

Ruhe (der Klang der Stille)

"The Sound of Silence"

Dieses Lied wurde schon 1964 von Simon and Garfunkel veröffentlicht. 1967 wurde der Song im Film "Die Reifeprüfung" verwendet. Das Lied wurde in die Liste der 500 besten Songs aller Zeiten aufgenommen.

Hier eine Harfenversion der "Harp Twins" <https://www.youtube.com/watch?v=id-ToEPO60Y>

Vielen von uns ist es viel zu ruhig, anderen wiederum viel zu laut.

Einzel Erziehende mit Kindern, Familien mit Schul- oder Kita Kindern, es nervt und stresst gewaltig.

Es zehrt an den Nerven. Es werden Dinge gesagt, die man sonst nicht sagen würde.

Den einen fehlt die Geräuschkulisse, die anderen würden am liebsten den ganzen Tag mit Ohrstöpsel rumlaufen.

Dem Umland des Flughafens München dürfte die Ruhe wie ein Geschenk Gottes vorkommen. Nu 50 Überflüge pro Tag, anstatt

der bisherigen 1000.

Dagegen raufen sich Eltern mit Kindern die Haare. Fällt die Bespassung in den Ferien schon schwer genug, so führt dieses

"Dauer Socializing" zu vielen Problemen. Man fällt in eine Art Sinnlosigkeit, alles bisher gültige wird ad absurdum geführt.

Folge: Kinder und Eltern kommen nicht zur Ruhe, Abschalten -unmöglich!



Ruhe benötigen wir aber, um noch einmal die Situation am Tag durchzuspielen und alle gesagten Worte Revue passieren lassen.

Dann jagen unsere Gedanken schon weiter, wie bei einem Marathon.

Durch unsere negativen Gedanken halten wir auch unseren Körper unter dauerhafter Anspannung, das lässt sich gerade jetzt gar nicht immer vermeiden. Wir können nicht entspannen, sondern stehen ständig unter Strom. Selbst, wenn wir todmüde sind, schaffen wir es nicht zur Ruhe zu kommen. Wir sind verspannt und angespannt, zur Tag- als auch zur Nachtzeit.

Wenn uns die Beschäftigung mit unseren Sorgen, Ängsten und Nöten wenigstens weiterbringen würde...

Theologisch könnte zur Ruhe folgendes hilfreich sein:

-Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.

Matthäus 11:28

„Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, von ihm kommt mir Hilfe.

Nur er ist mein Fels, meine Hilfe, meine Burg; darum werde ich nicht wanken.“
(Psalm 62, Verse 2 + 3)

Und auch noch die Verse 8 – 9: „Bei Gott ist mein Heil, meine Ehre; Gott ist mein schützender Fels,

meine Zuflucht. Vertrau ihm, Volk Gottes, zu jeder Zeit! Schüttet euer Herz vor ihm aus! Denn Gott ist unsere Zuflucht.“

Versuchen wir wenigstens jeden Tag ein Stück weit Ruhe zu bekommen. Der "Sound of Silence" ist gut für Körper, Geist und Seele.

Musik wird ja auch bei Arten von Therapie angewandt, warum also nicht einmal kurz die Augen schließen und einige Augenblicke in

Ruhe genießen?

Gerald O. Andersson