

Kerstin Hack, Birgit Schilling



Stille finden

Aus der Ruhe leben lernen

DtE



www.meinquadro.de

Kerstin Hack, Birgit Schilling: Stille finden – Aus der Ruhe leben lernen
Quadro Nr. 10
© 2011 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com - almogon (1), .marqs (6), TimToppik (14), zettberlin (22), luna2411 (30)
Lektorat: MatMil Berlin
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany
ISBN 978-3-935992-75-6
ISBN eBook 978-3-86270-031-8; eBook-PDF: -030-1; Smartphone-App: -028-8

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung zitiert oder frei übertragen.
Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

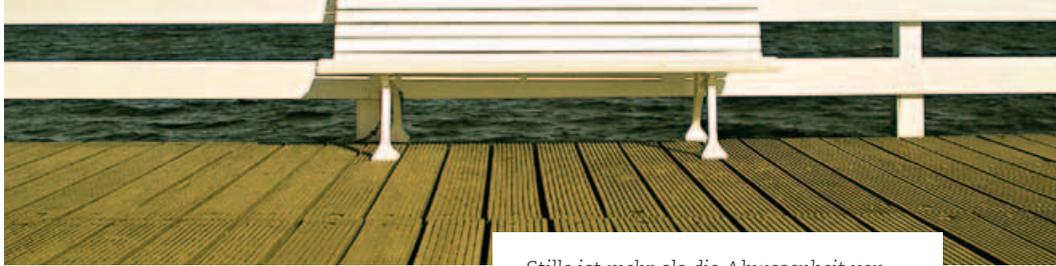
Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:
Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
E-Mail: dte@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Stille finden

*Stille ist mehr als die Abwesenheit von
Lärm, mehr als das Fehlen von Worten.*

—Anselm Grün

■ Stille ist sehr vielfältig. Für die einen ist Stille die Abwesenheit von Kindergeschrei oder Motorenlärm, für andere ein Ort am Meer, an dem sie zur Ruhe kommen. Und für die Dritten ist es Zeit der Besinnung, des Gebets und der Meditation. Wir haben uns entschlossen, in diesem Quadro nicht nur über die besinnliche Stille zu schreiben, sondern Stille in all ihren verschiedenen Facetten zu zeigen und anzusprechen.

Wir hoffen, dass es uns gelingt, Impulse zu setzen, die dabei helfen, dass das ganze Leben aus kraftvoller Stille und Ruhe gelebt werden kann. Wir möchten Anregungen geben, wie Stille in den Alltag integriert werden kann. Was nützt es, wenn man vielleicht in der Lage ist, täglich zwanzig Minuten zu beten oder zu meditieren, aber den Rest des Tages getrieben und hektisch durch den Alltag rennt und ständig versucht, zehn Dinge auf einmal zu tun? Aber auch für die Gestaltung von besonderen, einzigartigen Zeiten der Stille, gibt es hier Impulse.

Wir Autorinnen sind beide ziemlich Energiebündel, die eher zu viel als zu wenig tun. Weil wir das Leben gern kraftvoll anpacken und intensiv genießen, sind uns Zeiten der Stille im Alltag sehr wichtig. Kurze oder längere Momente des Innehaltens und ab und zu ausgedehnte Zeiten der Stille. In diesen Zeiten tanken wir auf, nehmen unser Innerstes intensiver wahr, richten uns innerlich neu aus, sammeln die Kraft, die wir brauchen, um unser Leben gut und kraftvoll zu gestalten. Wir haben selbst erfahren: Man kann – selbst als Wirbelwind – lernen, zur Ruhe zu kommen und Stille zu gestalten!

Dieses Quadro ist in vier Wochen-Teile unterteilt, die in jeweils sieben Abschnitten ein Thema ausführlich beleuchten.

(1) Im ersten Teil geht es um den Wert der Stille. Nur wenn man den Wert von Etwas kennt, wird man die Energie finden, es mit Leidenschaft zu verfolgen. Deshalb geht es zu Beginn darum, zu entdecken, wie Stille unser Leben bereichert.



(2) Der zweite Teil behandelt die praktischen Aspekte, die für ein ruhiges Leben wichtig sind. Hier gibt es Antworten auf die Frage, wie man in einer immer hektischeren Welt Stille finden kann. Viele Tipps geben Anregungen, wie Stille geschaffen, erhalten und in das eigene Leben integriert werden kann.

(3) Im dritten Teil liegt der Schwerpunkt auf Praktiken und Ritualen, die helfen, Körper und Seele zur Ruhe zu bringen. Er gibt Hilfen, die dabei unterstützen, dem auf die Spur zu kommen, was in der eigenen Seele lebendig ist und sich auf die Begegnung mit Gott auszurichten. Diese drei Teile entstammen der Feder von Kerstin Hack.

(4) Birgit Schilling nimmt im vierten Teil mit hinein in ihre Erfahrung mit längeren Stille-Zeiten. Sie erläutert, wie ausgedehnten Zeiten der Stille vorbereitet und gestaltet werden können. Aus ihrer eigenen Erfahrung heraus erklärt sie, wie solche Zeiten am besten gelingen und zu einer Kraftquelle für das Leben werden können.

Wir hoffen, dass du aus diesem Quadro viele hilfreiche Anregungen ziehen kannst. Wir wünschen dir beim Lesen viele inspirierende Momente und vor allem viele bewegende kurze und längere Zeiten der Stille.

—Kerstin Hack und Birgit Schilling

Die Autorinnen

Birgit Schilling ist Coach und Supervisorin und lebt mit ihrer Familie bei Köln.

Kerstin Hack ist Autorin, Verlegerin und Coach und lebt in Berlin.

Wir freuen uns über Feedback, Kritik, Anregungen und Kommentare:

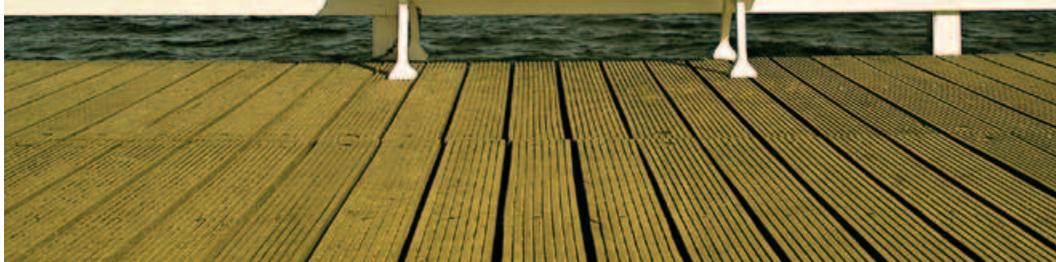
info@kerstinhack.de

info@schilling-supervision.com

Auf unseren Internet-Seiten findest du weitere Inspiration für Stille und das Leben allgemein:

www.kerstinhack.de

www.schilling-supervision.com



Tipps zur Anwendung

■ Frage dich gleich zu Beginn: Warum lese ich dieses Quadro? Wenn es sich für mich gelohnt haben soll, es zu lesen – was wird dann hinterher anders sein als jetzt?

■ *Stille finden* ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es ruhig mehrfach.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehlen wir, die Fragen schriftlich zu beantworten und dir Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Du kannst für deine Notizen Zettel verwenden oder das Notizbuch *Mein Quadro*, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden, einer Gruppe und sprecht darüber. Punkte, über die man miteinander redet, werden klarer und bleiben besser haften.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, welches der wichtigste Impuls für mich war – was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch wird es besser verankert.

■ Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem eigenen Tempo zu lernen und dich zu verändern.

■ Mach dir eine Liste der Bereiche, in denen es dir am schwersten fällt, zur Stille zu finden. Wende das Erkannte besonders auf diese Bereiche an. Nimm dir diese Liste mehrmals im Jahr zur Hand, um zu beobachten, was sich in deinem Leben verändert.

Woche 1 • Der Wert der Stille



Warum Stille?

■ Vor meinem Fenster zwitschert gerade lautstark ein Vogel. Von unten dringt Straßenlärm in mein Büro. Ab und an hört man auch Musiker auf der Straße. Plötzlich übertönt die Sirene eines Feuerwehrautos mit ihrem schrillen Klang alle anderen Geräusche – sogar das Klappern meiner Tastatur beim Schreiben.

Stille ist ein rares Gut geworden. Es gibt kaum noch einen Ort, an dem man keine Geräuschkulissen durch Musik, Telefone oder technische Geräte hat. Mittlerweile hört man nicht nur in U-Bahnen, sondern sogar in Aufzügen Hinweise aus dem Lautsprecher: »Tür schließt«. Viele Geräusquellen schaffen wir selbst, etwa indem wir das Radio oder den MP3-Player im Hintergrund laufen lassen – häufig ohne überhaupt noch wahrzunehmen, was da gespielt wird.

Neben dem akustischen Lärm sind wir auch von unzähligen optischen Reizen umgeben, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen und Ruhe rauben.

Stille ernährt. Der Lärm verbraucht.

—Reinhold Schneider

Blinkende Signalanzeigen, Werbetafeln – vieles strömt täglich auf uns ein. Meist ohne dass wir es wollen.

Ein erster Schritt auf dem Weg zur Stille könnte sein, dir erst einmal bewusst zu machen, wie viel Unruhe dich ständig umgibt. Was siehst und hörst du den ganzen Tag? Was strömt auf dich ein? Willst du das alles wirklich sehen und hören?

■ Denk mal

Stell dir vor, es wäre ganz still.
Was wäre dann anders?

■ Mach mal

Nimm dir Zeit und höre mehrere Minuten lang bewusst auf alle Geräusche, die dich umgeben.

3.4

Morgenritual

■ Ich liebe Anfänge. Der erste Tag des Jahres ist für mich etwas ganz Besonderes. Auch jeden ersten Tag des Monats erlebe und gestalte ich ganz bewusst als kleinen Neuanfang mit Rückblick und Ausblick. Ich finde es unendlich schön und spannend, etwas zum ersten Mal zu tun oder zu erleben. Mir hilft es, das Leben bewusster und intensiver zu erleben, wenn ich darauf achte, Dinge so wahrzunehmen, als würde ich sie zum ersten Mal sehen oder erleben:

Das ist die erste Dusche, dieses Tages – und vermutlich auch die letzte. Jetzt genieße ich den ersten Kaffee des Tages – vermutlich nicht den letzten. Und ich schaue zum ersten Mal an diesem Tag in ein anderes Gesicht. Oder lese zum ersten Mal meine E-Mails. Darüber hinaus gibt es fast jeden Tag Dinge zu entdecken und zu sehen, die man noch nie zuvor entdeckt und erlebt hat. Die Haltung des Staunens macht das Leben reich. Wir werden beschenkt durch die innere Einstellung, das Leben in seinem

Jeder Tag ist ein neuer Anfang.

—Thomas Stearns Eliot

ganzen Reichtum zu genießen, weil wir Dinge entdecken, an denen wir sonst achtlos vorüber gehen.

Es kann ein hilfreiches Ritual sein, am Morgen des Tages die Arme weit zu öffnen und gespannt und neugierig willkommen zu heißen, was dieser Tag mit sich bringt. Für viele ist die ungestörte Morgenzeit auch ideal, um sich durch einen Text aus der Bibel oder einem Inspirationsbuch inspirieren zu lassen und mit Gott über das zu sprechen, was den Tag über ansteht.

■ **Denk mal** _____
Mit welcher Haltung gehst du in deine Tage?

■ **Mach mal** _____
Geh mit Entdeckerblick und dem Ziel durch den Tag, am Ende des Tages zehn Dinge benennen zu können, die du heute zum ersten Mal getan hast.

Mittagsritual

■ Es gibt die kirchliche Tradition der Stundengebete, die zu bestimmten Zeiten zur Kontemplation aufrufen und zur Begegnung mit Gott ermutigen. Wir sind nicht dafür geschaffen, durch den Tag zu rennen und abends wie ein Stein ins Bett zu fallen. Die Mittagsstunde ist eine gute Zeit und Gelegenheit, innezuhalten und sich zu besinnen. Am Mittagstisch einer Familie ist es ganz natürlich, dass die Eltern die Kinder fragen: Was hast du denn heute schon erlebt? Was hast du jetzt noch vor? Als Erwachsene werden wir dies jedoch nur noch selten gefragt.

Aber wir können es als wohltuendes Ritual gestalten, uns dies selbst zur Mittagszeit zu fragen:

- Was habe ich bis jetzt erlebt und gestaltet?
- Was liegt noch vor mir an Aufgaben und Begegnungen?
- Wie geht es mir jetzt damit?

Wer möchte, kann auch für ein Gebet innehalten und Gott Dank und Vertrauen aussprechen.

Wenn du nicht mehr weißt, wohin du gehen sollst, halte inne und schau zurück, woher du gekommen bist.

—Afrikanisches Sprichwort

Kurz inne zu halten und sich diese Fragen zu stellen, hilft, die Gedanken zu sortieren und sich auf die zweite Tageshälfte auszurichten.

Ich erlebe es als wohltuend, mir die wichtigsten Aufgaben des Tages in die Morgenstunden zu legen. Wenn ich sie dann tatkräftig angegangen habe kann ich es mittags schon genießen, Wichtiges getan zu haben – meist markiere ich Fertiges mit grüner Farbe. Das gibt mir nachmittags die Energie, weitere Aufgaben anzugehen.

■ Denk mal

Was bräuchtest du, um mittags innezuhalten und dich auf die zweite Tageshälfte auszurichten?

■ Mach mal

Tipp: Markiere auf deiner Tagesliste die Dinge, die du erledigt hast, grün – als Symbol dafür, dass du etwas zum Wachsen gebracht hast.

4.6



Stille-Hindernisse bewältigen

■ Während der Stille-Auszeit durchlebe ich unterschiedliche Phasen. Es gibt Zeiten, da fühle ich mich Gott ganz nahe und habe den Eindruck, er spricht zu mir. Ich bin konzentriert und fühle mich wohl. Manchmal passiert aber auch gar nichts. Ich schweife ab und habe keine Lust mehr auf Stille. Wenn das so ist, versuche ich es anzunehmen. Dann ist es halt so. Ich überlege, was mir jetzt gut tun könnte. Soll ich nochmals spazieren gehen? Oder ein paar Lieder singen? Oder meine innere Verfassung malen? Oder bin ich müde und lege mich schlafen? Wenn ich damit gelassen umgehe, löst sich diese Phase meist nach einiger Zeit wieder auf.

Manchmal verdichtet sich ein Thema, zum Beispiel Groll auf eine bestimmte Person, Trauer über Situationen, die ich nicht ändern kann oder auch Enttäuschung gegenüber Gott. Dann setze ich mich mit Zeichenbogen und Kreide auf den Boden und male mein Empfinden auf. Ich lasse das Gemalte auf mich wirken.

*Du verlierst keine Zeit,
wenn du auf Gott wartest.*

—Corrie ten Boom

Ich nehme wahr: So sieht es also gerade in mir aus. Ich lege das Blatt auf den Boden und schaue es mir die nächsten Stunden oder Tage immer wieder mal an. Ich merke, dass das Malen einen Prozess in mir ausgelöst hat. Irgendwann spüre ich: Ich will dieser Person vergeben. Oder: Ich möchte Gott erneut mein Vertrauen für diese Situation aussprechen. Jetzt ist mein Herz soweit, diesen nächsten Schritt zu gehen.

Wenn mich etwas überfordert, rufe ich meine Freundin an, mit der ich vereinbart habe, dass ich mich melden kann, wenn ich Hilfe brauche.

■ **Denk mal**

Was hindert dich, in die Stille zu kommen? Was könnte der erste kleine Schritt sein, das zu lösen?

■ **Mach mal**

Probiere aus, wie es ist, Belastendes zu malen und dann in Ruhe zu betrachten.

Wo andere im grauen Alltag nur Staub sehen, haben wir Schürfrechte auf die Edelsteine Gottes – und wir finden sie. Unser Leben ist ein Diamantenfeld.

—Rudolf Böisinger

Zurück in den Alltag

■ Einen Tag vor meiner Abreise spüre ich, dass sich Gedanken des Alltags in meine innere Ruhe drängen. Meine Seele weiß: Die Oasenzeit geht dem Ende entgegen. Ich halte inne und erspüre, wonach sich meine Seele noch sehnt. Ist es eine erneute Wattwanderung? Oder das Singen der alten Choräle, die ich so liebe? Wie möchte ich die noch offenen Prozesse beenden? Fast immer wünscht sich meine Seele, dass ich ausgedehnte Stille-Zeiten nicht nur einmal im Jahr, sondern auch während des gesamten Jahres als Stille-Tage einplane. Ich nehme meinen Terminplaner zur Hand und trage über das Jahr verteilt mehrere Stille-Tage ein. Ich halte berührende Erfahrungen mit Gott und wichtige Gedanken und innere Eindrücke aus dieser Stille-Zeit in meinem Tagebuch fest. Ich werde sie im kommenden Jahr immer wieder lesen und damit erneut in meiner Seele verankern. Ich mache mir Gedanken darüber, welche Entscheidungen ich hier noch treffen möchte.

Ich überlege, welche konkreten Punkte ich im nächsten Jahr umsetzen möchte. Ich spüre, dass ich aus der Stille kommend tief mit meinen wirklichen Werten verbunden bin und spüre, was für mein Leben wirklich wichtig ist.

Meine Gedanken ziehen nun immer öfter zu den Themen meines Alltags. Das darf sein. Ich spüre: Jesus nimmt mich an die Hand und bereitet mich darauf vor, mein normales Leben wieder anzunehmen. Er sagt mir zu, bei mir zu sein.

■ Denk mal

Was heißt es für dich, deinen Alltag konkret anzunehmen und auch im Alltag Stille-Zeiten zu haben?

■ Mach mal

Entscheide dich, ob und wie du besondere Stille-Zeiten in dein Leben integrieren möchtest. Gehe die ersten Schritte, die dazu nötig sind.



Kerstin Hack
Gebet
schlicht + ergreifend,
160 Seiten

Gebet ist ein Abenteuer – wenn man sich darauf einlässt. Kerstin Hack beschreibt prägnant und spritzig die wichtigsten Aspekte des Gebets. Von A wie Anfangen über D wie Dank bis Z wie Zu guter Letzt. Mit Gummiband, Einstecktasche und zusätzlichen Seiten für Notizen.

schlicht + ergreifend Nr. 1



Kerstin Hack
Stille
Impulse, im Alltag zur Ruhe zu kommen,
32 Seiten

Die wesentlichen Gedanken zur Stille in einem schönen Impulsheft kurz und prägnant zusammengefasst. Ideal für alle, die Impulse zur Stille immer dabei haben möchten. Und zum Verschenken – an sich selbst und andere Menschen.

Impulsheft Nr. 22



Kerstin Hack
Worte zur Stille
Zitate und Gedanken, die zur Ruhe führen,
32 Seiten

Dieses Impulsheft ist ein schöner Begleiter für Zeiten der Stille. Worte und Zitate, die dazu einladen, einmal alles hinter sich zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Auch ein schönes Geschenk, um anderen Menschen Impulse zur Stille zu geben.

Impulsheft Nr. 35



Kerstin Hack
Swing
Dein Leben in Balance,
144 Seiten

Wie kann man die Woche so gestalten, dass man alle Arbeit schafft und noch genug Raum für Kreativität, Beziehungen, Ruhe und pures Leben bleibt? Dieses Buch gibt inspirierende Antworten und praktische Impulse für dynamisches und ausgewogenes Leben.

Buch

Q Stille finden

Wer die Stille nicht sucht, kann sie nicht finden. —Kerstin Hack

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Stille und Ruhe in ihrem Leben, aber sie wissen nicht, wie sie der Hektik entfliehen und sowohl äußerlich wie innerlich zur Stille finden können. Dieses Quadro gibt dir Inspiration und Anregung, wie du Stille finden und Zeiten der Stille gestalten kannst.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, nicht bei der Theorie stehen zu bleiben, sondern das Gelesene praktisch in dein Leben umzusetzen.

Das Quadro inspiriert und begleitet dich in diesem Inspirationsprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die aus der Ruhe und Stille Kraft fürs Leben schöpfen möchten.

QQuadro

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-935992-75-6



9 783935 992756