



Der Tag beginnt leise. Zumindest theoretisch. In der Praxis reißt viele Menschen kein Wecker aus dem Schlaf, sondern ein Lastwagen, der über den Asphalt dröhnt, ein Zug, der quietschend abbremst, oder ein Flugzeug, das tief über die Dächer schneidet. Lärm klopft nicht höflich an. Er platzt herein, setzt sich fest und bleibt. Manchmal für Jahre.

An der französischen Mittelmeerküste wirkt alles wie aus dem Reisekatalog: Palmen, Licht, das Glitzern des Wassers. Doch hinter den Fassaden herrscht oft ein anderer Rhythmus. Cagnes sur Mer, rund 52.000 Einwohner, liefert dafür ein eindrückliches Beispiel. Hier liegt die Autobahn so nah an Wohnhäusern, dass Gespräche im Garten zur Geduldsprobe geraten. Manche Stimmen gehen im Rauschen unter, andere heben sich nur noch mühsam darüber hinweg.

Violette lebt seit dreizehn Jahren nur wenige Meter von der Fahrbahn entfernt. Sie spricht ruhig, fast nüchtern über ihren Alltag. Wenn sich der Verkehr staut, erkennt sie einzelne Fahrer am Hupen. Ein kurzer, aggressiver Ton. Ein langgezogenes Drücken. Persönliche Handschriften auf der Hupe. Ein makabrer Zeitvertreib, entstanden aus purem Zwang.

„Man sieht alles“, sagt sie, „und man hört alles.“

Vor einiger Zeit errichtete die Stadt auf einer Seite der Autobahn eine Lärmschutzwand. Ein Fortschritt, ohne Frage. Doch auf ihrer Seite blieb es still – im falschen Sinn. Kein Schutz. Kein Wall. Nur der endlose Strom aus Metall, Motoren und Ungeduld. Ein kleines Mäuerchen hätte gereicht, meint sie. Klein. Bescheiden. Wie so viele Wünsche in diesem Zusammenhang.

Der Lärm erreicht hier Werte von bis zu 80 Dezibel, wenn schwere Lastwagen vorbeiziehen. Eine Zahl, die abstrakt klingt, aber Folgen trägt. Ab dieser Schwelle leidet das Gehör, sagen Experten. Violette schließt oft die Fenster, selbst an warmen Tagen. Der Garten bleibt häufiger leer, als ihr lieb ist. Ihre Schwester sorgt sich. Nicht laut, eher leise, so wie man sich um jemanden sorgt, den man nicht verletzen will. Dauerlärm und Abgase, das gehe nicht spurlos vorbei. Das Herz, die Nerven, die Stimmung – alles reagiert.

Ein paar Häuser weiter lebt Bernadette Ceppa. Seit 26 Jahren. Ein Vierteljahrhundert, begleitet vom gleichen Grundrauschen. Früher, erinnert sie sich, gab es Pausen. Nachts wurde es ruhiger. Heute endet der Lärm gegen Mitternacht und beginnt wieder kurz nach halb fünf. Ein Schlaf, der diesen Namen verdient, fühlt sich anders an.

„Ich halte kaum noch etwas aus“, sagt sie. Gespräche, kleine Geräusche, selbst Stimmen können zur Belastung geraten. Nach einer Weile explodiert etwas in ihr. Nicht spektakulär. Eher wie ein stiller Kurzschluss. Die Nerven liegen blank.



Umziehen? Kaum möglich. Die Nähe zur Autobahn drückt den Wert des Hauses. Ein Teufelskreis. Lärm macht krank, Krankheit lähmt, und der Markt kennt kein Mitleid.

Die Stadt versucht gegenzusteuern. Ein Radar gegen Lärm steht inzwischen an einer vielbefahrenen Straße. Kein Blitzler für Geschwindigkeit, sondern für Dezibel. Wer zu laut unterwegs ist, erhält eine visuelle Warnung. Ein technischer Zeigefinger, freundlich, aber bestimmt. Der empfohlene Höchstwert liegt bei 85 Dezibel. Auf einem Boulevard sank die durchschnittliche Lautstärke um zwei Dezibel. Klingt wenig, bedeutet aber viel. Fachleute vergleichen das mit einer Reduktion des Verkehrs um bis zu dreißig Prozent. Zwei Dezibel weniger – ein kleines Wunder im Alltag der Anwohner.

Doch Technik löst nicht alles. Acht Kilometer weiter, in der Nähe des Flughafens von Nizza, bleibt der Lärm hartnäckig. Isabelle steht in ihrem Garten und blickt nach oben. Flugzeuge starten und landen im Minutentakt. Fünf Minuten Ruhe, wenn es gut läuft. Früher gab es Nebensaisonen, sagt sie. Heute reist die Welt das ganze Jahr. Tourismus kennt keine Pause mehr.

„Es hört einfach nicht auf“, sagt sie. „Das ist kein Hintergrundgeräusch. Das ist Dauerbeschallung.“

Mit anderen Anwohnern schloss sie sich zu einem Kollektiv zusammen. Gemeinsam protestieren sie gegen die geplante Erweiterung des Flughafens. Niemand fordert dessen Schließung. Es geht um Grenzen. Klare Zeiten. Ein Startverbot nach 22 Uhr. Ein Beginn nicht vor sieben Uhr morgens. Ein Kompromiss, der Luft zum Atmen lässt – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn.

Lärm bedeutet nicht nur Krach. Er wirkt subtil. Er stört den Schlaf, treibt den Puls hoch, verändert das Verhalten. Studien zeigen Zusammenhänge zwischen Dauerlärm und Herz Kreislauf Erkrankungen, Konzentrationsproblemen, Depressionen. Kinder lernen schlechter. Erwachsene werden reizbarer. Beziehungen leiden. Wer ständig gegen eine unsichtbare Wand ankämpft, verliert irgendwann die Kraft.

Warum akzeptiert eine Gesellschaft diesen Zustand so oft? Vielleicht, weil Lärm schwer greifbar bleibt. Er hinterlässt keine sichtbaren Schäden wie ein Hochwasser oder ein Brand. Er zerstört langsam. Tropfen für Tropfen. Und er trifft selten alle gleich. Die einen schlafen auf der ruhigen Seite des Hauses, die anderen auf der lauten. Die einen arbeiten tagsüber, die anderen nachts. Ungerechtigkeit klingt hier leise, aber sie klingt.

Manche gewöhnen sich scheinbar. „Man hört es irgendwann nicht mehr“, heißt es oft. Doch



der Körper hört immer. Auch wenn das Bewusstsein abschaltet. Stresshormone fließen trotzdem. Der Blutdruck steigt. Die Erholung bleibt aus. Ist das wirklich Gewöhnung oder nur Resignation?

Ein älterer Herr aus der Nachbarschaft erzählt, wie er früher sonntags im Garten las. Heute liest er drinnen, bei geschlossenen Fenstern. Ein Buch als Fluchttort. „Ist halt so“, sagt er und zuckt mit den Schultern. Dieser Satz fällt häufig. Er wirkt wie ein Schutzschild, dünn, aber notwendig.

Gleichzeitig wächst der Widerstand. Bürgerinitiativen entstehen. Lärmkarten machen sichtbar, was lange überhört blieb. Städte experimentieren mit leiseren Straßenbelägen, Tempo Reduktionen, Umleitungen. Motorräder geraten stärker in den Fokus. Auch das Bewusstsein ändert sich langsam. Wer nachts hupt, erntet mehr Missbilligung als früher. Kleine Zeichen. Noch keine Revolution.

Lärm zeigt auch soziale Unterschiede. Wer es sich leisten kann, zieht weg. Wer nicht, bleibt. In günstigen Lagen, nah an Verkehrsachsen, unter Einflugschneisen. Ruhe wird zum Luxusgut. Ein ruhiges Schlafzimmer, ein stiller Balkon – fast schon Statussymbole. Das fühlt sich schräg an, ehrlich gesagt.

In Gesprächen mit Betroffenen taucht immer wieder ein Wort auf: Erschöpfung. Nicht die gute Art nach einem langen Tag, sondern die tiefe, zähe Müdigkeit, die sich festsetzt. Die Geduld schrumpft. Der Humor auch. Man wird dünnhäutiger. Kleinigkeiten nerven. Ein klappernder Rollladen, ein bellender Hund. Alles verstärkt sich. Der Lärm macht den Raum kleiner, innen wie außen.

Und doch gibt es Hoffnung. Die zwei Dezibel weniger auf dem Boulevard zeigen, dass Maßnahmen wirken. Auch wenn sie bescheiden erscheinen. Jede Reduktion zählt. Jeder ruhigere Moment. Jede Nacht mit etwas mehr Schlaf. Städte, die zuhören, senden ein wichtiges Signal: Ihr seid nicht egal.

Vielleicht braucht es mehr Mut, klare Entscheidungen, auch unpopuläre. Weniger Autos in Wohngebieten. Strengere Kontrollen. Nachtflugverbote, die diesen Namen verdienen. Fragen wir uns ehrlich: Wem gehört die Stadt? Den Motoren oder den Menschen?

Ein junger Vater erzählt, wie sein Kind beim Lärm zusammenzuckt. Ein Reflex, den niemand abtrainieren sollte. Kinder wachsen mit Geräuschen auf, klar. Aber mit welchem Maß? Mit welchem Preis?



Lärm lässt sich messen, ja. Dezibel, Grenzwerte, Tabellen. Doch seine Wirkung entzieht sich oft der Statistik. Sie zeigt sich im Gesicht einer Frau, die nicht mehr im Garten sitzt. In den Augen eines Mannes, der nachts wachliegt. In der Gereiztheit, die Beziehungen belastet.

Manchmal hilft schon Zuhören. Wirklich zuhören. Den Geschichten Raum geben. Nicht alles sofort relativieren. „Andere haben es schlimmer“ lindert keinen Schmerz. Es verschiebt ihn nur.

Der Sonntagmorgen in Cagnes sur Mer bleibt selten still. Aber vielleicht etwas leiser als gestern. Vielleicht kommt eines Tages der Moment, an dem Violette das Fenster öffnet, ohne zusammenzuzucken. An dem Bernadette durchschläft. An dem Isabelle im Garten sitzt und nur den Wind hört. Träumen darf man ja. Und Träume setzen oft Dinge in Bewegung.

Oder anders gesagt: Ruhe klingt unspektakulär. Doch sie bedeutet alles.

Ein Artikel von M. Legrand