

## Stille mittendrin am 1. April 2020

### Ankommen

Ich richte mir meinen Platz ein und gönne mir eine Zeit der Stille – mitten in dem, was der Alltag gerade mit sich bringt.

Ich suche mir eine gute Position und spüre den Kontakt der Füße zum Boden. Ich bin verwurzelt mit der Erde, die mich trägt.

Ich wandere in Gedanken von unten nach oben: nehme meine Füße, meine Beine, meine Oberschenkel wahr. Wenn ich Verspannungen spüre, versuche ich diese zu lösen.

Mein Becken ist leicht nach vorne gekippt, mein Gesäß locker.

Ich wende mich meinem Oberkörper zu und richte mich auf – Wirbel für Wirbel. Meine Schultern lasse ich nach hinten, unten sinken und meine Arme hängen locker daran. Meine Hände sind dabei leicht nach vorne geöffnet, so dass ich eine offene Weite spüren kann.

Ich strecke meinen Nacken und spüre eine sanfte Dehnung.

Ich spüre meinen Kopf, mein Gesicht und versuche locker zu lassen: die Stirn – die Augen – die Wangen – den Kiefer. Ich schenke mir selbst ein Lächeln.

Ich spüre über den Scheitel hinaus die Verbindung nach oben. Ich stelle mir vor, dass ein seidener Faden meinen Kopf leicht nach oben zieht, mich aufrichtet.

Eingespannt zwischen Erde und Himmel, stehe ich da. Verwurzelt und aufgerichtet bin ich ganz gegenwärtig.

So verlässlich getragen, versuche ich loszulassen: meine körperliche Verspannung zu lockern und meine Gedanken hinter mir zu lassen.

Ich überlasse mich ganz meinem Atem.

Mein Atem hilft mir, ganz bei mir zu sein.

Ich spüre meinem Atem nach und atme ruhig und gleichmäßig ein und aus.

Ich nehme wahr, wie der Atem mich durchströmt. – kommt und geht.

Mit jedem Ausatmen lasse ich los, was mich noch beschäftigt. Mit jedem Einatmen tanke ich neue Kraft. Dieses Atmen genügt. Es ist mir geschenkt.

Ich bin jetzt ganz gegenwärtig, bereit mit einem Text in die Stille zu gehen.

Ich kann mich verneigen, vor dem, der mir das Leben schenkt und meinen Platz einnehmen.

## Zeit der Stille mit einem Text

Ich lese langsam den Text von Peter Hohler über die Weisheit der Wüstenväter und gehe damit in die Stille:

Die weisesten der Wüstenväter waren extreme (fast masochistische) Asketen, aber sie hatten in der Selbstverleugnung und im Betrauern ihrer Sündhaftigkeit große Demut gelernt. Die Schüler, die ihnen nacheiferten erbaten sich „ein Wort“, also einen Weisheitsspruch, aus dem man lernen kann:

Ein Bruder kam in die Sketis zum Altvater Moses und beehrte von ihm ein Wort. Der Greis sagte zu ihm: „Fort, geh in dein Kellion und setze dich nieder, und das Kellion wird dich alles lehren.“

Oft verwehren sich die Altväter, wie hier auch Abbas Moses. Sie wissen, dass menschliche Worte oft verabsolutiert und polarisiert werden. Stattdessen hilft die Stille der Zelle (des Kellions), alles abzuwägen, ruhig einzuordnen, in seinen Nuancen und Schattierungen zu betrachten. Gegen die Skandalisierungsmaschinerie unserer Medienwelt, die ja von den lauten Emotionen lebt, wirkt die Zurückgezogenheit dieser Tage. Lass' Dich nicht von Prognosen und Überschriften in Angst und Schrecken versetzen, sondern suche das Schweigen.

(Mehr von Peter Hohler unter: <https://www.facebook.com/hohler.peter>)

## Abschluss/ Sendung

Ich beende meine Zeit der Stille mit einem Segensgebet, in das ich alle Menschen einschließe, die mir am Herzen liegen:

**Die Kraft Gottes**

lasse sich finden in unserem Schweigen.

**Die Hoffnung Gottes**

ermutige unsere Ratlosigkeit.

**Die Liebe Gottes**

richte unsere Niedergeschlagenheit auf.

Und so segne uns und alle mit denen wir verbunden sind:

Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist, Amen.

Bleiben Sie wohlauf und behütet.