

## Was ist aus der Stille geworden?

Ein ganz normaler Tag – denke ich, die Bauarbeiter der Baustelle auf der anderen Straßenseite haben ihr Tagwerk schon vor sieben Uhr begonnen. Seit sieben Jahren begleitet mich dieses Großprojekt, ich kann es aus meinem Küchenfenster heraus beobachten, aus der ehemaligen Lagarde Kaserne in Bamberg entsteht ein neuer Stadtteil. Riesige Abrissmaschinen haben erst zertrümmert, zerkleinert, ein großer Fuhrpark von Baggern hat das Erdreich ausgehoben und gewendet, Berge aufgetürmt und wieder abgetragen, monatelang wurde Aushub in gartenhausgroßen Säcken irgendwo hingefahren. Und all dies geschieht mit Lärm, mit richtig viel Lärm, ohrenbetäubendem Lärm. Und dann ist das riesige Gelände dem Erdboden gleichgemacht. Nun wird aufgefors-

tet, aber nicht mit Bäumen, sondern mit Häusern, haus hohe Rammen hämmern und Bohrer drehen über Wochen dröhnend Löcher in die Erde... – der neue Wohnraum wird verankert. Schön, dass hier Wohnungen entstehen für große und kleine Geldbeutel. Die Menschen drum herum freuen sich, wenn sie tagsüber in die Arbeit gehen und dem Lärm entgehen können.

Ich räume noch schnell die Spülmaschine aus. Ein Topfdeckel gleitet mir aus der Hand und scheppert durch die Küche... – das tut den Ohren fast weh. Hoffentlich ist der Nachbar unter mir schon aufgestanden.

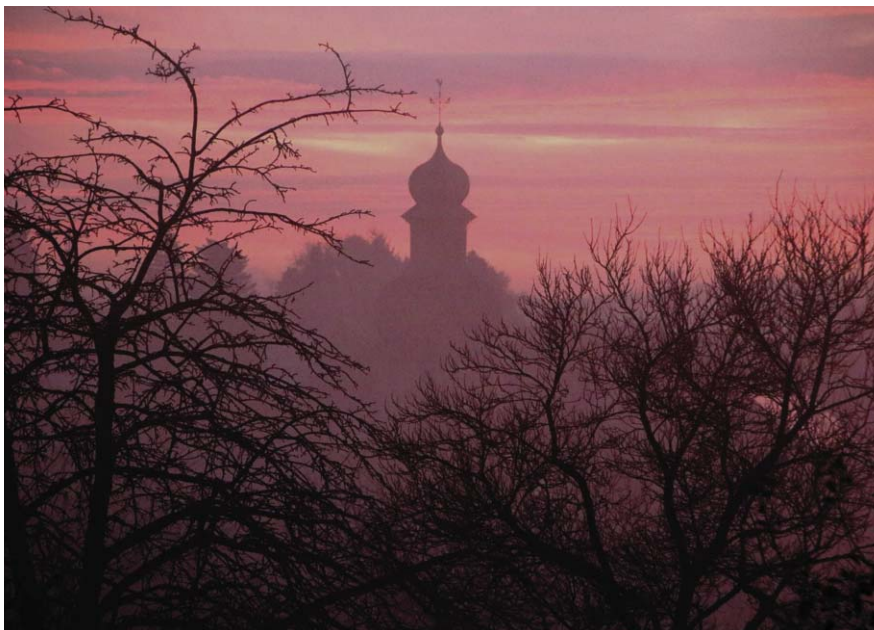
Angekommen im Büro kommt mir im Gang die Kollegin entgegen – auf dem Weg zur Tür. Durch unsere Gänge sind das 150 Meter und vier

Treppen zum Haupteingang im Erdgeschoss. Es hat jemand geläutet, sie weiß nicht, wer es ist. Die Sprechanlage, die zur großen Kreuzung am Bahnhof ausgerichtet ist, überträgt wunderbar den Straßenlärm – die Besucher hören uns aber oft nicht, egal wie laut wir in die Sprechanlage schreien.

Vor unserem Bürofenster steht ein LKW mit laufendem Motor – wir müssen das Fenster im Sommer vormittags öffnen, sonst haben wir nachmittags 28 Grad. Pech, dass sich unsere Fenster bei der Lieferzufahrt des angrenzenden Supermarktes befinden. Die LKW stehen hier bei Anlieferung, wegen nötiger Kühlung, mit laufendem Motor. Den LKW der „Deutsche See“ erkenne ich an seinem speziellen Motorengeräusch heraus.

Leicht auszumalen: Wenn zum Lärm von außen auch noch drei Kolleginnen telefonieren, wird es anstrengend für Körper und Geist. Eigentlich liegt Arbeit an, die Ruhe und Konzentration erfordert – wie soll das funktionieren? – verschieben auf den Nachmittag...

Und dann endlich Feierabend... mit dem Fahrrad nach Hause – von der ehemaligen Shopping Mall Atrium auf der linken Seite, zwar in Sichtweite, aber locker 500 Meter entfernt, über die Bahn hinweg, scheppert es den ganzen Tag in das Wohngebiet auf der gegenüberliegenden Seite.



Wenn der Tag erwacht.

Bild: Pfarrbriefservice, Christiane Raabe

Auch hier Abriss, das riesige Gebäude wird ausgeweidet ... damit Neues entstehen kann. Seit Wochen rutscht über riesige Dreckrutschen Abrissmaterial in Container. Es hört sich an, als würden unentwegt Wellblechstücke durch einen Metalltunnel zur Erde poltern. Meine Stirn legt sich in Falten, schnell vorbei ... ich habe Glück, ich kann weg.

Die Arbeiter tragen hoffentlich Hörschutz. Ich kann mir nicht vorstellen, dass man solchen Lärm ohne gesundheitliche Schäden durchsteht. Wird einer von diesen Arbeitern am Abend seinem Kind in leisen Tönen ein Gutenachtlied singen, eine Geschichte vorlesen? Ich denke, die wollen einfach nur ihre Ruhe haben ... gar Stille!?

Ich zumindest wünsche mir Stille. Nach Hause – Tür zu, Sofa. Nix sehen, aber vor allem nix hören wäre schön.

Aber heute Abend geht es nach Nürnberg – ins Theater. Heute gibt es einmal „Lärm“, den ich mir selbst ausgesucht habe und der meine Seele erfreuen soll.

Auf dem Weg, im Zug nach Nürnberg, surrt es, plingt es, zwitschert es ... das Smartphone – ohne geht es nicht mehr. Ich nehme meines auch aus der Tasche. Es ist fast ein Zwang.

Und es geht weiter und weiter. In wie vielen Familien läuft das Fernsehen als Dauerunterhaltungsprogramm. Und wenn der Fernseher nicht an ist, ist es das Radio. In fast jedem Haushalt gibt es einen mobilen

Lautsprecher, der überall mitgeschleppt wird. Im Freibad findet sich auf jeder dritten Decke so ein Ding.

Menschen, die nur dasitzen, ihren Gedanken nachhängen, sieht man kaum.

Wo ist sie geblieben, die Stille? Als berufstätiger Mensch in der Stadt muss man sie suchen.

Aber es gibt sie, sogar in der Stadt. Jetzt im Sommer bei geöffnetem Fenster kann ich am Sonntag im Morgengrauen das Gezwitscher der Vögel hören – und dann kommt der Moment, in dem das Gezwitscher aufhört ... von jetzt auf gleich, und dann ist da tatsächlich Stille, die Morgendämmerung begrüßt den neuen Tag.

Diesen kostbaren Moment habe ich vergangenen Sonntag mit einem sehr frühen Kaffee in meinem Hängesessel auf dem Balkon verbracht ... bis

die Glocken von St. Heinrich zum Gottesdienst gerufen haben.

Wir sollten nach ihr fahnden, nach der Stille, bewusst allen Lärm aussperren, Geist und Körper zur Entspannung zwingen, Orte suchen, die der Stille Raum geben. Oft sind das die Kirchen unserer Stadt, der Wald, Felder und Wiesen am Stadtrand. Einfach dasitzen, eine Stunde, keinerlei Besspielung von außen, vielleicht mal Hand in Hand nebeneinander gehen ... ohne Worte, nur schauen – Nähe kann man auch so spüren.

Der Atem wird ruhiger werden, wir entspannen uns, fühlen uns leichter, schaffen Raum für neue und gute Gedanken und können die Seele tatsächlich baumeln lassen. Machen wir uns auf den Weg und spüren sie wieder auf – die Stille.

*Heike Morbach*

## *Selbstfindung*

*Die Suche, um sich selbst zu finden,  
wird manchem zum Martyrium.*

*Ich tu mir leicht ganz ohne Schinden:  
Ich steh mir selbst im Wege rum!*

*Dr. Manfred Böhm*