



Auszeit: Vom Lärm des Alltags in die Stille des Schweigens

Von morgens bis abends werden wir in unserem Alltag von visuellen und akustischen Reizen überschüttet. Auszeiten im Schweigen helfen, unsere Gedanken und Gefühle zu klären und psychisch gesund zu bleiben.



Wenn Augen und Ohren die Nase voll haben

Mal ganz ehrlich: Wie viele Bereiche in Ihrem Leben gibt es, in denen Sie nicht andauernd von Werbung oder Informationen geradezu "angeschrien" werden? In unserem technisierten Kommunikationszeitalter prasseln von morgens bis abends ohne Unterlass visuelle und akustische Reize auf uns ein. In nahezu allen Lebensbereichen. Jeder dieser Reize ist ein Impuls, der das Denken in Wallung bringt: Rund 60.000 Gedanken verarbeitet der Mensch pro Tag, haben Forscher herausgefunden.

Um sich vor dieser andauernden Reizüberflutung zu schützen, schaltet das Gehirn so oft es geht auf "Autopilot". In diesem Energiesparmodus werden viele Wahrnehmungen einfach ausgeblendet. Neurowissenschaftler sagen, dass wir auf

diese Weise einen ganzen Teil unseres Lebens wie ferngesteuert verbringen. Ein Mensch im Autopilotmodus ist im wahrsten Sinne des Wortes "außer sich". In diesem Zustand unterliegen Denken, Fühlen und Handeln nur noch bedingt dem bewussten eigenen Einfluss. Selbstbestimmt, intensiv und freudevoll zu leben, sieht anders aus.

Im Taumel des Alltags wieder zu sich kommen

Ein Weg, um wieder "zu sich zu kommen", besteht darin, für einige Zeit aus dem Hamsterrad der Reizüberforderungen auszusteigen. Als wirkungsvoll erweist sich dafür eine Auszeit im Schweigen. Immer mehr Menschen ziehen sich für kürzere oder längere Zeit von den Beanspruchungen des Alltags zurück und verzichten bewusst auf jegliche Form von Kommunikation.

Im Rahmen solcher Schweigetage wird nicht nur Digital Detox praktiziert. Die Teilnehmer kommunizieren auch untereinander nicht. Jeder bleibt bei sich, indem er die Aufmerksamkeit nach innen richtet, auf die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Es liegt eine große Entspannung darin, sich einmal nicht darum kümmern zu müssen, was die Menschen im Umfeld tun oder lassen. Diese Umstellung vom getriebenen Modus des Tuns in den von Gelassenheit geprägten Modus des Seins ist einfach aber nicht immer leicht.

Schweigen ist einfach aber nicht immer leicht

Vor allem am ersten Tag eines Schweige-Retreats besteht oft noch eine starke innere Unruhe. Sie wird durch einen zerfaserten Geist hervorgerufen, der auf einen ununterbrochenen Empfang neuer Reize konditioniert ist. Nervös sucht er deshalb nach gewohnten Ablenkungen, die ihm jedoch nicht geboten werden, da der stille Rückzug nicht nur Handykarenz, sondern auch den freiwilligen Verzicht auf Lesen und Musikhören umfasst. Da wird selbst das Lesen eines Marmeladenglas-Etiketts beim Frühstück zur willkommenen Abwechslung.

Viele Menschen haben einen gesunden Respekt vor dem Schweigen. Sie glauben, das nicht "aushalten zu können". Erfahrungsgemäß erweisen sich solche Befürchtungen als unbegründet. Vor allem, wenn die Auszeit im Schweigen von einer erfahrenen Person angeleitet wird. Durch sie erfahren die Teilnehmer

vielfältige Unterstützung, um diese besondere Zeit der Zurückgezogenheit zu einem positiven und erfüllenden Erlebnis zu machen.

Achtsames Schweigen, Meditation und achtsames Essen bringen den Gedankenstrom allmählich zur Ruhe und fördern Erkenntnisse, die sich im Zuge gewöhnlichen Denkens und Redens nicht erschließen. Einsichten, die im Schweigen erlangt werden, lehren viel über eigene unbewusste Verhaltensweisen und Denkmuster. Und vor allem können wir erkennen, wo wir unserem Lebensglück selbst im Wege stehen.

Schweigen als natürliche Ressource der Gesundheitspflege

In der inneren Einkehr kommen wir wieder in Kontakt mit dem, was uns wirklich wichtig ist, mit unseren wahren Werten und Bedürfnissen. Wir richten uns neu aus, ordnen Gedanken und beruhigen aufgewühlte Gefühle. Das schafft ein Bewusstsein, um unser Lebensschiff wieder auf Kurs zu bringen und das Leben in all seinen Facetten zu genießen.

In der heutigen Zeit sind Auszeiten in Stille und Schweigen von einem "Nice to have" zu einem "Need to have" geworden. Durch unsere moderne Welt, die sich immer komplexer und temporeicher gestaltet, wird der Druck auf unser Millionen Jahre altes Reptilienhirn weiter zunehmen. Nur wenn wir lernen, mit diesem Gehirn auf eine neue Weise umzugehen, können wir auch in Zukunft psychisch gesund bleiben und unser Leben genießen. Eine dieser Strategien zur Erhaltung unserer geistigen Stabilität kann im regelmäßigen Rückzug in Stille und Schweigen liegen.

DORIS KIRCH

Achtsamkeitslehrerin
und Ausbilderin für
Achtsamkeitstrainer und
MBSR-Lehrer am DFME
Deutsches Fachzentrum
für Achtsamkeit.



Angebote für Achtsamkeitstage und Wochenend-Auszeiten mit Achtsamkeit und Schweigen:
www.dfme-achtsamkeit.de