

1. Einheit: Vom Lärm zur Stille

Wir leben in einer Geräuschkulisse, die uns umgibt. Ihr können wir uns ihr nicht entziehen. „Stille“ kann also niemals Lautlosigkeit bedeuten!

Das Hör-Erleben beginnt schon in der vorgeburtlichen Phase

Das Ungeborene ist gerade sieben Tage alt, da ist bereits das Ohr als kleiner Punkt erkennbar. Etwa ab der 10. Schwangerschaftswoche ist die Cochlea (Schnecke), in der sich das Cortische Organ, also das eigentliche Hörorgan, befindet, morphologisch ausgebildet. Als allererstes Sinnesorgan ist der Hörsinn des ungeborenen Kindes bereits 20 Wochen nach der Befruchtung voll ausgebildet, das Innenohr hat schon seine endgültige Größe erreicht! Die Frage, ob ein ungeborenes Kind hören kann, ist somit spätestens ab der Mitte der Schwangerschaft definitiv zu bejahen.

Der vorherrschende Ton im Mutterleib ist das Pochen des mütterlichen Herzens. „Das Ungeborene hört den mütterlichen Herzschlag etwa 26 Millionen Mal. Dieser Rhythmus beschützt, er ist Ausdruck des Lebendigen.“⁽²⁾ Und Thomas Verne meint, das Baby „schläft beim Klang des Herzens ein, wacht damit auf, bewegt sich und ruht in seinem Rhythmus. ... Das stetige Bum-Bum versinnbildlicht schließlich für das Kind Ruhe, Sicherheit und Liebe“.

Doch nicht nur zur Unterscheidung und Wiedererkennung der Stimmen sind Neugeborene fähig, sondern auch zur Sprachdifferenzierung: wenn man sie wählen lässt, bevorzugen sie ihre Muttersprache, sie können also beispielsweise Französisch und Englisch auseinanderhalten!

Bekannt geworden ist der Bericht des Dirigenten Boris Brott. „...als junger Mann war ich verblüfft über meine ungewöhnliche Fähigkeit, manche Stücke ohne Noten zu spielen. Da dirigierte ich eine Partitur zum ersten Mal, und plötzlich sprang mir die Cello-Stimmführung ins Gesicht, und ich wusste, wie das Stück weitergeht, bevor ich das Blatt umgedreht hatte. Eines Tages erwähnte ich das meiner Mutter gegenüber, einer Berufscellistin. Ich dachte, es würde sie verwundern, weil sie ja immer die Cello-Stimme war, die mir so klar vor Augen stand. Sie war auch verwundert. Aber als sie hörte, um welche Stücke es sich handelte, löste sich das Rätsel von selbst. Alle Partituren, die ich ohne Noten kannte, waren diejenigen, die sie gespielt hatte, als sie mit mir schwanger war.“

Aussagen über das vorgeburtliche Hören gibt es auch von anderen Musikern. Jehudi Menuhin meint: „Ich habe Musik schon im Mutterleib vernommen und mit der Muttermilch aufgesogen“ und Arthur Rubinstein sagt: „Ich habe das Gefühl, dass ich bereits im Leibe der Mutter Klavierspielen gehört – und selbst gespielt habe.“

Akustische Eindrücke und ihre Wirkungen für die Entwicklung des Menschen vor und nach seiner Geburt

Prof. Dr. Angela Friederici, Direktorin des Max-Planck-Institutes für neuropsychologische Forschung, zeigt, dass auditorische Information schon im Uterus gefiltert ankommt. Dafür präsentiert sie ein Beispiel. Außerdem spricht sie über die Fähigkeit eines zwei Monate alten Babys, lange von kurzen Silben und bald danach Wörter, die auf der ersten Silbe betont werden, von solchen, die auf der zweiten Silbe betont werden, unterscheiden zu können. Das lässt sich im Gehirn der Babys nachweisen. Diese Unterscheidungsfähigkeit ist ultimative Voraussetzung für den Spracherwerb. Es erlaubt dem Baby die gehörte Äußerung nach Betonungskriterien zu segmentieren und einzelne Wörter zu erkennen Prof. Friederici erklärt auch warum das so ist: Zweisilbige Wörter im Deutschen tragen ihre Betonung

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

auf der ersten Silbe. Hat man das erkannt, kann man den Wortanfang immer gut identifizieren. Dies ist ein erster Schritt in die Sprache.

Kinder schreien mit französischer oder deutscher Intonation. Deutsch: Mama;
französisch: Mama

Krankmachender Lärm

Menschen, die dauerhaft in der Nähe von Lärmquellen leben, behaupten oft, sie gar nicht mehr zu hören. Richtig ist jedoch, dass sie gelernt haben, selektiv zu hören und die bestehende Geräuschkulisse nicht mehr *bewusst* wahrnehmen; denn eine der großen Leistungen unseres Gehirns liegt darin, akustische Reize zu werten und bis zu einem gewissen Grad auszublenden. Der Hörsinn lässt sich jedoch nicht ausschalten, er bleibt selbst im Schlaf aktiv.

Dauerhafter Lärm schadet unserer Gesundheit. Laut einer vom Umwelt-Bundesamt in Auftrag gegebenen Studie bedingt Lärmstress, dass unser Herz-Kreislaufsystem dauerhaft auf „Stand-by“ bleibt, obwohl es zur Regenerierung nötig wäre abzuschalten. Die Folgen: Bluthochdruck, Schlafstörungen, verminderte Konzentration, Tinnitus* und Schwerhörigkeit.

*Tinnitus der; -, - <lat.; »Geklingel«>: (Med.) Ohrgeräusch; von den Betroffenen subjektiv wahrgenommenes Rauschen, Klingeln od. Pfeifen in den Ohren
© Duden 5, Das Fremdwörterbuch. 7. Aufl. Mannheim 2001. [CD-ROM].

Lärm oder Wohlklang?

Ob Geräusche als Lärm gewertet werden, hängt sehr stark von unserer persönlichen Einstellung ab. Wie sagte doch einst der Humorist Wilhelm Busch so treffend: „Musik wird oft nicht schön empfunden, dieweil sie mit Geräusch verbunden.“ Was nervt und was nicht, stellt also kein physikalisches Problem dar, sondern wird entscheidend von unserer inneren Haltung bestimmt.

Der durchdringende Sound hochgezüchteter Motoren löst bei Besuchern von Rennstrecken unbeschreibliche Gefühle gespannter Erwartungen aus, während genervte Anrainer das Spektakel als erheblichen Stressfaktor werten.

Eine Grafik über krankmachenden Lärm von der Berufsgenossenschaft Bau finden Sie auf dieser Website:

www.bgbau.de/.../laerm/laerbelas/index.html

Die vertraute Geräuschkulisse

Es gibt Geräusche, die mit Erinnerungen an einen bestimmten Lebensabschnitt gekoppelt sind und damit emotionale Reaktionen auslösen. Bei Missionaren, die über Jahre in fremden Kulturen lebten, löste das Läuten von Kirchenglocken das Gefühl aus, zu Hause zu sein. Geräusche können das Typische eines sozialen Umfeldes in die Erinnerung hervorrufen: die unverwechselbare Klangfarbe eines mechanischen Uhrwerks, das Klopfen und Hämmern einer nahen Fabrik, das Lärmen von Kindern in einem Hinterhof.

Der Sound gilt bei Porsche als integraler Bestandteil der Corporate Identity. 50 Sound-Ingenieure arbeiten allein an einem markentypischen Klangbild.

Hier: Porsche 911 Turbo (930) Im Internet kann man sich Porsche-Sounds runterladen.

http://www.porsche-muenchen.de/portal/sounds_de_mue,37220,3992.html

Dem lärmenden Treiben entfliehen

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

Unser Körper und Geist ist auf den Wechsel von Spannung und Entspannung hin geschaffen.

Ihm werden wir am besten durch einen ausgewogenen Rhythmus von Wachsein und Schlafen gerecht. Die Zeit des Schlafens ist keine vergeudete Zeit, sondern eine wichtige Periode der Regeneration.

Es gibt verschiedene Schlafphasen. Dazu gehören die der Rapid Eye Movements (REM-Schlaf), wo offensichtlich die Eindrücke des Tages verarbeitet werden.

Tiefschlaf verursacht etwa durch Medikamente hat nicht die gleiche Qualität. Man hat zwar geschlafen, ist aber dennoch nicht fit – denn die mentale Zwischenablage / der Arbeitsspeicher ist nicht geleert worden.

Es gibt Rhythmen des Körpers, die in unserer schnelllebigen Zeit häufig nicht beachtet werden. Zum Beispiel verlangt der menschliche Körper normalerweise nach ca. 90-120 Minuten Arbeit eine Pause, um sich zu regenerieren. Die exakte Zeitspanne bis man eine Pause einlegen sollte variiert von Mensch zu Mensch, aber es gibt bestimmte Erkennungszeichen, mit denen der Körper auf sein Erholungsbedürfnis aufmerksam macht:

Das Verlangen sich zu recken oder die Muskeln zu entspannen.

Gähnen oder Seufzen.

Appetit auf einen kleinen Imbiss.

Das Bedürfnis zur Toilette zu gehen.

Abschweifen der Gedanken.

Wo wir in lärmendes Treiben eingebunden sind, müssen wir bewusst die Stille suchen [„entfliehen“]

Matthäus 14,23

„Jesus stieg auf einen Berg allein, dass er betete.“

Apostelgeschichte 20,13

„Wir aber zogen voraus zum Schiff und fuhren nach Assos und wollten dort Paulus zu uns nehmen; denn er hatte es so befohlen, weil er selbst zu Fuß gehen wollte.“ Paulus verzichtet auf die Annehmlichkeit der Schiffstour. Er verlässt auch für eine bestimmte Zeit die Gemeinschaft und legt die etwa 30 km von Troas nach Assos zu Fuß zurück.

Die Totenstille

Stille kann auch etwas Beklemmendes haben. Nämlich dann, wenn sie Ausdruck einer Beziehungsstörung ist und Menschen sich anschnweigen. Der gefürchteten Totenstille fehlt jeglicher Außenreiz. Wer sich schon bei dichtem Nebel verlaufen hat oder allein in einem dunklen Kellergewölbe zurückgeblieben ist, kennt das Gefühl von Desorientierung. Es ist, als sei man lebendig begraben.

Völlige Stille, wie sie etwa in einem schalldichten Raum (Camera silens) herrscht, wird vor allem wegen der fehlenden Reflexionen und damit fehlenden akustischen Orientierung im Raum als unangenehm und beängstigend empfunden, sie führt im Weiteren zu einer Beeinträchtigung der Wahrnehmungsfähigkeit (sensorischen Deprivation*), wobei es aus Mangel an Außenreizen zu Halluzinationen und zu Denkstörungen kommen kann. Dies wird sogar bei Verhören, Folterungen (Weiße Folter) und zur Gehirnwäsche eingesetzt.

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

Das persönliche Maß an Stille

Beim Verlangen nach Stille haben wir den Wunsch, akustische Reize zu empfangen, die Wohlbefinden auslösen. Dazu zählt für Menschen, die die Natur lieben, das Rauschen des Windes in den Wipfeln der Bäume, das Zirpen einer Grille oder das Plätschern eines Baches. Andere verbinden mit Stille eher die Erhabenheit klassischer Musik, die Innigkeit von Anbetungsliedern oder die tiefe Frömmigkeit altkirchlicher Gesänge.

Aus der Hektik in die Ruhe

Stille bezieht sich aber auch auf die Abwesenheit von ständigen wechselnden *optischen* Sinneseindrücken (ständig flimmernde Leuchtreklame, die Hektik von Bewegung im Straßenverkehr. Manchmal genügt es schon, sich aus dem Getriebensein auszuklinken, indem man sich auf eine Bank setzt, um das Treiben zu beobachten, ohne darin involviert zu sein. Dazu können gehören, die Parkbank, das Straßencafé, die Treppenstufe vor einem von Touristen bevölkerten Gebäude – typische Rückzugsplätze, Inseln der Ruhe inmitten von Action.

Stille in der Lyrik

Es ist so still, die Heide liegt im warmen Mittagssonnenstrahl
Theodor Storm; „Abseits“

Rings Stille herrscht, es schweigt der Wald,
Vollendet ist des Tages Lauf
F. Jöde; „Schlaf wohl“

Über allen Gipfeln ist Ruh,
In allen Wipfeln spürest du
Kaum einen Hauch;
Die Vögelein schweigen im Walde,
Warte nur, balde ruhest du auch.
Goethe, „Wandrer's Nachtlied“

Unendlich dehnt sie sich die weiße Fläche
Bis auf den letzten Hauch von Leben leer
Die muntern Pulse stocken längst die Bäche
Es regt sich selbst der kalte Wind nicht mehr
Friedrich Hebbel; „Winterlandschaft“

Stille für die Begegnung mit Gott

Herr, ich suche deine Ruhe,
fern vom Getöse dieser Welt.
Ich hör jetzt auf mit allem, was ich tue, und tu das eine, das im Leben zählt.
Ich geh im Geist jetzt vor dir auf die Knie
und höre auf die Stimme meines Herrn!
Führe du mein Innerstes zur Ruhe
und lass dein Feuer meine Hast verzehr'n.
Martin Pepper

1. Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten
und in Ehrfurcht vor ihn treten.
Gott ist in der Mitten. Alles in uns schweige

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

und sich innigst vor ihm beuge.
Wer ihn kennt,
wer ihn nennt,
schlag die Augen nieder;
kommt, ergebt euch wieder.
6. Mache mich einfältig, innig, abgeschieden,
sanft und still in deinem Frieden;

...

Gerhard Tersteegen

2. Einheit: Das Hören

Hören, das bedeutet, Schallwellen in neuronale, also elektrische Signale umzuwandeln und diese in den Verarbeitungsstationen des Gehirns auszuwerten. Dazu werden im menschlichen Hörapparat die Luftbewegungen über Trommelfell und Gehörknöchelchen auf die Basilarmembran des Innenohrs übertragen. Deren Vibrationen bewegen die Haare der inneren Haarzellen. Diese wiederum erzeugen Ionenströme und setzen Botenstoffe für die Weiterleitung durch den Hörnerv frei.

Interessante Infos rund um das Hören: http://www.jwsl.de/bonus/sml/fakten/c3-20.php?mainlnk=mkap_c&sublnk=3&screen=20

Ich kann hören!

Die menschliche Fähigkeit zu hören ist eine Art Akustikfenster innerhalb der Welt der Geräusche. Nach unten hin ist es durch den Infraschall begrenzt, nach oben durch den Ultraschall.

a) Infra (lat. Unter, darunter)

Infraschall ist ein langwelliger Schall, der sich über eine große Reichweite ausbreiten kann. Er heißt „Infra...“, weil er unterhalb unseres Hörvermögens liegt.

Allerdings wird dieser Schall von unserem Nervensystem wahrgenommen. Er führt zu Ohrendruck, Unsicherheits- und Angstgefühlen und z.T. auch zur Herabsetzung der Atemfrequenz.

Künstliche Quellen: Bässe von Musikanlagen; LKW-Motoren, Hubschrauberüberflug; Windkraftanlagen

Natürliche Quellen: Niederfrequente Wellen, die zum Beispiel bei Erbeben, Vulkanausbruch oder Meteoritenbefall. Bei extremen Wetterlagen (Donner bei Gewittern) oder durch hohen Seegang entstehen, können sich in der Luft über große Entfernungen bis zu mehreren tausend Kilometern ausbreiten.

Bestimmte Tiere (wie Elefanten, Giraffen, Blauwale) hören und kommunizieren auf dieser Frequenz. Die Wahrnehmbarkeit: Tiere, die beim Ausbruch von Naturkatastrophen unruhig werden oder bereits flüchten ...

Das menschliche Ohr hört Töne etwa von 18 Schwingungen bis 20.000 Schwingungen pro Sekunde, der Bereich ist jedoch individuell verschieden. Mit zunehmendem Alter senkt sich die obere Grenzfrequenz. Die Bandbreite beträgt also etwa 20 kHz, wenn man recht jung ist. Bei Erwachsenen beträgt die Bandbreite des Hörvermögens 16 kHz.

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

Auf der folgenden Internetseite kann man sein Hörvermögen testen und mit Schall experimentieren:

http://132.195.80.145/ars_auditus/download.html

b) der Ultraschall

Beim Ultraschall sind die Töne so hoch, dass sie für das menschliche Ohr nicht wahrnehmbar sind. In diesem Bereich kommunizieren zum Beispiel Fledermäuse. Aufgrund ihres Sonarsystems* (Ausstoßen von sehr hellen Lauten und deren Reflektion durch Hindernisse) sind sie in der Lage, sich 3-D-Bilder zu erstellen.

***So|nar** *das*; -s, -e <Kurzw. aus *sound navigation and ranging*> u. **So|nar|ge|rät** *das*; -[e]s, -e: Unterwasserortungsgerät; Gerät zur Aufspürung u. Lokalisierung von Gegenständen unter Wasser (z. B. von Minen) mittels Schallwellen

© Duden 5, Das Fremdwörterbuch. 7. Aufl. Mannheim 2001. [CD-ROM].

Der Vorgang des Hörens

1. Die Schallaufnahme

Das äußere Ohr

Die raffiniert gebauten Schalltrichter leiten die Hörinformation zum Trommelfell.

- Die Vertiefungen und Erhebungen der Ohrmuscheln sorgen dafür, dass der Schall über verschiedene Schallwege verstärkt werden
- Mit zwei Ohren zu hören fördert das Richtungshören; denn der Schall tritt zeitversetzt ein.
-

Ein Beispiel für Richtungshören:

„Ich wurde vom Geist ergriffen am Tag des Herrn und hörte hinter mir eine große Stimme wie von einer Posaune ...

12 Und ich wandte mich um, zu sehen nach der Stimme, die mit mir redete. Und als ich mich umwandte, sah ich sieben goldene Leuchter.“

Offenbarung 1,10-12

2. Die Verstärkung des Schalls

Das Mittelohr

Es besteht aus dem Trommelfell, der luftgefüllten Paukenhöhle, den Gehörknöchelchen, die als Hammer, Amboss und Steigbügel bezeichnet werden, und den beiden Mittelohrmuskeln.

Diese drei Gehörknöchelchen sind übrigens die kleinsten und bereits im Mutterleib vollständig ausgebildeten Knochen.

Sie werden über Muskeln miteinander gehalten und verstärken den Schall.

Bei einem Schalldruckpegel von über 80-100 dB spannen sich die Muskeln im Mittelohr an, wodurch die Beweglichkeit der Gehörknöchelchen eingeschränkt und die Weiterleitung der Schwingungen auf das Innenohr vermindert wird. Dieser Schutzreflex setzt schon nach etwa 50 ms ein und hält nach Verringerung des Schalldrucks noch einige Zeit an (Knalltrauma).

Das Mittelohr ist über die Eustachische Röhre mit dem Rachen verbunden – Druckausgleich!

Durch die Kontraktion der Mittelohrmuskeln wird der Arbeitsbereich des Innenohres vergrößert, da durch die vermehrte Reflexion der Schallwellen am Trommelfell die Reizintensität auf dem Weg von der Umwelt zum Innenohr herabgesetzt wird. Ohne die beschriebene Absenkung würden die Sinneszellen im Innenohr nur bei Schallereignissen, die einen Schallpegel unter 40 dB aufweisen, außerhalb ihres Sättigungsbereiches arbeiten.

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

3. Die Umwandlung des Schalls

Das Innenohr

Das Innenohr

Im Vorhofgang des Innenohres befindet sich eine bewegliche Flüssigkeit (Ohrlymphe), auf welche der Schall vom **ovalen Fenster** übertragen wird. An der Spitze der Schnecke geht der Vorhofgang in den Paukengang über und endet am **runden Fenster**.

Die Grundmembran gerät in Schwingung, die darauf sitzenden Sinneszellen drücken mit ihren Härchen gegen die Deckmembran im Schneckengang. Bei der Krümmung der Härchen wird ein Nervenreiz erzeugt. Die Hörnerv leitet diese Reize zum Gehirn.

Tiefe Töne werden im vorderen Teil der Schnecke registriert (**Flöte: alle Löcher zu, langer Weg**), höhere weiter hinten.

Als Druckausgleich wirken das runde Fenster und die Eustachische Röhre, die eine Verbindung zum Mundhöhle darstellt. Aus diesem Grunde „knackst“ es im Ohr, wenn man gähnt.

Neben der Schnecke befinden sich im Innenohr noch die drei Bogengänge. Diese wirken als Drehsinnorgane und registrieren Bewegungen in drei räumliche Richtungen.

Die **Hörschnecke** ist ein schneckenförmiger Hohlraum im Felsenbein. Sie ist von einem Knochenmaterial umgeben, das nach den Zähnen das härteste Material im menschlichen Körper darstellt.

Altersbedingte Schwerhörigkeit: Nachlassen der Elastizität des Trommelfells.

Arbeiten die lärm-lädierten oder altersschwachen Sinneszellen in den Ohren nicht mehr richtig, sind auch die entsprechenden Verarbeitungszentren im Hirn lahmgelegt. Gehen die Ohren dann mittels eines Hörgerätes plötzlich wieder auf Sendung, kann das Gehirn die Signale anfangs nicht mehr richtig zuordnen.

Das Gehörte wird gefiltert und zugeordnet

Richtungshören

Im Gehirn wird das Hören zum Richtungshören. Bei einer lauten Geräuschkulisse wird die Frequenztrennung verstärkt, so dass die Stimme des Gegenübers sich akustisch abhebt.

Selektives Hören

In der Hörrinde kommen die bereits mehrfach verarbeiteten und gefilterten Hörinformationen zum Bewusstsein und damit ans Ziel. Das sind in der Regel um die 30%.

Binaurales Hören

Hören mit beiden Ohren. Im Gegensatz dazu steht das monaurale Hören (hören mit nur einem Ohr).

Erweiterte akustische Wahrnehmungen

Die von einer Tonquelle erzeugten Schwingungen können statt durch die Luft auch über die Knochen geleitet werden.

Wenn wir sprechen, hören wir uns über die Schwingungen der Luft und der Gesichtsknochen.

Der Ton einer Stimmgabel wird vom Schädelknochen als Resonanzkörper verstärkt.

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

Schlägt man eine Stimmgabel an, so ist ein relativ leiser Ton zu hören. Setzt man diese aber nach dem Anschlagen mit ihrer Fußplatte auf dem Scheitel auf, so erklingt der Ton laut und deutlich, die Schallquelle scheint sich im Kopf zu befinden. Die Schwingungen der Stimmgabel übertragen sich auf den Schädelknochen, regen diesen ebenfalls zu Schwingungen an und gelangen auf diesem Weg zum Innenohr.

Experimente:

Setzt man die obere Zahnreihe (vorsichtig!) auf den Korpus einer gezupften Gitarre oder eines gespielten Klaviers auf, so führt dies zu einer wesentlich anderen Wahrnehmung des Instrumentenklangs. Die Schwingungen des Korpus werden hierbei über die Zähne und somit über den Kieferknochen direkt auf den Schädel übertragen.

In der gleichen Weise prüfte der schwerhörig gewordene Thomas Alva Edison Schallaufzeichnungen des von ihm erfundenen Phonographen, einem Vorläufer des Grammophons. Das Gerät verursachte Schwingungen, die auf die Tischplatte übertragen wurden auf der es stand. Durch Hineinbeißen in die Tischplatte konnte Thomas Alva Edison die Schallaufzeichnungen seines Phonographen trotz seiner Schwerhörigkeit, überprüfen.

Nimm ein Schaschlikstäbchen zwischen die Zähne. Kurze Seite = hell; lange Seite = dunkel

John Shore gilt als Erfinder der Stimmgabel. Er war seit 1711 königlicher Trompeter und fertigte sie aus Stahl mit einer Tonhöhe von 423,5 Hz.

Zitate zum Hören

„Die Menschen glauben den Augen mehr als den Ohren. Lehren sind ein langweiliger Weg, Vorbilder ein kurzer, der schnell zum Ziel führt.“ *Seneca*

„Gott spricht zu den Herzen und nur selten zu den Ohren der Menschen - das ist der Grund, warum viele Menschen Gott nicht hören können!“ *R. K.*

„Hören ist die Aussaat Gottes. Die Frucht der Saat ist unser Tun.“ Augustinus

Hier noch ein Link:

Wie das Ohr funktioniert

http://www.bernafon.ch/ch_de/Consumers/AboutHearing/HowDoesTheEarWork/Index?display=printpage#

3. Gestaltete Stille

1. Stille als fester Termin

Die Stille kann uns maßlos überfordern. Wir wissen nichts mit ihr anzufangen. Dazu gehört Stille, die unvermittelt in eine Atmosphäre der Geschäftigkeit und Hektik einbricht. „Wir haben jetzt ... Stunden der Stille, wo wir auf Gott hören“ kann da ziemlich erschlagend wirken, wenn wir uns nicht darauf einstellen können.

Die geplante Stille ist Teil unseres Vorhabens. Viele Beter hatten „ihren“ Baumstumpf fernab vom Wegrand, eine Jagdhütte, ein Wohnwagen, ein Waldweg. Spaziergang fernab von Menschen, die uns kennen.

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

Stille vor Gott ist mehr als die Entspannung in der Natur, in der Badewann oder vor dem Fernseher. Sie hat zur horizontalen irdischen Dimension eine vertikale, die in die unsichtbare Welt Gottes hineinreicht.

Als Vorbereitung zur Stille dient es,

- wenn wir vor Gott Gedanken aussprechen, die noch belasten.
- alles, was unruhig machen will, extern ablegen (Zettel; Diktiergerät) und unter Gottes Herrschaft stellen.
- Schweigen. Ich versuche in eine Haltung der achtsamen Ruhe zu kommen, die mit der Gegenwart des Auferstandenen rechnet und sich als aktiv Empfangender ihm hingibt.

2. Stille mit festen liturgischen Formen

Immer mehr treibt es den moderenen Menschen in die Zurückgezogenheit klösterlichen Lebens. Dorthin, wo dem Tag durch Stille-Zeiten eine ganz anders geartete Struktur gegeben wird.

Als Beispiel evangelischer Frömmigkeit mögen die Zionsschwestern in Warburg gelten:

Um 6 Uhr früh ruft die Glocke zur ersten Gebetszeit. Dann treffen sich die Schwestern, die im Hause sind, alle weiteren drei Stunden zum Gebet. Die Arbeit ruht: "Herr, da bin ich." Inzwischen wissen wir um den "Schatz", der uns damit geschenkt ist, wenn wir auch die Zucht und die Hingabe immer neu einüben müssen, damit weder Routine noch Verkrampfung entstehen. Gäste sind herzlich willkommen, sich in diesen Tagesrythmus einzureihen.

"Dem Gotteslob ist nichts vorzuziehen", so sagte St. Benedict. Um 9 Uhr wird die Gästegebetszeit dem jeweiligen Kreis der Besucher speziell angepasst. Alle anderen Horen haben verschiedene Schwerpunkte der Lesungen, Responsorien, des Psalmsingens etc. oder auch das schweigende Anbeten zur Zeit der Sterbestunde unseres Herrn und Heilandes um 15 Uhr.

Ebenso im Trend liegt die Entdeckung der Langsamkeit und der beschaulichen Frömmigkeit durch das Erwandern von Pilgerwegen.

Der Jakobsweg. Viele Pilger lassen als Zeichen, sich nicht mehr vom Getriebensein unterjochen zu lassen, ihre Uhren in Santiago de Compostela (compostum – Friedhof – der Römer).

3. Kontemplation

In einer Haltung der Kontemplation

- richte ich den Blick *nicht* nach innen, sondern auf Christus.
- Bin ich *nicht* passiv, sondern aktiv empfangsbereit.
- schalte ich *nicht* alles Wollen aus, sondern richtet ihn auf die Gegenwart Gottes.

Kon|tem|p|la|ti|on *die*; -, -en <lat.>: a) (Rel.) innere Sammlung u. religiöse Betrachtung; Versenkung; b) beschauliches Nachdenken u. geistiges Sichversenken in etwas.

© Duden 5, Das Fremdwörterbuch

4. Kunst oder Musik als Zugang zur Stille

Künstlerisches Schaffen

- spricht die Sinne ganzheitlich an.

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

- berührt durch ihre Vielschichtigkeit unterschiedliche Empfindungen
- gibt der unsichtbaren Realität eine Gestalt.

5. Stille durch bewussten Verzicht

Oft ist es kaum möglich, den Lärm und die fortwährende Aktivität hinter uns zu lassen.

Noch schwieriger erscheint es, die innere Rastlosigkeit zu stoppen.

Wir haben uns daran gewöhnt, unser Leben in einer gewissen Gespaltenheit zu leben: Hier der Alltag mit all seinen Herausforderungen. Und dort die Zeit mit Gott. Hier die Zeit der Stille, die wir dann zurücklassen, um uns ganz in die Hektik des Berufsalltags zu stürzen.

Je mehr wir uns aber als eine Einheit aus innerem und äußerem Menschen begreifen, desto fragwürdiger muss uns diese Auffassung über diese zertrennten Teilbereiche des Lebens erscheinen.

Dieses Entweder-Oder in unserem Lebensstil ist nicht geeignet, unsere Beziehung zu Gott unter den Belastungen des Lebens unter Live-Bedingungen zu festigen. Unser Leben erfahren wir stets als Film, den wir zwar anschauen und reflektieren können, aber nicht mehr verändern. Er ist fertig geschnitten und liegt als Erinnerung an das Tagesgeschehen im Archiv unserer Gedanken.

Wie viel befriedigender und christuszentrierter könnte unser Leben aussehen, wenn es uns gelänge, das Potential der Stille inmitten von Lärm und Hektik zu nutzen.

6. Gesuchte Stille

Wenige Minuten

- in der gedämpften Akustik eines Doms in der Großstadt
- abseits des munteren Geschwätzes einer Gruppe
- betendes Schweigen während einer täglichen Routine
- im Auf-sich-wirken-Lassen einer Aussicht
- im ruhigen Betrachten einer Blume / eines Insekts / eines Regentropfens ...

sind Augenblicke

- in der wir uns der Gegenwart des Auferstandenen bewusst werden.
- wo wir still unser Gegenüber segnen
- des inneren Lobpreises, der Fürbitte oder der Proklamation seines Sieges über eine Situation

7. Gute Voraussetzung zur Stille

- Ausreichend Schlaf und Geist Regenerierung von Körper
- Ausgewogene Ernährung Essentielle Fettsäuren
- Körperliche Bewegung
- Entspannung Lesen, Musik hören, Spazieren gehen, spielen
- Ordnen von Lebensumständen Termine; Geldangelegenheiten, Verpflichtungen
- Korrektur von falschen Haltungen Unversöhnlichkeit, Neid, Habsucht, Sorgen
- ...

Stille ist eine Rahmenbedingung für die Konzentration

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

„**Konzentration** (lat. concentra = Zusammen zum Mittelpunkt) ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder das Lösen einer gestellten Aufgabe.

Die Stagnation des geistlichen Lebens verdecken wir gern hinter Erscheinungsbildern emsiger Geschäftigkeit – auch im Dienst für Gott. Dabei vergessen wir, dass Glaube eine vertrauensvolle Beziehung ist.

8. Unfreiwillige Stille

Wir begreifen Zeiten der Krankheit häufig nicht als Chance, tiefer in der Gegenwart Gottes verwurzelt zu werden.

Vielmehr versteifen wir uns allzu einseitig darauf, dass wir körperlich wieder hergestellt werden, und zwar möglichst umgehend.

Krankheit, Leid und Tod sind negative Folgen der Sünde. Sie erinnern uns daran, dass unsere alte Natur der Vergänglichkeit unterworfen ist.

Es kann sein, dass Gott eine Krankheit aufgrund unserer Bitten entmachtet und damit dem Teufel die Verfügungsgewalt an unserem Körper entreißt.

Allerdings ist es auch möglich, dass Gott auch ganz andere Absichten hat.

Offb 2,21-22 (HfA)

„Diese Frau hat genug Zeit gehabt, ihr Leben zu ändern. Aber sie weigert sich, zu mir umzukehren. Darum werfe ich sie aufs Bett zusammen mit all ihren Liebhabern. Dort werden sie leiden müssen, wenn sie ihr böses Treiben nicht beenden.“

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all Deiner Kinder hohen Lobgesang.

Dietrich Bonhoeffer

4. In Hörbereitschaft

Foto: Schmetterlinge bei der Paarung. Sie bilden eine Einheit. Selbst wenn sie aufgeschreckt werden, bleiben sie zusammen. Bis sie einander finden, geht ein Prozess der Annäherung voraus. Weibchen locken die Männchen mit Hilfe von Sexuallockstoffen (Pheromone) an. Dieser sinnesphysiologische Prozess gehört zu den erstaunlichen Fähigkeiten, denn er funktioniert sogar über Distanzen von Kilometern.

„Weibchen signalisieren durch Abgabe der Pheromone ihre Paarungsbereitschaft. Artspezifisch können diese Lockstoffe sogar über Entfernungen von einigen Kilometern wahrgenommen werden. Die Männchen vieler Arten können zusätzlich über ihre Duftschuppen im Bereich der Flügel Lockstoffe absondern. Diese Pheromone dienen zumeist dazu, ein Weibchen in den entsprechenden Erregungszustand zu versetzen. Ist ein Weibchen paarungsbereit, so klappt sie auf ihrem Ruheplatz die Flügel hinunter. Für die Männchen ist das nun das Zeichen, die Begattungsphase einzuleiten. Die Geschlechtsorgane liegen bei beiden Geschlechtern im Bereich des Hinterleibes. Zur Begattung berühren sich Falter jeweils mit dem Hinterleib. Dabei schauen sie jeweils in die entgegengesetzte

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

Richtung. Die Partner verhaken sich dabei regelrecht. Einige Arten können sich so selbst als Tandem in die Luft erheben.“ (Wikipedia)

Hörbereitschaft ist ein geistlicher Vorgang des Einswerdens mit Gott. Wir sind innerlich auf Empfang eingestellt. Im besten Fall haben wir uns dafür sogar eine bestimmte Zeit reserviert.

Hörbereitschaft ist aber auch ein Prozess, der Vorbereitung braucht. Oft müssen wir mental erstmal herunterfahren und diese Bereitschaft auch erlangen, die wir anstreben.

Wer Hörbereitschaft allzu sehr „machen“ will, um schnell ans Ziel zu kommen, signalisiert bereits Ungeduld, statt Hingabe.

Zwei Grundformen des Existierens*

INITIATIV

Die aktiv gestaltende Lebensweise:

Der Mensch agiert, er ist sachorientiert, er schafft neue Dinge, er baut und konstruiert, er strukturiert und ordnet, er spricht, er analysiert, er seziiert, er erfindet, forscht und erobert Lebensräume.

REZEPTIV

Die rezeptive Lebenshaltung:

Der Mensch *reagiert* und *reflektiert*, er ist personenorientiert, er lässt sich auf andere Menschen, auf die Natur und die Welt ein, er beobachtet und empfindet, er hört und sieht, er lebt aus Intuition und Einfühlungsvermögen heraus.

„Im Allgemeinen ist bei Frauen die feminine Dimension stärker ausgeprägt, bei Männern die maskuline. Das gilt kultur- und zeitübergreifend und wird am deutlichsten in den unterschiedlichen biologischen Rollen. Aber wenn es um die konkrete Person geht, ist das nur die eine Seite, die statistische, wenn man so will. Im Einzelfall ist jeder Mensch eine unverwechselbare Person mit einer einzigartigen Mischung maskuliner und femininer Eigenschaften. So gibt es Männer mit starken femininen Qualitäten, wie es umgekehrt Frauen mit starken maskulinen Eigenschaften gibt. Das ist kein Problemfall, den man kulturell durch eine enge Rollendefinition beheben müsste, sondern gottgewolltes Design. So finden wir in der Bibel Frauen wie Debora, die als Richterin und treibende Kraft einer militärischen Auseinandersetzung sehr maskuline Eigenschaften aufweist ... Zahlenmäßig sind solche Frauen auch in der Bibel eine Minderheit, aber es gibt sie. Umgekehrt sind natürlich die großen Propheten und Seher im Alten wie im Neuen Testament Menschen mit ausgeprägt femininen Qualitäten.“

Beim Hörenden Gebet ... „ist der Mensch Gott gegenüber immer zunächst in der Haltung des Empfangens. Das fängt schon damit an, dass er Geschöpf ist und sein Sein von jemand anderem her empfängt. Und es geht soweit, dass das Volk Gottes im Alten wie im Neuen Testament immer unter dem Bild der Braut bzw. Ehefrau erscheint, während Gott bzw. der Messias die Initiative hat und die Rolle des Bräutigams einnimmt.“

Das heißt aber, dass gegenüber Gott vor allem unsere femininen Qualitäten, also das Wahrnehmen, Hören, Empfangen, Sich-Einlassen, gefragt sind. (Vielleicht hat es damit zu tun, dass – wieder statistisch gesehen – Frauen sich leichter tun, Gott zu hören und sich auf ihn einzulassen. Dementsprechend sind sie in vielen Gemeinden

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

auch zahlenmäßig stärker vertreten.) Wie dem auch sei: Für alle gilt, dass wir die rezeptive Seite unseres Seins stärken müssen, um Gott besser hören zu können. Ergänzend noch ein paar Anmerkungen zu der maskulinen Seite des menschlichen Geistes. Sie kommt natürlich auch Gott gegenüber zum Ausdruck, etwa, wenn wir die Initiative ergreifen und ihm im Gebet suchen. Hauptsächlich kommt sie aber in unserem Verhältnis zur Welt zum Ausdruck. Nehmen wir als Beispiel das Vaterunser. Die ersten drei „Bitten“ (Geheiligt werde dein Name! Dein Reich komme! Dein Wille geschehe!) sind eben keine Bitten im eigentlichen Sinn, sondern „Proklamationen“ ... So werden diese Proklamationen zu vollmächtigen Worten, die bewirken, was sie sagen. Weder belassen wir es bei einem frommen (oder resignativen) Wunsch, noch ringen wir mit Gott darum, sondern wir „ordnen“ es als von Gott gesandte und damit autorisierte Jünger der Welt gegenüber „an“.

Diese gebietende Sprachhaltung ist kennzeichnend für alle geisterfüllten und gewirkten Worte, mit denen Jesus und seine Jünger dem gottfeindlichen Chaos der Welt gegenüberzutreten ...“

Ende Zitat aus Ursula und Manfred Schmidt: „Hörendes Gebet“, Seite 57 ff.

Die drei Phasen des Hörens auf Gott

E V A Eingabe Verarbeitung Ausgabe

Eingabe: **Das Hören auf Gott**

- Gedanken
- Bibelstellen
- Bilder
- Worte
- Ereignisse

Meine Schwiegermutter war grundsätzlich in Sorge über ihre Zukunft und speziell darüber, wie ihr 85. Geburtstag gefeiert werden sollte, obwohl ihre drei Töchter sich in allen Bereichen schon tatkräftig ins Zeug gelegt haben.

Während sie noch darüber lamentierte ob 150 Brötchen reichen, machte ich mich bereit, ihr aus einem Büchlein [Bruder Lorenz: „Leben in Gottes Gegenwart“] das nächste Kapitel vorzulesen. Es begann folgendermaßen:

„Lassen Sie mich meine Empfindungen ausdrücken. Sie sind jetzt vierundsechzig, ich bin fast achtzig. Warum nicht mit dem Herrn leben – und sterben? Es wäre wunderbar, wenn Sie Ihre gegenwärtigen weltlichen Angelegenheiten einfach in die Hände Ihrer Verwandten legen könnten, um den Rest Ihres Lebens damit zu verbringen, Gott anzubeten.“

Rechnen wir damit, dass Gott „Eingaben“ macht, und zwar auf ganz unterschiedliche Weise. Wir haben es mit dem lebendigen Gott zu tun! Jesus: der Auferstandene!

Verarbeiten: **Prüfen und sortieren**

- Folge ich bewusst oder unbewusst eigenen Vorgaben?
- Wir haben eine Redewendung die besagt, dass man Dinge durch eine bestimmte Brille sieht. Es ist grundsätzlich nicht falsch, wenn wir selbst Dinge wollen oder nicht wollen. Aber um herauszubekommen, ob mein Selbst mir einen Streich spielt und ich es für Gottes Willen ausbebe, sollte ich prüfen.
- Am Beispiel – Berufung in den hauptamtlichen Dienst
- Der Wunsch war da. (Innere Übereinstimmung mit Gott)

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

- Hat es eine Bestätigung von außerhalb durch Christen gegeben?
- War ich bereit, auf „Plan B“ umzustellen? – Zulassen, dass andere mir abrieteten? Paulus im Galaterbrief: Er ging nach Jerusalem, um seine Arbeit beurteilen zu lassen. Keine Heimlichkeit, die unter Umständen an den anderen vorbei ans Ziel kommen möchte.
-
- Meine Erfahrung: Alles vor dem Frühstück erreicht mich mit enormer Überdosis. Erste Eindrücke des Tages erreichen mich ungefiltert und damit ungeschützt. Sie wirken wie eine Überdosis auf mich. Etwa das Geräusch einer Toilettenspülung ... Solchen Eindrücken begegne ich aus Erfahrung stets mit einer gehörigen Portion Misstrauen. Sie verlieren meist ihre Macht, sobald ich mit meiner Biokurve über den kritischen Tiefpunkt hinaus bin.

Verarbeiten: **Prüfen und sortieren**

- Werde ich von dämonischen Mächten verführt?

Eindrücke können prinzipiell drei verschiedene Quellen haben: Sie kommen von Gott, sie stammen aus der eigenen Psyche oder sie werden von „unten“ her lanciert. Eindrücke, die Druck ausüben, Angst machen, Aggressionen hervorrufen, die uns verwirren oder im Widerspruch zur Bibel stehen.

Geistesmächte wirken durch Beeinflussung unseres Geistes. Sie überhöhen latent Vorhandenes - Angst – eine Stimmung der Gereiztheit – eine unreine, sexuell aufgeladene Atmosphäre – Gefühle von Rache, Wut, Zorn.

Ebenso unversehens, wie sie sich unserer bemächtigen, müssen sie weichen, wenn wir uns bewusst durch eine gebietende Haltung im Gebet dagegen wenden. Oft reicht eine bewusste Distanzierung im Namen Jesu.

In der Regel haben solche Impulse einen ultimativen, bedrängenden, erpresserischen Charakter, gepaart mit angstbesetzter Eile oder Ungeduld.

Verarbeiten: **Prüfen und sortieren**

- Woran kann ich festmachen, dass es sich um Gottes Reden handelt?

Gottes Weisungen vermitteln eine innere Gewissheit. Oft stehen sie konträr zu meinen eigenen Wesenszügen oder Lebensgewohnheiten und werden dennoch von einem von Gott geschenkten Frieden getragen.

Sie wecken Einsicht und bieten auf dem Weg der Demut und des Zerbruchs meiner Egoismen einen Ausweg, der mir zuvor nicht offenstand.

Beispiel: Umgang mit Geld (NIV) / Offensive der Ehrlichkeit (Doppelbelegung)

Hebr 5,14

14 Feste Speise aber ist für die Vollkommenen, die durch den Gebrauch geübte Sinne haben und Gutes und Böses unterscheiden können.

Joh 10,27

„Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie und sie folgen mir.“

3. Ausgabe: **Erkanntes umsetzen!**

- Hören wird durch einen inneren Wandlungsprozess zum Gehorsam
- Vom geistigen Vorgang des Hörens zur erlebbaren Praxis
- Hören – Gehorsam – Erneuerung: Umgestaltung zu Seinem Ebenbild

Stille-Seminar

Ralf Mühe, 05.+06.03.2010 Gemeinde Christi Hamburg

Gehorsam – leitet sich Hören ab. Ohne Gehorsam – keine Nachfolge.

Es ist gut, selbstkritisch zu sein. Gideon, dieser AT-Richter wollte sicher gehen, dass er keiner Täuschung folgte, denn der Preis für einen Irrtum wäre zu hoch gewesen.

Loren Cunningham – der Gründer von Jugend mit einer Mission: „Bist du es, Herr?“

Ich hatte beim Gebet einen starken Eindruck im Hinblick auf mich selbst. Überwältigt versprach ich Folge zu leisten. Da die Korrektur mich jedoch einiges kostete, beschloss ich, sie zu prüfen.

Heimlich hegte ich die Hoffnung, dass dieser Eindruck sich im Lauf der Zeit verlieren würde und ich die Sache vergessen konnte.

Sobald ich zaudernd die Umsetzung zurückzog, verlor ich die Freude am Gebet. Ich zog mich ins Bett zurück, - es war nachts – und hoffte, dass am nächsten Tag alles anders aussehen würde.

Um fromm zu bleiben, aber dennoch nicht gehorchen zu müssen, zwang ich mich zum Bibellesen. Und es war, wie wenn mich ein Pferd treten würde. Gottes Wort traf mitten hinein ins pralle Leben.

Ich handelte und hatte augenblicklich einen tiefen Frieden.