

Stille

Die wertvollsten Dinge des Lebens sind unverkäuflich.

Sie kosten nichts und sind dennoch schwer zu haben. Eine dieser unbezahlbaren Kostbarkeiten ist die Stille. Es gäbe keinen Grund, über sie zu reden, wenn nicht auch sie - die Schweigsame - Unscheinbare - im Begriff wäre, uns mehr und mehr verloren zu gehen.

Stille ist ein zerbrechliches Gut. Immer kleiner werden die Inseln der Stille und des Schweigens in einer von Medien, Motoren, Metropolen, Monopolen, Managern, Militärs und Multis beherrschten Welt. Lärm und hektische Betriebsamkeit machen krank. Sie rauben uns den Schlaf und die Lebensfreude. Wer ihnen dauernd ausgesetzt ist, wird aggressiv und stumpft ab.

Wir tun uns aber vielfach schwer, uns der Stille hinzugeben. Stillsein, innehalten, in sich horchen, bedeutet auch, sich auf ein Wagnis einzulassen.

Wir fürchten die Verwundung, den Verlust unseres eigenen Sicherheitsystems, das auf Geräusche, Zerstreung, Hektik, Aktivität, auf geschwätzige Hast, statt auf geduldiges Zuhören, Achtsamkeit und ruhige Zuwendung aufgebaut ist. Wir wollen stark und abwehrbereit bleiben, vermeiden so aber das Leben selbst.

Rituale der Stille sind ein Weg, Zeitlosigkeit zu erleben, aus der linearen, vergänglichen Zeit auszusteigen, in der wir zielorientiert festgelegt sind in dem, was wir denken, wie wir handeln, wie wir planen. Aussteigen, ein Versenken in die Zeitlosigkeit der Stille, kann äußerst gewinnbringend sein, indem es die Chance bietet, sich auf die Einmaligkeit und Kostbarkeit eines jeden Augenblicks zu besinnen.

Gib Dir Zeit - nimm Dir Zeit.

In Lärm, in Hast und Hektik, ohne Stille stirbt jede Sanftheit und Zärtlichkeit, auch im Umgang mit sich selbst. Lernen wir wieder, unserem eigenen Rhythmus nachzuspüren, aus dem Rhythmus des Tages, der Nacht und der Naturkreisläufe Kraft zu schöpfen und der besinnlichen Ruhe mehr Platz einzuräumen.

Lernen wir uns selbst neu kennen und diese Kraft zu spüren, sie zu empfangen und sie weiterzugeben - indem wir immer wieder die Stille suchen.

Ohne diese unbezahlbare Kostbarkeit des Lebens werden wir den Applaus der Schmetterlinge niemals wahrnehmen können.

Aus: H.K. In „Natur und Heilen“ 04/09

Dies ist der Grund, warum wir unsere Workshops „Insel im Alltag“ und „Kraft auf dem Berg“ weitestgehend schweigend und in der Stille veranstalten. Da eröffnet sich auch für Sie ein neuer Spielraum. Lassen Sie sich überraschen!