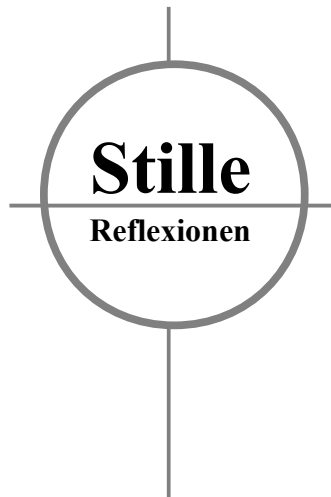




Schriftliche Arbeit zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Arts

Universität der Künste Berlin
Sound Studies

vorgelegt von

Michael Weisskircher

Matrikelnummer: 363862

Erstgutachterin: Prof. Dr. Sabine Sanio
Zweitgutachter: Prof. Hans Peter Kuhn
Datum der Abgabe: 1. März 2016



Inhaltsverzeichnis

.....	Einleitung	1
1.....	Annäherung	5
1.1.....	Versuch: Schweigen	7
1.2.....	Versuch: Reflexionsarmer Raum	10
1.3.....	Zwischenfazit	11
2.....	Stille beschreiben	13
2.1.....	Stille Information	14
2.2.....	Dinge, Bewegung, Stille	16
2.3.....	Stille qualitativ und quantitativ	22
2.4.....	Stilles Potenzial	24
3.....	Kunst der Stille	26
3.1.....	Still Sein	26
3.2.....	Stille Ästhetik	31
3.3.....	Kreativität, Stille, Kunst	33
3.4.....	Stille übertragen	36
3.5.....	Das Ende der Kunst	41
4.....	Zusammenfassung und Ausblick	42
5.....	Fazit	45
 Anhang		
A.....	Quellenverzeichnis	46
B.....	Interview	49
C.....	Erfahrungstagebuch: Schweigen	56
D.....	Erfahrungsbericht: Reflexionsarmer Raum	71
E.....	Dokumentation der praktischen Arbeit „Reflexion der Stille“	73

Einleitung

Irgendwann in meinem Leben wurde mir bewusst, dass Stille nicht still ist.

In ruhigen Momenten horche ich aufmerksam in die Stille. Es ist so, also würde ich mit meinen Ohren in eine dunkle Höhle starren und versuchen, im schwarzen Licht etwas zu erkennen. Ich versuche das Nichts zu hören, aber ich merke, dass es bei dem Versuch immer lauter um mich herum wird. Je stärker meine Absicht ist, Nichts zu hören, desto mehr löst sich ein Etwas aus dem Nichts.

Ich höre meine Atmung, das Ticken einer Uhr und jede noch so winzige Bewegung meines Körpers. Selbst wenn ich alle Uhren abhänge, die Luft anhalte und absolut regungslos daliege, es ist doch nie wirklich still.

Nichts ist nicht hörbar.

Auch in mir bleibt ein Rauschen. Aber kein hörbares Rauschen, sondern eher ein Gefühl eines leeren, hohlen Rauschens, eines vibrierenden Lochs, das in mir resoniert und etwas in mir auslöst. Das Gefühl, in die Stille zu horchen ist so, als würde man an einem unbekannten Ort die Augen öffnen und nichts als Schwarz sehen, aber gleichzeitig wissen, dass man nicht in einem dunklen Zimmer vor einer schwarzen Wand steht. Es ist als würde man im Freien auf einem weiten Feld stehen. Man starrt in der Dunkelheit in einen sternenlosen, schwarzen Nachthimmel.

Als Forschungsgegenstand ist pure Stille in Form von absoluter Schalllosigkeit deshalb problematisch, weil sie nicht messbar ist.¹ Sie ist formlos und ungreifbar. Sie ist zwar theoretisch denkbar und mathematisch darstellbar, aber sie wird nie gemessen oder produziert werden können. Alleine der Vorgang der Messung würde bereits Schall produzieren, auch wenn dieser nur minimal wäre. Falls Stille doch mal gemessen wird, dann nur, weil die Messinstrumente nicht fein genug sind beziehungsweise die Skalierung der Messung zu grob ist.

Alles ist immer in Bewegung. Alles schwingt. Jeder Körper, egal ob fest, flüssig oder gasförmig, besteht aus schwingenden Atomen und jede Schwingung besitzt einen eigenen Ton.

¹ Vgl.: Stefan Zeeh: Stille gibt es nicht, 2008,
Quelle: <https://www.uni-heidelberg.de/presse/news08/pm280508-1qua.html> (Stand 29.02.2016)

Hat eine Schwingung eine Frequenz zwischen 20 und 20.000 Hertz² und eine ausreichende Amplitude, kann sie vom Menschen als Klang wahrgenommen werden.³ Wenn etwas nicht gehört werden kann, dann nur, weil die Schwingung des betrachteten Objektes außerhalb des menschlichen Hörspektrums liegt. Die Schwingung ist dann entweder zu tieffrequent, zu hochfrequent oder zu leise – vielleicht sogar zu laut. Im Prinzip könnte jeder unhörbare Klang auf der Welt durch Modulationen, wie Verstärkung der Lautstärke oder Senkung der Tonhöhe, hörbar gemacht werden. „*Absolute Stille gibt es nicht, denn bei purer Schalllosigkeit käme Bewegung zum Erliegen und damit letztendlich Leben.*“⁴ Trotzdem spricht jeder Mensch im Alltag von Stille, als wäre der Begriff eindeutig und unmissverständlich.

Es gibt bis heute keine wissenschaftlich anerkannte allgemeingültige Definition von Stille, die alle Felder, in denen sie eine Rolle spielt, im vollen Maße abdeckt. Jeder Mensch verbindet mit Stille etwas anderes. Stille ist ein riesengroßes, grenzenloses Thema in der Theorie, aber gleichzeitig in der Praxis für jeden Menschen eine sehr persönliche und prägende Erfahrung, die jedes Mal einzigartig ist.

Der alltägliche Gebrauch und die allgemeinen Assoziationen des Begriffs „Stille“ verleiten schnell zu der Annahme, dass es sich dabei um ein Hörphänomen handelt. Die Tatsache, dass absolute akustische Stille allerdings nie messbar oder hörbar sein wird, macht es, wenn überhaupt, zu einem akustischem Grenzphänomen. Stille ist nicht objektivierbar und reproduzierbar und kann deswegen nicht in Zahlen, Grafiken oder Tabellen ausgedrückt werden. Deshalb erscheinen andere Zugänge zu diesem Grenzphänomen, jenseits der naturwissenschaftlichen Methoden der Physik und der Akustik, welche Stille nicht greifen können, sinnvoller.

Das Studium „Sound Studies“ beschäftigt sich nicht nur naturwissenschaftlich, sondern auch geistes- und kulturwissenschaftlich mit Klang. Darunter fallen unter anderem soziologische, philosophische, medientheoretische, historische und audio-kulturelle Betrachtungsweisen, sowie die künstlerische Auseinandersetzung mit Klang. Durch diesen einzigartigen Spagat in der Klangforschung schafft Sound Studies die geeigneten Rahmenbedingungen, um Stille interdisziplinär zu erforschen.

2 Hertz = Wiederholungen (der Schwingung) pro Sekunde

3 Die Hörschwelle des Menschen ist stark frequenzabhängig. So kann das menschliche Gehör sehr tiefe Frequenzen, mit beispielsweise 20 Hertz, erst bei einem relativ hohen Schallpegel von ca. 70 dB wahrnehmen. Etwas höhere Frequenzen von ca. 150 Hertz kann der Mensch hingegen schon bei einem niedrigerem Schallpegel von ungefähr 30 dB wahrnehmen.

4 Gerhard Stäbler: Stille. Schrei. Stille., in: Positionen 10/1992, zit.n.: Frank Lachmann: Stille in positiver Funktion, in: Georg Spehr (Hg.): Funktionale Klänge, 2009, S. 292

Die folgenden Darstellung meiner Überlegungen zum Thema Stille stammen nicht von mir alleine. Viele Quellen haben mein Bild der Stille beeinflusst und immer wieder umgeformt.

Aufgrund der Fülle an Materialien, die ich über Stille gesammelt habe, ist es unmöglich, jeden niedergeschriebenen Gedanken, der nicht ausschließlich von mir alleine stammt, mit einer Fußnote zu versehen, die auf einen Text, ein Kunstwerk, einen Freund, einen Bekannten, einen Unbekannten, einen Film oder eine Situation verweist, aus der eine meiner Überlegungen über Stille entstanden ist. Die eventuell unkonventionelle Form dieser Arbeit soll mich allerdings nicht davon abhalten, die Quellen meiner Überlegungen an geeigneter Stelle durch Zitate und Verweise deutlich zu machen.

Ich werde mich oft auf Gedanken und Ausdrucksweisen von John Cage beziehen, der sich in seinen Schriften, Vorträgen und seiner Kunst ausgiebig mit Stille beschäftigte. Cage beschreibt die Stille aus einem recht unwissenschaftlichen Standpunkt, was die Annäherung an Stille meiner Auffassung nach erheblich erleichtert. Seine Ansätze, den Zustand der Stille zu beschreiben, sind eher künstlerisch, poetisch und philosophisch. Cage setzte sich zur Bildung seines Verständnisses von Stille intensiv mit fernöstlicher Philosophie, wie beispielsweise dem Zen-Buddhismus auseinander. Neben den Gedanken von Cage hat auch ein Interview mit Tenzin Peljor (ein in Berlin lebender buddhistischer Mönch) mein Verständnis von Stille stark beeinflusst. Nach Peljors Ansicht ist Stille ein Zustand inneren Friedens, der durch verschiedene Techniken der Konzentration erreicht werden kann. Auch er beschreibt Stille, wie Cage, als einen Bewusstseinszustand und nicht als die Abwesenheit von Klang. Ich führte zusätzlich auch zwei weitere Interviews mit einem anderen buddhistischen Mönch und einem Leiter eines franziskanischen Lehrordens, aber die Interviews waren nicht sehr ergiebig, weshalb ich mich im Verlauf der Arbeit ausschließlich auf das Interview mit Tenzin Peljor beziehen werde. Durch meine Literaturrecherche zum Thema Stille werde ich mich im Verlauf dieser Arbeit auch auf die Überlegungen von Susan Sontag zur Ästhetik der Stille und auf den philosophisch-wissenschaftlichen Ansatz zur Bildung einer neuen Philosophie in der Klangkunst von Salomé Voegelin beziehen. Des Weiteren hat mich Eugène Guillevics Umgang mit dem Thema Stille in seinem Gedicht „Du Silence“ (Von der Stille) sehr inspiriert. Außerdem hab ich mich zwei Selbstversuchen unterzogen, die im nächsten Kapitel näher beschreiben werden.

Die mittenbündige Formatierung des Textes ist bewusst gewählt, da sie, wie ich finde, einige Eigenschaften der Stille teilt und mir dadurch den theoretischen Zugang zu ihr

erleichtert. Das Erscheinungsbild des Textkörpers wird durch diese mittige Ausrichtung unvorhersehbar, da die Außenränder der einzelnen Absätze keine geraden Linien erzeugen.

Auch das Ausformulieren von Gedanken geschieht zum größten Teil im Moment des Schreibens und ist dadurch nicht immer absolut geradlinig und vorhersehbar. Durch die mittenbündige Formatierung ergibt sich außerdem eine Art Wellenform der Außenränder der Textkörpers, die sich links und rechts in einer unsichtbaren, imaginären Mitte der Seite reflektieren. Meine Überlegungen in Form von Worten und Sätzen kreisen dadurch um diese stille Mitte. Diese Mitte wird dadurch der Bezugspunkt für die Form des Textkörpers und für den Prozess des Schreibens über Stille.

Stille ist nicht die Abwesenheit von Klang.

Das ist die einzige und zentrale These, die ich in dieser Arbeit mit Bestimmtheit und gutem

Gewissen vertreten werde. Es ist viel einfacher zu sagen, was Stille nicht ist, als zu beschreiben was sie ist. Ich möchte den Leser für dieses Thema sensibilisieren und auf mögliche Potenziale der Stille hinweisen. Ziel dieser Arbeit ist es nicht, irgendetwas zu beweisen oder zu widerlegen. Der Leser des Textes hat durch das Teilhaben an meinen Überlegungen die Möglichkeit neue Zugänge zum Verständnis von Stille zu erlangen. Die

Überlegungen sind dabei oft philosophischer Natur, weshalb viele Thesen und Schlussfolgerungen über Stille nicht wissenschaftlich nachweisbar sein werden. Die verschiedenen Ansätze in den einzelnen Kapiteln sind am besten als niedergeschriebene Gedankenexperimente zu verstehen.

Ich will und kann im Verlauf dieser Arbeit nicht genau sagen, was oder warum Stille ist, aber ich versuche zu beschreiben, wie, wann und in welchen Situationen wir sie erleben können. An manchen Stellen werde ich dem Leser und mir selbst Fragen stellen, auf die ich nicht immer eine Antwort haben werde. Die Gedankenexperimente in dieser Arbeit sind Erklärungsversuche eines Zustandes; schriftliche Fingerzeige Richtung Stille.

1) Annäherung

In diesem Kapitel möchte ich mich der Stille theoretisch und praktisch annähern. Im theoretischen Teil stelle ich zuerst Fragen, die mich während der Vorbereitung der Arbeit beschäftigt haben, gefolgt von ersten Überlegungen und begrifflichen Abgrenzungen. Danach folgen Erfahrungsberichte von zwei Selbstversuchen, denen ich mich unterworfen habe. Sie bilden den Abschluss dieser ersten Annäherung an die Stille.

„Wie sollten wir auf ein Rätsel antworten das niemand versteht? Wie sollten wir uns auf eine Suche begeben, deren Startpunkt wir nicht kannten? Wir redeten immer lauter, um uns unserer eigenen Stimmen gewiss zu werden. Wir zogen die Unruhe vor, weil wir die Stille nicht ertragen konnten. Dabei hätte alles so einfach sein können: ein bisschen Zurückhaltung, ein bisschen Geduld, ein bisschen Konzentration, die Augen schließen, die Zeit anhalten, dann hätten wir alles verstanden.“⁵

Fängt man an, sich mit der Stille zu beschäftigen, steht man plötzlich vor viel mehr Fragen als Antworten. Je tiefer man in das Thema eintaucht, je mehr man darüber nachdenkt und glaubt zu wissen, desto mehr Ungereimtheiten tauchen auf. Wenn Stille nicht die Abwesenheit von Klang ist, was ist sie dann? Wo sucht man nach ihr? Besitzt sie eine Form? Ist sie voll oder leer? Ist sie hell oder dunkel?⁶ Kann Stille produziert werden? Hat sie einen Anfang oder ein Ende? Ist Stille statisch oder dynamisch? Kann sie sich ausbreiten, sich übertragen oder sich reflektieren? Wie viele Stillen gibt es?

Auf alle diese Fragen gibt es keine eindeutige Antwort. Bei den meisten Fragen wäre ein „Ja und Nein“ oder ein „Sowohl als auch“ wohl am treffendsten. Stille ist extrem ambivalent (zumindest wenn man sich gedanklich mit ihr beschäftigt). Allein das Schreiben oder das Reden über die Stille ist bereits ein Widerspruch in sich. Sobald der Verstand eine abstrakte Idee in Worte fasst und diese Worte durch Denkleistung in Sätzen aneinander reiht, ist der Zugang zur Stille gestört.

Da es, wie schon erwähnt, für mich persönlich einfacher ist, zu sagen, was Stille nicht ist als was sie ist, würde ich den Begriff im Folgenden gerne von den Worten „Pause“, „Schweigen“ und „Ruhe“ abgrenzen, die oft als Synonyme verwendet werden. Durch diese Art Ausschlussverfahren versuche ich mich dem Thema weiter zu nähern.

⁵ Ina Park: Stille, Teil des Textes einer multimedialen Rauminstallation, 2002

⁶ Hohe Frequenzen werden oft als „hell“ bezeichnet und tiefe Frequenzen als „dunkel“. Wenn wir Stille nicht hören können, ist sie dann zu hell oder zu dunkel für unsere Wahrnehmung?

Die Pause ist eine kontextbezogene, zeitweise Unterbrechung von Klängen, oder allgemeiner ausgedrückt von einem Ereignis jeglicher Art. Etwas wird unterbrochen, um sich kurz darauf wieder fortzusetzen. Wäre der Moment der Unterbrechung zu kurz, zu lang, oder nicht deutlich genug, würde er nicht als Pause erkannt werden, sondern als Störung oder als Ende und erneutem Anfang des Unterbrochenen. Während einer Pause herrscht nicht unbedingt Stille. Was man wahrnimmt, ist die Abwesenheit des davor herrschenden Ereignisses. Allerdings ist es förderlich für die Stille, alltägliche Verhaltensweisen, wie das Denken, für den Moment zu pausieren, zu unterbrechen.

Schweigen bedeutet, dass etwas, das theoretisch das Potenzial dazu hätte, einen Laut von sich zu geben, dies bewusst oder unbewusst nicht tut. Dabei sollte das Schweigen nicht mit einem Nicht-Kommunizieren verwechselt werden, da der Zustand keinen Ton von sich zu geben, obwohl man es könnte, in verschiedenen Situationen sehr unterschiedlich interpretiert werden kann. Wer schweigt, ist nicht unbedingt gleichzeitig still, aber Schweigen kann ein Zugang zur Stille sein.

An dem Begriff der Ruhe lässt sich der Unterschied zwischen einer mentalen und einer akustischen Ebene gut veranschaulichen: Akustisch betrachtet bezeichnet Ruhe eine relativ geringe, aber messbare Lautstärke eines klingenden Objekts oder mehrerer klingender Objekte in einer Klangumwelt. Ein Zimmer voller sich unterhaltender Menschen kann beispielsweise relativ ruhig wirken, wenn draußen ein stürmisches Gewitter herrscht. Auf der mentalen Ebene ist Ruhe ein Zustand der Gelassenheit, der Entspannung, der möglicherweise auf den Zustand der Stille hinausläuft. Man muss zuerst „zur Ruhe kommen“, um Stille zu finden. Stille ist im Gegensatz zur Ruhe nicht relativ. Stille ist. *„Silence is helpful, but you don’t need it in order to find stillness. Even when there is noise, you can be aware of the stillness underneath the noise, of the space in which the noise arises.“*⁷ Akustische Ruhe ist hilfreich, aber nicht zwingend notwendig um Stille zu finden.

Auf der mentalen Ebene ist Ruhe allerdings Voraussetzung, um Stille zu finden.

Alle diese Definitionen haben natürlich keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Die Abgrenzung der Stille zu den oben genannten Begriffen soll lediglich helfen, im Verlauf der Überlegungen in dieser Arbeit Missverständnisse zu minimieren.

Die folgenden beiden Kapitel sind Erfahrungsberichte über zwei Selbstversuche, die ich in der Vorbereitung zu dieser Arbeit durchführte, um mich dem Thema Stille zu nähern.

7 Eckhard Tolle: Stillness Speaks, 2003, S. 4

1.1) Versuch: Schweigen

Schweigen ist nicht gleich Stille. Trotzdem bin ich innerhalb meiner Recherchen so häufig auf diesen Begriff gestoßen, dass ich mich dazu entschlossen habe, selbst eine Woche zu schweigen, um herauszufinden, wie Schweigen mein Verständnis von Stille beeinflusst.

Dabei habe ich mir selbst folgende Regeln auferlegt:

Erstens: Nicht reden. Jede Art von akustischen Signalen von mir waren in diesen sieben Tagen tabu. Eine rudimentäre Zeichensprache in Form von Gestik und Mimik war erlaubt, solange die Initiative zur Kommunikation nicht von mir ausging. Ich habe dadurch versucht kommunikativ nicht zu agieren, sondern nur zu reagieren, wenn es die Situation nicht anders zuließ.

Zweitens: Eingeschränkte Nutzung von Handy und Internet. Mein Handy fungierte in dieser Woche nur als Uhr und als Wecker. Das Internet habe ich ausschließlich zur Informationsbeschaffung verwendet. Internetseiten, die ich üblicherweise zum Zeitvertreib oder zum Pflegen sozialer Kontakte besuche, waren auch tabu.

Während des Selbstversuches trug ich kleine Zettel mit mir herum, die mein Vorhaben kurz schriftlich erklärten, falls eine Situation keinen anderen Ausweg zuließ. Außerdem habe ich ein Tagebuch geführt, in dem ich meine Erfahrungen festhielt.⁸

Vor Antritt des Versuches war ich hoch motiviert. Ich freute mich auf die bevorstehende Woche und stellte mir mein Vorhaben ziemlich einfach vor. Sieben Tage nicht reden, wie schwer kann das schon sein? Es war schwerer als gedacht. Schon am ersten Tag war ich frustriert und zweifelte das ganze Vorhaben an. Ich fühlte mich abgekapselt, isoliert und sah keinen Sinn in meinem Schweigen. Ich hatte das Gefühl mir unsinnige Regeln auferlegt zu haben, die mit Stille nicht das geringste zu tun haben und die Lektüre, die ich zu der Zeit las, schien mir dabei Recht zu geben:

„Eine Technik, um nützlich (nämlich kunstgerecht) zu sein, muss so sein, dass sie die Kontrolle der ihr unterworfenen Elemente nicht leistet. Andernfalls ist sie geeignet, unklar zu werden.“⁹

Obwohl Cage hier über Kompositionstechniken sprach, passte seine Aussage gut zu meiner Situation und ich fühlte mich in meinem Frust bestätigt. Meine Technik des Schweigens,

⁸ Siehe Anhang C: Selbstversuch: Schweigen, Anhang S. 56

⁹ John Cage: 45 für einen Sprecher, in: Silence, ins Deutsche übertragen von Ernst Jandl, 2010, S. 154

um einen neuen Zugang zu Stille zu bekommen, schien mir zu diesem Zeitpunkt tatsächlich sehr unnütz, da mir klar wurde, dass ich versuchte die Stille zu kontrollieren, sie mir zu unterwerfen, sie zu untersuchen und nicht einfach nur sein zu lassen. Mir wurde schlagartig unklar, was ich anfangs mit diesem Versuch eigentlich beabsichtigt hatte und ich spielte für einen Moment mit dem Gedanken, mein Vorhaben bereits am ersten Tag abubrechen, zumal ich es nicht einmal schaffte, den kompletten Tag nichts zu sagen. Ich entschied mich nach großem Zweifel dann doch dafür weiter zu schweigen oder es zumindest zu versuchen; einfach nur deswegen, um einmal im Leben die Erfahrung gemacht zu haben, eine Woche lang nicht zu reden. Ich hatte keine Absicht mehr, etwas Bestimmtes durch diesen Selbstversuch herauszufinden. Genau in diesem Moment bekam mein Schweigen eine neue Qualität.

Ich konzentrierte mich in den folgenden Tagen nicht mehr darauf, Stille hören zu wollen, sondern ich hörte mir selbst beim Schweigen zu. Der Unterschied scheint vielleicht marginal, aber der Fokus lag jetzt in mir und nicht mehr darauf, etwas außerhalb von mir zu suchen oder zu erreichen, sondern darauf, mich selbst bewusst zu beobachten, ständig in mich reinzuhören. Ich hatte in den folgenden Tagen immer mehr den Eindruck generell aufmerksamer und aufnahmefähiger als sonst zu sein, da ich ständig nur eine sehr einfache Aufgabe hatte, die mich immer präsent hielt, aber auch gleichzeitig nicht überforderte. Ich fühlte mich ruhig und schweifte weniger als gewohnt in Gedanken ab. Ein angenehmes Gefühl.

Durch diese ungewohnt hohe Aufmerksamkeit nahm ich meine Umwelt auch intensiver wahr. Noch nie habe ich die Natur so geschätzt wie in diesen Tagen. Jeder Tag roch anders und der Herbst, der bis dahin nur die nervige, windige Jahreszeit zwischen Sonne und Schnee war, erstrahlte plötzlich in ungeahnten Farben. *"Stille ist nicht bloß Abwesenheit von Lärm, sondern ein Schweigen, das den Menschen Augen und Ohren öffnet für eine andere Welt."*¹⁰

In meiner Schweige-Woche habe ich Wert darauf gelegt, nicht nur alleine zu sein, sondern auch hin und wieder in Gesellschaft zu schweigen. Das sollte kein soziales Experiment sein. Ich versuchte dadurch, die Rahmenbedingungen meines Schweigens zu ändern, um jeden Tag andere Erfahrungen machen zu können. Dabei fiel mir auf, dass Schweigen gesellschaftlich viel anerkannter und akzeptierter ist, als ich erwartet hatte. Die meisten

¹⁰ Serge Polikoff, russischer Maler, Quelle: http://www.evangeliums.net/zitate/zitat_2543.html
(Stand 29.02.2016)

Menschen, mit denen ich beispielsweise beim Einkaufen zufällig in Kontakt kam, waren sogar interessiert, vielen war es gleichgültig, dass ich geschwiegen habe, wenige waren verwirrt, aber niemand fühlte sich dadurch angegriffen. Nonverbale Kommunikation funktioniert im Alltag erstaunlich gut und wird, wie ich denke, oft unterschätzt. „*Das Schweigen bildet den Horizont, vor dem alles Reden sich vollzieht. Es durchdringt und umfängt den Prozess des Sprechens.*“¹¹

Es war auch erstaunlich, wie gut ich in diesen Tagen zuhören konnte. Wenn man bewusst schweigt, macht man sich auch keine Gedanken, was man auf das gerade Gesagte seines Gegenübers antworten könnte. Man hört nur aufmerksam zu. Ich kann mich heute noch an Einzelheiten aus Gesprächen oder besser Monologen erinnern. Dabei waren die Monologe keineswegs kurz. Es schien mir so, als sehnten sich viele Menschen danach, einfach mal etwas erzählen zu können, ohne dabei unterbrochen zu werden.

Durch mein Schweigen konnte ich auch beobachten, wie mein Verstand automatisch als Reaktion auf eine Frage Antwortsätze voll ausformuliert hat, die vollkommen unnötig gewesen wären beziehungsweise mit denen ich mich tatsächlich nicht hätte identifizieren können oder sogar bereut hätte, wenn ich sie laut ausgesprochen hätte. „*Das Schweigen vor dem Wort aber führt zum rechten Hören und damit auch zum rechten Reden des Wortes zur rechten Stunde. Viel Unnötiges bleibt ungesagt.*“¹²

Es gab allerdings auch Situationen, in denen mein Schweigen unvorteilhaft war. An einem der Tage hörte ich beispielsweise, wie eine Frau direkt neben mir nach dem Weg fragte. Der befragte Mann hatte offensichtlich keine Ortskenntnis und navigierte die Frau in die falsche Richtung. In diesem Moment zu schweigen war mir sehr unangenehm.

Nichtsdestotrotz bin ich rückblickend froh, dass mich meine anfänglichen Zweifel nicht von diesem Selbstversuch abgehalten haben. Schweigen ist nicht gleich Stille. Diese Annahme hat sich für mich in dieser Woche bestätigt. In manchen Fällen kann die Unterdrückung von Kommunikation die Stille sogar stören. Aber Schweigen ist auch nicht gleich Schweigen. Es kommt immer darauf an, in welche Richtung man schweigt, nach außen oder nach innen.

11 Christoph Wulf: Präsenz des Schweigens, in: Schweigen, 1992, S.7

12 Dietrich Bonhoeffer, Quelle: <http://www.dietrich-bonhoeffer.net/zitat/id/423/> (Stand 29.02.2016)

1.2) Versuch: Reflexionsarmer Raum

Ruhige Umgebungen wirken auf mich sehr anziehend, seitdem ich mich mit der Stille beschäftige. Um den Zusammenhang zwischen annähernder Schalllosigkeit und Stille genauer zu beleuchten, habe ich den Selbstversuch gemacht, mich in den reflexionsarmen Raum der Technischen Universität¹³ in Berlin zu begeben und meine Erfahrungen darin festzuhalten.¹⁴ Der reflexionsarme Raum besitzt die akustische Besonderheit, so gut wie schalltot zu sein. Das bedeutet, dass annähernd kein Schall von Außen in den Raum dringt.

Außerdem wird jeder Klang, der im Raum produziert wird, von extrem effizienten akustischen Absorbern ausgelöscht. Ich hatte das Glück, mich solange darin aufhalten zu können, wie ich wollte, da der Raum an dem Tag anderweitig nicht benötigt wurde. Ich konnte vor Beginn nicht einschätzen, wie lange ich es darin aushalten würde, da verschiedene Erfahrungsberichte, die ich davor las, ziemlich beunruhigend waren:

*„Ich bin isoliert, alleine, in absolute Ruhe getaucht, von schalltötenden Wänden gefangen, umkreist von allumfassender Stille. Ich spüre, wie der Raum kleiner und kleiner wird, wie in mir ein Unwohlsein hochsteigt, wie sich die Kehle zuschnürt, wie der Mund immer trockener wird. Gedanken schießen mir durch den Kopf: hier eingeschlossen zu sein ist schlimmer als in der Sauna oder im Fahrstuhl, hier gefangen wirst du wahnsinnig, nach wenigen Stunden schon. Ich werde nervös, spüre meine feuchten Handflächen. Ich halte die Stille nicht mehr aus. Ich will raus“.*¹⁵

Ich habe drei Stunden in diesem Raum verbracht und meine Erfahrung war weniger beklemmend als gerade geschildert. Etwas überraschend war das zeitweise leise Summen im Raum, das wohl von der Lüftung oder einer Maschine in einer anderen Etage kam. Da ich aber ohnehin keine absolute Schalllosigkeit erwartet habe, spielte das keine zu große Rolle. Es war trotzdem extrem ruhig in diesem kalten Raum. Extreme Ruhe ist kein natürlicher Zustand, das wurde mir schlagartig klar, als ich die zwei Meter dicke, isolierte Tür hinter mir schloss. Diese Unnatürlichkeit äußerte sich darin, dass ich mich wie ein Fremdkörper in einer lebensfeindlichen Umwelt fühlte. Jeder Laut, den ich bewusst oder unbewusst von mir gab, schien die aufwendig und künstlich hergestellte, zerbrechliche Ruhe in diesem Raum zu stören. Ich fühlte mich beobachtet, nicht nur von der Kamera an

13 Fachgebiet für Experimentelle Strömungsmechanik

14 Siehe Anhang D: Erfahrungsbericht: Reflexionsarmer Raum, Anhang S.71

15 Rüdiger Liedtke: Die Vertreibung der Stille, 1947, S. 12/13

der mit Absorbern überzogenen Wand, sondern auch von der Ruhe im Raum, die anscheinend auf den nächsten, störenden Laut von mir wartete. In manchen Momenten hatte ich das Gefühl, als wäre die Luft in diesem Raum sehr dick, als würden meine Bewegungen in Zeitlupe passieren. Meine Gedanken hingegen waren schneller als sonst, oder vielmehr klarer und lauter.

Diese Schilderungen hören sich wahrscheinlich doch sehr beklemmend an, aber es war eher interessant und nicht beunruhigend zu beobachten, was dieser Raum mit mir machte.

Ich hatte auch einige widersprüchliche Eindrücke. Mir war zeitweise so, als würde der Raum kleiner werden, aber gleichzeitig breitete sich mein Körper und meine Wahrnehmung im Raum aus und erfüllte ihn. Ich habe lange angestrengt in die Ruhe des Raums gehört und hatte dabei immer gleichzeitig das Gefühl, als würde mich selbst etwas belauschen. Manchmal war ich mir nicht mehr sicher, ob ich der Fremdkörper im Raum war oder ob der Raum der eigentliche Fremdkörper um mich herum war. War ich unnatürlich oder war es der Raum? Oder waren es beide? Es kam mir so vor, als ob das, was darin passierte, eigentlich nie passiert sei, aber mir gleichzeitig viel bedeutete.

Der schalltote Raum war eine sehr ambivalente und prägende Erfahrung, deren Eindrücke ich bis jetzt noch nicht wirklich verstanden habe. Ich bin darin zur Ruhe gekommen, auch wenn ich mich andauernd hin und her gerissen gefühlt habe. Je mehr Tage seit diesem Selbstversuch vergehen, desto wahrscheinlicher ist es, dass mein Verstand versucht die Ungereimtheiten dieser Erfahrung logisch zusammenzusetzen und dadurch missdeutet. Festzuhalten bleibt: Die Stille habe ich dort nicht gefunden. Aber vielleicht sind genau diese widersprüchlichen Eindrücke der extremen Ruhe, die mich bis jetzt verwirren, ein neuer Zugang zur Stille.

1.3) Zwischenfazit

An dieser Stelle möchte ich kurz den bisherigen Stand zusammenfassen und meinen Begriff der Stille kurz umschreiben:

Ich weiß nicht was Stille ist. Ich weiß nur, dass sie sich nicht definieren lässt, sich nicht einfangen lässt, nicht messbar ist. Durch meine Annäherung an der Thema habe ich deutlich gemacht, dass Stille kein akustisches Phänomen ist. Genau genommen ist sie auch

kein Grenzphänomen, da Phänomene Dinge sind, die mit den Sinnen erfahrbar sind.¹⁶ „Ich hörte, dass Schweigen, dass Stille nicht die Abwesenheit von Geräuschen war, sondern das absichtslose Funktionieren meines Nervensystems und meines Blutkreislaufes. Ich entdeckte, dass die Stille nicht akustisch ist. Es ist eine Bewusstseinsveränderung, eine Wandlung. Dem habe ich meine Musik gewidmet. Meine Arbeit wurde zu einer Erkundung des Absichtslosen“.¹⁷ Stille ist mit den Sinnen nicht zu fassen. Sie liegt jedem Phänomen und jeder Erfahrung zu Grunde, sie durchdringt jedes Etwas.

Stille ist kein Ding, sondern lässt sich vielleicht am ehesten als einen inter- und transsubjektiver, mentaler Zustand denken, der alles und jeden verbindet, aus dem jede Form entsteht.

Man könnte sich die Erfahrung von Stille vorstellen, als eine Weise, bewusst im Moment zu sein, jenseits von Gedanken und Zeit. Sie ist an nichts gebunden, aber alles ist mit ihr und durch sie verbunden. Nichts auf dieser Welt bestehend aus Formen ist absolut still, aber alles trägt Stille in sich. Stille würde sich am ehesten als eine Art allgegenwärtige Absichtslosigkeit bezeichnen lassen. Sobald man allerdings beabsichtigt, das vollkommen Absichtslose zu kontrollieren, zu verstehen, zu benennen, entzieht es sich der Wahrnehmung. Deshalb versuche ich mich im Verlauf dieser Arbeit der Stille, so weit es eben möglich ist, ohne Absicht zu nähern, indem ich etwas erkunde und beschreibe, was eigentlich nicht in Worte zu fassen ist.

Durch meine Recherchen und auf Grund der Erfahrungen meiner Selbstversuche, bin ich zu vier grundlegenden Annahmen gekommen, die im weiteren Verlauf dieser Arbeit über Stille essentiell für meine Überlegungen sein werden. Die ersten drei Annahmen sind negativ formuliert, indem sie beschreiben, was Stille nicht ist. Die vierte, positiv formulierte Annahme ergibt sich aus den vorigen drein. Erstens: Stille ist kein akustisches Phänomen. Der Mensch wird nie nichts hören können; zweitens: Stille ist nicht an Zeit gebunden und deshalb nicht vergänglich. Als mentaler Bewusstseinszustand kann Stille theoretisch zu jeder Zeit entstehen; drittens: Stille besitzt keine Form und kann sich deshalb auch nicht verändern. Ein Bewusstseinszustand ist kein sinnlich zu erfassendes Objekt mit einer bestimmten Form; und viertens: Stille durchdringt auf Grund ihrer Unabhängigkeit von Zeit und Form jedes Ding.

¹⁶ Vgl.: Quelle: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Phaenomen> (Stand 29.02.2016)

¹⁷ John Cage, zit.n.: Wolfgang Sterneck, Quelle: <http://www.sterneck.net/john-cage/sterneck/index.php> (Stand 29.02.2016)

2) Stille beschreiben

Nachdem ich mich der Stille nun auf verschiedene Weisen angenähert habe, versuche ich in diesem Kapitel Stille aus unterschiedlichen Gesichtspunkten zu beschreiben. Dazu verfolge ich zuerst einen informationstheoretischen Ansatz und beschreibe danach die Zusammenhänge zwischen Dingen¹⁸, Bewegung und Stille. Anschließend befasse ich mich mit der Frage nach der Qualität und Quantität der Stille und am Ende beschreibe ich rückschließend das Potenzial der Stille.

Bevor ich mich der Beschreibung von Stille zuwende, möchte ich zuerst ein paar grundlegende Fragen zur Stille stellen, die mich bei der Vorbereitung und der Auseinandersetzung mit dem Thema beschäftigten:

Warum überhaupt die Stille suchen, wenn nicht einmal sicher ist, ob man sie tatsächlich finden kann? Hätte ihre Entdeckung für den Finder einen Mehrwert oder einen Nutzen? Wo sollte man am besten anfangen zu suchen, um Zeit zu sparen, um effizient zu sein? Welche Informationen verstecken sich in aller Stille? Wie weiß man überhaupt, ob man sie – wenn auch nur für einen kurzen Moment – erfahren oder gefunden hat, wenn die Sinne sie nicht greifen können und die Erfahrung der Stille in ihrem Wesen nicht festzuhalten, nicht in Worte zu fassen ist?

Fragen wie diese dürfen während der Beschäftigung mit Stille keine Rolle spielen, da dahinter die Absicht einer Erkenntnis steckt. „*Das bringt mich auf meine Vorstellung von Stille: Für mich ist Stille im Wesentlichen das Aufgeben jeglicher Absicht.*“¹⁹ Um sich etwas völlig Absichtslosem wie der Stille zu nähern, sollte man, wie ich finde, selbst keine Absicht bei der Suche danach haben. Wer Eis untersucht, sollte nicht brennen. Durch diese bewusste Absichtslosigkeit versuche ich mich meinem Forschungs-“Gegenstand“ anzupassen.

Auch wenn also das Fragen und Forschen beim Thema Stille wenig Sinn zu machen scheint, hat mich das Stellen von Fragen erst zu der Beschäftigung mit der Stille geführt, da sie mein Interesse geweckt haben und mich immer wieder auf neue Ideen brachten. Es war für mich anfangs erstaunlich, wie viele Fragen ein vermeintlich akustisches Phänomen

¹⁸ Im weiteren Verlauf der Arbeit werde ich Objekte, die durch die Sinne oder den Verstand wahrzunehmen bzw. zu erkennen sind, als Dinge bezeichnen.

¹⁹ John Cage im Gespräch mit Don Finegan 1969, zit.n.: Richard Kostelan: John Cage im Gespräch, 1989, S. 137

in mir aufwerfen konnte, und wie wenig Antworten mir trotz meiner Vorkenntnisse bezüglich Klang, Musik und Akustik in den Sinn kamen. Diese Fülle an offenen Fragen in einem Feld, in dem ich mir sicher war, mich hervorragend auszukennen, verblüffte mich. Im Moment des Prozesses der Auseinandersetzung mit der Stille, wie dem Schreiben oder Reden darüber, oder dem künstlerischen Auseinandersetzen damit, sollten die Fragen allerdings nicht zu präsent sein. Ich habe den Eindruck, als würden die Zweifel und logischen Bedenken, die durch diese Fragen entstehen, meine persönliche Stille stören.

Stille ist nicht logisch und auch nicht sinnvoll.

2.1) Stille Information

Ausgehend von meinen Prämissen, dass Stille zeitlos, formlos und durchdringend ist, versuche ich nun die Stille aus informationstheoretischer Sicht zu beschreiben. Wenn jedes Ding seit seiner Entstehung bis zu seinem Ende von Stille durchdrungen ist, dann ist es auch immer der gleichen Information der Stille ausgesetzt beziehungsweise damit in Kontakt. Eine Information kann allerdings nur dann als solche selektiv und bewusst sinnlich wahrgenommen werden, wenn sie sich mindestens einmal im Zeitraum der Betrachtung ändert oder es Referenzen zur gleichen Information außerhalb des Betrachtungszeitraums oder -ortes gibt. Selektive Wahrnehmung ist ein psychologisches Phänomen und beruht auf der Fähigkeit, Muster zu erkennen, was ein grundlegender Mechanismus des menschlichen Gehirns ist.²⁰ Das Prinzip der Entropie besagt, dass je größer die Auftretenswahrscheinlichkeit eines Zeichen beziehungsweise eines Objektes ist, desto kleiner ist dessen Informationsgehalt.²¹ Anders herum nimmt der Informationsgehalt bei Abnahme der Auftretenswahrscheinlichkeit zu. Das heißt, der Informationsgehalt geht gegen Null, wenn ein Zeichen und die Information, die darin steckt, ständig vorkommen. Ist keine Änderung und keine andersartige Referenz zum betrachteten Objekt gegeben, wird die Information des Objektes Teil der Betrachtung beziehungsweise Teil der Messung und deswegen auch nicht als Information erkannt.

So würde beispielsweise ein Seemann keine Wellen erkennen, deren Wellenlänge die Blickweite seines Horizonts überschreiten. Mitten auf dem Meer sieht man die Flut nicht

²⁰ Vgl.: Quelle: <http://lexikon.stangl.eu/1708/selektive-wahrnehmung/> (Stand 29.02.2016)

²¹ Vgl.: Quelle: <http://www.enzyklopaedie-der-wirtschaftsinformatik.de/wi-enzyklopaedie/lexikon/daten-wissen/Informationsmanagement/Information-/Informationsbegriff-in-der-Kommunikationstheorie>

kommen. Er kann zwar alle Wellen sehen und spüren, die ihn in Bewegung bringen und sein Schiff schaukeln lassen und auch die kleinsten Wellen als reflektierte Lichtspiele an der Bordwand sehen, aber die riesigen Wellen, deren Wellenlänge die Länge der Strecke zwischen dem nördlichsten und südlichsten Punkt seines (Erkenntnis-)Horizontes überschreiten, kann er nicht wahrnehmen. Er und seine Welt sind Teil der riesigen Welle.

Die Information, die in der riesigen Welle steckt, wird Teil der Betrachtung.

Aus Sicht des Menschen wäre der längst-mögliche Zeitraum einer eigenständig durchgeführten Betrachtung eine Lebenslänge. Es gibt kein anderes Leben, außer dem eigenen, momentanen Leben, auf das ein Mensch sich innerhalb seines Lebens als

Referenz zum Vergleich der Information beziehen kann.²²

Was bedeutet das alles bezogen auf die Stille? Wenn jedes Ding von Stille durchdrungen ist, ist es auch der Mensch sein Leben lang. Wenn sich Stille niemals ändert und immer da ist, dann hat der Mensch auch keine Möglichkeit Stille wahrzunehmen, da sie keinen sinnlichen Informationsgehalt besitzt. Stille überschreitet den menschlichen Horizont. Stille ist wie eine Art unveränderbare Rahmenbedingung, die Grundlage und Referenz für die Wahrnehmung des Menschen ist.

„Alles ist erlaubt, wenn man von Null als Basis ausgeht.“²³

Wenn Stille einen Informationswert in Form einer Zahl haben sollte, fände ich die Null in unserem Zahlensystem am passendsten. Die Null hat keine Quantität und für sich alleine auch keine Qualitäten. Sie hat erst dann Qualitäten, wenn sie in Verbindung mit anderen Zahlen gebracht wird. Die Null ist die stille Referenz, die den anderen Zahlen erst ihre Größe, ihr Form verleiht. Die Null befindet sich genau in der Mitte des positiven und negativen Teil des Zahlenstrahls. Setzt man sie hinter eine andere Zahl, um eine neue Zahl zu kreieren, verzehnfacht sich der Wert der vorigen Zahl. Die Null hat damit den größten Faktor aller Zahlen bei dieser Operation, obwohl sie selbst keinen Wert hat. Ob die Stille eine große Null ist oder sich aus unendlich vielen Nullen zusammensetzt, kann man nicht sagen, da die Null selbst keine Quantität besitzt und deswegen nicht zählbar ist. Wäre die

Stille eine Zusammensetzung aus unendlich vielen Nullen, würde nach informationstheoretischem Ansatz keine Information in der Stille stecken, da ein Zeichen

22 Das Reafferenzprinzip stellt ein Regelprinzip dar, welches dem menschlichen zentralen Nervensystem ermöglicht, erwartete Reize auszublenden. Wirkt eine Information ständig auf das Nervensystem ein, so wird diese ausgeblendet. Quelle: <http://www.spektrum.de/lexikon/biologie/reafferenzprinzip/55862> (Stand: 13.02.2016)

23 John Cage im Gespräch mit Rob Tannenbaum 1985, zit.n. Richard Kostelan: John Cage im Gespräch, 1989, S. 160

bei häufigem Auftreten an Information verliert. Wäre sie hingegen eine einzige große Null, würde unendlich viel Information in ihr stecken. In beiden Fällen wäre die Information der Stille mit den Sinnen nicht zu erfahren.

Da ich, wie anfangs erklärt, annehme, dass Stille zeitlos, formlos und nicht ortsgebunden ist, halte ich es für möglich, dass die Stille aus informationstheoretischer Sicht eine unendlich große Null ist. Das würde bedeuten, dass unendlich viel Information in der Stille verborgen ist.

2.2) Dinge, Bewegung, Stille

„Every something is an echo of nothing“²⁴

John Cage hat sich in seinem künstlerischen Schaffen intensiv mit Stille beschäftigt. Er begreift Stille nicht als Abwesenheit von Klang, sondern als Aufgabe jeglicher Absicht. Um diese Absichtslosigkeit zu realisieren, spielte der Zufall eine zentrale Rolle in den Techniken seines Schaffens beziehungsweise im Prozess der Entstehung seiner Kompositionen. Er war außerdem auch davon überzeugt, dass Stille kein akustisches Phänomen ist, sondern eine Bewusstseinsveränderung, eine Wandlung.²⁵ In seinen beiden Vorträgen „Lecture on Something“ und „Lecture on Nothing“ benutzt er die englischen Worte „something“ und „nothing“, um die Stille (=nothing) von den mit den Sinnen zu erfassenden Objekten (=something) abzugrenzen. Die Interpretation von „something“ und „nothing“ muss allerdings nicht zwangsweise „etwas“ und „nichts“ sein, sondern könnte auch ganz wörtlich als „Ein-Ding“ und „Kein-Ding“ übersetzt werden. Würde man die mit den Sinnen zu erfassenden Objekte als ein „Ding“ und die Stille im Gegensatz dazu als „Kein-Ding“ bezeichnen, stünde es der Stille frei, alles außer ein Ding zu sein. Indem Stille nicht mehr „nichts“ ist, wird die Möglichkeit eingeräumt, dass sie existent ist, auch wenn sie kein Ding ist.

Stille ist nicht die Abwesenheit von Klang, aber Klang ist auch nicht die Abwesenheit von Stille. *„No silence exists that is not pregnant with sound“²⁶* Grundsätzlich existiert Stille unabhängig von jedem Klang, also chronologisch gesehen vor, nach und während der

24 John Cage: Lecture on Something, in: Silence, 1961, S. 74

25 Vgl. Wolfgang Sternecke: John Cage und die Musik der Veränderung;
Quelle: <http://www.sternecke.net/john-cage/sternecke/index.php>

26 John Cage: Lecture on Something, in: Silence, 1961, S. 135

Existenz eines Klangs und räumlich gesehen innerhalb und außerhalb eines jeden Klangs.

Der Klang verhält sich zur Stille wie das Etwas, in der Terminologie von Cage, zum Nichts. Jedes Ding kann nur erkannt werden, wenn sich die sinnliche Erfahrung davon im Laufe der Beobachtung verändert, anfängt oder aufhört. Wenn ein Ding schon vor Beginn der Beobachtung da war, sich nicht verändert, nicht bewegt und auch nicht aufhört, beziehungsweise verschwindet, wird es nicht erkannt und wird somit zu einem Kein-Ding, zu nichts, zu etwas, was unsere Sinne nicht fassen können. Dieser Prozess der Wandlung von einem Etwas, einem Ding, zu einem Nichts, einem Kein-Ding, kann auch fließend innerhalb einer Beobachtung passieren und muss nicht permanent sein. So sieht man beispielsweise beim Anschauen eines Kinofilms nach einer gewissen Zeit die Leinwand nicht mehr oder überhört nach einer Weile beim Kochen das Rauschen der Abzugsanlage oder sieht beim Lesen eines Textes irgendwann das Papier nicht mehr. Diese Dinge entziehen sich dann allerdings nur momentan und nicht partout der bewussten Sinneswahrnehmung und können relativ mühelos durch kurze Konzentration wieder bewusst wahrgenommen und als Ding entlarvt werden. Die Erfahrung der Transformation eines Dings zu einem Kein-Ding durch Bewegungslosigkeit kann man jederzeit machen, wenn man lange genug auf eine Stelle im Raum starrt, an der sich anscheinend nichts bewegt. Wenn man sich lange genug konzentriert und die Augen absolut still hält, verlieren die Dinge irgendwann ihre Form, ihre Farbe, ihre Leuchtkraft. Sie verschwimmen ineinander und driften ins Nichts.

Im Prinzip geht es beim Reflektieren über das Verhältnis von Dingen und mentalem Bewusstsein – womit sich unter anderem auch die Phänomenologie oder die moderne Neurowissenschaft beschäftigen – immer um eine Art Spannung zwischen Stille und Bewegung beziehungsweise Veränderung. Dinge werden deswegen als solche erkannt, weil sie immer in Bewegung sind. Stille ist aus der Sicht des Menschen nicht in Bewegung, was nicht bedeutet, dass in ihr, an ihr und um sie herum keine Bewegung stattfindet. Sie ist Grundlage für jede Bewegung, sei es der von materiellen Dingen oder der von Gedanken. Selbst Dinge, die für unsere Sinne anscheinend doch absolut bewegungslos sind – wie eben anhand der temporären Transformation eines Dings zu einem Kein-Ding beschrieben –, können trotzdem erkannt werden, da sie im Vergleich zur Stille doch immer in Bewegung sind. Die Veränderung des mentalen Zustandes durch Konzentration oder die räumliche Veränderung der Perspektive des Menschen ermöglicht die Erkennung der Bewegung von scheinbar stillstehenden Dingen. *„Stille ist also keineswegs gleichzusetzen mit der*

Aussperrung jeden Lautes, aber ebenso wenig mit der Abwesenheit von Bewegung“²⁷

Während Stille dem Lauf der Dinge folgt, wird sie gewiss nicht zu dem Ding selbst, sie absorbiert es nicht, sondern reflektiert es. Dinge werden von den Sinnen absorbiert, aber von und in der Stille reflektiert. Bewegt, erscheint oder verändert sich ein Ding, so bewegt es sich durch die Stille und in der Stille, weil das Ding von der Stille durchdrungen ist. Die Stille selbst bewegt sich nicht und verändert sich nicht durch das Einwirken von Dingen. Würde sie sich bewegen oder verändern, könnten wir diese Veränderung bewusst sinnlich wahrnehmen und dadurch Stille in jedem Moment erkennen. Wenn Stille sich von Dingen beeinflussen lassen würde, hätte man mit genügend Absicht und Willen mühelos unbegrenzt Zugang zu ihr und meine Suche danach würde sich erübrigen.

Um diese paradox wirkende Überlegung, dass Stille unbeweglich, aber gleichzeitig Grundlage für jede Bewegung ist, näher zu erklären, will ich im Folgenden ein Gedankenexperiment beschreiben.

Jedes klingende Ding verfolgt eine gewisse periodische Schwingung. Jede periodische Schwingung eines klingenden Dings bewegt sich um einen imaginären Punkt herum.²⁸

Dieser Punkt, um den sich eine Schwingung dreht, ist ein statischer, unbewegter Mittelpunkt, ein Bezugspunkt für die Schwingung und damit für den Klang. Die Mitte einer Schwingung beziehungsweise eines Klangs ist im Prinzip still, da sie sich selbst nicht bewegt. Gleichzeitig ist sie allerdings die Grundlage für die Schwingbewegung des Dings.

Ein Ding klingt also nur, weil es sich um eine stille Mitte herum bewegt. Für den Menschen ist es unmöglich, diese stille Mitte eines Klangs sinnlich zu erfahren, da die Sinne nur Bewegungen und Veränderungen wahrnehmen können. Das mentale Bewusstsein konzentriert sich auf die Information, die in der sinnlich zu erfassenden Bewegung und Veränderung des Klang steckt und nicht auf den stillen Bezugspunkt, da dieser grundlegende Bezugspunkt keinen Informationswert für die Sinne hat. Der Klang verschleiert sozusagen durch seine Bewegung seine stille Mitte, seine Essenz, die Grundlage für seine Wahrnehmung ist.

Genau wie ein Klang hat auch das mentale Bewusstsein eine imaginäre Mitte, und zwar in der persönlichen Stille. Auch die persönliche Stille ist durch die Sinne nicht zu erkennen.

²⁷ Sabine Kraft: Räume der Stille, 2007, S. 10

²⁸ Dabei ist es egal, ob sich dieser Punkt außerhalb oder innerhalb des Dings befindet. Befindet dieser Punkt sich im Ding selbst, so schwingen nur die Ränder des Dings und erzeugen dadurch einen Klang. Befindet sich der Punkt außerhalb des Dings, schwingt das komplette Ding um diesen Punkt herum und erzeugt dadurch einen Klang.

Wenn ein Ding wahrgenommen wird, indem der Verstand²⁹ darüber reflektiert, dann wird das Bewusstsein angeregt sich zu bewegen. Es bewegt sich in die Richtung des Sinns, der im Moment von einem Ding stimuliert wird. Es setzt sich mit dem Ding auseinander, indem es darauf zugeht, darüber nachdenkt, hinhört oder zusieht. Durch die Bewegung des Bewusstseins verschleiert es den eigenen Bezugspunkt in seiner stillen Mitte. Die sinnlichen Qualitäten von Dingen locken das Bewusstsein sozusagen aus seiner natürlichen Mitte. Die Stille, die in jedem Ding steckt, wird durch ihre sinnliche Erfahrung verschleiert und dadurch unscharf beziehungsweise überdeckt. Dadurch bekommt der Menschen im Alltag den falschen Eindruck, dass keine Stille in den Dingen steckt.

Ohne die Einwirkung von anderen Dingen wäre jedes Ding, egal ob Klang oder mentales Bewusstsein, von Natur aus in einem stillen Zustand. Betrachtet man beispielsweise den Lebenszyklus eines Klangs, so wird er in die Bewegungslosigkeit der Stille geboren und fängt an zu schwingen. Die Bewegungen werden immer größer und deutlicher und umkreisen spielerisch seine eigene stille Mitte, die Teil der gesamten Stille ist. Nach einer Weile verstummt der Klang auf natürlichem Wege wieder, da die Bewegung durch den Raum Energie kostet. Absorption durch Reibung wandelt den Schall in Wärme um und lässt ihn immer leiser werden. Er nähert sich immer weiter seiner stillen Mitte und wird am Ende wieder eins mit ihr, und dadurch auch eins mit der Stille, in die er geboren wurde, die ihn während seines Lebens umgeben und durchdrungen hat.

Auch das Bewusstsein eines jeden Menschen wird irgendwann aufhören in Bewegung zu sein. Irgendwann wird es sich mit keinen Dingen mehr beschäftigen, sich mit keinen Dingen identifizieren, sich an keinen Dingen mehr festhalten. Wenn nicht durch Übung und Konzentration zu Lebzeiten, dann spätestens danach. Jedes Ding, dessen Endpunkt nicht gleich dem Anfangspunkt ist, hat keine Chance sich zu erneuern, indem es zurück zum Potenzial der Stille geht und ist dadurch über die Zeit nicht lebensfähig. Jedes Ding, das leben will, muss zyklisch sein, es muss schwingend in Bewegung bleiben, es muss eine Kreisbewegung um eine stille Mitte beschreiben, da es sonst in einer Sackgasse enden würde.

Das Verweilen in der eigenen inneren stillen Mitte ist ein natürlicher Zustand, der nur selten zu Lebzeiten erreicht wird, da alles immer in Bewegung ist. Durch das Wahrnehmen der persönlichen stillen Mitte, hat jedes Wesen, jedes Ding die Möglichkeit, seinen eigenen

29 „Verstand“ kann in meinen Überlegungen auch als Synonym zu „mentales Bewusstsein“ verstanden werden.

Zugang zur Stille zu finden. Wenn sich das Bewusstsein in absolut keinem Ding mehr reflektiert, dann hat es für einen Moment die Möglichkeit, sich in nichts beziehungsweise im Nichts der Stille zu reflektieren. Die persönliche Stille in der Mitte eines Wesens reflektiert sich in der großen Stille, die es umgibt und fängt an zu resonieren, da es in sich selbst reflektiert. Dieses Resonieren durch mentale Reflexion ist ein Prozess des Auf-Sich-Selbst-Verweisens. Die persönliche Stille trifft auf die eine Stille und wird sich dadurch bewusst, dass sie Teil davon ist. Das folgende Zitat von Cage rundet dieses Gedankenexperiment gut ab und zeigt, dass er während seiner Beschäftigung mit Stille wohl auch mit solchen Gedanken experimentierte.

*„Darauf bin ich durch das Studium des Buddhismus gekommen, das uns lehrt, dass alles in der Natur, ob fühlend (wie Tiere) oder nichtfühlend (wie Steine und Luft), Buddha ist. Jedes Wesen ist der Mittelpunkt des Universums, und die Schöpfung besteht aus einer Vielzahl an Mittelpunkten“.*³⁰

Tenzin Peljor ist ein in Berlin lebender buddhistischer Mönch und hat mir einige Fragen zum Thema Stille beantwortet. Nach seiner Auffassung findet man einen Zugang zur persönlichen Stille, entweder durch Konzentration, oder durch das bewusste Loslassen von allen Dingen, mit dem der Verstand sich beschäftigt, so dass letztendlich die Erfahrung des Zustand der Stille entstehen kann.³¹ Um Konzentration zu erreichen, muss man sich, laut Peljor, nicht ausschließlich mit dem Geist beschäftigen, sondern man kann auch Dinge, wie etwa einen Klang, als Stütze verwenden.

*„Wenn man jetzt Klang als Stütze nimmt und dadurch wirklich Konzentration entsteht, hat man gleichzeitig die Wahrnehmung von Klang und Stille. Stille in und mit dem Klang könnte man sagen. Das heißt, du hast auf einmal Klang, der den Geist nicht mehr aufwühlt, sondern Klang als Parallelerfahrung der Stille.“*³²

Die Fokussierung auf ein einzelnes Ding als Stütze lässt den Verstand zur Ruhe kommen, da er sich in diesem Moment mit keinem anderen Ding beschäftigen kann. Dadurch entstünde eine „Parallelerfahrung“ von Klang und Stille. Ein Ding kann also die Erfahrung von Stille stützen, da in jedem Ding Stille zu finden ist.

Klänge werden aus der Stille heraus geboren, existieren umgeben und durchdrungen von ihr und sterben am Ende in aller Stille. *„Not one sound fears the silence that extinguishes*

30 John Cage im Gespräch mit Joseph H. Mazo, 1989, zit.n. Richard Kostelan: John Cage im Gespräch, 1989, S. 165

31 Diese Methode nennt er „Offener Raum“ oder „Nicht-Meditation“ vgl. Anhang: Interview S.52

32 Tenzin Peljor: Auszug aus dem Interview, Anhang S.54

it. ³³ Das soll nicht bedeuten, dass Klänge in Lautlosigkeit entstehen, eine Weile hörbar existieren und wieder verstummen. Jeder Klang wird in einer bereits bestehende Klangumwelt geboren. Um einen Klang herum herrscht nie vollkommene Ruhe. In der Welt der Dinge gibt es keine absolute Bewegungslosigkeit. Kein Ort der Welt ist zu irgendeinem Zeitpunkt absolut lautlos.

Jeder Klang folgt in seiner Bewegung der Absichtslosigkeit der Stille. Er verändert sich in Stille. Ein Klang hat selbst keine Absicht, keine Gefühle, keinen Verstand und passt sich deshalb willenlos jedem Ding an. Ein Klang hat das Potenzial unendlich viele Formen anzunehmen. Da Dinge immer in Bewegung sind, sind sie ständig dabei zu schwingen und zu klingen, auch wenn es nicht immer hörbar ist. Klang würde nie aus eigener Intention heraus die Richtung seiner Bewegung korrigieren oder seine Form ändern, da er, wie die Stille, keine Form und keine Richtung besitzt. Es liegt sowohl in der Natur des Klanges als auch in der der Stille, Kontakt mit anderen Dingen aufzunehmen, sie zu durchdringen und sich in und an ihnen zu reflektieren.³⁴

Diese Zusammenhänge zwischen Klang und Stille und deren Gemeinsamkeiten hinsichtlich ihrer Absichtslosigkeit, erklären wohl meine persönliche Neigung, mich über den Hörsinn der Stille zu nähern. Das bedeutet nicht, dass die anderen Sinne keine Zugänge zur Stille bereitstellen. Mir scheint es nur so, als wäre mein Hörsinn, verglichen mit meinen anderen Sinnen, am besten trainiert, am sensibelsten oder am ehesten in der Lage Nuancen eines Dings zu erkennen. Es sind vor allem meine akustischen Erfahrungen, aber auch die gedankliche Auseinandersetzung mit Schall und der Prozess künstlerischen Schaffens mit Klang, die mir den Zugang zu Stille vereinfachen. Durch das aufmerksame Zuhören von Klängen wird mir die Vergänglichkeit von Dingen und die Unvergänglichkeit von Stille bewusst.

33 John Cage: Lecture on Something, in Silence, 1961, S.135

34 Wen sich Etwas „in“ einem anderen Etwas reflektiert, und dieses andere Etwas eine Weile nicht verlässt, kommt es zur Resonanz.

2.3) Stille qualitativ und quantitativ

Stille wird immer als etwas Persönliches erlebt. Jeder Mensch versteht etwas anderes unter dem Begriff und durchläuft zur Bildung seines Stille-Verständnisses einen langen Prozess der Verarbeitung von persönlichen Erfahrungen. Bei manchen ist der Begriff positiv konnotiert, bei anderen wiederum negativ. Die positiven Konnotationen können daher kommen, dass mit Stille Qualitäten wie Erholung, Regeneration oder die Abwesenheit von Lärm verbunden werden. Gründe für negative Konnotationen können psychische Traumata sein, die in einer „stillen Umgebung“ oder „stillen Situationen“ gemacht wurden.

Auch die Assoziationen zur Stille fallen von Person zu Person sehr unterschiedlich aus. So könnte eine Person bei dem Begriff „Stille“ an eine Lern-Situation in einer Stadtbibliothek denken, wohingegen eine andere Person, die noch nie in einer Bibliothek war und auf dem Land groß geworden ist, einen Waldspaziergang mit Stille verbinden. Für einen Menschen vom Land kann das nächtliche Zirpen der Grillen beruhigend wirken, einen Großstadtmenschen kann es in den Wahnsinn treiben.

Bei diesen verschiedenen Verständnissen des Begriffs „Stille“ gibt es allerdings ein Problem: Der einzige Grund, warum es zu diesen unterschiedlichsten Konnotationen und Assoziationen von Stille kommen kann, ist, dass Stille immer noch fälschlicherweise mit absoluter Ruhe, Schweigen, Pausen oder anderen akustischen Grenzphänomenen gleichgesetzt beziehungsweise verwechselt wird. *„Stille kann nur aus psychischen Gründen mit unangenehmen Empfindungen einher gehen. Wenn zum Beispiel in Familien die Stille ein Ausdruck von Aggression oder eines nahenden Gewaltausbruchs war, kann es passieren, dass bei Kindern, Jugendlichen oder auch Erwachsenen Stille – als Abwesenheit von Kommunikation oder Bewegung – Angst auslöst und bedrohlich wirkt. Was dann aber bedrohlich wirkt ist nicht die Stille selbst, sondern nur die Abwesenheit von Klang oder körperlicher Bewegung. Die Erfahrung von wahrer Stille selbst ist niemals unangenehm.[...]Wenn Stille als bedrohlich wahrgenommen wird, sind zwar gewisse Faktoren abwesend, aber das ist noch lange nicht Stille“*.³⁵

Es gibt keine stille Umgebung und auch keine stille Situation, da dies bedeuten würde, dass gewisse messbare Rahmenbedingung Stille produzieren können. Es ist viel eher die Stille, die diese Rahmenbedingung kreierte. Anders formuliert kann man nur im eigenen Zustand

³⁵ Tenzin Peljor: Auszug aus dem Interview, Anhang S. 50

der persönlichen Stille die Stille in einer Umgebung oder in einer Situation erkennen.

„Anders gesagt, sie produziert kein Objekt, sondern schafft sich selbst. Und das ist vielleicht die Arbeit, die wir alle tun sollten, die uns meiner Meinung nach auch wieder der Stille nahebringen könnte, denn die Stille ist gleichzeitig nicht still – sie ist voller Aktivität.“³⁶

Wenn man John Cages Terminologie von etwas (=Ding) und nichts (=Kein-Ding) aufgreift³⁷ und seine Überlegungen weiterspinn, könnte man es auch wie folgt ausdrücken: Ein Ding (=etwas) kann Stille (= nichts) ausstrahlen, da das Ding von Stille durchdrungen ist, aber Stille ist nicht erst durch das Wirken des Dings entstanden. Stille war schon vor allen Dingen da, ist Ursprung jeden Dings, durchdringt alle Dinge, verbindet sie und wird auch nach den Dingen noch da sein. Etwas kann nicht nichts machen. Denkt man diesen Gedanken weiter, dass Stille jedem Ding zugrunde liegt, erübrigt sich die Frage nach der Quantität der Stille. Man kann sie nicht zählen, da sie selbst Ursprung des Zählens oder der Zahlen ist. Die Null hat keine Quantität. Nach der Anzahl oder Größe von Stille zu fragen ist, wie wenn ein Fisch nach der Anzahl der Wassertropfen im Ozean fragt. Ein Fisch weiß nicht, wie viel Wasser in einem Tropfen steckt, wie groß der Ozean ist und versteht zudem auch nicht, dass er unter Wasser ist, dass er Wasser atmet und zum Großteil aus Wasser besteht. Man ist bei der Frage nach der Quantität der Stille dazu verleitet zu sagen, es gibt eine einzige große Stille, aber um diese Aussage mit gutem Gewissen treffen zu können, müsste man wissen, wo sie anfängt und wo sie aufhört. Selbst die eine Null muss Grenzen haben, um als Eins erkannt zu werden.

Stille hat unter diesen Gesichtspunkten weder eine Qualität noch eine Quantität. Qualitäten, egal ob positiv oder negativ konnotiert oder assoziiert, werden in sie hinein projiziert beziehungsweise vom Menschen in sie hinein gedacht und nach der Quantität von etwas Formlosen, Zeitlosen, nicht Messbaren zu fragen, ist sinnlos.

Stille ist einfach nur; egal wie gut oder wie schlecht, egal wie groß oder kein, egal wie viele.

36 John Cage im Gespräch mit Alcides Lanza, 1971, zit.n. Richard Kostelanetz: John Cage im Gespräch, 1989, S. 158

37 Vgl. Kapitel 2.2

2.4) Stilles Potenzial

Der Begriff des Potenzials beschreibt eine Fähigkeit zur Entwicklung und steht für noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeiten. Im Potenzial steckt die „*Gesamtheit aller vorhandenen, verfügbaren Mittel, Möglichkeiten, Fähigkeiten, [und] Energien*“.³⁸

Die Stille folgt dem Lauf der Dinge und ist gleichzeitig die Grundlage, der Raum und der Bezugspunkt für jedes Ding. In der Stille liegt das Potenzial eines jeden Dinges. Sie kann in jedem Moment jede mögliche Form in sich aufnehmen und braucht für die Entwicklung von einer Form zur nächsten keine Zeit. Sie ist nicht träge wie ein Ding, da Kein-Ding aus nichts besteht und keine Masse besitzt. Sie ist wie die Null, die innerhalb eines Momentes ohne Absicht und Gegenwehr zu jeder vorstellbaren – und unvorstellbaren – Zahl werden kann. Diese Eigenschaften der Stille geben ihr ein enormes, wenn nicht sogar unendliches Potenzial. Nicht nur, dass die Stille jede Möglichkeit der Form in sich birgt, sie lässt der Form eines Dings auch jede Möglichkeit offen, sich wieder weiter zu verändern, zu entwickeln, zu verwickeln oder sich wieder zurückzuentwickeln.

*„Is stillness just the absence of noise and content? No, it is intelligence itself — the underlying consciousness out of which every form is born.“*³⁹

Eckhart Tolle ist ein kanadischer spiritueller Lehrer. In seinen Schriften bezieht sich Tolle auf verschiedene geistliche Lehren, wie die der christlichen Mystik, des Sufismus oder des Zen-Buddhismus, ohne sich dabei einer einzelnen Tradition im besonderen Maße angehörig zu fühlen. Tolle hat sich zudem wie Cage intensiv mit Stille beschäftigt. Auch er versteht Stille als einen mentalen Zustand, der durch eine Bewusstseinsveränderung entsteht. Er beschreibt Stille dabei nicht wie Cage aus einem künstlerischem und philosophischem Standpunkt, sondern eher geistlich und spirituell. Trotzdem kommen beide zu den gleichen Schlussfolgerungen und die Übereinstimmung ihrer Ausdrucksformen ist oft überraschend groß. Tolle spricht in seinen Texten der Stille eine gewisse Grund-Intelligenz oder Ur-Intelligenz zu. Dabei ist Intelligenz nicht mit der Denkfähigkeit des Verstandes zu verwechseln, der sich fast ausschließlich mit der Zukunft oder der Vergangenheit auseinandersetzt. Die Intelligenz, von der Tolle spricht, ist pures, unverfälschtes Wissen, das nicht gelernt oder vergessen werden kann und tief im Moment

38 Quelle: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Potenzial> (Stand 29.02.2016)

39 Eckhart Tolle: *Stillness Speaks*, 2003, S.5

der Stille verankert ist. Man könnte sagen, dass jeder Mensch einen unbewussten Zugang zu ihr hat, da er selbst von Stille durchdrungen ist. Der Zugang zu dieser Intelligenz ist deshalb unbewusst, da die Stille, in der sich diese Intelligenz verbirgt, nicht direkt mit den Sinnen zu erfassen ist. Tolle geht so weit zu sagen, dass die Welt der Dinge und der Formen, die den Menschen umgibt, in Wahrheit das Unbewusste ist und das wahre Bewusstsein Stille ist. Das wahre, pure Bewusstsein läge demnach in der Stille. Oder anders ausgedrückt: Der natürliche Zustand des Bewusstseins ist Stille. Stille ist (laut Tolle) gleich Bewusstsein. Ich persönlich würde nicht so weit gehen, Bewusstsein mit Stille gleichzusetzen. Ich versuche in meinen Überlegungen zu vermeiden zu sagen, was Stille ist, aber ich finde den Ansatz, dass das Unbewusste, oder das wahre, pure Bewusstsein, in der Stille liegt beziehungsweise Teil der Stille ist, interessant und einleuchtend und werde ihn deswegen auch weiter verfolgen.

*„Stille kann nicht erfahren werden ohne Bewusstsein. Es gibt keine Stille ohne Bewusstsein.“*⁴⁰ Dieser Ansatz lässt sich auch in der buddhistischen Lehre finden. Bei den meisten Meditationstechniken geht es darum, durch Konzentration seinen Verstand zu beruhigen, sein Bewusstsein vom unaufhörlichen Lauf der Gedanken zu entkoppeln, sich von seinen Sinnen zu lösen und damit der Welt der Dinge zu entsagen. Alle Techniken der Meditation zielen darauf ab zur Ruhe zu kommen und dadurch letztendlich zur Stille zu finden. Man sagt „In der Ruhe liegt die Kraft“, aber eigentlich ist die Ruhe nur der Weg dorthin. Die Kraft liegt in der Stille. In dem folgenden Kapitel werde ich anfangs genauer auf diese Techniken eingehen.

40 Tenzin Peljor, Auszug aus dem Interview, Anhang, S.55

3) Die Kunst der Stille

Dieser Hauptteil der Arbeit beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Stille und Kunst. Dabei ist das Kapitel in zwei Sinnesabschnitte unterteilt. Der erste Abschnitt „Still sein“ (Kapitel 3.1) beschäftigt sich, im Vergleich zum vorigen Kapitel, nicht mehr mit der Frage, wie Stille ist, sondern versucht auf einer persönlichen Ebene herauszuarbeiten, wie Stille erfahren werden kann. In dem Kapitel wird zuerst aufgezeigt, was Stille hindert, und danach vorgestellt, welche Techniken es gibt, sich der Kunst des Still-Seins beziehungsweise der Erfahrung von Stille zu nähern.

Im zweiten Abschnitt des Hauptteils werden die im ersten Abschnitt beschriebene Hindernisse und Techniken der Erfahrung von Stille auf das Verständnis von Kunst bezogen. Dazu wird Stille zuerst mit dem Begriff der Ästhetik (Kapitel 3.2) und der Kreativität (Kapitel 3.3) in Zusammenhang gebracht, um anschließend im Allgemeinen die Bedeutung der Stille in der Kunst an Hand ausgewählter Beispiele von Kunstwerken diskutieren zu können (Kapitel 3.4). Am Ende wird ein Konzept für ein neues Verständnis von Kunst vorgestellt (Kapitel 3.5).

3.1 Still Sein

Was hindert Stille? Nichts.

Die Stille ist nicht zu hindern. Sie ist kein Ding, das gestoppt, blockiert oder gehemmt werden kann. Sie ist immer und überall. Das einzige, was gehindert werden kann, ist die persönliche Erfahrung von Stille. Der Grad der Erfahrung dieser persönlichen Stille, also das Still-Werden des Menschen, ist abhängig von sehr vielen möglichen Störfaktoren. Der Ursprung dieser Störfaktoren ist im Detail zu komplex, um jeden einzelnen in dieser Arbeit beschreiben zu können, aber es gibt wohlmöglich ein paar wenige, grundlegende Störelemente, die ich im Folgenden versuche herauszuarbeiten.

„In der Regel wird die Stille dadurch behindert, indem das Bewusstsein mit den Sinneskräften in Kontakt tritt und dadurch Begehren oder Abneigungen entwickelt. Dies beschäftigt das Bewusstsein und daher kommt es oft nicht zur Ruhe, oder eben zur Stille.“⁴¹

41 Tenzin Peljor: Auszug aus dem Interview, S.52

Um sich der persönlichen Stille zu nähern, muss der Verstand zur Ruhe kommen, indem er aufhört zu denken, zu bewerten, zu urteilen und zu vergleichen. Der Verstand kommt erst dann zur Ruhe, wenn er sich im Moment befindet und sich dort mit so wenig Dingen wie möglich – im besten Fall mit keinem Ding, mit nichts – beschäftigt. Ist der Verstand mit der Verarbeitung vergangener Ereignissen oder der Planung möglicher zukünftiger Begebenheiten beschäftigt, dann springt er in der Zeit hin und her. Durch diese Sprunghaftigkeit ist der Verstand ständig in Bewegung und übersieht dadurch Dinge, die im Moment passieren. Ein Ding, das der Verstand mit und durch die Zeit⁴² selbst erschafft, möchte ich hier als ein „Unding“ bezeichnen. Undinge sind Dinge, die nicht im Moment passieren beziehungsweise existieren, sondern nur in einer fiktiven Zukunft oder Vergangenheit. Undinge sind Kreationen des Verstandes. Der Begriff ist dabei nicht negativ oder wertend gemeint, wie es der alltägliche Sprachgebrauch vermuten lässt. Es ist sowohl eine Abgrenzung zu dem Ding, das im Moment mit den Sinnen wahrgenommen werden kann, als auch zu dem Kein-Ding, das nicht sinnlich erfasst werden kann. Das Unding kann nicht durch die Sinnesbewusstseine registriert werden. Es wird durch Irrwege und Sackgassen des mentalen Bewusstseins erschaffen.

Ein Unding entsteht durch Missdeutung und Überinterpretation von Dingen. Diese Missdeutung fängt schon in dem Moment an, in dem eine Ding überhaupt gedeutet wird, da der Verstand einem Ding für gewöhnlich mehr Bedeutung gibt, als es eigentlich hat. Der Verstand projiziert sozusagen Bedeutung in jedes Ding, mit dem er sich beschäftigt. Um ein Ding zu deuten, vergleicht der Verstand die Eigenschaften des Dings mit persönlichen Erwartungen, Bedürfnissen, Erfahrungswerten und Vorstellung. Dabei ist dieser Prozess der Deutung keineswegs unausweichlich oder natürlich, es ist eine Gedankenstruktur, die durchbrochen werden kann. Ein Ding alleine hat keine Bedeutung. Es ist einfach genau das, was es ist. Wieso sollte ein Klang mehr sein als ein Klang? Die Tatsache, dass der Mensch unterschiedliche Klänge verschieden deutet, gibt dem Klang noch lange keine eigenständige, allgemeingültige Bedeutung. Ein Ding trägt keine Bedeutung in sich. Ein Ding macht alleine keinen Sinn, es ist die Beschäftigung des Verstandes mit dem Ding, die den Sinn macht und das Unding kreiert. Es wird plötzlich nicht mehr im Moment sinnlich erfahren, sondern in der Zeit verglichen. Um ein Ding in der Zeit vergleichen zu können,

⁴² Ich bin der Überzeugung, dass das Konzept der Zeit ein reines Gedankenkonstrukt ist. Sie existiert nur in unserer Vorstellung. Der Verstand braucht die von ihm erfundene Zeit, um überhaupt funktionieren zu können beziehungsweise eine Daseinsberechtigung zu haben. Der Verstand ist auch nur ein Ding, das leben möchte, deshalb erschafft er (Un)Dinge wie Probleme, die nicht im Moment existieren, um sich damit zu beschäftigen.

muss es erst zu einer abstrakten Idee umgeformt werden. Durch diese Umformung wird das Ding zum Unding. Wenn dieser Mechanismus des Verstandes zu sehr zur Gewohnheit wird, dann sieht ein Mensch irgendwann nicht mehr das Ding selbst, sondern nur noch seine eigene abstrakte Idee davon. Er unterscheidet einen Baum plötzlich nicht mehr von einem anderen Baum, obwohl es völlig verschiedene Dinge sind, weil beide Bäume in seiner Vorstellung das gleiche Unding sind. Die Entwicklung von Undingen macht das Leben fad und langweilig, da scheinbar nichts Neues wahrzunehmen ist. Jedes Ding gleicht scheinbar dem anderen. Je intensiver man sich gedanklich mit einem Ding beschäftigt, um diesem Ding Bedeutung zu geben, desto eher wird es zu einem Unding und um so weiter entfernt man sich mit seiner Erfahrung von der eigentlichen Essenz des Dings, nämlich der Stille, die jedem Ding zugrunde liegt. So kann es passieren, dass vermeintliche Spezialisten in einem Fachgebiet beziehungsweise virtuose Künstler den ästhetischen Zugang zu den Dingen verlieren, mit den sie sich beschäftigen. *„Von Komponisten heißt es, sie hätten ein Ohr für Musik, was gewöhnlich bedeutet, dass nichts ihren Ohren Dargebotenes von ihnen gehört werden kann. Ihre Ohren sind ummauert von Klängen ihrer eigenen Vorstellung“*⁴³

Es wäre falsch zu behaupten, dass die Aktivität des Verstandes im Allgemeinen kontraproduktiv für persönliche Stille ist. Es gibt auch sehr beruhigende Gedanken, die das Potenzial haben, die Bewegung des Verstandes zu verlangsamen. Außerdem kann der Verstand als Instrument, als sechster Sinn, als mentales Bewusstsein, auch im Moment funktionieren, indem er bewusst eingesetzt wird. Er hat die Fähigkeit momentane Missstände zu beseitigen und Dinge im Moment kreativ miteinander zu kombinieren. Er hat allerdings auf der anderen Seite auch das Potenzial mentale Probleme in der Zukunft zu kreieren, und destruktiv auf Dinge einzuwirken. Der Unterschied liegt darin, ob man sich bewusst des Verstandes bedient, so als sei er einer von sechs Sinnen, auf den man sich bei Bedarf wahlweise konzentrieren kann, oder ob sich der Verstand unbewusst meiner persönlichen Stille bedient. Wenn man sich des unbewussten Treibens des Verstandes nicht bewusst wird, hat die persönliche Stille keine Chance erfahren zu werden.

Undinge existieren zwar nur in der Vorstellung des Verstandes, aber haben einen großen Einfluss auf den Menschen. Sie wirken sehr real, da der Mensch sich für gewöhnlich die meiste Zeit seines Lebens in der Welt der Gedanken befindet. Identifiziert sich ein Mensch in seinem Leben über die Zeit zunehmend mit diesen automatisierten

43 John Cage: Silence; ins Deutsche übertragen von Ernst Jandl, 2010, S. 82

Gedankenmechanismen der Bedeutungsgebung, besteht die Welt irgendwann nur noch aus
Undingen.

Was kann man also tun, um den Verstand aus der Welt der Undinge zu lösen?

Es gibt prinzipiell zwei verschiedene Ansätze, die hilfreich sind. Zum einen die Konzentration und zum anderen das Loslassen.⁴⁴ Dabei sind Konzentration und Loslassen als Techniken zu verstehen, die den Menschen durch ihre praktische Umsetzung zur Ruhe kommen lassen. Diese Techniken produzieren keine Stille, sondern sind der Weg zu einer möglichen Erfahrung eines Zustandes von persönlicher Stille.

Das Ziel der Technik der Konzentration ist es, einen stabilen mentalen Zustand der Aufmerksamkeit zu erreichen. Die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten bedeutet, dass der Verstand sich auf etwas fokussiert. Wichtig ist, dass es sich bei diesem Etwas nicht um ein Unding handelt, sondern um ein Ding. In einem Unding steckt keine Stille, da es ein gedankliches Produkt des Verstandes ist, das nicht im Moment existiert, sondern nur in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Der Verstand kann keine Stille produzieren, deshalb findet man auch keinen Zugang zur Stille in den Gedankenkonstrukten des fiktiven Undings. Durch den Fokus auf ein Unding würde Unruhe in den Verstand einkehren, die Stabilität des mentalen Zustandes würde verloren gehen. In jedem Ding hingegen ist ein Zugang zur Stille. Der Verstand ist zwar nicht mit den fünf Sinnen zu erfassen, aber er hat das Potenzial, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Der Verstand kann über und in sich selbst reflektieren. Wenn der Verstand sich mit sich selbst beschäftigt, spricht, sich im Moment auf sich selbst konzentriert, macht er sich selbst zu einem Ding und erschafft dadurch einen Zugang zur Stille in sich selbst. In dem Gedicht „Von der Stille“ beschreibt Eugène Guillevic genau diesen Prozess des In-Sich-Selbst-Reflektierens des Verstandes.

„Ich bohre, ich grabe.

Ich bohre in der Stille oder eher in Stille, in der, die ich in mir schaffe.

*Und ich bohre, ich grabe nach noch mehr Stille, nach der großen, der völligen Stille in meinem Leben, wo die Welt – ich hoffe es – mir etwas von sich offenbaren wird“.*⁴⁵

Die Technik des Loslassens hingegen strebt, im Gegensatz zu der der Konzentration, einen Zustand an, in dem sich der Verstand mit keinem Ding oder Unding befasst. Um diese Technik umzusetzen, sollte sich das mentale Bewusstsein im besten Falle auf nichts

⁴⁴ Vgl. Interview mit Tenzin Peljor, Anhang S. 51

⁴⁵ Eugène Guillevic: Von der Stille, 1997

konzentrieren.⁴⁶ Das klingt wohlmöglich einfacher als es ist, da allein die Absicht oder das Vorhaben sich auf nichts zu konzentrieren bereits ein Gedanke, also ein Ding ist, auf das man sich konzentriert. Um ein Ding loslassen zu können, muss der Verstand aufhören sich damit zu beschäftigen. Um diesen Zustand zu erreichen, sollte man sich bewusst von Dingen wie dem Verstand distanzieren und aufhören, sich mit ihnen zu identifizieren. Man sollte den Klang der Gedanken nur hören, aber nicht zuhören. Das berühmte Zitat von René Decartes, der als Begründer der neuzeitlichen Philosophie gilt, „Ich denke, also bin ich“, ist bei der Technik des Loslassens extrem irreführend. Es suggeriert, dass der Mensch nur deshalb existiert, weil er denkt. Generationen von Menschen, die diesen Leitsatz verinnerlichten, haben sich Jahrhunderte lang mit ihren Gedanken, also zum größten Teil mit Udingen identifiziert. Was Decartes zu seiner Zeit eigentlich zum Ausdruck bringen wollte, war, dass Sinneseindrücke täuschen können und dass auf das Denken nicht immer Verlass ist. *„Da es ja immer noch ich bin, der zweifelt, kann ich an diesem Ich, selbst wenn es träumt oder phantasiert, selber nicht mehr zweifeln“*⁴⁷. Das grundlegende Element seiner Überlegungen war der Zweifel, nicht das Denken. Alleine der Zweifel ließ Rückschlüsse zu, dass er denke und deswegen existiere.⁴⁸ Der Leitsatz sollte eher heißen „Ich zweifle also bin ich“ oder „Ich bin und habe außerdem die seltene Fähigkeit zu denken“.

Wenn man sich erst einmal vom Klang der Gedanken distanziert, kann das Bewusstsein die Gedanken in aller Stille beobachten und anzweifeln. Das Bewusstsein hört die Gedanken, aber hört nicht mehr zu und identifiziert sich dann auch nicht mehr mit ihnen, sondern macht die Gedanken zu einem Ding, das nicht Teil von dem Selbst des Bewusstseins ist. Wenn man bewusst in und aus der Stille heraus beobachtet, so erkennt man nach einer Weile, dass kein Ding der Welt Teil des eigenen Selbst ist. Kein Ding ist Teil der persönlichen Stille. Die persönliche Stille liegt im Unbewussten, das sich nicht an Dingen festhält. Dinge reflektieren sich nur darin. Dinge kommen und gehen in diesem Zustand der Reflexion der Stille.

Wird man sich der Vergänglichkeit aller Dinge bewusst, ist man plötzlich viel freier, jedes Ding genau so zu akzeptieren, wie es ist. Es wird ohnehin bald wieder vergehen oder seine Form ändern, so wie ein Klang, der sich durch den Raum bewegt. Ein Ding wird nur dann

46 Tenizin Peljor nennt diese Technik die „Nicht-Meditation“ oder die „Offene-Raum-Meditation“

47 René Decartes: *Meditationes de prima philosophia*, 1641, zit. n.: Wikipedia, Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Cogito_ergo_sum (Stand 29.02.2016)

48 Vgl.: Quelle: http://www.focus.de/wissen/mensch/philosophie/philosophie/rene-descartes_aid_6037.html (Stand: 23.02.16)

zu einem Unding, wenn es mit den Erwartungen oder Vorstellungen des Verstandes nicht übereinstimmt. Ist der Verstand allerdings frei von Erwartung und Vorstellungen, so kann ein Ding in Stille wahrgenommen werden, ohne einen Prozess der Deutung zu durchlaufen.

*„Akzeptieren was auch kommen mag, ungeachtet der Konsequenzen, bedeutet furchtlos sein oder voll von jener Liebe, die aus einem Gefühl des Eins-Seins mit jeglichem kommt.“*⁴⁹ Man kann die Dinge, die im Leben auftauchen, einfach passieren lassen und sie akzeptieren, als hätte man sie sich selbst ausgesucht. Wenn man keinem Ding – oder dem Kein-Ding, also der Stille – besonderer Bedeutung gibt, bekommen alle Dinge die gleiche Gültigkeit, weil man sie sein lässt, wie sie nunmal sind., *Wenn du es lässt, trägt es sich selbst. Du brauchst nicht. Jedes Etwas ist eine Feier des Nichts das es trägt. Wenn wir die Welt von unseren Schultern nehmen bemerken wir, dass sie nicht fällt.“*⁵⁰ Dingen mit einer gewissen Gleichgültigkeit entgegenzutreten ist also keineswegs eine verwerfliche Eigenschaft. Man erkennt eher den Wert in den kleinen Dingen des Lebens, die vorher absolut unbewusst waren.

Um persönliche Stille zu erfahren, ist ein stabiler mentaler Zustand der Aufmerksamkeit nötig. Dieser Zustand ist am ehesten möglich, wenn das mentale Bewusstsein, über welches man sich der Stille nähern möchte, uneingeschränkt funktioniert. Wenn es müde ist oder berauschende Substanzen den Verstand betäuben, benebeln oder zerstreuen, ist er genau so beeinträchtigt, wie ein beschädigtes Sinnesorgan. Ein betäubter Verstand ist träge und kann sich nur schlecht auf ein Ding konzentrieren und es auch nur schwer loslassen.

3.2 Stille Ästhetik

Man verbindet den Begriff der Ästhetik oft mit etwas Schönerem, etwas Erhabenem und Wertvollem. Es gibt in der Kunstwissenschaft, der Philosophie und der Wahrnehmungsforschung – um nur einige Felder zu nennen – viele unterschiedliche Theorien, die versuchen Gründe zu finden und Kriterien zu entwickeln, welche Eigenschaften ein Ding ästhetisch, also schön machen. Ohne auf den aktuellen Stand dieser vielen Forschungsfelder eingehen zu wollen, finde ich es interessanter, sich die Herkunft und damit die ursprüngliche Bedeutung des Begriffes „Ästhetik“ anzuschauen. Der Begriff

49 John Cage: Lecture on Something, in: Silence 1961, ins Deutsche übersetzt von Ernst Jandl, 2010, S. 129

50 John Cage: Silence 1961, ins Deutsche übersetzt von Ernst Jandl, 2010, S. 53

stammt aus dem griechischen Verb aisthanesthai = wahrnehmen. Das entsprechende Adjektiv aisthētikós beschreibt das zur Wahrnehmung Gehörige.⁵¹ Auch Alexander Baumgarten, der den Begriff der Ästhetik im 18. Jahrhundert prägte, beschrieb mit dem Begriff allein die menschliche Wahrnehmung. Das Schöne war auch in seinen Ausführungen nur ein Teil der Wahrnehmung.⁵² Die empfundene Schönheit eines Dings spielte bei der ursprünglichen Bedeutung des Begriffs der Ästhetik also keine Rolle. Die Ästhetik der Stille wäre demnach lediglich die Lehre von der sinnlichen Wahrnehmbarkeit der Stille. Nach naturwissenschaftlichen Ansätzen der westlichen Welt besitzt der Mensch fünf Sinne, wobei ein Sinn die physiologische Wahrnehmung der Umwelt mit dem jeweiligen Sinnesorgan bezeichnet. Da Stille Kein-Ding ist, entzieht sie sich der physiologischen, sinnlichen Wahrnehmung und wäre dadurch nach der ursprünglichen Bedeutung der Ästhetik vollkommen unästhetisch.

Es gibt allerdings auch andere Ansätze, die menschliche Wahrnehmung zu beschreiben:

*„Dabei sollte man das buddhistische Konzept verstehen: Es gibt sechs Arten von Bewusstsein, die sechs Hauptbewusstseine: fünf Sinnesbewusstseine und ein mentales Bewusstsein. Für eine Person, die sich nicht in Meditation übt, spielen die fünf Sinnesbewusstseine eine zentrale Rolle im Leben. Für eine Person, die meditiert, nimmt die Bedeutung dieser Sinnesbewusstseine zunehmend ab und die Erfahrung des mentalen Bewusstseins nimmt zu“.*⁵³

Nach buddhistischem Ansatz ist das mentale Bewusstsein nicht etwa der „Geist“, der losgelöst von der sinnlichen Erfahrungen des Körpers existiert, sondern ein gleichberechtigter, mentaler sechster Sinn neben den anderen fünf physiologischen Sinnen des Menschen. Trotzdem gibt es einen Unterschied zwischen den fünf Sinnesbewusstseinen und dem mentalen Bewusstsein: Die Wahrnehmung der Sinnesbewusstseine ist abhängig von äußeren Reizen, das mentale Bewusstsein ist davon unabhängig. Daraus folgt ein zweiter Unterschied: Die Wahrnehmung der Sinnesbewusstseine findet immer im Moment statt. Sie können keine zukünftigen oder vergangenen Reize wahrnehmen, sondern nur das registrieren, was genau im Moment passiert. Das mentale Bewusstsein hingegen ist nicht an den Moment gebunden. Es unterliegt nicht unbedingt Reizen aus der Umwelt. Das mentale Bewusstsein kann sich

51 Quelle: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Aesthetik>

52 Vgl. Alexander Baumgarten: Ästhetik, 1750, Quelle: <http://www.baumgarten-alexander-gottlieb.de/aesthetica/index.html> (Stand 29.02.2016)

53 Tenzin Peljor, Auszug aus dem Interview, Anhang S. 52

sowohl mit Vorfällen aus der Vergangenheit, als auch mit möglichen zukünftigen Begebenheiten beschäftigen. Dabei beschäftigt es sich nur sehr selten mit Ereignissen, die genau im Moment passieren.

Man könnte sagen die Sinnesbewusstseine sind abhängig von Dingen, da sie sich nur mit Reizen von Dingen aus der Umwelt beschäftigen können, wohingegen das mentale Bewusstsein äußeren Reizen nur bedingt unterliegt, nämlich nur dann, wenn es sich mit Dingen beschäftigt. Das mentale Bewusstsein hat durch seine nur bedingte Verbindung zum Moment die Möglichkeit, sich außerhalb des Momentes sozusagen unbedingt mit einem Unding oder mit einem Kein-Ding, wie der Stille, zu beschäftigen. Um mit seinem kompletten Bewusstsein, bestehend aus den fünf Sinnesbewusstseinen und dem mentalen Bewusstsein, im Moment der Erfahrung der Stille der Dinge zu verweilen, müsste ein Zustand erreicht werden, in dem die Sinnesbewusstseine Dinge wahrnehmen, ohne dass das mentale Bewusstsein sie bewertet, indem die momentanen Sinneswahrnehmungen mit bereits erlebten oder erwarteten verglichen werden. „*Schließlich existiert die Vorstellung, ob etwas hässlich ist oder nicht, nicht außerhalb unserer Person, sondern in uns. Und deshalb wiederhole ich ständig, dass wir an unserer geistigen Einstellung arbeiten müssen, indem wir versuchen, uns so zu öffnen, dass wir die Dinge nicht mehr als hässlich oder schön ansehen, sondern einfach so, wie sie sind.*“⁵⁴ Das mentale Bewusstsein hat die Möglichkeit mit oder ohne Verbindung zu den Sinnen genau zwischen Zukunft und Vergangenheit im Moment in Stille zu reflektieren. Das wäre ein Moment reiner Ästhetik, reiner Wahrnehmung, der puren Erfahrung von persönlicher Stille.

3.3 Kreativität, Stille, Kunst

Durch die Eigenschaft der Stille, Dingen in jedem Moment eine neue Form geben zu können, ohne diese Form selbst anzunehmen, besitzt sie unendliches Potenzial. In und durch Stille entsteht die Fähigkeit, etwas Neues, vorher Nicht-Dagewesenes zu erschaffen. Damit ein Ding in der Stille eine Form bekommt, müssen nicht erst zwei andere Dinge mit einer Absicht etwas zu kreieren zusammengeführt werden. Etwas kann sich aus dem Nichts manifestieren, wie ein Geistesblitz, der aus dem Unbewussten stammt. Stille ist dadurch der Ursprung von Kreativität.

54 John Cage im Gespräch mit Richard Kostelanetz, 1971, in: John Cage im Gespräch, 1989, S. 158

„True intelligence operates silently. Stillness is where creativity and solutions to problems are found.“⁵⁵

Durch ihr kreatives Potenzial spielt die Stille eine zentrale Rolle in den verschiedenen Künsten. Das gilt nicht erst seit dem Schaffen von John Cage. So existierte beispielsweise in Japan schon lange vor Cage das künstlerische Konzept der reinen Leere und der essentiellen Stille zwischen den Dingen, namens „Ma“. Dieses Stilmittel wird seit jeher bei der ästhetischen Beurteilung der japanischen Kunst eingesetzt. Der freie Raum, die Lücke, die Leere und die Stille zwischen den Dingen sind in diesem Ansatz grundlegend für die ästhetische Erfahrung. Erst durch den Bezug zum Nichts erhält die Kreation des Künstlers in diesem Konzept ihren künstlerischen Wert.⁵⁶ In der westlichen Kultur wird die Stille in der Kunst selten direkt thematisiert oder behandelt, sondern entsteht eher als Zufallsprodukt, ohne dass die Technik des Zufalls dabei wie in der Kunst von Cage bewusst eingesetzt wird. Auch in der aktuellen Kunst wird Stille leider immer noch oft mit der Abwesenheit von Dingen gleichgesetzt und nicht mit dem Raum zwischen den Dingen, der ihnen erst Bedeutung verleiht.

In der Stille liegt das kreative Potenzial, dessen sich der Künstler während des Schaffensprozesses von Kunst ermächtigt. In ihr liegt die Möglichkeit jedem Ding Form zu geben. Deswegen ist Stille nicht nur die Grundlage für Klang und damit ein Thema für Sound Studies, sondern eigentlich der Ausgangs- und Mittelpunkt, die Null jeder Kunst. Stille ist der leere Raum in der Architektur, die weiße Leinwand in der Malerei, der rohe Stein für den Bildhauer, die (akustische) Ruhe für den Musiker, der unbelichtete Film in der Fotografie, die Bühne für den Tänzer, das leere Blatt für den Dichter, der Teller für den Koch, die Erde für den Gärtner und ebenfalls sogar die Null in der Mathematik, wenn man auch die Wissenschaft der Mathematik als Kunst betrachtet.

Die Annäherung an den Zustand der Stille geschieht durch einen Prozess der Konzentration, dieses Prinzip ändert sich auch nicht in der Kunst. Susan Sontag bezeichnet diesen Prozess der Konzentration als eine Technik der Fokussierung von Aufmerksamkeit *„[...]Art is a technique for focusing attention, for teaching skills of attention.“⁵⁷* Das gilt sowohl für den Künstler, der seine kreativen Ideen aus der Stille schöpft, als auch für den

55 Eckhart Tolle: *Stillness Speaks*, 2003, S.4

56 Vgl.: Quelle: http://isis.iemar.tuwien.ac.at/exkursion/?page_id=866; Quelle: <https://praktikendesdokumentarischen.wordpress.com/2012/10/11/amidst-the-in-between-dokumentarfilme-aus-japan-und-das-konzept-des-ma/>; und Quelle: <http://www.minimalistenfreun.de/2014/03/ma-das-japanische-konzept-der-leere/> (alle Stand 29.02.2016)

57 Susan Sontag: *The Aesthetics of Silence*, 2006, S.6

Rezipienten des Kunstwerkes, der das Kreierte in Stille wahrnimmt. Obwohl jedes Ding potenziell ein Zugang zur Stille ist, bedarf es trotzdem Konzentration, diesen Zugang zu nutzen. Der Zugang ist zwar immer offen, aber man muss Aufwand betreiben, um sich zu nähern, Kontakt aufzunehmen und hindurch zu gehen. Wenn man nur hört, aber nicht zuhört; nur sieht, aber nicht hinsieht, bleibt der Zugang unerreicht, weil man nicht fokussiert „hin“ oder darauf „zu“ geht. Ein unruhiger Verstand hindert die Entfaltung von Kreativität. *„Die meisten Leute wissen gar nicht, wie schwer es ist, moderne Kunst zu schaffen – der Verstand ist nämlich eine so starke Kontrollinstanz, dass er die Menschen unpoetisch und phantasielos macht.“*⁵⁸

Sontag vergleicht diesen Zustand der fokussierten Aufmerksamkeit bildhaft mit einem Starren. Durch das Starren wird der Zugang nicht nur gesehen, sondern erkannt. Alles, was den Zugang verschleiert, wird sozusagen als Ding durchschaut. *„Traditional art invites a look. Art that's silent engenders a stare. In silent art, there is (at least in principle) no release from attention, because there has never, in principle, been any soliciting of it. A stare is perhaps as far from history, as close to eternity, as contemporary art can get.“*⁵⁹

Verinnerlicht man diese Verständnisse von Kunst, kommt man zu dem Schluss, dass oft Dinge als Kunst bezeichnet werden, die mit Kunst nicht viel zu tun haben. Das sind meistens Kreationen, hinter denen ein großes Konzept steht, ein komplexes Gedankenkonstrukt, das man, wenn man sich davor genug mit Kunstgeschichte, dem Künstler und dessen Absichten beschäftigt hat, verstehen sollte, da der Künstler schließlich Dinge oder Gedanken sinnvoll miteinander verknüpft hat und dieser neuen Verbindung der Dinge künstlerisch Ausdruck verliehen hat. Wenn man die Intention des Künstlers, nachdem man sich eine Weile mit dem Werk beschäftigt hat, trotzdem nicht versteht, kann man das beklemmende Gefühl bekommen, keine Ahnung von Kunst zu haben. Dabei muss und sollte Kunst keineswegs elitär sein, indem sie Wissen voraussetzt und dadurch schwer zu verstehen und exklusiv sein. Auch Cage beschreibt seinen Gedanken und Gefühlen als nebensächlich, wenn nicht sogar als hindernd bezüglich seines kreativen Schaffens, indem er sagt: *„Was ich denke und was ich fühle, kann meine Inspiration sein, doch es ist dann auch mein Paar Scheuklappen. Um zu sehen, muss man über die Vorstellung hinaus gehen, und dazu muss man absolut stillstehen wie im Mittelpunkt eines Sprunges.“*⁶⁰

58 John Cage im Gespräch mit Robin White, 1978, zit.n. Richard Kostelan: John Cage im Gespräch, 1989, S. 124

59 Susan Sontag: The Aesthetics of Silence, 2006, S.8

60 John Cage: 45' für einen Sprecher, in: Silence, 1961, ins Deutsche übersetzt von Ernst Jandl, 2010, S.112

Wenn es nicht die Gedanken und Gefühle des Künstlers sind, die ausschlaggebend für den kreativen Moment des Kunstwerk sind, was ist es dann? Was macht Kunst dann noch zu Kunst?

3.4 Stille übertragen

Um ein Ding als Kunstwerk bezeichnen zu können, egal ob es ein Musikstück, ein Tanz, ein Text oder ein Bild ist, muss es ausschließlich in und aus Stille entstanden sein. Nur dann trägt es auch Stille in sich und löst im Rezipienten Stille aus. Kunst, die uns dazu bringt uns zu konzentrieren, ohne dabei unseren Verstand zu benötigen, überträgt Stille, indem sie uns die Dinge, in der die Stille zu finden ist, vergessen lässt. Diese Wandlung von der Wahrnehmung eines Dings hin zur Erkennung des Kein-Dings, drückt Christoph Wulf am Beispiel der Sprache wie folgt aus: *„Kunst hat die Aufgabe die sprachlichen Fesseln des menschlichen Geistes zu überwinden, um ihn zu seiner höchsten Entfaltung zu bringen. Im Idealfall lässt sie vergessen, dass die Gedanken in Sprache gefasst werden. Sie dringen dann gleichsam zu demjenigen, für den sie bestimmt sind, ohne durch das Medium der Sprache geschwächt oder verfälscht zu werden.“*⁶¹

Wenn ein Kunstwerk als Ding Stille überträgt, driftet das Ding selbst ab ins Nichts. Wenn man ein Kein-Ding in einem Ding erkennt, wird das Ding, das Kunstwerk, nicht mehr als Ding erkannt, sondern als Nichts, als Stille. Das Medium, das zur Übertragung der Stille verwendet wurde, verschwindet plötzlich in der Wahrnehmung und macht Platz für den Ursprung der Kunst: die Stille.

Kunst ist in seiner Essenz demnach pure Erfahrung von Stille im Moment, die das Kunstwerk als solches vergessen lässt. Pure Erfahrung ist, wie bereits erklärt, reine Ästhetik, wenn der Verstand die Wahrnehmung der Sinne nicht beurteilt. *„Die ästhetische Erfahrung, um die es hier geht, ist eine der Schweben, in die man sich in Verbindung mit dem Kunstwerk [oder Ding] bringt. [...] Im genießenden Verhalten zum ästhetischen Gegenstand findet vielmehr ein Wechselspiel zwischen Subjekt und Objekt statt, in dem wir „Interesse an unserer Interessenlosigkeit gewinnen“ (Giesz). [...] Der versöhnende Charakter der ästhetischen Erfahrung liegt in ihrem Verweis auf das Nicht-Sichtbare,*

61 Christoph Wulf: Präsenz des Schweigens, in: Kamper/ Wulf: Schweigen, 1992, S.14

Nicht-Ausdrückbare, auf das Schweigen [, auf die Stille] “. ⁶² Das Wechselspiel der Interessenlosigkeit zwischen Subjekt und Objekt, die beidseitige Abwesenheit von Intention, von dem Wulf hier spricht, könnte allerdings auch intersubjektiv sein, da das Kunst-Objekt schließlich von einem Subjekt erschaffen wurde und von einem Subjekt rezipiert wird.

Stille kann durch Kunst nur dann unverfälscht, intersubjektiv übertragen werden, wenn hinter dem Kunstwerk keine Absicht steht. Eine Absicht seitens des Künstlers würde den Rezipienten zum Denken anregen und damit von der Erfahrung des Werkes im Moment ablenken. Damit der Rezipient an der Stille eines Werkes teilhaben kann, sollte dieses ihn zu nichts auffordern und kein Wissen voraussetzen. Dann kann die Kunst in völliger Freiheit erlebt werden. Diese Freiheit der ästhetischen Wahrnehmung erläutert Cage am Beispiel des Großen Glases von Duchamp wie folgt:

*“Beim Betrachten des „Großen Glases“ (Duchamp), das mir so gut gefällt, kann ich meine Aufmerksamkeit auf beliebige Punkte konzentrieren. Es lässt für mich den Unterschied zwischen Kunst und Leben verschwimmen und erzeugt in sich selbst eine Art Stille. Es enthält nichts, das mich dazu auffordert, auf eine bestimmte Stelle zu sehen; eigentlich fordert es mich überhaupt nicht zum Hinsehen auf. Ich kann hindurch blicken auf die Welt, die dahinter liegt“*⁶³

Das Große Glas ist ein Kunstwerk, dessen Erscheinungsbild sich je nach Ausstellungssituation frappierend verändert. Die Figuren, die in das Glas eingelassen und eingeritzt sind, bekommen, je nach Belichtung, völlig verschiedene Farbqualitäten. Dinge, die hinter dem gläsernen Bild stehen, können durch das Werk hindurch gesehen werden und Dinge, die vor dem Glas stehen, reflektieren sich darin. Wenn der Betrachter seinen Standpunkt im Raum verändert und dadurch eine neue Perspektive zum großen Glas einnimmt, ändern sich auch die Dinge, die durch das Glas gesehen werden können und die Dinge, die sich darin reflektieren. Das Medium, auf dem Duchamp sein Werk abgebildet hat, verschmilzt mit den zufälligen Gegebenheiten der Umwelt. Aber nicht nur das Medium, auf dem Duchamp etwas abgebildet hat, auch die Abbildungen der Dinge selbst verschmelzen beim Hindurchblicken mit den Dingen der Umgebung. Das Werk ist bewusst offen für jegliche äußere Einflüsse, es bezieht die Umwelt mit ein. Durch die Absichtslosigkeit und Offenheit des Werkes, gibt Duchamp dem Betrachter die

62 Christop Wulf: Präsenz des Schweigens, in: Kamper/ Wulf: Schweigen, 1992, S.15

63 John Cage im Gespräch mit Moira und William Roth, 1973, zit.n. Richard Kostelan: John Cage im Gespräch, 1989, S. 132

Möglichkeit, alle Dinge in seiner Umgebung bewusst ästhetisch wahrzunehmen und erschafft dadurch Zugänge zur Stille.

Das Stück 4'33 von John Cage ist ein weiteres bedeutendes Beispiel in der Kunstgeschichte für diese Absichtslosigkeit und Offenheit gegenüber äußeren Einflüssen. In dem Stück spielen ein oder mehrere Musiker – je nach Art der Aufführung kann es ein Pianist oder ein ganzes Orchester sein – für vier Minuten und dreiunddreißig Sekunden nichts. Man könnte sagen, das Stück ist eine Pause, mit einer Länge von viereinhalb Minuten, in dem das Publikum, der Musiker und dessen Instrument schweigen, wodurch eine ungewöhnliche Ruhe für eine Konzertsituation entsteht. Trotzdem ist es natürlich nicht absolut ruhig. Man hört plötzlich alle absichtslosen und zufälligen Klänge im Konzertsaal, jedes Räuspern, jedes Knarzen eines Stuhls, jedes Auto und jeden Vogel von draußen. Das Stück verschmilzt, ähnlich wie Das Große Glas von Duchamp, durch seine Transparenz mit den Dingen seiner Umwelt. Die Künstler lenken in beiden Werken die Aufmerksamkeit des Hörers beziehungsweise des Beobachters nicht auf ein bestimmtes Ding, sondern stellt es dem Rezipienten absolut frei, wie er das Werk interpretiert. Durch die Konventionen einer traditionellen Konzertsituation hört das Publikum bei 4'33 trotzdem aufmerksam zu, da sich niemand durch störendes Dazwischenreden als Kunstbanause entblößen möchte. Im Prinzip komponiert Cage in diesem Stück nichts, er kreiert nichts, keinen Inhalt, sondern lediglich eine Rahmenbedingung, die Zugänge zur Stille, nämlich Ruhe, Pause, bewusstes Schweigen und Aufmerksamkeit entstehen lässt. Das Stück kann eigentlich nicht missinterpretiert werden, da es keinen Inhalt gibt, der eine spezielle Intention verfolgt. Die ersten Reaktionen auf das Stück waren allerdings Empörung und Irritation seitens der Hörer, da das Publikum mit der Erwartungshaltung komponierte Klänge zu hören zur Aufführung kam. Was es allerdings zu hören bekam, war ein natürliches Klangerlebnis völlig frei von Absicht und Intention. Das damals nach der Aufführung empörte Publikum war sich wohl nicht darüber bewusst, dass es sich im Moment der Aufführung für viereinhalb Minuten in einem Zustand der Aufmerksamkeit und des Lauschens des absichtslosen Treibens der Kreativität der Stille befunden hat.

Diese beiden Beispiele aus der Kunstgeschichte verdeutlichen, dass die Auslöschung von Intention ein probates Mittel ist, um Stille durch das Medium eines Kunstwerkes intersubjektiv zu übertragen. Eine weitere Möglichkeit – jenseits des Zufalls – ein Kunstwerk beziehungsweise ein Ding zu kreieren, in dem keine Intention zu erkennen ist, ist es, das Ding und damit die darin enthaltende Intention zu vervielfachen. Durch die

Vervielfältigung beziehungsweise Wiederholung eines Dings verliert das Ding an Bedeutung, da durch häufiges Erscheinen eines Dings Redundanz entsteht. Je öfter sich die Information eines vervielfältigten Dings wiederholt, desto geringer wird der Informationswert dieses Dings⁶⁴, desto weniger wird das Ding wahrgenommen, desto unbewusster wird das Ding, desto mehr transformiert das Ding zu einem Kein-Ding. Ein Ding driftet durch Wiederholung Richtung Stille. Wenn ein Ding ständig wieder erscheint, verzichtet der Verstand irgendwann darauf, dem Ding immer von neuem eine Bedeutung zuzuweisen. Durch Vervielfachung und Wiederholung wird das Erscheinen eines Dings und die damit verbundene Intention annähernd bedeutungslos. Die Intention eines Dings, welche bei der Kreation durch den Schaffenden in das Ding eingeflossen ist, kann bei ständiger Vervielfachung nicht mehr auf ein Ziel in der Zukunft abzielen, sondern fängt an, auf sich selbst im Moment zu verweisen. Anders ausgedrückt wird die Intention durch Vervielfachung im Moment gefangen, wo sie keine Bedeutung hat und stirbt. Intention überlebt nur in der Zukunft, in der Welt des Verstandes, nicht aber im Moment der sinnlichen Wahrnehmung.

Ein Beispiel für eine Praxis der Annäherung an Stille durch die Auslöschung von Intention und Bedeutung durch Vervielfachung von Dingen sind repetitive Trommelrhythmen. Durch die Wiederholung gleicher Klänge in einem gleichbleibenden Rhythmus kann eine Art Trance-Zustand ausgelöst werden, der den praktizierenden Musiker oder den Hörer eng mit dem Moment verbindet, indem der Verstand für eine Weile aussetzt, da er den wahrnehmbaren Sinneseindrücken keine Bedeutung mehr zuweist.

Ein weiteres Beispiel sind Mantras. Ein Mantra kann eine Silbe, ein Wort oder ein Satz sein, der durch repetitives Rezitieren die Erfahrung von Stille begünstigt. Mantras sind während der Meditation in mehreren Religionen, wie dem Hinduismus oder dem Buddhismus eine gängige Technik, um das mentale Bewusstsein zu beruhigen. Sie können auch gedanklich rezitiert werden und sind deswegen im Gegensatz zu den Trommelrhythmen an kein Instrument oder spezielle Fähigkeiten gebunden. Der Verstand verweist durch das Praktizieren eines Mantras durch die Auslöschung von Bedeutung und Intention durch Wiederholung irgendwann auf sich selbst, wodurch er zur Ruhe kommt.

Zeitgenössischere Beispiele für diese Technik sind Minimal Music⁶⁵ aus den 1960er und 1970er Jahren und die sich daraus entwickelten Musikstile Minimal Techno und Minimal

⁶⁴ Vgl. Kapitel 2.1

⁶⁵ Die wichtigsten Komponisten der Minimal Music sind Steve Reich, La Monte Young, Terry Riley und Phil Glass

Elektro. Hier wird sehr viel mit repetitiven rhythmischen, melodischen und harmonischen Strukturen gearbeitet. Kontinuität und Vermeidung von Spannungsaufbau entstehen durch den Verzicht der Veränderung von Klangfarbe und -dichte. Auch hier können durch aufmerksames Zuhören tranceartige Zustände hervorgerufen werden, die den Verstand zur Ruhe kommen lassen. Manche Stücke in den Anfängen der Minimal Music hatten eine Dauer von mehreren Stunden bis hin zu Wochen.

Obwohl es, wie gerade gezeigt, Möglichkeiten gibt, Stille ansatzweise zu übertragen, wird das kreative Produkt, die Form des fertigen Kunstwerks, für den Künstler in letzter Konsequenz immer frustrierend sein.⁶⁶ Ein Künstler wird nie das Wesen seiner kreativen Idee exakt in Form umwandeln können, da er immer durch die Materialität des Kunstwerkes und der benutzten Instrumente nur in einem gewissen Rahmen handeln und kreieren kann. Um etwas aus dem Nichts beziehungsweise aus der Stille ausdrücken zu können oder entstehen zu lassen, kann es nicht nichts beziehungsweise nicht still bleiben. Es muss ein Etwas werden um mit den Sinnen erkannt werden zu können. Der Geistesblitz aus der Stille muss in die Form eines Dings gepresst werden, damit er zum Ausdruck kommen kann. Und selbst wenn der Künstler glaubt, seine kreative Eingebung perfekt umgesetzt zu haben, ist nicht garantiert, dass der Rezipient die Symbolik des Künstlers versteht oder so interpretiert wie der Künstler.

Um diesen Frust zu vermeiden, könnte das höchste Ziel des Künstlers sein, zielloos zu sein. Vielleicht wäre es sogar besser, der Kreativität der Stille keinen Ausdruck zu verleihen, indem man es nicht zu einem Ding macht. Doch dabei würde für den Künstler wahrscheinlich die Freude am Prozess im Moment der Gestaltung verloren gehen. Doch muss Kreativität immer bedeuten, etwas zu erschaffen oder ist die Wahrnehmung von Kreativität auch schon ein Akt des Kreativ-Seins? Wenn man einfach kreativ ist, indem man das kreative Potenzial der Stille erkennt ohne dabei die Absicht zu haben dies auszudrücken, kann das Produkt beziehungsweise das Werk dieses Prozesses auch nicht missinterpretiert werden, weder vom Künstler selbst, noch durch den Rezipienten. Dadurch rückt der Prozess der Wahrnehmung von Kreativität in den Mittelpunkt und das Kunstwerk in den Hintergrund. Der Moment der Erfahrung von Stille wird entscheidend.

⁶⁶ Genau so, wie der fertige Text für den Autor nie ganz zufriedenstellend sein wird

3.5 Das Ende der Kunst

Ob man die Stille in sich selbst durch Konzentration oder kreatives Arbeiten erfährt, oder die Stille eines anderen durch das Medium eines Kunstwerks auf sich übertragen lässt, spielt bei diesem Ansatz letztendlich keine Rolle mehr. Jedes Ding könnte durch das Erzeugen entsprechender Rahmenbedingung oder Bewusstseinszuständen zu Kunst werden. Das unfertige Werk eines Laien hätte genau so viel Wert wie ein fertiges Meisterwerk. Doch das wäre das Ende der Kunst wie wir sie kennen. Kunst müsste dann nicht mehr produziert werden, sondern wäre bei ausreichender Konzentration überall zu finden. In einem Leben in absoluter Absichtslosigkeit, frei von Erwartungen und losgelöst von Gedanken, wäre jeder Moment ästhetisch und jedes Ding würde zu Kunst werden. Ich nehme an, dass die Annäherung an diesen Zustand auch der Wunsch von Cage war, als er sagte: „*Ich habe den Wunsch, den Unterschied zwischen Kunst und Leben einfach auszulöschen*“⁶⁷

Kunst, wie wir sie kennen und wie sie bis heute praktiziert wird, ist in vielen Fällen nichts anderes als eine Wissenschaft. Sie setzt Wissen voraus, um kunstgerecht interpretiert werden zu können und will neues Wissen schaffen, indem sie kreativ Dinge erforscht, Dinge verbindet, trennt und isoliert betrachtet, um Menschen letztendlich auf etwas hinzuweisen. Kunst wird oft instrumentalisiert, um ein Selbstbild zu kreieren oder politische Botschaften zu übertragen, aber nur in wenigen Fällen geschieht das künstlerische Schaffen aus einem Wunsch heraus, pure Ästhetik zu erfahren.

Ich plädiere für ein grundlegend neues Verständnis von Kunst. Wir brauchen keine Kunst, die Kunstobjekte erschafft, die Schönheit in die Welt bringen, da im Prinzip alles – bei ausreichender Konzentration – bereits ästhetisch ist. Was wir brauchen ist ein neues Verständnis von Kunst, das Künstler hervorbringt, die uns die Augen dafür öffnen, wie man das Schöne in jedem Ding erkennen kann. Eine Kunst des bewussten Wahrnehmens.
Eine Kunst der Reflexion der Stille.

⁶⁷ John Cage im Gespräch mit Martin Dubermann, 1972, zit.n. Richard Kostelan: John Cage im Gespräch, 1989, S. 135

4) Zusammenfassung und Ausblick

Ich habe die Stille nicht gefunden. Um behaupten zu können, Stille gefunden zu haben, müsste man die Fragen wo sie ist und was sie ist beantworten können. Beide Fragen kann ich selbst nach meiner intensiven Beschäftigung mit Stille, meinen Recherchen und meinen

Selbstversuchen nicht beantworten. Nur was und wo sie nicht ist, das kann ich mit Bestimmtheit sagen. Sie ist, wie anfangs angenommen, keine Lautlosigkeit. Sie ist außerdem nicht in der physikalisch nachweisbaren und sinnlich wahrnehmbaren Welt der Dinge zu finden. Stille entzieht sich dem alltäglichen Bewusstsein des Menschen. Sie liegt irgendwo dahinter, darunter und dazwischen im Unbewussten, deshalb bleibt sie auch nach meiner Arbeit mit ihr ein persönliches Mysterium, das nicht in Worte zu fassen ist.

Versucht man es dennoch, dann lässt sich Stille am ehesten denken, als ein inter- und transsubjektiver, mentaler Bewusstseinszustand, der grundlegend für jede Wahrnehmung ist.⁶⁸ Dieser Zustand kann nicht produziert, konserviert oder erzwungen werden. Er ist zeitlos und formlos. Es gibt allerdings Möglichkeiten, sich diesem Zustand auf mentaler Ebene anzunähern. Diese Annäherung geschieht dabei immer im Verlauf einer mentalen Konzentration. Der Auslöser oder der Gegenstand dieser Konzentration ist letztendlich nicht von Bedeutung.

Der mentale Zustand der Stille kann durch geistige Haltungen beziehungsweise Grundeinstellungen begünstigt werden. So hilft eine grundlegende Akzeptanz und Gleichgültigkeit gegenüber jedem Ereignis und jeder Situation. Wenn man kein Ding dem anderen vorzieht, indem man nichts – oder das Nichts – will, macht sich eine mentale Widerstandslosigkeit breit, die für jedwede Veränderung und Vergänglichkeit der Dinge offen ist. Wenn das mentale Bewusstsein frei von Intention ist und keine Absichten hat, etwas auszudrücken, zu deuten oder zu erreichen, dann kann es sich ziellos, interessiert und aufmerksam der sinnlichen Erfahrung von Dingen oder von sich selbst im Moment hinwenden. Alleine das Verweilen im Moment der Stille erzeugt für das Bewusstsein große Zufriedenheit. Indem sich der denkende Verstand über den Zustand der mentalen persönlichen Stille durch das Reflektieren darüber und darin bewusst wird, kann er die Stille und die Schönheit in jedem anderen Ding wahrnehmen, da jedes Ding durch aufmerksame und konzentrierte Wahrnehmung ästhetisch wird.

⁶⁸ Jenseits der menschlichen Wahrnehmung könnte man Stille allerdings auch als einen inter- und transobjektiven Zustand beschreiben, der jedem Ding zugrunde liegt.

Die Stille ist kein akustisches Phänomen, da sie nicht abhängig von Klängen ist. Trotzdem ist der Begriff der Stille bis heute sehr missverständlich, da er im alltäglichen Sprachgebrauch immer noch in der Akustik verortet wird. Vielleicht wäre es sinnvoll, in Zukunft nicht mehr von Stille zu reden, wenn man von der Wahrnehmung des mentalen Zustands der Stille spricht, sondern von der „Stillheit“. Dadurch würde die akustische Stille dem Sprachgebrauch nicht verloren gehen und Missverständnisse könnten minimiert werden. Außerdem wäre dieser neue Begriff ein sinnvolles Pendant zum Begriff der Lautheit, die die empfundene Lautstärke beschreibt. Die Stillheit beschreibe passend dazu die empfundene Stille.

Durch die Beschäftigung mit der Stille wurden mir viele persönliche und gesellschaftliche Missstände bewusst. Menschen haben so gut wie nie Zeit, können oft nicht aufhören zu denken, haben Probleme zuzuhören und sind für nichts mehr richtig zu begeistern – um nur einige Punkte zu nennen. Wir sind als westliche Gesellschaft an einem Punkt angekommen, an dem der Mensch der Beschleunigung seines Lebens durch Technik und Zeitdruck nicht mehr gewachsen ist. Der Mensch, der tagtäglich den Leistungs- und Erfolgsdruck der modernen Wirtschaft oder des Bildungssystems spürt, stößt oft an die Grenzen seiner physischen und psychischen Belastbarkeit. Er hat über die Zeit verlernt, nach Zugängen zur Stille Ausschau zu halten. Je mehr er sich in der Welt der Gedanken verliert, desto weiter entfernt er sich von seiner eigenen persönlichen Stille. Dabei ist der Zustand, in Stille zu verweilen ein wichtiger und natürlicher. Jedes Tier, jede Pflanze, jedes Ding tut es. Nur der Mensch jagt selbst-kreierten Undingen hinterher. Der Lohn dafür ist psychische Abstumpfung und physische Abnutzung.

Ich vermute und hoffe, dass unsere Welt – die Welt, wie der Mensch sie wahrnimmt – in naher Zukunft stiller werden wird. Die Gesellschaft erkennt langsam, dass sie unruhig ist, und dass diese Unruhe ihr nicht gut tut. Aber das Bekämpfen von Lärm oder Beschleunigung ist nicht das Gleiche, wie das Kämpfen für Stille. Es ist eine innere Einstellung, die für den Rückzug zur Stille kämpft, die sich zuerst gesellschaftlich ausbreiten muss. Es scheint so als wüchse zur Zeit ein globales Bewusstsein darüber, dass der Mensch sich zu weit aus dem natürlichen Zustand der Stille entfernt hat. Globale humanitäre Krisen helfen dabei, das Ausmaß der Fehlentwicklung zu erkennen. Menschen werden in Zukunft, um diese Fehlentwicklung wieder rückgängig machen zu können, weniger reden müssen, sondern sich eher darauf besinnen, was ihr natürlicher Zustand ist. Und diejenigen, die das erkannt haben und deswegen wirklich was zu sagen haben, werden

das Wort ergreifen und still sein.

Ich werde auch weiter nach Stille suchen, da ich der festen Überzeugung bin, dass es der schnelllebigen Welt voll von Udingen, die wir uns selbst erschaffen haben, nicht an Wissen mangelt, das wir durch Forschung produzieren können, sondern am Zugang zu dem Wissen, das im Moment der Stille liegt und das wir über die Zeit vergessen haben.

Das Ziel der Wissenschaft ist es, Wissen zu erschaffen. Als Nebenprodukt erhält der Verstand unaufhörlich eine Beschäftigung, wodurch er ständig in Bewegung bleibt. Der Verstand fürchtet den Stillstand, aber sträubt sich auch gegen Veränderungen. Es ist kein Wunder, dass die Welt der Gedanken Missstände hervorruft. Die Wissenschaft, wie auch die aktuelle Kunst glauben, eine Antwort auf die Herkunft aller Dinge zu bekommen, indem sie durch unterschiedlichste Methoden und Techniken Dinge voneinander trennen oder teilen, um sie detailliert untersuchen oder kreativ verbinden zu können. Durch diese Zweiteilung entstehen jedoch immer zwei neue Fragen. Der künstlich – oder künstlerisch – erzeugte Wissensdurst ist nur ein trügerisches Spiel, das den Verstand am Leben hält, ein Hamsterrad in einer unendlichen Sackgasse.

Stille darf weder Kunst noch Wissenschaft sein oder werden. Die Wissenschaft und die Kunst streben eine Kontrolle der Dinge an, die Stille hingegen kann nur durch absolute Aufgabe von Kontrolle erfahren werden.

Genauso, wie die Wissenschaft erkannt hat, dass sie die Stille nicht greifen und beschreiben kann, werden auch die Kunst und alle Künstler irgendwann realisieren, dass sie sich durch ihr Schaffen höchstens der Stille annähern können, indem sie aus ihr schöpfen, aber nie pure Stille werden ausdrücken können. Wir sollten nicht danach streben neues Wissen zu erschaffen, sondern uns des Wissens, der Weisheit, des Potenzials, der Information und der Kreativität bedienen, die bereits in uns, in der Stille liegen. Statt des Blicks durch das Tele- oder das Mikroskop sollten wir uns lieber wundern und interessiert darüber staunen, wo dieses Ding überhaupt steht und wer hindurch schaut. Sprachloses Staunen ist pure Ästhetik. Wir sollten uns des Unbewussten bewusst werden, indem wir uns entsinnen, wo und was wir sind, um vor dem Ende aller Dinge die Möglichkeit zu haben uns in aller Stille selbst zu finden.

5) Fazit

Anhang

A) Quellenverzeichnis

Literaturverzeichnis

- Bissel, David (Hg.); Fuller, Gillian (Hg.): Stillness in a mobile world; New York, Abingdon: Routledge, 2011
- Cage, John: Silence – Lectures and writings by John Cage; Hanover: Wesleyan University Press, 1961
- Cage, John: Silence – Lectures and writings by John Cage; ins Deutsche übertragen von Ernst Jandl; Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2010
- Guillevic, Eugène: Du silence; Tübingen: Narr, 1997
- Kamper, Dietmar (Hg.); Wulf, Christoph (Hg.): Schweigen – Unterbrechung und Grenze der menschlichen Wirklichkeit; Berlin: Reimer, 1992
- Kellerer, Christian: Der Sprung ins Leere – Objet trouvé, Surrealismus, Zen; Köln: DuMont, 1982
- Kostelanetz, Richard (Hg.): John Cage im Gespräch – Zu Musik, Kunst und geistigen Fragen unserer Zeit; Köln: DuMont, 1989
- Kraft, Sabine: Räume der Stille; Marburg: Jonas Verlag, 2007
- Lachmann, Frank: Stille in positiver Funktion – Ein kurzes Plädoyer für einen anderen Umgang mit Nichtton; in: Georg Spehr (Hg.): Funktionale Klänge. Hörbare Daten, klingende Geräte und gestaltete Hörerfahrung; Bielefeld: transcript Verlag, 2009
- Landvogt, Rainer: Scham, Stille und Raum in der Popmusik; Marburg: Tectum Verlag, 2014
- Liedtke, Rüdiger: Die Vertreibung der Stille – Wie uns das Leben unter der akustischen Glocke um unsere Sinne bringt; München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 1984
- Park, Ina: Stille, DVD, Multimedialen Rauminstallation, UdK Bibliotheksbestand, 2002

Sontag, Susan: Aesthetics of Silence; in: Styles of Radical Will; New York: Picador, 2002

Stäbler, Gerhard: Stille. Schrei. Stille.; in: Positionen 10, 1992

Thibaud, Jean-Paul; Amphox, Pascal: Silencing the city?; in: SoundEffects, vol. 3, no. 3; 2013

Tolle, Eckhart: Stillness Speaks; Novato: New World Library, 2003

Voegelin, Salomé: Listening to noise and silence – towards a philosophy of sound art; New York [u.a.]: Continuum, 2010

Internetquellen

Baumgarten, Alexander: Ästhetik, 1750; Quelle: <http://www.baumgarten-alexander-gottlieb.de/aesthetica/index.html> (Stand 29.02.2016)

Bonhoefer, Dietrich; Quelle: <http://www.dietrich-bonhoeffer.net/zitat/id/423/> (Stand 29.02.2016)

Cage, John; zit.n.: Sterneck, Wolfgang;
Quelle: <http://www.sterneck.net/john-cage/sterneck/index.php> (Stand 29.02.2016)

Descartes, René: Meditationes de prima philosophia, 1641; zit.n.: Wikipedia; Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Cogito_ergo_sum (Stand 29.02.2016)

Duden online; Quelle: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Phaenomen> (Stand 29.02.2016)

Duden online; Quelle: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Potenzial> (Stand 29.02.2016)

Enzyklopädie der Wirtschaftsinformatik; Quelle: <http://www.enzyklopaedie-der-wirtschaftsinformatik.de/wi-enzyklopaedie/lexikon/daten-wissen/Informationsmanagement/Information-/Informationsbegriff-in-der-Kommunikationstheorie> (Stand 29.02.2016)

Ekursionen. Institut für Architekturwissenschaften, digitale Architektur und Raumplanung;
Quelle: http://isis.iemar.tuwien.ac.at/exkursion/?page_id=866 (Stand 29.02.2016)

Fokus online; Quelle: http://www.focus.de/wissen/mensch/philosophie/philosophie/rene-descartes_aid_6037.html (Stand: 29.02.2016)

Lexikon online; Quelle: <http://lexikon.stangl.eu/1708/selektive-wahrnehmung/>
(Stand 29.02.2016)

Minimalistenfreunde; Quelle: <http://www.minimalistenfreun.de/2014/03/ma-das-japanische-konzept-der-leere/> (Stand 29.02.2016)

Peljor, Tenzin; Quelle: <http://www.tenzinpeljor.de/> (Stand 29.02.2016)

Poliakoff, Serge; Quelle: http://www.evangeliums.net/zitate/zitat_2543.html
(Stand 29.02.2016)

Praktiken des Dokumentarischen; Quelle:

<https://praktikendesdokumentarischen.wordpress.com/2012/10/11/amidst-the-in-between-dokumentarfilme-aus-japan-und-das-konzept-des-ma/> (Stand 29.02.2016)

Spektrum der Wissenschaft;

Quelle: <http://www.spektrum.de/lexikon/biologie/reafferenzprinzip/55862>
(Stand: 29.02.2016)

Zeh, Stefan: Stille gibt es nicht, 2008,

Quelle: <https://www.uni-heidelberg.de/presse/news08/pm280508-1qua.html>
(Stand 29.02.2016)

B) Interview mit Tenzin Peljor

Der folgende Text ist eine Transkription der Audio-Aufzeichnung eines Interviews mit Tenzin Peljor (geb. Michael Jäckel). Peljor ist ein in Berlin lebender und praktizierender, voll ordinierter buddhistischer Mönch. Zur Zeit unterrichtet er die buddhistische Lehre und gibt Meditationskurse im Bodhicharya Zentrum in Berlin.

Weitere Infos zur Person unter <http://www.tenzinpeljor.de/>.

Das Interview wurde am 09.11.2015 gehalten und dauerte ca. 90 Minuten.

- *Was ist für dich persönlich Stille?*

(Anmerkung: Nach der Frage herrscht erst einmal für eine Minute Ruhe. Tenzin Peljor versucht sich in den Zustand der Stille zurückzusetzen. Er beobachtet sich selbst in einem Zustand der Stille, um danach Worte dafür zu finden.)

- „Begriffe dafür zu finden ist schwierig aber ich würde sagen Charakteristika sind vollkommene Ruhe und vollkommener Frieden. Wobei Ruhe und Frieden vom Sprachgefühl etwas unterschiedlich sind, man könnte sonst fast meinen es wären Synonyme. Stille ist Weite, Offenheit und die Abwesenheit jeder Störung. Oder die Abwesenheit jeder Irritation, könnte man auch sagen.

Ansonsten würde ich Stille auch noch beschreiben als das, was man eigentlich sucht, das was einen erfüllt, weil, wenn die Stille da ist, braucht man nichts anderes mehr. Hörst du die Stille hast du nicht das Gefühl, dass du noch irgendetwas brauchst, oder, dass dir irgendetwas fehlt. Es ist alles da, was du jemals gebraucht hast oder was du jemals gesucht hast. In dem Sinne ist es Erfüllung.“

- *Kommt die Erfüllung mit der Stille oder ist die Stille selbst die Erfüllung?*

- „Ist die Stille da, hört jedes Gefühl von Mangel auf und damit jedes Verlangen noch irgendetwas zu brauchen...bis auf vielleicht das Verlangen, dass die Stille nicht mehr weg geht!“ *(beherztes Lachen)*

„Das ist das Interessante, weil Stille ist das Resultat einer Konzentration und das Problem einer Konzentration ist, es ist ein bedingter Zustand und bedingte Zustände enden.

Da die Konzentration bedingt ist, ist sie auch kein dauerhafter Zustand. Wenn der Zustand endet entsteht natürlicher Weise – wenn man die Qualität versteht – ein Verlangen, dass er bleibt, und das ist schon wieder eine Form von Bindung aus buddhistischer Sicht.“

- *Was ist der Unterschied zwischen Ruhe und Stille?*

- „Du kannst beispielsweise eine Tablette nehmen, die deine Gefühle und deine

Wahrnehmung abstumpft und dumpf werden lässt. Dann hast du eine Ruhe, die auf Abstumpfung basiert, aber Stille geht einher mit einer hellwachen und klaren Präsenz des intensiven Erlebens von Stille. Das ist ein deutlicher Unterschied.

Stille ist immer eine Form von Konzentration und eine gute Konzentration hat zwei Merkmale: Helle wache Intensität und Stabilität. Die helle, wache Intensität kommt nur, wenn keine Faktoren von Stumpfheit anwesend sind. Die Stabilität kommt, weil keine Ablenkungen da sind. In diesem perfekten Zustand der Konzentration erfährt man Stille. Man könnte sagen Stille wäre ein Synonym von Konzentration, aber Konzentration ist hierbei die Technik und Stille drückt die Erfahrung des Zustandes aus. In einer tiefen Meditation ist man zwar abgeschnitten von seinen Sinneseindrücken, aber nicht vom Erleben.

- Gibt es verschiedene Arten von Stille oder gibt es nur „die eine Stille“?

- „Stille entsteht, meines Erachtens nach, aus einem Zustand des totalen Loslassens, sprich der totalen Gelöstheit oder der Konzentration. Gelöstheit und Konzentration haben dabei etwas gemeinsam: Du kannst eine Art Ruhe finden, indem du alle Sorgen loslässt, dich also entspannst im Hier und Jetzt. Der Punkt ist, dieses Loslassen ist auch ein Zustand der Konzentration. Du erlangst Stille durch Fokussierung und das Beenden aller Ablenkungen. Beide diese Techniken um zu Stille zu kommen – Loslassen und Konzentration – haben das gleiche Ziel.

Die Zustände der Konzentration haben dabei verschiedene Ebenen, verschiedene Tiefen, verschiedene Arten von Stabilität und Intensität und auch unterschiedliche Dauern. In dem Sinne gibt es verschiedene Stillen in Abhängigkeit verschiedener Tiefen der Versenkung, der Gelöstheit oder der Konzentration. Alle diese Arten der Stille gehen immer mit angenehmen Empfindungen oder neutralen Empfindungen, aber niemals mit unangenehmen Empfindungen einher.

Stille kann nur aus psychischen Gründen mit unangenehmen Empfindungen einher gehen. Wenn zum Beispiel in Familien die Stille ein Ausdruck von Aggression oder eines nahenden Gewaltausbruchs war, kann es passieren, dass bei Kindern, Jugendlichen oder auch Erwachsenen Stille – als Abwesenheit von Kommunikation oder Bewegung – Angst auslöst und bedrohlich wirkt. Was dann aber bedrohlich wirkt ist nicht die Stille selbst, sondern nur die Abwesenheit von Klang oder körperlicher Bewegung. Die Erfahrung von Stille selbst ist niemals unangenehm.

Die einzige Gefahr, die ich in meinen fast schon 17 Jahren Erfahrung mit Stille sehe, ist die Begierde, also dass man sie behalten will oder eine Art Feindseeligkeit gegenüber der „Nicht-Stille“.

- Das heißt Stille kann man in keinster Weise gleichsetzen mit der Abwesenheit von Klang?

- „Richtig! Das ist genau der Punkt. Wenn Stille als bedrohlich wahrgenommen wird, sind zwar gewisse Faktoren abwesend, aber das ist noch lange nicht Stille.“

- *Wo findest du Stille? Gibt es spezielle Orte, an denen sie leichter zugänglich ist?*

- „Mein Bett! Ich meditiere auf meinem Bett, ich studiere auf meinem Bett und ich mache die Erfahrung auf meinem Bett.“

- *Das heißt du brauchst keine Rituale, spezielle Räumlichkeiten oder Buddha Statuen dazu?*

„Das ist richtig. Das Bett ist einfach der Ort an dem ich meine Meditationen durchführe. Wenn ich natürlich an anderen Orten bin, wird es nicht mein Bett sein. Wo immer ich meine Meditation mache ist die Stille.“

- *Gibt es verschiedene Techniken, die dir helfen Stille zu finden?*

- „Ja, es gibt prinzipiell zwei Techniken um Konzentration zu entwickeln. Das eine nennt man Meditation mit Stütze und das andere ist Meditation ohne Stütze.

Bei ersterem entsteht Konzentration durch den einsgerichteten Fokus auf ein Objekt. Dadurch können Ablenkungen losgelassen werden, oder das Greifen nach anderen Objekten verhindert werden. Durch den Fokus auf das Objekt kommt der Geist zur Ruhe, sodass die Konzentration und die Stille zunimmt. Das wäre die erste Methode. Diese Methode ist für mich allerdings nicht sehr zuträglich - und ich denke generell für Menschen aus westlichen Kulturen nicht – weil Westler zum Übereifer tendieren, oder zum zu starken Erreichen-Wollen. Dieses Wollen und Greifen, dieses Resultatorientierte führt zur Verspannung, zur Aufruhr und damit zum Gegenteil von Stille oder Konzentration.

Deshalb finde ich Techniken besser, die ohne Objekt arbeiten. Das sind Techniken, in denen man in einen Zustand gelöster Entspanntheit eintritt und absolut gar nichts tut – weder meditieren noch nicht meditieren; weder Gedanken erzeugen noch beenden wollen. Man lässt sozusagen alles los. Das finde ich für mich persönlich, als auch für Westler, am effektivsten.

Diese zweite Methode nennt man auch „Nicht-Meditation“ oder „Offener Raum“. Diese beiden Methoden wurden auch wissenschaftlich untersucht. Es gab unterschiedliche Resultate, wie sich diese Methoden im Gehirn abbilden. Die Einsgerichtete Meditation führt dazu, dass nur eine bestimmte Region im Gehirn aktiv ist. Die Meditation der Gelöstheit oder der offenen Entspannung, offener Raum oder Nicht-Meditation – dafür gibt es viele Ausdrücke – führt dazu, dass das ganze Gehirn aktiv ist. Das lässt sich glaube ich in Gamma-Wellen oder so ähnlich messen, die bei Entspannung auftreten, ich kenne mich da jetzt auch nicht so aus. Mein Meditationslehrer, der in dieser Forschung in Amerika involviert war, als einer von sieben ausgewählten Mönchen, sagte, dass die Nicht-Meditation, dieser Zustand gelöster Entspanntheit sozusagen Massage für das Gehirn ist. Alles im Gehirn wird vernetzt.

Beide Methoden führen quasi zum selben Resultat, aber das Loslassen ist leichter zu

erreichen als die Einsgerichtet, da die Westler oft das Gewohnheitsmuster mit reinbringen etwas zu stark zu wollen. Genau das wird bei der zweiten Methode herausgenommen.

- Ist diese zweite Methode der Nicht-Meditation eine Art Vipassana Meditation?

- „Nein, das ist nicht Vipassana, das ist „nur“ eine Shamata Übung zur Erzeugung von Konzentration. Diese Übung der gelösten Entspanntheit oder in der Natur des Bewusstseins verweilen – so könnte man das auch nennen – kann eine Shamata-Methode sein, indem man sie nutzt, um geistig zur Ruhe zu kommen beziehungsweise Konzentration zu entwickeln, oder man nutzt es, um zu erkennen, dass jeder Augenblick dieser Erfahrung die Natur des Bewusstseins ist, nämlich Klarheit und Erkennen. Jeder Augenblick von Klarheit und Erkennen ist nicht das Selbst, jeder Augenblick ist vergänglich und jeder Augenblick ist unbefriedigend. Das sind die drei Daseinsmerkmale. Und wenn man DAS betrachtet, wird es eine Vipassana-Meditation. Macht man diesen Übergang in diesen Vipassana-Teil, so nimmt der Frieden, die Gelöstheit und die Stille enorm zu, weil sich subtilere Formen der Begierde, dass dieser Zustand bleibt, auflösen. Es gibt in diesem Zustand kein Ich, das das wirklich braucht. Dadurch kann man die Erfahrung von Stille quasi weiter vertiefen.“

- Inwiefern spielen äußere Klänge eine Rolle, um innere Stille zu finden?

- „Ich würde das gerne in drei Punkte aufteilen. Erstens: Äußerer Klang als Inspiration Stille zu finden. Zweitens: Äußerer Klang als Hindernis Stille zu finden und drittens: Klang aktiv als Stütze zu nutzen um innere Stille zu finden.

Erster Punkt. Ganz generell kann man sagen, dass für Meditierende alle Kontakte mit Sinnesobjekte zunehmend weniger Bedeutung haben. Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührung und die Empfindung die man dabei hat – von angenehm bis neutral und unangenehm – haben weniger Bedeutung und das Erleben des mentalen Bewusstseins tritt in den Vordergrund.

Dabei sollte man das buddhistische Konzept verstehen: Es gibt sechs Arten von Bewusstsein, nämlich die sechs Hauptbewusstseine: fünf Sinnesbewusstseine und ein mentales Bewusstsein. Für eine Person, die sich nicht in Meditation übt, spielen die fünf Sinnesbewusstseine eine zentrale Rolle im Leben. Für eine Person, die meditiert, nimmt die Bedeutung dieser Sinnesbewusstseine zunehmend ab und die Erfahrung des mentalen Bewusstseins nimmt zu. Um zur Stille zu kommen gibt es Techniken, die nennt man „Die Tore der Sinneskräfte schließen“. In der Regel wird die Stille dadurch behindert, indem das Bewusstsein mit den Sinneskräften in Kontakt tritt und dadurch Begehren oder Abneigungen entwickelt. Dies beschäftigt das Bewusstsein und daher kommt es oft nicht zur Ruhe, oder eben zur Stille.

Es gibt weiter Formen von Meditationstechniken, die wiederum genau diese Sinnesobjekte als Stütze für die Meditation nutzen. Das sind zwei unterschiedliche Herangehensweisen um Stille zu entwickeln.

Als Anfänger in der Meditation ist äußerer Klang meist eher ein Hindernis. Man ist angehalten anfänglich in einer stillen Umgebung zu meditieren, da diese unterstützend ist um Stille zu finden. Am Anfang ist es nicht zuträglich, wenn der Ort zu laut und zu unruhig ist. Das wird von Anfängern wirklich als Hindernis gesehen und die Erfahrungsberichte von Meditierenden bestätigen, dass es sehr sehr schwer ist, in einem lauten Umfeld die innere Kraft der Konzentration aufzubauen, durch die dann Stille entsteht. Auch das Loslassen aufzubauen ist in einer lauten Umgebung schwer, da der Geist sich dann zu sehr mit dem Klang beschäftigt und sich davon irritieren lässt.

Und das trifft übrigens auch auf einen inneren Klang zu, wenn man sich beispielsweise an Melodien erinnert. Ich als Mönch soll eigentlich keine Musik hören oder spielen. Ab und zu höre ich mal Musik und wenn ich dann emotional mitgehe mit der Musik, wird das zu einer Störung in der Konzentration während meiner Übungen. Ich höre dann nämlich keine Stille, sondern die Melodie, die ich vorher gehört habe.“

- Also sind Gedanken Klänge?

- „Nein, hier muss man unterscheiden. Den Klang, den ich über das Hörbewusstsein wahrgenommen habe, wurde auch durch mein mentales Bewusstsein verarbeitet, indem ich emotional mitgegangen bin und mir zum Beispiel dachte, „das ist aber schön“. Dadurch habe ich ein Verlangen entwickelt.

Höre ich jetzt nicht mehr diesen Klang und bringe den Geist zur Ruhe, nehme ich jetzt zwar keinen Klang mehr über das Hörbewusstsein wahr, aber der Eindruck(!) des Klanges im mentalen Bewusstsein ist da. Wenn ich dann zur Stille kommen will, kommt die Erinnerung an den Klang und die damit verbundenen Emotionen im mentalen Bewusstsein wieder hoch. Das, was ich dann allerdings höre, ist kein Klang, sondern nur eine Erinnerung, aber sie würde die Stille genau so stören, wie es ein tatsächlicher Klang tun würde. Genau deshalb gibt es die Regel für Mönche, dass sie keine Musik machen oder hören dürfen. Keine Musik hören ist nicht explizit verboten, aber auf jeden Fall darf man als Mönch keine Musik machen.

Das heißt für jemanden, der am Anfang steht, ist Klang erst mal ein Hindernis und es wird empfohlen in einer ruhigen Umgebung zu meditieren, um zur inneren Stille zu kommen. Das drückt sich ja auch in typischen Meditationsorten aus, wie beispielsweise dem Haus der Stille.

Jetzt gibt es aber auch Techniken, die Klang als Stütze für die Meditation benutzen. Das heißt das Meditationsobjekt ist jetzt nicht mehr der Atem, sondern der Klang, den man aktiv wahrnimmt, aber ohne ihm zu folgen und sich darin zu verstricken und emotional zu verwickeln. Man hört dann distanziert. Man nimmt den Klang in der Fülle wahr, ohne ihn festzuhalten. Dadurch hat man ein gutes Meditationsobjekt. Das Interessante ist, dass, wenn der Geist ein Fokusobjekt hat, entsteht Konzentration und Konzentration führt immer zur geistigen Ruhe, zur geistigen Stille, zum geistigen Frieden. Wie du siehst verwende ich diese Begriffe oft als Synonyme: Ruhe, Stille und Frieden. Wobei ich eigentlich doch einen feinen Unterschied machen würde, da Stille immer eine Art des Erlebens ist. Letztendlich

ist es immer eine Technik der Konzentration, die dort hin führt.

Wenn man jetzt Klang als Stütze nimmt und dadurch wirklich Konzentration entsteht, hat man gleichzeitig(!) die Wahrnehmung von Klang und Stille. Stille in und mit dem Klang könnte man sagen. Das heißt du hast auf einmal Klang, der den Geist nicht mehr aufwühlt, sondern Klang als Parallelerfahrung von Klang und Stille.“

- *Das heißt man kann gleichzeitig Klänge und Stille hören?*

- „Ja! Man kann Stille fühlen und im selben Moment Klang aktiv wahrnehmen.“

- *Kann Stille erzeugt werden, oder ist Stille immer da?*

- „Es ist beides. Ich glaube es ist ein Paradoxon. Einerseits ist es immer da, andererseits muss man es erst finden, indem man sich von allem trennt, was es hindert. Man kann es finden durch Techniken der Konzentration, aber genau diese Konzentration ist ein produziertes Phänomen, das in Abhängigkeit äußerer Bedingungen entsteht. Das Resultat der Konzentration ist geistiger Frieden, und das ist die Erfahrung von Stille. Unter dieser Herangehensweise könnte man sagen, diese Stille ist produziert.

Andererseits könnte man auch sagen, dass die Konzentration zur natürlichen(!) Stille des Bewusstseins führt, aber da sind wir schon im Bereich der Philosophie.“

- *Könnte man also sagen, dass die Technik den Zugang produziert, aber die Stille immer da ist?*

- „Das könnte man durchaus so sagen. Allerdings kommt man auch zur Stille ohne die Technik der Konzentration durch das totale Loslassen. Durch das Loslassen aller Objekte kommt der Geist in sich selbst zur Ruhe und man sagt, er findet zu seiner natürlichen Stille und Klarheit. Aus dieser Art der Erklärung heraus ist Stille der natürliche Status des Bewusstseins, den man dann erreicht, wenn man einfach alles, was diesen Status behindert, loslässt. Das hieße die Stille ist immer da.

Wasser ist in natürlicher Weise still und unbewegt. Wenn Faktoren abwesend sind, die das Wasser zum Aufruhr bringen, kommt das Wasser zur Ruhe. Und ich glaube mit dem Bewusstsein ist das genau das Selbe. Bewusstsein und Wasser wird häufig verglichen. Wasser hat eine natürliche Klarheit, so dass Dinge sich darin spiegeln können und es ist natürlich rein, wenn kein Schmutz hinzugefügt wird.

Die Meditationstechnik „Offener Raum“ wird oft auch durch Wasser, beziehungsweise das Meer erklärt. Das Meer geht bis zum Horizont und unsere Gedanken und Emotionen sind wie Wellen auf dem Wasser. Wenn man jetzt einer Welle folgt, sieht man nur Bewegung. Schaut man aber auf die komplette Weite des Meers, sieht man die Wellen kommen und gehen, sodass der Beobachter selbst ungestört bleibt, auch wenn Bewegung da ist. Und dieses Gefühl der Weite des Meeres ist vergleichbar mit der Stille, die man bei der „Offener Raum Meditation“ erfährt.

Und jetzt wird es spannend: Diesen Zustand gelöster Entspannung und Offenheit hat jeder Mensch natürlich für ein paar Millisekunden und kurze Momente, wenn er in weite und offene Natur blickt. Es entsteht ein Zustand der Gelöstheit und man fühlt sich selbst weit offen. Das Bewusstsein kommt in sich zur Ruhe. Das sind immer perfekte Momente. In diesen Momenten fühlt man sich augenblicklich glücklich.

Sportler haben das auch. Nach einem Marathonlauf zum Beispiel gibt es diesen Moment das Ausatmens, der ihnen sagt: „Du hast alles getan, es gibt nichts mehr zu tun.“ Aaaahh. Das ist totale Gelöstheit. Es gibt nichts. Mehr. Zu tun. Das ist der perfekte Moment der Stille. Aber nur wenige haben gelernt diese Momente zu erkennen und im Moment der Stille zu verweilen. Genau das lernt man mit der „Nicht-Meditation“. Man lernt diese Momente bewusst wahrzunehmen, aber man entspannt sich sozusagen nicht aktiv hinein, sondern lässt einfach nur bewusst los. Als Resultat wird Stille gefunden durch eine Vertrautheit des Verweilens im Moment von entspannter Gelöstheit. Das geht immer einher mit einem Gefühl von Weite, Offenheit, wacher Klarheit und Freiheit von jedem Gefühl von Angst und Verlangen. Ein unglaublich freies Bewusstsein.

- Ist Stille gleich Leere?

„Stille ist keine Leere. Stille ist Fülle. Leere würde heißen, dass man nichts erfährt, die Abwesenheit von allem. Obwohl viele Dinge abwesend sind, ist dort immer die Erfahrung von Stille. Und diese Erfahrung geht immer mit angenehmen Empfindungen einher. Es heißt allerdings, dass je tiefer die Stille ist, desto neutraler werden die Empfindungen, die dann wiederum noch intensiver sind. Stille geht also nicht mit Leere einher, sondern mit Fülle.

Die Erfahrung von Stille ist ein Erlebnis und man ist mit dem Erlebnis im Vollkontakt! Deshalb ist da nicht nichts. Da ist auf einmal nichts mehr zwischen dir und dieser Erfahrung. Du bist die Erfahrung.

- Ist Stille gleich Bewusstsein?

„Stille kann nicht erfahren werden ohne Bewusstsein. Es gibt keine Stille ohne Bewusstsein. Es gibt nicht den Begriff Stille und es gibt nicht die Erfahrung ohne ein Bewusstsein, das entweder die Erfahrung macht oder das denkt „Stille“. In unserem kulturellen Kontext sagen wir, wenn jemand gestorben ist, dass er die ewige Ruhe gefunden hat. Was da eigentlich als Konzept dahinter steht, ist, dass zur Ruhe finden bedeutet nicht mehr zu existieren. Das heißt, dass das Leben eigentlich immer mit Unruhe oder Mangel an Stille verbunden ist. Wenn ein Mensch also hirntot ist, hat er endlich Ruhe gefunden. In der westlichen Kultur findet der Mensch demnach erst Stille, wenn er tot ist. (gelöstes Lachen)

C) Erfahrungstagebuch: Schweigen

Regeln:

- Nicht reden: Ich habe mir vorgenommen generell keinen Laut von mir zu geben. Jeder Art von akustischen Signalen, wie ein zustimmendes „mhhh“ oder ablehnendes „mhmmhh“ sind auch tabu.

Eine grundlegende Zeichensprache (wie zum Beispiel auf Gegenstände deuten oder Zahlen mit den Fingern anzuzeigen) ist erlaubt.

- Kein Handy: Das Handy befindet sich im „Flugzeugmodus“ (es hat keine Verbindung zum Mobilfunknetz) und hat keine Verbindung zum Internet. Ich benutze es allerdings für die Uhrzeit, als Wecker und für eventuelle Notfallsituationen.

- Eingeschränktes Internet: Ich verzichte in der Zeit auf Facebook, Youtube, und alle anderen Seiten, die ich sonst in meinem Alltag zum puren Zeitvertreib oder Zerstreuung verwende. Zur Unterstützung dafür habe ich mir eine spezielle Software runter geladen, welche die genannten Seiten auf Zeit sperrt. Ausgeschlossen ist mein Email-Programm (zum Empfangen wichtiger/ dringender Nachrichten der Universität oder der Arbeit) und Seiten zur Informationsbeschaffung (zum Thema Stille, online Wörterbuch zur Übersetzung englische Texte, BVG-Fahrpläne usw...)

Form:

Ich bemühe mich, jeden Tag meine Erfahrungen, die ich während dieses Selbstversuches mache, festzuhalten. Die Form dieses Erfahrungsberichtes entspricht der eines Tagebuches. Da viele Einträge sehr spontan geschehen werden, wird die sprachliche Ausführung stellenweise recht umgangssprachlich sein.

TAG1 (19.10.2015)

Wo ist der Unterschied zwischen einem Räuspern und einem Wort, wenn mir niemand zuhört?

Wo ist der Unterschied zwischen einem Gedanken und einem Wort, wenn ich mir selbst nicht zuhöre?

Ist meine Aufgabe kein Wort oder kein Klang zu erzeugen? Ich stelle mir diese Aufgabe selbst und sollte es eigentlich wissen...

Wenn ich keinen Klang erzeugen will, wäre es Unsinn sich auf die Stimme zu beschränken. Aber kann ich nach außen hin wirklich absolut Still sein?

Als ich eben Tee kochte, kam mir in den Sinn, dass es im Prinzip ich bin, der das Wasser laut zischend und brodelnd zum kochen bringt, und nicht bloß Wasserkocher. Ich bin für diesen Lärm verantwortlich. Und genau durch diese eigene Verantwortlichkeit, höre ich das Kochen des Wassers eben nicht als Lärm. Mein Mitbewohner, der im Moment schon im Bett liegt vielleicht eher...

Der Teekocher ist ein Beispiel dafür, dass Klänge nicht als Lärm wahrgenommen werden, wenn man sie selbst produziert. Klänge sind nur Lärm, wenn man sich dagegen sträubt, nicht hinhören will oder sie nicht akzeptiert wie sie sind. Wieso sollte man seine direkten (akustischen) Einflüsse auf die Umwelt, also dein eigenes Handeln und dadurch sich selbst nicht akzeptieren? Wieso sollte man überhaupt irgendwann irgendeinen Klang nicht so akzeptieren wie er ist, sprich ihn als Lärm einstufen, da doch jeder Klang, der nicht von mir direkt erzeugt wurde, aus der Sicht eines anderen bzw. von etwas Anderem immer seine Daseinsberechtigung hat.

Stille ist nicht die Abwesenheit von Klang, sondern die Abwesenheit von Lärm, und Lärm ist Interpretationssache. Lärm liegt im Auge des Betrachters beziehungsweise im Ohre des Hörers.

Der Unterschied zwischen dem gesprochenem und dem gedachten Wort ist verschwindend klein. Oder ist die Grenze unendlich groß?

Wenn ich mich darauf konzentriere ein Wort zu denken und mir genau vorstelle, wie ich es in meinem Mund forme, dann kann ich sogar spüren, wie sich die einzelnen Konsonanten und Vokale in meinem Mund, auf meiner Zunge an meinem Lippen anfühlen.

Ich kann die Worte mit meiner Zunge und meinem Rachen in meinem Mund formen, ohne dabei die Lippen zu öffnen und einen Laut von mir zu geben...ist das noch Schweigen? Ich kann auch mit geöffnetem Mund meine Lippen und meine Zunge genau so bewegen, als würde ich sprechen, nur eben keinen Laut von mir geben. Ein trainierter Lippenleser könnte mühelos verstehen, was ich sage...ist das noch Schweigen? Ich kann meine Stimmbänder schweigen lassen, aber im Gegenzug ganz leicht Luft beim Formen der Wörter durch meinen Rachen fließen lassen, so dass der sich bildende Satz sehr leise geflüstert wird und selbst eine Person, die direkt vor mir stehen würde, kein Wort verstehen würde...habe ich dann noch geschwiegen?

Wenn ich hier und da in Gedanken an die Zukunft oder die Vergangenheit abschweife und dann plötzlich wieder im Moment aufwache, bin ich mir tatsächlich oft unsicher, ob ich gerade laut gedacht habe (also meine Gedanken deutlich oder auch nur flüsternd verbalisiert) oder leise gedacht habe. Vielleicht liegt diese Unsicherheit nur daran, dass ich durch meine Schweigevorhaben tatsächlich fast schon Angst davor habe zu reden, und dass genau diese Angst meine Selbstwahrnehmung etwas betrübt und mich verunsichert.

Mir wird immer klarer, dass Gedanken und das gesprochene Wort Ein und das Selbe sind – zumindest was meine Selbstwahrnehmung angeht. Für einen Außenstehenden ist es natürlich noch ein Unterschied, ob ich Worte verbalisiere oder nur denke, da das

Beobachten oder Hören von Gedanken immer an das eigene Ich gebunden sind.
In einem Lied heißt es „die Gedanken sind frei“, aber es sind wie mir scheint oft genau unsere eigenen Gedanken, die uns anketten, umkreisen, nicht loslassen, unserer Freiheit berauben.

Selbst lesen kommt mir mittlerweile wie reden vor. Ich schwanke zwischen dem Gefühl durch das Lesen der Sätze mit mir selbst zu reden und ein Gespräch mit einer Person zu haben, welche diese Sätze aufgeschrieben hat.

Ich erwische mich manchmal dabei, wie ich Worte oder Satzteile aus Gewohnheit vor mich hin flüstere, um mich den Inhalt verständlicher zu machen. Habe ich damit mein Schweigevorhaben schon gebrochen?!

Der erste Tag des Schweigens ist gescheitert...mir sind mehrmals in verschiedenen Situationen Worte rausgerutscht. Ich habe das absolute Schweigen anscheinend stark unterschätzt.

Das erste Mal, als mir bewusst wurde, dass ich gerade geredet habe war beim Lesen. Ich habe einen Satz nicht ganz verstanden und habe ihn mir aus Gewohnheit selbst in einem Flüsterton vorgelesen.

Das zweite Mal sprach ich als ich gerade die Wohnung verlassen hatte um meinen Bruder zu besuchen. Mein Mitbewohner lief mir unerwartet genau vor die Füße und aus mir platzte heraus: „ach hier!?“.

Das dritte und vierte Mal redete ich als ich dann bei meinem Bruder Videospiele spielte. Das schien mir zuerst eine gute Idee zu sein, da man dabei nicht notwendiger Weise reden muss, aber als der Schiedsrichter in einem Fußballspiel eine für mich ärgerliche Entscheidung fällte platzte mein Unmut darüber einfach aus mir heraus.

Vielleicht sollte ich in meiner Schweigeweche soziale Kontakte tatsächlich komplett meiden. Aber kann man auch von Schweigen reden, wenn man niemanden anspricht? Wäre es ohne Gesellschaft nicht nur bloßes Alleinsein? Ich rede für gewöhnlich sowieso nicht wenn ich alleine bin, irgendwie würde mir ohne soziale Kontakte während dieser Schweigezeit der Experiment-Charakter bzw. der Selbstversuch verloren gehen.

Heute Abend bei meinem Bruder war es jedoch interessant, wie außergewöhnlich deutlich ich mir beim Denken zuhören konnte. Immer wenn er mir eine direkte Frage stellte, war es sehr schwer eine spontane verbale Antwort zu unterdrücken. Die Antwort lag nicht nur als Idee in meinem Kopf bereit, sondern wurde von meinem Verstand komplett ausformuliert, sodass ich mir selbst beim Sprechen zuhören konnte, ohne selbst etwas zu sagen.

TAG 2 (20.10.2015)

Schon jetzt wird mir bewusst, dass das Schweigen höchstens bedingt etwas mit Stille zu tun hat. Für die äußere Stille kann Schweigen ein begünstigender Faktor sein. Wenn niemand in einem Raum redet ist es messbar leiser in diesem Raum. Doch ist das wirklich Stille?

Ich bin mittlerweile davon abgerückt, Stille bloß als Abwesenheit von Klang zu definieren...Stille hat nichts mit dem physikalischen Phänomen schwingender Teilchen in der Luft zu tun. Und durch mein Schweigen mache ich nichts anderes, als meine Fähigkeit zu unterdrücken, Luft für andere Menschen sinnvoll zum schwingen zu bringen. Diese Disziplinmaßnahme hat absolut nichts mit meiner (!) Stille zu tun. Die Stille die mich interessiert ist irgendwo in mir. Losgelöst von materieller Form, Schwingungen, Sinn oder Logik. Und bis jetzt scheint es mit eher so, als würde mein Selbstversuch meine innere Stille eher stören, mich verunsichern, mich mehr zum Denken anregen.

In einem Buch, das ich gerade lese heißt es: *„Wenn diese Lebendigkeit eingeschränkt, diszipliniert oder behindert wird, dann wehrt sich die Seele und der Organismus. Der Körper reagiert mit organischen Symptomen, die Psyche reagiert mit Hass.“* (Die Liebe – Peter Lauster) Mit Lebendigkeit ist hier die freie Entfaltung des Lebens von Augenblick zu Augenblick gemeint. Ich habe für mich herausgefunden, dass ich mich dieser Lebendigkeit am ehesten in Momenten der inneren Stille nähern kann. Warum sollte ich also durch eine selbstaufgelegte Bürde meine Lebendigkeit und meine Stille unterdrücken und stören? Vielleicht liegt genau darin die Erkenntnis meines Selbstexperimentes: Im Leiden. Im bewussten Beobachten der Auswirkungen des Schweigens auf mein Befinden, meine Seele, meine innere Stille.

John Cage sagt „Eine Technik, um nützlich (nämlich kunstgerecht) zu sein, muss so sein, dass sie die Kontrolle der ihr unterworfenen Elemente nicht leistet. Andernfalls ist sie geeignet, unklar zu werden.“ Im Prinzip ist mein Schweigen nichts anderes als eine Technik mich dem Thema Stille zu nähern...das Schweigen ist eine sehr kontrollierende Technik, und in diesem Moment ist es mir unklar, warum ich das überhaupt mache.

Ich fühlte mich gestern vorm Schlafen gehen und heute morgen beim Aufwachen tatsächlich nicht gut. Ich war unruhig und hatte das Gefühl einer anbahnenden Erkältung....und das nach einem einzigen Tag des Selbstversuchs, an dem ich nicht mal durchgehend geschwiegen habe...

Ich lasse die nächsten Tage einfach auf mich zukommen. Noch kann ich nicht mit Bestimmtheit sagen, ob ich die Woche wirklich durchziehe. Mein Ehrgeiz und mein Hang zu Grenzerfahrungen sagen ja, aber ich weiß nicht ob das nur Forderungen meines Egos bzw. meines Verstandes sind...und diesen beiden misstrauere ich eigentlich schon seit einer Weile.

So sehr ich das Schweigen heute morgen noch verdammt habe, eine Gute Sache hat es: ich bin ständig etwas mehr konzentriert als sonst! Da ich die ganze Zeit darauf achte keinen Laut von mir zu geben und dadurch aufmerksamer bin, nehme ich meine Umwelt deutlicher wahr als sonst. Ich erledige verschiedene Tätigkeiten bewusster und bin dabei weniger in Gedanken versunken. Und falls ich dann doch mal in Gedanken versinke schlägt mein inneres Ohr direkt Alarm, da ich mich selbst beim Denken höre. Vielleicht ziehe ich die Woche doch durch...

Es gibt keinen unterschied zwischen Sprechen und Zähneputzen. Durch das Geräusch, das die Bürste beim Putzen auf meinen Zähnen produziert, teile ich jedem mit der in Hörweite ist, dass ich mir gerade die Zähne putze. Wo ist der unterschied ob ich sage „Ich putze mir jetzt die Zähne“ oder den Klang des Vorgangs für sich spreche lasse?

Außerdem ist mir aufgefallen, dass wenn man beim Zähneputzen die Lippen und die Zunge so bewegt als würde man reden, man tatsächlich einen ausformulierten Satz hören kann. Ich habe meine Stimmbänder zwar nicht eingesetzt, aber auch nicht wirklich geschwiegen. Aber heute verzeihe ich mir das, ich bin jetzt in einer Testphase...und mache meine eigenen Regeln...

Ich war gerade vor der Tür um etwas zu kaufen. In dem ersten Laden begrüßte mich der Mann recht freundlich und ich nickte ihm lächelnd zu, das schien ihm als Begrüßung meinerseits vollkommen zu reichen. Als ich dann bezahlte sagte es den Preis und ich hielt ihm mein Geld hin. Dann fragte er ob ich eine Tüte dazu wolle. Ich verneinte dies mit einem Kopfschütteln. Ich merkte, dass das der Moment war, in dem er sich wunderte warum ich nicht spreche. Er gab mir mein Wechselgeld und sagte in einem fordernden Ton: „Bitte sehr!“. Ich lächelte und nickte. Jetzt wollte er es anscheinend wissen und fragte zusätzlich, ob ich den Bong wolle. Ich lächelte und schüttelte den Kopf. Darauf sagte er: „Du bist ja ein genügsamer Mensch!“. Ich hatte das innige Bedürfnis mit ihm zu reden, oder ihm wenigstens den Grund für mein Schweigen zu erläutern. Ich überlegte ihm eine meiner vorgefertigten Karten zu geben, auf denen steht: „Hallo! Im Rahmen meiner Masterarbeit zum Thema „Stille“ habe ich mich dazu entschlossen einen Selbstversuch zu machen und eine Woche zu schweigen“. Das kam mir in dem Moment allerdings irgendwie unpassend vor, deswegen deutete ich das versiegeln meiner Lippen mit einem Reißverschluss an. Seine Reaktion war für mich ziemlich überraschend, denn er reagierte mit einem verständnisvollen: „Achsooo“. Ich weiß nicht, ob er annahm, dass ich nicht in der Lage war zu sprechen oder ob ich mich bewusst dagegen entschieden habe, aber das

war in dem Moment nicht von Bedeutung. Wir lächelten beide und er verabschiedete mich mit einem „Dann schönen Tag ihnen noch!“

Im zweiten Laden kaufte ich etwas zu essen. Ich zeigte mit meinem Zeigefinger zuerst eine „1“ und anschließend auf die Wahre. Absolut unbeeindruckt zeigte er auch auf die Wahre und sah mich um sicher zu gehen noch einmal an. Er wechselte ohne zu zögern in meinen „Schweigemodus“, ohne dass dafür irgendwelche Erklärungen notwendig waren. Ich nickte und er übergab mir die Wahre und nannte den Preis. Kommentarlos gab er mir mein Wechselgeld und bediente sofort den nächsten Kunden. Auch hier wusste ich in dem Moment natürlich nicht, was er dachte, was der Grund für mein Schweigen war. Aber dafür gäbe es auch sehr viele Gründe. Ich könnte einfach nicht in der Stimmung sein zu reden, weil ich gerade etwas schweres durchmache. Ich könnte auf Grund einer Krankheit wirklich nicht sprechen können oder seiner Sprache nicht mächtig sein.

Letztendlich hinterfrage keiner der beiden Ladenbesitzer, warum ich nicht spreche und schienen auch nicht sonderlich verwundert darüber. Liegt es daran, dass es öfter vorkommt, dass Menschen wortlos bestellen? Oder gibt es doch eine Art stilles Grundverständnis, das immer da ist und keiner Worte bedarf?

In einer halben Stunde fahre ich eine Freundin besuchen. Trotz des Scheiterns gestern bei meinem Bruder suche ich wieder Gesellschaft. Und das hat folgenden Grund:

Für mich ist es der Normalzustand wenn ich alleine bin nicht zu sprechen. Wenn ich alleine bin, bin ich ohnehin still – zumindest nach außen. Schweigen entsteht erst, wenn man in Gesellschaft still ist. Mich interessiert, wie mein Schweigen Alltagssituationen und dadurch auch mich selbst verändert. Was machen meine Gedanken mit mir – und meinem Gegenüber – wenn ich sie nicht verbal äußern kann? Wirkt sich mein Still-Sein nach außen produktiv oder kontraproduktiv auf meine innere Stille (und die des Anderen) aus? Können sich nicht verbal zum Ausdruck gebrachte Gedanken zu einer inneren Kakophonie aufstauen? Oder kann ich durch bewusstes Schweigen lernen, meine Gedanken schneller loszulassen?

Schon wieder habe ich es nicht geschafft den kompletten Tag nicht zu sprechen. Ich habe mein Schweigen zwei mal gebrochen. Das erste mal war auf dem Weg zu meiner Freundin. Ich ging über die Fußgängerampel und neben mir ging eine Frau, die in ihr Smartphone vertieft war. Obwohl wir grün hatten kam ein weißer Kleintransporter von links auf uns zugefahren. Die Frau schien den Wagen nicht zu bemerken und der Wagen schien nicht langsamer zu machen. Ohne drüber nachdenken zu können schrie ich laut „Vorsicht!“. Die Frau machte ein paar schnelle Schritte und bedankte sich danach bei mir.

Das zweite mal als ich unabsichtlich sprach stellte mir meine Freundin eine vergleichsweise recht unbedeutende Frage während wir einen Film schauten. Ich war mit

meinen Gedanken so in den Film versunken, dass ich automatisch spontan eine kurze Antwort darauf gab.

Es war allerdings interessant zu beobachten, wie sie nach einer Zeit auch immer weniger Worte verwendete, bis zu gegen Ende meines Besuches tatsächlich auch mit Zeichensprache kommunizierte.

Am Anfang des Abends stellte sie mich ihren Mitbewohnern vor, die alle schon eingeweiht waren in mein Schweigevorhaben. Sie nahmen mich super auf und schafften sogar mich auf charmante Weise ins Gespräch zu integrieren. Ein Mitbewohner sagte an einer Stelle sogar, dass er neidisch auf mich sei, dass ich einfach nichts sagen „dürfe“. Es war zwar in einem spaßigen Ton gesagt, aber aus dieser Aussage las ich heraus, dass Schweigen als Privileg gesehen wird, oder als ein Recht, dass man sich erst verdienen müsse. Dabei hat jeder in jedem Moment das Recht und die Möglichkeit dazu einfach mal nichts zu sagen. Eine weitere Erkenntnis diesen Abends war es, wie aufmerksam ich durch Schweigen zuhören konnte. Ich musste mir nie Gedanken machen, was ich als nächstes sagen würde und konnte mich daher voll und ganz auf das Zuhören konzentrieren. Wahrscheinlich ist es das was John Cage meint, wenn er sagt: *„Das Zuhören geschieht am besten in einem Zustand geistiger Leere“*.

Es ist viel schwerer als erwartet sich den ganzen Tag darauf zu konzentrieren nicht zu sprechen. Mir scheint es in Gesellschaft beinahe unmöglich, zumal die Gesellschaft sich mit ständigen Gefrage nicht gerade produktiv meinem Vorhaben gegenüber verhält. Aber genau diese Herausforderung habe ich auch eigentlich gesucht. Morgen werde ich bewusst unsozial sein, sprich mich so gut es geht von Menschen fernhalten. Vielleicht gelingt mir dann ein kompletter Schweigetag...

TAG3 (21.10.2015)

Es stellt sich heraus, dass mein Mitbewohner krank ist und deswegen den ganzen Tag mit mir zusammen in der Wohnung bleiben wird...so viel zu meinem unsozialen Tag.

Mir ist gerade beim Gießen meines Kaktus der Anfang des Liedes „mein kleiner grüner Kaktus“ herausgerutscht...nicht zu fassen. Vielleicht stimmt es doch nicht, dass es der Normalzustand ist zu schweigen wenn ich alleine bin. Anscheinend habe ich bis jetzt einfach nicht drauf geachtet, wie oft am Tag ich einfach etwas vor mich her rede. Ich lasse mich davon jetzt aber nicht entmutigen, der Versuch geht weiter.

Durch meinen Selbstversuch fällt es mir einfacher meine innere Stille zu fühlen. Es ist so, als würde ich mein Schweigen ständig hören, auch wenn zeitgleich andere Klänge an mein Ohr dringen. Es gibt mir Ruhe und entspannt mich. Es entschleunigt meine Gedanken. Am heftigsten war diese Wahrnehmung der inneren Stille auf dem Weg zum Einkaufen. Ich lief die Straße entlang und genoss einfach nur die frische Luft (ich verbrachte die letzten Tage sehr viel Zeit in meinem Zimmer...) und sah schöne Häuserfassaden und Geschäfte, die mir davor noch nie aufgefallen sind. Mir kam es sogar so vor, als würde Passanten mich länger anschauen als gewohnt. Vielleicht lag das aber auch nur an meiner ungewöhnlichen Selbstwahrnehmung, oder daran, dass ich selbst die Leute länger anschaute als gewöhnlich. Fakt ist, dass mir ein unbekannter Mann wohlwollend, grüßend zugenickt hat, was sonst so gut wie nie vor kommt. Ich nickte lächelnd zurück und fand dieses unbekannte Grüßen in diesem Moment nicht merkwürdig. Wenn ich jetzt drüber nachdenke schon...ich denke man sollte einfach weniger nachdenken.

Ein kleine Zusammenfassung der Kommentare meiner Freunde und Bekannten bisher:

„Find ich gut, dass du das machst!“

„Du lebst deine Master-Arbeit!“

„Das würde ich mich nicht trauen“

„Den Scheiß kann man halt nur machen wenn man studiert...du Student!“

„Was ist wenn du nach der Woche wirklich nicht mehr reden kannst?!“

„Und wieso genau machst du das??“ (jemanden zu fragen warum er schweigt und auf eine Antwort hoffen....naja)

„Was ist wenn dich Assis anlavern und dir auf die Fresse hauen wenn du nicht mit denen redest!?“

„Du verpasst doch bestimmt viele wichtige Anrufe!!“

„Ich habe das Gefühl ich rede mit mir selbst“

„Ich darf aber schon reden, oder?“

„Ist das schwer? Ist dir nicht langweilig?“

„Irgendwie habe ich das Bedürfnis dich zu kitzeln“

Ich merke, wie das Schweigen mir hilft mehr im Moment zu leben. Sprechen geschieht entweder Rückblickend in die Vergangenheit oder vorausplanend in die Zukunft – beides lenkt vom Moment ab. Mit Gedanken ist das genau so. Im Prinzip mache ich keinen Unterschied mehr zwischen Denken und Sprechen. Gedachte Sätze in meinem Kopf fühlen sich mittlerweile so echt an, dass ich wirklich nicht mehr mit Bestimmtheit sagen kann, ob ich nicht doch laut gedacht habe. Das gute daran ist: ich höre mir selbst aufmerksamer zu. Ich realisiere mehr als zuvor wie Gedanken durch meinen Kopf schießen. Das macht es mir einfacher sie als solche zu enttarnen und ihnen weniger Bedeutung zukommen zu

lassen. Ich denke....ich fühle mein neues Ziel ist nicht nur das Schweigen, sondern ein Zustand der Gedankenlosigkeit! (Und das nachdem ich noch keinen Tag absolut schweigend verbracht habe...) Aber vielleicht kann ich ja simultan am Schweigen und der Gedankenlosigkeit arbeiten. Vielleicht verbessert sich mein Schweigen, wenn ich meine Gedanken eher in den Griff bekomme.

Der Tag ist vor einer Minute zu Ende gegangen und ich habe es beinahe geschafft nichts zu sagen. Mein kleiner grüner Kaktus hat mich bezwungen....Mein Ziel für morgen: Gar nicht reden, weniger denken, mehr auf das Wahrnehmen der inneren Stille konzentrieren.

TAG 4 (22.10.2015)

Ich habe heute extrem lange geschlafen...fast 11 Stunden, bis 12:30. Immerhin schlafe ich wieder gut und träume nicht mehr vom Schweigen.

Mir fällt ein, dass sich gestern beim Bäcker etwas ereignet hat, das ich noch nicht aufgeschrieben habe: Ich stand in der Schlange um mir ein Brötchen zu kaufen, als ein Mann vor mir in der Reihe den Ladenbesitzer nach dem schnellsten Weg zu der nächsten U-Bahn fragt. Der Ladenbesitzer überlegt kurz und beschreibt einen sehr umständlichen Weg, der mindestens doppelt so lange dauert, als den Weg den ich immer gehe. Ich wollte dem Mann darauf aufmerksam machen und etwas Zeit ersparen aber ich konnte nicht. Gut, der Mann wird davon jetzt keinen großen Schaden davon getragen haben, vielleicht ist ihm auf dem längeren Weg sogar was gutes passiert, das er auf dem kürzeren Weg verpasst hätte, aber geärgert hat es mich trotzdem.

Wie oft kam es vor, dass ich vor meinem Schweigen in verschiedensten Situationen eigentlich etwas hätte sagen sollen um jemanden zu helfen, aber es aus Angst, Faulheit oder Unsicherheit nicht getan habe. Ich habe mir nach diesem Moment fest vorgenommen nicht mehr zu schweigen, wenn geredet werden sollte

Der Tag neigt sich dem Ende und ich habe heute noch nicht geredet! Und das trotz mehrerer sozialer Kontakte. Ein sozialer Kontakt war mit einem Freund Laufen zu gehen. Wir liefen unsere gewohnte Route durch die Stadt und er war schon vor dem Start meines Selbstversuches eingeweiht, also war alles ziemlich unproblematisch. Bis auf eine Sache: In der Mitte der Strecke spürte ich plötzlich starke Schmerzen in meinem Knie, aber konnte ihm natürlich nicht genau beschreiben was los ist. Der Schmerz war so stark, dass

ich nicht weiterlaufen konnte, sogar fast nicht mehr gehen konnte. Der Schmerz ist jetzt noch da und ich weiß nicht was es ist.

Es ist wirklich ein bedrückendes Gefühl, in solch einer Situation, sein Schmerz nicht (mit)teilen zu können. Es ist zwar möglich mit Händen und Füßen mitzuteilen, dass etwas nicht stimmt, aber das Ausmaß der Schmerzes lässt sich nicht mitteilen. Ich signalisierte ihm er solle weiterlaufen, was er nach einigem Zögern dann auch getan hat. Nachdem ich eine Zeit alleine war bemerkte ich, dass es gar nicht so schlecht war während des Schmerzes nichts sagen zu können. Ich konnte mich nicht beschweren, jammern oder übertreiben. Nicht vor meinem Freund und auch nicht mir gegenüber. Ich nahm den Schmerz anders wahr als sonst...irgendwie reiner und unverfälschter. Dadurch, dass ich nicht über den Schmerz reden konnte, habe ich auch weniger drüber nachgedacht. Es war im Prinzip „nur Schmerz“ aber nichts, was mir zwangsweise die Stimmung vermiesen musste. Ich fühlte den Schmerz, aber versuchte mich nicht damit zu identifizieren, indem ich nicht darüber sprach und dadurch auch weniger darüber nachdachte. Es war auf dem Weg nach Hause sogar eher interessant als schmerzhaft zu beobachten, bzw. zu erfühlen, wie sich der Schmerz durch verschiedene Belastungen veränderte.

So, der Tag ist rum und ich habe tatsächlich das erste mal einen kompletten Tag nicht gesprochen! Schweigetage: 1 - gescheiterte Tage 3. Wenn ich bis zum Ende der Woche durchhalte kann ich noch 4 zu 3 gewinnen!

...Aber eigentlich ist dieser ehrgeizige Konkurrenzgedanke zwischen mir und meinem Vorhaben Unsinn. Genauer betrachtet ist Ehrgeiz ja eigentlich Konkurrent zwischen mir (im Moment) und mir selbst (in der Zukunft). Zu sich selbst in Konkurrenz zu stehen kann nicht gesund sein...

Im Prinzip geht es mir – oder sollte es mir – nicht um das knacken irgendeiner mir selbst gestellten Aufgabe gehen. Durch mein Schweigen habe ich in den letzten 4 Tagen viele interessante Momente und Ideen zum Thema Stille gehabt, dabei ist es völlig egal wie oft ich das Schweige unabsichtlich unterbrochen habe. Ich glaube mittlerweile es ist nicht die Schweigedauer am Stück die meine Erfahrungen ausmachen, sondern die Anzahl der Momente in denen ich mich durch mein Schweigen in Ausnahmesituationen gebracht habe.

TAG 5 (23.10.2015)

Draußen in der Natur zu schweigen ist um einiges lehrreicher als alleine in meinem Zimmer zu schweigen...und das fällt mir erst am fünften Tag auf... Ich komme gerade von einem dreistündigen Spaziergang zurück und habe das erste mal (dieses Jahr – in meinem Leben?) bewusst den Herbst genossen. Es ist unglaublich wie viele Farben und Gerüche der Herbst zu bieten hat.

Natürlich ist es keine große Herausforderung während eines Spaziergangs zu schweigen, aber bewusstes Schweigen lässt meine Sinne irgendwie offener werden. Wenn ich mir selbst ständig beim Schweigen zuhöre werde ich von innen stiller.

Beim Beobachten von Vögeln kam in mir die Frage auf, warum manche Tiere schweigen, wo hingegen andere scheinbar ständig Laute von sich geben. Manche Vögel singen, andere geben nur Signale von sich, und andere wiederum schweigen (wie der Schwan). Trotzdem hatte ich das Gefühl, dass selbst die singenden Vögel auf gewisse Art und Weise Stille durch ihre Melodien ausstrahlten. Sie schienen keinen besonderen Grund für ihren Gesang zu haben, sie haben sich auf jeden Fall davor keine Gedanken darüber gemacht, warum und was sie jetzt singen.

Bei Hunden hingegen, die andere Hunde (oder sogar mich!) anbellten, hatte ich fast das Gefühl, als hätten diese Tiere die Verhaltensweisen ihrer Besitzer angenommen. Das scheinbar grundlose anbellern schien mir fast unnatürlich oder fehl am Platz. Irgendwie spiegelte sich etwas der Herrchen und Frauchen in den Tieren wider.

Die Stadt schweigt nie. Sobald ich das Fenster öffne dröhnt sie mir entgegen. Das tieffrequente brummen der Motoren aus der Ferne scheint unendlich, wie ein Schleier der auf den Häusern liegt. Selbst in den abgelegensten, grünsten Orten dringt das Brummen zu mir vor. Aber wenn die Menschen die Stadt als Verkehrsnetz sehen oder denken, wie sollte sie sich dann anders anhören können? Damit Ruhe in die Städte – und dadurch Stille in die Menschen – einkehren kann, muss das Prinzip „Stadt“, so denke ich, neu überdacht werden.

Alles was ich höre, löst etwas in mir aus. Es bewegt mich. Somit ist Klang nicht nur Eigentum von seiner Entstehungsquelle, sondern auch von mir. Wir teilen uns den Klang, ob wir wollen oder nicht. Sobald sich mein Bewusstsein mit einer Sache oder einem Lebewesen beschäftigt wird es ein Teil von mir. Dabei ist es egal, mit welchem Sinn ich gerade wahrnehme, oder auf welchen meiner 5 Sinne ich mich gerade konzentriere. Durch mein Schweigen werde ich innerlich ruhiger und dadurch kann ich der Wahrnehmung meiner Sinne mehr Beachtung schenken. Je mehr ich mich auf einen Sinn konzentriere um so mehr wird mir bewusst, dass genau in dem Moment der Wahrnehmung nicht nur mit mir etwas passiert, sondern zeitgleich auch etwas mit dem Objekt (Subjekt?!) der Wahrnehmung geschieht.

Während meines Spaziergangs ist mir übrigens wieder ein Satz rausgerutscht. Irgendetwas kratzte unaufhörlich an meiner Wade, so als wäre dort ein Insekt, das mich beißt. Nach

dem dieses Kratzen zum dritten mal zurückkam murmelte ich vor mich hin „Was soll denn der Mist?!“.

Anscheinend neige ich dazu negative, unangenehme Erfahrungen viel schneller unbewusst verbalisieren zu müssen als positive, angenehme Erfahrungen. Überhaupt ist mir aufgefallen, dass mein Verstand in Momenten des Wohlergehens und der Glücks viel eher schweigt als in Momenten von Wut. Und sobald mein Verstand anfängt Sätze zu produzieren bin ich nicht mehr weit weg davon, diese auch zu verbalisieren.

TAG 6 (24.10.15)

Gestern Abend war ich bei einem Freund kochen. Ich war echt überrascht wie gut wir trotz meines Schweigens kommunizieren konnten. Er redete und ich antwortete (falls nötig) mit einer Art Zeichensprache. Es ist verrückt wie viel Menschen erzählen wenn man nicht mit ihnen spricht sondern einfach nur zuhört. Ich glaube ich war auch noch nie ein so guter Zuhörer wie in dieser Woche. Ich kann zwar nicht auf das Gesagte antworten, aber ich glaube meine Gegenüber fühlen, dass ich ihnen sehr bewusst zuhöre. Nach einer Weile (der Eingewöhnung) wurden die Gesprächsthemen sogar ziemlich privat und vertraulich, so als würde er das Reden als Ventil dazu benutzen, mit sich ins Reine zu kommen. Mit jemanden zu reden der schweigt stelle ich mir so vor wie laut zu denken. Nur dass man sich dabei nicht dumm vorkommt, weil ja schließlich jemand zuhört.

Mir wurde auch bewusst wie viel man für gewöhnlich nonverbal kommuniziert. Die kleinste Regung in meiner Mimik konnte das Gespräch in eine neue Richtung lenken. Wenn er etwas sagte, mit dem ich nicht übereinstimmte, reichte schon ein minimales Runzeln auf der Stirn oder ein skeptisches Heben einer Augenbraue damit er seine Aussage überdachte oder neu formulierte oder sogar zurück nahm.

An dem Abend tranken wir auch einige Bier und entschieden uns dann feiern zu gehen. So wurde aus dem einen sozialen Kontakt das nonplusultra an sozialen Kontakten. Wir gingen in ein Club mit Elektromusik. Ich fand es gar nicht unangenehm nicht reden zu können, ich hatte Spaß daran einfach nur zu beobachten und auf die Musik zu tanzen. Die meisten Leute im Club, die mitbekommen haben, dass ich bewusst schweige waren zwar anfangs interessiert und redeten mir gut zu, aber das Interesse an mir und meinem Vorhaben verschwand dann immer doch sehr schnell...redende Menschen sind wohl ein leichter Zeitvertreib. Neue Handynummern bekommt man schweigend auf jeden Fall nicht... Ich hatte es bis dahin geschafft, den ganzen Tag nicht zu sprechen, aber mit steigendem Alkoholeinfluss machte ich mir auch immer weniger Gedanken über mein Schweigevorhaben. Nicht, dass ich es irgendwann komplett vergessen hätte, aber an dem Abend alleine redete ich ganze drei mal.

Ich habe heute versucht nachzuvollziehen, in welchen Situationen ich bis jetzt während des kompletten Selbstversuches geredet habe. Es waren bis jetzt eigentlich fast immer Momente, in denen ich in etwas versunken war. Aber nicht in Gedanken versunken sondern eher in eine Tätigkeit wie zum Beispiel einen Film zu schauen, zu Tanzen oder Musik zu hören. In den Situationen war ich nicht wirklich bei mir, sondern gab mich etwas hin. Wenn mich dann jemand ansprach hatte ich nicht einmal die Chance oder Zeit dazu zu entscheiden, ob ich jetzt sprechen will oder nicht, sondern es schoss einfach aus mir heraus. Wie ein Automatismus, den ich nicht stoppen kann. Mir war fast immer schon während oder direkt nachdem ich etwas sagte klar, dass ich gerade mein Schweigen breche, aber ich war beim Beginn der Verbalisierung machtlos.

Am Anfang des Versuches dachte ich, solange ich immer Aufmerksam bleibe und mich bemühe im Moment zu leben, werde ich schon nicht reden, aber das hieße auch, dass einen Film bewusst zu schauen oder zur Musik zu tanzen außerhalb des „Im-Moment-Lebens“ wäre.

Heute ist mir (wieder) bewusst geworden, was die effektivste Art ist, mein Schweigen zu halten. Wenn ich mir selbst bewusst beim Vorgang des Schweigens zuhöre und dadurch ständig beim verrichten verschiedener Aufgaben sozusagen in mich hinein fühle fällt es mir am einfachsten zu schweigen. Ich habe so das Gefühl ständig mit meiner inneren Stille verbunden zu sein.

Durch das Schweigen ist es schwer „Aussagen“ zurück zu nehmen. Natürlich meine ich damit keine verbalen Aussagen, sondern eher Entscheidungen, die man getroffen hat und auf irgendeine Art und Weise jemanden mitgeteilt hat. Es ist schon schwer genug sich verständlich zu machen...seine Botschaft im Nachhinein noch zu relativieren oder zurückzunehmen ist so gut wie unmöglich.

Sich mit Händen und Füßen zu verständigen macht es oft schwer klare Botschaften zu übermitteln. Die Botschaft stimmt nie 100% mit dem was man meint überein und oft wird sie sogar komplett falsch verstanden. Dazu kommt, dass die andere Person mich immer direkt anschauen muss, damit ich überhaupt kommunizieren kann. Schweigend lässt sich nur sehr schwer Aufmerksamkeit verschaffen. Wenn ich beispielsweise in der U-Bahn oder der Rolltreppe an einer Person vorbei möchte, die mit dem Rücken zu mir steht, muss ich entweder warten bis sie mich anschaut, sie berühren und dadurch auf mich aufmerksam machen oder schlichtweg warten, bis die Situation sich von alleine klärt.

Ich glaube aber zu realisieren, dass genau dieses mir aufgezwungen Warten (durch das Schweigen), oder anders ausgedrückt jede Situation erst mal so akzeptieren müssen wie sie halt gerade ist, sehr lehrreich für mich ist. Ich fühle mich um einiges entspannter, weil ich an äußeren Gegebenheiten schweigend nur wenig ändern kann. Die Entscheidung darüber,

oder viel mehr die Kontrolle darüber, was als nächstes passiert wird mir dadurch genommen. Das nimmt eine Menge Druck von mir.

Tag 6 ist bald vorbei und ich habe heute wieder nicht geredet! (Zugegebenermaßen habe ich heute wegen des gestrigen Feierns bis 15 Uhr geschlafen, das hat den Tag etwas verkürzt und die Aufgabe dadurch etwas vereinfacht...und verkümmert ist man ohnehin nicht so gesprächig... und genau betrachtet war es gestern bestimmt auch schon nach Mitternacht als ich geredet habe...egal! Es geht mir ja um die Schweigemomente, nicht um die Schweigedauer)

Meine beiden Mitbewohner fragten mich eben, ob ich einen Film mit ihnen schauen wolle. Ich nickte erst und sagte dadurch zu, dann fiel mir aber ein, dass ich erst noch meinen Erfahrungsbericht für heute schreiben will. Ich wollte ihnen also gerne mitteilen, dass ich mich umentschieden habe, da ich erst noch etwas schreiben will, aber sie könnten ruhig schon mal anfangen den Film zu schauen, ich würde dann einfach dazustoßen wenn ich fertig bin.

...Wie drückt man so etwas mit Händen und Füßen aus?...Gar nicht. Ich konnte nur kommunizieren, dass ich jetzt doch nicht mit schaue (obwohl ich zugesagt hatte) mit der Folge, dass beide beleidigt sind und einer mich als „Workaholic“ bezeichnet hat. (Ein Workaholic der bis 15 Uhr schläft...).

Mein Schweigen ist für Andere frustrierend und würde wohl alle meine sozialen Kontakte vernichten würde ich es noch ein paar Wochen durchziehen, aber ich merke wie lehrreich es für mich ist und dass ich mich meiner Stille dadurch nähere. Trotzdem bin ich froh, dass morgen der letzte Tag ist.

TAG7

Heute ist mir das erste mal während meiner gesamten Schweigewoche das erste mal wirklich langweilig. Das Wetter ist zu schlecht um vor die Tür zu gehen und mein Mitbewohner hat Besuch von seiner fünfköpfigen Familie, die seit Stunden in unserer Wohnung sind. Da ich zur Zeit kein geselliger Typ bin und auch gemerkt habe, dass seine Familie es irgendwie merkwürdig findet, dass ich schweige (zu Recht) sitze ich die ganze Zeit in meinem Zimmer und spiele Playstation. Ich würde gerne lesen oder meditieren, aber dafür ist es einfach viel zu laut in der Wohnung. In weniger als sechs Stunden ist die Woche endlich vorbei.

Ich habe eben etwas auf ein kleines Hängeregal in der Küche gestellt und bei der Aktion ist das komplette Regal samt aller kleinen Teile darauf aus der Wand gerissen alles und hat sich auf dem Küchenboden verteilt. Durch den Lärm kam mein Mitbewohner direkt zu mir gestürmt und war ziemlich entsetzt wie chaotisch die Küche auf einmal aussieht. Ich konnte ihm natürlich nicht erklären was genau passiert ist, aber das hat sich bei dem Ausmaß der Verwüstung auch irgendwie von selbst erklärt.

Da ich nicht reden konnte, habe ich auch nicht wie sonst üblich über die unangenehme Situation geschimpft, sondern musste eher innerlich lachen. Die Situation hatte sogar eher was lustiges durch mein Schweigen, weil mein Mitbewohner sich selbst einen Reim drauf machen musste was passiert ist. Außerdem hatte ich das Gefühl, dass ich durch mein komisches Schweigen meinen Mitbewohner mit guter Laune angesteckt hat. Wir haben dann beide einfach das Chaos im Handumdrehen beseitigt und danach eingeschlagen.

Um Punkt 12 Uhr Mitternachts konnte ich wieder reden! Es dauerte ein paar Sekunden, bis ich die ersten Worte sagen konnte, es hat sich irgendwie falsch angefühlt, nach eine Woche des Schweigens einfach darauflos zu reden. Meine Sätze vibrierten noch nie so intensive in meinem Hals und in meinem Mund. Jedes Wort hatte auf ein mal etwas mehr Bedeutung. Ich beschrieb meinem Mitbewohner einige der Erfahrungen, die ich in der Woche gesammelt hatte. Wir lachten über das zerstörte Hängeregal in der Küche.

D) Erfahrungsbericht: Schalltoter Raum

Dieser Text ist am 5. Oktober 2015 während meines dreistündigen Aufenthaltes im Reflexionsarmen Raum der Technischen Universität Berlin entstanden und beschreibt meine Erfahrungen, die ich während der extremen Ruhe in diesem Raum gemacht habe.

Um mich herum: Stille. Totenstille. Keine Bewegung. Der Raum schweigt mich lauthals an.

Aber es treibt mich nicht in den Wahnsinn, so wie es in manchen Erfahrungsberichten solcher unnatürlichen, weltfremden Räume geschildert wird.

Ich bin zweifellos alleine. Aber nicht einsam, eher so isoliert, wie ich es noch nie in meinem Leben war.

Ich habe mich selbst eingesperrt – nicht in einem Raum, sondern eher in mir. Ich alleine und meine Gedanken.

Beim Formulieren dieser Sätze umgeben von Dunkelheit im Lichtkegel meiner Taschenlampe höre ich die Sätze in meinem Kopf, die Formulierungsversuche dessen, was ich gerade erfahre, laut und deutlich und gestochen scharf.

Alleine bei dem Gedanken an den nächsten Satz spüre ich die einzelnen Worte schon auf meiner Zunge und meinen Lippen (...vielleicht setzt der Wahnsinn doch langsam ein...).

Wo auch immer ich meinen Kopf hindrehe sehe ich bizarre technische Objekte eines Versuchsaufbaus, die dort wie mir scheint schon seit einer Ewigkeit unbewegt stehen und deshalb eins mit diesem toten Raum der Stille wurden.

Es scheint so als würden mich diese Apparaturen der Stille mich auch anschauen – zurückstarren – und mich fragen, was ich hier verloren habe. Ich bin ein Fremdkörper hier, weil ich mir Gedanken mache, Sätze aufschreibe und Laute von mir gebe. Der einzige lebende Fleck in dieser toten Umgebung.

Die Zeit scheint stehen geblieben zu sein. Es ist kalt. Ich spüre wie die Kälte in mich hinein kriecht...und das obwohl alle Flächen dieses Raumes weich und isoliert sind. Aber das scheint die Wärme nicht hier drin zu halten.

Wenn ich die Augen schließe werde ich schläfrig. Ich könnte mir gut vorstellen in diesem Raum zu schlafen, wenn es nicht so kalt wäre.

Je mehr ich versuche in die Stille hinein zu hören, desto mehr verschließt sie sich vor mir. Immer leisere Geräusche tauchen auf, die sich in den Vordergrund meiner Wahrnehmung

drängen. Selbst wenn ich absolut regungslos sitze und die Luft anhalte ist es nicht still. Es bleibt immer ein leichtes, hochfrequentes Rauschen oder Pfeifen in meinem Kopf. Außerdem höre ich meinen Herzschlag...oder den Klang meiner Gedanken.

Die Stille...vielleicht ist es einfach nicht möglich sie zu „hören“. Vielleicht will sie nicht gehört werden. Doch jeder spricht von ihr, als wäre sie überall leicht zu finden. Jeder braucht sie anscheinend um sich zu erholen, zur Ruhe zu kommen, sich selbst zu finden.

Und trotzdem kann ich sie wahrnehmen...nur eben nicht mit den Ohren. Ich fühle sie und weiß, dass sie (da) ist, nur wo?

Vielleicht sollte man sie gar nicht suchen, nicht nach ihr schauen, nach ihr hören, über sie nachdenken. Vielleicht ist sie einfach zu groß für den Menschen.

Trotzdem bin ich mir sicher, dass es sie gibt. In manchen Momenten bin ich mir der Stille sogar bewusst. Wenn ich mich nicht vor ihr verschließe, kommt sie vielleicht von alleine zu mir...aber nicht hier und jetzt. Nicht während ich schreibe und suche...und nicht in diesem Raum.

E) Dokumentation der praktischen Arbeit

Titel der Arbeit: „Die Reflexion der Stille“
Art der Arbeit: Ein Klangstück für Kopfhörer
Länge: Ca. 17:30 min.
Entstehungszeitraum: November 2015 bis Februar 2016
Uraufführung: 3. Februar 2016, Berlin, Universität der Künste, Einsteinufer 43

Über das Stück

Mit dem Stück „Die Reflexion der Stille“ soll nichts Bestimmtes ausgedrückt werden. Das Stück ist Ausdruck des Prozesses meiner Beschäftigung mit Stille. Es hat weder einen Nutzen, noch eine bestimmte Intention, sondern lässt den Hörer an meiner Annäherung zur Stille teilhaben.

Folgende persönlichen Zugänge zur Stille wurden darin verarbeitet::

Ruhe, Pause, Schweigen, Konzentration, Loslassen, Leere, Gedankenlosigkeit, Moment, Resonanz, Einklang, Mitte und Reflexion.

Ob der Hörer alle, einige oder keinen dieser Zugänge erkennt oder nutzt ist nicht von Bedeutung. Die Reflexion der Stille ist Ausdruck meiner Arbeit und der Sensibilisierung für die Wahrnehmung von Stille.

Aufführungshinweis:

Das Stück sollte über geschlossene Kopfhörer wiedergegeben werden.

Es kann alleine oder in einer Gruppe gehört werden.

Eine sehr ruhige Umgebung ist vorteilhaft, aber nicht unbedingt notwendig.

Der Hörer sollte die Augen schließen, genau hinhören und eine entspannte Position einnehmen.

Einzelnen Klang-Elemente in chronologischer Reihenfolge

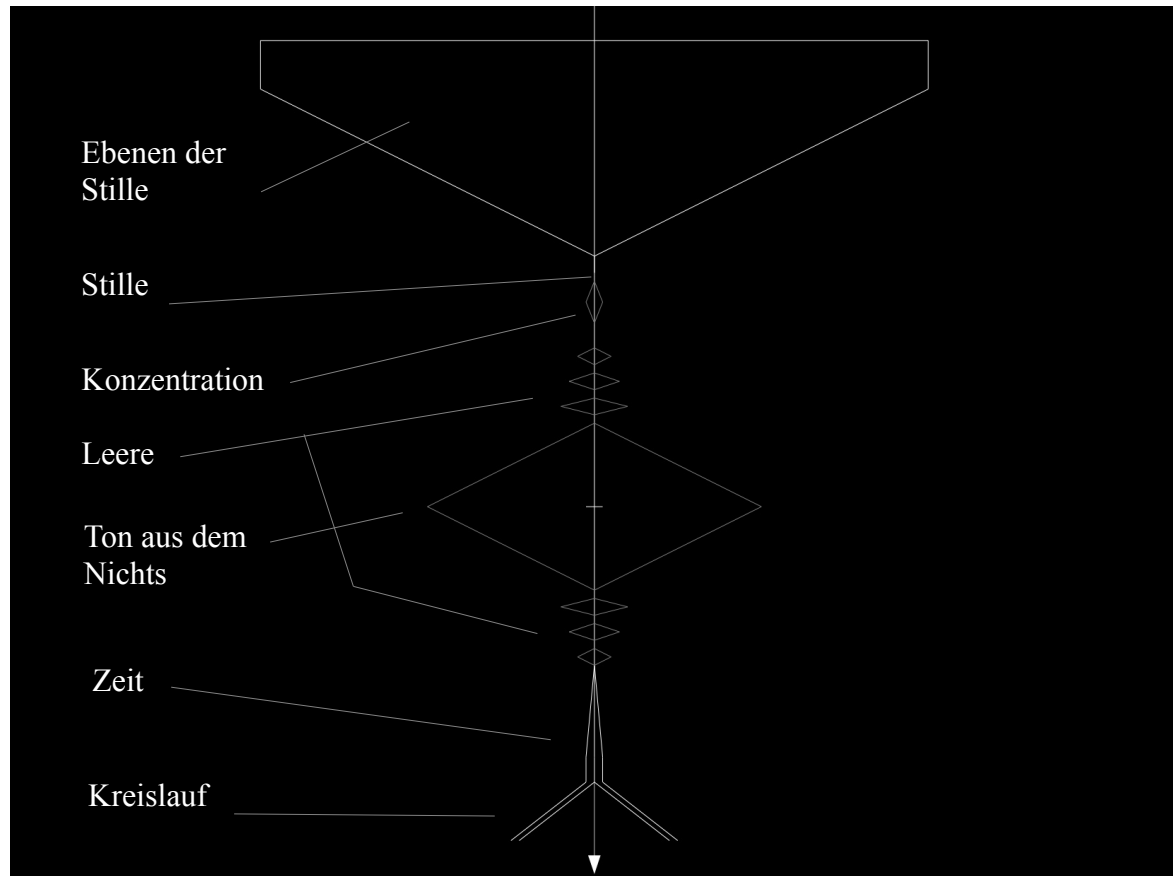
Teil	Element	Produktion
1) Ebenen der Stille	Großes Rauschen	Unbearbeitetes Pinkes Rauschen direkt von einem internen Rauschgenerator des Audio-Programms
	Die Welt der Dinge	Kunstkopfaufnahmen eines urbanen Soundscapes
	Wind	Stereoaufnahme von Windgeräuschen und Blättern
	Atem	Kunstkopfaufnahme meines eigenen Atems
	Herz	Eine Monoaufnahme eines Herzschlags mit 58 Beats pro Minute.
	Blut	Das gleiche Audiomaterial, wie das des Herzschlags, nur, dass die Herzschläge rausgeschnitten wurden, sodass nur noch das Rauschen des Blutes zu hören ist.
	Kleines Rauschen	Unbearbeitetes Weißes Rauschen direkt von einem internen Rauschgenerator des Audio-Programms
2) Stille	Binaural Beat	Zwei Sinustöne aus einem internen Sinustongenerator des Audio-Programms. Ein Sinuston mit einer Frequenz von 50 Hertz auf dem linken Kanal und der andere Sinuston mit einer Frequenz von 57,83 Hertz auf dem rechten Kanal. Die Differenzfrequenz von 7,83 Hertz (Schumannfrequenz) ist als Binaural Beat über die gesamte Dauer des Stücks zu hören.
	Klangschale	Eine Kunstkopfaufnahme des Ausklingens einer Klangschale. Ein kurzer Ausschnitt des Signals wurde ausgeschnitten und wiederholt wiederholt (in einem Loop). Es ist über die gesamte Dauer des Stücks zu hören.

3) Konzentration	Klangschale	Eine Monoaufnahme des wiederholten Anschlagens einer Klangschale. Nach einem Crescendo dieses Klangereignisses ist eine Kunstkopfaufnahme des einmaligen Anschlagens und Ausklingens einer Klangschale zu hören.
4) Leere	Leere	Eine Kunstkopfaufnahme der Raumimpulsantwort eines pinken Rauschens des leeren Hallraums der TU Berlin. Der Nachhall wurde teilweise gespiegelt.
5) Ton aus dem Nichts	Raum	Kunstkopfaufnahme im Hallraum. Ein im Audio-Programm produzierter, synthetischer, tieffrequenter Klang wurde über Lautsprecher in den Ecken des Hallraums durch langsames Einfaden eingespielt. Der Kunstkopf befand sich in der Mitte des Raumes und befand sich dadurch außerhalb des Hallradius des eingespielten Signals. Es wurden nur Raumanteile des Audiosignals aufgenommen.
	Ding	Das synthetische Audiosignal wurde über einen Mono-Lautsprecher wiedergegeben, der sich direkt vor dem Kunstkopf befand. Das aufgenommene Stereosignal wurde bei der Produktion später mit dem Raumanteil und dem Direktsignal (die sich zeitlich davor und dahinter befinden) durch ein Crossfade verbunden.
	Reflexion	Das direkte, synthetische Stereosignal direkt aus dem Audio-Programm.
	Ding	Wie der Abschnitt „Ding“ davor, nur dass er diesmal rückwärts abläuft.
	Raum	Wie der Abschnitt „Raum“ davor, nur dass er diesmal rückwärts abläuft und am Ende komplett ausklingt.
6) Leere	Wachsende Leere	Gleiche Produktion, wie in Teil 4, nur,

		dass diesmal das Signal nicht ausklingt. Es wurde ein kurzer Teil am Ende des Signals, kurz bevor es nicht mehr zu hören ist, ausgeschnitten und in eine Wiederholungsschleife gesetzt. Es wird bis zum Ende des Stücks wiedergegeben.
7) Zeit	Erinnerung	Eine Stereoaufnahme von spielenden Kindern wird eingefadet und bis zum Ende des Stücks wiedergegeben. Das Signal ist verhallt und tiefpassgefiltert.
8) Kreislauf	Kleines Rauschen	Das weiße Rauschen aus Teil 1 wird wieder langsam eingefadet und wird immer lauter.
	Leere	Die Raumimpulsantwort aus Teil 4 wird gespiegelt eingefadet und wird immer lauter.
	Stille	Das Klangschalenaufnahme aus Teil 2 wird immer lauter.
	Ende	Nach einem Crescendo enden alle Signale gleichzeitig.

Grafische Darstellung des zeitlichen Ablaufs

Die Grafik ist von oben nach unten zu lesen, wobei der zeitliche Verlauf an der Y-Achse und die Veränderung der Lautstärke an der X-Achse zu erkennen ist.



Eidesstattliche Erklärung

Ich, Michael Weisskircher, geboren am 15.09.1987 in Trier, erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Stellen sind in der vorliegenden Arbeit als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keinem anderen Prüfungsamt vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Berlin, der 29.02.2016

Michael Weisskircher