

Einblicke in 40 Jahre Familienberatung Schlanders

Momente der Stille – Ruhe wirkt positiv auf unser Gehirn und Wohlbefinden

Obwohl es als erwiesen gilt, dass andauernder Lärm krank macht, werden wir im Alltag oft pausenlos beschallt. Kontinuierlich prasseln Geräusche auf uns ein, sei es Musik beim Einkaufen, brummende Elektrogeräte oder Autolärm. Oft nehmen wir sie gar nicht mehr wahr, weil wir uns so sehr an sie gewöhnt haben. Erst, wenn es absolut still ist, fällt uns auf, wie befreiend das sein kann – beim Spaziergang durch eine verschneite Winterlandschaft etwa, an einem nebelverhangenen See oder abends auf dem Sofa, wenn die Kinder endlich schlafen. Forscher haben festgestellt, wie gut uns Momente der Stille tun. Sie senken den Blutdruck und regen das Wachstum neuer Nervenzellen an. Testen Sie es einmal selbst und stellen Sie jetzt für kurze Zeit die Abzugshaube und das Radio aus. Nehmen Sie die Stille wahr. Spüren Sie, wie die entstandene Ruhe wirkt. Wie fühlt sie sich an? Verbleiben Sie ein wenig bewusst in dieser Stille und lassen Sie sie auf sich wirken...