



---

# SCHENK DIR EINEN MOMENT DER STILLE

---

## TEXTE ZUR STILLE

[www.ihrekirchen.ch](http://www.ihrekirchen.ch)

---

Bitte belassen Sie diese Broschüre hier in der Kirche, damit auch andere sie verwenden können.

*Möchten Sie diese Sammlung zum Thema „Stille“? Fordern Sie sie an bei:  
Reformierte Kirche Baselland  
kommunikation@refbl.ch  
Tel. 061 926 81 86*

---

## In dieser Kirche können Sie

einen Moment innehalten  
sich umschauen  
den Alltag unterbrechen  
über das Leben nachdenken  
spüren, was Sie bewegt  
Kraft schöpfen  
mit Gott sprechen

## Gottes Haus

Dies ist Gottes Haus.  
Kommen Sie herein, machen Sie es zu Ihrem!  
Wir laden Sie ein,  
hier zu verweilen,  
um zu beten und nachzudenken.

Sind Sie auf der Suche nach einem erfüllteren Leben;  
Verbinden Sie Ihren Glauben mit dem unseren.  
Und ist unser Glaube noch so klein,  
vielleicht nur der leise Seufzer einer Sehnsucht,  
so hat Gott dieses Gebet schon gehört.

Wer zu lauschen beginnt, entdeckt,  
dass Gott nicht ferne ist.  
Mit ihm gehen wir von Neubeginn zu Neubeginn.

---

## Orte der Stille

Stille ist ein wertvolles Gut. In der Stille, frei von aller Hektik, frei von allem Lärm der Welt finden wir zu uns selbst. Stille heisst: in sich hineinhören, die ganz leisen Regungen in sich selbst wahrnehmen, hören, sich öffnen für die Anrede Gottes.

Grosses in dieser Welt hat seinen Anfang in der Stille: Moses am Gottesberg, Jesus und Paulus in der Wüste. Immer war es ein Hinter-sich-Lassen des Getriebes und des Lärms der Welt, ein Still-Sein, ein Hören auf Gott.

Viele kennen das: in kurzen Zeiten der Stille purzeln die Einfälle. Schöpferisches bedarf der Ruhe, Gedanken ordnen sich wie von selbst in der Stille.

Die Kirchen sind Orte des Hörens und auch Orte der Stille. Viele suchen solche besonderen Orte gerne auf, um sich Anderem, Neuem zu öffnen. Loslassen, um zu empfangen, leer werden, um sich beschenken zu lassen.

Hinter den Mauern der Kirchen bleibt vieles aussen vor. In den Städten und Dörfern, Orten hoher Betriebsamkeit bilden unsere Kirchen Oasen der Ruhe.

Doch wahre Stille ist mehr als blosser Abwesenheit von Lärm. Das kann erfahren, wer sich der Stille aussetzt, sich selbst und Gottes Anrede öffnet.

Stille ist ein wertvolles Gut.  
Schenk dir einen Moment der Stille!



## Geschenk der Stille

Das tägliche Denken  
beantwortet unsere eigene Frage nicht.  
Das tägliche Sprechen  
schenkt uns nicht das Lösungswort,  
das wir suchen.

Die Antworten wachsen aus der Stille.  
Sie führt uns zurück in den Alltag.  
Aber wir denken und sprechen  
eine Weile wieder mit grösserer Zuversicht.

*Robert Muthmann \*1922, deutscher Rechtsanwalt,  
Journalist und Publizist*

---

## Mitten am Tag

Gott, mitten am Tag komme ich zu dir.  
Hörst du mich?  
Ich bringe keinen Glauben  
Und habe keinen Frieden.  
In deine Hände  
Lege ich Sorge,  
Zweifel und Angst.  
Sei bei mir,  
damit ich bei dir bin.  
Führe mich, damit ich dich finde.

## Angekommen

Fremd und vertraut ist mir dein Haus.  
Diese Ruhe hier bin ich kaum noch gewohnt,  
sie tut gut und kann doch Angst machen.  
Nur du und ich – das ist schon lange her.  
Du hörst auf mein Herz,  
meine unsagbaren Worte.  
Du siehst mein Leben, wie es ist:  
Gelungenes mischt sich mit Missratenem.  
Öffne mich für deine heilsame Stille,  
deines Lebens schaffendes Wort.

---

## In der Stille sein

In dir sein, Gott, das ist alles.

Das ist das Ganze,  
das Vollkommene,  
das Heilende.

Die leiblichen Augen schliessen,  
die Augen des Herzens öffnen  
und eintauchen in deine Gegenwart.

Ich brauche nicht zu reden,  
damit du mich hörst,  
ich brauche nicht aufzuzählen,  
was mir fehlt,  
ich brauche dich nicht zu erinnern,  
was in dieser Welt geschieht  
und wozu wir deine Hilfe brauchen.

Stellvertretend möchte ich schweigen  
für die Eiligen,  
die Zerstreuten,  
die Lärmenden.

Stellvertretend für alle,  
die keine Zeit haben.

Mit allen Sinnen und Gedanken warte ich,  
bis du da bist.

*Jörg Zink*



---

## Finde heim zu dir selbst

Werde still und finde heim  
zu dir selbst.

Verzehre deine Kräfte nicht im Lärm der Welt.  
Es ist gut, wenn du deine Arbeit tust,  
deine Aufgaben und Pflichten erfüllst  
und es ist wichtig, dass du das gerne tust.

Aber gehe nicht auf in dem, was draussen ist,  
sondern nimm dich wieder zurück.

Sammele deine Gedanken,  
versenke dich in die Tiefe  
und suche nach der Mitte deines Wesens  
und deines Lebens.

Von dieser Mitte her wirst du  
den Massstab finden für das,  
was wirklich wichtig ist:  
für die Erfüllung, für den Frieden.

*Christa Spilling-Nöker*

---

## Die Stille genießen

Gott,  
wie ruhig und still es hier ist.  
Weit und breit niemand, der etwas von mir will.  
In dieser Kirche muss ich keinem  
Rede und Antwort stehen.  
Hier kann ich durchatmen.  
Hier darf ich sein, wie ich bin.  
Deshalb komme ich gerne.  
Deshalb fühle ich mich wohl hier.

Gott,  
wenn es bei dir so ist wie hier,  
so ruhig und still,  
wenn du mich so lassen kannst,  
wie ich bin,  
wenn du mir so viel Raum gibst zum Atmen  
und mich zu keiner Antwort zwingst,  
dann könnte ich mich wohl fühlen bei dir.  
Dann komme ich gerne – zu dir.

Ich beginne die Reise nach innen,  
ich reise in mich hinein,  
zum innersten Kern meines Seins,  
wo Du wohnst.  
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens  
Bist Du schon immer vor mir da,  
schaffst und belebst, stärkst ohne Unterlass  
meine ganze Person.

*Dag Hammarskjöld, 1905-1961, Generalsekretär der UNO*

---

## Ein Anfang

Tag für Tag erfülle ich meinen Geist  
mit Kleinkram und Gerümpel.  
Das irdische Dasein fordert mich ein.  
Das Abschalten fällt mir schwer.  
Im Inneren leer werden – unmöglich

Was tun?  
Üben, üben und nochmals üben,  
meint Buddha.  
Die Dinge des Lebens  
Achtsam verrichten.  
Tag für Tag ein paar Minuten,  
an einem ruhigen Ort,  
nur da sein –  
das wäre ein Anfang.

*Max Lang*

---

## Nicht schweigen, sondern hören

Als mein Gebet immer andächtiger und stiller wurde,  
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.

Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde, was womöglich

Noch ein grösserer Gegensatz zum Reden ist,  
ich wurde ein Hörer.

Ich meinte zuerst, Beten sei Reden.

Ich lernte aber,

dass Beten nicht bloss Schweigen ist, sondern Hören.

So ist es: Beten heisst nicht, sich selbst reden hören,  
beten heisst still werden und still sein  
und warten, bis der Betende Gott hört.

*Sören Kierkegaard*



# Stille

Stille Zeit  
ist kaum zu haben  
Stille Zeit ist Utopie  
An der Stille sich zu laben  
gibt es selten oder nie  
Also lass  
den Rat dir geben:  
Greife zu und halte fest  
wenn dir irgendwann das Leben  
etwas Stille überlässt

*Gerhard P. Steil \*1952, Deutscher Autor*

---

## Wie ein kleines Kind bei der Mutter

Ich liess meine Seele  
ruhig werden und still;  
wie ein kleines Kind  
bei der Mutter  
ist meine Seele  
still in mir.

*aus Psalm 131*



---

## Ich wünsche dir Stille

Ich wünsche dir Stille,  
denn dein Tag ist zu laut,  
und sein Lärm bringt dir Pein.  
Es gelingt dir nicht mehr, bei dir selber zu sein.

Ich wünsche dir Stille.  
Weißt du noch, was das ist?  
Lass es nicht so weit kommen,  
dass du Stille schon nicht mehr vermisst!

Ich wünsche dir Stille,  
um Kraft zu behalten.  
Um innezuhalten, um Atem zu holen,  
muss Schweigen walten.

Ich wünsche dir Stille.  
Bevor dich das Treiben der Welt  
taub und stumpf gemacht hat,  
geh' hinaus in den Wald  
und verlasse die Stadt

oder schließe dich ein,  
bis die Stille dein eigen.  
Hat der Tag dich geschunden,  
hilft dir Einkehr im Schweigen.  
Nur die Stille allein lässt dich wieder gesunden!

*Elli Michler, 1923-2014, Deutsche Lyrikerin*  
In: *Elli Michler: Ich wünsche dir Zeit* © Don Bosco Medien GmbH, München  
[www.ellimichler.de](http://www.ellimichler.de)

---

## Dem Inneren Ruhe zugestehen

Man muss dem Inneren  
die entspannte Ruhe zugestehen,  
auch wenn wir überzeugt sind  
die Zeit im Nichtstun zu verlieren.

Lassen wir das Innere frei  
von Wahrnehmungen und Gedanken,  
Meditationen und Erwägungen  
und geben wir uns ausschließlich hin  
an ein liebevolles und friedvolles Innewerden Gottes.

*Johannes vom Kreuz, 1542-1591, spanischer Mystiker*





## Hörst du die Stille?

Hörst du die Stille?  
In all dem Trubel  
mit dem du dich umgibst.  
Zu viel Lärm  
zu viele Gedanken  
zu viel zu tun,  
möglichst gleich. Kein Platz ist in dir  
zum Innehalten  
für Musse  
nur für Dich .Mach dich frei  
von allem Zuviel,  
Überflüssigen  
auch von Gedanken.  
Platz wird in dir  
du wirst sie  
wieder hören  
... die Stille

*Karin Ernst, Deutsche Dichterin*

---

## Reden - Schweigen

Wir reden  
Wir reden dauernd  
aneinander vorbei

Wir reden  
Wir reden uns  
immer weiter auseinander

Vielleicht  
schweigen wir uns  
wieder zusammen

*Lothar Zenetti \*1926, Deutscher Theologe und Schriftsteller*



## Tiefe Stille

Das Beste ist die tiefe Stille, in der ich gegen die Welt lebe und wachse und gewinne, was sie mir mit Feuer und Schwert nicht nehmen können.

*Johann Wolfgang von Goethe 1749-1832, Deutscher Dichter*

---

## Die grössten Ereignisse

Die grössten Ereignisse sind unsere stillsten Stunden.

*Friedrich Nietzsche 1844-1900, Deutscher Philosoph*

Und ich erkannte, dass sie die Stille nötig hatten.  
Denn nur in der Stille kann die Wahrheit eines jeden Früchte  
ansetzen und Wurzeln schlagen.

*Antoine de Saint-Exupéry 1900-1944, franz. Schriftsteller*

In fließendem Wasser kann man sein eigenes Bild nicht sehen,  
wohl aber in ruhendem Wasser. Nur wer selber ruhig bleibt,  
kann zur Ruhestätte all dessen werden, was Ruhe sucht.

*Laotse Chinesischer Philosoph, 6. Jhdt. v. Chr.*

Es gibt vielerlei Lärm. Aber es gibt nur eine Stille.

*Kurt Tucholsky 1890-1935, deutscher Schriftsteller*

Die grossen Taten der Menschen sind nicht die, welche lärmten  
... Das Grosse geschieht so schlicht wie das Rieseln des Was-  
sers, das Fliessen der Luft, das Wachsen des Getreides.

*Adalbert Stifter 1805-1868, österreichischer Dichter*



## **Manchmal braucht man einen Moment der Stille**

Manchmal braucht man einen Moment der Stille, um wieder das Wesentliche zu hören. Einen Moment mit geschlossenen Augen, um wieder klar zu sehen. Einen Moment auf das Herz hören, um das Leben zu spüren. Einen Moment des Rückzugs, um wieder stark zu werden.

---

## **Wer immer im Lärm sitzt, wird stumpf**

Wer immer im Lärm sitzt, wird stumpf ...

wer immer in der Stille sitzt, auch.

Nur die wechselnde Welle trägt des Menschen Schiff.

*Autor unbekannt*

---

## Erkenntnisse aus der Stille

Wir verdanken der Stille Erkenntnisse,  
die uns befreit haben,  
und Erholung,  
die tiefer reichte als ein guter Schlaf.  
Wir verdanken ihr Entscheidungen,  
die wichtige Weichen stellten.  
Wir verdanken ihr Rettung  
vor dem Untergang im Geräuschmeer.  
Wir verdanken ihr Nachrichten  
von uns selbst an uns selbst,  
endlich hörbar, ohne den Umweg  
über die Ohren.  
Wem anders verdanken wir  
die kleine Stimme  
der Wahrheit,  
als  
der Stille,  
dieser alten,  
immer neuen Freundin.

*Ulrich Schaffer geb. 1942, Deutscher Schriftsteller und Fotograf*

---

## Innehalten

Gönne dir Stille, in der du nur Atem und  
Herzschlag lauschst.  
Dann kehre in den Alltag zurück, kraftvoll  
und gelassen.

*Günther Frorath, Deutscher Dichter*



## Was Bestand hat

Was die Stille übersteht,  
hat Bestand.

Vielleicht muss alles in uns,  
was Angst vor der Stille hat,  
erst seine Bedeutung verlieren  
und uns freigeben  
für die Stille.

In der Stille werden wir echt  
und verlieren das,  
was nicht zu uns gehört hat.

*Ulrich Schaffer*

---

## Lieder

Auch Texte von Kirchenliedern eignen sich, um zur Ruhe zu kommen und in die Stille zu hören.

Lied	Reformiertes Kirchengesangbuch	Katholisches Gesangbuch	Christkatholisches Gesangbuch
Gott ist gegenwärtig	162	–	854
Schweige und höre	166	600	911
Gib dich zufrieden und sei stille	683	–	–
Zu Gott allein ist meine Seele still	765	–	–
Ausgang und Eingang	345	146	507
Ubi caritas	813	418	886
Bleibet hier	294	421	327
Unsere Zeit	24	690	890
Wechselnde Pfade	699	710	889
Geborgen, geliebt und gesegnet	39	174	785
Mein Herr und mein Gott	650	546	891

*Die Texte in der vorliegenden Broschüre verdanken wir teilweise Pfarrer Carl Boetschi, Arbeitsstelle Pastorales, 9000 St. Gallen. Weitere wurden von der Ökumenischen Medienkommission der drei Baselbieter Landeskirchen beigesteuert. Die Rechte liegen bei den jeweiligen Autoren, die wir – soweit bekannt – namentlich angeführt haben.*

*Möchten Sie diese Sammlung zum Thema „Stille“? Fordern Sie sie an bei:*

*Reformierte Kirche Baselland  
kommunikation@refbl.ch  
Tel. 061 926 81 86*

reformiert  
christkatholisch  
römisch-katholisch  
baselland

**ihre kirchen**

A graphic element consisting of three overlapping circles of varying sizes, creating a complex, abstract shape that resembles a stylized 'K' or a cluster of spheres.

Immer sollte in uns die Stille sein,  
die nach der Ewigkeit hin offen steht und horcht.

*Romano Guardini 1885-1968, Religionsphilosoph und Theologe*