

LYDEN AF STILHED  
I EN STØJENDE  
VERDEN

**Tekst: KRISTINE NØDGAARD-NIELSEN Foto: NIELS AHLMANN OLESEN Illustration: HENRIETTE VABØ**



*Flere og flere arrangementer, hvor vi skal være stille sammen, dukker i disse tider op. Berlingske har besøgt en natkirkes stilletime og et lyddødt rum for at finde ud af, hvor man finder stilhed i en støjende verden.*



Korset lyser på toppen af Vor Frue Kirkes tårn i København, og selv om klokken kun er lidt i 20 fredag aften, lyder der allerede baslyde fra natklubben længere nede ad gaden. De første fulde mennesker er begyndt at råbe højt og vælte ind i parkerede cykler ved siden af domkirken, da præsten åbner døren til kirken og siger, at han er spændt på at se, hvor mange der er mødt op, for både »X Factor« og en håndboldkamp mellem Danmark og Sverige på TV konkurrerer denne aften med Natkirkens »stilletime«. Natkirke-arrangementer bliver holdt i folkekirker rundt om i landet, og der bliver ofte eksperimenteret med form og indhold - en times stilhed er en del af denne aften arrangement, og i øjeblikket vrimler det med arrangementer, hvor stilhed indtager en prominent rolle: Yoga i stilhed, Silent Reading, hvor man læser sammen i stilhed, og stillevandring på vandrerruten på Møn, Camønoen.

De mange arrangementer skyldes, at vi ikke kan finde stilhed særlig mange steder, siger Bastian Overgaard, der tidligere har arrangeret »Silent Walks.«

»Stilheden er naturlig, men vi har bygget et unaturligt støjende samfund op, og nu er vi nødt til at facilitere stilheden. Den naturlige stilhed er en mangelvare, og der kommer nok ikke mere af den. Derfor ser vi et stigende antal events, hvor nogle faciliterer stilheden,« siger Bastian Overgaard.

Han har i 20 år arbejdet som idéudvikler og creative director og underviser virksomheder i at bruge stilhed til at forbedre deres møder. Hans kunder inkluderer blandt andet Copenhagen Business School, Udenrigsministeriet og Røde Kors, og hans metode, som han kalder »Silent co-creation«, går ud på at reducere mødetiden ved hjælp af indbyggede stillepauser, som reducerer overflødig snak og giver mere ro og overskud til mødedeltagerne.

»Støjen har taget overhånd. Mængden af information, vi skal forholde os til, gør, at vi brænder sammen fysisk og mentalt, og at vi løser vores opgaver dårligere. Vi får svært ved at finde meningen i det hele. Vi har brug for stilheden til at stoppe op og få overblik og overskud. Det giver vi os ikke rigtig plads til nu,« siger Bastian Overgaard.

De mange stilhedsevents er et udtryk for utilfredsheden med samfundsforholdene, siger filosof Arno Victor Nielsen, men han er meget kritisk over for disse arrangementer.

»Det er en slags besværgelsesløsning på samfundets almindelige problemer. Det er et forsøg på en individuel redning ud af suppedasen, som er latterlig. I gamle dage forestillede

vi os en anden mere kompakt løsning på problemerne. Det er forsvundet og erstattet af besynderlige former for helbredelse som Svend Brinkmann, slow-bevægelsen og nu stilhedsbevægelsen. Der kommer jævnligt sådan nogle bevægelser, som skal redde folk ud af miseren,« siger Arno Victor Nielsen.

»Det var lettere, da jeg var ung, for da kunne ubehaget ved og utilfredsheden over de rådende forhold kaldes kapitalisme, og det var der råd for. Rådet hed revolution og socialisme. Nu er den socialistiske utopi forsvundet, men ubehaget ved den moderne verden er ikke blevet mindre. Det er derimod de løsninger, der skal hjælpe os ud af miseren. De er blevet latterligt små. Et meget populært råd for et par år siden gik ud på, at vi bare skulle skynde os langsomt. Vi fik slow-food, slow-cities og slow-filosofi. Før slow-bevægelsen havde vi Simple Living-bevægelsen. Når verden bliver uoverskuelig og hyperkompleks, foreskriver man det enkle liv,« siger Arno Victor Nielsen.

Vor Frue Kirkes hvælvede kirkerum er oplyst af levende lys, der er placeret i søjlegangen rundt i kirken. Jeg går op til alteret og lægger mig i en Fatboy-sækkestol et sted mellem Jesus og englen, der holder døbefonten. De 10-12 andre sækkestole omkring mig bliver langsomt fyldt op. Host og rømmen runger i kirken, og en mand lægger sig godt til rette og finder hurtigt sin mobil frem. Det blålige lys fra telefonen blander sig med skæret fra de to stearinlys foran

Jesus på alteret. Nogle natkirkegængerne bliver i hele og halve timer, andre nøjes med ti minutter. Her er turister, konfirmander, et grønlandsk ægtepar, en flaskesamler, hvis telefon ringer to gange, mens han ligger i en sækkestol, og et hviskende kærestepar, der først tier stille, da præsten beder dem om det. Der er sjældent helt stille. Efter en time begynder præsten at spille meditativ musik, som drukner de andre smålyde og skaber en anden form for stilhed, men det lader til, at folk har svært ved at ligge og lave ingenting i stilheden. Efter et par timer har størstedelen af personerne omkring alteret haft deres telefon fremme, men sådan er det, siger natkirkepræst Christian Monrad, der har været i natkirken de sidste ti år. Kirken er ikke bygningen, men de folk, der også færdes på ydersiden. Hvad der sker i kirkerummet, afspejler samfundet udenfor.

»Gæster siger tit, at natkirken er et frirum, et pusterum og en pause fra den hektiske hverdag. Stilhed er ikke kun fraværet af lyd, men også noget visuelt. En døv person, der stod på Strøget lørdag eftermiddag, ville ikke opleve stilhed. Stilhed bruger vi til at beskrive en upåvirkethed, når der ikke er noget, der forstyrrer vores kosmos. Det er en ro og harmoni,« siger Christian Monrad.

Han lader sig ikke gå på af telefonerne, selv om han mener, at stilhed også er en visuel ting. Han synes, at det er mere irriterende, når folk hvisker, men sådan oplever vi stilhed meget individuelt, siger han.

»Stilhed er et fællesprojekt som så meget andet. Den almindelige stilhed i hverdagen er i et øjeblik at være upåvirket af indtryk. Der er forskellige bobler af stilhed. Hvad der er stilhed for mig, er måske ikke stilhed for en anden.«

*På Danmarks Tekniske Universitet findes et lyddødt rum, et betonrum inde i et betonrum. Væggene i det inderste rum er beklædt med kiler dækket af mineraluld, og der er derfor ingen refleksioner i rummet. Her foretager forskere som Efren Fernandez Grande, der ses på billedet, præcise lydmålinger. Engang imellem indspiller musikere også musik her.*

**B**astian Overgaard fornemmer en form for frygt for stilhed, som er udbredt i vores samfund.

»Det er, som om stilheden rummer et tomrum, vi gerne vil udfylde. Jeg hører mange ledere sige, at hvis der opstår stilhed til møder, udfylder de den hurtigt ved at snakke, men når de arbejder med at bruge stilhed på arbejdspladsen, ser de, hvor behagelig stilheden er, når man først har vænnet sig til den.«

Når han underviser virksomheder i at bruge stilhed til deres møder, er nogle af hans principper, at man skal aftale, hvornår og hvor lang tid man er stille. Når det er aftalt på forhånd, undgår man en akavet tavshed, og man undgår, at folk sidder og tænker på, hvornår de må snakke igen.

»Stilhed skal aftales og faciliteres. Når man beslutter sig for at være stille sammen, skaber det en intensitet og et nærvær, der er meget vigtigt for vores forhold og kommunikation. I den periode sker der en redigering af vores tanker og af den støj, vi har i hovedet. Når vi taler sammen igen, vil vi opleve, at vi ikke har det samme behov for at tale så meget. Når der ikke er et behov for det, kan man bedre sige det essentielle, mens ligegyldig snak er filtreret fra. Vi bliver også mere lyttende, når snakken er blevet redigeret, fordi kun det vigtige bliver sagt,« siger Bastian Overgaard. Det både gælder på arbejdssteder, og at man privat kan bruge stilheden til bedre at kommunikere med sin familie. Han sammenligner et møde mellem mennesker uden stilhed med en skrivemaskine, der ikke har nogen mellemrumstast.

»Det bliver volapyk, og vi bliver trætte i hovederne. Vi lever i en tid, hvor vi er udbændt og ikke har styr på noget. Alt er information, afbrydelser, fake news og ting, vi skal forholde os til. Vi har brug for mellemrumstasten. Stilheden skaber mere fokus.«

Bastian Overgaard får tilbagemeldinger fra virksomheder, han har undervist, om, at de har reduceret længden på deres møder med op til 50 procent, efter at de er begyndt at indføre stillepauser. På spørgsmålet om, hvorvidt det ikke er som at sælge sand i Sahara at lære andre mennesker at være stille, svarer han, at det er et kæmpe paradoks, at det er nødvendigt at undervise andre i noget så naturligt som at være stille.

»Det viser, hvor sørgelig en tilstand verden er kommet i, at man har brug for en som mig til at komme og fortælle om noget, der burde være sundt fornuft.«

**U**eg finder ikke helt stilheden i natkirkens stillette, så jeg tager til Danmarks Tekniske Universitet (DTU) for at besøge deres lyddøde rum. Det lyddøde rum er et betonrum inden i et andet betonrum. Væggene i det inderste rum har et grønligt skær og er beklædt med kiler af mineraluld, der absorberer lyden og sørger for, at der ikke er nogen refleksioner. Rummet har været i brug siden 1965. Nogle gange kommer musikere og indspiller musik - en ikke altid lige behagelig oplevelse, for i et rum uden refleksioner er det nemmere at høre mislyde. Det meste af tiden bruger DTUs forskere rummet til at eksperimentere og lave præcise lydmålinger. En





B SØNDAG – 25.02.2018

af de forskere er Efren Fernandez Grande. Han er lektor og forsker i akustik. For at illustrere hvad der sker med lyd i et rum uden refleksion, taler Efren Fernandez Grande til mig i det samme tonefald, mens han drejer rundt på stedet. Vi står halvanden meter fra hinanden, men da han står med ryggen til mig, lyder det, som om han står mange meter væk. Intet i rummet kaster hans stemme tilbage. I øjeblikket udspiller et modsætningsforhold sig i flere storbyer mellem dem, der vil stilheden, og dem, der vil have høj lyd. Naboer til koncerter klager over støjgener, mens koncertgængere og kunstnere klager over, at musikken er for lav. På DTU forsøger man at finde en løsning ved hjælp af støjabsorberende højtalere. Der er to år af projektet tilbage, og Efren Fernandez Grande er forhåbningsfuld.

»Til sommer skal vi for første gang teste højtalerne ude i virkeligheden, hvor vi skal at se, hvor meget vi kan forbedre oplevelsen for både publikum og naboer, når vi anvender teknikkerne,« siger han og fortæller, at DTU blandt andet arbejder sammen med Tivolis Fredagsrock og med Kappa Futur-festivalen i Torino, Italien.

Jeg får lov at være alene i det lyddøde rum. Inden da har jeg overvejet, om jeg får klaustrofobi, eller om det er uhyggeligt at blive efterladt alene i et lyddødt rum, men jeg havde ikke overvejet, at den eftertragtede stilhed ville blive ubehagelig. Da jeg sidder alene i rummet, ringer det for mine ører, som om jeg lige er kommet hjem efter en koncert; jeg synes svagt, at jeg kan høre en motorvej langt væk, selv om det er umuligt gennem de isolerede vægge; og jeg bliver pludselig opmærksom på min vane med at tage mit hår bag øret, for det larmer.

Jeg forlader den unaturlige stilhed i det lyddøde rum og sidder senere i en taxa. Radioen spiller lavt, og bilerne drøner forbi på motorvejen i myldretiden. Taxachaufføren siger ikke noget, og jeg siger ikke noget, men den stilhed, vi skaber sammen, er til gengæld behagelig, og denne mere naturlige stilhed, der er opstået ved et tilfælde, passer sammen med natkirkepræst Christian Monrads definition af stilhed: »Man kan ikke være stille alene. Det afhænger af, at andre også er stille. Der skal et fællesskab til for at skabe stilhed. Individet kan ikke skabe stilhed, for så bliver det verdensfjernt. Når man er sat i verden sammen, er det ikke meningen, at vi skal være her alene. Stilhed kan derfor defineres ved at være et rum, hvor man ikke forstyrres af andre mennesker.«

[krnd@berlingske.dk](mailto:krnd@berlingske.dk)

