

# Warum Stille gut tut

Die Tür hinter sich zuziehen und alle akkustischen Nerv-Faktoren aussperren – wie erholsam! Doch: Allzu ruhig soll es bitte auch nicht sein. Ohne Lieblingsmusik und vor allem ohne den Alleinunterhalter Smartphone wird uns schnell unbehaglich: Kann jetzt bitte mal etwas passieren, womit mein Hirn sich beschäftigen darf?!

Life-Coach Bettina Hielscher kennt die Unruhe in der Ruhe von sich selbst und den Menschen, die sie begleitet: „Wenn äußere Reize fehlen, müssen wir uns mit unseren eigenen Gedanken auseinandersetzen, denn das Gehirn gibt nie Ruhe. Dann kommen möglicherweise Gedanken auf, die uns zeigen, dass etwas in unserem Leben nicht stimmt. Und das kann weh tun.“

Auch wem diese, eher herausfordernden, Ruhe schwerfällt, sollte kleine reizarme Inseln in den Alltag einbauen. „Schon in der Mittagspause fünf Minuten allein um den Block zu gehen oder am Abend eine halbe Stunde ein Buch zu lesen, schafft einen Ausgleich zur Flut an Reizen und Informationen, die täglich auf uns einströmen“, sagt Bettina Hielscher. Ruhe ist eine Art mentale Hygiene. Genauso, wie wir unseren Körper fordern und ihm dann Regeneration gönnen, sollten wir auch unserem Geist eine kurze Phase ermöglichen, in dem er sich auf eine Sache konzentrieren kann.

Abschalten, sich ausklinken – das erscheint im Arbeitsleben oft als purer Luxus. Doch gerade wenn die To-do-Listen immer länger werden, schafft ein unbeschriebenes Blatt neue Perspektiven. Hirnforscher gehen davon aus, dass Erholungspausen Kreativität erst beflügeln. Hatten wir als Kinder an langweiligen Regen-Sonntagen am Ende nicht immer die besten Ideen? ●