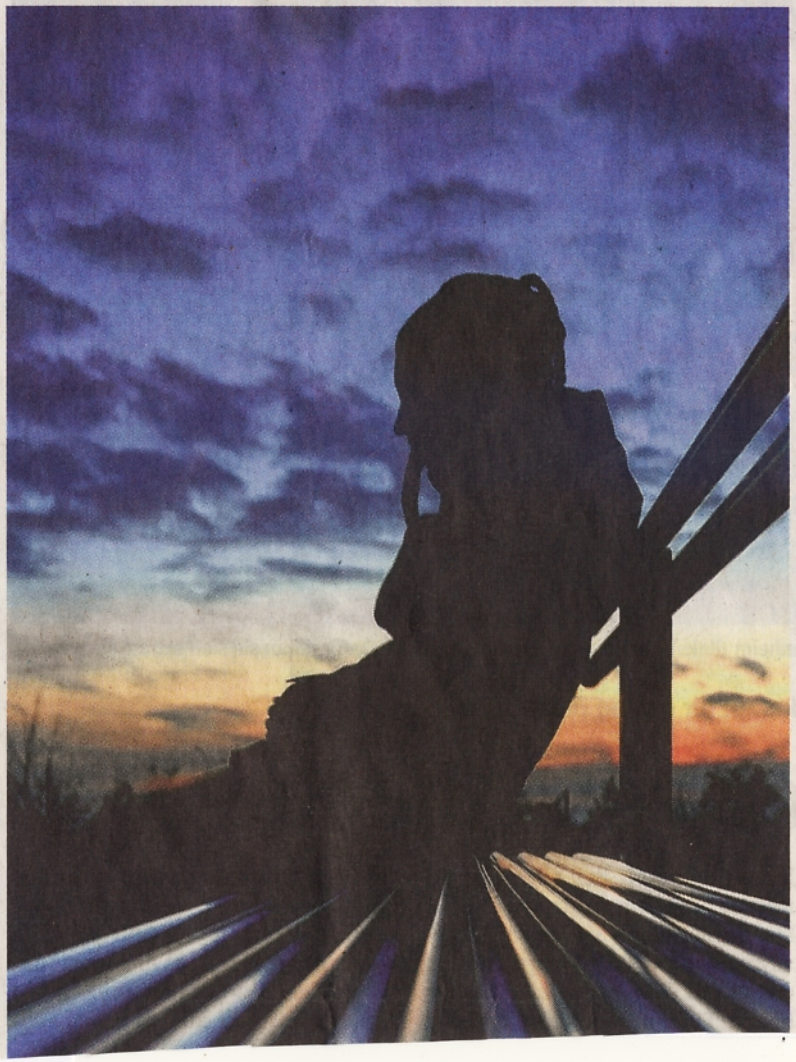
**Ruhephase:** Experten plädieren dafür, sich stille Pausen vom stressigen – und lauten – Alltag zu gönnen

# Erholung vom Lärm

Von unserem Redaktionsmitglied
**Heike Rentsch**

Die Vögel zwitschern, das Wasser des Bachs plätschert vor sich hin, Blätter rascheln. Stille kann so schön sein: keine dröhnenden Motoren, keine Telefonate, keine Hektik. Momente, in denen man Ruhe genießen kann, sind wertvoll – und viel zu selten. Denn störende Lärmquellen lauern gerade in Städten überall: brummende Autos, aufheulende Sirenen, Musikgedudel im Geschäft, Telefongespräche in der Straßenbahn, Rasenmäher, Flugzeuge.

Einen Ort der Stille zu finden, wird immer schwieriger. Lauschige Abende auf dem Balkon oder der Terrasse sind rar gesät. Kirchen sind noch Orte der Stille, Wälder, Museen, Bibliotheken – vielleicht auch die heimische Badewanne oder die Toilette, nicht von ungefähr auch „Stilles Örtchen" genannt. Für gestresste Reisende steht am Terminal 2 des Flughafens München zudem eine sogenannte „Napcab". In dieser kleinen Mietkabine – erfunden von Studenten der Technischen Universität München – sollen Fluggäste in Ruhe arbeiten, schlafen oder „bei Musik und individuell einstellbarem Lichtambiente entspannen", wie es auf der Internetseite des Flughafens heißt. Ganz für sich alleine, Hektik und Lärm ausblendend.



**MORGENWEB**

**Die Wohlfühlwochen im Netz**
Im Web haben wir alle Rezepte, Einkaufskörbe und Artikel gebündelt. Videoclips mit Bewegungstipps runden das Angebot ab.

**www.morgenweb.de/wohlfuehlwochen**

schen Garten. Die Architektin Natascha Grap von der Bauhaus-Universität Weimar, die mit ihren Studenten untersucht, wodurch Räume Ruhe ausstrahlen, ist im Interview mit dem „Rheinischen Merkur" davon überzeugt, dass in Zukunft ein „Raum der Stille" zur Regelausstattung von Wohnhäusern zählt.

„Immer mehr Menschen streben den Zustand der Stille an", sagt Werner Hübner, Psychologe und Psychotherapeut aus Köln, der den Begriff „Stille" in seiner Arbeit thematisiert. „Viele machen die Erfahrung, dass sie sich verloren haben, nicht im inneren Gleichgewicht sind." Orte, an denen Stille herrscht, sieht er als „Portale zur inneren Stille".

### Krach kann krankmachen

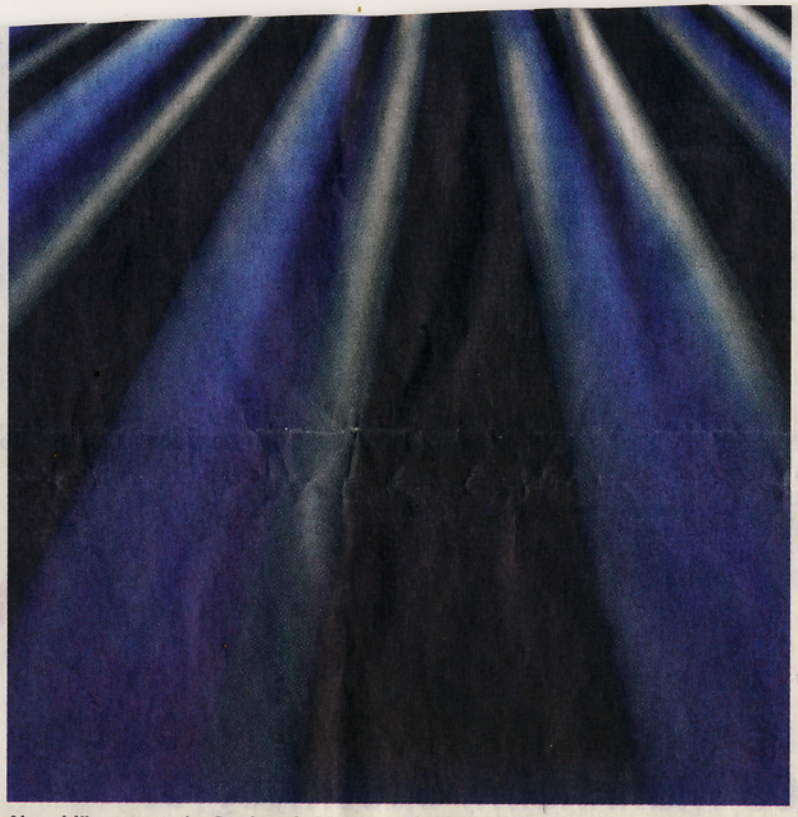
Aus der Hektik des Alltags auszubrechen, kann jedoch auch belasten: „Viele Probleme, die man verdrängt

## Begehrte Orte der Stille

Die Vermarktung von Stille boomt. „Moment der Stille“ oder „Innere Ruhe“ sind im Drogeriemarkt als Tee oder Duschgel zu haben, amerikanische Hotels preisen Urlaub speziell ohne Handy- und Internetverbindung an, Angebote wie Gebetstreffen und Klosteraufenthalte finden regen Zulauf. 250 000 waren es 2007, die im deutschsprachigen Raum Zuflucht in einem Kloster suchten. Ein Drittel von ihnen als Auszeit vom Alltag und um Erholung zu finden, wie eine Umfrage der Vereinigung Deutscher Ordensobern ergab.

Manager, Hausfrauen, Studenten, auch viele Nichtgläubige suchen mittlerweile die Ruhe im Kloster. Und wer nicht persönlich in Klausur gehen will, kann die Klostererfahrung auch über DVD nach Hause holen: Der preisgekrönte Film „Die große Stille“ (2005) des deutschen Regisseurs Philip Gröning zeigt das Leben in dem Kartäuserkloster La Grande Chartreuse in den französischen Alpen. Gemäß der Spiritualität des Ordens wird im Film kaum gesprochen – nur der Gesang der betenden Mönche ist zu hören.

Oasen der Ruhe sind gefragt. Deshalb gibt es seit 1994 in vielen deutschen Städten „Orte der Stille“. Ruheräume, eingerichtet in Einkaufspassagen, in Kliniken, Universitäten, im bayerischen Landtag und sogar beim Weltfußballverband FIFA. Der Hamburger Hauptbahnhof hat so einen Raum, am Brandenburger Tor in Berlin findet man ebenfalls einen „Ort der Stille“. Die Stadtmission Hamburg hat gar eine Broschüre herausgegeben, in der zwölf „Orte der Ruhe und Einkehr in Hamburg“ aufgelistet sind – von Innenhöfen über Kirchen bis zum Teehaus im Japani-



**Abenddämmerung im Stadtpark: Momente der Stille finden sich oft unverhofft. Diese kurzen Erholungsphasen sind wichtig, um abzuschalten.** BILD: DPA

### „Kloster auf Zeit“ – Stille nicht nur für Gläubige

- **Institut St. Dominikus**, Vincentiusstr. 4, 67346 **Speyer**, Telefon: 06232/912217, Fax: 06232/912255, Internet: www.institut-st-dominikus.de; Email: sr-mechthild@institut-st-dominikus.de. Frauen und Männer.
- **Kloster St. Maria**, Klosterstr. 60, 67472 **Esthal**, Telefon: 06325/95420, Fax: 06325/954250, Internet: www.tge-online.org/tage; Email: esthal@kloster-erleben.eu; Frauen und Männer, Familien mit Kindern.
- **Abtei Neuburg**, Stiftweg 2, 69118 **Heidelberg-Ziegelhausen**, Telefon: 06221/895-0, -122, Fax: 06221/895-166, Internet: www.abtei-neuburg.de; Email: gaestehaus@abtei-neuburg.de; Frauen und Männer.
- **Herz-Jesu-Kloster Neustadt,** Waldstr. 145, 67434 **Neustadt**, Telefon: 06321/8750, Fax: 06321/875366, Internet: www.kloster-neustadt.de; Email: kloster.neustadt@kloster-neustadt.de; Frauen und Männer.
- **Kloster-Suche** im Internet auf der Plattform der **Deutschen Ordensobernkonferenz**: www.orden.de; Stichwort: „Kloster auf Zeit“. *her*

hat, kommen wieder, wenn man auf sich selbst zurückfällt“, so Hübner. Er rät Ruhesuchenden, sich einen „Begleiter für die Stille“ zu suchen, mit dem man über Ängste und Ziele sprechen kann. „Das muss kein Psychologe sein, auch Freunde können helfen.“ Räume der Stille sind für ihn ein toller Weg zur inneren Ruhe: „Es sind wunderbare Wegweiser zum Ziel, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Man sollte immer, wenn sich die Gelegenheit ergibt, solche Räume aufsuchen.“

Experten schätzen, dass heutzutage jeder Fünfte in Europa Lärmpegeln ausgesetzt ist, die Mediziner als Gefahr für die Gesundheit ansehen. Die Augen kann man schließen – die Ohren nicht. Lärm ist für die Deutschen eine der am stärksten empfundenen Umweltbeeinträchtigungen. Am häufigsten fühlen sie sich dabei durch Straßenlärm gestört (59 Prozent), wie 2008 eine Umfrage des Umweltbundesamts ergab. Die Schmerzgrenze für unsere Ohren liegt bei 120 Dezibel, doch auf Dauer kann auch Straßenlärm mit 80 Dezibel krankmachen. Konzentrationsmangel, Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Lernbehinderungen und Schlafstörungen sind Folgen davon. Eine Studienauswertung im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation ergab, dass bei Menschen, die wegen Lärmbelästigung unter Schlafmangel leiden, das Risiko für Allergien und Migräne steigt.

Orte der Stille bieten eine Flucht vor Lärm – aber auch die eigenen Gewohnheiten können überdacht werden: Muss wirklich immer das Radio oder der Fernseher im Hintergrund laufen? Den ersten Schritt in Richtung Stille kann jeder selber machen – nämlich eigenen Lärm reduzieren. Um dann einen der wichtigen, stillen Augenblicke zu genießen.