gegenteil eines ruhigen und besonnenen Menschen. Er war laut, extrovertiert, selbstverliebt, begann alles Mögliche und brachte nichts zu Ende, war zerstreut und wenig fokussiert. Doch nach anfänglicher Verzweiflung begann er die Situation zu nutzen. Er las und dachte über sein bisheriges Leben nach. Und er tat noch etwas viel Wichtigeres: Er fasste den Entschluss zur Flucht. Die Stille der Haft wurde zur Quelle eines von langer Hand geplanten Ausbruchs, dessen Erfolg in die Geschichtsbücher einging.

Akribisch inspizierte Casanova die Sicherheitslücken seiner Zelle. Geschickt nutzte er die Schwächen von Wärtern und Mithäftlingen. Er besorgte sich Werkzeug und ließ sich auch von einem Fehlversuch nicht entmutigen. So fokussiert und konzentriert agierte Casanova weder vor noch nach seiner Haft. Nach mehr als einem Jahr gelang ihm, was noch niemals zuvor geklappt hatte: Casanova konnte über ein von ihm gebohrtes Loch in einen Dachboden steigen. Von dort ging es aufs Dach und über ein Fenster in einen anderen Gebäudeteil. Gemeinsam mit einem Mithäftling spazierte er schließlich aus dem Dogenpalast hinaus, als wäre er gerade als Gast gekommen. Einen Plan mehr als ein Jahr zu verfolgen und zum Erfolg zu bringen – dafür war Konzentration nötig, aber auch Durchhaltevermögen und Fantasie. Beides sind Fähigkeiten, die uns Ruhe und Stille in besonderem Maß lehren.

# IMPULSE FÜR MEHR GELASSENHEIT

*Ruhig sein – wenn das so einfach wäre! Tatsächlich ist es leichter, als man denkt. Man braucht dafür keine teuren Wellnessurlaube zu buchen, ins Kloster zu gehen oder den Kilimandscharo zu besteigen. Das Geheimnis der Ruhe liegt in der bewussten Gestaltung der Umwelt und des eigenen mentalen Lebens. Ruhe will gelernt sein. Es bedeutet auch, dass man sich immer wieder für ruhigere Elemente im Leben entscheidet, dass man an den Weggabelungen eher der Stille den Vorzug gibt als dem Lärm. Tipps und Übungen für mehr Ruhe im Leben finden Sie im folgenden Kapitel.*

## Ruhe lernen, Ruhe nutzen

Mehr Ruhe in unsere laute Welt zu bringen, das fällt uns im Alltag schwer. Zu oft haben wir das Gefühl, fremdbestimmt zu sein, zu wenig Einfluss zu haben auf unsere Seelenruhe. Und so geben wir auch gerne den anderen die Schuld an unserer Unruhe. Doch eigentlich ist es sehr einfach, ausgeglichener zu sein. Wir brauchen dafür keine Kurse, Ausbildungen oder Expeditionen. Wir müssen dafür auch keine Künstler, Wissen-

schaftler oder Sportler sein. Es reicht, einmal die Perspektive zu wechseln.

Es ist eines der Stereotype konservativer Kulturkritik, dass alle nur noch Spaß haben und das Leben genießen wollen und niemand mehr sich dem Ernst des Lebens stellt und z. B. etwas arbeitet. Ich glaube, das Gegenteil ist richtig. Unsere Fähigkeit und Zeit zu genießen haben in den letzten Jahrzehnten massiv gelitten. Ja, das liegt an der Geschwindigkeit unseres Lebens, am Arbeitsstress und vielen anderen Dingen. Aber viel wichtiger: Wir verwechseln „genießen“ systematisch mit „etwas konsumieren“. **Genießen** bedeutet, in der Lage zu sein, das Leben von Grund auf zu bejahen, mit allen positiven und negativen Seiten.

**Schreiben** ist wie eine Therapie für die Seele. Zahlreiche berühmte Persönlichkeiten, aber auch viele „normale Menschen“ nutzen und nutzen das Tagebuch für mehr Seelenruhe im Leben. Ich stelle Ihnen einige wissenschaftlich fundierte Vorschläge zusammen, wie Sie das Schreiben möglichst einfach und effektiv für sich nutzen können.

**Schlafen** ist eine der am meisten unterschätzten und verunglimpften Aktivitäten (ja, es ist eine Aktivität!) des modernen Lebens. Zu Unrecht! Wie wir unsere Schlafqualität verbessern und unsere Schlafhygiene entwickeln, davon später mehr.

Man darf auch noch ein paar persönliche Geheimnisse haben, es ist nicht nötig, alles zu posten. Nicht alles öffentlich zu machen, was privat ist, reduziert das Umgebungsrauschen und erhöht die Ruhe. Darauf zu achten, dass Privates auch privat bleibt, nenne ich im betreffenden Abschnitt **Biedermeiern**.

Eine der wirksamsten Methoden, Seelenruhe zu erlangen, ist das **Vergeben**. Sie reduziert die mentale Unruhe, die durch das Grübeln über die eingebildeten oder tatsächlichen Untaten anderer Menschen entsteht. Noch wichtiger – das werden wir in diesem Abschnitt sehen – ist, dass wir uns selbst vergeben können.

Wer auf der Flucht vor sich selbst ist, kann nicht still sein. Wer Ruhe sucht, muss es mit sich selbst aushalten können. Bewusstes **Mit-sich-Sein** kann man lernen – es ist gar nicht so schwer.

Noch leichter ist es, die Schuhe anzuziehen und einen Spaziergang zu machen. Die beruhigende Wirkung des In-der-Natur-Seins ist wissenschaftlich belegt. Davon mehr im Abschnitt **Rausgehen**.

Für mehr Stille im Leben reicht es manchmal auch, einfach einmal nichts zu sagen. **Schweigen** muss nicht bedeuten, Probleme oder Schwierigkeiten unter den Teppich zu kehren. Es kann auch heißen, mit sich selbst im Einklang zu stehen. Wer weniger spricht, gibt dem, was er sagt, mehr Gewicht.

Weniger ist mehr – das gilt auch für all die materiellen Dinge, die uns gehören. Wir haben so viel, dass uns vor lauter Dingen kaum Luft zu atmen bleibt. Unsere Wohnungen sind vollgeräumt mit Gegenständen, die wir kaum oder gar nicht brauchen. Wer einmal mit dem **Entrümpeln** beginnt, merkt schnell, wie viel Spaß das machen kann. Verkaufen, verschenken, wegwerfen – jedes Ding, das weg ist, bringt mehr Platz, nicht nur räumlich, auch mental.

## Entrümpeln

Den Raum frei machen für die Stille. Kinderwagen, alte Möbel, Kisten voller Kleidung, alte Ordner, Studienunterlagen. Einiges hat man vom letzten Umzug mitgenommen und blieb seitdem ungeöffnet. Brauchen Sie Dinge, die Sie jahrelang nicht benutzt haben? Die Antwort ist offensichtlich. Und Sie werden sehen: Beim großen Ausmisten werden Sie eine merkwürdige Erleichterung spüren. Kann es sein, dass Besitz auch irgendwie belasten kann? Also: Entrümpeln als Akt der Psychohygiene. Was weg ist, was Sie nicht mehr haben, darüber brauchen Sie auch nicht mehr nachzudenken.

Was für Dinge und den eigenen Dachboden gilt, gilt auch für das mentale Gerümpel, das wir Tag für Tag herumschleppen. Die Psychotherapeutin Amy Morin gibt in ihrem Buch „13 Dinge, die mental starke Menschen nicht tun“ einen schönen Überblick über unsere Ruheräuber, die es sich auf unserem mentalen Dachboden gemütlich gemacht haben.

Über vergebene Chancen nachzugrübeln oder vor Jahren getroffene Lebensentscheidungen zu hinterfragen, sollten Sie zur Ausnahme machen. Wer den Fokus auf die eigenen Möglichkeiten und den eigenen Einflussbereich legt, tut sich leichter, die Schuld nicht immer bei den anderen zu suchen. Selbstmitleid und der Glaube, zu kurz gekommen zu sein, erzeugen nur Wut. Davon gibt es schon genug. Die Welt schuldet uns gar nichts. Vergeuden wir keine Lebenszeit damit, das zu glauben. Denken Sie an die Menschen, die sich in Internetforen wüst beschimpfen. Stellen Sie sich vor, wie produktiv es wäre, wenn all diese Energie in die eigenen Beziehungen, Angelegenheiten,

Ziele investiert werden würde? Ängstliche Gedanken über die Zukunft, Kleinigkeiten aufzubauschen rauben uns Energie, nimmt uns die Zeit und den Raum für mehr Ruhe und wichtigere Dinge.

„Love people. Use things. The opposite never works“, heißt es bei den Minimalismus-Gurus Joshua Fields Millburn und Ryan Nicomedus. Besitz und Statussymbole zu reduzieren, das ist Entrümpeln. Den Fokus auf Menschen, Erfahrungen und Orte richten verhilft uns zu mehr Klarheit und zur nötigen Ruhe, um zu sehen, was wirklich wichtig ist.

Warum ist Entrümpeln so schwer? Jahrtausende waren Menschen Jäger und Sammler. Das prägt uns bis heute in die Zeiten des Überflusses. Wir nehmen, was wir kriegen können, nehmen noch immer alles mit, was gratis ist, und schaufeln uns beim Buffet mehr auf den Teller, als wir essen können. Wir kaufen beim Sonderangebot den Supermarkt leer, auch wenn wir vieles davon gar nicht brauchen – nur, um es wieder wegzuworfen. Wir horten die Dinge, weil sie uns von der Angst befreien, etwas nicht zu haben, sollten wir es doch eventuell einmal brauchen.

So wie wir im Chaos all unserer Dinge nichts mehr finden, verstellt uns auch das Gerümpel im Kopf den Blick auf das Wesentliche. Das Ergebnis ist Konfusion. Es ist merkwürdig: Je mehr Möglichkeiten wir haben, je mehr Entscheidungsalternativen uns offenstehen, desto unzufriedener werden wir.

Der Psychologe Barry Schwartz nennt das das „Paradox der Wahl“: Stehen uns viele attraktive Optionen offen, haben wir immer das Gefühl – egal wie wir uns entscheiden –, dass die



nicht gewählten Möglichkeiten besser sein könnten. Im Extremfall macht uns das entscheidungsunfähig. Mit fatalen Folgen: Wer sich alles im Leben offenhält, verpasst eigentlich alles. Zu allem einmal Ja sagen, das klingt zunächst gut. In Wahrheit ist es nur das Symptom der eigenen Ziellosigkeit. Die Angst, etwas zu versäumen, etwas Wichtiges zu verpassen, gibt es auch als digitale Entsprechung: das Gefühl, von Informationen abgeschnitten zu sein, nicht dazuzugehören. Wir brauchen Orientierung, und deshalb vergleichen wir uns mit anderen. Heute sind die Möglichkeiten zum Vergleich grenzenlos. Haben die anderen eine bessere Zeit als ich? Esse ich im angesagtesten Restaurant? Ist das die richtige Schule für meine Kinder, was sagen die anderen?

Keine Frage, soziale Medien können helfen, mit Freunden in Kontakt zu bleiben, und unser soziales Leben bereichern. Doch die Angst, etwas zu verpassen, abgehängt zu werden oder nicht mehr dazuzugehören, lassen uns lediglich digitalen Müll anhäufen, der uns zunehmend die Sicht auf das Wesentliche verstellt. Forschungsdaten zeigen, dass Menschen, die sich aktiv in sozialen Netzwerken bewegen, um Freundschaften zu pflegen, sich auch besser fühlen.

Wer Social Media dagegen hauptsächlich passiv nutzt und nur schaut, was andere machen, löst damit eine mentale Negativspirale aus. Neid und negative Gefühle führen zu einer schlechteren Befindlichkeit. Kein Wunder: Es legt den Fokus auf alles, was wir nicht haben, aber theoretisch haben könnten, wir bekommen Bilder von Perfektion und Optimierung vermittelt, denen wir nicht genügen können. Wir fühlen uns schlecht.

Entrümpeln gilt daher auch für die digitale Welt, denn die digitale Müllhalde verödet zwar nicht unsere Wohnung, dafür aber unsere Psyche und bringt unsere Seelenruhe aus dem Gleichgewicht.

### WAS SIE JETZT TUN KÖNNEN

- Was zwei Jahre im Keller herumsteht, wird meist nicht mehr gebraucht. Die Lösung: verschenken, verkaufen, entsorgen.
- Woran erkennen Sie digitalen Mist? Unterstützen technische Geräte und Apps Ihr reales Leben? Oder machen sie nur zusätzliche Arbeit? Versäumen Sie deshalb andere, wichtigere Dinge? Ermöglichen Ihnen soziale Medien, reale soziale Beziehungen aufzunehmen, aufrechtzuerhalten und zu vertiefen? Oder nehmen Sie Ihnen nur die Zeit, um sich mit Freunden in der Realität zu treffen?
- Der digitale Mist ist definitiv zu viel, wenn Sie regelmäßig aufgrund Ihrer Online-Aktivitäten die Zeit übersehen, zu spät kommen, wichtige Dinge vergessen oder (beinahe) Unfälle haben. Reduzieren Sie bewusst die Online-Zeit.
- Treffen Sie bewusst Entscheidungen. Lesen Sie die Speisekarte immer mehrmals durch, weil Sie sich nicht entscheiden können? So viele gute Sachen? Lesen Sie einmal nur so weit, bis sie die erste Speise sehen, die Sie mögen, und wählen Sie die gleich aus. Auch in anderen Lebensbereichen lohnt es sich, die *eine, ausgewählte Sache* richtig zu machen und nicht immer daran zu denken, was wäre, wenn ...
- Entrümpeln heißt nach vorne schauen.

## Schweigen

*Eine schwierige und mühevollende Behandlung unternimmt die Philosophie, wenn sie die Schwatzhaftigkeit heilen will.*

Plutarch, griechischer Schriftsteller, 1./2. Jh. n. Chr.

Die Abendsonne färbt den Horizont rot, gleich wird sie untergehen. Die meisten Badegäste sind gegangen. Nur ganz vereinzelt ist noch jemand im Wasser. Einige wenige packen noch in aller Ruhe ihre Badesachen zusammen. Nur ein junges Paar sitzt noch ganz vorne am Meer. Immer wenn die Wellen wieder Land erreichen, tauchen ihre Füße ins Wasser. Sie halten sich bei den Händen. Schauen abwechselnd aufs Meer und lächeln sich dann wieder an. Sie sagen nichts. Hier braucht nichts gesagt zu werden. Das Schweigen ermöglicht das Spüren der inneren Verbundenheit, das Genießen dieses gemeinsamen Moments.

Für viele von uns ist Schweigen schwer auszuhalten. Doch wer immer selbst redet, erfährt nichts von anderen. Schweigen ist die Bereitschaft zu hören. Bei dem Philosophen Sören Kierkegaard findet sich die Vorstellung, dass nur durch das Schweigen die nötige Offenheit für Gott entsteht. Schweigen hat in der christlichen Religion eine moralische Dimension und ist gleichzeitig eine Methode. Schweigen bringt uns innere Ordnung, befreit uns von Wut und Aggression, bedeutet Loslassen. Durch das innere Schweigen werden unsere Bedürfnisse und Wünsche ein bisschen weniger wichtig.

Es ist paradox. Ausgerechnet das Nichtsprechen bringt uns näher an die Menschen heran. Wir haben vorhin schon von den Auszeiten des Psychologen Thomas E. gehört, die er gern im

Schweigekloster verbringt. Am Anfang des Aufenthalts ist der Drang zu sprechen noch groß. Erst allmählich lässt er nach und verändert die Wahrnehmung. Thomas E. berichtet: „Mir fiel auf, dass ich die anderen Menschen ganz anders wahrnahm. Ich achtete auf Gesten, auf die Mimik, alles war viel feinfühlicher. Ich war viel offener, den Menschen um mich viel näher als im Alltag.“

Im Lärm des Alltags bleiben die Signale von Mimik und Gestik oft unerkannt oder unbestimmt. Wir nehmen aus einem Gespräch nur eine merkwürdige Stimmung mit, die wir nicht einordnen können, weil wir nicht genau hinsehen. Oder weil wir die Signale des Gegenübers falsch einordnen. Meist ist daran nicht die mangelnde soziale Kompetenz oder eine nicht vorhandene Empathie Schuld, sondern dass wir abgelenkt, zerstreut und unkonzentriert sind.

Beim Stillsein geht es nicht darum, Probleme totzuschweigen oder unter den Teppich zu kehren. Aber wie oft reden wir, ohne wirklich etwas zu sagen? Wie häufig wird gesprochen, ohne die wesentlichen Dinge auch nur zu berühren? Kein Wunder: Denn wie sollen wir erkennen, dass es wirklich etwas zu sagen gibt, wenn wir immer reden und Lärm machen? Schweigen, das bedeutet eben auch zu hören: Hören, was andere sagen, in sich selbst hineinhören, hören, was uns das Leben zu sagen hat.

In diesem Sinne ist nicht verwunderlich, dass Schweigen auch in der Psychotherapie eingesetzt wird. Obwohl hier das Gespräch im Mittelpunkt steht, sind die Pausen von großer – aber oft unterschätzter – Bedeutung. Der Therapeut kann das Schweigen aktiv nutzen. Wenn der Klient zu Ende gesprochen hat, etwas fertig erzählt hat, kann er durch sein Schweigen Mit-

gefühl signalisieren oder auch einen psychischen Raum erzeugen, den der Klient für sich nutzen kann. Der Klient kann selbst noch einmal über das Gesprochene nachdenken, vielleicht an eine Problemlösung denken oder auch Gefühle zum Ausdruck bringen.

Der Psychotherapeut Frederick McDonald berichtet in diesem Zusammenhang von einem interessanten Phänomen. Obwohl manche Patienten ihre Problemstellungen in die Tiefe besprochen und analysiert haben, machen sie kaum Fortschritte. Ein ähnliches Phänomen wird für das therapeutische Debriefing berichtet: Unmittelbar nach einem belastenden Ereignis wird man dazu angeleitet, das Erlebte zu erzählen, ja nochmals geistig zu erleben und damit zu verarbeiten. Studien haben gezeigt, dass dieses Vorgehen zum Teil wirkungslos, zum Teil sogar mit höherer Wahrscheinlichkeit zu einer posttraumatischen Belastungsstörung führen kann. Man kann eben auch zu viel sprechen, zu viel denken und zu viel analysieren.

Irgendwann gibt es einen Punkt, wo man nicht mehr weiterkommt, wo man Dinge vielleicht auch einmal so stehen lässt, wo kein weiteres Wort, kein weiterer Gedanke mehr nötig ist. Dann ist es Zeit zu schweigen – nach außen hin, aber auch Zeit, um den inneren Monolog zu unterbrechen. Ernest Hemingway soll einmal gesagt haben, der Mensch brauche zwei Jahre, um sprechen zu lernen, aber fünfzig, um schweigen zu lernen.

Schweigen ist eine Kunst. Im richtigen Moment nichts zu sagen, kann Konflikte entschärfen. Wenn man sich von der Wut mitreißen lässt, weil man gekränkt ist, sich ungerecht behandelt fühlt, gibt ein Wort das andere. Das Gespräch wird immer schnel-

ler und emotionaler. Erst wenn man diese Entwicklung unterbricht – indem man nicht weiterredet – kann man den Konflikt entschärfen. Ein „Lass uns später darüber reden“ verschafft uns Zeit. Zeit, nachzudenken und Klarheit zu bekommen, eine schwierige Situation zu überdenken oder in einem Konflikt die Sache von der Emotion zu trennen. Die Seite des anderen zu sehen, zu verstehen, warum der andere so handelt.

Schweigen ist kein Allheilmittel. Doch im richtigen Moment einmal nichts zu sagen, die Dinge so stehen zu lassen, wie sie sind – das ist eine Methode für mehr innere Ruhe. Je öfter wir das tun, desto besser wird auch unser Gefühl dafür, wann es wirklich etwas zu sagen gibt.

### WAS SIE JETZT TUN KÖNNEN

- Eine Filmszene wie aus dem Leben. Eine Frau und ein Mann warten auf eine dritte Person, mit der sie beruflich verabredet sind. Der Mann beginnt über das Wetter zu sprechen, Smalltalk eben. Die Frau sagt trocken: „Es ist okay, wenn wir jetzt nichts reden.“ Versuchen Sie nicht, zwanghaft ein Gespräch am Laufen zu halten, obwohl es eigentlich nichts zu sagen gibt. Machen Sie es wie die Frau und geben Sie Ihrem Gegenüber zu verstehen, dass man nichts sagen muss. Das mag manchen irritieren, aber viele einfach auch erleichtern.
- Üben Sie sich im Zuhören: Was ist das Anliegen des Gesprächspartners, was will er Ihnen sagen? Vergessen Sie für einen Augenblick die eigene Agenda. Übernehmen Sie seine Perspektive.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3040-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-3041-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3042-0 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** wort & tat, Linda Strehl, München

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Covermotiv:** shutterstock – Visions-AD

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Mehr Stille – mehr Kraft.

Die Benachrichtigungen auf dem Handy, die Hektik im Job, der Lärm der Straße, dazu Ihre Playlist im Ohr: Lärm und innere Unruhe sind auf Dauer ungesund, machen uns unproduktiv und belasten unsere Beziehungen. Höchste Zeit, zur Ruhe zu kommen – denn Stille ist eine wahre Zauberkraft, die unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit verbessern kann. In diesem Ratgeber zeigt der Psychologe Dr. Christoph Augner, welche Vorteile die Stille hat und wie Sie sie nutzen können, um gelassener zu werden, sich besser zu konzentrieren, körperlich und mental gesünder zu werden und die innere Balance wiederzufinden.



## Wie Sie Ruhe nutzen – die besten Tipps für Gesundheit und Gelassenheit

**DR. CHRISTOPH AUGNER** ist Arbeits- und Organisationspsychologe sowie Hochschullehrer im Gesundheitswesen. Seine Arbeiten werden regelmäßig in internationalen Fachjournals sowie in renommierten Medien publiziert, u. a. in *Deutschlandfunk*, *Forbes*, *Psychologie heute*, *Soziologie heute*, *NZZ*, *Frankfurter Allgemeine*, *ORF*. Durch Stille gewinnt er Fokus und Konzentration, die für die Forschung nötig sind. Seine Bücher stehen unter dem Motto „lieber leben statt gelebt werden“.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3040-6



9 783842 630406 19,99 EUR (D)