



Gedanken über ...

Ruhe

Kolumne von Gerald Kral

Lassen Sie mich diese Kolumne mit einem Ausspruch meines Vaters beginnen: Oft, wenn er sich in einer Situation befand, in der Stille herrschte, wenige Menschen, aber dafür umso mehr Natur vorhanden war, idealerweise auch eine Seehöhe von 2000 m plus, blickte er um sich, um dann mit Genugtuung und Zufriedenheit festzustellen: „A heilige Ruah ...!“ Dieser Äußerung folgte zumeist mal mehr, mal weniger angedeutetes Augenrollen meiner Mutter, die es gerne weniger ruhig und mehr lebendig hatte. Meine Sichtweise dieser Frage im Kindesalter ging in die Richtung „alles zu seiner Zeit“ – also mal so, mal so.

Das Kindesalter liegt nun schon länger hinter mir, in Ruhe bin ich immer noch manchmal gerne. Ruhe ist auch nicht das Gleiche wie Stille, obwohl es manchmal gleichzeitig auftritt. Stille ist Geräuschlosigkeit, Ruhe eher ein innerer Zustand. Um auf meinen Vater zurückzukommen: Was er vielleicht eigentlich gemeint hat, war Stille, wobei diese Stille in der Folge den Zustand innerer Ruhe bewirkt haben dürfte – beides also. Innere Ruhe, Ausgeglichenheit ... für viele von uns wohl erstrebenswerte Zustände, wobei: So eindeutig ist das auch nicht immer.

In Seminaren und Lehrveranstaltungen empfehle ich den Teilnehmer*innen zum besseren Verständnis mancher psychischer Vorgänge manchmal Kabarettprogramme – Kabarettist*innen bringen vieles perfekt auf den Punkt und sind unterhaltsam auch noch. Im aktuellen Zusammenhang gäbe es da den Sketch „Herrmann, was machst du?“ des großartigen Lorient aka Bernhard-Viktor „Vicco“ Christoph-Carl von Bülow. Eine perfekte Illustration für Kommunikationsmuster (wobei: Das ist einmal gar nicht gut angekommen bei den Teilnehmerinnen, als ich es in einem Seminar verwendet habe), aber auch für „Ruhe“, die Unaushaltbarkeit der Ruhe anderer, wenn man sie selber nicht hat, und auch für Ruhestörung. Oder, wie Niels Birbaumer es in einem Buch¹⁾ formuliert, „unsere Unfähigkeit, das Nichts zu ertragen“.

Warum das manchmal so schwer ist? Birbaumer meint, es habe mit unserer Kultur zu tun, mit unseren Sozialisierungsbedingungen, der ständigen Jagd nach Erfahrungen und (möglichst unmittelbarer) Bedürfnisbefriedigung. Die Programmierer*innen der Algorithmen „sozialer“ Medien dürften diese Mechanismen nur zu gut kennen. Das Problem dabei ist unter anderem: Es hört nie auf. Ist das eine Bedürfnis befriedigt, muss das

nächste erledigt werden, mit dem uns „Insta“ versorgt. Irgendwie erinnert mich das an jene Rattenexperimente aus grauer Vorzeit (ich weiß leider nicht mehr, von wem die waren – ich muss Felicitas Auersperg fragen), bei denen die Tierchen letztlich an einem Dauerorgasmus verstorben sind.

Die Wissenschaft hat natürlich auch mit den ihr zur Verfügung stehenden Methoden versucht, den Phänomenen Ruhe, Entspannung usw. auf die Spur zu kommen und sich der dazugehörigen Hirnaktivitäten angenommen, z. B. bei Menschen in Floating-Tanks oder bei Meditationen. Birbaumer berichtet von einem „Hirnwellenmeer der Leere, aus dem vereinzelt Felsen der absoluten und interesselosen Aufmerksamkeit herausragen“ – wie deutlich diese Muster beobachtbar sind, hängt aber vom Ausmaß ab, in dem sich der/die Proband*in tatsächlich meditativ versenken kann. Die Gruppe um Birbaumer untersuchte dazu verschiedene Gruppen: Bei westlichen Anhänger*innen der Transzendentalen Meditation (nach Maharishi Mahesh Yogi; ja, der bei dem z. B. die Beatles waren) funktionierte das nicht so gut. Auch bei prominenten US-amerikanischen Vertretern der Zen-Meditation konnten diese typischen Muster nicht gefunden werden. Schließlich wurden erfahrene Zen-Meister aus Asien untersucht und dort Gehirnaktivitäten gefunden, die weder bekannten Mustern der alltäglichen Wachheit noch denen des Schlafes zugeordnet werden konnten. „Die Meditationsexperten koppelten die vorderen von den hinteren Hirnarealen ab und trennten dadurch die Sinneswahrnehmungen von ihrer Bedeutung. Es gelang ihnen also, die Welt bedeutungsleer zu machen und sie damit in ihrem So-Sein zu betrachten: unaufgeregt, funktionslos und objektiv.“

Das klingt doch ziemlich interessant, wie ich meine. Ein Mehr an Unaufgeregtheit täte uns schon gut. Wobei es natürlich in unserer heutigen Welt eine ganze Reihe Dinge gibt, die zurecht Aufregung und Empörung nach sich ziehen, da hat Stéphane Hessel mit seiner Forderung „Empört euch!“ schon recht. Aber nicht alles ist die Aufregung und Aufmerksamkeit wert, die wir dafür aufwenden. Umverteilung scheint auch für Aufregung und Empörung ein guter Ansatz – von dort, wo es egal ist, dorthin, wo es keinesfalls egal ist.

Als Schlusswort vielleicht ein Zitat von Camus²⁾, ebenfalls bei Birbaumer: „... die Idee des Nichts fügt dem Wirklichen nichts hinzu, nimmt ihm aber auch nichts weg. In der psychologischen Erfahrung des Nichts erhält unser eigenes Nichts seinen wahren Sinn ...“

¹⁾ Birbaumer, N. & Zittlau, J. (2018). Denken wird überschätzt. Warum unser Gehirn die Leere liebt. Berlin: Ullstein.

²⁾ Camus, A. (2013). Der Mythos des Sisyphos. Hamburg: Rowohlt.