Die Stille

Es ist eine Thematik, welche wenig greifbar ist und sicherlich manchen Leser verwundert, auch vielleicht den Kopf schütteln lässt, Menschen ärgert, ungläubig staunen lässt, es nicht wahrhaben wollen, die Existenz überhaupt infrage stellen und sagen, das gibt es gar nicht. Das hängt sicher auch damit zusammen, ob jemand mit dem Zustand Stille überhaupt etwas anfangen kann. Klar kann man sich die Frage stellen, wo es denn in der heutigen Zeit überhaupt noch Stille gibt, denn eher ist es heutzutage so, dass es die Menschen ständig mit einer Reizüberflutung zu tun haben. Seien es Lichter, Lärm, Informationen und ein drängendes Gefühl ständig für jeden und jeder Zeit erreichbar sein zu müssen (wollen). Nun, wer denkt dabei an Stille. Klar mag es Unterschiede in der Potenz der Steigerungsgrade von Belästigungen geben, wenn man nur schon an die Stadtmenschen oder an die Menschen auf dem Land denkt. Die Frage ist nun, wo die Wahrscheinlichkeit größer ist in die Lage zu kommen, die Stille erfahren zu können oder zu genießen. Richtig, ich habe auch auf ein Leben auf dem Land getippt. Doch selbst dort ist es mitunter schwierig, einen Platz der Stille zu finden. Vorstellen könnte ich mir, dass die sogenannten Sternsucher oder Menschen, die den Sternenhimmel nachts fotografieren, die stillen Örtlichkeiten aussuchen, weil an diesen Örtlichkeiten die Lichtverschmutzung gegen Null tendieren muss, um die besagten Aufnahmen überhaupt machen zu können. Deswegen könnte ich mir vorstellen, dort, fernab von Ortschaften und Siedlungen, dass sich Stille einstellt.

Wenn Sie meinen, dass bei der Stille eben nur kein Geräusch zu hören ist, dann ist das nicht wirklich umfassend gedacht. Stille ist eben mehr, als nur eine absolute Ruhe. Obwohl es mit der Ruhe auch nicht so ist, wie man meint. Denn Stille wird physikalisch bezeichnet als ein Zustand ohne Geräusche oder zumindest mit sehr wenig Geräuschen. Und Ruhe ist eben nicht gleichbedeutend mit Stille. Die Ruhe bedient ein breiteres Spektrum an Eindrücken und das kann akustischer, emotionaler sowie geistiger Art sein und sich auch auf den Körper auswirken. Oft ist auch die Rede von der inneren Ruhe, die einen ausgeglichenen und entspannten Menschen in seinem Empfinden und seiner Ausstrahlung beschreibt. Also betrifft die Stille eher einen äußeren und die Ruhe einen inneren Zustand. Zum Beispiel bei der Meditation ist die Stille innerlich und äußerlich wichtig, um den Zustand der geistigen, aber auch körperlichen Entspannung zu erreichen.

Doch wie könnte man definieren, wie Menschen aufgrund ihrer unterschiedlichen Art, ihres persönlichen Empfindens, ihres speziellen Intellekts, ihrer individuellen Lebenseinstellung und ihrer sozialen Einbindung Stille empfinden und verarbeiten? Wenn man so spezielle Eindrücke erklären will, muss man natürlich explizit erwähnen, dass ein Zustand ohne Geräusche nicht den Nagel auf den Kopf trifft, wenn man die Stille meint. Die Stille ist eben deutlich mehr, als man vielleicht glaubt. Es entsteht ein virtueller Raum für Spannung, eine Öffnung für eine Art von ganz speziellen Empfindungen, aber auch Platz macht für ein Aufschaukeln von Gedanken mit einem persönlichen Aufnahmeempfinden dieses zu verarbeiten. Die Ruhe- und Spannungsbereiche sind total fließend und von der Persönlichkeit abhängig. So steht Stille auch sicher für die Konzentration auf das Wesentliche.

Copyright by Wolfgang Müller

Reaktionen Mensch - Stille
Nun wollen wir uns auf die menschlichen Reaktionen auf Stille konzentrieren. Man kann jetzt schon prognostizieren, dass die Menschen, so unterschiedlich sie ja sind, wohl auch unterschiedlich reagieren werden. Empfindsame Menschen nehmen eine Stille sehr wohl bewusster wahr und versuchen diesem Moment etwas Positives abzugewinnen. Ein Anderer empfindet es als etwas total Störendes und Nervendes, fragt sich also, gibt es noch irgendwo wirklich die absolute Stille. Ein besonderes Phänomen scheint zu sein, wenn sich Menschen gedanklich von ihrer vielleicht lauten Umgebung trennen können und so für sich eine tiefe persönliche Stille empfinden, obwohl sie real nicht vorhanden ist, was wohl auch mit einer gewissen inneren Ruhe zu tun haben könnte. Wie haben wohl romantische Dichter die Stille registriert, für ihre Gedankengänge genutzt und daraus ein poetisches Werk wie ein Gedicht oder eine Ode haben entstehen lassen? Die Fantasie hat eben vielfältige Seiten und das zeigt sich immer wieder bei Schöpfern von geistigen Werken der besonderen Art.

Gar mancher fragt sich im Sinne von „Stille erfahren“, ist sie real hörbar oder spürbar? Natürlich ist das eine hypothetische Frage, wobei es doch eigentlich klar ist oder? Ist Stille vielleicht einfach nur ein nicht hörbares Nichts? Der Physiker würde sagen, Moment mal, das ist physikalisch zu definieren und ist eben kein Nichts, sondern ein Zustand, der sich technisch erklären lässt. Dabei ist die Schallintensität minimal oder null und bedeutet, es gibt keine Schallwellen oder solche mit geringer Amplitude. Also von wegen ein Nichts! Deswegen wohl eher nicht hörbar. Auch wenn physikalische Stille herrscht, nehmen Menschen oftmals Geräusche des eigenen Körpers wahr, zum Beispiel den Herzschlag, den Blutfluss oder das Rauschen in den Ohren. Das verändert das Empfinden von Stille. Noch mal zurück zum Empfinden der Stille als fühlbaren Zustand. Beim Lärm weiß man es und der Schalldruck, gemessen in Dezibel, welcher über die Luft übertragen wird, ist mitunter auch körperlich spürbar. Also bei Stille nimmt unser Sinnesorgan Ohr nichts war, aber unsere innerlichen Gefühle registrieren etwas Unbestimmtes, so als Bauchgefühl. Beziehen wir uns deshalb auf den Bereich der Stille bei einem Musikstück, das wahrscheinlich eher zur Klassik tendiert und Pausen enthält. Von nichts ist absolut nicht die Rede, wenn die Musik aussetzt und die Musiker bis zum nächsten Einsatz verharren. Diese musikalische Stille eröffnet neue Perspektiven und Empfindungen, sie schafft Spannung und öffnet einen Raum für Interpretationen und verleiht mitunter einer Dynamik der besonderen Art und Weise. So wird Stille dabei zu einem Erlebnis.

Merkmale der Stille
Somit muss man sich die Frage stellen, wir unterscheiden sich die Merkmale der Stille. Ihre Merkmale lassen sich auf mehreren Ebenen betrachten, von der sinnlichen Wahrnehmung bis zur philosophischen Tiefe.

Bei dem sensorisch-akustischen Merkmal bezieht es sich auf die totale Abwesenheit von Geräuschen, also keine Sprache, keine noch so minimalen Geräusche und somit eine reine akustische Leere. Außer man hört als subtile Besonderheit in tiefer Stille sein eigenes Herz oder auch seinen Atem, die als Geräusche bei Lärm untergehen.

 Copyright by Wolfgang Müller

Mit dem Merkmal des zeitlichen Eintritts einer Stille charakterisiert es sich dadurch, dass es in einem Moment auftritt, wie bei einer gewollten Pause im Musikstück, die absolute Stille in einem Film ist oder ein anhaltendes Bleiben von Stille wie in einem Kloster oder bei einer Stille während eines Schneefalls.

Es könnte in der Art einer emotionalen Stille friedlich sein und Trost und Geborgenheit spenden, ähnlich wie bei einer Meditation. Und es wirkt unheimlich, wenn es in einem Krimi still ist, und mitunter bedrohlich, wenn die Situation als angespannt empfunden wird.

Bei einer sozial-kommunikativen Situation, wie bei einer vertrauten Zweisamkeit, ergibt die Stille ein Gefühl der Nähe und Verbundenheit des Paars, wo hingegen bei einem Streit Stille eher den Konflikt verändert und je nach Situation verstärkt oder abschwächt.

Zum Schluss der Definition von Merkmalen der Stille kommen wir zu einem Punkt der spirituell-philosophischen Aspekte. Es gibt spirituelle Traditionen bei denen die Stille ein Zugang zur inneren Wahrheit oder zum Göttlichen bedeutet. In der Stille mit uns selbst kann dieses die Selbsterkenntnis steigern und so zu einer gedanklichen Bereinigung führen. So kann Stille ein Prisma sein, welches einem die Besonderheiten dieser Stille herausfiltert. Es zeigt sich in der Stille ein akustisches Phänomen, ein besonderes Erlebnis, kann ein Auslöser von Gefühlen sein, aber auch einem selbst den Spiegel vorhalten und, wenn sich die Gedanken sammeln, zur Erkenntnis führen.

Die Wiese - ein Experiment
Nun meine ich, sie als Leser dieser Zeilen wären jetzt bereit, ein kleines Experiment im Bezug zur Stille durchzuführen. Doch, es müsste eigentlich jetzt klappen. Versuchen Sie bitte einmal sich eine absolute Stille vorzustellen. Ja, es ist schwierig mit dem Lärm um uns herum, aber vielleicht könnten Sie dazu die Augen schließen. Und hat es geklappt? Zugegeben ist es für manche Menschen befremdlich sich in unserer ziemlich lauten und hektischen Zeit einfach eine absolute Stille nur vorzustellen, die ja definitiv nicht da ist, wo man sich gerade befindet. Außer, Sie befänden sich auch gerade an einem Ort der Stille, an dem Sie meinen Artikel lesen. Das wäre denkbar und würde die Sache erleichtern. Ich möchte nur auf einen Punkt hinaus, ob es tatsächlich möglich ist, sich nur mit unserer geistigen Vorstellungskraft Stille vorstellen zu können. Wobei ich annehme, dass das Umgebungsgeräusch einen großen Einfluss auf das Gelingen unseres Experiments hat. Laut ist halt laut und stört, aber leise stört eben weniger, so ist es nun mal und das auch bei einem starken Willen und einer hohen Konzentration der Vorstellung von Dingen.

Aber haken wir einmal nach. Stellen Sie sich einmal vor, Sie wären tatsächlich gerade an einem Ort, wo die Stille wirklich hautnah spürbar ist. Angenommen man befände sich auf einer saftig grünen Wiese, übersät mit herrlichen Blumen und würde in der Nähe einen Waldrand erkennen können, den Waldrand eines Mischwaldes. Sie selbst sitzen in einem nostalgischen Liegestuhl und eine leichte frische Brise weht durch das Gras. Der Wind bewegt das hoch gewachsene Gras und es ist sehr leise hörbar, jedoch ist die entstehende Lautstärke nahe an der perfekten Stille.

Gut, dann starten wir jetzt noch einmal das Experiment. Fällt es ihnen jetzt leichter, sich in dieser Umgebung Stille vorzustellen? Moment mal, würden Sie wohl sagen, da brauche ich mir gar nichts vorzustellen, denn ich bin doch mittendrin in der Stille, die ich immens

 Copyright by Wolfgang Müller

stark wahrnehme. Denn schön ist es doch an dieser Örtlichkeit, man sollte es genießen! Es ist wohl durchaus so, dass die erlebte Wirklichkeit viel beeindruckender ist als die alleinige Vorstellung es überhaupt jemals bewirken könnte. Das führt automatisch zu dem Gedanken, dass wir Menschen unbedingt bewusster unsere Umwelt also unseren Lebensraum mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen sollten und das Realität keiner Vorstellung bedarf und nur verinnerlicht werden muss. Wenn für Sie Stille ein Ort des Wohlbefindens ist, dann sollte Sie diese auch bewusst dort genießen.

Die Physik erklärt einiges
Nun wollen wir uns von den geistig-philosophischen Betrachtungen lösen und die Frage stellen, wie definiert sich Stille überhaupt physikalisch? Die Stille ist physikalisch ein Zustand, indem die Schallintensität minimal oder null ist, das heißt, es gibt entweder keine Schallwellen oder nur solche mit extrem geringer Amplitude.

Es gibt wesentliche Aspekte, die in der Physik für die Stille festgelegt sind. Dazu sollte man wissen, wie sich überhaupt der Schall in einer Stille ausbreitet. Es sind mechanische Schwingungen, die sich über ein Medium (kann fest oder gasförmig sein) als Druckwellen ausbreiten. In der Stille herrscht ein Zustand, in dem das menschliche Ohr keine nennenswerten Schallwellen wahrnimmt, d. h., der Schalldruckpegel liegt unter 0 dB.

Natürlich bietet die Physik auch eine Möglichkeit der Messung von Schallwellen mit einem Schallpegelmesser und zwar in der Einheit Dezibel (dB). Eine Messung wird dabei auch noch in die Kategorien A, B, C oder D eingestuft. Ein „schalltoter Raum“ kommt der totalen Stille schon ziemlich nahe und dabei bedeutet dies, dass die Umgebungsgeräusche nicht vom menschlichen Ohr erfasst werden können, nämlich kleiner als 0 dB sein sollen.

Bei allen Dingen, die die beschriebene Stille betreffen, ist ganz klar die Erde der Ort unserer Wahrnehmungen, denn sie ist der einzige Ort, an dem wir uns aufhalten und von dem aus wir die Welt um uns herum wahrnehmen können. Denn im Weltraum ist es etwas anders als auf unserer Erde. Dort herrscht eine totale Stille und das immer. Warum ist das so? Im luftleeren Raum bzw. absoluten Vakuum gibt es keine Teilchen, die Schwingungen übertragen könnten und daher ist dort eine absolute physikalische Stille.

In einer subjektiven Wahrnehmung des Menschen nehmen diese trotz physikalischer Stille oftmals Geräusche aus dem eigenen Körper wahr, wie etwa das Klopfen des Herzens oder ein Rauschen in den Ohren. In diesen Fällen bedeutet eine empfundene Stille also nicht, dass es eine vollständige akustische Leere gibt – zumindest aus rein menschlicher Wahrnehmung heraus.

Das Medium
Die Physik hat uns darüber im vorherigen Absatz darüber aufgeklärt, wie die Stille mit bestimmten Parametern zu definieren ist. Die Merkmale der Stille eröffnen sich mit vielen Facetten der Wahrnehmung und betreffen den sinnlichen und philosophischen Bereich, je nach Blickwinkel. - Nun gibt es zur Stille das Gegenstück, nämlich den Lärm. Das Ohr nimmt Geräusche wahr und verarbeitet die in ihnen enthaltenen Informationen. Lärm wird sehr subjektiv wahrgenommen, das heißt, jeder Mensch empfindet Geräusche unterschiedlich. Die Schallwellen von Geräuschen werden über die Medien Gas, Feststoff und Wasser übertragen und in der technischen Einheit Dezibel (dB) gemessen. Aber Lärm ist

 Copyright by Wolfgang Müller

nicht gleich Lärm, denn man teilt diesen auf in Nutzschall (z.B. Musik) und Störschall (Verkehrslärm). Unsere Luft besteht in den Hauptkomponenten aus Stickstoff und Sauerstoff. Bei Schallwellen in der Luft handelt es sich um Schwankungen im Druck und der Dichte.

Wie geht es weiter mit der Schallübertragung in der Luft? Neben den beiden Hauptkomponenten unserer Luft, nämlich Stickstoff und Sauerstoff, enthält diese auch noch kleinere Anteile von Edelgasen wie Argon, Helium und andere. Der Stickstoffanteil beträgt ca. 80% und beim Sauerstoff sind es ca. 20%. Nicht zu vergessen ist der Anteil von CO_2, also Kohlenstoffdioxid mit einem ziemlich geringen Anteil von 0,04%. So, welcher Anteil unserer Luft überträgt den Schall am besten? Tatsächlich ist Kohlendioxid der beste Schallleiter unserer Luft. Da es jedoch nur 0,04 % unserer Luft ausmacht, ist sein Einfluss auf das Schallverhalten nicht erwähnenswert. Jedoch Stickstoff und Sauerstoff leiten den Schall am besten, weil ihre Anteile groß sind. Beide Gase sind relativ leichte Moleküle und ermöglichen die Fortpflanzung von Schallwellen durch Schwingungen in einer Art Impuls. Die Geschwindigkeit in der Übertragung von Schallwellen bei 20°C durch die Luft beträgt ~343 m/s.

Erwähnenswert ist außerdem, dass Feststoffe aufgrund ihrer engen Molekülstruktur die Übertragung von Schwingungen von Teilchen zu Teilchen begünstigen. Bei Flüssigkeiten oder Gasen ist die Übertragung deutlich geringer, weil die Molekülstruktur lockerer ist. So ist Stahl mit der Übertragung der Schallgeschwindigkeit von ca. 5960 m/s ein guter „Leiter“. Denn mit welcher Geschwindigkeit der Schall übertragen wird, ist eindeutig vom leitenden Medium abhängig. Hinzu kommt, dass Temperatur und Druck einen nicht unerheblichen Einfluss auf die Schallübertragung haben, sei es bei Gasen oder Flüssigkeiten.

Die Wissenschaft
Natürlich hat sich auch die Wissenschaft mit dem Thema Stille beschäftigt, wie konnte es wohl anders sein. Dabei geht es der Wissenschaft um unterschiedliche Disziplinen, die ein breites Spektrum von Fachrichtungen abdecken.

Ein Dr. Joshua Grant vom Max-Planck-Institut in Leipzig hat sich im Bereich der Neurowissenschaften damit beschäftigt, wie sich Stille auf das Gehirn auswirkt. Nach seiner Untersuchung erreicht Stille Gehirnareale, die mit geistigem Wohlbefinden zu tun haben. Demzufolge soll Stille für das Gehirn mehr Entspannung auslösen als beruhigende Musik. Welche Parameter bei der Auswertung dieser Aussage berücksichtigt wurden ist für den Laien nicht ersichtlich, aber es ist vorstellbar, dass wohl die Gehirnströme für Neurowissenschaftler aussagefähig sind.

Auch in der Psychologie und Stressforschung ist die Stille Anlass zu untersuchen, wie sich Lärm allgemein und besonders Fluglärm bei Kindern auswirken. Lärm ist demnach allgemein nicht der Gesundheit des Menschen zuträglich und es wurde festgestellt, dass bei einem Wegfall sich die kognitiven Fähigkeiten bei Kindern verbesserten. Ja, wie sich zeigt, hat die Stille wohl positive Einflüsse auf den Menschen, die wohl auch ein Abbau von Stresshormonen, wie z.B. Cortisol bedeuten könnte.

 Copyright by Wolfgang Müller

Im Rahmen von Forschungen am autonomen Nervensystem des Menschen wurde von einigen Wissenschaftlern (Donelli, Lazzeroni, Rizzato, Antonelli – 2023) untersucht, welchen Einfluss Stille hat. Die Feststellung war, dass die innere Stille einen wesentlichen Einfluss auf den Vagusnerv hat und stressreduzierend wirkt. Auch fördert Stille die soziale Verbundenheit. Bei der äußeren Stille kann es Wachsamkeit auslösen.

Bei der Philosophie und Kulturwissenschaft wird die Stille reflektiert und spiegelt sich etwa in der Phänomenologie wieder und außerdem gilt bei der Zen-buddistischen Verkörperung, dass die Stille der Weg zur Erkenntnis ist.

Die Dichter und Denker
Es gibt sicher nichts, womit sich Menschen auf dieser Erde nicht auseinandergesetzt haben. Das gilt sicherlich auch für die benannte Gruppe von Philosophen und Denkern, die ihre Gedanken zur und über die Stille genutzt haben, um Gedichte, Verse und andere poetische Werke zu verfassen. Selbst die Musik kam dabei nicht zu kurz. Man denkt, Musik, das sind doch in der Hauptsache Töne oder Tonfolgen und das reproduziert von Solisten in einem Orchester mit unterschiedlichen Instrumenten. Ja klar, das ist auch so, aber in der Musik haben die Komponisten nicht nur Tonelemente, sondern auch Pausen, also bewusste Stille, wo nichts passiert, eingefügt. Was passiert aber in den Pausen der Musik mit den Zuhörern, die vielleicht Dramatik empfinden, durch die Stille beruhigt werden oder die Herausforderung spüren, darüber nachzudenken, was der Komponist damit beabsichtigt haben könnte? Wie auch immer, die Stille ergibt ein Spektrum von Empfindungen für die Wahrnehmenden, sei es durch Schriftstücke oder die Musik. Nun kann es auch noch so sein, dass diese Empfindungen viel später noch nachwirken und bei den Menschen positive Reflexe auslöst. Soll man nicht sagen, aber das alles vermag Stille.

- Als wohl schönste Sammlung, wie ich finde, von Zitaten und Sprüchen von Dichtern und prominenten Persönlichkeiten möchte ich ihnen die Webseite „Klugwort.de“ empfehlen.

  Zitat auf dieser Webseite: https://klugwort.de/zitate/thema/stille-zitate

  ## „Die besten Zitate zum Thema Stille

  Stille bietet Raum für Reflexion und Erholung. Diese Kategorie bietet Zitate über die Kraft der Stille, geräuschlose Momente und die Ruhe, die in der Stille liegt. Lass dich inspirieren von Gedanken über die Bedeutung von Stille im hektischen Alltag und die Magie der Ruhe.“

  „Hier findest du insgesamt **65 Zitate** rund um das Thema **Stille**:“

- Eine schöne Webseite zum Thema Stille ist auch die „Akademie der Stille“, die sich voll und ganz diesem Thema widmet. Es gibt dort auch Buchempfehlungen mit einer Kurzvorstellung über Bücher, die irgendwas mit Stille zu tun haben oder sich darauf beziehen.

  Der Link zur Webseite: https://akademie-der-stille.org/stille/

 Copyright by Wolfgang Müller

Ein poetischer Ausklang
Im Zitat ein Gedicht von Rainer Maria Rilke:

Die Stille

Hörst du Geliebte, ich hebe die Hände –
hörst du: es rauscht…
Welche Gebärde der Einsamen fände
sich nicht von vielen Dingen belauscht?
Hörst du, Geliebte, ich schließe die Lider
und auch das ist Geräusch bis zu dir.
Hörst du, Geliebte, ich hebe sie wieder……
… aber warum bist du nicht hier.

Der Abdruck meiner kleinsten Bewegung
bleibt in der seidenen Stille sichtbar;
unvernichtbar drückt die geringste Erregung
in den gespannten Vorhang der Ferne sich ein.
Auf meinen Atemzügen heben und senken
die Sterne sich.

Zu meinen Lippen kommen die Düfte zur Tränke,
und ich erkenne die Handgelenke
entfernter Engel.
Nur die ich denke: Dich
seh ich nicht.

Rainer Maria Rilke, Das Buch der Bilder (1902 veröffentlicht)

Eine Interpretation des Gedichts:

Rilke zeigt, wie intensiv die Erfahrung von Liebe und Sehnsucht in der Abwesenheit sein kann. Die Stille wird nicht als Mangel, sondern als Resonanzraum für innere Empfindungen verstanden. Es ist ein poetischer Versuch, das Unsichtbare und Unhörbare spürbar zu machen – eine fast mystische Verbindung zwischen dem Ich und dem Du, jenseits von Worten und physischer Präsenz.

09.10.2025
WM

 Copyright by Wolfgang Müller