



# Zeit für Stille

Franz Sedlak

Wir werden zgedröhnt. Längst geht es in unseren Lebensbereichen Familie, Arbeit, Freizeit lauter und chaotischer zu als in den Vergnügungsparks, wo jeder Lautsprecher alle anderen zu übertönen trachtet. Lärm ist eine Geißel geworden, die nachweislich gesundheitliche Schäden mit sich bringen kann. Lärm ist ein Müll, der auf uns abgeladen wird und dazu führt, dass wir uns selbst nicht mehr wahrnehmen´.

Ich sitze auf einer Parkbank und betrachte die geschäftigen Enten, wie sie im kleinen Biotopteich hin und her eilen, während dunkelrote große Fische träge im Wasser liegen. Der Weg, auf dem ich gekommen bin, führt an der Bank vorbei und wandelt sich in der schrägen Nachmittagssonne in ein Silberband. In der Ferne hastet ein Mensch vorbei, mit einer Aktentasche im Arm eingeklemmt. Ich atme bewusst und genussvoll, ich fühle, dass ich bin, nicht mehr und nicht weniger, ich bin. Erst nach einer Weile stehe ich wieder auf und tauche ein in den lärmenden Markt des Alltags... Die stille Einkehr in sich selbst ermöglicht es, auf die innere Stimme zu hören und das heraus zu hören, was einem schon lange ein tiefes Anliegen ist. Diese Feinabstimmung gelingt, wenn wir täglich Stille einplanen, wenn wir den Lärm zurück treten lassen, um auf das zu hören, was uns im Innersten bewegt.