

Leben aus der Stille

Ich staune über mein Vorhaben, einen Vortrag über Stille zu halten.

Stille ist nicht sagbar.

Ich möchte Sie deshalb zu einem Experiment einladen. Ich betätige die Zimbel und wir sitzen einfach 3 Minuten still auf unseren Stühlen. Sie sind zu einem Vortrag über „Stille“ gekommen und deshalb beginnen wir damit.

...

Wenn Stille nicht sagbar ist, wie dann darüber sprechen? Am besten, man nähert sich der Stille von verschiedenen Seiten, mal von der einen Seite, dann von der anderen. Erwarten Sie also bitte keinen systematischen Vortrag über Stille an sich. Was ich vortragen werde, sind Bilder, Erfahrungen, Intuitionen und auch wissenschaftliche Ergebnisse, so weit ich sie verstanden habe.

Drei Fragen habe ich mir bei der Vorbereitung auf den heutigen Abend gestellt:

- Was ist Stille?
- Wo ist sie?
- Warum ist sie heute wichtiger denn je?

Ich frage das nicht wegen der Antworten, die ich zu bekommen hoffe. Ich frage das einfach um der Frage willen und will vorweg sagen, dass ich keine Ahnung habe, was Stille ist, wo sie ist und warum sie wichtig sein könnte.

Ich gebe Ihnen also keine Antworten, jedenfalls keine, die Sie mit nach Hause nehmen könnten in der Überzeugung, heute Abend etwas über Stille gelernt zu haben.

Machen wir uns also locker. Ich weiß nichts über Stille und Sie erfahren nichts über Stille. Und doch ist Stille in allen Dingen, also wenn überhaupt, dann stets in diesem Augenblick.

Was schon eine erste Antwort auf die Frage sein könnte, wo denn die Stille ist. Antwort: nirgends, an keinem bestimmten Ort, zu keiner bestimmten Zeit. Jedenfalls nicht dort, wo wir denken, dass die Stille eigentlich zu finden sein müsste, etwa in einem Kloster oder in der Wildnis oder draußen in der Natur.

Ist Stille etwas, was man suchen und finden kann? Sollte man es so machen, wie manche Menschen zu sagen pflegen: „Ich gehe in die Stille.“ Wo gehen sie da hin? Und wo kommen sie her?

Bei der Vorbereitung auf diesen unmöglichen Vortrag über Stille tröstete ich mich damit, dass andere auch über Stille gesprochen und geschrieben haben. Ich habe bei Ihnen nachgeschaut. Zum Beispiel bei dem Norweger Erling Kagge, ein Abenteurer, Jahrgang 1963, der an allen drei Polen dieser Erde gewesen ist, am Nordpol, am Südpol und auf dem höchsten Punkt, dem Mount Everest.

Da ist er bestimmt der Stille begegnet und kann daher kompetent darüber sprechen, dachte ich mir. Und ja, sein Buch ist – wie soll das jetzt sagen? Sein Buch ist still. Jedenfalls ist es zurückhaltend im Reden über Stille. Das gefällt mir.

An extremen Orten ist man der Stille quasi ausgeliefert. Da ist ja nichts sonst. Das Buch, das der Norweger 2017 veröffentlicht hat, trägt den knappen Titel: „Stille. Ein Wegweiser.“

Ich führe das durchschnittliche Leben eines mitteleuropäischen Mannes, der seinen Berufen nachgeht. Ich war noch nie an solchen extremen Orten. Ich war auch nicht wie Jesus in der Wüste.

Ich habe mehrmals an sogenannten Retreats teilgenommen, Schweigezeiten also, in denen man nichts tut außer sitzen, sich bewegen, essen, schlafen und ein bisschen Arbeit im Haus oder im Garten. Nichts sonst. Kein Handy, kein Fernsehen, keine Zeitung, keine Unterhaltung, ein Einzelgespräch nur bei Bedarf, kein gescheites Buch – für mich der schwerste Verzicht. Und ansonsten einfach 10 Tage lang einfach: nichts. Nichts? Das stimmt nicht ganz. Denn ich konnte erleben, was alles los ist, wenn nichts los ist. Es tobte ein regelrechter Sturm von Gedanken.

Stille ist, wenn wir erleben was los ist, wenn nichts los ist.

Als ich zum ersten Mal auf einem Retreat war, dachte ich am dritten Tag: entweder ich sterbe oder es ist Zeit für die Auferstehung.

Es passierte weder das eine noch das andere. Was bedeutete, dass es einfach still blieb. Damit hatte ich nicht gerechnet. Ich dachte, es müsste etwas geschehen, etwas Aufregendes, etwas Spektakuläres oder wenigstens eine Erkenntnis. Ohne eine Erleuchtung wollte ich jedenfalls nicht nach Hause fahren. Stattdessen erlebte ich diese Schweigezeit zunächst nur als Strapaze. Die Knochen taten mir weh vom ungewohnten Sitzen. Ich wartete auf den Lohn. Schließlich hatte

ich es auf mich genommen, in die Stille zu gehen. Also sollte auch etwas dabei herauskommen. Am dritten Tag war meine Ungeduld auf dem Höhepunkt.

Das war also meine erste und heute muss ich sagen, meine prägende Ent-Täuschung über Stille. Sie lautet:

Stille ist keine Erfahrung. Sie taugt zu nichts. Sie ist für nichts gut.

Ich kann und möchte Ihnen deshalb Stille nicht empfehlen. In der Stille geht es Ihnen nicht automatisch besser als sonst.

Das ist negativ formuliert. Dasselbe kann man auch positiv formulieren:

Stille ist, wenn Leben geschieht ohne meine Einmischung, ohne meine Erwartung, ohne meine Abneigung und ohne meine Vorliebe.

Am dritten Tag des Retreats geschah einfach, was immer geschah. Das Leben ging seinen Gang. Da ist schlafen, aufstehen, frühstücken, staubsaugen, sitzen, atmen, denken, fühlen, spazierengehen, Tee trinken, wieder sitzen, sich bewegen, Zähneputzen, zu Bett gehen, wieder schlafen und so weiter und so fort. Es geschieht alles so ziemlich von alleine, einfach deshalb, weil das Leben schon selbst dafür sorgt, was als Nächstes geschehen soll. Ich fühlte mich nicht wie ein eigenes Subjekt, das für alles verantwortlich zeichnet. Es war eher so, dass ich mich auf eine selbstverständliche Art gelebt fühlte, wie ich es bis dahin selten erlebt hatte. Nämlich ohne Anstrengung. Das Leben geschah durch mich hindurch.

Nach den 10 Tagen fühlte ich mich wie durchgepustet. Es war eine seltsame Stille in allen Dingen und ich konnte irgendwie viel klarer sehen, was ist und was sich mir zeigte.

Es war alles wie immer, aber mit deutlich weniger Kommentar von meiner Seite. Ich sagte nicht mehr so oft: das ist gut und das ist schlecht, das hätte ich gerne und das lieber nicht. Nachdem ich am dritten Tag weder gestorben noch auferstanden bin war mir sozusagen alles recht.

Das ermutigt mich, eine weitere Antwort zu geben auf die Frage, was Stille sein könnte:

Stille ist, wenn „Ich“ zurücktritt.

Dieses „Ich“ muss nicht zum Nordpol reisen, damit es sich beim Frieren spüren kann. Auch an den extremsten Orten ist die Stille nichts Anderes als jetzt hier

im Hofgut Rosenau. Stille breitet sich aus, wenn das „Ich“ mit seinen Vorlieben und Abneigungen zurücktritt.

Stille ist in allen Dingen. Die Dinge fragen nicht, was sie davon halten, dass es sie gibt. Sie lassen sich einfach das Leben schenken und wieder nehmen. So einfach ist Stille.

Das ist ein gutes Stichwort:

Stille ist einfach.

Sehr einfach sogar. So einfach, dass sie keinerlei Aufhebens von sich macht. Stille ist keine Lösung für irgendetwas. Sie ist nicht einmal eine Empfehlung für gestresste Zeitgenossen. Trotzdem tut sie ihnen natürlich gut.

Stille ist das, was ohnehin schon ist. Einfacher geht es nicht.

Das Komplizierte und Dramatische unseres Alltags mag das Einfache der Stille nicht. Denn:

Stille ist ohne Drama.

Deshalb fürchten wir die Stille solange, wie wir meinen, unser Drama zu benötigen, um uns lebendig zu fühlen. Für das Drama-Ich ist es eine schreckliche Vorstellung, dass „nichts los“ sein könnte, dass es ihm langweilig werden könnte, dass etwas Schönes geschehen könnte und „ich“ würde es verpassen oder etwas Schreckliches geschehen könnte und „ich“ könnte mich nicht darüber aufregen.

Dabei sind die Momente, in denen wir einen Augenblick still verweilen, etwas genießen oder einfach nur den Atem spüren, oft die dichtesten und intensivsten Augenblicke. Spüren Sie einmal die nächsten drei Atemzüge sehr bewusst.

...

Warum sind diese einfachen Augenblicke so kostbar?

Ich glaube, das liegt daran, dass wir in diesen Momenten völlig selbstvergessen sind. Wir sind wie weggepustet. Das ist ein wunderbarer Zustand. Jedenfalls solange wir uns nicht an die Vorstellung von einem „Ich“ klammern. Daher noch ein Vorschlag zum Verständnis von Stille:

Stille ist, wenn man sich selbst vergisst.

So sagte es bereits Meister Eckhart im hohen Mittelalter: „Wo du dich findest, da lass dich.“

Aber eigentlich wollen wir doch die ganze Zeit uns finden. Wir wollen den Sinn im Leben finden, die richtige Partnerin oder den richtigen Partner, den Frieden wollen wir auch finden und es gibt sicher noch ein paar mehr Wünsche an das Leben, von deren Erfüllung wir uns das gewisse Etwas versprechen. Die Stille ist eher nicht darunter.

Der Abenteurer Erling Kagge erlebt auf seiner Wanderung zum Südpol Folgendes: „Jedes Mal, wenn ich eine Pause machte und der Wind nicht wehte, erlebte ich eine ohrenbetäubende Stille. Sogar Schnee sieht still aus, wenn es windstill ist. Ich wurde immer aufmerksamer gegenüber dieser Welt, von der ich ein Teil war. Ich war nicht gelangweilt, wurde nicht gestört. Ich war allein mit meinen Vorstellungen und Gedanken. Die Zukunft spielte keine Rolle mehr, die Vergangenheit kümmerte mich nicht, ich war mit einem Mal in meinem eigenen Leben präsent. Die Welt verschwindet, wenn man darin aufgeht, behauptete der Philosoph Martin Heidegger. Und genau das passierte. Ich wurde zu einer Verlängerung meiner Umgebung.“

Die Stille, von der er spricht, ist alles andere als langweilig. Sie ist dicht, sie fühlt sich wie eine unerschütterliche Präsenz an, sie kennt keine Zeit, sie weiß nichts von schlechter oder besser, vorher oder nachher. Sie ist einfach nur von Moment zu Moment anwesend. Und sie lässt auch den Menschen, der von ihr berührt ist, anwesend sein im eigenen Leben. Diese Formulierung gefällt mir:

Stille ist: anwesend sein im eigenen Leben.

Auch der Abenteurer Erling Kagge sagt, die interessanteste Stille sei diejenige, die man in sich selbst findet. „Sie ist immer da, auch wenn es viele Geräusche um uns herum gibt. Tief unten im Meer, unter Wogen und Wellen scheint es still zu sein.“ (S. 34)

Auf seiner Wanderung durch Schnee und Eis entwickelt sich auch ein besonders Verhältnis zum Essen. Kagge und sein Begleiter beschließen, ihr Essen erst still zu betrachten bevor sie es verspeisen. Sie zählen bis 10 bevor sie essen. Es geht ihnen nicht darum, eine bestimmte Zeit abzusitzen. Diese Sekunden vor dem Essen kommen aus dem Kontakt mit Stille. Vielleicht ist das eine moderne Form eines Tischrituals, das man leben kann und das einen mit der Stille verbindet. Im Benediktushof, einem spirituellen Zentrum in Holzkirchen bei Würzburg, gibt es das schöne Ritual, stehend am Platz zu warten, bis alle da sind und sich dann kurz zu verneigen, bevor man sich setzt und isst. Das Gespür dafür, dass uns das Leben versorgt, kommt aus der Stille.

Stille ist aufmerksam essen, sitzen, gehen, stehen, liegen, arbeiten.

Stille ist allerdings nicht immer passend. Stille kann z.B. ein Zeichen von Einsamkeit sein. Dann sehnt man sich nach Ansprache.

Stille kann auch bedrohlich sein. Wir haben alle schon einmal erlebt, dass Stille ausschließen kann; dass man andere mit Schweigen strafen kann. Stille kann ein vermeintlicher Ausweg sein, wenn man alles satt hat.

Diese Stille ist im Grunde keine Stille, sondern eine extrem laute Botschaft: ich schweige, wende mich ab und strafe mit Nichtbeachtung, weil die Dinge nicht so laufen, wie ich es für richtig halte. Die strafende Stille brüllt geradezu und man entwickelt möglicherweise unwillkürliche Angst vor der Stille, weil man das nicht wieder erleben möchte.

Stille bedeutet nicht, der Umgebung den Rücken zuzukehren. Im Gegenteil:

Stille heißt, das Leben zu lieben, so wie es mir entgegenkommt.

Stille ist zugewandt. Sie ist bereit, zu empfangen. Sie ist jungfräulich, könnte man sagen. Sie weiß noch nicht, was werden wird. Sie ist ein Gefäß ohne Füllung. Sie ist leer.

In der Bibel ist Gott Stille. Vielleicht kennen Sie die Geschichte von Elia. Erst kommt ein Orkan, dann ein Erdbeben und schließlich ein Feuer. Gott ist nichts davon. Er kommt wie „ein stilles sanftes Sausen.“ Mir gefällt das. Gott ist nicht etwas.

Gott ist Stille.

Wer hat die Stille still gemacht? Niemand. Es gibt niemand, der verzichtet, sich in Askese oder Entsagung übt. In der klösterlichen Tradition hat man den Weg der Stille oft als einen besonders gottgefälligen Weg betrachtet, im Unterschied zum weltlichen Leben. Heute sehen wir das anders:

Stille ist mitten im geschäftigen Leben.

Nicht außerhalb. Es gibt keinen Ort, an dem Stille mehr anwesend wäre als an anderen Orten. Es ist immer alles in Stille. Nur manchmal merken wir das nicht, weil die Stimmen in uns so laut sind. Das Kloster ist jedenfalls nicht per se ein stillerer Ort als andere. Als die ersten Mönche sich in ihren Zellen einrichteten, stellten sie fest, dass sie den Lärm von draußen mitgebracht hatten.

Natürlich ist es trotzdem hilfreich, von Zeit zu Zeit einen anderen Ort aufzusuchen, einen Ort, der es mir leichter macht, zurückzutreten vom Tun.

Manchmal, wenn so ein Retreat zu Ende geht, sagen die Teilnehmenden am Schluss, dass sie so berührt seien von der Stille und dass jetzt wieder der laute und anstrengende Alltag kommt. Das bedauern sie dann. Aber Stille ist kein Rückzug von der lauten Welt.

Denn Stille kann nicht verloren gehen. Sie ist auch im Alltag in allen Dingen. Die Frage ist nur, wo ich dann bin.

Stille kann deshalb kein Ziel sein. Sie ist die Grundlage unseres Seins. Wenn Stille immer da ist, kann sie uns nicht fehlen. Sie ist nicht gestört von unserer Unruhe und unseren Gedanken.

Aber wo ist denn nun die Stille?

Stille ist zwischen Reiz und Reaktion

Wenn ein Handlungsimpuls auftaucht, haben wir eine Wahl. Wir können dem Impuls folgen oder nicht folgen. Wenn Gefühle auftauchen, haben wir keine Wahl. Die sind so wie sie sind. Wenn unsere automatischen Reaktionen ablaufen, ist da auch keine Wahl, ob wir dieses oder was anderes tun. Der Automatismus läuft einfach ab. Sind wir mit Stille in Kontakt, entsteht eine Lücke zwischen Reiz und Reaktion. Wenn wir diese Lücke bewusst erkennen und dabei innehalten kann statt einer automatischen Reaktion eine bewusste Antwort auf die Situation entstehen.

Eine weitere Antwort auf die Frage, wo die Stille ist, lautet:

Stille beginnt im Körper.

Sie ist etwas sehr Körperliches. Der Körper spürt die Stille zuerst. Vom Körper breitet sich die Stille dann aus und erfasst auch das Gehirn und die Gedanken.

Wir wissen heute gut Bescheid über die Zusammenhänge von Psyche und Körper. Und die Forschung entdeckt laufend mehr. Spannend ist zum Beispiel, dass der Körper beeinflusst, wie wir uns selbst und die Welt erleben. Verändert sich der Körper, verändert sich auch die Wahrnehmung und die Psyche.

Versuchen Sie einmal, in einer gebeugten Haltung glücklich und zufrieden zu sein. Das ist kaum möglich. Und umgekehrt: versuchen Sie einmal, in einer entspannt aufgerichteten Haltung unzufrieden zu sein. Auch das ist kaum möglich.

Deshalb beginnt Stille und alle Therapie, die aus der Stille kommt, mit dem Körper: Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein stehen am Anfang.

Stille ist kein Gedanke. Stille ist Körper. Die Meditationshaltung ist ein entspannt aufgerichtetes Sitzen oder Stehen oder Gehen. Das ist verkörperte Bewusstheit: offen, weit und alles annehmend. Eine Körperhaltung der Bereitschaft für jegliche Erfahrung, die das Leben für uns bereithält.

Die Fachleute sprechen von Embodiment und meinen damit, dass erst durch die Verkörperung etwas in die Welt kommt und sich dort ausdrückt. Wie also kommt die Stille in die Welt? Durch den Körper.

Fangen wir also mit dem Körper an und ich möchte Sie bitten, einfach mal in Ihren Körper zu spüren, ohne die momentane Haltung zu verändern. Sie sitzen so da, wie sie gerade dasitzen. Was spüren Sie im Körper?

...

Im Lauf unseres Lebens verkörpert sich alles Mögliche. Auch unsere Anspannungen, Verkrampfungen und Verletzungen – körperliche und seelische – verkörpern sich.

Mit der Zeit gewöhnen wir uns bestimmte Haltungen an. Wir nehmen sie automatisch ein. Wenn sich um angespannte Haltungen handelt, zeigen sie sich irgendwann in einem körperlichen Unwohlsein oder durch Schmerzen. Dauert die Fehlhaltung an, kann das den Bewegungsapparat und die Seele beeinträchtigen.

Der Körper weiß, welche Haltung ihm guttut. Nach meiner Erfahrung ist es eine natürliche, aufgerichtete und entspannte Haltung. Wir kennen sie. Ich möchte sie nun einmal bitten, die Haltung im Sitzen einzunehmen, bei der Sie den Eindruck haben, dass der Körper sich wohl fühlt und für eine gewisse Zeit verweilen kann. Am Anfang kann die natürliche, entspannt-aufgerichtete Haltung sehr ungewohnt sein, vor allem, wenn wir etwas anderes gewohnt sind. Deshalb seien Sie vorsichtig und geduldig. Die Arbeit mit dem Körper braucht Geduld und ständige Wiederholung und Einübung. Ich möchte Sie nun einmal bitten, die Haltung im Sitzen einzunehmen, bei der Sie den Eindruck haben, dass der Körper sich wohl fühlt und für eine gewisse Zeit verweilen kann.

Ich weiß nicht, welche Haltung das für Sie ist. Vielleicht experimentieren Sie einmal damit, welche Haltung sich für Sie stimmig anfühlt. Es geht darum, Ihre persönliche gute Haltung herauszufinden.

...

Stille beginnt also im Körper. Die Meditationshaltung ist sehr körperlich. Die Haltung verkörpert vier Aspekte der Stille, auf die ich jetzt noch eingehen möchte:

Stille bedeutet Sein-Dürfen jenseits von richtig und falsch

Stille verkörpert, was wir zuinnerst sind. Das ist nicht unsere äußerliche und alltägliche Identität, unsere Rolle oder die Funktion, die wir ausüben. Diese Identität besteht aus Selbstbildern, Vorstellungen, Bewertungen. Stille ist Sein-Dürfen jenseits von richtig und falsch.

Stille kann man nicht üben und nicht tun. Sie erinnert uns daran, was wir sind und sein dürfen. Unser bloßes Sein genügt.

Wann haben wir schon das Gefühl, dass unser Sein genügt? Ohne Erwartung und ohne Pflichten? Haben wir nicht oft den Eindruck, „anders“ oder „besser“ sein zu müssen?

Die Grundhaltung der Stille ist: was immer gerade in Erscheinung tritt, darf sein. Was immer gerade da ist, genügt vollkommen. Wie immer wir auch gerade sind, es ist in Ordnung. Dieser Augenblick ist vollkommen und auch wir sind, so wie wir sind, vollkommen. Stille bedeutet Sein-Dürfen.

Stille bedeutet Gegenwärtig-Sein im Augenblick.

Das schlichte Sein-Dürfen führt automatisch zu einem weiteren Aspekt von Stille: dem Gegenwärtig-Sein. Das bedeutet: dieser Augenblick genügt. Im Gegenwärtig-Sein gibt es kein richtig oder falsch. Bewertungen haben keinen Platz. Wir richten uns auf die Wirklichkeit aus, so wie sie sich in diesem Moment zeigt. Nicht unsere Ideen, Vorstellungen und Pläne stehen dabei im Mittelpunkt, sondern die tatsächliche Erfahrung der Wirklichkeit. In der Stille suchen wir keine Kontrolle, streben nicht nach Sicherheit oder nach angenehmen Gefühlen. Wir messen dem Tatsächlichen mehr Wert zu als den Gedanken darüber. Stille ist einfach. Sie reduziert uns. Es fällt vieles weg. Und zugleich erleben wir intensiver und bewusster.

Stille ist Offen-Sein für jegliche Erfahrung.

Aus dem Gegenwärtig-Sein ergibt sich das Offen-Sein. Stille ist weit und grenzenlos. Sie grenzt nichts aus. Offen-Sein bedeutet nicht, dass wir alles gut finden müssen. Es bedeutet lediglich, dass wir das momentane Erleben so sein lassen, wie es ist. Ein anderes Wort für Offen-Sein wäre Bereitschaft. Stille ist bereit, zu erleben, was sich zeigt.

Konkret kann man diese Offenheit dadurch praktizieren, dass man dem momentanen Erleben ein knappes Etikett gibt oder eine innere Notiz macht, z.B. da ist Atmen, da ist ein Gedanke, da ist eine Bewertung, da ist eine Körperempfindung, ein Schmerz, eine angenehme oder eine unangenehme Erfahrung. Kurz: es tauchen Phänomene im Bewusstsein auf. Stille ist dafür offen. Wenn wir sagen: das will ich und das will ich nicht – grenzen wir uns selbst ein. Wichtig bei diesem Etikettieren ist, das „ich“ wegzulassen. Da geschieht „atmen“, nicht „ich“ atme. Das geschieht „Denken“, nicht „ich“ denke. Wir erkennen, dass die Dinge aus sich selbst heraus entstehen und wir lassen sie geschehen. Lassen wir sie geschehen, werden wir auch bemerken, dass sie vergehen. Es ist ein ständiges Werden und Vergehen.

Stille ist Lauschen

Gemeint ist hier nicht das Hören, es geht um eine Haltung, die man als eine reine Form des Aufmerksam-Seins beschreiben könnte. Dabei beschäftigen wir uns nicht mit den Inhalten unserer Erfahrung, wie Atmen, Spüren oder Denken. Wir sind vielmehr ungerichtet aufmerksam, Aufmerksamkeit pur. Die Objekte treten in den Hintergrund und das Aufmerksam-Sein in den Vordergrund. Wir sind uns dessen bewusst, dass wir bewusst sind.

Der spanische Mystiker Johannes vom Kreuz bezeichnete das als „liebendes Aufmerken“.

Bei dieser Praxis lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen den Objekten, z.B. achten wir auf die Pausen zwischen zwei Atemzügen und die Lautlosigkeit zwischen den Geräuschen, oder auf den Raum, der uns umgibt, der weiter ist als die Grenzen des Körpers.

Diese vier Aspekte der Stille gehen fließend ineinander über.

Die Praxis, die Stille verkörpert, ist die Meditation, Sitzen, Bewegen oder Gehen in Stille.

Ich komme zum Schluss.

„Leben aus der Stille“ – das ist nichts Besonderes, sondern die normale Grundqualität unseres Lebens. Allerdings entfernen wir uns davon immer wieder. Unsere heutige Art zu leben, ist nicht auf Stille ausgerichtet.

Wenn wir Anzeichen dafür bemerken, dass uns die Stille als Grundqualität des Lebens abhandenkommt, ist es gut, innezuhalten. Halten wir wiederholt inne, setzen wir uns z.B. regelmäßig in Stille und nehmen den Körper und den Atem

wahr, dann hat das Auswirkungen auf das ganze Leben. Es transformiert und es heilt, ohne dass wir dabei etwas tun. Die Hirnforschung bestätigt uns, dass jede Übung und jede Praxis das Gehirn verändert. Was also praktizieren wir?

Mit dieser Frage möchte ich schließen und bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.

Gespräch zu zweit:

Wie erleben Sie Stille?

