

## Thema: Stille

*Der November ist häufig ein stiller Monat. Dieses Jahr noch einmal besonders. Wir beginnen ihn mit den Feiertagen Allerheiligen und Allerseelen – und manche genießen für gewöhnlich die Zeit vor dem als stressig empfundenen Advent. Im November endet das Kirchenjahr und ein neues bricht an, und bald endet auch das „weltliche“ Jahr. Zeit also, um in Ruhe in die Zukunft zu blicken.*

## Geistlicher Impuls: Was Stille kann

*Lesen Sie sich den Text am besten laut vor:*

### Was Stille kann

Stille kann nur ein Augenblick sein und doch in die Ewigkeit blicken lassen

Stille kann drücken und Stille kann befreien

Stille kann laut sein und Stille kann leise sein

Stille kann unbequem sein

Stille kann mich dazu bringen mich selbst zu bemerken

Kann nur da sein, wenn ich –

(kurze Stille)

*Johannes Braun*

- ➔ „Die Welt steht/stand still“ – „Und um uns herum ist/war alles still“: Wann sagen Menschen einen solchen Satz? Was bedeutet so ein Satz?
- ➔ Wann kommt in Ihrem Alltag eine stille Minute vor?
- ➔ Welche Stille und welches Schweigen ertragen Sie gut – welches nicht?

## Anregung zum Lebensgeschichtlichen Erinnern

Stille und Lärm wechseln sich in unserem Leben ab. Manche von uns lieben den Trubel, andere lieben die ruhigeren Phasen. Und je nach Lebensphase kann es ganz unterschiedlich sein, wonach wir uns sehnen. Notieren Sie sich jeweils ein paar Gedanken zu den folgenden Fragen:

- ➔ Denken Sie an Ihre Kindheit und kramen Sie Ihre frühen Erinnerungen hervor:  
War es laut oder eher leise bei Ihnen zuhause?  
Wie war die Stimmung: trubelig oder bedächtig?
- ➔ Denken Sie an Ihre Jugendzeit:  
Hatten Sie ein Bedürfnis nach Stille und Ruhe?  
Wollten Sie die Welt entdecken?
- ➔ Denken Sie an Ihre Berufs- und Familienzeit:  
Wie ging es an Ihrem Arbeitsort zu?  
Wie ging es in Ihrem Zuhause als Erwachsene\*r zu?
- ➔ Denken Sie an den Übergang ins Rentenalter:  
Welche Pläne hatten Sie für den so genannten „Ruhestand“?
- ➔ Denken Sie an sich selbst heute und an das kommende Jahr:  
Was erwarten Sie? Wonach steht Ihnen der Sinn?

## **Anregung zu einer Entspannungsübung: Gesichts-/Kopfmassage**

Nehmen Sie eine Sitzhaltung ein, in der Sie sich für ca. 10 Minuten befinden können.

(Brillenträger\*innen nehmen ihre Brille – wenn möglich – ab).

Achten Sie zunächst auf Ihren Atem und lassen diesen kommen und gehen.

Führen Sie dann nacheinander die folgenden Massage-Übungen aus:

### **1. Augenbrauen**

Berühren Sie mit Daumen und Zeigefinger beider Hände die Augenbrauen. Massieren Sie beide Augenbrauen parallel zwischen Daumen und Zeigefinger, indem Sie an den Brauen entlang auf- und abfahren und angenehmen Druck aufbauen. (5–6mal)

### **2. Stirn und Mundwinkel**

Wussten Sie, dass wir 72 Muskeln benötigen, um die Stirn zu runzeln, jedoch nur die Hälfte davon, um zu lächeln? Kommen Sie von der Anspannung in die Entspannung, indem Sie zunächst die Stirn und Lippen kräuseln und zusammenziehen, um danach in ein entspanntes und bewusstes Lächeln zu wechseln. Ziehen sie dazu zunächst die Mundwinkel und die Stirn nach oben und entspannen Sie dann beim nächsten Ausatmen, sodass Sie „mild lächeln“. (3–4mal)

### **3. Augen**

Kreisen Sie mit Ihren Augen im Uhrzeigersinn. (4–5mal)

Kreisen Sie mit den Augen entgegen dem Uhrzeigersinn. (4–5mal)

Kneifen Sie Ihre Augen fest zusammen und öffnen Sie sie dann weit. (8–10mal)

### **4. Ohren**

Schließen Sie Ihre Augen leicht und setzen Sie das „milde Lächeln“ von eben auf.

Halten Sie 10 bis 15 Sekunden lang mit Daumen und Zeigefinger Ihre Ohrläppchen.

Variieren Sie dabei den Druck. Der Druck soll angenehm sein.

Halten Sie nun die Ohren am äußeren Rand der Muschel zwischen Daumen und Zeigefinger.

Bewegen Sie sie im Uhrzeigersinn (als ob Sie Fahrrad mit ihnen fahren würden). (10mal)

Fahren Sie dann entgegen dem Uhrzeigersinn Rad mit den Ohren. (10mal)

### **5. Wangen**

Legen Sie Zeige-, Mittel- und Ringfinger Ihrer Hände auf Ihre Wangen.

Massieren Sie dann Ihre Wangen mit leichtem Druck gegen Ober- und Unterkiefer.

Sie können kreisende, pulsierende und streichende Bewegungen machen.

Ihr Mund darf dabei offenstehen.

### **6. Mund**

Öffnen Sie Ihren Mund weit und schließen Sie ihn wieder. Halten Sie kurz inne. (10mal)

Öffnen Sie Ihren Mund und bewegen Sie Ihren Unterkiefer von einer Seite zur anderen. (10mal)

### **7. Nacken**

Atmen Sie ein und legen Sie Ihren Kopf dabei langsam in den Nacken. Atmen Sie aus und führen dabei Ihr Kinn in Richtung Brust. (10mal)

### **8. Hände**

Lassen Sie Ihre Hände für eine Minute in Ihrem Schoß ruhen.

Schütteln Sie dann Ihre Hände kräftig aus.

Lassen Sie Ihre Hände wieder im Schoß ruhen und verweilen noch etwas mit sich und in Stille.

Ihr Atem kommt und ihr Atem geht.

*Anregung: The Art of Living, online:*

*<https://www.artofliving.org/de-de/sukshma-yoga-entspannung-schnell-und-einfach>*

## Anregung zu einer Gedächtnisübung: Ein anderes Wort für...

Finden Sie (mindestens) ein anderes Wort für die folgenden Ausdrücke und notieren diese(s) daneben:

leise sein	Leitung
rufen	Kapelle
Ozean	Mund
Insel	Halle
Ferien	Jahrmarkt
Feiertag	Leuchte
flüstern	schleichen
horchen	wandern
überhören	Genuss
Fernsprecher	Ruhestand

## Anregung zu einer Gedächtnisübung: Weiß wie Schnee

Finden Sie (mindestens) einen Vergleich für jede unten aufgeführte Farbe, z.B. „weiß wie Schnee“:

Rot	<i>wie...</i>	Silberfarben	<i>wie...</i>
Blau	<i>wie...</i>	Goldfarben	<i>wie...</i>
Gelb	<i>wie...</i>	Ockerfarben	<i>wie...</i>
Grün	<i>wie...</i>	Kupferfarben	<i>wie...</i>
Orange	<i>wie...</i>		
Violett	<i>wie...</i>	Hellgrau	<i>wie...</i>
Lila	<i>wie...</i>	Dunkelblau	<i>wie...</i>
Türkis	<i>wie...</i>	Mittelgelb	<i>wie...</i>
Braun	<i>wie...</i>	Schwarzbraun	<i>wie...</i>
Grau	<i>wie...</i>	Graublau	<i>wie...</i>
Weiß	<i>wie...</i>	Rotbraun	<i>wie...</i>
Schwarz	<i>wie...</i>	Gelbgrün	<i>wie...</i>

## Anregung zum Austausch (per Telefon):

Rufen Sie eine Freundin, einen Freund, eine/n Bekannte/n oder Verwandte/n an, mit der oder dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können.

- ➔ Tauschen Sie sich zum Lebensgeschichtlichen Erinnern aus. Welche Erinnerungen wurden Ihnen wieder bewusst?
- ➔ Können Sie Stille gut aushalten? Was schätzen Sie an Stille? Was schätzen Sie an Gespräch, Kommunikation und Musik?
- ➔ Gibt es in Ihrem Alltag Momente der Stille?
- ➔ Bedanken Sie sich fürs Erzählen und Zuhören – und verabreden Sie sich zu einem weiteren Telefonat!

### Der dunkle Adler

Erschreckend wie es sich erneut verbreitet...  
wie ein Adler mit dunklen Flügeln über die Menschheit gleitet...  
Traurig schauen wir nur zu,  
wann, sag mir wann kommen wir endlich wieder zur Ruh?  
Diese Dunkelheit, wie sie es schafft,  
raubt den Menschen jegliche Kraft...  
Angst macht sich erneut breit,  
viele verspüren Kummer und Leid!  
Gewohnte Dinge kommen zum Erliegen,  
der Adler fliegt, wird uns auch hier besiegen?  
Er breitet seine Flügel weit weit aus,  
kein Entkommen, egal wohin, du kommst nicht raus.  
Will er mit seinen Krallen nach dir greifen,  
gibt es sicher kein Entweichen!  
Halte inne und es wird dir schmerzhaft klar,  
nichts ist und wird sein wie es zuvor noch war.  
Dennoch machen wir uns bewusst,  
wir wollen Leben, und das nicht in Angst und Frust.  
Veränderung kann auch ein Neuanfang sein,  
Leben auf Distanz, aber niemand bleibt allein!  
Gemeinsam sehen wir dem Adler ins Gesicht,  
es bleibt nicht dunkel, am Horizont sehen wir das aufflackernde Licht.  
Hoffnung trägt dies in die Welt hinein,  
der Adler wird im Licht schwächig und klein.  
Das Leben mal kurz auf Pause gestellt,  
wünschen wir uns von Herzen eine gesunde Welt.  
Einst werden wir das alles hier überstehen,  
dann ist Zeit wieder unsere gewohnten Wege zu gehen...  
Ein kleines Licht trägt Hoffnung in diese Welt,  
diese Hoffnung nicht verlieren, ist alles was zählt!

*Claudia Bollinger, 2020*