

## Schöpferische Stille im Alltag im April 2020

### „Online“ mit meinem innersten Sein

Ein **Tag in der Stille** in diesen besonderen Zeiten tut uns gut. Viele leben momentan sehr zurückgezogen. Auf einmal haben wir viel Zeit. Endlich! Auch Zeit, um im Alltag die Übung der Achtsamkeit zu erweitern. Gerade die kommenden Ostertage sind dazu geeignet zuhause, im gewohnten Ablauf, eine Auszeit zu nehmen und den Augenblick zu gestalten. Indem wir selbst ruhiger und gelassener werden, können wir diesen Frieden an andere weitergeben.

**Vorbereitung:** Ein Ort, wo wir ungestört für einige Stunden sitzen und gestalten können. Was zum Sitzen nötig ist, Stuhl, Kissen, Bänkchen, Decke, Uhr. Eventuell Klangschale, Getränk.

Dazu die Materialien, die wir für das Gestalten brauchen, je nachdem, was vorhanden ist: Festes Papier ca. A4 oder anderes Format, Buntstifte oder Kreiden, Bleistift oder dünner Faserstift für Muster oder Schrift, Klebestift, einige Seiten Collagematerial aus Zeitschriften oder buntes Papier. Evtl. ein Ausdruck der Texte und des Labyrinths. Alles bereit legen.

**Kontemplation:** Es geht um Achtsamkeit und Wahrnehmung.

In der Stille tauchen innere Bilder auf, werden betrachtet, gestaltet mit vorhandenen Mitteln und losgelassen. Sie stehen für alles, was heute und in diesem Augenblick in uns stattfindet.

### **Übung der inneren Einkehr (Text 1)**

*Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht,  
hat das menschliche Ich für sich selbst nichts.*

*Das Ich hätte gerne etwas und es wüsste gerne etwas  
und es wollte gerne etwas.*

*Bis dieses dreifache „etwas“ in ihm stirbt,  
kommt es den Menschen gar sauer an.*

*Das geht nicht an einem Tag und auch nicht in kurzer Zeit.*

*Man muss dabei aushalten, dann wird es zuletzt leicht und lustvoll.*

*(Johannes Tauler)*

Ca. 10:00

**Sitzen**, 2 Einheiten,

**Text 1** lesen s.o.

**Hinführung:** Den Atem wahrnehmen und gleichzeitig alle Sinne öffnen, ganz im gegenwärtigen Augenblick sein. In der Übung können wir mit dem Einatmen aufnehmen (ein Wort wie Licht, Liebe, Shalom), mit dem Ausatmen abgeben (z.B. den Frieden in die Welt). Wenn die Gedanken abschweifen, einfach wieder zum Atem zurückkehren.

- 11:00            **Gestalten Teil 1**, Format A4 oder größer  
„Meine Zeit liegt in meinem Herzen“  
Ins Herz und mit dem Herzen schauen. Dabei einzelne Collageteile, Farben, Ornamente, Bilder oder auch Texte heraussuchen und in die Mitte des Blattes kleben. Sich für alles Zeit nehmen.  
Mit Stiften, Kreiden oder auch mit schmalen Papierstreifen Verbindungen schaffen und das Ganze zu einer runden Sache machen. Datum und Bildtitel auf die Rückseite.  
**Text 2 lesen (Angelus Silesius)**  
*Ich selbst bin Ewigkeit, wann ich die Zeit verlasse  
und mich in Gott, und Gott in mich zusammenfasse.*
- 12:00-14:00    Mittagspause, Kaffee,  
Ruhemöglichkeit oder Spaziergang
- 14:00            **Gestalten 2**,  
„Das Gehen im Labyrinth“, Format A4 (Ausdruck), oder am Bildschirm mit einem geschlossenen Stift.  
Auf dem Papier mit einem Stift oder Stöckchen (auf dem Spaziergang gefunden) dem Weg zur Mitte ins Labyrinth und wieder hinaus folgen. Mit Buntstiften den Weg hinein in verschiedenen Farben ausmalen und zum Hinausgehen Details verfeinern. Wegbegrenzungen können verstärkt oder auch der Außenbereich gestaltet werden.  
Auf der Rückseite des Papiers die Gedanken dazu notieren (Datum).  
Kleine Pause
- 15:00            Sitzen, 2-3 Einheiten,  
**Text 3 lesen (Angelus Silesius)**  
*Zeit ist wie Ewigkeit und Ewigkeit wie Zeit  
so du nur selber nicht machst einen Unterscheid.*
- Ca. 16:00        Aufräumen in Stille als Übung der Achtsamkeit, Ende

**Labyrinth-Vorlage** zum Ausdrucken siehe unten (Zeichnung von 2008).  
Der Ablauf kann auch geteilt und auf zwei Tage verteilt oder wiederholt werden.  
Sabine Penzenstadler  
[blog.bin-art.de](http://blog.bin-art.de)

