



Schnelligkeit ist die Devise, die heute unser Leben diktiert. Schnell bedeutet auch laut, unruhig, hektisch. An unseren Kindern erkennen wir besonders deutlich, welche Folgen die Kulturbeschleunigung hat. Die Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) ist nicht nur nach meiner Ansicht keine neurologische Störung, sondern eine Folge der gesellschaftlich-kulturellen Rahmenbedingungen. Konzentration wird durch ständige sinnliche Reize verhindert. Unsere Sensibilität nimmt ab. Wir müssen uns gegen die fortwährend auf uns einströmende Flut von Außenreizen abschotten. Unsere Kinder verlernen das Zuhören, das Zuschauen, das Mitfühlen. Im Geschwindigkeitsrausch wird nur noch reagiert. Doch Befriedigung bleibt aus. So sind Kinder ständig auf der Suche nach neuen, stärkeren Reizen, die sie stimulieren und von der inneren Leere ablenken.

Stillehalten, Warten, sich langweilen – das sind furchtbare Bedrohungen für die meisten Kinder. Doch wo die gesunde Balance fehlt, wird der Mensch krank. Jeder Lärm braucht seine Stille. Jede Bewegung ihre Ruhe. Jede Aufregung braucht Langeweile ...

Meine Mutter, die ihr Leben nach einem festen Rhythmus gestaltete, von welchem sie bis ins hohe Alter nicht abwich, pflegte in ihrem netten Salzburger Dialekt oft zu sagen: „Alleweil Sonntag is nia Sonntag.“ Ein Satz, der vielen von uns Wohlstandskindern gar nicht so recht einleuchten will, zumindest, so lange wir jung sind und fest daran glauben, dass morgen alles noch besser sein wird und aufregender, wenn wir nur den heutigen

Tag überstehen. Also leben wir in Hektik auf die Genüsse des morgigen Tages zu. Der aber kommt nicht. Zu viel Wohlleben, zu wenig Verzicht – das macht eben nicht glücklich, im Gegenteil. Wir sind ständig verkatert. Nur wer gelegentlich eine Mahlzeit auslässt, weiß den Wert der Nahrung richtig zu schätzen.

Was ich mit diesen Stilleübungen vermitteln möchte, ist ein Anstoß, das Leben im jetzigen Augenblick zu leben, sich mit dem Hier und Jetzt zu versöhnen, mit seinen Unfertigkeiten und Provisorien, mit seinen kleinen oder großen Ungemütlichkeiten oder gar Schmerzen fertig zu werden. Sich selbst zu fühlen und keine Angst zu haben vor dem, was in einem ist, wie unbekannt und gefährlich es einem auch immer erscheinen mag. Stilleübungen können vorbeugen: körperlichen und seelischen Verkrampfungen, der Unzufriedenheit, dem krankhaft Ruhelosen, dem Unglücklichsein. Stilleübungen, in der Gruppe durchgeführt, bilden eine unsichtbare Brücke vom Ich zum Du. Denn nur wer sich selbst fühlt und annimmt, kann auch den anderen lieben und annehmen. Und nicht zuletzt fördern die Stilleübungen auch die Konzentration, deren wir dringend bedürfen, um in der Schule das zu tun, wofür Schule ja doch eigentlich da ist: lernen.

Ich wünsche Ihnen viel Geduld – und Erfolg mit den Stilleübungen!

Karin Pfeiffer