



Foto: © fotolia

Wie Stille heilt

In Kontakt kommen mit unserem schöpferischen Potenzial.

Von Michael Tischinger

12:00 Uhr Mittag. Das Tönen eines großen Gongs. Die 30-minütige „Zeit der Stille“ hat begonnen. Zweimal am Tag wird in der Adula Klinik, einer Psychosomatischen Fachklinik in Oberstdorf, Stille als Basistherapie verordnet.

Was viele verlernt haben

Zweimal am Tag wird eine Zeit zum Innehalten, zum Nach-innen-Gehen ausgerufen. Menschen, die in diese Klinik kommen, haben oft eines verlernt: abzuschalten, sich selbst ganz wahrzunehmen. Viele erzählen, sie seien zu Hause ständig unter Strom, stän-

dig „on“ und nicht mehr „off“. Menschen, die in diese Klinik kommen, leiden beispielsweise unter Depressionen, Angsterkrankungen und Erschöpfungszuständen. Wie Barbara (43), die von sich sagt, dass sie von Kindheit an gelernt habe, kämpfen zu müssen. Immer habe sie sich angestrengt, das permanente Gefühl gehabt, sich beweisen zu müssen. Aus Angst, ihrer eigenen Verletzlichkeit zu begegnen, habe sie sich in einen ständigen „Tun-Modus“ geflüchtet. Die therapeutisch verordnete Stille habe ihr jedoch die Erfahrung des Seins geschenkt: „In der Stille habe ich erstmals erlebt, was es bedeutet, einfach anstrengungslos da zu sein. Ich habe aus meinem inneren Gehetztsein herausgefunden und in der Stille einen tiefen Halt erfahren. Mir war, als ob sich mein Herz öffnet hätte und ich

eine Verbindung zu inneren und äußeren Kräften spüren durfte.“

Störungen unseres Gleichgewichts

Irgendetwas fordert ständig unsere Aufmerksamkeit: Das klingelnde Handy, eine eingehende SMS, eine zu beantwortende Mail oder eine Push-Mitteilung von WhatsApp, Facebook oder Twitter. Wir leben in einer Kultur der permanenten Störung. Dies führt auf körperlicher und seelischer Ebene zu tatsächlichen Störungen: von Schlafstörungen bis hin zu affektiven Störungen und Beziehungsstörungen. Etwas in uns ist aus dem Gleichgewicht geraten.

Unser inneres Gleichgewicht wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Es besteht aus zwei getrennt verlaufenden



„In der Stille habe ich erstmals erlebt, was es bedeutet, einfach anstrengungslos da zu sein. Ich habe aus meinem inneren Gehetztsein herausgefunden und in der Stille einen tiefen Halt erfahren. Mir war, als ob sich mein Herz öffnet hätte und ich eine Verbindung zu inneren und äußeren Kräften spüren durfte.“

Den Stecker ziehen: Keiner kann ständig „unter Strom“ stehen.

Nervensträngen, dem Sympathikus (der schützt uns vor kurzfristigen Gefahren) und dem Parasympathikus (sorgt für Bedingungen zum langfristigen Überleben). Der Sympathikus aktiviert, was wir für Kampf oder für Flucht benötigen (fight and flight). Der Parasympathikus dient der Erholung und der Verdauung (rest and digest). Eine Überflutung durch äußere Reize, wie z. B. ständiger Termindruck führen zur Daueraktivierung des Sympathikus und zur Unterdrückung des Parasympathikus. Die Folge: Wir geraten aus dem Gleichgewicht.

In Balance bleiben

Damit wir in Balance bleiben, brauchen wir Anregungen durch äußere Reize, aber auch Zeiten des zur Ruhe Kommens und

des Verdauens. Auch die Seele braucht immer wieder Zeiten des Ausruhens und des innerlichen Verdauens. Sehen Kinder einen aufregenden Film, so verdauen sie diesen durch das Nachspielen einzelner Filmszenen. Wir Erwachsene verdauen nicht mehr durch äußeres Spielen, sondern vielmehr durch innere Gefühls- und Gedankenaktivität, die sich z. B. auch in Träumen äußert. Regelmäßige Zeiten der Stille bieten Möglichkeiten, das, was uns seelisch beschäftigt, auch gut zu verarbeiten. Nehmen wir uns dafür nicht die Zeit, so liegt uns manches oft noch lange wie ein unverdauter Fremdkörper sprichwörtlich im Magen.

In Kontakt mit der Seele

Äußere Stille ermöglicht uns, in Kontakt mit unserer Seele zu kommen. Wir kön-

nen uns fragen: „Was in mir braucht gerade meine Aufmerksamkeit?“ Erst wenn wir äußerlich still werden, können wir innerlich zu uns kommen und mitbekommen, was gerade mit uns und in uns geschieht. Wir begegnen in der Stille unserem inneren Erfahrungsraum. Im Nach-innen-Lauschen hören wir, was uns auffordern will, sehen wir, was uns beschäftigt, und spüren wir, was uns innerlich bewegt. Die Stille ermöglicht die Erfahrung, uns nicht nur als Getriebene, sondern auch als Ankommende zu erleben.

In der Stille kommen wir in Kontakt mit unserem schöpferischen Potenzial. Wir können daraus die Kraft und die Klarheit für den nächsten Schritt geschenkt bekommen, uns wieder neu ausrichten und uns als schöpferische Menschen erfahren.