

DER ATEM ALS TOR ZUR STILLE: 15 FRAGEN FÜR DEIN TAGEBUCH DER STILLE

Dein Atem ist mehr als ein- und ausatmen, um deinen Körper am Leben zu erhalten – er ist ein Tor zur Stille, ein Wegweiser zu dir selbst.

Diese 15 Fragen sollen dir helfen, deine Erfahrungen mit dem Atem bewusst wahrzunehmen. Nutze sie als Anregung für dein «Tagebuch der Stille» und reflektiere, wie der Atem dich in Momenten der Anspannung unterstützen kann, deinen Ort der Stille zu finden.

-  Wie fühlt sich Stille für dich an, wenn du bewusst atmest?
-  Wie fühlt sich dein Atem gerade an – flach, tief, schnell oder langsam?
Spüre bewusst in deinen Körper hinein: Wo fällt dir das Atmen schwer und wo leicht?
-  Welche Gedanken und Gefühle helfen dir deinen Atem bewusst wahr zu nehmen?
-  Wann merkst du, dass du gestresst bist?
-  Gibt es ein wiederkehrendes Signal das dir zeigt das du gestresst bist?
-  Wie verändert sich deine Atmung wenn dir bewusst wird das du gestresst bist.
Atmest du tiefer ein oder änderst du nichts?
-  Wie fühlt sich dein Atem an, wenn du in einen Umfeld bist das dir Energie und Kraft gibt? Und wie wenn du in einem Umfeld bist in dem du dich nicht wohl fühlst und das dich stresst?
-  Welche Naturgeräusche beruhigen dich?
-  Welche alltägliche Tätigkeit könntest du mit einer kurzen Atemübung verbinden?
(z. B. Kaffee kochen, Treppensteigen, Warten an der Ampel)
-  Stille und Atem sind universell – sie verbinden uns mit uns selbst und der Welt.
Wo spürst du diese Verbindung am stärksten?
In der Natur, in der Musik, im Gespräch mit anderen?
-  Gibt es eine Situation in deinem Leben, in der dir der Atem besonders geholfen hat,
zur Ruhe zu kommen? Erwinnere dich an diesen Moment und halte ihn im Tagebuch
der Stille fest.
-  Fällt es dir leichter, kreativ zu sein, wenn du bewusst atmest?
Was nimmst du wahr wenn du bewusst atmest, findest du Ideen, Bilder, Worte?
-  Für Hildegard ist der Atem die Verbindung von Körper, Geist und Seele.
Atme bewusst tief ein und aus und spüre wo diese Verbindung besonders kraftvoll für dich zu
spüren ist. Wo nimmst du die Verbindung am meisten wahr? Im Körper, Geist oder Seele?
-  Gibt es Dinge die diese Verbindung für dich besonders spürbar machen?
(ein schöner Duft, Musik die du magst, eine Berührung von einem Menschen den du sehr magst)
-  Wenn du bewusst in die Stille gehst, nimmst du dann deinen Atem besonders wahr?
Atmest du tief und entspannt oder doch flach und schnell?



Auf dieser Seite habe ich Zitate zusammengestellt, die aus den Werken Hildegard von Bingen stammen. Du kannst sie für die Insel der Stille nutzen. Wenn dir keines davon gefällt, suche dir selber Zitate, die dir gefallen.

Die Seele ist wie der Wind, der über die Kräuter weht,
wie der Tau, der über die Wiesen sich legt,
wie die Regeluft, die wachsen macht.
Desgleichen ströme der Mensch ein Wohlwollen aus auf alle, die da Sehnsucht tragen.
Ein Wind sei er, der den Elenden hilft, ein Tau, der die Verlassenen tröstet.
Er sei wie die Regeluft, die die Ermatteten aufrichtet
und sie mit Liebe erfüllt wie Hungernde.

Durch die Seele werden alle Werke des Menschens verwirklicht, wie durch den Saft eines Baumes alle Früchte gedeien.

Der Körper ist an keiner Stelle ohne Seele, weil sie mit ihrer eigenen Wärme den ganzen Körper durchstömt.

Die Seele des Menschen trägt in sich einen Wohlklang, einen Zusammenklang, und sie ist selber tönend und klingend.

Suche die Stillen Orte, damit deine Seele nicht den Mut verliert.

Wir müssen auf die Stimme der Seele hören, wenn wir gesunden wollen.

Während der Körper ausruht, lässt die Seele ihr Wissen, gleichsam wie ihre Augen, in den Träumen spielen, und hält ringsum Ausschau.

Blicke nur einmal auf zu Sonne und Mond und zu den Sternen,
schau dir doch die ganze Pracht des irdischen Grünens und bedenke nur einmal, welches Glück Gott mit all den Dingen den Menschen schenkt.

Was der Baum ist, das ist die Seele im Körper, und Ihre Kraft entfaltet sie wie der Baum seine Gestalt.

Die Erkenntnis gleicht dem Grün der Zweige und Blätter, der Wille den Blüten
das Gemüt ist wie die zuerst hervorbrechende Knospe,
die Vernunft wie die voll ausgereifte Frucht, der Sinn gleicht der Ausdehnung
des Baumes in der Höhe und Breite, so ist die Seele der innere Halt und die Trägerin des Leibes.

Der Seele haftet eine Erfahrung im Himmlischen wie im Irdischen an, und die Vernunft, die Himmlisches und Irdisches spürt, ist ihr eingegossen.

