

Die Stille in der Natur¹

Michael Huppertz

Die Natur kann durchaus laut sein. Geräusche gehören zur Naturerfahrung: Rauschen des Windes, Vogelstimmen, das Klopfen eines Spechtes, das Murmeln oder Plätschern von Bächen oder Wasserfällen, Donner, Geräusche, die wir oder andere Lebewesen verursachen wie das Rascheln der Füße und Pfoten im Laub, nahe oder ferne Geräusche der Zivilisation. Selten ist die Natur vollständig still: Wenn gar nichts zu hören ist, kann es unheimlich werden. Die Stille in der Natur kann auch bezaubernd sein. Wir kennen die Stille, die der Schnee mit sich bringt, wenn er fällt oder wenn er liegt. In der Summe ist die Natur leiser als die Städte oder die Geräuschkulissen in unseren Wohnungen.

Ein verborgener Klang

Die Stille in der Natur ist relativ. Die Geräusche der Natur sind oft weit entfernt, diffus, unaufdringlich, mit Pausen durchsetzt. Ihre Geräusche sind für uns, sofern wir nicht sehr viel Zeit in der Natur verbringen, ungewohnt. Sie sind oft unbeständig, flüchtig, vage. Sie zeigen uns, dass wir in einer anderen Welt sind, die ihre eigenen Rhythmen hat und nichts von uns will. Sie sind keine direkten Mitteilungen, keine Kommentare, Aufforderungen oder etwa Bitten, auf die wir reagieren müssten. Die Natur spricht nicht mit uns, aber sie ist voller Andeutungen und Anmutungen. Wir können sie auf uns wirken lassen, sie inspiriert, wenn wir wollen. In diesem Sinne kann der Wind von Freiheit und Vergänglichkeit sprechen, der Hahn am Morgen sowohl den Tag begrüßen als auch die Nacht beenden. Ich finde, der Hahn, den ich jeden Morgen höre, klingt mißmutig und vorwurfsvoll.

Die Stille in der Natur ist synästhetisch. Die Stille in der Natur ist überzeugend, weil sie mit Unbewegtheit und Unsichtbarkeit einhergeht. Sie wird oft nicht mit sichtbaren Quellen, mit klaren Bewegungen oder mit definierbaren Ereignissen verbunden. Wenn man die Natur verstehen will, ist es hilfreich, den Begriff der „Halbdinge“ von Hermann Schmitz zu verwenden. Halbdinge sind Entitäten („Etwasse“, „Seiendes“), die nicht in Raum und Zeit zu verorten sind wie normale Dinge. Beispiele dafür sind der Wind, der Donner, ein Vogelkonzert, Regen und eben Stille. Wo sind sie, wohin bewegen sie sich, wann beginnen sie, wie hören sie auf? Oft sind diese Geräusche Bestandteile von Atmosphären.

Atmosphären entstehen, wenn sich Elemente verschiedener Sinneskanäle so zusammenfügen, dass sie ein stimmiges Erlebnis bilden. Stille gehört dazu. Ein Beispiel: In einem dunklen Fichtenwald gibt es nicht nur wenig Licht und wenige Farben, sondern auch kaum Geräusche. Der Wind kommt dort oft nicht an und es ist kühler als auf der Lichtung. Das alles formt eine bestimmte Atmosphäre, die eine Stimmung bei uns auslösen kann. Ein See kann „still ruhen“ und die Betrachtenden mit ihm.

Ein Raum der Transzendenz

¹ Der Text erschien unter dem Titel „Die leise Sprache der Natur“ in der Zeitschrift „Ursache & Wirkung“, Nr.130, 2024, S. 46 – 48.

Achtsamkeitspraxis ist Bewusstseinerweiterung. Wer Achtsamkeit praktiziert, ahnt oder weiß, dass immer mehr da ist als Menschen und Dinge, als Worte und Sätze, als Bestimmtheit und Klarheit, als Ereignisse und Geräusche. Achtsamkeit interessiert sich auch für die Stille. Nicht weil die Dinge und die Menschen weniger wirklich sind und die Stille das letzte Wort hat, sondern weil wir viel zu viel auf das hören, was auf uns einwirkt, was wer wann gesagt hat, warum und wozu. Oft wird vergessen, dass alle Geräusche und alles Gesagte nur in einem Raum der Stille, der Unbestimmtheit, der schweigenden Vielfalt, des Unfasslichen, des Nichts sein können. Die Stille erleichtert es, die Welt des alltäglichen betriebsamen Lebens zu transzendieren. Es gibt eine Transzendenz, die aus der Erfahrung entsteht. Ich habe sie „szenische Spiritualität“ genannt (Huppertz, Die Kunst da zu sein, 2022). Die Stille verschiebt ganz leise die Koordinaten unserer Existenz.

Die Stille in der Natur ist belebt. Es ist nicht so ganz einfach, sie in der Natur zu hören. Die Gleichzeitigkeit von Klängen oder Geräuschen und Stille ermöglicht es uns, etwas Bestimmtes zu hören - so wie wir Gegenstände nur erkennen, weil es auch Zwischenräume gibt. Die Natur nimmt uns mit zu einem Dasein in einer Welt voller ungewohnter, plötzlicher, vergehender, überraschender, rätselhafter Geräusche und belebter Stille.

Praktische Übungen

Stille hören

Um die Stille bewusst wahrzunehmen, gibt es zwei einfache Möglichkeiten:

- *Hören Sie einmal auf die Stille. Schließen Sie die Augen. Wo ist es still? Wo entstehen keine Geräusche?*
- *Nehmen Sie die Pausen zwischen den Geräuschen wahr.*

Eigentlich gibt es immer Orte in der Nähe, an denen zumindest keine Geräusche entstehen, etwa in unmittelbarer Nähe des eigenen Körpers. Mit diesem Hinweis kann man auch im größten Lärm Stille wahrnehmen.

Klangraum

Manche Menschen hören aber vor allem Geräusche, sie springen auf die Geräusche an, sie hören die Stille nur als Pausen zwischen Geräuschen. Deshalb hier noch eine andere Übung, die wir „Geräuscheräum“ oder „Klangraum“ (Huppertz, Schataneck 2021) nennen. Wenn wir so zuerst einmal einen dreidimensionalen Raum eröffnen, ist es leicht, die Geräusche in diesem Raum zu platzieren oder genauer, ihnen zu erlauben, in diesem Raum zu erscheinen. Nun steht der leere Raum für die Stille und es wird viel leichter, die Stille wahrzunehmen.

Anleitung:

Schließen Sie die Augen und nehmen Sie die Geräusche als Teile eines dreidimensionalen Raums wahr, des Geräuscheriums. Verorten Sie die Geräusche in diesem Raum: Welches Geräusch ist näher, welches ferner? Wo taucht ein neues Geräusch auf?

Literatur

Huppertz M, Schataneck V., Achtsamkeit in der Natur. 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Junfermann 2021.

Huppertz M. Die Kunst da zu sein. Häufig, selten und nie gestellte Fragen zur Achtsamkeit. Frankfurt: Mabuse-Verlag; 2022