



Ruhe

Wortherkunft

Aus germanisch „*rōwō, *rōuā“ übergeleitet in althochdeutsch „ruowa“ (um 800) = „Stille, Untätigkeit, Entspannung“.

Beschreibung

Neben der spezifischen Definition im Bereich der Akustik ist Ruhe wesentlich mehr, als nur das Fehlen von Lärm. Auch Hast, Hektik und Betriebsamkeit aller Art können mentale Ruhe negativ beeinträchtigen. Ruhe ist eine Art atmosphärischer Zustand, der akustische, zeitliche und mentale Aspekte beinhaltet. Der Zustand von Ruhe ist demnach bestmöglich befreit von Lautstärke, Geschwindigkeit und Stress.

Definition

Stille, entspannte Situation, in der Erholung, Gelassenheit, Muße und Besinnlichkeit möglich ist.

Negativ / abgeschwächt

Energielosigkeit,
Leidenschaftslosigkeit, Tatenlosigkeit,
Flaute, Inaktivität, Nichtstun

Englisch

quiet, quiescent (ruhend, ruhig)
silence (Stille)
calm (Gelassenheit)
composure (Fassung, Beherrschung)
sereneness (Gelassenheit, Klarheit, Heiterkeit)
shanti (aus indisch; innere Ruhe, Frieden, Stille)

Synonyme

Stille, Schweigen, Eintracht, Schlaf, Entspannung, Besonnenheit, Pause, Schlummer, Beschaulichkeit, Sanftmut, Langmut