

Eric Pfeifer

Die Stille hören

Was geschieht, wenn es leise wird

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die Verwendung eines Gender-Doppelpunkts oder -Sterns verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen – abwechselnd männlich, weiblich bzw. geschlechtsneutral – gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Sämtliche Übersetzungen der englischsprachigen Zitate wurden vom Verlag Herder erstellt.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Satz: ZeroSoft, Timișoara
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03656-9
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84263-4

Inhalt

Einleitung	9
Der Stille auf der Spur: Entwicklung, Entwicklungs- psychologie und Etymologie.	11
Mit Stille anfangen – mit Stille ins Leben.	11
Stille – stillen – Stillen?	14
Psychisches Gestilltwerden	15
Was ist oder was bedeutet Stille?	20
Stille ist akustisches Fasten	23
Spielen und Philosophieren	25
Nachtrag: Mit Kindern über Stille philosophieren – und kleine Tipps für Eltern-Kind-Stille-Abenteuer im Alltag	28
Stille als Existenzial?	36
Macht Stille Schule?	38
Sounds and silences: Die Stille macht die Musik	43
John Cage und seine 4'33"	43
Mit Stille musizieren	47
Pausen in Musik und Schriftsprache	50
Drinnen, draußen, Float und Co.: Die „Freiburger Stille- Studien“ in Kürze	52
Safe and sound in silence: Stille in Arbeit, Uni und Wirtschaft	54
Still(e) am Arbeitsplatz.	54
Stillepraktiken an Unis und Hochschulen	59

Über Engel, Polizisten und Maultrommeln: Stille in Gesellschaft und Politik.....	63
Stille als politische Taktik und kritische Praxis	63
Ein innerer politischer Zufluchtsort	65
Ein Ministerium für Stille	69
Stille Ultras im Fußballstadion	70
 Auf dem Weg, verrückt zu werden? Stille, Strom und Langeweile.....	72
Alleinsein + Stille = Einsamkeit + Stille?	72
Stille + Nichtstun = Elektroschock?	79
 Spiel mir das Lied der Stille: Film, Fernsehen und Zombies im Theater	85
5 Minuten Stille oder: einfach mal die Fresse halten!	85
Sergio, Ennio und Episches: Stille Cineastik	91
Stille Werbung im TV: Mission accomplished?	93
Silence sells – Stille streamen und Geld verdienen	94
Was für eine Kombination: SWR-Studio und Stille	95
 Das Laute bleibt unten im Tal: Stille, Berge und Natur	97
Ski, Stille und Sturm – Wendungen im Leben	97
Silent Walks als LoFi-Unternehmung oder Anarchie im Kleinen	102
Berge, Wanderungen und Wandlungen	107
... aber im Wald ist es doch gar nicht still!	110
Einssein und stille Selbstgespräche als innere Zwiegespräche ..	116
Die beim Langlaufen in der norwegischen Wildnis wiedergetroffene leise Freundin	119
 Wenn das Leben lärmt: Stille und Gesundheit	122
Stille in der Kinder- und Jugendpsychotherapie	122
Stille in der Psychotherapie mit Erwachsenen	126

Selbstoptimierung als Auffahrunfall? Wüste, Retreats und	
Achtsamkeit	132
Wüstenretreats und Schweigeseminare	132
„Wie viel Stille muss ich, um ...?“	135
Stille, Meditation, Kontemplation, Achtsamkeit usw. – eh	
alles dasselbe?	137
Gesundheitstourismus: Vom Digital Detox zur akustischen	
Entgiftung?	142
 Von Raketen und Ruheabteilen: Stille und Kommunikation .	149
Bahnfahren ist Achtsamkeit in potentia und akustisches	
Detox auf Schiene	149
Stille als Kunst des Zuhörens	153
Noise Cancelling Kopfhörer – oder: die Möglichkeit, sich	
akustisch auszuklinken	157
Stille, Schweigen, Beziehung und Parsein	161
 Stille am Ende – mit Stille enden	164
 Danksagung	167
 Literatur.....	170

Einleitung

Es ist ein merkwürdiges Unterfangen, über Stille *schreiben* zu wollen, etwas in Worte zu kleiden oder zu übersetzen, das vielleicht nicht einmal gehört werden kann. Was als fragwürdige und respekt einflößende Idee ihren Anfang nahm, entpuppte sich für mich schlussendlich als vielschichtiges Abenteuer. Sich auf diese Weise der Stille anzunähern, bedeutete schließlich, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen, Teile, Themen und Stationen meines Lebens zusammenzusetzen und zu reflektieren.

Einerseits hatte dies zur Folge, dass die nachstehenden Seiten eine Art höchstpersönlichen Austausch mit Stille abbilden. Andererseits lag mir daran, Abstand zu nehmen, von sich ständig wiederholenden „Ich finde, dass ...“- , „Meiner Meinung nach ...“- oder „Ich denke ...“-Floskeln (so ganz darauf verzichten konnte ich dann doch nicht), die nichts weiter als subjektiv gefärbte Ansichten einleiten. Parallel zu meinem persönlichen und privaten Interesse an diesem Phänomen ist es die wissenschaftlich-forschende Neugier, die mich antreibt, immer wieder aufs Neue einzutauchen in dieses geheimnisvolle, ungewisse, magische akustische Nichts, das eben doch kein Nichts ist. Deshalb flankieren Erkenntnisse aus empirischen Untersuchungen die persönlichen Gedanken genauso, wie sich theoretisch fundierte Überlegungen dazugesellen.

Zeus B. Held, Musikproduzent, Musiker, Krautrocklegende, und vor allem: ein mir sehr lieber Freund, nannte mich jüngst „Mister Silence“. Von Journalisten und Interviewpartnerinnen werde ich ab und an zu Deutschlands „Stille-Prof“ erkoren (und das als Ösi!). Wie schön! Ich freue mich über diese stillen Würden und danke dir, Ihnen und euch hierfür. Es fühlt sich seltsam

erfüllend an, dass mir die Stille und die jahrelange Beschäftigung mit ebendieser solch herzliche Resonanzerfahrungen und inspirierende Begegnungen ermöglichte und immer noch ermöglicht.

Fühlen Sie, liebe Lesende, sich bitte ebenso herzlich eingeladen, nach Lust und Laune in dieses Buch hineinzuwandern. Die nachstehenden Kapitel und Abschnitte lassen sich der Reihe nach erkunden, genauso aber auch punktuell und nach eigenem Gutdünken und Interesse. Vielleicht finden wir dann ja sogar einmal eine Gelegenheit für einen gemeinsamen Austausch zu diesem so wunderbaren Phänomen der Stille! Ich würde mich freuen.

Mit stillen Grüßen,

Prof. Dr. Eric Pfeifer

Der Stille auf der Spur: Entwicklung, Entwicklungs- psychologie und Etymologie

Mit Stille anfangen – mit Stille ins Leben

Norwegen, Anfang 2026. Es ist kalt hier, dunkel, ruhig – und still. Ich schaue aus dem Fenster und sehe weiße Flächen. Schnee bedeckt die Wiesen und dämpft die Geräusche der Welt. Ich bin hierher geflohen, eine vage Hoffnung in mir tragend, an diesem Ort den nötigen Mut aufzufinden, die ersten Worte und Zeilen für dieses Buch zu tippen. Die Vorstellung, in die Stille zu gehen, in eine stille Klausur sozusagen, erschien mir heilsam, zugleich aber auch aufregend. Was würde mich erwarten? Würden sich mir in dieser Stille endlich die ersten „stimmigen“ Worte eröffnen? Nun sitze ich hier an einem kleinen Holztisch. Im Hintergrund höre ich ganz leise die Wärmepumpe, die mich mit einer angenehmen Temperatur versorgt, damit meine Finger auf Betriebstemperatur kommen und loslegen können. Ansonsten ist es ruhig in dem Häuschen, in dem ich mich für die nächsten Tage einquartiert habe. Ich fange an ... und erinnere mich an Sätze, die mir schon auf der Reise nach Norwegen nicht aus dem Kopf gehen wollten:

*Stille am Anfang.
Mit Stille anfangen.
In Stille anfangen.
Still anfangen.*

Stille ist eben nicht nichts. Aus Stille entsteht etwas, wie Erling Kagge schreibt.¹ Stille ist akustischer Ausdruck eines Anfangs, eines Übergangs oder „Werde-Prozesses“. Mit Stille anzufangen, bedeutet, zu vertrauen oder Vertrauen zu haben, dass aus einem vermeintlichen Nichts etwas entstehen kann. Dies gilt auch für menschliches Leben. Denken wir an die Situation einer Geburt im Krankenhaus.

Es ist still im Kreißsaal. Die Stille dauert „nur“ eine Minute – gefühlt jedoch eine halbe Ewigkeit. Für die Eltern ist es eine kaum auszuhaltende Zäsur, eine nervliche Zerreißprobe. Hoffnungsvolle Erwartung, Anspannung und zehrende Ungewissheit liegen dicht beieinander, sind beinahe körperlich spürbar. Und dann folgt, worauf alle sehnlichst gewartet haben – der erste Schrei des neugeborenen Kindes bricht aus diesem stillen Zwischenraum hervor und bahnt sich einen Weg in diese Welt hinein. Die Anwesenden atmen auf und die zuvor noch so erdrückende Spannung fällt von klammen Schultern ab, wie große Steine von nunmehr erleichterten Herzen.

In Kreißsaal steckt das Verb „kreißen“, das sich vom Mittelhochdeutschen „scharf schreien, kreischen“ ableitet und in seiner heutigen Verwendung auf das Schreien der an Geburtsschmerzen leidenden Frau zurückgeht. Sprachgeschichtlich beschreibt der Begriff demnach diesen Ort des Überganges als einen Kreisch- oder Schreisaal. Zwischen den Schreien der gebärenden Mutter und dem ersten Schrei des Neugeborenen liegt jedoch ein akustisches Innehalten, eine Stille, aus der ein stimmgewaltiges „Hallo Welt, ich bin da!“ des Kindes als Ausdruck neuen Lebens herausbricht.

¹ Die verwendeten und zitierten Quellen finden sich am Ende des Buchs, wo sie für jedes Kapitel aufgelistet werden.

Schreien und Schweigen, Klang und Stille, Lärm und Ruhe sind sich, als vermeintliche Gegensätze, oft sehr nah. Überschneidungen und Übergänge passieren häufig. So auch in dem vorangegangenen Beispiel. Wo Lärm ist, findet sich vielfach auch Stille. Auf Schreien folgt Stille, aus der heraus sich wiederum ein Schrei als Symbol des Ankommens im Leben gebärt. Stille begegnet uns in der menschlichen Entwicklung von Beginn an und nimmt in diesem Zusammenhang eine wesentliche Bedeutung ein, wie später noch aufgezeigt wird. In Resonanz zu den oben angeführten, ersten Gedanken und mit Blick auf menschliches Leben, Entwicklungspsychologie und Geburt mag vielleicht folgende Vorstellung durch die weiteren Überlegungen begleiten: Die Geburt als die erste große Stille in unserem Leben – der Tod als die zweite große Stille. Geburt und Tod als die zwei großen „Stillen“ unseres Lebens. Innerhalb dieser zwei großen stillen Endpunkte gibt es noch viele weitere ruhige, schweigsame, lautlose, geräuschlose, unhörbare Momente, Situationen und Ereignisse. Vielleicht bin ich deshalb nach Norwegen gekommen, um über verschiedene Arten der Stille, wie sie sich uns im Leben zeigen, schreibend nachzudenken, mit dem großen Wunsch und der Hoffnung, Sie als Lesende zu einem ebensolchen Nach- und Mitdenken über dieses komplexe Phänomen einladen zu dürfen.

Die ersten Zeilen sind geschrieben. Ich setze kurz ab, pausiere, halte inne. Eine kleine Zuversicht regt sich in mir.

*Stille leitet einen Anfang ein.
Mit Stille und in Stille anfangen.
Stille ist nicht nichts –
aus Stille wird etwas!*

Stille – stillen – Stillen?

Es lohnt sich, noch etwas beim Etymologischen, also Wortgeschichtlichen, zu verweilen. Während im Englischen ein Plural von Stille existiert, also „Silences“, gehen wir im Deutschen in dieser Hinsicht leider leer aus. Ich wollte diesen Umstand einmal mit einer KI diskutieren und erhielt auf die Frage, ob von Stille im Deutschen ein Plural existiere, folgende Antwort:

„Das Substantiv *Stille* wird im Deutschen in der Regel nur im Singular verwendet, da es sich um einen abstrakten Zustand oder ein Stoffnamen-ähnliches Konzept (Ruhe/ Lautlosigkeit) handelt.“²

„Nein, im heutigen Standarddeutsch gilt ‚Stille‘ als Substantiv ohne Pluralform (,nur Singular‘, ,kein Plural‘).“³

Ganz anders die Antwort, wenn sie in Bezug auf die Frage nach einem Plural in englischer Sprache erfolgt:

„Yes, the term ‚silence‘ has a plural form, which is silences. While ‚silence‘ is primarily an uncountable noun referring to a general state of no sound, it can be used as a countable noun in the plural form to refer to distinct, separate periods or instances of quiet.“⁴

„Silences“ ist im englischen Sprachgebrauch also zulässig, „Stillen“ im deutschen Sprachgebrauch jedoch nicht. Interessant ist

² Prompt „Existiert ein Plural von Stille im Deutschen?“ (KI-Modus von Google, 02.03.2026)

³ Prompt „Existiert ein Plural von Stille im Deutschen?“ (Perplexity AI, 02.03.2026)

⁴ Prompt „Is there a plural of the term silence?“ (KI-Modus von Google, 02.03.2026)

dann jedoch die etymologische Herkunft der Verlaufsform „stillen“. Diese leitet sich, wie der Duden sagt, von „ein Kind zum Schweigen bringen, wenn es vor Hunger schreit“ ab. Stillen bedeutet somit ein schreiendes Kind durch Säugen oder Nähren in eine gesättigte Ruhe hineinzuleiten und still werden zu lassen. Stille ist schweisgsame Mitteilung eines vertrauten Genährt-(worden)-Seins, eines wohligen, zufriedenen Daseins. Einerseits spiegelt sich in dieser Verlaufsform erneut die Nähe zwischen Schrei(en) und Stille(n) wider, andererseits erhellt sie Stille wiederum als einen akustischen Ausdruck eines Übergangsprozesses, der im vorliegenden Falle in einen Zustand genährten Stillseins mündet.

Die Geschichte des Wortes „stillen“ eröffnet erste vorsichtige Hinweise auf die therapeutischen Potenziale dieses Phänomens auf nährende Qualitäten oder die Idee von Stille als einer nährenden, ästhetischen Ressource. Gerade die sich abzeichnende Vielseitig- und -schichtigkeit dieses Phänomens ist es, die mich immer wieder etwas neidvoll auf die englische Sprache schauen lässt. In mir schürt sich dann ein gewisses Unverständnis, weshalb wir im Deutschen mit der Verlaufsform „stillen“ vorliebnehmen müssen, während doch der Plural des Substantivs, also „Stillen“, so reizvoll erscheint, um all die mannigfaltigen Formen, Ausprägungen und Arten anzuerkennen, in denen sich uns dieses Phänomen offenbart.

Psychisches Gestilltwerden

Aktuelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass sich Naturaufenthalte in der Kindheit positiv auf die spätere Entwicklung und die psychische Gesundheit im Erwachsenenalter auswirken. Das heißt, Erwachsene, deren Kindheit durch mehr Zeit in der Natur und Naturerfahrungen geprägt war, weisen bessere Werte

im Bereich der seelischen Gesundheit auf als Erwachsene, die als Kinder wenig Berührung mit Natur hatten. Wie verhält sich das mit Stille, kindlicher und menschlicher Entwicklung? Die Schriften des britischen Pioniers der Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie und -psychoanalyse, Donald W. Winnicott, bieten einen interessanten Denkanstoß. Er thematisiert darin die Bedeutung der kindlichen Erfahrung des Alleinseins in Stille. Winnicott meint damit allerdings eine sichere, gehaltene Form der Erfahrung. Diese ist möglich, wenn das Kind um die Anwesenheit einer nahen Bindungs- bzw. Bezugsperson „weiß“ und diese, bei Bedarf, „anfordern“ kann. Macht dem Kind etwas Angst, bekommt es Hunger oder Durst, oder fühlt sich plötzlich unwohl in dieser Zeit des stillen Alleinseins, so helfen Signale wie ein Lautieren oder Weinen, um die Mutter, den Vater, den Opa oder die Oma herbeizurufen.

Winnicott attestiert dieser frühen Erfahrung eine zentrale Bedeutung für die spätere Entwicklung. Alleinsein – in Stille – ist wichtig für den Menschen und seine Entwicklung. Dieses Erleben (entspannten) Alleinseins in Stille bedingt emotionale Reife und vor allem auch die spätere Fähigkeit zum Alleinsein. Welche Folgen das Fehlen von reizarmer akustischer Umgebung in anfänglichen Lebensabschnitten haben kann, zeigt sich anhand von Studien bei frühgeborenen Kindern. Im Gegensatz zu einer akustisch-reizarmen Umgebung wirken sich nämlich Lärm und übermäßige auditive Reize negativ auf Neugeborene aus. Die Folgen sind vielfältig: Schwankungen der Herzfrequenz, des Blutdrucks und der Sauerstoffsättigung, erhöhtes Risiko für Hörverlust, abnormale Gehirn- und Sinnesentwicklung. Die Forschenden sprechen sich deshalb für eine Verringerung des Lärmpegels und die Schaffung möglichst reizarmer, stiller Umgebungen auf Neugeborenen-Intensivstationen aus, um die (Gehirn-)Entwicklung der Säuglinge besser unterstützen zu können.