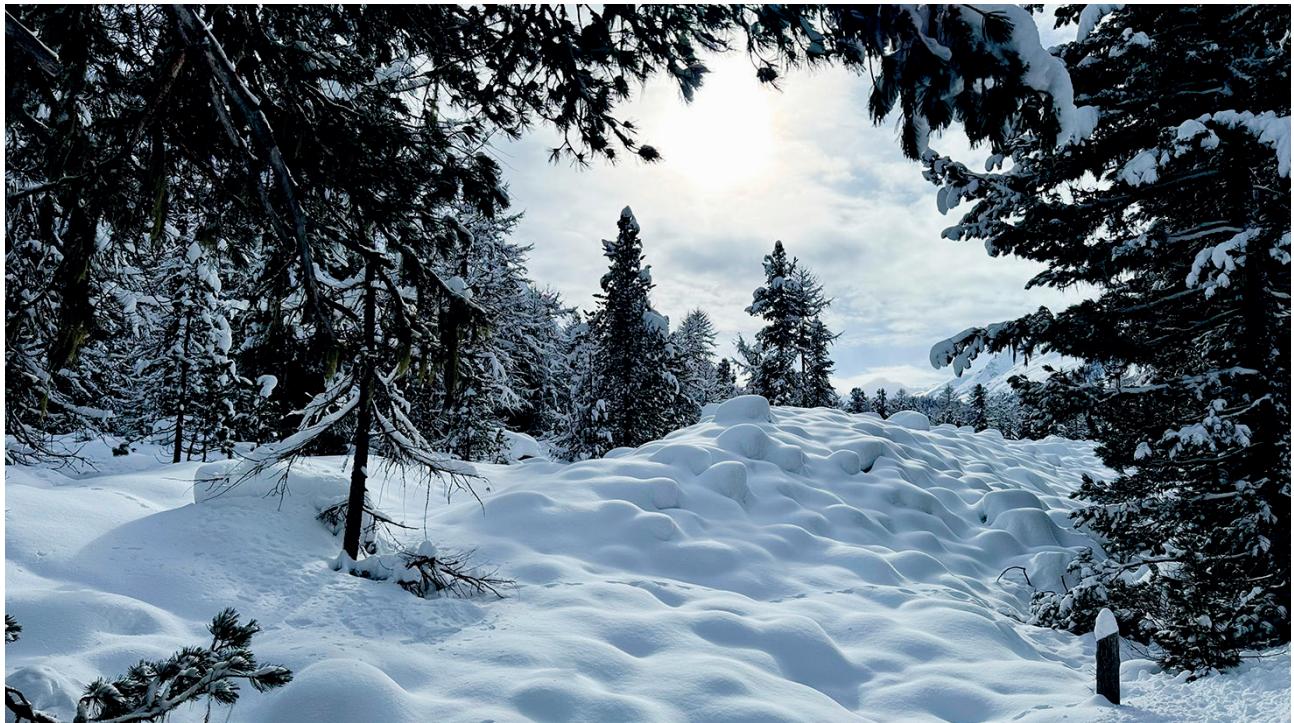


# Stille



Winter im Val Roseg, Januar 2026. (mz)

**S**chnee. Knirschend gibt die weisse Schicht unter jedem Schritt nach. Die Arven und die Lärchen im Val Roseg seufzen unter der Last. Manchmal scheint sich einer der Bäume zu schütteln: Der Schnee stürzt in Klumpen zu Boden, der Ast erhebt sich erleichtert, umhüllt von einer weissen Gischtwolke. Davon abgesehen herrscht Stille im Wald. Nein, die Stille herrscht nicht. Dafür ist sie viel zu friedlich. Sie hat sich im Wald ausgebreitet wie eine Decke.

Es gibt unterschiedliche Arten von Stille. Es gibt zum Beispiel die Stille in einem Tonstudio. Das ist ein Raum, der extrem stark gedämpft ist. Ein ähnliches Gefühl entsteht, wenn man sich einen Kopfhörer mit aktivem Noise Cancelling aufsetzt. Diese Stille ist die Abwesenheit von Lärm.

In einem Winterwald herrscht eine ganz andere Stille. Diese Stille entsteht nicht durch eine Abwesenheit,

sondern durch eine Anwesenheit: durch die Anwesenheit von Ruhe.

Die Stille der Abwesenheit lässt sich konsumieren. Sie brauchen dazu lediglich einen entsprechenden Kopfhörer oder einen stark gedämpften Raum. Im Zweifelsfall vergraben Sie Ihren Kopf in einem Kissen oder stecken sich die Finger in die Ohren. Das schaltet die Welt aus, Sie hören nichts mehr. Nur noch den eigenen Herzschlag. Wenn Sie sich die Finger in die Ohren stecken, wummert der Puls geradezu. Wenn Sie diesen Puls auch nicht mehr hören, hören Sie bald gar nichts mehr.

Kopfhörer auf, Finger in die Ohren. Ich brauche das manchmal, wenn ich schreiben möchte. Dann kann das lieblichste Vogelgezwitscher so störend sein wie ein Presslufthammer. Es sind Momente, in denen ich mich auf mich konzentriere. Auf meine innere Stimme. Ich muss

das Aussen abschalten, damit ich nach innen hören kann.

Die Stille der Anwesenheit von Ruhe, wie ich sie im Winterwald erlebe, fühlt sich ganz anders an. Diese Stille muss ich mir nicht erkämpfen. Es ist eine friedliche Stille, die sich sanft von selber einstellt. Der Wald schenkt sie uns. Ein Vogel würde die Stille nicht stören, im Gegenteil. Bross halten sich auch die Vögel im Winterwald ans Schweigegebot.

Nicht nur die Ohren geniessen die Stille, sondern auch die Augen. Der Schnee polstert alle Kanten für das Auge. Es sind fast keine Farben mehr zu sehen. Man bewegt sich in einem Schwarzweissbild: Weisser Schnee, dunkle Baumkonturen, schwarze Felsen. Auch das Auge geniesst die Ruhe.

Es ist keine Totenstille, sondern eine lebendige Stille. Wenn man genau hinhört, scheint der Wald zu atmen, ganz langsam und leise. Manchmal rieselt etwas Schnee von einem Ast, es knackt im Holz, dann breitet sich wieder eine ehrfürchtige Ruhe aus. Das heisst: Der Wald ist einfach still; ich werde ehrfürchtig, weil in dieser Stille seine Grösse spürbar wird.

Der norwegische Abenteurer und Verleger Erling Kagge schreibt in seinem Buch über die Stille, dass Stille der neue Luxus sei: «Stille enthält eine Qualität, die exklusiver und beständiger ist als jeder andere Luxus.» Er hat recht: Stille ist kaum mehr zu finden auf der Welt. Er selbst ist weit gereist dafür. In der Antarktis hat er Stille gefunden: Allein unterwegs zum Südpol erlebte er eine geradezu ohrenbetäubende Stille.

Im Engadin hält die Stille nicht lange an. Unheilvolles Grollen von Düsenjets der Schweizer Armee zerstört die Ruhe, dann ist das flappende Knattern eines Hubschraubers zu hören. Die Welt ist nicht weit weg und sie lässt einen nicht so schnell los.

Unser Alltag wird immer lauter. Es ist wie in einem voll besetzten Restaurant, wo die Gäste immer lauter sprechen müssen, um sich zu verständigen. Menschen, Maschinen, Medien müssen immer stärkere Reize setzen, um uns zu erreichen.

Im Winterwald ist das anders. Der Fluglärm verebbt. Stille senkt sich über den Wald. Ein Vogel flattert durch das Unterholz. Schnee rieselt von einer Arve. Die Stille macht still.

30. Januar 2026, Matthias Zehnder  
mz@matthiaszehnder.ch

#### Quellen

Kagge, Erling (2019): Stille: ein Wegweiser, übers. v. Ulrich Sonnenberg, Erste Auflage, Berlin 2019 insel taschenbuch 4746.

**Unterstützen Sie  
unabhängiges Denken**  
Mit einem einmaligen oder monatlichen Beitrag.

