

Kerstin Hack



Stille

Impulse, im Alltag zur Ruhe zu finden

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Stille. Impulse, im Alltag zur Ruhe zu finden

Impulsheft Nr. 22

© 2009 (2. Auflage) Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - almogon (1), misterQM (2), pip (4), daniel.schoenen (7), Juttaschnecke (9), WalC1 (17), maheeny (19), kallejipp (21), earthlinge (23), Andreas Siegel (25), lady blue (27), joexx (29); Creative Commons BY 2.0 - decor8 Holly (11); sxc.hu - araddia (13)

Lektorat: Ben Marienfeld, MatMil Berlin

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-47-3; ISBN E-Book: 978-3-86270-015-8

Die Zitate stammen u.a. aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,
Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia Tel: 06406 - 8346 0

Robert-Bosch-Str. 10 Fax: 06406 - 8346 125

35460 Staufenberg bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte gibt es unter

www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de

Stille – Impulse, im Alltag zur Ruhe zu finden

Der ist kein freier Mensch, der sich nicht auch einmal dem Nichtstun hingeben kann. —Cicero

Wenn man Menschen fragt, was sie sich wünschen, lautet die Antwort häufig: Mehr Ruhe, weniger Hektik, weniger Stress. Unsere Welt ist gefüllt mit akustischen und optischen Ruhestörern. Wir alle leiden unter der Reizüberflutung, die uns umgibt.

Wenn alles zu viel wird, wünschen wir uns in manchen Momenten, in der ruhigen Abgeschlossenheit einer einsamen Insel oder eines Klosters zu leben. Das ist eine Illusion. Auch wenn an diesen Orten keine Telefone und Werbetafeln an den Kräften zehren, sind sie nicht frei von anderen Menschen, die uns die Ruhe rauben können.

Die Lösung liegt nicht in der dauerhaften Flucht aus unserer Umwelt, sondern darin, mitten in einem gefüllten Alltag kleine Fluchten, Raum für Ruhe zu schaffen.



Dieses Impulsheft gibt dir Anregungen, wie du mitten im Alltag kürzere und längere Zeiten der Stille gestalten kannst. Praktische Tipps helfen dir dabei, Energien nicht unnötig zu verbrauchen und auch in einem gefüllten Leben zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.

Darüber hinaus regt es dazu an, sich regelmäßig längere Auszeiten, einen Tag oder gar eine Woche, zur Reflexion und Erneuerung der Energien einzuplanen. Es gibt Anregungen, wie man diese Zeiten gestalten kann.

Manche Menschen fühlen sich von Stille bedroht, weil sie unsere Schwächen, Ängste und Unzulänglichkeiten spürbar macht. Aber auch darin liegt der Wert der Stille. Im achtsamen Hinsehen erkennen wir, was uns schwer fällt und können neue Wege des Lebens finden.

Ich wünsche dir viele spannende Entdeckungen in deinen stillen Momenten und Stunden. — *Kerstin Hack*

Tipps zur Anwendung dieses Impulsheftes

- Lies das Heft in Ruhe. Keiner hetzt dich.
- Beobachte dich selbst: Wann und wo fällt es dir leichter oder schwerer zur Stille zu finden? Notiere in einem persönlichem Stille-Profil, was dir hilft und was dich hindert.
- Gehe gelassen vorwärts: Suche dir einen Bereich, in dem du neu einüben willst, Stille zu erfahren. Übe dies so lange, bis es Routine geworden ist. Übe erst dann das Nächste ein.
- Lies das Heft gemeinsam mit anderen. Tauscht Eure Erfahrungen aus.
- Stille heißt auch Hören. Höre dir selbst und dem, was du wahrnimmst, achtsam zu. Nimm wahr, was dein Inneres dir sagt. Vielleicht empfindest du manche Gedanken, inneren Bilder oder Impulse auch als Gottes Reden zu dir.
- Probiere Dinge aus – experimentiere so lange, bis du die für dich passende Form gefunden hast.
- Manche Tipps wirst du in deinem Alltag nicht 100% umsetzen können. Passe sie deiner Situation an.

Rituale der Stille

3

Ein Ritual ist in der Zeit das, was im Raum eine Wohnung ist.
—Antoine de Saint-Exupéry

Ein Ritual ist eine nach festen Regeln ablaufende Handlung mit Symbolgehalt. Wir kennen Rituale meist aus religiösem Kontext, aber auch in Sport und Familie gibt es Rituale. Wer Kinder kennt, weiß, wie hilfreich immer gleich bleibende Rituale sind, damit sie zur Ruhe finden.

Ein Ritual schenkt Vertrautheit, Sicherheit und Geborgenheit, und schafft so den Rahmen für Entspannung.

Anfang und Ende

Rituale erleichtern den Ein- und Ausstieg in Ruhephasen, weil sie den Beginn und das Ende der Ruhezeit klar markieren. Körper und Seele verstehen durch sie leichter: Jetzt ist nicht mehr Hektik und Arbeit angesagt, sondern Ruhe, Besinnung und Entspannung.



Anfangsrituale

Mögliche Rituale, um eine Ruhezeit einzuläuten:

- Den Ruheraum bewusst betreten
- Eine angenehmes Getränk in Ruhe trinken
- Eine Kerze anzünden
- Mehrmals tief durchatmen
- Muskeln anspannen und entspannen
- Mit einem Gegenstand, wie beispielsweise einem Stein, symbolisieren, was belastet – und es bewusst loslassen

Abschlussrituale

Mögliche Rituale, um die Ruhezeit beenden zu können:

- Konzentriertes Aufstehen und Hinstellen
- Die Kerze auslöschen
- Die Arme symbolisch für das Leben öffnen
- Einige Energie spendende Bewegungen wie Armkreisen
- Den Raum mit einem festen Schritt bewusst verlassen

Symbole der Stille



Symbolische Gegenstände helfen dir, dich auf Stille auszurichten und achtsam zu werden. Einige Beispiele:

Kerzen

Der warme Schein von Kerzen tut wohl und beruhigt. Ihre Flamme fokussiert auch wohltuend die Aufmerksamkeit.

Blumen

Pflanzen symbolisieren Leben. Sie erinnern uns an unser Aufblühen und an unsere Vergänglichkeit.

Steine

Steine können Unterschiedliches symbolisieren. Sie können für Belastendes stehen, das du ablegen willst, aber auch für Markierungen von Wegstrecken.



Kunst

Fotografien, Skulpturen oder Gemälde können symbolisch das ausdrücken, was wir in Zeiten der Stille erleben möchten: Ruhe, neue Kraft, Energie, Wärme, Klarheit.

Texte

Menschen aller Zeiten haben ihren Weg in die Stille in Worte gefasst. Ihre Worte oder Gebete kannst du nachsprechen. Sie können deiner Zeit der Ruhe einen Rahmen und Gestalt geben.

Notizbuch

Ein schönes Stille-Buch, in das du schreibst oder malst, was dir in Zeiten der Ruhe wichtig wird, kann ein wertvoller Wegbegleiter sein. Du kannst notieren, was dich bewegt, aber du kannst auch festhalten, was du in stillen Zeiten innerlich »hörst«.



Ganz praktisch

Das hilft mir besonders, Ruhe zu finden:

Folgende Stille-Praxis will ich in mein Leben integrieren:

Folgende(n) Ort(e) will ich zum Ort der Stille machen:



Kerstin Hack
Stille Gedanken

Mein Notizbuch, Hardcover, Lesebändchen, edles Schreibpapier, Fadenheftung

In der Stille kommen einem die besten Gedanken. Dieses schöne Blanko-Notizbuch lädt dazu ein, sie festzuhalten.

Notizbuch 192 Seiten, gebunden



Kerstin Hack
Spring
Hinein ins volle Leben

Eine Einladung, lebenshemmende Denk- und Verhaltensmuster abzulegen und sich auf das Leben einzulassen – voll und ganz.

Buch 160 Seiten



Kerstin Hack
Glück
Impulse für ein reicheres Leben

Glück wächst immer dann, wenn wir unser Leben gut gestalten. Anregungen für Haltungen und Handlungen, die glücklich machen.

Impulsheft 32 Seiten

Stille

Ständig werden wir von Reizen und Lärm überflutet. Wir sehnen uns nach Stille, Ungestörtheit. Wir benötigen Zeit und Raum zum Nachdenken und um zu uns selbst zu finden.

Dieses Impulsheft zeigt praktisch und lebensnah, wie du mitten im Alltag Oasen der Ruhe gestalten kannst, die dir neue Kraft und Energie schenken. Darüber hinaus gibt es auch Anregungen, wie längere Zeiten der Stille und der Reflexion gewinnbringend gestaltet werden.

Ideal für alle, die mitten im Alltag zur Ruhe kommen möchten.

Impulsheft | Das Wichtigste in Kürze

DTE
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-47-3



9 783935 992473