



## Haltestille vom 26. Juni 2025

### Einleitung zur Stille

Sei still  
und aus der Stille wird Weisheit zu dir kommen  
Sei still  
und die Stille wird dich in die Ganzheit deines Menschenseins führen  
Sei still  
und du wirst erfahren, wer du bist  
und wer all die andern um dich herum sind  
darum  
sei still  
und die Stille wird als Weisheit  
zu dir kommen  
sei still  
sei

### Kraftwort: Entspannt vor Gott

Zu einem Mönch kommt eine ältere Dame. Sie beklagt sich: «Ich habe jahrelang eine Stunde das Herzensgebet gebetet – *«Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner»* und habe dabei nie die Nähe Gottes erfahren. Dabei ist sie solchen Betern doch versprochen, oder?»

Der Mönch, der sie und ihre Lebensumstände näher kannte, gab zur Antwort: «Liebe Frau, beten Sie ab heute das Herzensgebet nicht mehr. Ich rate Ihnen etwas anderes: Wenn Sie am Morgen Kaffee getrunken haben, räumen sie Ihr Zimmer auf. Rücken Sie Ihren

Haltestille Bahnhofstrasse

Donnerstags  
12.15 bis 12.35 Uhr:  
Musik / Stille / Wort  
anschliessend  
Gesprächsmöglichkeit

Ein Angebot der  
christkatholischen,  
reformierten und  
römisch-katholischen Kirche  
in Zürich

Lars Simpson  
Cornelia Carmichel  
Thomas Münch  
[www.haltestille.ch](http://www.haltestille.ch)



Lehnstuhl zurecht, so dass Sie in den Garten hinausschauen können. Und dann legen Sie ihr Strickzeug bereit. Setzen Sie sich dann in den Lehnstuhl und schauen Sie im Zimmer umher. Freuen Sie sich daran, welch schönes Zimmer Sie haben. Dann schauen Sie in den Garten hinaus: alles blüht – freuen Sie sich darüber. Greifen Sie dann zum Strickzeug und fangen Sie an zu stricken. Stricken Sie eine Viertelstunde lang vor Gott. Lassen Sie Gott dabei zuschauen. Mehr brauchen Sie nicht zu tun. Ja, ihn nur beim Stricken zuschauen lassen! Jeden Tag eine Viertelstunde lang.» Die Frau, verwundert, bedankt sich und geht.

Nach einem halben Jahr kommt sie wieder: «Lieber Mönch, ich danke Ihnen. Was ich ein Leben lang vergebens gesucht habe, habe ich nun gefunden: die Nähe Gottes!

Wir können es selbst ausprobieren:

Ich wähle einen Ort, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle. Allenfalls spüre ich, dass ich an diesem Ort zuerst noch etwas aufräumen will. Manchmal räumt das äussere Aufräumen schon einiges in meinem Herzen auf, schafft in mir eine gewisse innere Ruhe und Ordnung.

Ich setze mich hin. Ich wähle eine ruhige Beschäftigung, die mir guttut und lasse Gott dabei zuschauen und teilhaben. Beispiel: Einen Bildband betrachten, ein Musikstück hören, mit meinem Musikinstrument spielen, malen, zeichnen, stricken.

Zum Abschluss danke ich Gott, dass er bei mir ist und ich bei ihm und schliesse die Zeit mit einer Verneigung oder einem Gebet ab.

Haltestille Bahnhofstrasse

Donnerstags  
12.15 bis 12.35 Uhr:  
Musik / Stille / Wort  
anschliessend  
Gesprächsmöglichkeit

Ein Angebot der  
christkatholischen,  
reformierten und  
römisch-katholischen Kirche  
in Zürich

Lars Simpson  
Cornelia Carmichel  
Thomas Münch  
[www.haltestille.ch](http://www.haltestille.ch)