

allein – in Ruhe –, fällt das alles weg. Ohne äußere Impulse sind wir orientierungslos. Ein Zustand von Ruhe oder Reizarmut ist uns unangenehm und macht uns Angst.

Nicht zuletzt auch deshalb, weil Ruhe kein gutes Image hat. Reden und Kommunizieren gilt dagegen als wünschenswert. In allen Lebensbereichen: Sprechen Sie viel, über sich, Ihre Gefühle, lassen Sie alles raus! Auch im Betrieb lautet die Devise, wer lauter ist, gewinnt. Aussagen wie „Es wird zu wenig miteinander gesprochen“, „Wir brauchen mehr Kommunikation“, „Es muss einen besseren Informationsfluss geben“, oder auch „Wir müssen unsere Message besser rüberbringen“ gehören zu den Lieblingsfloskeln im Business.

Ruhe dagegen hat etwas Antisoziales. Schweigen bedeutet Unwissenheit, Schüchternheit, Langeweile. Jemand, der nichts sagt, ist irrelevant, gar nicht da. Schweigen versuchen wir um jeden Preis zu vermeiden. Wenn beim ersten Date beide nichts sagen, wird eine Minute zur Ewigkeit. Es ist peinlich, verursacht körperliches Unbehagen. Es ist grotesk: In solchen Situationen flüchten wir in unsere mobilen Kommunikationsmittel. Und schreiben auf WhatsApp: „Der sagt nichts.“

In vielen Fällen nutzen wir die modernen Kommunikationsmittel nicht, weil es nötig ist, sondern weil sie zur Verfügung stehen. Als Mitte des 19. Jahrhunderts in den USA die Infrastruktur für das Telegrafieren entwickelt wurde, meinte der Schriftsteller Henry David Thoreau sinngemäß: Schön und gut, wenn Maine und Texas schnell miteinander kommunizieren können, nur: Was haben die sich schon Wichtiges zu sagen? Nun, es muss ja nicht immer etwas Wichtiges sein und es ist auch nichts falsch

dabei, digitale Medien zu nutzen. Es geht nur darum, sich nicht benutzen zu lassen und eben auch Pausen einzulegen.

Mit sich allein sein, zur Ruhe kommen, eine Phase ohne äußere Impulse, das klingt nach längst vergangenen Zeiten. Psychologen und Psychiater bringen Stille und Alleinsein mit Einsamkeit in Verbindung. Und Einsamkeit macht krank, sagen sie. Stille als pathologisches Problem, das behandelt werden muss. Schüchternheit, soziale Angst und Isolation, Persönlichkeitsstörungen und Vermeidungsverhalten sind die krankhaften Folgen des Alleinseins und der Ruhe bei Erwachsenen.

Aber auch Kinder, die gern alleine spielen, geraten oft ins Visier der Seelenärzte. Denn normal ist nur, wer laut ist und immer mit anderen spielen will. Wer Kinder genau beobachtet, merkt bald, dass das nur eine Seite der Medaille ist. Auch sie brauchen Rückzugsmöglichkeiten, Zeit der Verarbeitung. Am Ende eines lauten Nachmittags mit den Freundinnen sagt meine vierjährige Tochter wörtlich: „Ich will jetzt meine Ruhe haben“ und zieht sich für eine halbe Stunde zum Bilderbücheranschaun in ihr Zimmer zurück.

Ruhe, Stille, Zeit ohne äußere Impulse – das kann aber nicht nur krankhaft sein, sondern (und das ist in unserer Wirtschaft das Allerschlimmste) es sieht nach mangelnder Produktivität aus. Daher haben wir uns im modernen Büroleben eine Welt geschaffen aus Smartphones, Laptops, Tablets. Der Alltag besteht aus oberflächlicher Geschäftigkeit: Termine, Meetings, Videokonferenzen, PowerPoint-Präsentationen bestimmen den Alltag. Und nicht zu vergessen: eine geradezu zwanghafte Beziehung zu E-Mails. Das hat Folgen, meint der amerikanische

Autor Nicolas Carr. Ständig online zu sein verändert, wie unser Gehirn arbeitet. Die tiefe Verarbeitung von Informationen und längere Konzentration auf einen Sachverhalt wird schwieriger. Wir scannen Informationsstücke, suchen nach Schlagwörtern, scrollen weiter, folgen einem Link und immer so weiter.

Legt man dagegen nach einer Stunde einen spannenden Roman beiseite, braucht man – ganz versunken in die Handlung – ein paar Minuten, um sich Neuem zuzuwenden. Am liebsten möchte man das Gelesene sofort jemandem erzählen. Die ruhige Konzentration auf eine Sache ist der oberflächlichen Verarbeitung in vielen Fällen überlegen. Nach einer Stunde Onlinesurfen hat man oft das Gefühl, gar nichts getan zu haben, es fällt schwer, noch irgendetwas von den Inhalten wiederzugeben. Manchmal kann man sich kaum erinnern, wonach man ursprünglich gesucht hat.

Durch diesen Lebensstil der virtuellen Intensität bringen wir uns immer mehr um nötige Ruhe in unserem Leben und damit auch um Momente tiefer Konzentration, aber auch um Momente tiefen emotionalen Erlebens. Flow-Erlebnisse, ganz aufzugehen in einer Tätigkeit, in einem Gespräch, in einem Aus- oder Anblick wird immer schwieriger und seltener.

In einer Kultur der Reizüberflutung kommt man auch in einer Entspannungssituation nicht wirklich zur Ruhe. Die Fähigkeit dazu kommt uns langsam abhanden. An all dem einfach nur den digitalen Medien die Schuld zu geben, wäre aber zu einfach. Die technologische Entwicklung ist nur Bestandteil einer großen gesellschaftlichen Umwälzung, die bereits in den 70er Jahren von dem Futurologen Alvin Toffler vorausgesagt wurde.

In seinem Buch „Future Shock“ beschreibt er, wie die zunehmenden Alternativen und Chancen der Dienstleistungsgesellschaft viele Menschen überfordern und in einer Art Zukunftsschock erstarren lassen. Wie treffe ich die richtige Wahl in einem Überangebot von Möglichkeiten? Psychische Erkrankungen, Substanzmissbrauch, zerbrochene Familien und Verantwortungslosigkeit sind Tofflers Ansicht nach die Folgen der Orientierungslosigkeit.

Er betont demgegenüber eine Fähigkeit, die kaum Beachtung findet: die Kompetenz, das eigene Leben zu gestalten, Pläne zu machen, aktiv zu steuern. Mehr Freiheit von Umwelteinflüssen und zuverlässigere Orientierung ohne Reizüberflutung und endlose Vergleiche mit anderen – dazu können wir selbst etwas tun. In meinem Buch „Selbstoptimierung ist auch keine Lösung“ habe ich bereits angesprochen, wie wichtig die Entwicklung eines Wertesystems und die Pflege von Stabilität im eigenen Leben sind; später mehr davon.

„Sagen Sie jetzt bitte nichts“ – Loriots berühmtes Zitat taugt als Motto für eine neue Kultur der Ruhe. Und tatsächlich gibt es – vereinzelt, aber doch – Stimmen, die mehr Ruhe einfordern. Selbst aus wirtschaftlicher Sicht ist das sinnvoll: In einer Wissensökonomie, in der viele Routineaufgaben automatisiert werden und nur noch neuartige, komplexe oder qualitativ besonders hochwertige Aufgaben von Menschen durchgeführt werden, wäre der Bedarf nach längeren Phasen stiller Konzentration besonders hoch.

Kreative Leistungen sind häufig Einzelleistungen, die aus Ruhe und Alleinsein entstehen. Isaac Newton, der „Vater der Schwer-

kraft“, lebte ein fast abgeschottetes Leben. Die Philosophen Immanuel Kant und Friedrich Nietzsche pflegten in oft stundenlangen Spaziergängen ihren Gedanken nachzugehen. Der Schriftsteller Franz Kafka notierte in einem Brief an seine Verlobte Felice Bauer, es könne nicht still genug sein beim Schreiben. „Was ich geleistet habe, ist ein Erfolg des Alleinseins“, ist er überzeugt.

Stille und Alleinsein können die Verbindung zu sich, zum Leben und zur Welt vertiefen. Der amerikanische Polarforscher Richard Evelyn Byrd reiste im Jahr 1934 allein zu einer antarktischen Wetterstation, wo er meteorologische Aufzeichnungen vornahm. Byrd war eine erfolgreiche und prominente Persönlichkeit seiner Zeit, er hatte keinen Grund, vor etwas zu fliehen. Dennoch bestand er darauf, diesen Auftrag allein auszuführen. Der monatelange Aufenthalt in der Antarktis gab ihm die Möglichkeit, für sich zu sein, zu erleben, wie gut Stille und Alleinsein sich anfühlen. Obwohl er dieses Abenteuer fast mit dem Leben bezahlte, war auch seine spätere Sicht darauf unvermindert positiv: Er habe aus der Antarktis etwas mitgenommen, was er vorher nicht vollständig besessen hatte: Wertschätzung der Schönheit und des Wunders, am Leben zu sein. Er schrieb: „Ich lebe nun einfacher, in größerem Frieden.“

Man muss kein Polarforscher oder Genie sein, um von mehr Ruhe zu profitieren. In den USA gibt es eine immer größer werdende Gemeinde von digitalen Minimalisten, die die ununterbrochene elektronische Kommunikation auf das notwendige Maß reduzieren wollen. Die gewonnene Ruhe können für die wichtigen Dinge im Leben genutzt werden. Der Informatiker Cal Newport beschreibt diese Menschen so: „Das sind ruhige,