

Balsam für die Ohren - Ruhe

Ich muss Ihnen was erzählen. Vor viele Jahren bereiste ich Pakistan, Indien und Afghanistan. Man kann nicht sagen, dass es damals dort friedlich war. Aber es war längst nicht so gefährlich wie heute, in einer Zeit in der Islamisten, Fanatiker und Irre überall unterwegs sind.

In Pakistan übernachtete ich mehrere Nächte unter freiem Himmel, am Rande einer Wüste. Ich kann mit Worten nicht beschreiben, wie nah die Sterne durch die klare ungetrübte Luft wirkten. Der Mond schien mir riesig und mit bloßem Auge konnte ich Details erkennen, für die ich zu Hause ein starkes Fernrohr benötigt hätte.

Ansonsten war es um mich herum dunkel. Keine Lichtverschmutzung durch städtische Beleuchtungen, keine anderen Lichtquellen. Ich kann Ihnen sagen, dass erst in solchen Momenten offenbar wird, was Dunkelheit überhaupt ist.



Aber nicht nur die Augen bekamen ganz neue Eindrücke, nein, auch die Ohren. Denn in diesen windstillen Nächten war nicht das Geringste zu hören. Das ist wohl das, was die Leute mit dem Wort Totenstille meinen.

Einmal hörte ich ein flappendes, leises Geräusch, es war eine Fledermaus, die über mich hinwegflatterte. Ein anderes Mal hörte ich irgendwelche Käfer im Sand rascheln. Geräusche, die ich hier in der Heimat niemals hätte wahrnehmen können.

Denn wir leiden nicht nur unter einer Lichtverschmutzung, sondern auch unter einer Lärmverschmutzung.

Ständig sind wir von Geräuschen umgeben. Eigentlich immer und überall haben wir es mit Lärm zu tun, mal stärkerer Lärm, mal schwächerer.

Irgendein Ventilator oder eine Maschine läuft doch immer. Die Heizung rauscht leise, der Kühlschrank brummt kaum hörbar und irgendwo im Haus läuft Wasser oder man hört Waschmaschinen, Spülmaschinen oder andere Geräusche.



Machen Sie den Selbsttest: Schließen Sie die Augen

Sie werden erstaunt sein, was Sie alles hören. Vielleicht sind es angenehme Geräusche, die Sie gerne hören, wie beispielsweise das Ticken einer Uhr. Aber Sie werden ganz sicher auch Geräusche wahrnehmen, die Sie vorher bewußt nie oder nur selten hören.

Aber je mehr Sie mal im Alltag lauschen, umso mehr Geräuschquellen werden Sie ausmachen. Es gibt eigentlich nirgendwo einen Ort, an dem es wirklich ganz still ist.

Dabei wäre es für unsere Ohren mal ganz gut, wenn wir ihnen eine Ruhepause gönnen würden.

Doch wer kann schon ein paar Tage erübrigen, um mal in ein stilles Kloster zu gehen? Wer

kann schon mal eben um die halbe Welt fliegen, um einen der vielen ruhigen Orte zu besuchen, die es natürlich auch gibt?

Abhilfe kann hier ein Gehörschutz bieten.

Ein Gehörschutz ist ein Ruheurlaub für Ihre Ohren für kleines Geld.

Probieren Sie es doch mal aus!

Sterne: Bild von [Gerd Altmann](#) auf [Pixabay](#)

Boom: Bild von [Gerd Altmann](#) auf [Pixabay](#)