

Haben Sie sich schon einmal gefragt, weshalb auf keiner EntspannungsCD Motorengeräusche zu hören sind? Nein?

Waldesrauschen, Vogelgezwitscher, Walgesänge, Meeresbrandung, Wasserfälle, Feuerknistern – aber keine Motoren. Und auch wenn Sie persönlich der Sound einer Harley Davidson oder eines V8 Motors zum Träumen anregt, wird er es doch nicht auf die Entspannungs-CD schaffen.

Warum ist das so?

Motorengeräusche sind technisch erzeugte Schwingungen. Diese Schwingungen sind gleichförmig, monoton, oft hart und mit hohen Schalldruckpegeln verbunden. Unser menschlicher Körper ist ein Resonanzkörper und reagiert darauf mit Anspannung. Unser Nervensystem wertet diese Geräusche als Bedrohung. Im Gegensatz zu den vielfältigen, unregelmäßigen Frequenz Mustern der Naturgeräusche, die wir seit Jahrtausenden kennen, und die unser Nervensystem beruhigen, wirken Motoren wie ein fremder Taktgeber.

Das gilt für alle Motoren: vom Auto über den Rasenmäher bis hin zum Industrieaggregat.

Bei Flugzeugen wird die Belastung allerdings noch deutlicher. Ihre Düsen sind die extremste Form motorischen Lärms – ungeheuer laut, ein künstlicher Klangteppich, der von oben kommt und sich in der Luft ohne schallschluckende Hindernisse je nach Luftfeuchtigkeit stärker ausbreitet. Zahlreiche Studien belegen, dass wir Fluglärm bei gleichem Schalldruck oft stärker als Straßen- oder Schienenlärm empfinden.

Dazu kommt ein psychisch-kulturell-unbewusster Faktor: Der Himmel wurde seit Menschengedenken mit Freiheit und Weite assoziiert, dem Sitz von Göttern und Schicksal. Wenn der bedrohliche Lärm von dort auf uns herabkommt, empfinden wir einen stärkeren Kontrollverlust, der wiederum die psychische Belastung erhöht.

Wie wirkt sich das auf unser Nervensystem aus?

Im Optimalfall bewegen wir uns innerhalb unseres persönlichen Toleranzfensters. Dort erleben wir die Welt als freundlich, sind selbst offen, ruhig, behalten den Überblick, sind kommunikativ und haben vollen Zugriff auf unsere rationale und emotionale Intelligenz.

In diesem Zustand sind wir fähig, unser Nervensystem zu regulieren. Das bedeutet, wir können mit Aufregungen, Hektik, Zeitdruck oder Rückschlägen, Absagen, Hindernissen umgehen, sie sogar für uns positiv konnotieren.

Ein verschüttetes Glas, eine Absage zum Konzert wegen Krankheit, die schlechte Laune des Vorgesetzten, das angebrannte Essen, die Delle im Auto – werden als das wahrgenommen, was sie sind, und vielleicht reagieren wir sogar mit Humor und vor allem: ohne Überforderung. Aus einer Mücke wird kein Elefant.

Außerhalb des Toleranzfensters greifen uralte Mechanismen, die unser Überleben seit jeher gesichert haben: Flucht, Kampf, Erstarrung.

In diesen Zuständen werden andere Gehirnnareale primär durchblutet: wir reagieren instinktiv mit programmierten Verhaltensmustern und kommen nicht zum Nachdenken. Der Zugang zur Metaebene ist versperrt. Studien zeigen, dass wir in diesem Zustand tatsächlich weniger schlau sind.

Wenn wir nun ständigen Reizen wie Fluglärm ausgesetzt sind, besonders nachts und in den Abend- und Morgenstunden, die wir für die Vorbereitung auf oder die Verarbeitung des Tages brauchen, um unser Nervensystem in einer Welt voller Geschwindigkeit und Nachrichtenflut auszubalancieren, dann finden wir statt Ausgeglichenheit, weitere Dysregulation.

Körperlich drückt sich das als Enge und Anspannung aus, oft um Herz und Atemwege, wirkt aber auch auf alle anderen Organe und körperlichen Abläufe negativ. Auch Mutlosigkeit, Antriebslosigkeit, Depression können Folgen sein.

Der Alltag wird zur Anstrengung. Freude erlischt. Nichts kann mehr mit Leichtigkeit beantwortet werden. Kreativität versiegt. Wir fühlen uns gestresst, gehetzt, überfordert. Und weil wir im Bedrohungs-Modus sind, interpretieren wir Dinge als Angriff, die vielleicht keine sind, reagieren aber dementsprechend.

Streit, böse Worte, ja, sogar Krieg, im Kleinen und im Großen können die Folgen sein.

Daher ist es absolut notwendig für die gesamte Menschheit, dass der einzelne Mensch Ruhepausen hat, in denen sich sein Nervensystem entspannen kann, und nicht dauernd negativ wie durch Fluglärm auch in geringen Dezibel befeuert wird. Denn dafür ist unser Körper nicht geschaffen. Der Flucht/Kampf/Erstarrungs-Modus stellt sich unter fortwährender Anspannung nicht ab.

Wäre die Menschheit, wären jeder von uns, gut reguliert, wäre unser Nervensystem im kommunikativen, empathischen Zustand, mit Zugang zur Metaebene, könnten wir mit allen den Anforderungen unserer Zeit: Klimawandel, KI, Ressourcenknappheit, Krieg, sowie auch den persönlichen Herausforderungen des Lebens für uns selbst und die Gemeinschaft bestmöglich konstruktiv umgehen.

Ich danke Ihnen

Ananta Corte
13. September 2025

taunusstille@skymail.de