



28.03.2020 um 07:45 Uhr

Ein Beitrag von Dr. Barbara Brüning, Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

## Zwischen Stille und Lärm - auf den Rhythmus kommt es an

Das Leben mit Kindern kann ganz schön anstrengend sein. Das merken im Moment alle Eltern, die mit ihren Kindern tagein tagaus zuhause sein müssen, weil Schulen und Kitas geschlossen haben. Ich denke dabei gar nicht mal an die viele Arbeit, die Kinder machen. Zu allem Überfluss sind sie auch oft laut: wenn sie streiten, wenn sie lachen. Und sogar, wenn sie einfach nur reden, oft fehlt ihnen ein Gefühl für die Lautstärke.

Neulich – das war noch bevor nun alle wegen Corona drin bleiben müssen - rief eine Nachbarin an. Sie fühlte sich von Kinderlärm im Hof gestört und meinte: *„Die müssen doch nicht unbedingt so laut reden.“* *„Nein, das müssen sie eigentlich nicht,“* hab ich ihr gesagt. *„Und sie werden es noch lernen.“* Aber noch während ich mit ihr über Kindererziehung am Diskutieren war, wurde es plötzlich leiser draußen. Die Gruppe von sechs Kindern hatte sich Wachsmalstifte und Papier besorgt und war nun am Malen. Masken sollten es werden. Konzentrierte Stille. Es ist einer von vielen Rhythmen, die mich im Leben begleiten. Manche sind offensichtlich, andere muss ich erst entdecken – wie den Rhythmus der Kinderlautstärke.

Wer die lauten Kinder bemerkt, so könnte ich umgekehrt schließen, der weiß, was leise ist – und das ist doch auch gut. Denn Stille entdeckt man oft erst durch ihre Abwesenheit. Kein Trommelschlag wäre zu hören, wenn es nicht zwischen dem einen und dem anderen still wäre. Und tatsächlich gibt es ja auch die Geräusche, die

man gar nicht mehr hört. Ebenso wie ich die Hektik, oft erst spüre, wenn sie langsam nachlässt.

Deshalb - so scheint mir – ist auch der Sonntag so wichtig. Er ist die Veränderung, die den Alltag erst spüren lässt. Erst durch die Stille hören wir den Lärm der Welt.

Ich wünsche mir manchmal für einen Moment, wie ein Stein zu werden. Passiv, still, am rechten Fleck liegend. Ich sehne mich danach, in mir zu ruhen und einfach nur zu sein. Die Stille in einem Gottesdienst zum Beispiel – die Erlaubnis, passiv zu sein und einfach nur zu hören, löst in mir so ein Gefühl aus, am richtigen Ort zu sein, nichts tun zu müssen – und einfach nur nach innen zu lauschen – auf meine innere Stimme – oder die Stimme Gottes. Danach bin ich wieder offen für den Lärm und die Hektik, die das Leben eben mit sich bringt. Ich weiß ja, beides geht auch vorüber.