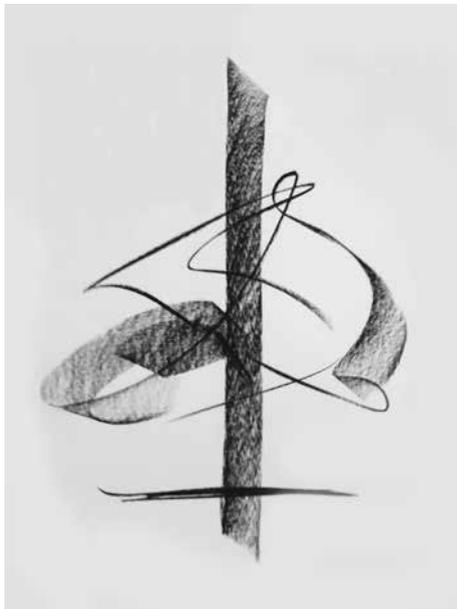


# Sitzen in Stille

Texte, geschrieben und gesprochen

von Karl Metzler

mit Audio-CD !



Freiburg: Universitätsbibliothek,  
Reihe NIHIn „New Ideas in Human Interaction“, 2016

Freiburg: Universitätsbibliothek,  
Reihe NIHIn „New Ideas in Human Interaction“, 2016

### **Das Buch**

„Ich wäre so gerne wesentlich, aber ich komme so selten dazu.“  
Das Buch gibt eine Einstimmung zur Einübung des Sitzens in der Stille. Die Stille verbindet uns mit dem, was wesentlich ist. Stille vertieft Wahrnehmung und im Nachklang der Stille kann man Kreativität finden für das, was zu tun ist und Antwort auf Fragen, die einen bewegen.

### **Autor: Karl Metzler**

ist Pantomime, Schauspiellehrer, Regisseur, Lehrer für das Initiatische Gebärdenspiel, Ausbilder für das Körper- und Bewusstseinstraining der Polarisationsmethode und gibt themenzentrierte Seminare für Clown, Temperamente, Körpersprache und Beziehung. Zen-Meditationspraxis. Besonderes Interesse: Die Verbindung von Spiritualität, Kunst und Alltag.

Seminar-Tätigkeit in der Tanztherapie-Fortbildung, für Gestalttherapie-Ausbildung, für Yoga-Lehrer und in der Ausbildung für Humanistische Psychologie, für Sexualtherapeuten, Trainer für Mediatoren und für Benediktiner Mönche, Deutsche Rilke Gesellschaft; Lehrauftrag an der Universität Freiburg für Körpersprache und Sprache.

Karl Metzler gibt die Ausbildung zum Lehrer/in für Körpersprache in Freiburg.

### **Kontaktadresse**

Karl Metzler  
Rosa-Luxemburg-Str. 16  
79100 Freiburg  
Tel. 0761 - 89 76 32 70  
Email: [info@metzler-methode.de](mailto:info@metzler-methode.de)  
<http://www.metzler-methode.de>

# Sitzen in Stille

Texte, geschrieben und gesprochen

von Karl Metzler

mit Audio-CD !

Freiburg: Universitätsbibliothek,  
Reihe NIHIn „New Ideas in Human Interaction“, 2016

Die Zeichnungen und Fotos stammen von Karl Metzler

Originalausgabe  
Alle Rechte vorbehalten - Printed in Germany  
Freiburg im Breisgau 2016  
Umschlaggestaltung: Karl Metzler

## INHALT

Vorwort	10
Einleitung	11

### DIE SECHS URGEBÄRDEN UND SITZEN IN STILLE

Deuten	15
Fliessen	17
Wegschleudern	19
Innehalten	21
Rollen	23
Zu sich stehen	25

### GESAMMELT IN WEITE

Unbewegtheit und Raum für Bewegung	28
Atemstrombild im Stehen	29
Aktiv und passiv verbunden in Präsenz	30
Stille und die 6 Gebärden	31
Stille ist die Kontinuität des Bewusstseins – im Auf und Ab der Erscheinungen	32
Offene Weite- weite Stille	34
Hindurchfühlen zur Stille: gesammelt in Weite	35
Das Unbegrenzte im Begrenzten	36
Losgelöstheit und Verbundenheit	38

### SCHAUENDE STILLE

Schauende Stille	39
Ganz das Eigene	41
Zugehörig	42
Zu sich stehen	43

Berg und Wasser	44
Nicht-Tun ist eine Tat	45
Die Übung ist: keine Übung zu tun	46
In der Senkrechten sitzen: allem gleich zugeneigt und allem gleich abgeneigt	48
Sich hinein vergessen und erwachen in Stille	49
Innehalten- Auszeit	50

## SELBSTVERGESSENHEIT

### BEI GLEICHZEITIGER SELBSTGEWISSHEIT

Ganz drinnen -ganz draussen	52
Die Zeit dazwischen	54
Sich der Stille mitgeben	56
Selbstvergessenheit bei gleichzeitiger hoher Selbstgewissheit	58

## ELEMENTE – ZUGANG ZUR STILLE

Erde- Luft, Wasser und Feuer	60
Geheimnis	64
Das was durchscheint, in dem was erscheint	66
Unfassbarer Augenblick – die Elemente	68

## DER ZWEIG IM KREIS

Bewusstsein - ununterbrochen im Fliesen	70
Zu sich stehen und alle Gebärden	72
Die innere Energie wird ganz von selbst den ganzen Leib erfüllen	74
Zu sich stehen und die sechs Gebärden	76
Der Zweig im Kreis	80
Gewicht	82
Übereinstimmen	84

## LEBENSRIEUAL

Lebensritual – Zündung	86
Gnade	89

## NARR UND STILLE

Clown und das Sitzen in der Stille	90
Clown Regeln	92
Clown Regeln und Sitzen in Stille	95
Mit uns	97
Sich hingeben	99

## DAS INNERSTE AUCH AUSSEN

Das Suchen aufgeben – es ist schon	100
Das Innerste – auch außen/ Azziz - nicht angreifbar, Dankbarkeit	102
Würde	104

## WEISELOS

Aus Sein - kommt Werden	105
Spannungsniveau	106
Beziehung	108
Weiselos	110

## HALTUNG UND ATEM

Haltung	112
Atem nähen	113
Anleitung Kleiner Kreis	114
Atemstrombild Tropfen	116

## EINLEITUNG - KARL METZLER

Die Texte als Anleitung zum Sitzen in der Stille sind entstanden im Laufe der ersten acht Stationen bei der Ausbildung zum Lehrer/in für Körpersprache. Sie wurden von mir frei zur Einstimmung in die Stille gesprochen. Einige wenige der Texte stammen aus anderen Seminaren. Mit diesem Buch komme ich dem Wunsch von vielen Teilnehmern nach, die Texte in geschriebener und gesprochener Form für alle zugänglich zu machen. Die Texte sind entstanden aus den Themen, die der Ausbildung Inhalt waren und im Sitzen in der Stille Raum bekommen sollten und zugleich ein Zugang zur Stille selbst waren.

Die Übung des Sitzens in der Stille ist für mich die wichtigste Übung als Gegengewicht zu den Übungen zum Ausdruck und Eindruck. Die Stille schafft Wahrnehmung und verbindet uns mit unserem Wesen. Sie schafft Unvoreingenommenheit und damit Raum für Erfahrung. Oft findet man in der Stille Inspiration, Kraft und Kreativität für das, was man tun möchte. Im Nachklang der Stille kann es sein, dass man Antworten findet auf Fragen, die man der Stille anvertraut hat. Die Stille schafft Losgelöstheit und Verbundenheit. Die Selbstberuhigung, die aus der Stille kommt, vermag Klärung zu geben in Beziehungen.

In der Tiefe der Stille finden die Gegensätze zusammen und eröffnen das Tor für die Erfahrung eines Raumes über den Gegensätzen. Aus der Erfahrung dieses Raumes heraus kann der Umgang mit den Gegensätzen des Lebens neu gestaltet und fruchtbar werden.

Man kann alle Lebensthemen so betrachten, dass sie ein

## EINLEITUNG - KARL METZLER

Eingang sind für die Stille und dass die erfahrene Stille zum Tor wird mit diesen Lebensthemen neu umzugehen.

Je erwachsener wir werden, desto mehr neigen wir dazu, an unseren Vorstellungen zu kleben. Wir bestätigen uns dauernd in dem, was wir schon wissen. Wie die Wirklichkeit hinter unseren Vorstellungen aussieht, interessiert uns immer weniger. Diese Vorstellungen nennen wir stolz unser Erfahrungswissen. Dieses Erfahrungswissen steht uns jedoch oft im Wege in der Erfahrung unmittelbarer Präsenz.

Auch für die Clownarbeit ist die Erfahrung der Stille die Grundlage des Spiels. Das Loslassen von Wissen in der Stille, das Nichtwissen macht den Clown offen für Erfahrungen unmittelbarer Wirklichkeit. So gehören auch ein paar Anleitungen zum Sitzen in der Stille vor der Clownarbeit mit zu dieser Sammlung. Es kann in der Leere der Stille die Fülle des eigenen Wesens erfahren werden und Selbstgewissheit. Diese stabile Identität, die an keiner Weise hängt, die weiselos ist, hat eine stille freudige Grundverfassung. Sie ist wie ein Ja, das über Ja und Nein hinausgeht.

Das Buch und die gesprochenen Texte auf der Audio CD möchten Impuls sein, sich in die zutiefst heilsame Übung des Sitzens in der Stille einzulassen. Zugleich sind die Texte Einstimmung zur Stille. Die Stille, die zur Selbstübereinstimmung führen kann und in einer Weise zufrieden machen kann und damit zum Frieden führen kann wie kaum ein anderer Beweggrund. So ist die Stille das Grundlose und der stabile Boden, der bis in den Himmel reicht und zu den Menschen.

## GESAMMELT IN WEITE



### Sitzen in Stille

#### Unbewegtheit und Raum für Bewegung

Wenn man sich in die Stille setzt –  
und damit in die Unbewegtheit des Leibes –  
dann gibt man aller inneren Bewegung Raum.  
Und man weicht den inneren Bewegungen  
nicht durch äußere Bewegungen aus.

So ist das Sitzen in der Stille eine äußere Unbewegtheit,  
die der inneren Bewegung Raum gibt.  
Und die äußere Unbewegtheit des Leibes wird bewirken,  
dass es innen allmählich still wird.

Und man kann als Konzentrationshilfe  
ein Atemstrom-Bild nehmen:  
So, als würde mit dem Ausatmen „Es“ fließen  
vom Himmel durch einen hindurch zur Erde,  
und mit dem Einatmen außen herum hinauf.

## Offene Weite- weite Stille

Da bin ich wieder,  
mich einfindend in der Stille,  
mich finden lassend von der Stille.  
Da erlebe ich die Stille,  
mich in der Stille.  
Oder gar mich als Stille?

Man kann sich mit dem Atem  
das Atemstrombild verbunden vorstellen:  
nahe bei sich hinauf und innen hinunter und  
dann hinauf über die Weite -weiter und weiter  
bis zum Horizont und über den Horizont hinaus -

und gleichzeitig kann man spüren,  
dass man das Zentrum ist von dem Raum,  
dass Raum in einem zusammenkommt  
und Raum von einem ausgeht.  
Dass man genau da ist,  
wo man ist  
und Raum und Weite  
an einen angeschlossen sind.

Im Einatem und im Ausatem -  
offene Weite, weite Stille.

## Hindurchfühlen zur Stille: gesammelt in Weite

Einfach Stille.

Das ist eigentlich genug.

Stille ist nicht abhängig von laut oder leise,  
sie könnte mitten im Strassenlärm da sein,  
sie könnte mitten im Gedankenlärm,  
im Gefühlslärm da sein.

Sie ist immer da.

Einfach Stille.

Man könnte durch jedes Geräusch,  
durch jedes Gefühl ,  
durch jedes Hindernis hindurch fühlen,  
anstatt sich beim Hindernis aufzuhalten.  
Hindurchfühlen bis zur Stille.

Die Stille ist immer da.

Sie ist wie eine grosse zweite Gebärde,  
die alles verbindet.

Und angekommen in der Stille  
ist man ganz bei sich.

Ganz geschlossen.

Wenn man ganz bei sich ist,  
ist man bei allen.

Ganz offen.

„Je mehr die Seele sich gesammelt hat,  
umso weiter ist sie.

Je weiter sie ist,

umso mehr ist sie gesammelt.“( Meister Eckehart)  
Einatem, Ausatem - da ist Wechsel von Ein und Aus,  
wie Aufblühen und Vergehen  
und in diesem Kommen und Gehen  
ist immerwährende Stille.

## SCHAUENDE STILLE



### Losgelöstheit und Verbundenheit

Lasst euch wieder ankommen,  
in der Berührung zum Boden, zur Erde.  
Im Kontakt zum Becken, den Beinen, den Füßen.  
Ein Sich-der-Erde-geben  
und daraus vielleicht ein Sich-Getragen-Wissen von der  
Erde -hinein in die Aufrichtung,  
in eine natürliche Aufrichtung nach oben hin.  
Lasst euch einmal hingefühlen in diese Aufrichtung  
In die Aufrichtung, die sich natürlich anfühlt:  
ein von selbst in sich sitzen.  
Und dann kann man fühlen, da ist der Hals,  
der über den Schultern hinauf wächst Richtung Himmel

und der Kopf, der oben darauf sitzt,  
und der Scheitel ganz oben.  
Da unten das Becken,  
die Verbindung zur Erde und oben der Scheitel.  
Vielleicht ist es hin und wieder möglich  
im Sitzen in der Stille diese beiden Gegenpole  
des Sitzens gleichzeitig wahrzunehmen,  
den Beckenboden und den Scheitel: und damit  
die Verbindung zur Erde und die Verbindung zum Himmel.  
Die Erde ist das Feste,  
die grundsätzliche Qualität der Erde ist Verbindlichkeit.  
Die grundsätzliche Qualität des Himmels ist Losgelöstheit.  
So könnte man fühlen,  
wie der Kontakt zur Erde einem Realität gibt, hier zu sein.  
Und wie die Weite des Himmels über dem Kopf  
Freiheit gibt, so als wäre über dem Kopf ein Empfangen,  
so wie ein Baum das Licht aus dem Himmel aufnimmt.  
So als hätte dieser Raum oben etwas zu tun mit der Freiheit,  
mit dem Nicht-Gebundenen.

## Ganz das Eigene

Da sitze ich wieder. Da sehe ich, dass ich da wieder sitze.

Da erinnere ich mich an mich.

Da kann ich schauen, wie es atmet in mir.

Und im Schauen darin sein, Einatem und Ausatem.

Ich kann aktiv hineingehen, in mich.

Mich hineinbringen.

Manchmal, wenn man etwas immer und immer wieder tut,  
kommt manchmal die Frage auf: Was bringt es?

Wenn man sich bringt, wenn man sich hineinbringt,  
dann bringt es. - Das ist wie die erste Gebärde,  
die Entschiedenheit.

Die Entschiedenheit ist auch von selbst da  
in der Senkrechten, sie fällt - einem zu.

Die Senkrechte selbst ist die Entschiedenheit.

Und dann könnte man ankommen im Sitzen in der Stille,  
wie eine zweite Gebärde, sich ausbreiten,  
sich einlassen, alles mitnehmend,  
alles mitsitzen lassend, was mit einem ist.

Alles mittragend. Und die dritte Gebärde,  
das Sich-Hinauslösen aus der Identifikation mit diesem  
und jenem, dem Auf und Ab, dem Hell und Dunkel.

Und so in die Stille des Schauens kommen,  
so als würde die Stille das Schauen sein,  
so als könne man Identität in der Stille finden.

Ganz sich selbst.

Unabhängig von allen Eigenarten. Ganz das Eigene.

Lao Tse hat gesagt: „Der Weise hat keinen Eigensinn. Er  
lebt im Sinne aller.“

Das ganz Eigene. Im Sinne aller.

So als würde die Stille selber das Schauen sein.

Dieses Buch mit den gesprochenen Texten als Einleitung zum Sitzen in der Stille führt in die Erfahrung der Stille. Die Stille öffnet das Ankommen bei sich selbst und vertieft die Wahrnehmung. Die Beziehung zum Alltag und zu den Menschen, denen man begegnet, wird aus der Erfahrung der Stille neue Impulse bekommen.



Karl Metzler

lebt in Freiburg.  
Er gibt die

Ausbildung zum Lehrer/in für Körpersprache. Eigene Meditationspraxis und Mitarbeit in Meditationszentren verbindet sich seit 30 Jahren in ihm mit Seminartätigkeit und künstlerischer Übung. Ausgehend von den Studien Sport, Psychologie, Pantomime, Tanztheater, Clown und Beziehungsarbeit ist seine eigene Methode in der Arbeit mit Menschen gewachsen, die die verschiedenen Ansätze sinnvoll verbindet.