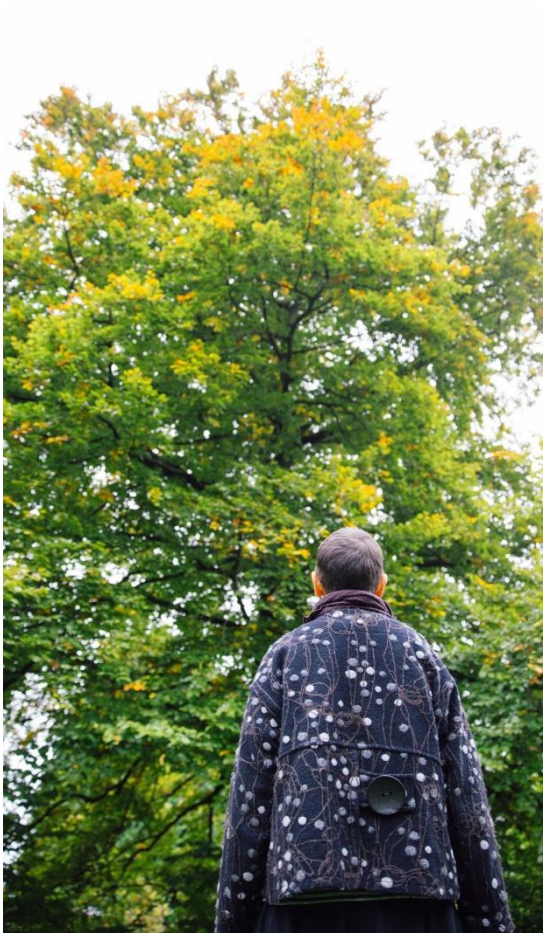
SILENCE FOR FUTURE

Stille ist die Quelle der Fülle

Die Corona-Zeit hat uns unfreiwillig eingeschränkt und viele Aktivitäten zum Ruhen gebracht. Als „Stillstand“, „Shutdown“, „Kontakt- und Resonanzmangel“ haben viele diese Phase empfunden. Wozu braucht es gerade jetzt noch besondere Zeiten der Stille? Jederzeit Beschäftigung durch verschiedenste Medien und häufiges globales Unterwegssein: Das legt uns der aktuelle Lebensstil nahe. Zeiten der Stille haben hier kaum noch Raum – dabei bergen sie große Schätze. Vielleicht brauchen wir sie sogar essenziell, um eine Krise wie die Corona-Pandemie oder die planetare Klimaveränderung zu verstehen und ihnen angemessen zu begegnen?

I Biblische Quellen

Schöpfungsziel ist die Ruhe



Die Bibel beginnt im 1. Buch Mose in den ersten Kapiteln mit der Erzählung von der Schöpfung der Erde und aller Kreaturen. Der erste Schöpfungsbericht unterteilt das Schöpfungshandeln Gottes in Zeitabschnitten von sieben Tagen ein. Da der Mensch am Ende der Reihe der erschaffenen Kreaturen erwähnt wird, hat sich daraus die Rede vom „Menschen als der Krönung der Schöpfung“ entwickelt. Mit dem Begriff „Krönung“ geht die Vorstellung der Überlegenheit und Dominanz der menschlichen Spezies gegenüber der pflanzlichen und tierischen Schöpfung einher. Diese Heraushebung des Menschen hat zu Trennung und in der Konsequenz zur Benutzung und Ausbeutung der übrigen von Gott geschaffenen Wesen geführt. Wie unselig, diese vor allem in der westlichen Theologie verbreitete Sicht, gewirkt hat und immer noch wirkt, machen die großen ökologischen Probleme unserer Zeit deutlich. Wer den Schöpfungsbericht allerdings aufmerksam bis zum Ende liest, stellt fest, dass die Schöpfung nicht nach 6 Tagen, nach der Erschaffung des Menschen, endet. Es folgt ein 7.Tag, der Ruhetag. Ziel der Schöpfung ist die Ruhe, nicht der Mensch. Der Mensch ist im Schöpfungshandeln Gottes eingebettet in den Zusammenhang mit allen anderen Geschöpfen. Die Schöpfung ist nicht „Umwelt“ des

©Haus der Stille Rengsdorf 2021
Fotos: A. Siggelkow (4), D.Müth-Abu Dhis (1)

Menschen, denn der Mensch steht nicht im Mittelpunkt. Die Schöpfung ist vielmehr „Mitwelt“ und der Mensch ein Teil von ihr, besonders abhängig von vielen anderen Geschöpfen. Vollendet werden alle Geschöpfe durch die Ruhe, in die auch Gott eintaucht. Der Anfang und das Ziel allen Seins finden in der Stille zueinander.

Ruhe ist Rettung[1]

Eine zweite biblische Quelle, die der Stille besonders Raum gibt, ist die Erzählung von der Sintflut und die Berufung Noahs Sie beginnt in 1. Mose 6, 5-8:

> **5** Als aber der HERR sah, dass der Menschen Bosheit groß war auf Erden und alles Dichten und Trachten ihres Herzens nur böse war immerdar,
>
> **6** da reute es den HERRN, dass er die Menschen gemacht hatte auf Erden, und es bekümmerte ihn in seinem Herzen,
>
> **7** und er sprach: Ich will die Menschen, die ich geschaffen habe, vertilgen von der Erde, vom Menschen an bis hin zum Vieh und bis zum Gewürm und bis zu den Vögeln unter dem Himmel; denn es reut mich, dass ich sie gemacht habe.
>
> **8** Aber Noah fand Gnade vor dem HERRN.

Diese alte, gut bekannte Geschichte setzt ein mit der Bosheit der Menschen und dem Kummer Gottes darüber. Gott bereut sogar, dass er die Menschen geschaffen hat und sieht nur den Ausweg, sie zu vertilgen. Allerdings blickt Gott auf eine Ausnahme, nämlich Noah, der Gnade vor Gott findet. Wer ist dieser Noah?

Noah – der Name übersetzt bedeutet Ruhe oder auch Trost! Noah ist der, der in sich und in Gott ruht. Noah – die Ruhe; derjenige, der die Stille aufsucht! Dieser Mensch wird von Gott auserwählt, und er erhält einen ganz konkreten Auftrag: „Bau einen Kasten aus Holz, bau Zellen hinein, dichte ihn ab und bau ein Dach darauf!“ Ein Kasten, lateinisch „arca“, eine Arche – ein Rettungsboot für Noahs Familie und die bekannte Fauna der damaligen Zeit.

In unserer Zeit übernehmen Orte, an denen Menschen zur Ruhe finden können, eine Art Arche-Rolle. Sie bieten Schutz, wenn das Leben in der Gesellschaft und auch im eigenen Alltag stürmische Wellen schlägt**. „Ich bin dann mal weg…“:** Mit diesem Ausruf sehnen sich immer mehr Menschen nach einer stillen Insel. Diese finden sie in Klöstern oder anderen Einkehrhäusern, wo sie Abstand vom gewohnten Alltagsleben und Ruhe finden.

Gott erwählt die Ruhe zur Rettung. Die Initiative SILENCE FOR FUTURE nimmt diese Erzählung ernst und sucht den Transfer in unsere Gegenwart. In einer Zeit, in der das Artensterben weltweit sich so rasch und dramatisch ausbreitet wie nie zuvor und in der die

[1] Ausführlich beschreibt dies der schwedische Pfarrer Tomas Sjödin in seinem Buch „Warum Ruhe unsere Rettung ist“, SCM R. Brockhaus Verlag, Holzgerlingen 2016

©Haus der Stille Rengsdorf 2021
Fotos: A. Siggelkow (4), D.Müth-Abu Dhis (1)

natürlichen Ressourcen der Erde durch menschliche Ausbeutung stark gefährdet werden, sind Innehalten und zur Ruhe Kommen lebensrettende Maßnahmen. Es braucht die Stille, in der der Mensch zu sich und zu Gott findet. Es braucht die Stille auch im Besonderen in der Verbundenheit mit der Natur; mit allem, was lebt; hier heraus kann sich menschliches Spüren, Denken und Handeln verwandeln.[2] Eine Ehrfurcht vor der Schöpfung und ein wertschätzender Umgang mit der Natur wachsen so aus dieser Stille.

Resilienz wächst in der Stille

„Durch Umkehr und Ruhe werdet ihr gerettet, durch Stillehalten und Vertrauen entsteht eure Stärke, aber ihr wollt es ja nicht.“ (Jesaja 30,15, Bibel in gerechter Sprache)

Dieser Satz aus dem Buch des Propheten Jesaja fasst eine grundlegende Zusage Gottes für Krisenzeiten zusammen. Stille und Vertrauen schenken Kraft, um Krisen durchzustehen. Eine Abkehr von falschem Verhalten ist dazu notwendig, was nicht einfach umzusetzen ist. Die Einsicht und der Mut zur Umkehr von einem falschen Weg wachsen in der Ruhe bzw. Stille.

Im historischen Kontext des Jesaja geht es weiter mit der traurigen Einsicht: „Aber ihr habt nicht gewollt.“ Und es folgt die Beschreibung, dass die Menschen mehr auf ihre eigene Stärke setzen und an ihrem Wunschdenken festhalten. Trotz des Widerstands der Menschen gegen Gottes Wort heißt es dann in Vers 18: „Darum wartet Gott darauf, euch gnädig zu sein, und deshalb wird sich Gott zu eurem Erbarmen erheben, denn eine Gottheit des Rechts ist Gott, glücklich sind alle, die auf sie warten.“

Gott wartet, um uns gnädig zu sein. Und alle, die mit Gottes Handeln in diesen Zeiten rechnen, werden glücklich geheißen. Das Innehalten in der Stille ist die Voraussetzung dafür, dass wir diese Ermutigung und Stärkung zu einem veränderten Handeln erfahren. Es wächst uns Kraft zu, die resilient macht. In der Psychologie bezeichnet Resilienz die Widerstandskraft, die befähigt, trotz (besonderer) Belastungen gesund zu bleiben. Sie beschreibt die Kapazität, Krisen oder traumatischen Erfahrungen trotzen zu können und sogar daran zu wachsen.

Vor allem durch die Corona-Pandemie ist die Frage nach der Resilienz in neuer Brisanz gestellt worden. Der biblische Hinweis auf die Stille und die Abkehr vom falschen Verhalten ist somit auch in unserer Zeit hochaktuell. Denn wer zur Stille und damit zur Besinnung findet,

[2] In anderen religiösen Traditionen wird die Verbundenheit mit allem Leben ebenfalls gewürdigt. Der buddhistische Mönch und spirituelle Lehrer Thich Nath Hanh spricht von „Interbeing“ und meint damit die wechselseitige Verbundenheit allen Lebens.

©Haus der Stille Rengsdorf 2021
Fotos: A. Siggelkow (4), D.Müth-Abu Dhis (1)

wird wahrnehmen, welches Verhalten individuell, aber auch kollektiv zur Krise beigetragen hat. Eine Umkehr auf diesem Weg bietet die Chance, neue Erfahrungen zu machen und Sinn anders zu erleben. Ein Neuanfang im Denken und Handeln wird möglich.

Eine vierte biblische Quelle bringt diesen Prozess in einem Bild aus der Natur zum Ausdruck. Es ist das Gleichnis von der „selbstwachsendenden Saat“ (Markus 4,26-29). Es beschreibt, wie ein Bauer die Saat auf seinen Acker ausstreut und sich schlafen legt. Er steht wieder auf, Tag für Tag. Die Saat wächst ganz von selbst, der Bauer weiß nicht, wie. Ohne sein aktives Dazutun entwickelt sich die Pflanze und bringt Frucht hervor.

So können wir auch das Wachstum resilienter Kräfte in uns verstehen, wenn wir die Stille aufsuchen. Diese Resilienz, die in der Stille wurzelt, kann zwar einerseits eingeübt werden, indem wir meditative Übungen praktizieren und Stille-Zeiten bewusst halten. Sie erschöpft sich aber nicht allein in dem, was wir tun. Die Stille hält immer auch ein „Mehr“ für uns bereit, was sich auch durch die engagierteste und fleißigste Meditationspraxis nicht „erarbeiten“ lässt. Was in der Stille geschieht, überrascht: Es irritiert oft zunächst, bringt Neues hervor, was wir aus unserer gewohnten und eingeübten Sicht auf unser Leben nicht einfach ableiten können. Es wächst „wie von selbst“. Ein theologischer Begriff dafür ist „Gnade“ – es ist ein Geschenk an uns, das die Stille bereithält. Wir Menschen können uns auf dieses Geschenk gewissermaßen vorbereiten, uns bereithalten, indem wir die Stille aufsuchen und uns für diese Gnade öffnen. Was dann aber tatsächlich in der Stille in und mit uns geschieht, haben wir nicht in der Hand. Wir werden inspiriert, d.h. unser Geist wird bewegt, erfährt eine neue Einsicht, oder etwas Vertrautes wird in ein neues Licht gesetzt.[3]

II Motivation zur Initiative SILENCE FOR FUTURE

Das Haus der Stille trägt die Stille im Namen, und sie ist Programm für seine Arbeit. Allen Gästen wird die Stille als ein Erfahrungsraum eröffnet, der auf die direkten sinnlichen Eindrücke fokussiert. Das Hören, Schauen, Lauschen, Riechen, Schmecken und Spüren geraten bewusst in die Wahrnehmung. Im Schweigen, jenseits der Worte, entfalten diese Eindrücke eine besondere Wirkung. Die Stille ist der Erfahrungsraum, in dem Neues aufsteigt. Gedanken, Gefühle, Regungen tauchen wie aus einer Quelle auf und bringen oft Unerwartetes ans Licht. SILENCE FOR FUTURE als Initiative will die Stille als eine Stimme im Konzert der vielfältigen For-Future-Bewegungen in unserem Bewusstsein wachsen lassen. Vielleicht kann man sie sich als den Basso continuo vorstellen, in dem die anderen Stimmen wurzeln und Kraft schöpfen. **Stille ist die Quelle der Fülle**, da unbegrenzte Möglichkeiten in ihr aufleuchten. Aus ihr wächst die Kraft zum Engagement und damit zum Wandel. Alle For-Future-Initiativen, besonders auch ihre Mutter, die bekannte Fridays-for-Future-Bewegung,

[3] Im Rahmen der interdisziplinären Forschungsarbeit der Evangelischen Fakultät der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn zum Thema „Resilienz in Spiritualität und Religion“ wird die Haltung des Menschen im Blick auf die „Spirituelle Resilienz“ als medio-passiv bezeichnet.

verbindet die Sorge um die globale Zukunft der Erde, welche vor allem durch den Klimawandel gefährdet ist.

Die Corona-Pandemie hat fast alle Bewohner:innen unseres Planeten schmerzhaft erkennen lassen, dass unser einzelnes und globales Leben neben dem Klimawandel noch anderen Gefahren ausgesetzt ist: Das Auftauchen neuer Virusvarianten legt ganze Volkswirtschaften lahm; tiefe Spaltungen durchziehen sicher geglaubte demokratische Systeme; sich regende demokratische Bewegungen werden von Diktatoren brutal niedergeschlagen. Fragen der nationalen und globalen Gerechtigkeit stellen sich auch bei dem Versuch, die Pandemie zu bewältigen, in neuer Brisanz. Die Suche nach friedlichen Konfliktlösungen ist überlebensnotwendig.

Es gibt viele Menschen, die sich in Initiativen und Organisationen mit viel Herzblut für eine bessere Zukunft einsetzen und die Frieden, Gerechtigkeit und die Bewahrung der Schöpfung zum Ziel haben. Die Brisanz der aktuellen Krisensituation lässt sich dabei am Klimawandel besonders deutlich festmachen. Von Wissenschaftlern sind schon lange die „Kipppunkte“ des Klimas errechnet worden. Werden diese durch die ansteigenden CO^{2-}Emissionen erreicht, wird sich das Klima weltweit irreversibel verändern, und ein Leben wird in weiten Bereichen der Erde für Menschen unmöglich sein. Es braucht also sofort eine strikte, radikale Umkehr vom bisherigen Lebensstil und dem auf Nichtachtung der Schöpfung beruhenden wirtschaftlichen Handeln.

SILENCE FOR FUTURE möchte als eine Wurzel des notwendigen veränderten Handelns dem zukunftsorientierten Engagement Boden, Halt und Kraft geben. Der Einsatz für eine bessere Zukunft, egal auf welcher Ebene und aus welcher Perspektive, erfährt eine Vertiefung und gewinnt Resilienz durch die Verbindung mit der Stille. Handeln, das in der Stille seinen Nährboden und Halt findet, wird sich nachhaltiger bewähren, da die Stille eine unendliche Quelle der Inspiration ist. Stille, Ruhe und Frieden sind unser aller Sehnsucht.

In der Stille zu verweilen, schafft gleichzeitig Erdung *und* Öffnung gen Himmel. Halt *und* Freiheit, Kraft *und* das Anerkennen von Grenzen. Wachstum *und* Ruhephasen gehören in diesen Erfahrungsraum und sorgen für Gleichgewicht.

©Haus der Stille Rengsdorf 2021
Fotos: A. Siggelkow (4), D.Müth-Abu Dhis (1)

III Ökologische Spiritualität

Eine besondere Qualität entwickelt das Verweilen in der Stille in **Verbindung mit der Natur**. Wie wir diese wahrnehmen können, soll am Beispiel des Hörsinnes entfaltet werden. Die von Gott geschaffene Natur führt uns jeden Moment ihre eigene Symphonie vor Ohren. Es ist ein Zusammenspiel von Tierstimmen, Wind-und Wassertönen und Bewegungsgeräuschen. In nur sehr wenigen Teilen des Planeten ist diese Natursymphonie frei von Zivilisationseinflüssen. Straßen-, Flug- und Schiffsverkehr, Industrielärm und andere von Menschen verursachte Geräusche dringen immer weiter in die noch unberührte oder wenig berührte Natur ein. In den zivilisierten Gesellschaften Europas gibt es kaum noch Orte, die frei von Zivilisationsgeräuschen sind.

Bei einem Verweilen in der Stille sind diese menschlich erzeugten Geräusche in der Wahrnehmung zu integrieren. Der Mensch als Teil der Natur trägt zur Natursymphonie Gottes bei. Von Menschen wird der eigene Beitrag, z.B. in Form von Straßen- oder Fluglärm, allerdings oft als Störung empfunden. Wer in die Stille geht, lernt, diese Störung als Teil des Lebens und des Hier und Jetzt anzunehmen. Wir Menschen gehören in die Natur und damit auch unsere Geräuschemissionen. Die Natur ist unsere Mitwelt, auch wenn wir durch unser Denken und Handeln in der Vergangenheit diese Verbindung ausgeblendet und in trennenden Kategorien gedacht haben. **Von der Trennung zur Verbindung** – dieser Perspektivwechsel wird uns abverlangt, und er hat bereits eingesetzt. Denn die Dringlichkeit der raschen Abkehr von unserem mitweltzerstörenden Lebensstil haben viele achtsam lebende Menschen schon lange erkannt. Es ist daher eine Bewegung von Initiativen entstanden, die einen Wandel im Denken und Handeln individuell und kollektiv verfolgen. Dabei gewinnen Kriterien wie **nachhaltig, ressourcenschonend, fair, gewaltfrei und sozialverantwortlich** immer mehr an Gewicht und werden vor allem auch im wirtschaftlichen Handeln deutlich stärker berücksichtigt.

Der engagierte Einsatz für eine Umkehr vom lebenzerstörenden Wirtschaften und Handeln in den verschiedenen Lebensbereichen wird selbst an Nachhaltigkeit und Kraft gewinnen, wenn er auf einer Erfahrung der Verbindung mit der Natur beruht. Die kühlende Frische eines Waldes, das Lauschen auf das Rauschen eines Bachlaufs, das Beobachten eines Tieres in seiner natürlichen Umgebung, der Geruch von duftenden Blüten lassen uns in der Stille den gegenwärtigen Moment besonders intensiv und bewusst erleben. Wenn wir dieses Erleben wiederholen und vertiefen, verwandelt es uns in der Stille, ohne dass wir etwas aktiv tun oder uns gar anstrengen müssen. Wir erleben uns als Teil der von Gott wunderbar geschaffenen Schöpfung. Wir geraten ins Staunen. Wir erleben, dass sich darin **Werden und Vergehen** abspielt, dass alles einen Sinn hat und dass jeder Teil der Schöpfung dem Leben dient und **eine eigene Würde** hat – vom mächtigen Baum bis zur unscheinbaren Ameise. Auch wir Menschen sind von Gott geschaffen, um dem Leben zu dienen und einen Sinn für unser Leben zu finden. Diese Einsicht wird uns in der Verbindung mit der Natur in der Stille geschenkt.

Im christlichen Deutungshorizont verdankt sich dieses Erkennen des eigenen Selbst im Horizont der unendlichen Schöpfung der **Wirkkraft des Heiligen Geistes**. Es ist eine Inspiration, über die wir nicht verfügen, die sich aber wie „von selbst“ einstellt. Wer dies erlebt, fühlt sich getragen und auch bewahrt.

Die spirituelle (vom Geist erfüllte) Erfahrung kann zur Grundlage des folgenden aktiven Einsatzes für die Erhaltung der Schöpfung und die Stärkung des sozialen Miteinanders werden. Aus dieser spirituellen Kraft heraus erleben wir Verbundenheit mit Natur und auch unseren menschlichen Mitgeschöpfen. Unser Engagement für eine lebenswerte Zukunft gewinnt aus dieser Quelle Kraft; nicht nur am Beginn, sondern auch im weiteren Verlauf. Die Kraft zum Wandel[4] wohnt in der Stille. Da **Stille die Quelle der Fülle ist**, wirkt sie nachhaltig und sorgt dafür, dass wir uns nicht so schnell erschöpfen und dann keine Kraft mehr zum Engagement haben. Die Fülle, die in der Stille erscheint, schafft zudem einen schier unbegrenzten Raum für sehr verschiedene Formen des Handelns. **Die Vielfalt der aus der Stille geborenen Ideen, Gedanken und Handlungsimpulse ist unerschöpflich**. In ihrer Verschiedenheit ergänzen sie sich und haben ein gemeinsames Ziel: die Verbundenheit des Lebens zum Ausdruck zu bringen. SILENCE FOR FUTURE schließt ausdrücklich das humane soziale Miteinander mit ein und stärkt so die Abwehr von Diskriminierungsideologien (ob kulturell, religiös, politisch, geschlechterbezogen oder …). Dies ist der Gegenpol zum Gefühl des Mangels, an dem wir oft leiden. Die Öffnung für eine Erfahrung der Verbundenheit stillt den Hunger, den wir im Mangel spüren. Wir nehmen vielmehr wahr: Es ist genug da. Ich bin einzigartig und richtig, so wie ich bin.

In der Stille erfahren wir, dass wir gehalten werden. Aus diesem Halt verwandelt sich unsere Haltung dem Leben gegenüber. Eine veränderte Haltung wiederum sorgt für neues Verhalten. Verändertes Verhalten hat schließlich Einfluss auf unsere Verhältnisse[5]. Somit verbinden sich Initiativen, die stärker die Arbeit an der eigenen inneren Haltung im Blick haben, mit Bewegungen, die ein verändertes ethisches Handeln anstreben und gesellschaftliche Strukturen fokussieren. Allen Kräften, die am Wandel mitwirken, liegen die Bewahrung der Natur und der Schutz allen Lebens am Herzen.

---

[4] Die Frage “Woher kommt die Kraft für den Wandel?“ wird im Magazin des Gemeindekollegs der VELKD, Oktober 2020, von Reiner Knieling und Isabel Hartmann differenzierter beleuchtet.

[5] Vgl. Willi Lambert, „Gotteskontakt. Leben und beten mit den Exerzitien des Ignatius von Loyola“, Echter Verlag, Würzburg 2014, Seite 28.

©Haus der Stille Rengsdorf 2021
Fotos: A. Siggelkow (4), D.Müth-Abu Dhis (1)

Wir laden ein zur Stille: SILENCE FOR FUTURE – Stille ist die Quelle der Fülle, und die Kraft zum Wandel wächst aus der Stille.

Unser Angebot und Einsatz im Haus der Stille für SILENCE FOR FUTURE:

- **Geistliche Impulse und geführte Meditationen**
- **Tages-, Wochenend- und Wochenkurse sowie mehrmonatige Weiterbildungen, um ökologische Spiritualität zu üben und zu vertiefen**
- **Kontinuierliche Verbesserung unserer eigenen Wirtschaftsweise und unseres Zusammenarbeitens**
- **Wir verstehen uns als Hausgemeinschaft und beginnen jede neue Arbeitswoche mit einer gemeinsamen, inspirierten Zeit der Stille**
- **Vernetzung, Beteiligung an ähnlichen Initiativen und Öffentlichkeitsarbeit, etwa zum Ökumenischen Tag der Schöpfung am 4.9.**
- ***… to be continued!***

Mehr zu unserem Programm: www.haus-der-stille-rengsdorf.de

©Haus der Stille Rengsdorf 2021
Fotos: A. Siggelkow (4), D.Müth-Abu Dhis (1)

Einübung in eine ökologische Spiritualität

Wahrnehmungsspaziergang. In der Stille mit allen Sinnen der Natur begegnen:

Die Symphonie Gottes – Lauschen auf die Klangwelt eines Waldes, einer Auenlandschaft oder auch eines Parks in der Stadt. Wie klingt alles zusammen?

Augenschmaus – den Blick in der Natur auf ein Mitgeschöpf richten: eine Pflanze oder ein Detail davon, eine Wurzel, ein Blatt, ein Zweig, eine Blüte; einen Stein, ein Tier, ein Häufchen Staub…

Wasserbahnen folgen – an einem Bachlauf entlang gehen, den Formen des Laufs aufmerksam folgen, mäandernde Linien genießen, sprudelnde Abschnitte und ruhige Stellen im Wechsel wahrnehmen.
– Oder am Ufer eines großen Flusses stehen, die Wellenbewegungen betrachten, die Breite und Tiefe des Wassers wahrnehmen, den Blick in die Weite schweifen lassen, die Vorstellung der Quelle in sich wachwerden lassen, das Ziel des Flusses, der letztlich in ein Meer mündet, sich vor Augen führen.

Lichtmomente wahrnehmen – das Wechselspiel von Licht und Schatten im Wald, durchleuchtete Grüntöne und dunkle satte Erdfarben im Kontrast anschauen, Lichtströme, die bis zum Boden reichen…

Wärmebäder in der Sonne genießen und kühlende Pausen im Schatten aufsuchen – Den Wechsel zwischen Wärme und Kühle in der Natur erspüren, z.B. in einem Wald bewusst schattige und sonnige Orte aufsuchen und verweilen. Im Wechselbad die Lebendigkeit des eigenen Körpers und der Natur entdecken.

Womöglich entstehen bei diesen Wahrnehmungen auch weitere Sinnzusammenhänge. Vielleicht schenkt die Stille eine Fülle von Empfindungen zu Fragen wie diesen:

Womit bin ich verbunden?

Was berührt und beglückt mich?

Wofür bin ich dankbar, weil es mich nährt?

Was möchte ich (weiter-)geben?

©Haus der Stille Rengsdorf 2021
Fotos: A. Siggelkow (4), D.Müth-Abu Dhis (1)