

Maxi

Wie frei sind wir beim Sex?

Wünsche äußern, Neues ausprobieren, Grenzen setzen

Machen Sie den Test!

Unsere Lieblings-Sommerkleider

+ SO TRAGEN WIR SIE AUCH NOCH IM HERBST

Schön & smart

Was an diesen Beauty-Mythen wirklich dran ist – Profis verraten es

Glück kann so einfach sein

So verstärken wir schöne Erlebnisse und gehen optimistisch durchs Leben

Hey, Lästerschwester!

Warum Tratschen auch mal guttut und wie wir dabei fair bleiben

WIE GUT KENNE ICH MICH SELBST?

Ehrlich mit den eigenen Stärken und Schwächen umgehen: in Liebe, Freundschaften und Beruf weiterkommen

September 2022
Deutschland € 3,10
Österreich € 3,50
Schweiz SFr. 5,90



Psst!

Ich kann die Stille nicht hören

Autos, Flugzeuge, selbst Vogelgezwitscher und Kirchenglocken – Ruhe ist in unserer urbanen Geräuschkulisse eine Illusion.

Und selbst wenn wir ihr nahe sind, ertragen wir sie kaum, holen uns Input von außen: Musik, Podcasts, Serien – bloß keine Langeweile und immer etwas auf die Ohren. Auf der anderen Seite **sehnen wir uns nach Ruhe**, unser Geist nach Stille. *Maxi* hat sich auf die Suche nach dem besten Weg zwischen laut und leise, Krach und Geräuschlosigkeit gemacht

TEXT MICHELLE BOSCHET





Je ruhiger es ist, desto mehr hören die Ohren

sind fasziniert davon, wie wertvoll es sein kann, sich den eigenen Schatten zu stellen, und gehen nach der Reise viel mutiger Veränderungsprozesse an.“ Und neben der Selbsterfahrung bekommen wir natürlich vor allem eins: endlich mal Ruhe.

Und wie läuft das ab?

„Bevor die Teilnehmer gemeinsam in die Stille gehen, startet ein Retreat normalerweise mit einer ausführlichen Einführung, sodass alle wissen, was sie erwartet“, erklären die Profis. Wie genau die Reisen ablaufen, ist von den Lehrenden und deren Traditionen abhängig. Manche gehen mehr in die Achtsamkeitsrichtung, andere mehr in die körperlich aktive. Da muss jeder schauen, was für ihn oder sie das Richtige ist. „Wichtig ist dabei immer, dass man bei diesen tiefen Prozessen von sehr erfahrenen und einfühlsamen Lehrern begleitet wird.“

Die Tage bestehen aus geleiteten Meditationen, Achtsamkeitsübungen und Unterricht über das Zusammenwirken von Körper und Geist. Dabei wird das Schweigen zu Beginn der Reise mit allen Teilnehmern gemeinsam begonnen und auch zum Schluss beendet. Zwischen den einzelnen Sessions sind Pausen eingeplant, die beispielsweise für einen Spaziergang genutzt werden können. Für ein Schweige-Retreat müssen wir übrigens nicht in den Himalaja fliegen. Mal abgesehen davon, dass es die Möglichkeit dafür auf der ganzen Welt gibt, reicht eine Fahrt in den Schwarzwald schon aus.

Aber Stille-Retreats sind nicht für jedermann, für solch eine Reise entscheidet man sich nicht leichtfertig. Von der Gesamtidee sollte man sich angezogen fühlen und auch vorher gut beraten lassen. Denn selbst wenn ein Retreat das Richtige für einen ist, so kann die falsche Reise, also auch die falsche Umsetzung für einen persönlich, die Erfahrung und das Ergebnis zerstören. Und natürlich muss man immer bedenken: Die absolute Stille herrscht auch hier nicht.



Bernita und Michaela Müller sind als Gründerinnen von Wainando Travel Expertinnen, wenn es um Stille-Retreats geht

oft ganz bewusst mit ihr auseinander und verlassen ihre Komfortzone der ständigen Geräuschkulisse, bis sie außer Hörweite ist. Und landen dann nicht selten bei sogenannten Schweige-Retreats. Dort umgeben sie sich mit der maximal möglichen Ruhe – und werden vor allem selbst zur Stille.

Aber was ist das überhaupt?

Wer sich für eine Schweigereise entscheidet, tut das ganz bewusst. Man sehnt sich nach einer Pause vom Lärm und der Hektik des Alltags – will irgendwie zu sich finden. Und Schweigereisen sind genau das: Ein kurzer „Urlaub“, bei dem sowohl das Außen als auch das Innen in Schweigen gehüllt wird. „Der alltägliche Trubel und Lärm vermeidet das Gefühl von Alleinsein und Einsamkeit“, erklären Michaela und Bernita Müller von Wainando Travel, Expertinnen für Schweige-Retreats auf der ganzen Welt. Denn wer sich in eine ruhige Umgebung begibt, erteilt seinem Inneren die Chance, zu Wort zu kommen und zu Erkenntnissen zu gelangen, die im ersten Moment vielleicht anstrengend und unkomfortabel sind, auf lange Sicht aber der persönlichen Entwicklung helfen können. „Unsere Gäste