

Rekreation für Aktive

Was als Funke zum Jahreswechsel 19/20 in einem Kopf begann, wurde Realität:

Das **Haus der Stille** als **Ort der Rekreation** für solche, die sich einsetzen für die Welt, oder es vorhaben.
Ziele: Gut da sein, aus-atmen, teilen und tauschen von Erfahrungen und Werkzeugen;
Neues hören und erproben; die Kraft der Stille erleben.

Von **8. bis 10. Juli 2022** trafen sich **acht Menschen** aus **Wien** und **Graz** um genau das zu tun.
„Wenn das Wasser wild ist, schwimm in die Mitte des Flusses, und schau, wer noch da ist.“ sagt eine alte Weisheit aus China, wir befolgen sie. Mittels soziometrischer Aufstellung schauen wir, wer da ist: Menschen zwischen 30 und 55, mit spirituellem oder religiösem Hintergrund; aktivistisch oder (noch) nicht; Forschende, Pädagoginnen, Pflegenden, Techniker....

Das Gemeinsame: Die Schöpfung, unsere Mutter Erde in ihrer Not, liegt uns besonders am Herzen!



*innehalten begegnen entfalten
empfiehlt das Haus,
ja, gerne!*

*Ich glaube an die kathartische Lust an der Stille,
ich glaube an die Notwendigkeit einer Abreise nach innen.
Ich glaube an den ruhigen Atem des Selbstgesprächs, des sachten Redens mit geschlossenen Lippen.
Ich glaube an den weiten Raum, an die Wiedergewinnung des Schweigens.*

Ilse Gewolf

Dazu meditieren wir 1 Kön 19 (10-13) aus der Bibel in gerechter Sprache.
Das geplante Lagerfeuer entfällt wegen Sturm und Müdigkeit,
aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Der **Samstag** beginnt mit einem stärkenden MorgenLob – es tut gut, die Schöpfung zu preisen, und einige aus der Gruppe tun das gern. Andere schlafen im Freien, treffen Marder und Schlangen, und fühlen sich genauso beschenkt. Gestärkt von einem feinen Frühstück mit einem exzellenten veganen Erbsenaufstrich (danke Monika!) zeigt uns Eva, wie wir die (immer, und für Aktivismus besonders) wichtigen Werkzeuge Atem & Stimme spüren, lenken und entfalten können: Wir summen, wippen und seufzen (sehr befreiend übrigens), QiGong ist auch dabei (<https://www.youtube.com/watch?v=twXP7FNm88I>)



Dann hinaus in die Natur, der Regen ist vorbei, die Luft ist frisch und die Temperatur perfekt – danke Welt! Die Kunst, eine Runde zu gehen, die alle gut schaffen, und die uns pünktlich zum Mittagessen wieder zurückführt, gelingt, die Wanderwege sind gut markiert, daheim erwartet uns ein köstliches veganes Curry.

Am Nachmittag ein Gespräch mit Pater Sascha, dem Seelsorger des Hauses; wir erzählen vom Tun der Aktivistin in der Lobau und in Graz, ihrer Opferbereitschaft und Leiden, und unserer eigenen Sehnsucht, diese (vorwiegend) jungen Menschen mit dem Trost Gottes und der heiligen Geistkraft zu verbinden. Es erscheint uns **not-wendig**, und wir erleben, dass diese Sichtweise nicht geteilt werden muss, dass weder Kirche noch deren Vertretung im Haus diesen Zugang besonders unterstützen (Geistkraft bitte ... jetzt). (<https://theocare.wordpress.com/2022/03/15/gebetsverein/>)



Ein zweiter Impuls in der Gebetslaube zu Atem & Stimme tut jetzt gut: Wie atme ich gut, artikuliere ich richtig? Es ist schließlich auch wichtig, akustisch gut verstanden zu werden. Die Erkenntnis, dass wir nur beim Ausatmen sprechen können, ist auch interessant. Die „Korkenübung“ ist auch einen Versuch wert, Spaß macht sie außerdem.

Ich bin der Berg
 ich öffne meine Fenster:
 Himmel und Erde und ich dazwischen
 Feuer, Wasser,
 es ist von allem genug.
 Vögel füttern,
 Überflüssiges loslassen,
 den Tiger umarmen.
 Der Lotus der Weisheit
 erblüht.

STIMMPFLEGE-ÜBUNGEN

ung

te über die Schulter schauen (nicht dehnen!) und den Kopf mit einem le
 n, ng in die Mitte zurückdrehen; lächeln Sie in sich hinein!

drei Töne nach oben und zurück im Piano in tiefer Lage

lissando Übungen von oben nach unten bzw. von unten nach oben

on

Brust, Bauch und Rücken legen. Sanfte Vibration auf die Ausatem
 rInnen ~ Lösen! Übung wiederholen und während der Vibration

...

umemim/ maoueim auf verschiedenen Tonhöhen

Nachmittag Zeit für Ruhen, Spazieren, Gespräche, am Abend eine kurze Einführung zu Franz von Assisi, dem Gründer der Franziskaner und Vorbild des Hauses (nette Vorstellung hier: <https://www.youtube.com/watch?v=leSv13VwFB0>)

Jeden Samstag um 21 Uhr begeht das Haus der Stille die Auferstehung Jesu, wenn das Wetter gut ist, indem gemeinsam der Sonnengesangsweg begangen und in der Gebetslaube gebetet wird. Einige aus der Gruppe sind gerne mit dabei, der Sonnengesang preist die Schöpfung, und drückt somit das aus, was uns besonders wichtig ist. Andere genießen den Sonnenuntergang und die traumhafte Aussicht von unserem Standort aus.

Genährt und müde beschließen wir diesen Tag.



Am **Sonntag** loben wieder einige den Morgen mit der Hausgemeinschaft in der Kapelle, nach dem Frühstück und dem Küchendienst treffen wir uns zum „einsammeln“ – was ist mir besonders wichtig für mich/mein Tun? Kann/soll es für die Gruppe weitergehen, und, wenn ja, wie wollen wir uns entwickeln?



Dankbar resümieren wir diese Tage, es war zu kurz, dennoch intensiv – viel will verarbeitet werden. Den Abschluss krönt der FranziskusGottesdienst als Fest der Schöpfung mit dem klaren Auftrag: Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst. Und wer ist mein Nächster? Alle, die es nötig haben!

Für uns hat es die Schöpfung, die Mutter Erde grad besonders nötig, und bestärkt sagen wir:

**Das war erst der Anfang!
Und: Es gibt noch viel zu tun!**

Ps: Wir planen gerade ein nächstes Wochenende im November. Fragen und Infos: lexpetra@posteo.at

Pps: Danke allen im Haus, die uns diesen Aufenthalt ermöglicht und so schön gemacht haben!

