

Den Ohren nach



Bild: Andrey Ivanov/Fotolia

Warum sind diese herrlichen Sommergewitter so selten? Weshalb sind die schönsten Vogelstimmen viel zu leise? Und ist es möglich, Wind aufzunehmen, ohne dass es wie ein Rauschen klingt? Diese und ähnliche Fragen, wird sich auch Vicente Florencio gestellt haben, als er vor Jahren mit seinem ersten Aufnahmegerät unterwegs war.

Durch und durch Autodidakt, bringt er sich selbst bei, wie man Aufnahmen am Computer schneidet und verstärkt. So

macht er Dinge hörbar, die man sonst gar nicht wahrnehmen würde, wie der Hall einer Felswand oder auch mal ein sprechendes Eichhörnchen. Rund tausend Geräusche für Theater und Hörspielproduktionen, lagern zurzeit in Vicentes Tonarchiv.

Der Geräuschesammler ist bekennender Spätaufsteher, es sei denn, die Vögel geben gerade das erste und einzige Konzert der Saison. «Vor Jahren hörte ich einmal einen Vogel singen und dann, drei Jahre später, nochmals die genau gleiche Melodie, am gleichen Ort», erzählt Vicente, der gerne alleine in der Natur unterwegs ist. Im Gebirge. Irgendwo, wo er noch nie war. Und dort an einem stillen Bergbach, wo die Essenz des Geräuschs am unverfälschtesten ins Mikrofon gurgelt, bleibt er stehen und stellt die nebelfeuchten Beine des Stativs ins Heidekraut.

Auf seiner Website bietet er kostenlose Hörmuster und kostenpflichtige CDs mit Vogelstimmen, Wasserplätschern und Geräuschen von Räumen und Sphären – «audiophole Raumakustik mit feinstofflicher Prägung.» *SL*

Kontakt: **Vicente Florencio**, 3636 Forst-Längenbühl, Tel. 076 3602641, www.naturgerausche.ch

Was die Zeitsparer wirklich sparen

«Jeder Tag ist vierundzwanzig Stunden lang,» hat der Kabarettist Wolfgang Neuss einmal klug festgestellt, «aber unterschiedlich breit». Für Zeitsparer ist er stets gleich breit und deshalb immer zu kurz. Zeitsparer nämlich organisieren die Zeit, sie leben sie nicht, weil sie sie nicht erleben. Sie bringen ihr Leben nur hinter sich.

Gespart werden kann schliesslich nur ungelebte, qualitätslose, also unqualifizierte Zeit. Die aber ist so nutzlos wie sinnlos. Zeitsparer verstehen offenbar so viel von der Zeit und ihren Qualitäten, wie der Kuckuck von der Uhr. Zeit leben hingegen heisst, sie in ihrer qualitativen Vielfalt, in ihren bunten Formen zu leben. Das bedeutet konkret auch die Zeitformen zu (er)leben, die keinen Preis, wohl aber einen Wert haben: die abgebremsten Zeiten des Pausierens, des Wartens, der Wiederholungen und des Langsamens. Wenn zeitsattes und zeitreiches Leben heisst, mög-

lichst viele schöne Augenblicke zu sammeln, dann kann man dies nicht schnell und man kann es auch nicht durch Zeitsparen erreichen. Denn wer Zeit spart, spart keine Zeit, sondern Leben.»

Gefunden haben wir diesen Text in Karlheinz Geisslers neuem Buch «Lob der Pause». Der Zeitexperte zeigt darin, warum wir Langsamkeit, Wiederholung und Warten wieder schätzen sollten. Denn es sind diese Zeiten des «Dazwischen», die die Dinge und Abläufe auf Abstand bringen und so für den Rhythmus im Leben sorgen. Es sind die «kleinen Sonntage unseres Daseins», die uns die Freiräume schaffen, darüber nachzudenken, was war und was kommen wird.



Karlheinz Geissler: Lob der Pause

– von der Vielfalt der Zeiten und der Poesie des Augenblicks. Oekom-Verlag, 2012. 128 S., Fr. 21.90/14,95 Euro

Der Zeitpunkt auf der Insel der Stille

Kristina Weiss, eine Leserin ist auf der Insel Orta San Giulio dem «Zeitpunkt» begegnet und hat uns dazu geschrieben:



«Sie heisst auch die Insel der Stille. Auf der Insel gibt es ein Kloster von Benediktinerinnen, das nicht öffentlich zugänglich ist. Um das Kloster und um die Insel führt ein Weg, nicht dem Ufer entlang, sondern in den Häusern. An verschiedenen Orten dieses Weges hat es ein Schild wie dieses (siehe oben). Meistens handeln die Texte von der Stille, wie: Die Reise beginnt ganz nah. Die Mauern befinden sich in deinem Geist. Öffne dein Wesen. Lasse das Ich und das Meine hinter dir. Nimm dich an, wachse, werde reif. Sei einfach, sei wie du bist. Der Zeitpunkt, heute, hier und jetzt. Der Weise lächelt wenn er sich irrt. Wenn du es erreichst, das zu sein was du bist, dann bist du alles. Wenn du bewusst geworden bist, ist die Reise zu Ende. Il viaggio continua boun cammino!

Wir waren mit den Velos unterwegs und haben in der Altstadt von Orta San Giulio im Hotel Olinda übernachtet. Ein wunderschöner See und Ort.»



An der Grenze: Ruhe ohne Grenzen

Schranken können einsperren, aber sie können auch befreien. Ruhe findet, wer sich abzugrenzen weiss gegen den Alltagsstress, der uns das einfache Sein manchmal so schwer erscheinen lässt. Bei einem Wanderwochenende in der Region des «Clos du Doubs», dem jurassischen Hügelrücken inmitten der Flusssschleife des Doubs, finden wir unsere Schranke. Vor dem alten Zollhaus «Le Chaufour» markiert eine Barriere den Grenzübergang zu Frankreich.



Roman wohnt hier alleine mit seinen zwei Katzen. In seinem Bed and Breakfast lässt er Gäste an der wohlthuenden Abgeschlossenheit von Le Chaufour teilhaben.



Ein bisschen wie Yin und Yang fühlt es sich an: Roman – ein ehemaliger Hard-Rock-Musiker mit schneller Sprache und eiligen Schritten und sein Zollhaus – einsam und verankert in der Stille des Clos du Doubs. Der Energieausgleich scheint zu funktionieren. Am Abend sitzen wir gemeinsam mit unserem Gastgeber am Lagerfeuer im Garten, «wo das Jetzt allgegenwärtig ist», wie Roman sagt. Ohne Zweifel: die Stille, das Feuer und der fantastische Sternenhimmel lassen auch das Innere ruhig werden. Roman hat sich in Le Chaufour einen Kindheitstraum erfüllt. Als er im September 2011 in Münchenstein bei Basel seine Koffer packt, sucht er nicht nur die Herausforderung mit sich selbst, sondern auch mit der Natur. Besonders bei Schnee und Unwetter könne es ziemlich garstig werden, erzählt er. Letzten Winter mussten zwei Autos dran glauben.

Trotzdem fühlt er sich wohl fernab vom Puls der Stadt: «Inseln sind wichtig in unserer leistungsgetrimmten Gesellschaft. Hat man keine, steht man ständig unter Strom.» Auf der Ruheinsel auf 800 Metern über Meer finden auch unruhige Schläfer erholsamen Schlaf. Auch das Frühstücksbuffet am nächsten Tag enttäuscht nicht: Bei Roman sind Zopf und Konfitüre selbstgemacht – Ehrensache. Während wir noch gemütlich essen, ist unser Gastgeber bereits in den Startlöchern für eine Kajaktour. Wir lassen auf der Hängematte im Garten noch ein wenig die Seele baumeln und geniessen die Ruhe, bevor wir uns auf den Weg machen. Nicht aber, ohne uns vorher im Gästebuch zu verewigen. Unser Aufenthalt ist schnell zusammengefasst: «Dieser Grenzübergang führt ins Paradies.»

Melanie Küng

Kontakt: **sleep and eat soubey**: Roman Burkard, Tel. 032 955 15 03, Le Chaufour 76b, 2887 Soubey, www.sleep-and-eat-soubey.ch

Die humorvollen Nachfolger von Sisyphos

Gemessen an seinem Ergebnis ist der «Verein zur Verzögerung der Zeit» wohl eine der erfolglosesten Initiativen der Gegenwart, und doch eine der wichtigsten. Der Verein ist der grösste interdisziplinäre Zusammenschluss von Zeitexperten und glücklicherweise mit einer gehörigen Portion Humor gesegnet. Die Mitglieder haben offenbar genügend Musse, sich gründlich mit den Themen zu beschäftigen und

da fliesst eine gewisse Selbstironie wie von alleine mit. Der Verein führt eine Beratungsstelle, rüttelt mit künstlerischen Aktionen auf und

Zeitwaffenfreie Zone

www.occupy-time.com

gibt eine Zeitschrift heraus, die ZEITpresse, die «immer zur richtigen Zeit erscheint», aber mindestens dreimal jährlich. Sie enthält intelligente, gut gewürzte Beiträge und Tipps, wie

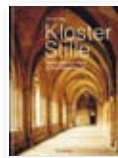
man die Zeit sinnvoll vergeuden kann. Die Mitglieder des Vereins geben viele Interviews und sind gern gesehene und gehörte Gäste in Talkshows. Leider werden sie wegen ihres humorvollen Charakters nicht so ernst genommen, wie sie es verdienen. Aber das könnten Sie mit einer Mitgliedschaft (75 Euro pro Jahr) ja ändern.

Kontakt: **Verein zur Verzögerung der Zeit**, Fakultät für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung, der Universität Klagenfurt, Sterneckstr. 15, A-9020 Klagenfurt. www.zeitverein.com

Stille Wasser lesen gern

... und auch unruhige Menschen können mit diesen Buchtipps für eine Weile in die Stille eintauchen.

Das Kloster in mir



Doris Idings Buch «Kloster Stille» ist kein Reiseführer und gibt keine Urlaubstipps. Vielmehr geht es um die Reise nach innen. Die Traditionen der Mönchorden und die Philosophie grosser Gründergestalten wie Benedikt von Nursia werden kenntnisreich beschrieben. Vor allem wird der Leser aber ange-regt, wohlthuende «mönchische» Gewohnheiten in seinen Alltag zu integrieren. Z.B. Fasten, Rückzug und Kontemplation. Die Yoga-Lehrerin Doris Iding steht östlicher Spiritualität nahe und stülpt niemandem ein katholisches Weltbild über.

Doris Iding: Kloster Stille – Spiritualität und Ruhe in den Alltag bringen. Ludwig Verlag, 127 S., Fr. 28.50

Wer konkret wissen will, in welchen Klöstern man sich einmieten kann, der greife eher zum Merian Guide **Urlaub im Kloster** – zu Gast in den 100 schönsten Klöstern in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Merian. 246 S., Fr. 26.90/14,95 Euro

Kontinuität im Wandel

Rituale helfen, das Leben – im Bleibenden wie im Wandel – bewusster zu erleben. Sie inszenieren Veränderungen und verdeutlichen sie dadurch. Rituale helfen, Entwicklungen wahrzunehmen und Umbrüche als Chancen zu sehen. Sie vermitteln Kontinuität im Wechsel und Sicherheit in der Unsicherheit des Übergangs. Dieses Buch erschliesst den Sinn von Ritualen und zeigt, was zu einer stimmigen Form gehört. Vor allem ermutigt es dazu, persönliche Rituale für den Alltag, den Jahreszyklus und die Lebenswenden selbst zu entwickeln.



Lukas Niederberger: Rituale – was uns Halt gibt. Herder, 2012. 160 S., Fr. 14.90/8,99 Euro

Offline leben statt online versumpfen



Internetsucht ist wie Ess-sucht: Entzug ist schwer, weil man mit dem Suchtstoff ständig konfrontiert wird. Tausende verdämmern in-zwischen ihr Leben vor der Mattscheibe und riskieren ihre psychische Gesundheit. Dies ist keine kulturkritische Abhandlung, sondern wirklich ein Hilfe-Buch. Es bietet wissenschaftliche Fakten, Arbeitsblätter zur Selbsterforschung und Therapieangebote. Und solange man es liest, ist man wenigstens ein paar Stunden nicht im Netz.

Petra Schuhler, Monika Vogelgesang: Abschalten statt Abdriften – Wege aus dem krankhaften Gebrauch von Com-puter und Internet. Beltz Verlag, 173 S., Fr. 44.90/29,95 Euro

Ratgeber und Kunstwerk

Jürgen Werths Buch mit dem treffenden Titel «Pssst» verteilt nicht einfach Rat-Schläge, sondern führt behutsam in die Stille: durch Gedichte, Reflexionen, kleine Geschichten. Hintergrund ist der moderne Informations-Overkill. «Wer zu wenige Informationen hat, der ist schlecht informiert; wer zu viele Infos bekommt, ist auch schlecht informiert», behauptet der Autor. Entsprechend ist sein Buch nicht geschwätzig, sondern bleibt beim Wesentlichen: Lesens-Werth!



Jürgen Werth: **Pssst – Stille finden in einer lauten Welt.** Gerth Medien, 127 S., Fr. 14.90/9,95 Euro

Einfach still Sit-Zen

Die Werke des Priesters, Tao- und Zen-Experten Alan Watts ragen aus der Fülle der Literatur zum Thema hervor. Ohne enge Traditionsbezüge eignet sich dieses Buch bestens für westliche Einsteiger. Es ist Meditationshilfe und philosophische Einführung in einem.



Alan Watts: Zen – Stille des Geistes: Einführung in die Meditation. Theseus Verlag, 143 S., Fr. 24.40/16,95 Euro

Gottesbewusstsein statt Selbstbewusstsein

Wer einen undogmatischen christlichen Ansatz schätzt und nach Seelenfrieden sucht, der kann bei Richard Rohr fündig werden. Der Franziskaner fordert Gelassenheit statt angestrengtem «Selbstsicherheitstraining», Vergebung statt moralischer Erbsenzählerei, Hingabe statt Willensheroismus. Die wohlthuenden, kon-zentrierten Sätze des «Anti-Ratgebers» nähren die Seele für lange. Geistiger Slow Food für Anspruchsvolle.



Richard Rohr: Wer loslässt, wird ge-halten – das Geschenk des kontemplativen Gebets. Claudius 174 S., Fr. 29.90/14,80 Euro

Ein anderes Tempo ist möglich

Im Takt der elektronischen Kommunikationsmittel hetzen wir von einem Termin zum anderen. Für die wirklich wichtigen Dinge wie Freunde oder Familie scheint die Zeit nicht mehr zu reichen. Wer oder was treibt diese Beschleunigung eigentlich an? Ist sie ein gesellschaftliches Phä-nomen oder liegt alles nur am mangelhaften



Zeitmanagement des Einzelnen? Diesen Fragen geht der Regisseur und Autor Florian Opitz (Der grosse Ausverkauf) in seinem neuen Dokumentarfilm nach und sucht zuerst bei sich selber. Er besucht einen Burn-out-Spezialisten und einen Zeitmanagement-Guru und erkennt: Die Atem-losigkeit hat nicht nur persönliche Ursachen. Er begegnet Menschen, die die Beschleunigung vorantreiben und solche, die sich trauen, Alternativen zur allgegenwärtigen Rastlosigkeit zu leben. Er befragt Wissenschaftler nach Ursachen und Auswirkungen, trifft Unternehmensberater und Akteure, die im internationalen Finanzmarkt aktiv sind und an der Zeitschraube drehen. Und er lernt Menschen kennen, die aus ihrem ganz privaten Hamsterrad ausgestiegen sind und ent-deckt: ein anderes Tempo ist möglich, wir müs-



sen es nur wollen. Ein schöner, leichter Film mit eingängigen Argumenten für die persönliche Entschleunigung.

Florian Opitz: Speed – auf der Suche nach der verlorenen Zeit. Dokumentarfilm, 101 Min., Dreamer Jointventure, 2012, Deutschland. www.speed-derfilm.de

Das Buch hinter dem Film: Florian Opitz: **Speed – auf der Suche nach der verlorenen Zeit.** Riemann Verlag 2011. 288 S. Fr. 25,90/17,95 Euro

