

Die stille Zeit

Was die Abwesenheit von Geräuschen mit uns macht – gerade zu Weihnachten

Fast kein Laut dringt ans Trommelfell, nur das kaum vernehmbare Knistern der Schneeflocken, die sanft vom Himmel fallen. In der Natur ist nichts so still wie eine frisch verschneite Landschaft. Die große Oberfläche der Schneekristalle und die Lufteinschlüsse zwischen ihnen wirken wie ein Schall-dämpfer. Eine frische Schneedecke kann bis zu 90 Prozent des Umgebungsschalls absorbieren. Übrigens gilt das nur für Naturschnee, der aus filigranen sechseckigen Kristallen besteht. Kunstschnee dagegen wird aus runden Eiskügelchen gebildet und lagert sich dichter, ohne schalldämpfende Wirkung – zumal die Schneekanonen an den Pisten der Wintersportgebiete für eine dauerhafte Lärmkulisse sorgen. Aber zurück in den heimischen Winterwald: Setzt dort Schneegestöber ein, wird dichter, steigt auch die Lautstärke der fallenden Flocken. Zehn Dezibel oder mehr können dann erreicht werden, so der Deutsche Wetterdienst. Das ist etwa so laut wie normale Atemgeräusche.

Die Umgebung, in der wir uns aufhalten, ist aber meist viel lauter. In der Stadt sorgen Autos, Straßenbahnen und Baumaschinen für eine

dauerhafte Geräuschkulisse. In Geschäften und Restaurants läuft oft Musik als Hintergrundbeschallung. Laut ist es auch im Großraumbüro oder in der Fabrik. Drei von vier Deutschen fühlen sich durch Lärm belastet, vor allem durch Verkehrslärm. Dauerhafter Krach kann Schwerhörigkeit auslösen. Fast drei Viertel der Jugendlichen sind Studien zufolge vor allem durch Musikkonsum per Kopfhörer einem Schallpegel ausgesetzt, der bei ihnen frühzeitig ein Hörgerät notwendig machen könnte. Lärm führt aber auch zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und begünstigt die Entwicklung von Depressionen.

Stille ist daher eine Verlockung für uns. Eine „Stille Nacht“, wie es im Weihnachtslied heißt, kann Entspannung bedeuten. Stille kann aber auch bedrohlich wirken. Wenn es um uns herum still ist, dann heißt das oft, dass wir allein sind. Es bedeutet Gefahr, isoliert und einsam zu sein. Stille kann uns beunruhigen – vielleicht gerade, weil sie eine Abweichung von der lauten Normalität ist. Das Gehör ist unser Alarmgeber. In Vorzeiten waren die Menschen vielen Gefahren ausgesetzt, jeder ungewohn-

te Laut konnte eine Bedrohung bedeuten. Alltagsgeräusche dagegen wurden ausgeblendet. Das hilft uns heute, Lärm zu ertragen. Wer an einer lauten Straße wohnt, nimmt das Hintergrundrauschen des Autoverkehrs gar nicht mehr bewusst wahr. Würde es dagegen ausbleiben, etwa wegen einer Straßensperrung, würden die Bewohner das als beunruhigend empfinden.

Im Kloster oder beim Yoga gibt es Übungen, um sich an die Stille zu gewöhnen. In den Regeln des Benediktinerordens ist ein ganzes Kapitel dem Schweigen gewidmet, betitelt mit dem lateinischen Wort Silentium für Ruhe. Für Großstadtmenschen werden auch Schweigeseminare im Kloster oder Yoga-Zentrum angeboten. Drei, vier Tage oder eine Woche Schweigen wird von vielen als Wohltat empfunden. Die Ruhe dient dazu, zu sich selbst oder zu Gott zu finden. Das ist nicht für jeden das Richtige. Aber vielleicht bieten die ruhigen Tage nach dem Weihnachtsfest die Möglichkeit, etwas Stille zu genießen. Vielleicht mit einem Spaziergang im Winterwald. Dort kann es auch dann ruhig sein, wenn kein frisch gefallener Schnee liegt. **Ulrich Nettelstroth**



Foto: Adobe Stock/Samir

MANTHEY
BAUWERKSTROCKENLEGUNG GMBH



TÜV
überwacht

*Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und
wünschen allen Kunden und Freunden
besinnliche Weihnachtsfeiertage
und ein gutes neues Jahr!*

Geschäftsführer Marvin Jaap
Nedwigstr. 3 • Wittenberge

Tel.: 0160 - 842 29 12 • Email: info@manthey.email

Mitglied im Deutschen Holz- und Bautenschutzverband e.V.

ZOO & ANGELWELT

Ihr
Fachhandel
seit
1961

**Wir wünschen besinnliche
Stunden zum Weihnachtsfest
und für 2025 alles Gute.**



RUPE HEIMTIERWELT
19348 Perleberg • Schwarzer Weg 16 • Tel. 03876 6187722
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00–18.30 Uhr • Sa. 9.00–16.00 Uhr

Wieder neigt sich das Jahr seinem Ende entgegen.
Wir wollen dies zum Anlass nehmen und
sagen Danke für das Vertrauen und wünschen
allen Kunden und Geschäftspartnern
schöne Weihnachtstage, Gesundheit, Glück und
Erfolg im neuen Jahr.



Innenwirtschaft GmbH

BERATUNG • VERKAUF • MONTAGE • SERVICE
alles aus einer Hand

Vollbiologische Kleinkläranlagen

Schulstraße 7a • 19357 Karstädt
Tel. 038797 74111 • Fax 74129

www.srb-iw.de