

Neues Hören durch Stille

*Umweltkommunikation Henning
Smolka*

Über zwei Drittel der bundesdeutschen Bevölkerung fühlen sich massiv durch Verkehrslärm beeinträchtigt. Dieser ist aber nur ein kleiner Teil aller Geräusche, die ständig auf uns einwirken. Musik im Supermarkt, im Wartezimmer des Arztes, bei der Arbeit, dröhnende Autolautsprecher und ein ständig vor sich her brabbelnder Fernseher. Unsere Ohren können nicht abschalten oder geschlossen werden. Ein wichtiges Mittel um zu überleben: der Gehörsinn meldet uns Gefahr auch in den Ruhephasen. Er meldet Alarm bei Lärm (gleiche Wortwurzel!) und löst Fluchtimpulse aus. Kann der Körper diesem Impuls nicht nachgeben, reagiert er mit Stress. Stressabbau durch bewusste Stille ist ein wichtiges Merkmal aller Religionen und Kulturen.

1. „Chilling“ oder „Herunterfahren“

Viele Entspannungsprogramme für Kinder und Erwachsene nutzen im ersten Schritt eine sanfte, gleichförmige Musik, um einen ruhigeren Wahrnehmungsrhythmus und ein allmähliches Abbauen des Stresses zu ermöglichen. Zahlreiche MC und CD sind auf dem Markt erhältlich.

2. Geräusche und Töne bewusst wahrnehmen

Viele aus der Naturerlebnis-Pädagogik stammende Spiele und Übungen sind nun mit Gewinn einsetzbar. Ob das Zählen von Geräuschen mit geschlossenen Augen, Meditation „Still und wach“ (beide Cornell) oder viele andere. Auch das Zeichnen einer Geräusch-Karte (Soundmap) ist möglich! – Auf einem Blatt Papier werden nach einer Phase konzentrierten Hörens alle Geräusche räumlich notiert.

3. Natur-Geräusche machen

Doch können wir noch einen Schritt weiter gehen. Um die Natur-Geräusche wirklich zu verstehen, imitieren wir sie: z.B. durch das Regentropfen-Spiel mit aneinander geklopften Kieselsteinen, mit Stimmimitationen von Naturgeräuschen (Wind im Wald) oder Tierstimmen.

4. Spirituelle Klänge aus aller Welt

Multikulturelles Lernen kann auch bedeuten, die spirituellen Klänge aus verschiedenen Kulturen zu erleben und zu erproben. Ob Klangschalen, Gongs, Trommeln oder Stimme: hier will der Ton die Musik auf das Zentrum der Existenz zurückführen.

5. Schweigen lernen

Der Trappisten-Orden produziert nicht nur sehr guten Käse („...und was für ein Käse!“), sondern verpflichtet seine Ordensmitglieder zu lebenslangem Schweigen. Das können und

wollen wir nicht. Aber eine Stunde schweigen ist auch nicht ohne (Verständigung mit Schreibtafeln – falls notwendig). Eine ganz neue Erfahrung!

Materialien

- Anette Raschdorf: Kindern Stille als Erlebnis bereiten. Ökotoxia (Best.-Nr. 20612)
- Joseph Cornell: Mit Kindern die Natur erleben. Verlag an der Ruhr (Best.-Nr. 2175)
- Preuß/Kluge: Waldgeräusche-Spiel. Verlag an der Ruhr (Best.-Nr. 0997)
- Trance-Authentic music from sacred traditions. Verlag 2001 (Best.-Nr. 36806)

Kontakt

Umweltkommunikation Hennig Smolka

Auf der Höhe 8

35096 Oberweimar

Tel: 0 64 21 / 6 37 72, Fax: -73

e-mail: Umweltkommunikation.Smolka@t-online.de