

Leise rieselt der Schnee

Weihnachtslieder können weit mehr, als uns besinnliche Momente zu schenken – nämlich die Erkenntnis bieten, dass (innere) Stille nicht nur Ruhe bedeutet.



Gerade im Winter lädt die Natur zu stillen Spaziergängen ein.

Bild: zvg

Lea Marti

Haben Sie an Weihnachten gesungen? Falls ja, dann war der Klassiker unter den Weihnachtsliedern, «Leise rieselt der Schnee», sicherlich mit dabei. Falls nein, dann kennen Sie ihn bestimmt aus dem Radio. Bei uns zu Hause ist das Singen unter dem Weihnachtsbaum Tradition, und die Strophen genau dieses Liedes singe ich ausgesprochen gern. Warum? Weil das Lied mich daran erinnert, dass in der Stille eine transformierende Kraft inne liegt.

Wir nehmen die Welt über unsere Sinne wahr: Wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Von den Sinnesorganen gelangen die Reize über Nervenbahnen direkt in unser Gehirn, wo sie verarbeitet werden. Da jedes Sinnesorgan einem eigenen Zentrum im Gehirn zugeordnet ist, können problemlos mehrere Eindrücke gleichzeitig verarbeitet werden. Doch was passiert, wenn wir Menschen über einen Sinn – im Alltag betrifft dies meist den Seh- und den Hörsinn – so viele Informationen aufnehmen, dass das Gehirn die Informationen nicht mehr verarbeiten kann? Und: Was passiert, wenn wir permanent in dieser Reizüberflutung bleiben?

Vor allem akustische und visuelle Reize sind in der modernen Welt Grund für die Überstimulation; sie gehören im Informationszeitalter – vielmals ganz freiwillig – zum alltäglichen Leben. Auf dem Weg zur Arbeit wird im ÖV gleichfalls auf dem Smartphone Social Media gecheckt, in der Mittagspause, kaum aus dem Grossraumbüro, die News durchgescrollt und am Abend vor dem Fernseher der Tag beendet. Wenn der Mensch im Zuge der Digitalisierung mit seinem Aufmerksamkeitsnetzwerk fast nur noch in der äusseren Welt festhängt – so Psycho-

logen –, stumpft er ab, ermüdet, ist häufig erschöpft, leidet an Schlafproblemen und allenfalls gesellen sich auch noch körperliche Verspannungen wie Kopf-, Genick- oder Rückenschmerzen dazu.

Stille – kaum auszuhalten

Konsumiert der Mensch hingegen nichts – keine Medien, keine Waren, kein Essen –, wendet sich das Aufmerksamkeitsnetzwerk nach innen: Mann und Frau beschäftigen sich mit den eigenen Gefühlen, integrieren Erlebtes, ordnen ein und kommen zur Ruhe. Die Innenwelt reguliert sich.

Was für das Immun- und Stoffwechselsystem wie auch für die Erholung des Geistes wichtig wäre, kann der Mensch aber kaum mehr aushalten: Stille. Dies, weil die Gesellschaft stark auf Aktivität und Produktivität fokussiert ist. Momente der Einkehr sind wir nicht mehr gewohnt, ja mehr noch: Sie verunsichern und überfordern. Denn plötzlich tauchen

«Stille – was für das Immun- und Stoffwechselsystem wie auch für die Erholung des Geistes wichtig wäre, kann der Mensch kaum mehr auszuhalten.»

Lea Marti
Kunsttherapeutin und Seminarleiterin

Gedanken und Gefühle auf, die im Zuge der permanenten Aussenfokussierung nicht wahrgenommen werden konnten. Lebens- und Sinnfragen verstecken sich nicht mehr hinter dem Lärm und dem Konsum, sondern gelangen an die Oberfläche.

Gerade dann gilt es, in die Stille einzutauchen

Ich erinnere mich noch gut an mein erstes Stille-Retreat – ganze zehn Tage lang acht Stunden meditieren, jeden Tag; keine Gespräche und auch kein Augenkontakt waren erlaubt. Ich hatte Angst, fragte mich, ob ich damit umgehen könne. Im Nachhinein war es eine herausfordernde und zugleich wunderschöne Erfahrung.

Nun muss es bei Ihnen nicht gleich ein Stille-Seminar sein, doch versuchen Sie, die Zeit zwischen den Jahren weniger mit Ablenkung, Trubel, Konsum und Produktivität, dafür mit mehr Stille, etwa Spaziergängen in der Natur, zu verbringen.

Es kann sein, dass Ihnen in diesen bewussten Momenten der Einkehr unangenehme Gefühle und Gedanken begegnen, Lebensthemen aufpoppen, auf die Sie im Moment keine Antwort wissen. Der erste Instinkt wird wohl sein, für Zerstreuung zu sorgen. Bleiben Sie dennoch standhaft. Sitzen Sie die Situation aus. Versuchen Sie, weder die Gedanken oder Gefühle zu bewerten noch sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Lassen Sie alles kommen und gehen, wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen. Ganz nach dem Motto: Der Weg hindurch ist der Weg hinaus.

Stille erfrischt den Geist

Bei einer 2006 durchgeführten Studie über die psychologische Wirkung von Musik entdeckte der italienische Arzt Luciano Bernardi eher zufällig, dass sich die Probanden in den Ruhepausen weit mehr entspannten, als es die Entspannungsmusik vermochte. Eine grosse Rolle spielt dabei das sogenannte Default Mode Network, zu Deutsch «Ruhezustandsnetzwerk». Es beginnt zu arbeiten, wenn von aussen kaum Reize auf den Menschen einwirken, und lässt sich mit Tagträumen vergleichen. In diesem Zustand werden Ihnen plötzlich Erkenntnisse und Lösungen zufliegen, wie Schneeflocken, die leise vom Himmel rieseln. Und vielleicht erinnern Sie sich dann an die Strophe: «In den Herzen ist's warm, still schweigt Kummer und Harm, Sorge des Lebens verhallt: Freue dich, Christkind kommt bald!»

Lea Marti ist Seminarleiterin und Kunsttherapeutin im Seminarhaus CURAVIDA im Berner Mittelland, wo zwischen Weihnachten und Neujahr Ruhe einkehren wird. www.curavida.ch

Ratgeber Gesundheit

Dr. med. Andreas Thueler, Chefarzt Rehabilitation & Rheumatologie, Kantonsspital Baden



Wenn die Wade zwick

Wegen Fibromyalgie-Rheuma bekomme ich (67) drei bis viermal jährlich eine Cortisonspritze. Seit rund drei Jahren leide ich nun auch an regelmässig wiederkehrenden schmerzhaften und sehr lange andauernden Wadenkrämpfen. Was kann ich dagegen tun?

Frau A. L. aus W.

Wadenkrämpfe sind sehr häufig. Die nächtlichen, kurz andauernden Wadenkrämpfe sind zwar schmerzhaft und lästig, aber meistens harmlos. Die Ursache bleibt häufig unklar. In der Schwangerschaft können sie vermehrt auftreten. Es gibt auch Erkrankungen, bei denen Muskelkrämpfe gehäuft vorkommen. Dazu gehören besonders Nieren- und Schilddrüsenerkrankungen sowie Erkrankungen an Blutgefässen (Venen und Arterien), Erkrankungen der Nerven und Muskeln sowie auch Diabetes mellitus. Medikamente, die den Flüssigkeits- und Elektrolyt-Haushalt beeinflussen, können potenziell ebenfalls Wadenkrämpfe auslösen.

Wenn jedoch ein Dauerschmerz besteht, gehen wir in der Regel nicht mehr von Muskelkrämpfen aus. Hier stellt sich die Frage, ob es sich nicht um

einen Schaden oder eine Erkrankung des Muskels, der Nerven oder der Gelenke resp. Knochen handelt. Gelegentlich können bei starken Krämpfen Muskelfaserrisse entstehen, die zu Einblutungen im Muskel führen und für sechs bis acht Wochen Dauerschmerzen verursachen können.

Bei länger andauernden Schmerzen muss demnach nach anderen Veränderungen im Bewegungsapparat gesucht werden. Häufige Ursachen sind Gelenkveränderungen wie Arthrosen oder Veränderungen an der Lendenwirbelsäule mit Druck auf Nerven, die ins Bein führen. Besonders bei älteren Menschen kommt es nicht selten zu Verengungen im Nervenkanal der Wirbelsäule. Typische Beschwerden sind dann ein- oder beidseitige Beinschmerzen, die bereits nach kurzen Gehstrecken auftreten können und beim Stehenbleiben und Hinsetzen wieder verschwinden.

Für die Behandlung der Wadenkrämpfe mit unklarer Ursache gibt es keine allgemeingültigen Empfehlungen. Bei etlichen Personen hat sich Magnesium bewährt; andere profitieren von muskelentspannenden Medikamenten oder Chinin (etwa in Tonic Water enthalten).



Wadenkrämpfe sind meist harmlos.

Bild: Getty

Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an:
Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1,
5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten