

Calm English [STILL] - Every Part of You

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

208 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Welcome to Your English Toolbox.

Willkommen zu Ihrem Englisch-Werkzeugkasten.

This is Calm English... and today, something new begins.

Das ist ruhiges Englisch... und heute beginnt etwas Neues.

A series called STILL.

Eine Reihe namens STILL.

I am Peter.

Ich bin Peter.

And before anything else — one small request.

Und bevor wir anfangen — eine kleine Bitte.

Please do not listen to this episode while driving.

Bitte hören Sie diese Episode nicht beim Fahren.

This episode is for a quiet moment.

Diese Episode ist für einen ruhigen Moment.

A closed door.

Eine geschlossene Tür.

Headphones, if you have them.

Kopfhörer, wenn Sie welche haben.

Today's lesson has eight words.

Die heutige Lektion hat acht Wörter.

Only eight.

Nur acht.

But I need you to do something unusual before we begin.

Aber ich brauche, dass Sie etwas Ungewöhnliches tun, bevor wir beginnen.

I need you to lie down.

Ich brauche, dass Sie sich hinlegen.



Yes.

Ja.

Right now.

Jetzt sofort.

This is not a metaphor.

Das ist keine Metapher.

A bed.

Ein Bett.

A sofa.

Ein Sofa.

A carpet.

Ein Teppich.

A yoga mat.

Eine Yogamatte.

Anywhere your body can rest completely.

Überall, wo Ihr Körper sich vollständig ausruhen kann.

If you can only sit, that is fine too.

Wenn Sie nur sitzen können, ist das auch in Ordnung.

Sit back.

Lehnen Sie sich zurück.

Let the chair hold you.

Lassen Sie den Stuhl Sie halten.

I will wait.

Ich werde warten.

Here is why.

Hier ist der Grund.

You live in English every single day.

Sie leben jeden einzelnen Tag in Englisch.

You think.

Sie denken.

You translate.

Sie übersetzen.



You perform.

Sie führen aus.

All of it happens in your head.

All das passiert in Ihrem Kopf.

But you are not just a head.

Aber Sie sind nicht nur ein Kopf.

There is a whole person under that busy mind.

Unter diesem beschäftigten Geist gibt es eine ganze Person.

Today, English is going to meet that person.

Heute wird Englisch diese Person treffen.

Let's begin.

Lass uns anfangen.

Close your eyes.

Schließen Sie Ihre Augen.

Feel the surface underneath you.

Fühlen Sie die Oberfläche unter Ihnen.

It is holding your whole weight.

Sie hält Ihr ganzes Gewicht.

You do not have to hold anything.

Sie müssen nichts halten.

Now, take a slow breath in through your nose.

Jetzt atmen Sie langsam durch die Nase ein.

And let it out... slowly.

Und lass es raus... langsam.

One more time.

Noch einmal.

In.

Rein.

And out.

Und raus.

Good.

Gut.



There is nothing to do for the next twenty minutes.

Es gibt nichts zu tun für die nächsten zwanzig Minuten.

Nothing to answer.

Nichts zu beantworten.

Nothing to get right.

Nichts richtig zu machen.

If your mind wanders, that is normal.

Wenn dein Geist abschweift, ist das normal.

Just come back to my voice.

Komm einfach zurück zu meiner Stimme.

It will be here.

Sie wird hier sein.

Now — the eight words.

Jetzt — die acht Wörter.

You will not memorize them.

Du wirst sie nicht auswendig lernen.

You will feel each one.

Du wirst jedes einzelne fühlen.

First the feeling.

Zuerst das Gefühl.

Then the word.

Dann das Wort.

That is the whole method.

Das ist die ganze Methode.

We start at the top.

Wir fangen oben an.

Bring your attention to the space between your eyebrows.

Bring deine Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen deinen Augenbrauen.

Right there.

Genau dort.

That small area of skin.

Dieser kleine Bereich der Haut.



Is it tense?

Ist er angespannt?

Is it pressed together?

Ist er zusammengepresst?

You don't need to answer.

Du musst nicht antworten.

Just notice.

Beobachte einfach.

Now, very gently...

Jetzt, ganz sanft...

SOFTEN it.

ERWEICHE es.

Let the skin spread.

Lass die Haut sich ausbreiten.

Let it go smooth.

Lass es glatt werden.

This whole area — from your eyebrows to your hairline —

Dieser ganze Bereich — von deinen Augenbrauen bis zu deiner Haarlinie —

in English, we call it the FOREHEAD.

auf Englisch nennen wir es die STIRN.

The forehead.

Die Stirn.

You just felt your forehead soften.

Du hast gerade deine Stirn weich werden fühlen.

Now you have the word for it too.

Jetzt hast du auch das Wort dafür.

Stay close.

Bleib nah.

Because just below the forehead... there is a place with no name in most textbooks.

Denn direkt unter der Stirn... gibt es einen Ort ohne Namen in den meisten Lehrbüchern.

The space behind your eyes.

Der Raum hinter deinen Augen.



This is where most of us live.

Hier leben die meisten von uns.

Reading.

Lesen.

Watching.

Schauen.

Worrying.

Sich sorgen.

Hour after hour... behind the eyes.

Stunde um Stunde... hinter den Augen.

Let that space go QUIET.

Lass diesen Raum still werden.

Let your eyes rest... heavy and still.

Lass deine Augen ruhen... schwer und still.

Say it slowly in your mind: the space behind my eyes.

Sag es langsam in deinem Kopf: der Raum hinter meinen Augen.

Six small words.

Sechs kleine Worte.

And now they belong to you.

Und jetzt gehören sie dir.

Now — the jaw.

Jetzt — der Kiefer.

The jaw is where most people carry tension without knowing it.

Der Kiefer ist der Ort, an dem die meisten Menschen Spannung tragen, ohne es zu wissen.

Feel your jaw right now.

Fühle deinen Kiefer jetzt.

Is it tight?

Ist er angespannt?

Are your teeth pressed together?

Sind deine Zähne aufeinander gepresst?

Just notice.

Beobachte es einfach.



Now — very gently — let it GO.

Jetzt — sehr sanft — lass ihn los.

Not forced.

Nicht erzwungen.

Not pushed.

Nicht gedrückt.

Just... allowed.

Einfach... erlaubt.

Let your teeth separate, just a little.

Lass deine Zähne sich ein wenig trennen.

Feel how the whole face changes.

Fühle, wie sich das ganze Gesicht verändert.

In English, we say: JAW.

Auf Englisch sagen wir: KIEFER.

The jaw.

Der Kiefer.

You just felt your jaw.

Du hast gerade deinen Kiefer gefühlt.

Now you have the word for it too.

Jetzt hast du auch das Wort dafür.

Travel down now.

Reise jetzt nach unten.

Down the neck... to two thin bones just under your throat.

Nach unten zum Hals... zu zwei dünnen Knochen direkt unter deinem Hals.

Touch them with your attention.

Berühre sie mit deiner Aufmerksamkeit.

One on the left.

Einen auf der linken Seite.

One on the right.

Einen auf der rechten Seite.

These are your COLLARBONES.

Das sind deine SCHLÜSSELKNOCHEN.



The collarbone.

Der Schlüsselbein.

Your shoulders hang from these two bones.

Deine Schultern hängen an diesen beiden Knochen.

And your shoulders... have been working all day.

Und deine Schultern... haben den ganzen Tag gearbeitet.

So let them DROP.

Also lass sie FALLEN.

Feel the collarbones get wide... and heavy.

Fühle, wie die Schlüsselbeine breit... und schwer werden.

There is nothing to hold up right now.

Es gibt nichts, was jetzt gehalten werden muss.

Now, go behind you.

Jetzt, geh hinter dich.

To your back.

Zu deinem Rücken.

There are two flat bones there... one behind each shoulder.

Dort sind zwei flache Knochen... einer hinter jeder Schulter.

In English: the SHOULDER BLADES.

Auf Englisch: die SCHULTERBLÄTTER.

Shoulder blade.

Schulterblatt.

Feel them touching the surface beneath you.

Fühle sie, wie sie die Oberfläche unter dir berühren.

Two flat bones... resting.

Zwei flache Knochen... ruhend.

Let them SINK.

Lass sie SINKEN.

As if the bed... or the floor... were slowly accepting them.

Als ob das Bett... oder der Boden... sie langsam akzeptieren würde.

Deeper with every breath out.

Tiefer mit jedem Ausatmen.



Come to the front now.

Komm jetzt nach vorne.

To the centre of your chest.

Zum Zentrum deiner Brust.

There is one long bone right in the middle.

Es gibt einen langen Knochen genau in der Mitte.

The STERNUM.

Das STERNUM.

The sternum.

Das Sternum.

Place your attention there... like a warm hand.

Richte deine Aufmerksamkeit dorthin... wie eine warme Hand.

And simply watch it move.

Und beobachte einfach, wie es sich bewegt.

It rises when you breathe in.

Es hebt sich, wenn du einatmest.

It falls when you breathe out.

Es sinkt, wenn du ausatmest.

Rising... and falling.

Steigend... und fallend.

It has been doing this your whole life.

Es hat dies dein ganzes Leben lang getan.

In every country you have ever lived in.

In jedem Land, in dem du jemals gelebt hast.

Now, slowly... move down.

Jetzt, langsam... bewege dich nach unten.

To the lower part of your back.

Zum unteren Teil deines Rückens.

In English: the LOWER BACK.

Auf Englisch: der UNTERE RÜCKEN.

The lower back.

Der untere Rücken.



This is the part of you that carries the most.

Das ist der Teil von dir, der am meisten trägt.

The bags.

Die Taschen.

The long days.

Die langen Tage.

The standing.

Das Stehen.

The waiting.

Das Warten.

And the other weight too.

Und das andere Gewicht auch.

The one nobody sees.

Das, was niemand sieht.

A life in two languages.

Ein Leben in zwei Sprachen.

So today — wherever you are —

Also heute — wo auch immer du bist —

give your lower back a moment of complete rest.

gib deinem unteren Rücken einen Moment völliger Ruhe.

Let it soften into the surface.

Lass ihn in die Oberfläche weich werden.

It does not have to carry anything right now.

Er muss gerade nichts tragen.

Not even English.

Nicht einmal Englisch.

And finally... travel all the way down.

Und schließlich... reise ganz nach unten.

Past your legs.

Vorbei an deinen Beinen.

To the bottom of your feet.

Bis zu den Fußsohlen.



The flat part that touches the ground when you walk.

Der flache Teil, der den Boden berührt, wenn du gehst.

In English, this has a beautiful name.

Auf Englisch hat das einen schönen Namen.

The SOLE of the foot.

Die SOLE des Fußes.

The sole.

Die Sohle.

Feel the soles of your feet right now.

Fühle die Sohlen deiner Füße gerade jetzt.

Maybe they feel warm.

Vielleicht fühlen sie sich warm an.

Maybe heavy.

Vielleicht schwer.

Maybe far away.

Vielleicht weit weg.

These are the parts of you that meet the ground... every single day.

Das sind die Teile von dir, die den Boden jeden einzelnen Tag berühren.

In the old country.

Im alten Land.

In the new country.

Im neuen Land.

The ground is always there.

Der Boden ist immer da.

And so are you.

Und du bist es auch.

Now... let your attention open.

Jetzt... lass deine Aufmerksamkeit sich öffnen.

From the forehead... all the way down... to the soles of your feet.

Von der Stirn... bis zu den Sohlen deiner Füße.

Every part of you.

Jeder Teil von dir.



Resting at the same time.

Gleichzeitig ruhend.

Stay here for a moment.

Bleib einen Moment hier.

There is nowhere to go.

Es gibt keinen Ort, an den du gehen musst.

In a moment — not yet — we will come back.

In einem Moment — noch nicht — werden wir zurückkommen.

Start with something small.

Fange mit etwas Kleinem an.

Move your fingers... slowly.

Bewege deine Finger... langsam.

Move your toes.

Bewege deine Zehen.

Feel the room around you again.

Fühle den Raum um dich herum wieder.

Whenever you are ready.

Wann immer du bereit bist.

— There is no rush.

— Es gibt keinen Grund zur Eile.

— The words will be there when you come back.

— Die Worte werden da sein, wenn du zurückkommst.

And when your eyes open... stay where you are for one last minute.

Und wenn deine Augen sich öffnen... bleib für eine letzte Minute, wo du bist.

We have one thing left to do.

Wir haben noch eine Sache zu tun.

The eight words.

Die acht Worte.

Listen... and feel each one, one last time.

Hör zu... und fühle jedes einzelne, ein letztes Mal.

Forehead.

Stirn.



The space behind your eyes.

Der Raum hinter deinen Augen.

Jaw.

Kiefer.

Collarbone.

Schlüsselbein.

Shoulder blade.

Schulterblatt.

Sternum.

Brustbein.

Lower back.

Unterer Rücken.

The sole of the foot.

Die Sohle des Fußes.

You did not study these words.

Du hast diese Worte nicht studiert.

You lived them.

Du hast sie gelebt.

And what the body learns... the mind does not forget.

Und was der Körper lernt... das vergisst der Geist nicht.

Come back to this episode whenever you need it.

Komme immer wieder zu dieser Episode zurück, wann immer du sie brauchst.

It will work every time.

Es wird jedes Mal funktionieren.

This was Calm English...

Das war ruhiges Englisch...

STILL.

Immer noch.

I am Peter.

Ich bin Peter.

And you... are more than a busy mind learning a language.

Und du... bist mehr als ein beschäftigter Geist, der eine Sprache lernt.



You are every part of you.

.....

Du bist jeder Teil von dir.

Thank you for resting with me today.

.....

Danke, dass du heute mit mir geruht hast.

Goodbye, friends.

.....

Auf Wiedersehen, Freunde.

