

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Unser winterliches Titelbild weckt Assoziationen von tiefer Stille. Gewiss hat sie jeder schon einmal erlebt, die besondere Atmosphäre, die an einem Wintertag mit starkem Schneefall einhergeht. Der Schnee verändert die Landschaft, zeichnet sie weich und bedeckt alle unschönen Brüche. Gleichzeitig dämpft er jedes Geräusch.

Diese äußere Veränderung steckt das innere Empfinden an. Die Stille wirkt entspannend und beruhigend. Gleichzeitig schärft sie die Sinne.

In vielen Religionen wie beispielsweise im Buddhismus, im Daoismus oder auch bei christlich geprägten Glaubensrichtungen (Quäkertum, Pietismus) ist die Stille ein wichtiges »Instrument«, wenn sich Priester und Gläubige zu Andacht und Gebet versammeln oder meditieren wollen. Dramaturgisch wird die Stille bei Theaterstücken, Filmen oder als rhetorisches Element bei Vorträgen gezielt eingesetzt, um die Spannung zu erhöhen.

Völlige Stille ohne jede Reflexion hingegen wird als beklemmend empfunden. Hält dieser Zustand länger an, kann es aus Mangel an Außenreizen (Geräusche, Menschen, Gespräche) zu Halluzinationen und zu Denkstörungen kommen (sensorische Deprivation). Dies wird sogar bei Verhören oder Folterungen eingesetzt.

Stille ist eine unabdingbare Voraussetzung für die Konzentration bei schwierigen oder intensiven Denk- und Lernprozessen. Manchmal liegt einer mangelnden Konzentrationsfähigkeit jedoch nicht nur eine ablenkende Geräuschkulisse zugrunde, sondern tiefere, endogene psychische oder organische Störungen. So können

zum Beispiel Konzentrations- und Gedächtnisschwäche als Begleiterscheinung bei Depressionen oder extremen Erschöpfungszuständen wie sie Christine Heubisch in ihrer kleinen Reihe über den »Burnout« beschreibt, auftreten, aber auch bei verschiedenen Stoffwechselerkrankungen, Demenz oder AD(H)S.

In der ayurvedischen Medizin wird traditionell Saft des Brahmis (*Bacopa monnieri*) – häufig zusammen mit anderen Pflanzen wie indischem Kalmus und kleinem Galgant – zur allgemeinen Verbesserung der Gedächtnisleistung verwendet. Tatsächlich konnten wissenschaftliche Studien nachweisen, dass Brahmi einen positiven Einfluss auf das Lernvermögen und die Konzentrationsfähigkeit (z. B. bei Epilepsie, M. Parkinson, AD(H)S) ausübt. Ausführlicheres dazu können Sie im Artikel von Heike Lück-Knobloch nachlesen. Auch hierzulande scheint gegen Gedächtnisprobleme »ein Kraut gewachsen«: Seit einigen Jahren werden verschiedene Pflanzenextrakte, denen nachgesagt wird, bei kognitiven Störungen zu helfen, getestet. Darunter auch das Johanniskraut (Arzneipflanze des Jahres 2015), das bei Alzheimer-Demenz die gefürchteten Amyloid-Plaques reduzieren kann.

Viel Freude beim Lesen und einen guten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen

S. Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin