

Station 1

Wann haben wir schon einmal wirkliche Stille um uns herum? Wenn wir zuhause sind läuft Musik oder das Radio, im Auto genauso und viele haben auch beim Joggen Kopfhörer in den Ohren. Und wenn wir doch mal keine Geräusche um uns herum verursachen, dann machen es andere. Autos fahren vorbei, ein LKW brummt neben uns her, vielleicht eine Sirene in der Ferne oder andere Geräusche. Immer umgeben von Anderen ist es schwierig, Stille zu haben.

Und wenn sie dann doch mal da ist? Nehmen wir sie dann wahr? Wann ist dir das letzte Mal aufgefallen, dass du nur Stille um dich herumhattest? Und konntest du sie genießen? Nehmen wir uns die Zeit, um der Stille zu lauschen und einfach mal innezuhalten? Das passiert leider viel zu selten. Meistens haben wir keine Zeit und hetzen weiter, bemerken die Stille vielleicht nicht einmal.

Nimm dir doch einfach mal die Zeit. Wenn du gleich weitergehst, achte mal auf die Geräusche um dich herum. Was kannst du hören, was nicht vom Menschen verursacht wurde? Zwitschert vielleicht ein Vogel? Hörst du den Wind in den Blättern rauschen? Versuch entlang des Spazierganges auf die Geräusche zu achten. Wo ist es still, wo hast du Ruhe? Und wie geht es dir an diesen Orten?