

JUSTIN ZORN, LEIGH MARZ

**RUHE**

**mosaik**



JUSTIN ZORN, LEIGH MARZ

# RUHE

Wie wir den Lärm der Welt bewältigen  
und in der Stille Klarheit finden

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Annika Tschöpe

**mosaik**

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel  
»Golden« bei HarperWave, New York.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,  
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzel-  
fall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal  
nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche  
selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns  
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum  
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2022

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Justin Zorn und Leigh Marz

Copyright © 2022 der deutschsprachigen Ausgabe: Mosaik Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: © plainpicture/Yvonne Röder

Redaktion: Angelika Lieke

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · IH

ISBN 978-3-442-39401-2

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

FÜR MEREDY UND MICHAEL  
UND ZUM GEDENKEN AN ROB ERIOV UND RALPH METZNER

# INHALT

## TEIL I: EINE GEMEINSAME SEHNSUCHT

1	Eine Einladung . . . . .	10
2	Der Altar des Lärms . . . . .	22
3	Ruhe hat Präsenz . . . . .	45
4	Die moralischen Dimensionen der Ruhe. . . . .	64

## TEIL II: DIE WISSENSCHAFT VON DER RUHE

5	Florence Nightingale wäre sauer. . . . .	88
6	Mute-Taste für den Geist. . . . .	110

## TEIL III: DAS WESEN DER RUHE

7	Deshalb macht Ruhe Angst . . . . .	136
8	Lotusblumen und Lilien . . . . .	155

## TEIL IV: RUHE IM INNEREN

9	Praxistipps für die Suche nach Ruhe . . . . .	174
10	Die gesunde Alternative zur Zigarettenpause . . . . .	192
11	Entrückte Ruhe . . . . .	229

## TEIL V: GEMEINSAM RUHIG SEIN

12	In Ruhe arbeiten . . . . .	262
13	In Ruhe leben. . . . .	294

## TEIL VI: GESELLSCHAFTLICHE WERTSCHÄTZUNG DER RUHE

14	Ma kommt nach Washington . . . . .	322
15	Kultur der Ruhe. . . . .	353

33 Wege zur Ruhe . . . . .	370
Dank . . . . .	386
Anmerkungen. . . . .	394
Register . . . . .	405



TEIL I:

# EINE GEMEINSAME SEHNSUCHT

# 1 Eine Einladung

*Was war die tiefste Ruheerfahrung Ihres Lebens?*

Vertrauen Sie auf das, was Ihnen spontan in den Sinn kommt.

Grübeln Sie nicht zu lange nach.

Wenn Ihnen etwas eingefallen ist, versuchen Sie, in diese Situation einzutauchen. Rufen Sie sich in Erinnerung, wo Sie sind, was um Sie herum geschieht und wer gegebenenfalls bei Ihnen ist. Versuchen Sie, die Atmosphäre heraufzubeschwören – das ganz bestimmte Licht, die Stimmung, die in der Luft liegt, das Gefühl, das Sie wahrnehmen.

Ist es eine Ruhe, bei der man nichts hört?

Oder ist es die Art von Ruhe, die sich einstellt, wenn nichts und niemand Ihre Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt?

Sind Ihre Nerven ganz ruhig?

Oder ist es die Art von Ruhe, die noch tiefer geht – wenn sich das aufgewühlte Meer der inneren Stimmen unvermittelt teilt und sich ein klarer Weg auftut?

Denken Sie kurz über die folgende Frage nach, die ein wenig seltsam anmuten mag: *Ist Ruhe die Abwesenheit von Lärm – oder ist sie etwas, das anwesend ist?*



In den vergangenen Jahren sind wir diesen Fragen gemeinsam mit den unterschiedlichsten Menschen auf den Grund gegangen: mit Neurowissenschaftlern, Aktivistinnen, Dichtern, Firmenchefinnen, Politikern, Medizindozenten, Umweltschützerinnen, einem tanzenden Derwisch, einer Mitarbeiterin des Weißen Hauses, buddhistischen Lehrern, christlichen Predigern, einer Grammy-gekrönten Opernsängerin, einem zum Tode Verurteilten, einem Hollywood-Toningenieur, einem Heavy-Metal-Frontmann, einem Cowboy und Holzfäller und einem Oberstleutnant der Air Force. Auch wir selbst haben uns mit diesen Fragen auseinandergesetzt. Diese privaten und gemeinsamen Erkundungen haben uns an verschiedenste Orte geführt, zum Beispiel:

In die laue Brise bei Sonnenaufgang über dem weiten Ozean.

In die Stille einer unberührten Schneedecke im Hochgebirge.

Andere Erlebnisse waren in akustischer Hinsicht keineswegs ruhig: Geburten. Todesfälle. Momente der Ehrfurcht. Momente dramatischer, unerwarteter Veränderungen, in denen alle gängigen Erklärungen versagen, sodass wir uns eingestehen müssen, dass es nichts zu sagen gibt.

Manchmal erlebten wir selbst und andere einen Moment tiefer Ruhe bei erstaunlich hohem Geräuschpegel:

Auf der perfekten Route durch tosende Stromschnellen.

Im elektrisierenden Gesang der Zikaden bei Dämmerung in einem dichten Wald.

Im engen Gedränge auf der Tanzfläche, wenn alle selbstbezogenen Gedanken im wummernden Beat untergehen.

Wenn diese unglaublich unterschiedlichen Varianten der tiefen Ruhe einen gemeinsamen Nenner haben, dann ist es die Antwort auf die letzte der Fragen, die wir eingangs gestellt haben. Tiefe Ruhe bedeutet nicht, dass etwas abwesend ist; Ruhe hat *Präsenz*. Diese Präsenz kann uns neu ausrichten, uns heilen und uns Erkenntnisse verschaffen.

In seinem Roman *Sartor Resartus* aus dem Jahr 1836 erwähnt der schottische Philosoph und Mathematiker Thomas Carlyle eine Inschrift in der Schweiz: »*Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.*«<sup>1</sup>

»Oder«, so Carlyle, »wie ich es lieber ausdrücken würde: ›Das Schweigen ist tief wie die Ewigkeit, das Reden ist seicht wie die Zeit.‹«

Es gibt bereits seit Jahrtausenden Varianten dieses Aphorismus in lateinischer, arabischer, hebräischer und aramäischer Sprache.<sup>2</sup> Nach einem frühislamischen *Isnad* – so nennt man die generationsübergreifende Überlieferung einer heiligen Lehre – geht die Redewendung »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold« auf den weisen König Salomon zurück. Noch heute sagt sie uns, dass ein kluger Mensch weiß, wann man spricht und wann man besser schweigt.

Wer sich näher mit der Bedeutung von »Schweigen ist Gold« befasst, stößt immer wieder auf die Vorstellung, dass wahre, tiefe Ruhe mehr ist als die Abwesenheit von Lärm. Ruhe bedeutet auch, dass etwas *da* ist.

## JENSEITS DER KULTUR DES PRO UND KONTRA

Anfang 2017 war unser Blick auf die Lage der Welt ziemlich pessimistisch. Vermutlich kennen Sie das Gefühl. Das war lange vor COVID-19 und den jüngsten, besorgniserregenden Erkenntnissen zum Klimawandel, vor den aktuellen wirtschaftlichen Verwerfungen und den Morden an Breonna Taylor und George Floyd. Doch selbst damals sahen wir keinen Ausweg aus der Sackgasse. Uns fehlte eine realistische

Vision, wie die politischen Verhältnisse in Ordnung gebracht, eine humanere Wirtschaft aufgebaut oder unsere Beziehung zur Natur wiederhergestellt werden könnten. Es war, als wäre die Fähigkeit zu eingehenden Gesprächen über schwierige Themen blockiert, und damit letztlich auch unsere Fähigkeit, kreative Lösungen zu finden. Wir persönlich, als Aktivisten, Anwälte und Eltern kleiner Kinder, waren ratlos.

Damals nahmen wir beide eine seltsame Intuition wahr. Wir bekamen eine Ahnung, wo wir nach einer Antwort suchen könnten: *in der Ruhe*.

Zu dem Zeitpunkt waren wir im Prinzip »nicht mehr praktizierende Meditierende«. Doch das, was wir unabhängig voneinander empfanden, war nicht der Drang, uns wieder auf das Kissen zu setzen oder uns in eine Klause zurückzuziehen. Wir hatten nicht den Drang, wegzulaufen, sondern vielmehr das Gefühl, dass die hartnäckigsten Probleme nicht durch noch mehr Denken oder Reden gelöst werden können. Bei allem Respekt vor der Stimme, dem Intellekt und dem unaufhaltsamen materiellen Fortschritt spürten wir, dass die Lösungen für die entscheidenden persönlichen, gesellschaftlichen und sogar globalen Herausforderungen anderswo zu finden sind: *in dem freien Raum zwischen den Kopfdingen*.

Je mehr wir auf unsere Intuition achteten, desto deutlicher wurde unser Gespür dafür, wie die Veränderungen, die die Welt brauchte, gestaltet sein sollten. Sind wir alle im dialektischen Reigen des menschlichen Lebens gefangen – Zustimmung/Ablehnung, Fortschritt/Widerstand, Aufschwung/Zusammenbruch – und unweigerlich dazu verurteilt, »eine verdammte Sache nach der anderen« zu ertragen, wie Winston Churchill angeblich behauptete? Oder ist etwas Größeres möglich – eine Öffnung, vielleicht sogar die Gnade einer Aussöhnung? Wir waren uns nicht sicher. Aber wir hatten eine Ahnung, welcher erste Schritt einen glänzenden neuen Weg eröffnen könnte, mit

dem wir überkommene Gegenpole hinter uns lassen und den Lärm überwinden.

Da wir befürchteten, diese Intuition könne ein wenig nach New Age klingen, wollten wir sie in einer Zeitschrift vorstellen, bei der wir keinerlei New Age-Tendenzen vermuteten – der *Harvard Business Review*. Erstaunlicherweise wurde unser Vorschlag angenommen, und noch erstaunlicher war, dass der Artikel auf der Website der Zeitschrift letztendlich so häufig geteilt und gelesen wurde wie kaum ein anderer in den letzten Jahren. In unserem Artikel »The Busier You Are, the More You Need Quiet Time«<sup>3</sup> (*Je mehr man zu tun hat, desto dringender braucht man Ruhe*) ging es um Ruhe als Weg zu mehr Kreativität, Klarheit und innerer Verbundenheit. Wir waren sorgsam darauf bedacht, nicht nur anzupreisen, wie Achtsamkeit die Produktivität fördern kann, sondern beschrieben Ruhe als »Auszeit von den geistigen Reflexen, mit denen wir gewohnheitsmäßig unseren Ruf schützen oder einen Standpunkt unterstreichen wollen«. Wir rieten dazu, »vorübergehend das einzustellen, wozu wir uns ständig gedrängt fühlen: überlegen, was man sagen soll«. Wir gaben uns alle Mühe, einen Gedanken zu erläutern, der in wirtschaftlichen oder politischen Publikationen nur selten zu finden ist: Ruhe bedeutet nicht, dass etwas abwesend ist. Ruhe ist etwas Präsentes. Sie kann zu echter Einsicht, zu Heilung und sogar zu gesellschaftlichem Wandel führen.

Einige Tage nach Erscheinen des Artikels besuchte Justin eine wirtschaftspolitische Konferenz in Pittsburgh. Auf dem Rückweg zum Flughafen teilte er sich ein Taxi mit seinem neuen Bekannten Jeff – der praktizierende Katholik war Führungskraft in einem Wirtschaftsunternehmen und eng mit konservativen Politikern befreundet. Mit seinem dunklen Anzug, seinem geschäftsmäßigen Auftreten und seiner fleischlastigen Ernährung konnte man sich Jeff schwerlich in einem Yogastudio oder beim Philosophieren über einen buddhistischen Text vorstellen. Während sie im Berufsverkehr steckten,

erwähnte Justin den Artikel, den Jeff daraufhin las. Kurze Zeit später meldete er sich bei Justin und vertraute ihm an, jetzt sei ihm klar, warum er so gerne im Morgen Nebel auf die Jagd gehe und warum er als Kind die Jugendfreizeiten der Jesuiten so genossen habe. Er wusste nun, dass er in seinem Leben nach Ruhe suchen musste.

Justins Kontakt zu Jeff war einfach und zwanglos, doch er lieferte eine wichtige Erkenntnis. Bei vielen Themen, die uns so verzweifeln ließen, stand Jeff auf der anderen Seite. Auf der Konferenz hatten er und Justin gegensätzliche Ansichten vertreten. Und nun brachte er dieselbe tiefe Sehnsucht zum Ausdruck. Wir gaben uns zwar nicht der Illusion hin, dass die Begegnung mit der Stille ein Allheilmittel sein könnte, mit dem sich die sehr realen Fronten in der Welt überwinden ließen, aber das Erlebnis mit Jeff brachte uns zurück zu unserer anfänglichen Intuition. Der Raum der Ruhe kann den Ausgangspunkt für ein tieferes Verständnis bilden und sogar dazu führen, dass wir das ermüdende Hin und Her von Pro und Kontra hinter uns lassen.

In einer Welt des Lärms ist es nicht leicht, Freiräume zu finden. Mächtige Kräfte sorgen dafür, dass unsere Aufmerksamkeit in Beschlag genommen wird und dass es laut bleibt. Die einflussreichsten Institutionen in Wirtschaft, Politik und Bildung reden uns ein, wir müssten noch fleißiger und effizienter Kopfdinge hervorbringen. Der Lärm der Werbung und der Leistungsdruck sind subtile Werkzeuge der sozialen Kontrolle.

Das jedoch zeichnet die Ruhe aus: *Sie ist jederzeit vorhanden.*

Sie steckt im Atmen. Sie steckt in den Pausen zwischen zwei Atemzügen, zwischen den Gedanken, zwischen den Worten, die Freunde im Gespräch wechseln. Sie ist der kuschelige Moment unter der Bettdecke, kurz bevor der Wecker klingelt. Sie ist die kleine Auszeit vom Arbeitsplatz, in der man ein paar Minuten draußen auf der Bank in der Sonne sitzt. Sie steckt in den einfachen Momenten, in denen wir innehalten und den Vögeln, dem Regen oder nichts Konkretem lau-

schen und uns einfach auf das Sein einlassen. Wir können uns diesen Freiraum schaffen, indem wir darauf achten, wo Lärm herrscht, und dann die Lautstärke herunterdrehen, Tag für Tag.

Wenn wir nach tiefster Ruhe suchen, werden wir feststellen, dass sie nicht unbedingt damit zusammenhängt, welche Geräusche oder Informationen uns umgeben. Sie ist etwas Unveränderliches, das immer präsent ist, im Hier und Jetzt, tief in unserem Inneren. Sie ist der Puls des Lebens.

Dieses Buch beschreibt, warum man danach streben sollte und wie das gelingt.

## DEN LÄRM UMSCHIFFEN

In den letzten 50 Jahren ist die Achtsamkeitsmeditation auf bemerkenswerte Weise aus entlegenen Klöstern in Birma und Thailand an die Spitzen des Mainstream vorgedrungen – zu Unternehmen wie Apple und Google und sogar bis ins Pentagon.<sup>4</sup> Zum Teil ist diese Entwicklung darauf zurückzuführen, dass man seit den Umbrüchen der 1960er-Jahre offener für neue Denkweisen und Weltanschauungen geworden ist, doch wir sehen in der wachsenden Beliebtheit auch einen ganz einfachen Grund: die tiefe Sehnsucht nach Ruhe in einer Welt, die immer lauter wird. Ob bewusst oder nicht, wir spüren, dass uneingeschränkte Aufmerksamkeit immer seltener wird. Wir müssen lernen, damit umzugehen.

Dass Achtsamkeit heute zum Mainstream gehört, ist überaus positiv. Auch wenn wir beide nicht immer streng danach gelebt haben, hat uns die Achtsamkeit in wichtigen Momenten des Lebens dabei geholfen, den Lärm in den Griff zu bekommen. Wir wissen, dass Meditation und Achtsamkeit Millionen von Menschen eine große Hilfe ist, und auch wir selbst hatten in kleinem Maßstab Anteil an ihrer Verbreitung.

Leigh hat Meditation in ihre Arbeit in der Führungs- und Organisationsentwicklung für gemeinnützige Organisationen, große Universitäten und US-Bundesbehörden aufgenommen, und als Justin als politischer und strategischer Berater im US-Kongress tätig war, wirkte er an der Einführung eines Achtsamkeitsprogramms mit und leitete Meditationsitzungen für Entscheidungsträger in beiden politischen Lagern.

Doch wenn etwas »Mainstream« wird, impliziert das erfolgreiche Adaption nicht unbedingt messbare Ergebnisse. 1992 veröffentlichte der Jungianer James Hillman mit dem Kulturredakteur Michael Ventura ein Buch mit dem Titel *Hundert Jahre Psychotherapie – und der Welt geht's immer schlechter*. Heute könnte man ganz ähnlich sagen: *Vierzig Jahre Achtsamkeit, und die Welt ist unkonzentrierter denn je*. Obwohl wir die formelle Sitzmeditation befürworten und selbst praktizieren, halten wir sie nicht für ein Allheilmittel. Sie ist äußerst wertvoll, aber schlichtweg nicht für alle Menschen geeignet.

Joshua Smyth, Professor an der Pennsylvania State University und führender Forscher auf dem Gebiet der biobehavioralen Gesundheit und Medizin, erklärt: »Viele positive Aspekte, die der Achtsamkeit zugeschrieben werden, gelten für Menschen, die sie ernsthaft praktizieren.« Für Smyth sind diese Studien sehr wertvoll, doch er warnt davor, aus den Ergebnissen zu viel abzuleiten. »Wenn Testpersonen nach dem Zufallsprinzip (für Achtsamkeitsstudien) ausgewählt werden, halten sich 70 Prozent nicht an das empfohlene Pensum«, erklärt er uns. Mit anderen Worten: Sie befolgen die Anweisungen nicht. Weiter erläutert er: »Ein Drittel bis hin zur Hälfte der Probanden stellt die Übungen bereits im Rahmen einer Studie komplett ein – und nachdem sie für die Teilnahme bezahlt wurden, machen sie erst recht nicht weiter.« Diese Quoten sind mindestens genauso schlecht wie bei Studien zur Gewichtsreduktion.<sup>5</sup> Smyth fasst die Problematik so zusammen: »Wenn die Arznei nicht genommen wird, kann die Behandlung nicht wirken.«

Das ist keine Kritik an der Achtsamkeit oder an Menschen, die sie nicht konsequent befolgen. Es zeigt lediglich, dass sich die komplexe Herausforderung, in den unruhigen Gefilden der modernen Hyperstimulation seine Mitte zu bewahren, mit einem pauschalen Ansatz nicht dauerhaft bewältigen lassen wird.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Stil, eigene Vorlieben, eigene Lernmethoden und eigene Wege der Sinnfindung. Wie wir unsere Tage, Wochen, Monate und Jahre gestalten, können wir in unterschiedlichem Maße selbst bestimmen, und die Gegebenheiten ändern sich im Laufe der Zeit. Darüber hinaus kann das, was man gemeinhin als Achtsamkeitsmeditation bezeichnet – die meist aus dem Buddhismus übernommene Praxis, bei der man bewusst sitzt oder geht und über einen längeren Zeitraum hinweg auf Atmung und Gedanken achtet –, durch kulturelle, religiöse, psychologische oder physische Faktoren eingeschränkt werden.

Wie also reagieren wir auf den Lärm, der auf uns einprasselt? Wenn Meditation nicht für alle geeignet ist, wie können wir dann für die Abhilfe sorgen, die in der heutigen Welt so notwendig ist?

In diesem Buch schlagen wir eine Antwort vor:

### **Den Lärm wahrnehmen. Auf Ruhe einstimmen.**

Dazu sind drei grundlegende Schritte erforderlich:

1. Achten Sie auf die verschiedenen Formen von auditiven, informationellen und inneren Störgeräuschen in Ihrem Leben. Überlegen Sie, wie Sie damit umgehen können.
2. Entdecken Sie kleine Ruheinseln inmitten der vielen Geräusche und Reize. Nutzen Sie diese Räume. Kosten Sie sie aus. Tauchen Sie so tief wie möglich in die Ruhe ein, auch wenn sie nur ein paar Sekunden andauert.

### 3. Kultivieren Sie von Zeit zu Zeit Phasen tiefer Stille – oder gar entrückender Ruhe.

Um inmitten des Lärms Ausgeglichenheit und Klarheit zu finden, müssen wir uns nicht an die formalen Regeln und Methoden der Techniken halten, die man heutzutage gemeinhin als Meditation bezeichnet. Fragen wie »Mache ich das richtig?« können wir vergessen. Jeder Mensch weiß – auf seine Weise –, wie sich Ruhe anfühlt. Sie gehört zum Menschsein dazu. Sie bietet uns Erneuerung, die jederzeit möglich ist, auch wenn man manchmal danach suchen muss.

In den folgenden Kapiteln werden wir erkunden, wie wir den Lärm verstehen und bewältigen können, damit wir die Natur, einander und die Klänge, die das Leben ausmachen, bewusster hören können.

In Teil 1 geht es um die *Bedeutung von Lärm* im Sinne einer unerwünschten Ablenkung auf der auditiven, informationellen und inneren Wahrnehmungsebene. Dann werden wir auf die *Bedeutung von Ruhe* eingehen – als Abwesenheit von Lärm sowie als eigenes Phänomen. Als Nächstes werden wir überlegen, warum Ruhe so wichtig ist, und zwar nicht nur, damit wir selbst ausgeglichen und konzentriert sind, sondern auch, damit wir gemeinsam die Welt heilen und eine bessere soziale, wirtschaftliche, politische und ökologische Zukunft schaffen können. In Teil 2 – »Die Wissenschaft von der Ruhe« – werden wir darauf eingehen, was die Überwindung von auditivem, informationellem und innerem Lärm für unsere körperliche Gesundheit, unsere Wahrnehmung und unser emotionales Wohlbefinden bedeutet. Wir werden die Bedeutung der »Ruhe im Kopf« untersuchen und dabei die Grenzen der modernen Neurowissenschaft ausloten. In Teil 3 – »Das Wesen der Ruhe« – geht es darum, dass Ruhe als Weg zu Bewusstsein, Empathie, Kreativität und Ethik gilt. Wir werden uns damit befassen, warum so gut wie alle großen religiösen und philosophischen Traditionen der Welt in der Ruhe einen Weg zur Wahrheit

sehen. Teil 4 – »Ruhe im Inneren« – dreht sich um praktische Ansätze, mit denen sich in einer Welt des Lärms Ruhe finden lässt, sowie Strategien und Ideen, mit denen jeder von uns in typischen Alltagssituationen, aber auch durch seltenere, transformative Erlebnisse zur Ruhe finden kann. In Teil 5 – »Gemeinsam ruhig sein« – widmen wir uns der sozialen Form der Ruhe und erkunden, wie es innerhalb einer Gruppe gelingen kann, den Lärm zu überwinden und neue Wege zu finden, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause in der Familie oder im Freundeskreis. In Teil 6 schließlich – »Gesellschaftliche Wertschätzung der Ruhe« – werden wir uns Fragen der öffentlichen Ordnung und des kulturellen Wandels widmen und ausmalen, was es für Städte, Nationen und sogar die ganze Welt bedeuten würde, wenn wir die Weisheit der Ruhe wieder zu schätzen wüssten.

Wir werden Ideen und Methoden erkunden, die dazu beitragen können, dass Sie im Beruf, im Privatleben und bei der Bewältigung großer und kleiner Herausforderungen geduldiger, achtsamer und sogar effektiver werden. Allerdings möchten wir deutlich machen, dass Ruhe keine »Ressource« ist, die sich gezielt oder formelhaft kontrollieren lässt. Ihr Wert lässt sich nicht anhand eines »Nutzens« beifern. Die Wendung »Schweigen ist Gold« zeigt uns, dass Ruhe einen inneren Wert hat. Und Thomas Carlyles Worte »Schweigen ist tief wie die Ewigkeit« machen deutlich, dass sie nicht bemessen und für bestimmte Zwecke eingesetzt werden kann. In den letzten Jahrzehnten wurde uns die Achtsamkeit oft als Mittel zur Förderung der Produktivität verkauft, das in verschiedensten Bereichen die Leistung steigern soll – sei es hinsichtlich der Zielgenauigkeit von Scharfschützen oder der Expansionspläne von CEOs. Für uns ist Ruhe aber wesentlich mehr als Selbstoptimierung. Sie taugt nicht zum Patentrezept, mit dem wir persönliche Ambitionen verwirklichen. Ruhe dient per definitionem keinem Zweck.

Durch die Arbeit an diesem Buch ist unsere ursprüngliche Intuition

mehr und mehr zur Überzeugung geworden. Wir glauben immer noch fest daran, dass es wichtig ist, seine Meinung zu äußern, sich zu engagieren und für das einzusetzen, was richtig ist. Nach wie vor bezweifeln wir nicht, dass das Internet, die allgegenwärtigen Kommunikationsmittel und die imposanten industriellen Technologien Vorteile bringen können. Doch die Verzweiflung, die der Zustand der Welt in uns weckt, führt uns immer wieder zur selben Antwort: *Den Lärm überwinden. Auf Ruhe umschalten.*

## 2 Der Altar des Lärms

Cyrus Habib hätte nie damit gerechnet, dass sich ihm solche Chancen bieten würden.

Cyrus, dessen Eltern aus dem Iran in die USA eingewandert waren, überstand eine lebensbedrohliche Krankheit und war im Alter von acht Jahren vollständig erblindet. Er lernte Blindenschrift, absolvierte die Highschool und studierte anschließend erst an der Columbia University, später mit einem Rhodes-Stipendium in Oxford und schließlich in Yale Rechtswissenschaften. »Im Laufe meines Lebens musste ich mich selbst immer wieder überzeugen und anderen gegenüber Stärke, Kompetenz, Macht und Einfluss ausstrahlen ... Das verhalf mir zum Erfolg und war für mich ein entscheidendes Dogma.« Mit 31 Jahren wurde er in die Legislative des Staates Washington gewählt, vier Jahre später zum Vizegouverneur, dem zweithöchsten öffentlichen Amt in einem Bundesstaat mit 7,6 Millionen Einwohnern.

Anfang 2020 schien klar, wie es für Cyrus weitergehen würde: mit einer Kandidatur für den Gouverneursposten oder den US-Senat oder einem anderen öffentlichen Amt, das den nächsten Schritt seiner vielversprechenden politischen Karriere bedeutet hätte. Doch als wir später im Jahr mit Cyrus sprachen, hatte er sich gerade gegen all diese Optionen entschieden und einen ganz anderen Weg eingeschlagen.

*Als Novize der Jesuiten gelobte er, ein Leben in Armut, Keuschheit und Gehorsam zu führen.*

In der *New York Times* kommentierte Frank Bruni diese Entscheidung mit den Worten: »Ein Politiker zerschmettert sein Ego.«<sup>1</sup>

Diese unerwartete Wendung in Cyrus' Karriere ist nicht auf einen einzigen Grund zurückzuführen. Mehrere Faktoren kamen zusammen

und bewirkten, dass ihm das Herz brach und gleichzeitig aufging: Er verlor unerwartet seinen Vater, sorgte sich um seine eigene Gesundheit, und er begegnete dem Dalai Lama. Cyrus beschloss, die Politik zu verlassen und Jesuit zu werden, um gegen die »Komplexität« seines Lebens anzugehen. »»Komplexität« ist nicht negativ gemeint«, erklärt er. »Damit meine ich nur, dass zum Beispiel Geld einen bestimmten Stellenwert hat und gut und notwendig ist, aber auch Stress und Ängste auslösen kann. Wenn man nicht daran gebunden ist ... kann man das Leben radikaler in den Dienst anderer stellen.«

Als Cyrus auf dem besten Weg war, in die höchsten Sphären der Politik aufzusteigen, befand er sich in spiritueller Hinsicht am Abgrund. Inmitten der allgegenwärtigen Lärm- und Reizüberflutung des politischen Lebens kam ihm immer wieder ein Erlebnis in den Sinn, das eine ungeahnte Sehnsucht in ihm weckte. Während seiner Studienzeit in Oxford hatte er auf Einladung eines Freundes den Gottesdienst in einer der jahrhundertealten Universitätskapellen besucht. »Diese Messe ... die Musik, die Liturgie, die atmosphärische Transzen- denz öffnete in mir etwas, in das ich eintauchen konnte. Ich konnte zurückschalten, ruhiger werden«, erinnert er sich. Cyrus malte sich aus, wie es wäre, ein Leben lang ein solches Gefühl der Zentriertheit zu erfahren. Welch ein Kontrast wäre das zum üblichen Alltag eines modernen Politikers, der in weiten Teilen davon bestimmt ist, Spendengelder aufzutreiben, aufgeblasenen Egos zu schmeicheln und sich auf Twitter zu präsentieren.

Doch Cyrus stellt klar, dass er nicht flüchten will.

»Die Leute denken: ›Er wird Jesuit. Vorher war er Politiker. Sicher will er ein ruhigeres Leben.‹ Und das stimmt ja auch, das stimmt ... Aber ich will mich nicht zurückziehen, ich suche nicht nach Stille, die lindernd wirkt«, betont er. »Ich will mir selbst besser bewusst machen, welches Leben für mich vorgesehen ist, und danach will ich das tun, wofür ich gemacht bin.« Cyrus will sich weiterhin für die Anliegen en-

gagieren, die ihn ursprünglich in die Politik geführt haben – so wird er beispielsweise weiter für Menschen kämpfen, die in Armut oder in Gefängnissen leben. Doch er meint, er könne sich unmittelbarer und authentischer für andere einsetzen, wenn er selbst ein Armutsgelübde ablegt. Um sein Herz für höhere Inspiration »bereit zu machen«, so erzählt er uns, müsse er »all das Überflüssige, das unsere Tage und unser Bewusstsein füllt«, hinter sich lassen. Er müsse sich in gewisser Weise »entgiften« von der ständigen Ablenkung, und der Wahrheit zuwenden.

Cyrus wusste, dass ihn eine große Umstellung erwartete. Bei seinem ersten Besuch bot er den Jesuiten an, einen Saugroboter zu kaufen, um beim Saubermachen Zeit zu sparen. Das belustigte die Brüder sehr. »Mensch, darum geht es doch gar nicht«, erklärten sie. »Dir stehen spannende Veränderungen bevor.«

Cyrus' Abenteuer der Ego-Auslöschung – Bodenwischen und stille Gebete statt Reden vor großem Publikum und Beratungen über neue Gesetze – verrät einiges über das Wesen des Lärms und darüber, was es bedeutet, Klarheit zu finden. Wir sprachen darüber, dass sich die moderne Politik zu einem zermürbenden Nullsummen-Wettstreit um das kleinste bisschen Aufmerksamkeit entwickelt hat, eine Extremform der Sucht nach Drama und Ablenkung, die sich durch die gesamte Gesellschaft zieht. Cyrus betont jedoch, dass all das nur eine Facette des Lärms ausmacht. Zwar ist er froh, den dröhnenden Nachrichtensendungen im Büro, den unerbittlichen Parteistreitigkeiten und den unablässigen, belanglosen Telefonaten entkommen zu sein, doch mit seinem radikalen Wandel will er einer tieferen Form des Lärms entgehen – einem Lärm im Inneren, der ihn daran hinderte, seine eigene Intuition zu hören und eine höhere Wahrheit zu vernehmen.

Ja, Lärm ist eine unerwünschte Störung der Geräuschkulisse im herkömmlichen Sinne. Ja, Lärm entsteht durch Tempo und Ausmaß der Informationsflut. Und doch ist er letztlich mehr als beides

zusammen, nämlich sämtliche unerwünschten Geräusche und Reize, die innen und außen ertönen. Dazu gehört auch das, was uns von dem ablenkt, was wir wirklich tief in uns wollen.

## TAXONOMIE DES LÄRMS

Sehr originell ist es nicht, über den Lärm des Lebens zu sinnieren; darüber sind wir uns im Klaren. Vermutlich klagt der Mensch seit jeher darüber.

In ihrem Buch *The Soundscape of Modernity* berichtet Emily Thompson von frühbuddhistischen Texten, die beschreiben, wie laut es um 500 v. Chr. in einer großen südasiatischen Stadt sein konnte. Sie schildert »Elefanten, Pferde, Wagen, Trommeln, Tamburine, Lauten, Gesang, Zimbeln, Gongs und Menschen, die ›Esst und trinkt!‹ schreien«.<sup>2</sup> Im *Gilgamesch-Epos* sind die Götter den Lärm der Menschen so leid, dass sie eine große Flut schicken, um alle auszulöschen. Vor etwas mehr als 100 Jahren stellte J. H. Girdner »The Plague of City Noises« (*Die Plage der Stadtgeräusche*) dar, zu der Pferdefuhrwerke, Hausierer, Musikanten, Tiere und Glocken zählten. Lärm ist offenbar ein immerwährendes Ärgernis, das sich durch alle Epochen zieht.

Und doch ist die Lage heutzutage anders als je zuvor in der uns bekannten Geschichte. Heute ist es nicht nur laut,<sup>3</sup> sondern die Reize, denen unsere Psyche ausgesetzt ist, vermehren sich in nie dagewesener Weise.

Zum einen ist da der *akustische, auditiv wahrgenommene* Lärm, den man hören kann. Zwar hat uns die Corona-Quarantäne eine kurze Atempause von der üblichen Kakophonie verschafft, doch das moderne Leben scheint eine unaufhaltsame Entwicklung zu nehmen: mehr Autos auf den Straßen, mehr Flugzeuge am Himmel, mehr dröhrende Geräte, mehr surrende und piepende Technik. Im öffentlichen

Raum und in Großraumbüros finden sich immer mehr und immer lautere Fernseher und Lautsprecher. In ganz Europa sind schätzungsweise 450 Millionen Menschen, also etwa 65 Prozent der Bevölkerung, einem Lärmpegel ausgesetzt, der laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) als gesundheitsgefährdend gilt.

Die Welt wird immer lauter, das ist eine messbare Tatsache. Einsatzfahrzeuge müssen die Alltagsgeräusche übertönen, deshalb ist die Lautstärke der Sirenen ein guter Anhaltspunkt für die allgemeine Umgebungslautstärke. Im Jahr 1912 war eine Feuerwehrsirene im Abstand von drei Metern bis zu 96 Dezibel laut, wie der Komponist und Umweltschützer R. Murray Schafer feststellte, während der Geräuschpegel 1974 in der gleichen Entfernung bis zu 114 Dezibel betrug. Die Journalistin Bianca Bosker berichtete 2019<sup>4</sup>, dass moderne Feuerwehrsirenen noch lauter sind – 123 Dezibel in drei Metern Entfernung. Der Anstieg mag nicht besonders drastisch klingen, doch der Dezibel-Wert ist eine logarithmische Größe. Damit ist der Schalldruck bei 90 Dezibel zehnmal so hoch wie bei 80 Dezibel und wird von unserem Gehör als etwa *doppelt so laut* wahrgenommen. Folglich ist es kein Wunder, dass Menschen in Großstädten wie New York und Rio de Janeiro in erster Linie über den Lärm klagen.

Und nicht nur die bloße Lautstärke an sich bereitet Probleme. Oft sind auch die hoch- und niederfrequenten Geräusche von Rechenzentren und Flughäfen schädlich. Man hat festgestellt, dass Bevölkerungsgruppen mit mittlerem und niedrigerem Einkommen durch diese Formen des auditiven Lärms unverhältnismäßig stark belastet werden.

Während mindestens ein Drittel der natürlichen Ökosysteme der Erde so still geworden ist, dass man vom »auditiven Aussterben« sprechen kann, wurden viele andere Geräusche – mechanische, digitale und menschliche – verstärkt.

Und noch eine zweite Art von Lärm ist auf dem Vormarsch: der

*informationelle* Lärm. 2010 nahm Eric Schmidt, damals CEO von Google, eine bemerkenswerte Schätzung vor: »Mittlerweile erzeugen wir alle zwei Tage so viele Informationen wie seit Beginn der Zivilisation bis zum Jahr 2003.« Der Tech-Mogul bezog sich in erster Linie auf den exponentiellen Zuwachs an Online-Inhalten, brachte damit aber eine grundlegende Wahrheit über die Entwicklung der Menschheitsgeschichte auf den Punkt: Es gibt immer mehr »Kopfdinge«, die um Ihre Aufmerksamkeit buhlen. Nach Schätzung des Technologieforschungsunternehmens Radicati Group wurden im Jahr 2019 täglich 128 Milliarden geschäftliche E-Mails verschickt<sup>5</sup>; Berufstätige haben es im Schnitt mit 126 Nachrichten pro Tag zu tun. Neuesten Daten zufolge nehmen Menschen in den Vereinigten Staaten heutzutage fünfmal so viele Informationen auf wie 1986.<sup>6</sup>

Können wir diese Menge an Informationen überhaupt verarbeiten? Führende Experten für menschliche Aufmerksamkeit bezweifeln das.

Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi, der erstmals das Flow-Erleben beschrieb, fasst zusammen, wie unsere gewöhnliche Aufmerksamkeit an ihre Grenzen stößt.<sup>7</sup> Seinen Schätzungen zufolge müssen wir pro Sekunde 60 Bits an Informationen verarbeiten, um zu verstehen, was uns jemand sagt. Dabei werden auch Klänge gedeutet und Erinnerungen zu den Worten, die wir hören, abgerufen. Natürlich kommen oft noch weitere Informationen hinzu – zum Beispiel schauen wir auf die Uhr oder überlegen, was wir zum Abendessen einkaufen müssen –, doch laut Berechnungen der Kognitionswissenschaft liegt unsere Obergrenze im Allgemeinen bei etwa 126 Bits pro Sekunde (mit geringen Abweichungen nach oben oder unten). Wir leben mit Milliarden von Menschen zusammen, doch »wir können jeweils nur einen einzigen verstehen«, so Csikszentmihalyi.

Es steht außer Frage, dass der Zuwachs an Informationen in der Welt viele Vorteile mit sich bringt. Wir sind froh über den digitalen Kontakt zu Angehörigen in der Ferne, über die Möglichkeit, zu Hause

zu lernen und zu arbeiten, über Streamingdienste und die vielen anderen Pluspunkte, die das mächtige Internet der Menschheit beschert. Eines dürfen wir jedoch nicht vergessen: Nur die Datenmenge wächst, aber *nicht* unsere Fähigkeit, sie zu verarbeiten. Vor 50 Jahren formulierte der Wissenschaftler Herbert Simon sehr treffend: »Es liegt auf der Hand, was Informationen verbrauchen: Sie verbrauchen die Aufmerksamkeit des Empfängers. Ein Reichtum an Informationen bewirkt damit eine Armut an Aufmerksamkeit.«<sup>8</sup>

Das führt uns zur dritten Kategorie des Lärms: zum *inneren* Lärm. Unsere Aufmerksamkeit wird so von Reizen in Anspruch genommen, dass es immer schwieriger wird, in unserem Bewusstsein Ruhe zu finden. Der viele Lärm von außen kann das, was in uns vorgeht, zusätzlich verstärken. Je mehr E-Mails, Textnachrichten, Benachrichtigungen und Mitteilungen aus sozialen Medien wir bekommen, desto stärker die Erwartung, *immer online* zu sein – sofort zu lesen, sofort zu reagieren und sofort zu antworten. Dieser Lärm nimmt unser Bewusstsein in Beschlag. Er verlangt uneingeschränkte Aufmerksamkeit und hindert uns daran, uns auf das zu konzentrieren, was uns unmittelbar betrifft, die Impulse unseres Geistes zu steuern, aufzupassen, einzuordnen und für einen offenen Raum zu sorgen – einen Raum der Ruhe.

Trotz aller hochentwickelten Technologien zur Neurobildgebung lässt sich das Ausmaß des inneren Lärms, dem die Menschheit ausgesetzt ist, nur schwer quantitativ bemessen. Allerdings gibt es Variablen, die auf ein Problem schließen lassen: Ablenkung, erhöhter Stresspegel, Sorgen und Konzentrationsschwierigkeiten, über die viele Menschen klagen. In unseren Gesprächen mit Fachleuten aus den Bereichen Psychologie, Psychiatrie und Neurowissenschaft galten *Angstgefühle* oft als Indikator für den inneren Lärmpegel. Zwar ist Angst nicht eindeutig definiert, doch zu den üblichen Merkmalen zählt man neben Furcht und Unsicherheit meist auch Stimmen im

Kopf, ein inneres Geplapper. Im Rahmen einer Studie der *American Psychological Association* aus dem Jahr 2018, an der 1000 Erwachsene in den USA teilnahmen, sagten 39 Prozent der Testpersonen, sie seien ängstlicher als im Vorjahr, und weitere 39 Prozent waren nach eigenen Angaben genauso ängstlich. Damit liegt bei mehr als drei Viertel der Bevölkerung zumindest ein gewisses Maß an Angst vor.<sup>9</sup> Und das war *vor COVID*. Während der Pandemie zeigten Studien aus China und dem Vereinigten Königreich eine rapide Verschlechterung der psychischen Gesundheit. In einer US-Umfrage aus dem Lockdown im April 2020 berichteten 13,6 Prozent der befragten Erwachsenen von »schweren psychischen Problemen« – ein Anstieg um 250 Prozent im Vergleich zu 2018.

Ethan Kross, Professor für Psychologie an der Universität von Michigan und führender Experte für die Wissenschaft vom inneren Dialog, definiert »Geplapper« als »zyklisch wiederkehrende, negative Gedanken und Emotionen, die die einzigartige Befähigung zur Selbstbeobachtung von einem Segen in einen Fluch verwandeln«. Negative Selbstgespräche wie Grübeleien über Vergangenes und Sorgen um die Zukunft können unbarmherzig, ja sogar lähmend sein, doch sie sind nur ein Aspekt der inneren Geräuschkulisse. Ob die Botschaft negativ, positiv oder neutral ist, der innere Dialog läuft heutzutage sehr schnell und sehr laut ab. Kross sagt dazu: »Die Stimme in unserem Kopf redet eben unheimlich schnell.« Man hat festgestellt, dass die »innere Rede« auf etwa 4000 Wörter pro Minute verdichtet ist – zehnmal schneller als die gesprochene Sprache. Deshalb schätzt Kross, dass die meisten von uns mittlerweile täglich einen inneren Monolog hören, der etwa 320 Reden zur Lage der Nation entspricht.<sup>10</sup>

*Wie also können wir in diesem tosenden äußeren und inneren Lärm Frieden finden? Wie finden wir zu Klarheit und Staunen? Wie können wir uns Sinn und Zweck bewusst machen?*

### 30 TEIL I: EINE GEMEINSAME SEHNSUCHT

Ein erster Schritt besteht darin, das Wesen des Lärms zu durchschauen: Was ist dieser Lärm? Wie funktioniert er? Warum breitet er sich in unserer Welt immer weiter aus? Die heutige »Armut an Aufmerksamkeit« ist nicht nur eine Folge von Internet, Arbeitswut, Geschwätzigkeit oder schwierigen globalen Entwicklungen. Sie ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von *auditiven*, *informationellen* und *inneren* Störungen.

Lärm erzeugt Lärm.



Wir verwenden den Begriff »Lärm« nicht unüberlegt.

Die drei Arten von »Lärm«, die wir beschreiben – *in der akustischen Geräuschkulisse*, *im Bereich der Information* und *in unserem Kopf* –, haben etwas gemeinsam, das sie von dem unterscheidet, was sich allgemeiner als Klang, Daten oder Gedanken bezeichnen lässt. Lärm ist, in zwei Worten, »unerwünschte Ablenkung«. Der Neurowissenschaftler Adam Gazzaley und der Psychologe Larry Rosen haben eine sinnvolle Definition für das gefunden, was geschieht, wenn wir Lärm ausgesetzt sind. Sie sprechen von »Ziel-Interferenz«.<sup>11</sup> Dazu kommt es, wenn man sich selbst bei einfachen Aufgaben nicht mehr konzentrieren kann, weil im Großraumbüro ununterbrochen gequasselt wird. Wenn Sie von einer Twitter-Mitteilung abgelenkt werden, während eine Freundin gerade von einer persönlichen Notlage berichtet. Wenn wir in einem unbezahlbaren Augenblick – etwa wenn unsere Tochter in ihrer ersten Schulaufführung den Zyklopen spielt – in Gedanken bei einem ungelösten Konflikt sind. In diesen Situationen erleben wir kurzzeitig auditiven, informationellen oder inneren Lärm. Zusammengenommen ist das jedoch nicht nur einfach lästig. Wenn er sich summiert, kann dieser Lärm unser Bewusstsein beeinflussen, unser Denken und Fühlen. Er kann das beeinträchtigen, was vielleicht

unser größtes Ziel ist: die bewusste Entscheidung, wie wir unsere Zeit auf diesem Planeten verbringen.

Wir wissen, dass das Wort »Ziel« den Eindruck erwecken könnte, es gehe in erster Linie um Produktivität. Hier sind jedoch »Ziele« im weitesten Sinne gemeint – nicht nur das, was man in To-do-Listen und Lebensläufen abarbeitet, sondern langfristige Ziele, die wir wie einen Leitstern verfolgen. Was wollen Sie *wirklich*? Wie sieht ein Leben aus, das sich an dem orientiert, was Sie schätzen und für wahr halten? Was hindert Sie daran, diese Ziele zu verfolgen?

Um diese Art von Zielen zu verstehen und zu verwirklichen, müssen wir den Lärm reduzieren. Dazu gehört die alltägliche Aufgabe, den *Lärm zu bewältigen*. Wir können uns das so vorstellen, dass wir die inneren und äußeren Geräusche und Reize in unserem Leben »leiser schalten«. Aber wie wir im Laufe dieses Buches sehen werden, erfordert eine solche Klarheit auch Zeit und Raum zur Kultivierung einer Ruhe, in die wir eintauchen können.

Es ist nicht nur möglich oder ratsam, die Störgeräusche hinter uns zu lassen – wir sind es uns selbst und unseren Mitmenschen schuldig. Die Überwindung des Lärms, der unsere Wahrnehmung und Absicht verzerrt, ist zwar eine zutiefst persönliche Angelegenheit, hat jedoch auch eine gesellschaftliche, wirtschaftliche, ethische und politische Dimension.

Indem er von der öffentlichen Bühne zur kontemplativen Selbstverneinung wechselte, reduzierte Cyrus Habib nicht nur die Komplexität seines Lebens – die auditiven und informationellen Reize. Er definierte seine Ziele und sein gesamtes Erfolgssparadigma neu und beseitigte damit etliche Quellen des inneren Lärms. Cyrus ist klar, dass nicht jeder einsichtige Mensch in der Politik oder in anderen lauten Bereichen des modernen Lebens ins Kloster gehen kann. Doch wenn in unserem Leben und in unserer Gesellschaft mehr Empathie, Authentizität und konzentrierte Aufmerksamkeit herrschen sollen,

## **32 TEIL I: EINE GEMEINSAME SEHNSUCHT**

müssen wir die Quellen des Lärms sorgfältig untersuchen. Das könnte bedeuten, im wahrsten Sinne des Wortes die Dezibel zu reduzieren. Aber es könnte auch bedeuten, dass wir von Grund auf hinterfragen, was wir wollen und wie wir Erfolg messen.

### DIE SUCHT, DIE WIR ZELEBRIEREN

*Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um an die tiefste Ruhe zurückzudenken, an die Sie sich erinnern.*

Rufen Sie sich ins Gedächtnis, was Sie dabei *fühlten*: Welche Sinnesindrücke entstanden, wie aufmerksam waren Sie, wie intensiv haben Sie gelauscht?

Im Auftakt zu diesem Buch haben wir beschrieben, dass tiefe Ruhe nicht nur die Abwesenheit von etwas bedeutet, sondern im Gegenteil etwas Präsentes ist. Allerdings lohnt es sich zu hinterfragen, *was abwesend ist*, wenn wir tiefe Ruhe empfinden. Was lassen wir hinter uns, wenn wir den Zustand der Ruhe erreichen?

Unzählige Gespräche zu diesem Thema haben uns zu der Erkenntnis gebracht, dass Ruhe immer seltener erfahrbar wird. Der wahrgenommene Lärm – nicht nur der, den wir empirisch mit Dezibelmessern und Statistiken zur psychologischen Behandlung messen können, sondern auch das subjektive Erleben äußerer und innerer Ablenkung – nimmt zu. Und als wir die tiefergehenden qualitativen Merkmale des Lärms erforschten, ist uns etwas aufgefallen, das heute ganze Länder und Kulturen zu durchdringen scheint.

*Die immense Produktion von Kopfdingen wird in der modernen Gesellschaft nicht nur toleriert, sondern zelebriert. Wir können ohne Übertreibung sagen, dass wir süchtig nach Lärm sind.*

Aber warum?

Eine einfache Antwort lautet, dass wir nicht weiter darüber nachdenken, was uns das kostet.

Nehmen wir ein scheinbar banales Beispiel aus der Arbeitswelt: Gruppen-E-Mails. Nach Schätzung des Informatikers Cal Newport, Autor der Bücher *Konzentriert arbeiten* und *Digitaler Minimalismus*, kosten solche Mails in kleinen bis mittleren Unternehmen jährlich Zehntausende Arbeitsstunden wertvoller Gedanken und Aufmerksamkeit. Dennoch geht man davon aus, dass diese E-Mails sich lohnen, weil sie hin und wieder bequemen Zugriff auf Informationen bieten. Newport bezeichnet dieses Phänomen als »Bequemlichkeitssucht« der modernen Gesellschaft.<sup>12</sup> »Wir haben keine klaren Messgrößen für den Preis derartiger Verhaltensweisen«, sagt er, »und können daher die Vor- und Nachteile nicht abwägen. Deshalb werden wir sie nicht ändern, solange wir irgendeinen Nutzen darin erkennen.«

Genauso verhält es sich in der Gesellschaft insgesamt.

Nur selten hinterfragen wir, wie viel Lärm wirklich nötig ist.

Wir haben mit Cyrus darüber gesprochen, dass in der Politik heutzutage ein solches Getöse herrscht, weil die Politikschaffenden um die knappe Aufmerksamkeit der Wahlberechtigten konkurrieren müssen; sie müssen Angriffe vermeiden oder kontern und Stimmen für sich gewinnen, indem sie ihre Ideen und Ansichten zu Gehör bringen. Das hat zur Folge, dass wir die rücksichtslose Inanspruchnahme unserer Aufmerksamkeit – durch automatisierte Anrufe, Textnachrichten und aufdringliche Werbung – mittlerweile als normal empfinden. Wir können nicht abschätzen, welche Folgen das Übermaß an psychologischen Reizen für unsere individuelle und kollektive Psyche hat, und produzieren und konsumieren sie deshalb unbekümmert und gedankenlos. Eine Kosten-Nutzen-Analyse wird so gut wie nie erstellt.

Während die »Ökonomie der Aufmerksamkeit« der globalen Gesellschaft mittlerweile Umsätze in zweistelliger Billionenhöhe beschert, bekommen wir erst ganz allmählich eine Vorstellung von den damit

verbundenen Kosten. So zeigen Studien, dass Arbeitsgedächtnis und Problemlösungsfähigkeit allein durch das Vorhandensein eines Smartphones im Raum reduziert werden – selbst wenn es ausgeschaltet mit dem Display nach unten liegt. Anderen Studien zufolge wird etwa ein Drittel der 18- bis 44-Jährigen unruhig, wenn sie zwei Stunden lang nicht auf Facebook waren. Für diese Studie wurde anhand von MRT-Daten untersucht, ob sich die psychische Abhängigkeit von Facebook auf die wertvolle graue Substanz im Gehirn auswirkt – der festgestellte Rückgang war in etwa so stark wie bei Kokainkonsum. Jean Twenge, eine führende Expertin für die psychische Gesundheit von Jugendlichen, schrieb 2018 im *World Happiness Report*: »95 Prozent der Jugendlichen in den USA haben Zugriff auf ein Smartphone, und 45 Prozent sind nach eigenen Angaben ›fast immer‹ online.« Das mag praktisch oder unterhaltsam sein, doch Twenge ermittelte, dass die Zahl der schweren depressiven Episoden bei Jugendlichen zwischen 2005 und 2017 – also in dem Zeitraum, in dem Smartphones alltäglich wurden – um 52 Prozent anstieg. Das ist ein hoher Preis.

Die gleiche Dynamik der »Sucht« existiert auch in der industriellen Geräuschkulisse. In ihrem 2019 erschienenen Artikel »Why Everything Is Getting Louder« (*Warum alles lauter wird*)<sup>13</sup> berichtet Bianca Bosker über den Kampf von Karthic Thallikar, der in einer Schlafstadt in Arizona lebt und jahrelang unter Kopfschmerzen und Schlafstörungen litt, weil in der Nähe unablässig ein riesiges Datenspeicherzentrum dröhnte. Polizei, Stadtrat und Vertreter des Unternehmens rieten ihm, Ohrstöpsel zu kaufen und nicht so empfindlich zu sein. Ein Mitarbeiter des Datenzentrums sagte Thallikar, der in Bangalore aufgewachsen ist, als Einwanderer solle er »froh sein, in den USA zu leben«, und sich nicht beschweren. Nach und nach stellte Thallikar fest, dass er mit seinen Beschwerden nicht allein war. Zahlreiche andere Menschen in der Gegend litten ebenfalls unter den Geräuschen, doch trotz nachhaltiger Proteste hieß es von behördlicher Seite, man

könne nichts tun, denn es gehe um die wirtschaftliche Entwicklung. Die Beamten räumten zwar ein, dass der Lärm lästig wäre. Doch er galt als Preis für den »Fortschritt«.

Cal Newports Theorie von der »Sucht nach Bequemlichkeit« ist sehr aufschlussreich, doch hinter diesem Phänomen steckt eine Dynamik, die über den unkomplizierten Zugriff auf Informationen hinausgeht. Es geht um die generelle Vorstellung von »Fortschritt« – um sämtliche Werte, die die Grundprinzipien der modernen Gesellschaft bilden. Mit seiner Schätzung, dass wir alle zwei Tage so viele Informationen produzieren wie »von Anbeginn der Zivilisation bis zum Jahr 2003«, zeigte der ehemalige Google-CEO Eric Schmidt nicht nur, was die exponentielle Steigerung von Erreichbarkeit und Rechenleistung ermöglicht hat.

Er zeigte, wofür wir unsere Energie und Aufmerksamkeit opfern.

Er zeigte, wie unser gesellschaftliches, politisches und wirtschaftliches System programmiert ist.

## DIE ÖKONOMIE DER UNRUHE

Im dritten Quartal des Jahres 2020 verzeichnete die US-amerikanische Wirtschaft auf das Jahr gerechnet ein rekordverdächtiges Wachstum von 33,1 Prozent. Angesichts der unkontrolliert wütenden Corona-Pandemie, weit verbreiteter Engpässe in der Lebensmittelversorgung, verheerender Waldbrände und massiver Proteste gegen Rassenunrechtheit war dieser unglaubliche und nie dagewesene Wert für die meisten Menschen blanker Hohn.

Doch dass dieser wirtschaftliche Meilenstein so wenig zur tatsächlichen Lebensrealität der Bevölkerung passte, war eigentlich gar nicht verwunderlich. Denn darin spiegelt sich die Art und Weise, wie wir gemeinhin Fortschritt bemessen.

*Dieses Beispiel zeigt, warum wir so viel Lärm erzeugen.*

Während der Weltwirtschaftskrise in den 1930er-Jahren wurde nur in den allerwenigsten Ländern eine volkswirtschaftliche Gesamtrechnung aufgestellt oder die gesamte Wirtschaftsleistung auf ihrem Staatsgebiet beziffert. Da derartige Daten fehlten, war die Politik nicht in der Lage, die Wirtschaft durch steuerliche und finanzpolitische Impulse in Schwung zu bringen – Maßnahmen, mit denen Präsident Franklin Roosevelt und andere Staatschefs die Volkswirtschaften ihrer Länder aus der Flaute holen wollten. Um die Wirtschaft steuern zu können, muss man sie messen. Deshalb beauftragte die US-Regierung einen jungen Wirtschaftswissenschaftler, den späteren Nobelpreisträger Simon Kuznets, mit der Entwicklung eines Systems zur Berechnung des nationalen Einkommens. So entstand der Vorläufer des Bruttoinlandsprodukts, kurz BIP.

Das Prinzip setzte sich durch, und bald war das BIP mehr als nur ein Instrument für staatliche Planungen; es wurde zum wichtigsten Barometer für Konjunkturzyklen, Regierungsleistung und sogar für den Lebensstandard der Bevölkerung. Für Behörden war das BIP einer der wichtigsten Referenzwerte für Maßnahmen und Vorschriften, Unternehmen diente es als Anhaltspunkt für Ausgaben und Investitionen, Journalisten und Wählerschaft zogen es heran, um Erfolg oder Misserfolg eines Präsidenten oder Premierministers zu beurteilen. Das BIP entwickelte sich zum Synonym für den nationalen Wohlstand und galt irgendwann als »Hauptindikator« für den Fortschritt einer Gesellschaft.

Aber für all das war das BIP ursprünglich nicht gedacht.<sup>14</sup> Kuznets selbst sagte, dass »sich der Wohlstand einer Nation kaum aus einer Messung des Volkseinkommens ableiten« lässt.

Seine warnenden Worte waren prophetisch.

*Der Anstieg des BIP steht oft im Gegensatz zu dem, was gut für uns ist.*

Während der verheerenden Deepwater-Horizon-Ölp估t im Golf von Mexiko kamen Analyseteams von J.P. Morgan zu dem Schluss,

dass der durch die Reinigungsmaßnahmen ausgelöste Konjunkturaufschwung die wirtschaftlichen Verluste im Tourismus und in der Fischerei vermutlich ausgleichen würde. Die größte Ölpest in der Geschichte des Landes bedeutete für die nationale Wirtschaftsleistung also höchstwahrscheinlich einen »Nettогewinn«. Nach unserem wichtigsten Maßstab für gesellschaftlichen »Fortschritt« war diese katastrophale Vernichtung von Umwelt und Existenzen also positiv.

In anderen Lebensbereichen herrscht eine ähnliche Dynamik. Unser BIP-Wachstum beschleunigt sich in der Regel, wenn die Kriminalitätsrate steigt, die Pendlerwege länger werden und mehr benzinfressende Fahrzeuge unterwegs sind. Dagegen wird es langsamer, wenn wir uns Zeit zum Entspannen nehmen oder kein Fastfood kaufen, sondern zu Hause kochen.

Das Problem besteht darin, dass das BIP nur die reine Industrieleistung misst. Der Sozialtheoretiker Jeremy Lent drückt das so aus: »Das BIP misst die Geschwindigkeit, mit der eine Gesellschaft die Natur und menschliche Aktivitäten in Geldwirtschaft wandelt, unabhängig von der Lebensqualität, die sich daraus ergibt.« Wenn wir also einen unberührten Wald abholzen, um das Holz anschließend im Baumarkt zu verkaufen, wird dies als reines Plus verbucht. Der Wert dieses unberührten Waldes, der außerhalb der Geldwirtschaft existiert, ist implizit gleich null. Dieser Ansatz bringt uns zum Kern vieler Herausforderungen, mit denen unsere Gesellschaft konfrontiert ist – von der Missachtung der Natur bis hin zur mangelnden Wertschätzung der Gemeinschaft. Es ist ein Problem, wenn alles in die Geldwirtschaft übertragen werden soll.

Wenige Monate vor seiner Ermordung im Jahr 1968 äußerte sich Robert F. Kennedy wie folgt über unseren wichtigsten Indikator für gesellschaftlichen Fortschritt:<sup>15</sup>

*[Es] zählt Luftverschmutzung und Zigarettenwerbung sowie Krankenwagen, die unsere Autobahnen von Todesopfern*

*befreien. Es zählt Sicherheitsschlösser für unsere Türen und die Gefängnisse für die Menschen, die sie aufbrechen. Es zählt die Zerstörung der Mammutbäume und den Verlust unserer Naturschönheiten durch planlose Zersiedelung. Es zählt Napalm, zählt nukleare Sprengköpfe und Panzerwagen, mit denen die Polizei Unruhen in unseren Städten bekämpft. Es zählen Whitmans Gewehr und Specks Messer [Anm. d. Übers.: Charles Whitman und Richard Speck waren Massenmörder] und die Fernsehprogramme, in denen Gewalt verherrlicht wird, um unseren Kindern Spielzeug zu verkaufen. Die Gesundheit unserer Kinder, die Qualität ihrer Bildung oder die Freude an ihrem Spiel lässt das Bruttosozialprodukt jedoch außer Acht. Es berücksichtigt weder die Schönheit unserer Poesie noch die Stärke unserer Ehen, die Intelligenz unserer öffentlichen Debatten oder die Integrität unserer Beamten. Es misst weder unseren Witz noch unseren Mut, weder unsere Weisheit noch unsere Gelehrsamkeit, weder unser Mitgefühl noch unsere Liebe zu unserem Land – kurz gesagt, es misst alles außer dem, was das Leben lebenswert macht.*

Dieser Litanei aller Werte, die der Mensch schätzt, aber die Wirtschaftsindikatoren ignorieren, möchten wir einen weiteren hinzufügen: *Frieden und Klarheit der ungeteilten Aufmerksamkeit*.

Nicht nur der Wert eines unberührten Waldes wird bei der Messung des BIP implizit mit null beziffert, sondern auch der Wert der Ruhe.

Die Art und Weise, wie wir in der modernen Gesellschaft Fortschritt und Produktivität messen, erklärt, warum unsere Systeme darauf ausgerichtet sind, ein Höchstmaß an Lärm zu erzeugen. Wenn Industriegeräte brummen und dröhnen, steigt das BIP. Es steigt aber auch, wenn der integrierte Algorithmus einer App zu dem Schluss kommt, dass Sie gerade etwas Ruhe haben, und deshalb eine Nachricht einblendet, die

Ihre Aufmerksamkeit erregt. Das treibt die Nutzungsstatistiken in die Höhe und lässt den Unternehmensgewinn steigen. Das BIP erhöht sich, wenn ein Unternehmen seine Beschäftigten dazu bringt, noch um 11 Uhr abends E-Mails zu beantworten, sodass aus dem »unproduktiven« Ausruhen ein bezifferbarer Beitrag zur Geldwirtschaft wird. Vermutlich ist es kein Zufall, dass Facebook den »Gefällt mir«-Button – der die Dopaminrezeptoren und damit das menschliche Bewusstsein so raffiniert kapert wie kaum etwas sonst – entwickelte, als das Unternehmen den Börsengang vorbereitete und potenziellen Investoren die mögliche Rentabilität demonstrieren wollte.

»Auf ihrer höchsten Stufe ist die Aufmerksamkeit das Gleiche wie das Gebet«, so die französische Philosophin Simone Weil. »Sie setzt den Glauben und die Liebe voraus. Die von jeder Beimischung ganz und gar gereinigte Aufmerksamkeit ist Gebet.« Unsere uneingeschränkte, bewusste Aufmerksamkeit ist etwas Heiliges.

Und doch ist es schwer, etwas Heiligem einen Geldwert beizumessen – sei es ein lebendiger, unberührter Regenwald oder tiefe Dankbarkeit in stiller Einkehr. Ruhe wird implizit mit dem Wert null beifert. Der freie Raum unter, zwischen oder jenseits der Kopfdinge wird stillschweigend als »nutzlos« eingestuft. Deshalb gelingt es uns nicht, die Psyche unserer Teenager vor dem Wirtschaftsdynamo iPhone zu schützen, und deshalb hatte Karthic Thallikars Protest gegen das Surren des Rechenzentrums nie eine Chance.

Deshalb wird die Welt immer lauter.

## HEILIGE NUTZLOSIGKEIT

Im November 2020 ging es für Cyrus Habib aus dem Büro des Vizegouverneurs direkt in ein dreißigtägliches Schweigeexerzitium. Er betete und prüfte seine Gedanken, während er lernte, die 500 Jahre alten