

ATEMLOS WIE WIR ZEIT GEWINNEN, FOLGE 25

# Ruhe!

Es ist gar nicht so einfach, zur Ruhe zu kommen. Allein schaffen es die Menschen oft nicht. Deshalb versuchen sie es im Kollektiv. Frankfurt hat sich jetzt eine Woche der Stille verordnet. Corinna Budras war dabei.

Der Mensch ist nicht gern allein, selbst wenn er zur Ruhe kommen möchte. Das mag paradox klingen, doch dieses Bedürfnis haben schon viele erkannt. Immer häufiger gibt es die Entschleunigung deshalb als kollektives Erlebnis. Und jeder darf dabei sein.

Das ist derzeit in Frankfurt zu sehen. Hier geht es wegen der Internationalen Automobilmesse IAA gerade besonders hektisch zu, die Besucher schieben sich durch die Messehallen, auf den Straßen stauen sich die Autos. Über den Wolkenkratzern der Banken steuern die Flugzeuge Deutschlands größten Flughafen an. Gleichzeitig bemüht sich die Stadt nach Kräften, für Ruhe zu sorgen: mit einer „Woche der Stille“, die an diesem Montag ihren Abschluss findet – fernab von jedem Lärm.

Wer Stille möchte, schließt die Tür. So einfach ist es einmal gewesen. Doch das scheint nicht mehr zu funktionieren in einer Zeit, in der selbst im eigenen Zimmer der Kommunikationsfluss nicht abebbt. Die Ruhe wird zur Herausforderung, die kollektiv gemeistert werden kann. Gleich eine ganze Stadt zu mobilisieren funktioniert natürlich auch in der Woche der Stille nicht. An vielen geht die Aktion spurlos vorbei. Doch wer möchte, kann gleich bei einer ganzen Serie von unterschiedlichen Veranstaltungen abschalten, ohne dabei jemals allein zu sein.

Zum Beispiel frühmorgens beim Yoga im Park. Dort liegt man dann, Matte an Matte, im Gartenhäuschen. Gegen Mittag, um 13 Uhr, Entspannung bei einer Atemmeditation. Am Nachmittag gibt es „einen Hauch von Ewigkeit“ in den Räumen eines Bestattungsinstituts. Auch dort besteht Gelegenheit zum Verweilen, eine Klangmeditation mit Gong und Klangschalen soll die Seele weiten. Alles dicht getaktet.

Doch Abschalten in der Gemeinschaft hat seine Tücken. Zu der Schwierigkeit, sich ganz auf den Klang zu konzentrieren, gesellt sich die leichte Irritation über den Herrn, der plötzlich von seinem Stuhl in die Hocke gleitet und dann mit der Stirn auf dem Boden minutenlang verharrt. Von hinten kommt ein Rascheln und Schnaufen, leichtes Gemurmel dringt von draußen in den Raum. An vollständige Ruhe ist nicht zu denken. Doch es beruhigt der Gedanke, es wenigstens versucht zu haben.

Abends gibt es ein „Essen in der Stille“, wieder nicht allein, aber in Ruhe und ganz bewusst. Ansonsten sind im Programm: Märchen, Taizé-Gesänge, meditativer Tanz – alles Wege, um gemeinsam den Alltag hinter sich zu lassen. Wenn man denn die Zeit dazu findet.

Das gelingt den wenigsten. Selbst Sabine Kistner schafft es nicht immer. Dabei weiß kaum jemand so gut wie sie, wie wichtig das Innehalten ist, weil jeder Tag der letzte sein kann. Gemeinsam mit ihrer Geschäftspartnerin betreibt sie ebenjenes Bestattungsinstitut mitten im Frankfurter Bahnhofsviertel, das sich an diesem Nachmittag mit meditativen Klängen füllt. Auch das ist ein Rückzugsort, nicht nur in der Woche der Stille, auch sonst. Denn Kistner unterscheidet sich von vielen anderen Bestattern dadurch, dass sie nicht nur Särge verkauft und die Beisetzung organisiert. Sie gibt den trauernden Angehörigen das, was sie in den hektischen Tagen nach dem Ableben am wenigsten haben: Zeit. Die Zeit wenigstens mit den Toten, nachdem sie mit den Lebenden meist gefehlt hat.

Familienangehörige und Freunde am offenen Sarg des Verstorbenen sitzen, reden, schweigen, erinnern sich – nicht nur ein paar Stunden, sondern auf Wunsch auch tagelang. Langsam, viel langsamer als sonst können die Hinterbliebenen dann Abschied nehmen. Auch das ist ein Ritual, das gerne in der Gemeinschaft begangen wird. Im besten Fall löst sich die Schwere des Todes dann im Glück der Erinnerung auf.

In dieser Zeit, den fremden und damit oft auch den eigenen Tod vor Augen, verschieben sich die Prioritäten radikal. Selten für immer, meist nur für den Moment. Das bedauert Sabine Kistner. Manchmal geht sie durch Frankfurts Straßen. Sie sieht, wie die Menschen geschäftig ihres Weges gehen, ihrer Umgebung keine Beachtung schenken. Dann denkt sie sich: „Und morgen kann alles vorbei sein.“ Warum dann das alles?

Es ist seit jeher diese Erkenntnis der eigenen Endlichkeit, die unser Verhältnis zur Zeit bestimmt. Und zwar für jeden ganz individuell. Oft liegt diese Erkenntnis verschüttet unter einem ganzen Haufen von Alltagszwängen. Dann kann es eine Hilfe sein, schon zu Lebzeiten seine eigene Grabrede zu schreiben. Dadurch wird man sich der eigenen Prioritäten bewusst und bekommt eine Ahnung davon, ob man auf dem richtigen Weg ist.



Entschleunigung als Gemeinschaftserlebnis: Yoga am frühen Morgen im Gartenhaus des Frankfurter Bethmannparks

Foto Niklas Grapatin

Manchen Menschen treibt der Zeitdruck, der durch das Bewusstsein der Endlichkeit entsteht, zu Höchstleistungen im Beruf. Möglichst viel schaffen möchte er, am besten die Welt verändern. Oder noch besser: prägen. Das allerdings ist noch nicht einmal den Dinosauriern gelungen, die in ganz anderen zeitlichen Dimensionen lebten. Vor etwa 65 Millionen Jahren starben sie aus, nachdem sie 170 Millionen Jahre lang die Herrscher der Welt waren. Den Menschen selbst gibt es dagegen erst seit einigen hunderttausend Jahren. Kühn ist es zu erwarten, man könnte etwas Bleibendes schaffen. Frustriert ist oft derjenige, der erkennt, dass dies eigentlich nicht gelingen kann.

Andere Leute führt das Wissen um den unausweichlichen Tod zurück zum Augenblick. Jeden Moment gilt es zu genießen, als wäre es der letzte. Der Tod

und seine Bedeutung für das Leben trieb schon vor knapp zwei Jahrtausenden den römischen Kaiser Mark Aurel um. „Wenn Du auch dreitausend Jahre lebest oder dreißigtausend, so vergiss doch nie, dass keiner ein anderes Leben verliert, als das, welches er wirklich lebt“, schrieb er. „Der gegenwärtige Augenblick ist für alle gleich.“

Doch auch das Leben im Augenblick kann anstrengend sein. Nichts bringt mehr Struktur in den Tag als Routine, selbst wenn sie auch lästig ist und wertvolle Lebenszeit kostet. So suchen viele Menschen Struktur auch in der Entschleunigung: die Anleitung des Yogalehrers, das gemeinsame Atmen in der Meditation.

Ein bisschen Eventcharakter kann auch hier nicht schaden. Dabei kommen die Menschen auf die absonderlichsten Ideen, nicht nur bei der „Wo-

che der Stille“ in Frankfurt am Main. In einer Galerie in San Francisco sammelt sich zum Beispiel immer wieder die Besucher, um Beethovens Neunte entschleunigt zu erleben – auf Kissen und Matratzen gebettet.

Die ganze Sinfonie wird zu einem vollkommenen neuen Musikerlebnis, weil sie sich nicht über eine Stunde, sondern über einen ganzen Tag hinzieht. Die ungewohnte Langsamkeit setzt neue Klänge frei, die sonst ganz im Verborgenen liegen. Ein altbekanntes Meisterwerk wird so zu einem ganz neuen Musikstück, das die Besucher mitunter in Trance versetzt. Die Klimax zieht sich minutenlang bis zur Schmerzgrenze und kommt doch nie richtig zur Auflösung. Das kann kein Orchester leisten, das geschieht digital. Die Besucher sind jedes Mal hingerissen vom Erlebten. Auch das schweift zusammen.

WIE GEHT ES WEITER?

**27. September:** Was ist Zeit überhaupt? Ein Gespräch.

**4. Oktober:** Lest mehr Gedichte! Ein Appell.

**11. Oktober:** Schluss mit der Atemlosigkeit. Eine Bilanz.

DAS SONNTAGS-WETTER

HEUTE

Allmählich gerät Deutschland in den Einfluss von Hoch MAYBRIT. Damit gibt es im Westen oft trockenes Wetter mit Sonnenschein und Wolken. Im Osten dagegen ist die Luft noch feucht, sodass hier Schauer entstehen.

**Berlin, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Sachsen:** Tagsüber ist es meist wechselnd bewölkt. Neben sonnigen Abschnitten ziehen teils dichte Wolkenfelder vorbei. Am Nachmittag bilden sich besonders in Sachsen einzelne Schauer. Die Temperatur steigt auf maximal 17 Grad an. Dabei weht mäßiger, teils böiger Wind aus nordwestlichen Richtungen.

**Bremen, Niedersachsen, Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern:** Heute bleibt es oft stark bewölkt mit wenigen sonnigen Abschnitten. Von der Nordsee bis zur Ems kommt auch mal länger die Sonne raus. Zum Teil bilden sich Schauer bei Temperaturen um 17 Grad. Der Wind weht mäßig und böig aus Nordwest, an der Küste ist er frisch.

**Nordrhein-Westfalen, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland:** Tagsüber ziehen einige Wolkenfelder durch, die zum Teil auch dicht sind. Zwischenrind schaut aber immer wieder die Sonne raus. Bei höchstens 18 Grad bleibt es überwiegend trocken. Der Wind weht schwach bis mäßig aus nordwestlichen Richtungen.

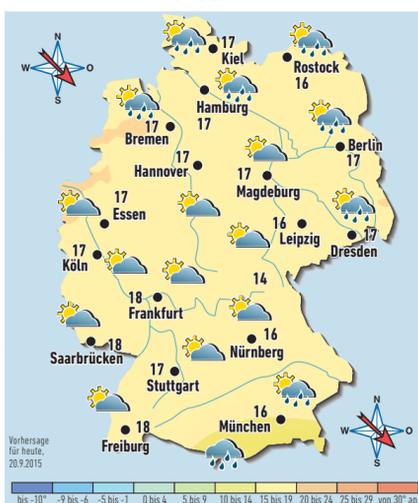
**Baden-Württemberg, Bayern:** Heute gibt es meist dichte Wolken. Allerdings kommt öfter mal die Sonne hervor. Besonders südlich der Donau bilden sich bei Werten bis 18 Grad Schauer. An den Alpen fällt häufig Regen. Der Wind weht schwach aus Nordwest.

**Sonne:** Aufgang 07:07, Untergang 19:30 Uhr  
**Mond:** Aufgang 14:05, Untergang 23:21 Uhr  
(Zeiten [MESZ] gelten für Frankfurt am Main)

WETTERSERVICE

Mehr Infos und Wittersuche per Postleitzahl im Internet: [www.wetter.com](http://www.wetter.com) oder [www.faz.net/wetter](http://www.faz.net/wetter)  
Aktuelle Themen bei [www.faz.net/wetter](http://www.faz.net/wetter): 16-Tages-Prognose im Stundenakt; Niederschlagsradar-Prognose, Livecams in HD Qualität, Profiwetter ab 5,70 Euro pro Monat mit Premium-Druckfunktion, zum Beispiel für Hotels.

DEUTSCHLAND



DEUTSCHE STÄDTE

Stadt	19.9.*	20.9.	Stadt	19.9.*	20.9.
Kiel	17		Karlsruhe	16	w
Rostock	16		Kassel	15	w
Hamburg	17		Köln	17	w
Berlin	17		Konstanz	16	s
Bremen	17		Leipzig	19	w
Hannover	17		Magdeburg	17	w
Magdeburg	17		Mannheim	17	b
Essen	17		München	17	w
Köln	17		Norderney	16	h
Frankfurt	18		Nürnberg	17	h
Nürnberg	16		Oberstdorf	15	w
Stuttgart	16		Osnabrück	15	w
München	16		Passau	16	b
Dresden	16		Rostock	16	w
Saarbrücken	18		Saarbrücken	15	w
Freiburg	18		Schleswig	15	w
München	16		Stuttgart	14	R
Kiel	17		Sylt	15	w
Rostock	16		Trier	16	w
Hamburg	17		Triberg	16	w
Berlin	17		Zugspitze	-1	N
Bremen	17				
Hannover	17				
Magdeburg	17				
Essen	17				
Köln	17				
Frankfurt	18				
Nürnberg	16				
Stuttgart	16				
München	16				
Dresden	16				
Saarbrücken	18				
Freiburg	18				
München	16				

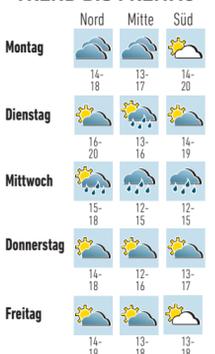
MONTAG

Am Montag ist die Bewölkung besonders im Norden und in der Mitte recht stark, sodass hier kaum die Sonne scheint. Östlich muss mit einzelnen Schauern gerechnet werden. Im Süden bleibt es nach Auflösung örtlicher Nebelfelder freundlich mit viel Sonnenschein. Hier wird es mit bis zu 20 Grad auch am wärmsten.

AUSSICHTEN

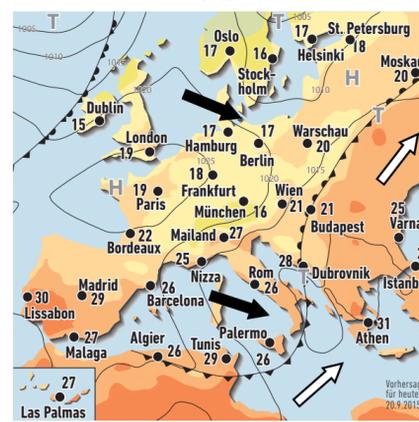
Am Dienstag scheint zunächst noch oft die Sonne bei wenigen Wolken. Dann ziehen von Westen immer mehr Wolken auf, die zum Teil etwas Regen bringen. Der Mittwoch wird unbeständig mit Regen und kühl.

TREND BIS FREITAG



**H** Hochdruckzentrum  
**T** Tiefdruckzentrum  
→ Warmluftzufuhr  
← Kaltluftzufuhr  
↔ Kaltluftzufuhr in der Höhe, Erwärmung am Boden  
— Warmfront  
— Kaltfront  
— Okklusion

EUROPA



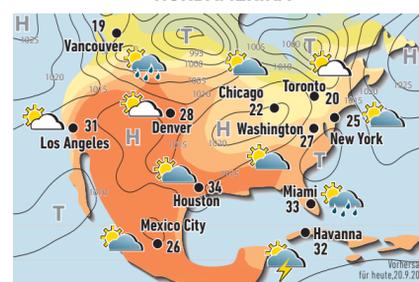
HEUTE

Ein Hochdruckgebiet über Westeuropa sorgt vom Atlantik bis nach Mitteleuropa meist für ruhiges Wetter mit einem Mix aus Sonnenschein und dichten Wolken, wobei Schauer selten sind. Vom Mittelmeer bis nach Osteuropa liegt eine Wetterfront, an der sich zum Teil heftige Schauer und Gewitter bilden. Rund um das Mittelmeer gibt es bei Werten um 30 Grad die höchsten Temperaturen.

TREND

Im Wochenverlauf schwächt sich das Hoch allmählich ab und atlantische Tiefs bestimmen das Wetter in Nord-, West- und Mitteleuropa. Hier bleibt es wechselhaft mit vielen Wolken, teils kräftigen Regengüssen und herbstlichen Temperaturen. Rund um das Mittelmeer ist es oft freundlich.

NORDAMERIKA



HEUTE

In den USA ist aktuell Hochdruck weterbestimmend. Damit ist es oft freundlich mit viel Sonnenschein bei harmlosen Quellwolken. Unbeständiger bleibt es im Norden der USA und in Florida mit einzelnen Schauern.

TREND

Es bleibt in vielen Teilen Nordamerikas weiterhin freundlich. Im Süden der USA ist es zum Teil heiß mit Werten über 30 Grad. Rund um die Rocky Mountains und an den Großen Seen bilden entstehen lokal Schauer.

AUSLÄNDISCHE STÄDTE

Stadt	19.9.*	20.9.	Stadt	19.9.*	20.9.	
Amsterdam	15°	w	18°	w	20°	w
Athen	31°	s	31°	s	18°	w
Barcelona	21°	h	26°	b	30°	b
Belgrad	28°	s	23°	R	30°	w
Bordeaux	17°	w	22°	h	11°	G
Bozen	21°	h	27°	h	20°	s
Brüssel	14°	Rs	17°	w	23°	w
Budapest	21°	w	21°	R	32°	s
Bukarest	26°	s	28°	h	28°	h
Dublin	12°	b	15°	b	16°	w
Dubrovnik	27°	s	28°	b		
Edinburgh	13°	b	17°	b		
Faro	27°	s	28°	h		
Helsinki	15°	Rs	17°	h		
Innsbruck	14°	w	17°	Rs		
Istanbul	26°	h	27°	h		
Kiew	27°	s	29°	s		
Kopenhagen	15°	w	17°	w		
Larnaka	30°	h	32°	h		
Las Palmas	24°	w	27°	h		
Ljubljana	19°	b	21°	w		
Lissabon	25°	s	28°	h		
Lucarno	19°	h	26°	s		
London	14°	b	19°	b		
Madrid	18°	s	29°	s		
Mallorca	22°	h	27°	h		
Malaga	25°	h	27°	h		
Mallorca	24°	h	27°	h		
Marbella	24°	h	27°	h		
Moskau	21°	w	20°	w		
Neapel	29°	h	27°	h		
Nizza	24°	h	25°	s		
Oslo	15°	h	17°	w		
Ostende	15°	w	18°	w		
Palermo	26°	s	26°	s		
Paris	15°	w	19°	w		
Prag	17°	h	18°	w		
Reykjavik	12°	R	13°	R		
Riga	18°	w	18°	w		
Rom	19°	b	26°	h		
Salzburg	16°	w	17°	R		
Sofia	25°	s	28°	h		
Stockholm	14°	b	16°	h		
St.Petersburg	17°	w	18°	w		
Sydney	22°	h	20°	w		
Warschau	18°	b	21°	h		
Wien	18°	b	21°	h		
Zürich	13°	w	17°	w		
Atlanta	22°	h	32°	b		
Chicago	19°	w	22°	w		
Denver	18°	w	21°	w		
Houston	32°	w	34°	w		
Los Angeles	22°	h	31°	h		
Miami	26°	b	33°	h		
Montreal	21°	b	19°	h		
New York	25°	w	35°	w		
San Francisco	16°	s	20°	h		
Singapore	18°	b	20°	h		
Vancouver	15°	R	19°	Rs		
Washington	21°	w	27°	w		
Bogota	18°	b	20°	w		
Buenos Aires	18°	w	19°	w		
Caracas	26°	b	30°	b		
Havana	30°	w	32°	s		
La Paz	11°	G	16°	w		
Lima	20°	s	21°	w		
Mexiko-Stadt	23°	w	26°	w		
Rio de Janeiro	32°	s	33°	s		
Recife	28°	h	29°	w		
Santiago(Ch.)	16°	w	18°	b		
Accra	29°	w	30°	b		
Alger	25°	h	25°	h		
Casablanca	23°	s	28°	h		
Dakar	31°	w	31°	w		
Johannesburg	21°	h	20°	b		
Kinshasa	35°	s	35°	s		
Kapstadt	20°	s	23°	w		
Kinshasa	30°	h	31°	w		
Lagos	28°	b	30°	Rs		
Nairobi	26°	w	29°	h		
Tunis	30°	w	29°	w		
Ankara	18°	s				