

# Calm English [STILL] - 03: Where Are You Right Now?

English learning resource · DE

## Line-by-line · English + German

209 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...

Das ist ruhiges Englisch...

STILL.

NOCH.

I am Peter.

Ich bin Peter.

Last time, we learned twelve words for breathing... and a technique to calm the body.

Beim letzten Mal haben wir zwölf Wörter für das Atmen gelernt... und eine Technik, um den Körper zu beruhigen.

Today's episode is different.

Die heutige Episode ist anders.

Today is about the moment when everything disappears.

Heute geht es um den Moment, in dem alles verschwindet.

You know that moment.

Du kennst diesen Moment.

The heart gets fast.

Das Herz schlägt schnell.

The thoughts get loud.

Die Gedanken werden laut.

And your English... is the first thing to go.

Und dein Englisch... ist das erste, was verloren geht.

Martin and Julia talked about anxiety.

Martin und Julia haben über Angst gesprochen.



About what it does to your mind.

Darüber, was sie mit deinem Geist macht.

Today I want to show you what to do with your body.

Heute möchte ich dir zeigen, was du mit deinem Körper tun kannst.

Right in that moment.

Genau in diesem Moment.

When the wave comes.

Wenn die Welle kommt.

One request, as always.

Eine Bitte, wie immer.

Please do not listen while driving.

Bitte höre nicht zu, während du fährst.

And one difference from our other episodes.

Und ein Unterschied zu unseren anderen Episoden.

Do not lie down today.

Lieg heute nicht hin.

Sit somewhere normal.

Setz dich irgendwo normal hin.

A chair.

Auf einen Stuhl.

A sofa.

Auf ein Sofa.

A kitchen table.

An einen Küchentisch.

With ordinary things around you.

Mit gewöhnlichen Dingen um dich herum.

Because today... those ordinary things are the lesson.

Denn heute... sind diese gewöhnlichen Dinge die Lektion.

Here is something true about anxiety.

Hier ist etwas Wahres über Angst.

Anxiety lives in the future.

Angst lebt in der Zukunft.



What if I make a mistake.

Was, wenn ich einen Fehler mache.

What if they laugh.

Was, wenn sie lachen.

What if I fail.

Was, wenn ich scheitere.

Always the future.

Immer die Zukunft.

Never now.

Nie jetzt.

But your senses... your eyes, your ears, your hands...

Aber deine Sinne... deine Augen, deine Ohren, deine Hände...

they only exist NOW.

existieren nur JETZT.

They cannot see the future.

Sie können die Zukunft nicht sehen.

They can only see this room.

Sie können nur diesen Raum sehen.

So when you give your full attention to your senses...

Wenn du also deine volle Aufmerksamkeit auf deine Sinne richtest...

anxiety has nowhere to live.

hat die Angst keinen Ort, an dem sie leben kann.

The technique is called five... four... three... two... one.

Die Technik heißt fünf... vier... drei... zwei... eins.

Five things you can see.

Fünf Dinge, die du sehen kannst.

Four you can touch.

Vier, die du berühren kannst.

Three you can hear.

Drei, die du hören kannst.

Two you can smell.

Zwei, die du riechen kannst.



One you can taste.

Eins, das du schmecken kannst.

That is all.

Das ist alles.

But to do it well in English... you need the right words.

Aber um es gut auf Englisch zu machen... brauchst du die richtigen Wörter.

Fourteen of them.

Vierzehn davon.

And we are going to learn them the STILL way.

Und wir werden sie auf die STILL-Art lernen.

Not with a list.

Nicht mit einer Liste.

With your own hands, ears and eyes.

Mit deinen eigenen Händen, Ohren und Augen.

Start with your hands.

Fang mit deinen Händen an.

Touch the surface of your own clothes.

Berühre die Oberfläche deiner eigenen Kleidung.

Feel it with your fingertips.

Fühle es mit deinen Fingerspitzen.

What you are feeling right now... is TEXTURE.

Was du gerade fühlst... ist TEXTUR.

Texture — the way something feels when you touch it.

Textur — wie sich etwas anfühlt, wenn du es berührst.

Every object in your room has one.

Jedes Objekt in deinem Zimmer hat eine.

Now find something SOFT.

Jetzt finde etwas WEICHES.

A cushion.

Ein Kissen.

A sleeve.

Ein Ärmel.



Your own hair.

Deine eigenen Haare.

Soft... gentle to the touch.

Weich... sanft zu berühren.

Now something ROUGH.

Jetzt etwas RAUES.

A wall.

Eine Wand.

A carpet.

Ein Teppich.

The edge of a book.

Die Kante eines Buches.

Rough — the opposite of soft.

Rau — das Gegenteil von weich.

It resists your fingers.

Es widersteht deinen Fingern.

And now something SMOOTH.

Und jetzt etwas GLATTES.

A phone screen.

Ein Handybildschirm.

A table.

Ein Tisch.

Your own skin.

Deine eigene Haut.

Smooth... your fingers slide, and nothing stops them.

Glatt... deine Finger gleiten, und nichts hält sie auf.

Texture.

Textur.

Soft.

Weich.

Rough.

Rau.



Smooth.

Glatt.

Your hands already knew these words.

Deine Hände kannten diese Wörter bereits.

Now your English knows them too.

Jetzt kennt auch dein Englisch sie.

Now, the space around you.

Jetzt, der Raum um dich herum.

Feel the air on your skin.

Fühle die Luft auf deiner Haut.

Is it warm?

Ist es warm?

Is it cool?

Ist es kühl?

That is TEMPERATURE.

Das ist TEMPERATUR.

The temperature of the air... of your hands... of the room.

Die Temperatur der Luft... deiner Hände... des Raumes.

Now feel what is underneath you.

Fühle jetzt, was unter dir ist.

The chair.

Der Stuhl.

The sofa.

Das Sofa.

The floor.

Der Boden.

That is a SURFACE.

Das ist eine OBERFLÄCHE.

The surface — the top of the thing you are sitting or standing on.

Die Oberfläche — die Oberseite von dem, worauf du sitzt oder stehst.

Feel your back against the chair.

Fühle deinen Rücken gegen den Stuhl.



That gentle push... is PRESSURE.

Dieser sanfte Druck... ist DRUCK.

Pressure — one thing pushing against another.

Druck — eine Sache, die gegen eine andere drückt.

And feel how your body presses down.

Und fühle, wie dein Körper nach unten drückt.

That is your WEIGHT.

Das ist dein GEWICHT.

The weight of your own body... resting.

Das Gewicht deines eigenen Körpers... ruhend.

You are not floating in your thoughts.

Du schwebst nicht in deinen Gedanken.

You are here.

Du bist hier.

You have weight.

Du hast Gewicht.

You are real.

Du bist real.

Now, your ears.

Jetzt, deine Ohren.

Listen for a sound that is CLOSE.

Höre auf ein Geräusch, das NAH ist.

Your own breathing.

Dein eigenes Atmen.

The chair.

Der Stuhl.

This voice.

Diese Stimme.

Close — near to you.

Nah — in deiner Nähe.

Now listen further away.

Jetzt höre weiter weg.



A sound that is DISTANT.

Ein Geräusch, das DISTANT ist.

Traffic.

Verkehr.

A neighbour.

Ein Nachbar.

The wind.

Der Wind.

Distant — far from you.

Distant — weit von dir entfernt.

And now, with your eyes, find one thing that is completely STILL.

Und jetzt, mit deinen Augen, finde eine Sache, die völlig STILL ist.

A lamp.

Eine Lampe.

A book.

Ein Buch.

A door.

Eine Tür.

Still — not moving at all.

Still — sich überhaupt nicht bewegend.

Like the name of this series.

Wie der Name dieser Serie.

The world is full of still things.

Die Welt ist voller stiller Dinge.

Calm... quiet... waiting.

Ruhig... still... wartend.

Now the three most useful small words of today.

Jetzt die drei nützlichsten kleinen Wörter von heute.

Press your thumb against your finger.

Drücke deinen Daumen gegen deinen Finger.

But very, very lightly... almost nothing.

Aber sehr, sehr leicht... fast nichts.



That is BARELY.

Das ist KAUM.

Barely — almost nothing.

Kaum — fast nichts.

Just a trace.

Nur eine Spur.

Now press a little more.

Jetzt drücke ein wenig mehr.

That is SLIGHTLY.

Das ist LEICHT.

Slightly — a little.

Leicht — ein bisschen.

Not completely.

Nicht ganz.

Now press with everything.

Jetzt drücke mit allem.

That is FULLY.

Das ist VOLLSTÄNDIG.

Fully — completely.

Vollständig — komplett.

One hundred percent.

Einhundert Prozent.

Barely... slightly... fully.

Kaum... leicht... vollständig.

Three small words... that can describe anything you feel.

Drei kleine Wörter... die alles beschreiben können, was du fühlst.

And now... we do the whole technique together.

Und jetzt... machen wir die ganze Technik zusammen.

Slowly.

Langsam.

Calmly.

Ruhig.



Not because you are anxious right now.

Nicht, weil du gerade ängstlich bist.

But because practising in calm moments... is what makes it work in difficult ones.

Sondern weil das Üben in ruhigen Momenten... es in schwierigen macht.

One slow breath first.

Zuerst einen langsamen Atemzug.

In through the nose...

Durch die Nase einatmen...

and out.

und ausatmen.

FIVE things you can see.

FÜNF Dinge, die du sehen kannst.

Look around... slowly.

Sieh dich um... langsam.

Find the first thing.

Finde das erste Ding.

Look at it fully.

Sieh es dir vollständig an.

Its colour.

Seine Farbe.

Its texture.

Seine Textur.

The light on it.

Das Licht darauf.

The second thing.

Das zweite Ding.

Something you never usually notice.

Etwas, das du normalerweise nie bemerkst.

The third.

Das dritte.

Is it still... or is it moving?

Ist es still... oder bewegt es sich?



The fourth.

Das vierte.

And the fifth.

Und das fünfte.

Five things.

Fünf Dinge.

You saw them fully.

Du hast sie vollständig gesehen.

FOUR things you can touch.

VIER Dinge, die du berühren kannst.

The first — the surface underneath you.

Das erste — die Oberfläche unter dir.

The second — the texture of your clothes.

Das zweite — die Textur deiner Kleidung.

The third — something smooth... or something rough.

Das dritte — etwas Glattes... oder etwas Raues.

And the fourth — your own hands.

Und das vierte — deine eigenen Hände.

Warm or cool?

Warm oder kühl?

Notice their temperature.

Achte auf ihre Temperatur.

THREE things you can hear.

DRITTE Dinge, die du hören kannst.

One close.

Eins nah.

One distant.

Eins fern.

And one more... maybe so quiet you can barely hear it.

Und noch eins... vielleicht so leise, dass du es kaum hören kannst.

TWO things you can smell.

ZWEI Dinge, die du riechen kannst.



The air of the room.

Die Luft im Raum.

Your clothes.

Deine Kleidung.

A cup of coffee.

Eine Tasse Kaffee.

Anything.

Alles.

If you find nothing, that is fine.

Wenn du nichts findest, ist das in Ordnung.

Just notice the air moving through your nose.

Achte einfach auf die Luft, die durch deine Nase strömt.

And ONE thing you can taste.

Und EIN Ding, das du schmecken kannst.

Right now, in your mouth.

Gerade jetzt, in deinem Mund.

Maybe it is barely there.

Vielleicht ist es kaum da.

That counts.

Das zählt.

One slow breath to finish.

Ein langsamer Atemzug zum Abschluss.

In...

Ein...

and fully out.

und vollständig aus.

Where are you right now?

Wo bist du gerade?

Not in the future.

Nicht in der Zukunft.

Not in the what-if.

Nicht im Was-wäre-wenn.



Here.

Hier.

The next time anxiety comes — and it will come —

Das nächste Mal, wenn Angst kommt — und sie wird kommen —

you do not need this episode.

brauchst du diese Episode nicht.

You have the technique.

Du hast die Technik.

You have the words.

Du hast die Worte.

Five things you can see.

Fünf Dinge, die du sehen kannst.

Four you can touch.

Vier, die du berühren kannst.

Three you can hear.

Drei, die du hören kannst.

Two you can smell.

Zwei, die du riechen kannst.

One you can taste.

Eins, das du schmecken kannst.

That is all.

Das ist alles.

You already know how.

Du weißt bereits, wie.

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 wherever the wave finds you...

Und wo auch immer die Welle dich findet...

your senses will bring you home.

werden deine Sinne dich nach Hause bringen.

Thank you for being here with me today.

Danke, dass du heute hier bei mir bist.

Goodbye, friends.

Auf Wiedersehen, Freunde.

