

# Diesseits der Stille

In hektischer werdenden Zeiten steigt das Verlangen nach innerer Gelassenheit. Das spiegelt sich auch in den **Sachbuch-Programmen** wider: Wörter wie Achtsamkeit erscheinen nicht mehr suspekt und introvertierte Menschen müssen nicht mehr automatisch therapiert werden

**A**chtsamkeit – ein einfacher Begriff, der eine Weile brauchte, um anerkannt zu werden. Als er vor etwa vier Jahren erstmals im Fachbuch aufgetaucht sei, hätten die Kollegen im Sachbuch noch mit den Schultern gezuckt, wenn man vorgeschlagen hätte, das Thema für ein allgemeines Publikum zugänglich zu machen, erklärt Dr. Christine Tremel. Sie betreut als Lektorin für das psychologische Fachbuch im Klett-Cotta Verlag auch Titel für das Sachbuch-Programm.

Inzwischen ist der Achtsamkeits-Begriff so inflationär geworden, dass man ihm zuweilen mit Achtsamkeit begegnen muss. Wer mal ein Yoga-Retreat mitgemacht hat, weiß, dass er mit den Mitreisenden friedlich durch den Tag kommt, wenn er mit den Vokabeln „Mitte finden“, „achtsam sein“ und „loslassen“ agiert. Dass diese Worte aber keine Floskeln sein müssen, zeigen einige Novitäten der Sachbuchprogramme im kommenden Herbst mit den unterschiedlichsten Ansätzen.

Heiko Ernst, studierter Psychologe und seit 1979 Chefredakteur der Zeitschrift „Psychologie heute“, hat das Phänomen der Tagträume untersucht: „Innenwelten – Warum Tagträume uns kreativer, mutiger und gelassener machen“ (Klett-Cotta) sei ein „bislang unterbelichtetes Thema, das zugleich jedem vertraut ist“, erklärt seine Lektorin Christine Tremel. Vor allem durch die großen Fortschritte der Hirnforschung in den vergangenen 15 Jahren ist es heute besser zu fassen. Tagträume, so Ernst, sind nicht einfach nur eskapistische Anwendung, sondern können von hohem Nutzen sein. Macht man sie sich bewusst,

können sie zu Selbsterkenntnis und Therapie beitragen und emotionale Balance herstellen.

Dass das Interesse an Sachbüchern zu solchen Themenkomplexen steigt, sei eine Folge der Tatsache, dass die Arbeitswelten heute mehr Druck auf die Menschen erzeugen, meint Christine Tremel. Nicht zuletzt der Erfolg von Miriam Meckels „Brief an mein Leben“ (Rowohlt) zeigt, dass Burnout ein Thema ist, das viele angeht. Nur sei es wenig hilfreich, das 100. Buch über Depressionen zu machen, so Tremel, neue Titel müssten entweder neue Erkenntnisse bringen oder so hilfreich sein, dass jeder etwas damit anfangen könne. Denn die Psychologie habe schließlich auch die gesellschaftliche Aufgabe zu zeigen: Du bist nicht allein mit deinem Problem.

Das lange Zeit als Ideal propagierte Bild eines Berufstätigen, der alle privaten Interessen und Verpflichtungen dem Job unterordnet, findet immer mehr Gegenentwürfe. Genuss zum Beispiel muss nicht zu schlechtem Gewissen führen. Die Philosophin Svenja Flaßpöhler, die u.a. für „Psychologie heute“ als Autorin arbeitet, weist mit ihrem Titel „Wir Genusssarbeiter. Über Freiheit und Zwang in der Leistungsgesellschaft“ (DVA) darauf hin. Ihre These: „Nur wenn wir inmitten des Optimierungswahns nicht ausschließlich tun, sondern auch lassen, sind wir imstande, wirklich zu genießen.“

Dass sich immer mehr Menschen die berühmte „Auszeit“ erlauben, um wieder zu mehr Gleichgewicht und neuen Perspektiven zu gelangen, hat spätestens durch Hape Kerkelings „Ich bin dann mal weg“



Leise sein kann so schön sein:  
Illustration (Ausschnitt) von  
Stefanie Harjes

(Malik) auch auf dem Buchmarkt große Aufmerksamkeit gefunden. Pilger-Bücher gibt es inzwischen reichlich, auch hier sucht man verstärkt nach etwas Besonderem.

Ein Verlag, in dem man es nicht auf Anhieb vermuten würde, bringt nun die „Aufzeichnungen einer Hirtin“: **weissbooks** bietet Pia Solèrs „Die Weite fühlen“ in einem kleinen Format an. Die Autorin knapp 40 Jahre alt, hütet im schweizerischen Graubünden Schafe – abgeschnitten von vielen technischen Selbstverständlichkeiten ist ihre Anpassungsfähigkeit an die Launen der Natur gefragt.

Während Pia Solèr nicht als Aussteigerin zu bezeichnen ist – sie hat einfach einen besonderen Arbeitsplatz – hat sich Miek Pot bewusst für einen Cut entschlossen. Nach ihrem Studium ging sie als Novizin in ein Kartäuserkloster in Südfrankreich und verbrachte dort fast zwölf Jahre im Schweigen. „In der Stille hörst du dich selbst“ (Lübbe) berichtet von der Kraft, die die Autorin in der Meditation und der Betrachtung der Natur fand.

Die Kraft der Stille und der Konzentration: Sie erscheint im Zeitalter des Multitasking eben immer erstrebenswerter. Eben erschienen ist „Still. Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt“ (Riemann) von Susan Cain. Die Autorin zitiert zum Auftakt ihrer Analyse Allen Shawn mit den Worten: „Wenn jemand außergewöhnliche Talente besitzt, setzt das voraus, dass die für andere Gebiete benötigte Energie von diesen abgezogen wurde.“

Will sagen: Die wirklich Schläuen hätten ihre Kräfte bereits verbraucht, wenn es darum ginge, ihre Ideen wirkungsstark zu verkaufen. Was die Mittelschläuen dringend dazu aufrufen müsste, ihnen zumindest zuzuhören, anstatt ihre Zurückhaltung als mangelnde Durchsetzungskraft zu klassifizieren.

Susan Cain hat für ihr Buch zahlreiche Interviews geführt und zeigt viele Fallbeispiele. Es ist keine Herorisierung der Stillen geworden – auch sie sind in der Pflicht, über ihren Schatten zu springen, ebenso wie die Alpha-Tierchen, die sich gelegentlich zurücknehmen sollten. Stille ist der Ausgleich für das Laute und kein Königsweg; eine Überlegung, die sich bei der allgegenwärtigen Suche nach der Work-Life-Balance wiederfindet.

Es lassen sich weitere Titel zum Thema Stille und Achtsamkeit entdecken (s. Kasten) – ein Büchertisch dazu bietet sich an. Denn es sind klassische Titel, die von ihren Käufern nicht unbedingt gesucht, aber dankbar gefunden werden – und das vorzugsweise in einer ruhigen Buchhandlung statt im multioptionalen Netz. Übrigens beziffert Susan Cain den Anteil der Introvertierten in jeder Gesellschaft auf mindestens ein Drittel.

Susanna Wengeler

## Stille Literatur – eine Auswahl

**Petra Altmann:** Weisheit aus der Stille. Das Kloster-Jahreslesebuch (Herder, ET: August)

**Peter Bierl:** Wie wollen wir leben? Über das eigene Leben selbst bestimmen können – das verlangen Würde und Glück (Residenz, ET: September)

**Martin Bohus/Martina Wolf:** Achtsamkeit (2 Audio-CDs, Schattauer, ET: 3. Quartal 2011)

**Susan Cain:** Still. Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt (Riemann)

**Heiko Ernst:** Innenwelten. Warum Tagträume uns kreativer, mutiger und gelassener machen (Klett Cotta, ET: August)

**Svenja Flaßpöhler:** Wir Genusssarbeiter. Über Freiheit und Zwang in der Leistungsgesellschaft (DVA, ET: September)

**Tobias Hürter:** Du bist, was du schläfst. Was zwischen Wachen und Träumen alles geschieht (Piper, ET: September)

**Ulrich Ott:** Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst (O.W. Barth)

**Miek Pot:** In der Stille hörst du dich selbst. Meine 12 Jahre in einem Schweigekloster (Lübbe, ET: September)

**Anja Schmidt:** Pachakitlec – Zeit des Wandels. Der letzte Inka-Sonnenpriester auf dem Weg, das Herz der Erde zu heilen (DVD, Scorpio)

**Pia Solèr:** Die Weite fühlen. Aufzeichnungen einer Hirtin (weissbooks, ET: September)

**Hanne Tügel:** Wege zur Weisheit. Der Traum vom richtigen Leben (S. Fischer, ET: September)