

Ruhe im Puff

«In der Ruhe liegt die Kraft», sagt man. «Ruhe im Puff!» ein Ausruf, mit dem Ruhe oder Ordnung in eine Gruppe wie z.B. eine Klasse gebracht werden will.

Eines der Worte, das mich als Deutscher in der Schweiz verwunderte, war, «Du hast ja voll das Puff zu Hause!». «Puff» ist das Schweizer Wort für Unordnung. Doch ja, die andere Definition kennen sie auch.

Die Bezeichnung «Puff» stammt ursprünglich von einem alten Würfelbrettspiel, das im Mittelalter in Freudenhäusern gespielt wurde und ihnen so diesen Zweitnamen verlieh.

Die Idee, auch eine Unordnung als Puff zu bezeichnen, haben die Schweizer von den Franzosen und den Italienern übernommen. Der französische Ausruf «quel bordel» weist genau wie die italienische Version «che bordello». auf das Bordell hin. Das haben die Deutschschweizer irgendwann übernommen – vielleicht nicht besonders schlau, aber bei 4 Landessprachen durchaus nachvollziehbar.

Upekka, aslama, oder ataraxia....

«Für Seneca und die anderen Anhänger der stoischen Philosophie ging es darum, eine Form des inneren Friedens zu erreichen. Wenn sie den Zustand dieser sogenannten *apatheia* erreichten, dann konnte die ganze Welt im Kriegszustand sein, und sie würden trotzdem gut denken und arbeiten können und es ginge ihnen gut. Seneca schrieb:

Du weisst, dass du den inneren Frieden erlangt hast, wenn kein Lärm dich erreicht, wenn kein Wort es schafft, dich aus deiner Gemütsruhe herauszuschütteln, seien es Worte des Lobes oder Drohungen oder einfach nur ein leeres Geräusch, das ohne bedeutungsvolle böse Absicht um dich herum brummt.

Unerschütterlichkeit, Gelassenheit und innere Ruhe. Die Buddhisten bezeichnen diesen Zustand als *upekka*. Die Muslime sprechen von *aslama*. Für die Hebräer war es *histavut*. Für die Griechen war es *euthymia* und *hesychia*. Die Epikräer nannten es *ataraxia*. Die Christen *aequanimatas*. Auf Englisch heisst es *stillness*. Und auf Deutsch *Ruhe*.

Ruhe bewahren, während sich die Welt um einen herum immer schneller dreht. Ohne Hast zu handeln. Nur das zu hören, was gehört werden muss. Auf Kommando eine innere und äussere Stille erlangen zu können».

Ryan Holidays Buch, [«In der Stille liegt dein Weg»](#) ist die Inspiration für den heutigen Artikel:

Stille

Stille ist die Fähigkeit, inmitten der Turbulenzen des Lebens Gelassenheit zu finden. Wenn du eine unerschütterliche innere Ruhe kultivieren kannst, dann fällt es leicht, dich voll und ganz auf deine Aktivitäten zu konzentrieren, anstatt zuzulassen, dass deine Aufmerksamkeit sich zersplittert - wobei ein Teil sich über den Strassenlärm oder den Laubbläser ärgert, ein anderer über Geldprobleme grübelt und so weiter.

Stille ist die Kraft, aus der ein geübter Sportler schöpft, um den perfekten Schritt zu machen. Sie ist der Geburtsort von Inspiration und plötzlichen Einsichten und das Bewusstsein, mit dem man die Momente schätzt, die ein erfülltes Leben ausmachen.

Stille zu kultivieren ist schwierig, vor allem in der hyper-vernetzten modernen Welt. Aber mit der richtigen Kombination aus Wissen und Disziplin ist es machbar. Um zu beginnen, richte deine Aufmerksamkeit auf die drei «Bereiche» des menschlichen Lebens: den Geist, die Seele und den Körper.

Der Geist

Um Höchstleistungen zu erbringen, darf man nicht nur auf Probleme reagieren. Denke stattdessen tief über sie nach, betrachte sie aus verschiedenen Perspektiven und suche geduldig nach den besten Lösungen.

Wir wollen geistige Stille kultivieren, um im Leben erfolgreich zu sein und die vielen Krisen, die es uns beschert, erfolgreich zu meistern.

Um den Geist im Streben nach Stille einzubinden, kultiviere die folgenden Gewohnheiten:

Sei im Hier und Jetzt - bemühe dich, in jedem Moment vollkommen präsent zu sein. Es ist leicht, die Gedanken schweifen zu lassen, über vergangene Probleme zu grübeln oder sich Sorgen über zukünftige Ereignisse zu machen. Aber wenn du das tust, verpasst du etwas, denn das Leben entfaltet sich in der Gegenwart. In jedem Moment präsent zu sein, ist schwierig und erfordert Anstrengung. Schränke deinen Zugang zu den Medien und ihren endlosen Ablenkungen ein. Suche nach Gelegenheiten, um Stille zu erleben, ein seltenes Gut heutzutage. Übrigens, Meditation hilft.

Nimm dir Zeit zum Nachdenken. Folge nicht immer den ersten Eindrücken oder dem Bauchgefühl. Nimm dir Zeit, um verborgene Elemente in jeder Situation zu sehen. Buddhisten vergleichen die Welt mit «schlammigem Wasser». Sie lehren, dass man warten soll, bis sich das Wasser gesetzt hat, bevor man klarsehen kann. Das Führen eines Tagebuchs verlangsamt die Gedanken und lässt dir die Musse, dich selbst und die Probleme, mit denen du konfrontiert bist, zu untersuchen.

Die Seele

Es geht mir um das spirituelle Verständnis. In diesem Sinn ist unsere Seele der Schlüssel zu unserem Glück (oder Unglück), zu Zufriedenheit (oder Unzufriedenheit), zu Mässigung (oder Völlerei) und zu Stille (oder Unruhe).

Um die Seele zu nähren, könnte man unter anderem:

Seine Werte festlegen und danach leben. Das Leben nach seinen Werten leben, gibt (Selbst-) Vertrauen, weil die Werte wie ein Kompass die Richtung angeben. Ohne Richtung könnten Versuchungen und Begierden die Seele überfordern.

Die störenden Emotionen zähmen. Einige Emotionen, wie Lust, Neid und Ärger, versetzen die Seele in Aufruhr und machen Stille unmöglich. Das Gefühl, genug zu haben, kommt von der Wertschätzung dessen, was du bereits besitzt. Dankbarkeit üben und pflegen.

Sich mit Schönheit umgeben. Wenn du der Schönheit in der Natur oder in der Kunst begegnest, transzendieren die Grenzen der individuellen Identität. Mit etwas Übung findet man Schönheit in allem, vom Anbruch des Tages auf einem Berggipfel bis zum Untersuchen der Pfotenabdrücke einer Katze in feinem Sand.

Für die stoischen Philosophen des alten Griechenlands war die höhere Macht der Logos, der «Weg des Universums». Die Chinesen sprechen vom Dao oder «dem Weg». Worauf es ankommt, ist das Gefühl von Akzeptanz und Hingabe, der Anerkennung, dass das Universum viel größer ist als deine Sorgen und dass du es nicht kontrollieren kannst.

Pflege deine Beziehungen. Persönliche Beziehungen zu anderen, sozialer Austausch, gehören zu den wichtigsten Aspekten des Lebens.

Der Körper

Da hat man nur einen. Zwar eine grossartige Maschine, aber wie sieht es mit dem Service aus? Anders als durch den Kilometerzähler im Auto, gibt uns der Körper Hinweise, die jedoch ab und zu nicht «gehört» werden.

Geistige und seelische Gesundheit hängen von der körperlichen Gesundheit ab. In einem gesunden Körper wohnt doch ein gesunder Geist.

Der vom römischen Dichter Juvenal (60-140 n.Chr.) vor fast 2000 Jahren vermutlich ironisch gemeinte Spruch "Mens sana in corpore sano" enthält doch ein Stück Wahrheit. Forscher der Sahlgrenska-Akademie, einer Institution der Universität Göteborg, konnten in einer Studie mit 1,2 Millionen jungen Soldaten bestätigen, dass körperliche Fitness mit einem erhöhten Intelligenzquotienten einhergeht. Fitness in diesem Sinn bedeutet nicht Kraft, sagt Michael Nilsson, Medizinprofessor bei Sahlgrenska: "Es bedeutet gute Herz- und Lungenkapazitäten, die dem Gehirn viel Sauerstoff zuführen." Junge Männer zwischen 15 und 18, die körperlich trainieren, steigern damit ihr geistiges Potenzial.

Die Welt

Angebote für einen gesunden Körper:

Übe das Abwarten. Manchmal ist die beste Vorgehensweise, nichts zu tun. Der römische Feldherr Fabius nutzte das Warten als Strategie gegen Hannibals Truppen. Anstatt in die Schlacht zu ziehen, tat er nichts. Viele Römer hielten dies für feige, und die römischen Versammlungen stimmten schließlich für eine aggressivere Reaktion. Das Ergebnis war eine schreckliche Niederlage. Erst dann erkannten sie die Genialität von Fabius' Strategie: Er hatte damit gerechnet, dass er, indem er die Zeit als Verbündeten nutzte, die gegnerischen Streitkräfte zu zermürben. Sie waren weit weg von zu Hause und den Elementen ausgeliefert.

Gehen. Viele der berühmtesten Denker der Welt bestanden darauf, dass ihnen ihre besten Ideen beim Gehen kamen. Kierkegaard, Nietzsche, Tesla, Dickens, Steve Jobs und Martin Luther King, Jr. waren alle überzeugte Wanderer. Die absichtlichen, sich wiederholenden Bewegungen des Gehens enthalten alle Qualitäten der Stille im Mikrokosmos. Gehen hilft, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und den Geist von Gedanken zu befreien.

Folge einer Routine. Selbstaufgelegte Rituale befreien den Geist. Anstatt sich Gedanken darüber zu machen, was als nächstes kommt, entspannt sich der Geist in einen effektiveren und produktiveren Zustand.

Finde Momente des Alleinseins. Wenn man zu viel Zeit inmitten des Trubels der Gesellschaft verbringt, braucht es einen Ausgleich: Episoden des Alleinseins, eben der Stille. Dazu braucht es nicht viel. Jeder kann Momente der Stille finden oder schaffen, wo immer man ist. Leonardo da Vinci zum Beispiel pflegte früh in dem Kloster anzukommen, in dem er das letzte Abendmahl malte, um mit seinen Gedanken und seiner Arbeit allein zu sein.

Ohne Schlaf, ohne das Aufladen der Batterien, leidet die Arbeit und Lebensfreude. Man macht mehr Fehler, neigt dazu, negativer zu denken und trifft schlechtere Entscheidungen.

Überdenke deine Einstellung zur «Freizeit». Dies ist nicht eine Zeit der Trägheit und/oder mangelnder Produktivität, sondern vielleicht eine Zeit für Hobbys. Die Griechen bezeichneten Hobbies als «scholé», ihr Wort für Schule. Die Hobbys, die man in seiner Freizeit huldigt, verjüngen die Seele. Der britische Premierminister William Gladstone zum Beispiel entspannte sich, indem er Bäume fällte und die Wälder in der Nähe seines Hauses beschnitt. Der Komponist John Cage sammelte Pilze. Einstein spielte Geige, und zahlreiche japanische Krieger und Generäle beschäftigten sich mit dem Arrangieren von Blumen.

Fazit:

Ruhe ist das, was dem Pfeil des Bogenschützen die Treffsicherheit gibt. Ruhe lässt Visionen entstehen, hilft uns, überhitze Gemüter zu vermeiden, sie schafft Raum für Dankbarkeit und Wunder.

Ruhe erlaubt uns, beharrlich zu bleiben. Unser Ziel zu erreichen. Sie ist der Schlüssel, mit dem ein Genie seine Erkenntnisse generiert.