

Calm English [STILL] - 02

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

168 lines

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

Welcome to Your English Toolbox.

Willkommen zu deinem Englisch-Werkzeugkasten.

This is Calm English...

Das ist ruhiges Englisch...

STILL.

NOCH.

I am Peter.

Ich bin Peter.

Last time, we traveled through your body... and gave each part its English name.

Beim letzten Mal sind wir durch deinen Körper gereist... und haben jedem Teil seinen englischen Namen gegeben.

If you were there, welcome back.

Wenn du dort warst, willkommen zurück.

If this is your first time... you are in exactly the right place.

Wenn dies dein erstes Mal ist... bist du genau am richtigen Ort.

Before we begin — the same small request as always.

Bevor wir beginnen — die gleiche kleine Bitte wie immer.

Please do not listen to this episode while driving.

Bitte höre diese Episode nicht beim Fahren.

Find a quiet moment.

Finde einen ruhigen Moment.

A closed door.

Eine geschlossene Tür.

Headphones, if you have them.

Kopfhörer, wenn du welche hast.



Now... a question.

Jetzt... eine Frage.

How many words do you know for "breathe"?

Wie viele Wörter kennst du für "atmen"?

Most people say: one.

Die meisten Leute sagen: eins.

Breathe.

Atme.

That is the only word they have.

Das ist das einzige Wort, das sie haben.

Today you are going to have twelve.

Heute wirst du zwölf haben.

And each one is going to change how your body feels.

Und jedes wird verändern, wie sich dein Körper anfühlt.

You can sit for this one.

Du kannst dafür sitzen.

Or lie down — both work.

Oder dich hinlegen — beides funktioniert.

If you sit... let your back be tall, but soft.

Wenn du sitzt... lass deinen Rücken hoch, aber weich sein.

Rest your hands anywhere they want to be.

Lege deine Hände überall hin, wo sie sein wollen.

And close your eyes.

Und schließe deine Augen.

One thing before we start.

Eine Sache, bevor wir anfangen.

If at any moment you feel dizzy... simply breathe normally.

Wenn du dich irgendwann schwindelig fühlst... atme einfach normal.

That is not a mistake.

Das ist kein Fehler.

That is your body talking to you.

Das ist dein Körper, der mit dir spricht.



Listen to it.

Höre ihm zu.

Always.

Immer.

Here is your first word.

Hier ist dein erstes Wort.

Breathe in through your nose... slowly.

Atme durch die Nase ein... langsam.

That movement has a name.

Diese Bewegung hat einen Namen.

INHALE.

EINATMEN.

Inhale.

Einatmen.

Now breathe out... even more slowly.

Jetzt atme aus... noch langsamer.

That is the second word.

Das ist das zweite Wort.

EXHALE.

AUSATMEN.

Inhale... exhale.

Einatmen... ausatmen.

In... and out.

Rein... und raus.

Now, inhale again.

Jetzt, atme wieder ein.

But this time, feel your chest and your belly grow.

Aber diesmal, fühle deine Brust und deinen Bauch wachsen.

They EXPAND.

Sie EXPANDIEREN.

Expand — to become bigger, to open, to take up space.

Expandieren — größer werden, sich öffnen, Raum einnehmen.



You are allowed to take up space.

Du darfst Raum einnehmen.

And when you breathe out... you RELEASE.

Und wenn du ausatmest... lässt du los.

Release — to let go of what you were holding.

Loslassen — das, was du gehalten hast, loslassen.

The air.

Die Luft.

The tension.

Die Spannung.

The day.

Der Tag.

Release it all with the exhale.

Lass alles mit dem Ausatmen los.

Now, something subtle.

Jetzt, etwas Subtiles.

Breathe in... and before you breathe out... notice it.

Atme ein... und bevor du ausatmest... bemerke es.

That tiny moment of stillness between the two.

Dieser winzige Moment der Stille zwischen den beiden.

That is a PAUSE.

Das ist eine PAUSE.

The pause.

Die Pause.

It was always there.

Sie war immer da.

You just never visited it before.

Du hast sie nur nie zuvor besucht.

A pause can be short... or you can make it longer.

Eine Pause kann kurz sein... oder du kannst sie länger machen.

Breathe in... and HOLD.

Atme ein... und HALTE.



Keep the air inside... gently.

Halte die Luft drinnen... sanft.

No force.

Kein Druck.

And now release.

Und jetzt lass los.

Hold — to keep something with you, on purpose.

Halten — etwas absichtlich bei dir behalten.

Two more words about how you breathe.

Zwei weitere Worte darüber, wie du atmest.

The first is DEPTH.

Das erste ist TIEFE.

To breathe with depth means to breathe deep and low.

Mit Tiefe zu atmen bedeutet, tief und niedrig zu atmen.

Not shallow.

Nicht flach.

Not fast. Not up in the shoulders.

Nicht schnell. Nicht in den Schultern.

Down... where the breath has room.

Nach unten... wo der Atem Platz hat.

The second is CAPACITY.

Das zweite ist KAPAZITÄT.

Your capacity is the full amount your lungs can hold.

Deine Kapazität ist die volle Menge, die deine Lungen halten können.

Most of the day, you use a small part of it.

Den größten Teil des Tages nutzt du nur einen kleinen Teil davon.

Right now... you are using all of it.

Gerade jetzt... nutzt du alles.

Your full capacity.

Deine volle Kapazität.

Now listen to your breathing for a moment.

Jetzt höre einen Moment auf deinen Atem.



In... and out... in... and out.

Ein... und aus... ein... und aus.

It has a pattern.

Es hat ein Muster.

A music.

Eine Musik.

That is your RHYTHM.

Das ist dein RHYTHMUS.

Your rhythm.

Dein Rhythmus.

Not mine.

Nicht meiner.

Not anyone else's.

Nicht der anderer.

Your own pace.

Dein eigenes Tempo.

The next word is beautiful... and difficult.

Das nächste Wort ist schön... und schwierig.

SURRENDER.

HINGEBEN.

Surrender means: stop controlling.

Hingeben bedeutet: die Kontrolle aufgeben.

Let it happen.

Lass es geschehen.

Try it with one exhale.

Versuche es mit einem Ausatmen.

Breathe in...

Atme ein...

and now surrender to the exhale.

und jetzt gib dich dem Ausatmen hin.

Don't push the air out.

Drücke die Luft nicht heraus.



Just... let it leave.

Lass sie einfach... entweichen.

Two final words.

Zwei letzte Worte.

Soft ones.

Sanfte.

DRIFT.

TREIBEN.

To drift is to move slowly... without direction... like a small boat on calm water.

Treiben bedeutet, langsam zu bewegen... ohne Richtung... wie ein kleines Boot auf ruhigem Wasser.

Let your attention drift with the breath.

Lass deine Aufmerksamkeit mit dem Atem treiben.

And SETTLE.

Und SETZEN.

To settle is to slowly come to rest... like dust in a quiet room.

Sich setzen bedeutet, langsam zur Ruhe zu kommen... wie Staub in einem ruhigen Raum.

Feel your body settle... a little more with every cycle.

Fühle, wie dein Körper sich mehr und mehr mit jedem Zyklus setzt.

That is all twelve.

Das sind alle zwölf.

And you did not study a single one.

Und du hast keinen einzigen studiert.

You breathed them.

Du hast sie eingeatmet.

Now I want to give you something to take with you.

Jetzt möchte ich dir etwas mitgeben.

A technique.

Eine Technik.

It is called four... seven... eight.

Sie heißt vier... sieben... acht.

It is very old, and very simple.

Sie ist sehr alt und sehr einfach.



You inhale through your nose... for four seconds.

Du atmest durch die Nase ein... für vier Sekunden.

You hold... for seven.

Du hältst... für sieben.

And you exhale through your mouth... slowly... for eight.

Und du atmest durch den Mund aus... langsam... für acht.

Inhale — expand — hold — surrender — exhale — release.

Einatmen — erweitern — halten — hingeben — ausatmen — loslassen.

That is the whole technique.

Das ist die ganze Technik.

People use it to calm the body before sleep... before an exam... before a difficult conversation in English.

Die Leute verwenden sie, um den Körper vor dem Schlafen zu beruhigen... vor einer Prüfung... vor einem schwierigen Gespräch auf Englisch.

We will do four cycles together.

Wir werden vier Zyklen zusammen machen.

If seven seconds feels too long, hold for less.

Wenn sieben Sekunden zu lang erscheint, halte kürzer.

Your rhythm.

Dein Rhythmus.

Your capacity.

Deine Kapazität.

Let's begin.

Lass uns anfangen.

First, exhale everything you have.

Zuerst atme alles aus, was du hast.

Now — inhale through the nose.

Jetzt — atme durch die Nase ein.

Hold... gently.

Halte... sanft.

And exhale through the mouth... slowly... all the way.

Und atme durch den Mund aus... langsam... bis zum Ende.

That was one cycle.

Das war ein Zyklus.



Three more.

Drei weitere.

Inhale.

Atme ein.

Hold.

Halte.

Exhale... surrender.

Atme aus... lass los.

You are doing beautifully.

Du machst das wunderschön.

Again — inhale... expand.

Noch einmal — atme ein... erweitere.

Hold... keep it gently.

Halte... halte es sanft.

Exhale... release the day.

Atme aus... lass den Tag los.

Last one.

Letzte.

Inhale... with depth.

Atme ein... mit Tiefe.

Hold.

Halte.

And exhale... let everything settle.

Und atme aus... lass alles zur Ruhe kommen.

Now... breathe normally.

Jetzt... atme normal.

And just notice.

Und nimm einfach wahr.

How does your body feel... compared to ten minutes ago?

Wie fühlt sich dein Körper an... im Vergleich zu vor zehn Minuten?

You don't need to answer.

Du musst nicht antworten.



You already know.

Du weißt es bereits.

The twelve words.

Die zwölf Wörter.

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

Höre ein letztes Mal zu... und fühle jedes einzelne.

Inhale.

Atme ein.

Exhale.

Atme aus.

Expand.

Erweitern.

Release.

Loslassen.

Pause.

Pause.

Hold.

Halte.

Depth.

Tiefe.

Capacity.

Kapazität.

Rhythm.

Rhythmus.

Surrender.

Loslassen.

Drift.

Driften.

Settle.

Sich setzen.

You arrived with one word for breathing.

Du bist mit einem Wort zum Atmen angekommen.



You leave with twelve.

Du gehst mit zwölf.

And a technique that will be with you... for the rest of your life.

Und einer Technik, die bei dir bleiben wird... für den Rest deines Lebens.

Come back to this episode whenever you need it.

Komm zurück zu dieser Episode, 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 now you know... breathing was never just one word.

Und jetzt weißt du... Atmen war nie nur ein Wort.

It was a whole language.

Es war eine ganze Sprache.

And it lives inside you.

Und sie lebt in dir.

Thank you for breathing with me today.

Danke, dass du heute mit mir geatmet hast.

Goodbye, friends.

Auf Wiedersehen, Freunde.

