



Haltestille vom 17. September 2026

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: Hildegard von Bingen

In einem Alltag voller Termine, Reize und Erwartungen fällt es oft schwer, zur Ruhe zu kommen. Der Körper ist erschöpft, der Kopf voll – und das Herz? Oft leise überhört. Genau hier kann die Weisheit von Hildegard von Bingen, deren Gedenktag heute gefeiert wird, inspirieren. Ihre spirituelle Sicht auf den Menschen als Teil eines größeren Ganzen, verbunden mit Natur und Schöpfung, eröffnet neue Wege, um innerlich zur Ruhe zu finden.

Hildegards Meditationen – oder besser gesagt: ihre Formen der stillen Einkehr – sind sanft, achtsam und tief. Sie brauchen keine komplizierten Techniken. Sondern nur ein bisschen Zeit. Und die Bereitschaft, sich selbst zu begegnen.

Fünf Wege zu mehr Ruhe – inspiriert von Hildegards Denken

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



1. Atempausen im Alltag – der einfachste Weg zur Ruhe

Der Atem ist unser ständiger Begleiter – und doch schenken wir ihm kaum Beachtung. Das ist ein erster Weg, indem wir – wie vorhin, bewusst ein- und ausatmen. Vielleicht nur drei Minuten. Aber diese können einen ganzen Tag verändern.

2. Die Natur als Spiegel der Seele

Hildegard sah in der Natur einen Ausdruck göttlicher Ordnung. Wenn wir uns in ihr aufhalten, können wir innerlich zur Ruhe können. Im Wald, in einem Park, auf einer Wiese können wir lauschen und den Boden unter unseren Füßen spüren. Die Natur ist einfach da.

3. Klangmeditation – Harmonie von außen nach innen

Musik hatte für Hildegard eine ordnende Kraft. Diese Kraft können wir nutzen, wenn wir in Klänge eintauchen und die Musik wirken lassen, ohne sie kontrollieren zu wollen.

4. Stille als Raum für deine innere Stimme

Einmal am Tag in die Stille zu gehen – ganz ohne Ablenkung – kann viel bewirken. Kein Handy, keine Aufgaben. Einfach da sein. Lauschen. Nicht erwarten, sondern empfangen.

5. Dankbare Rückschau am Abend

Hildegards Spiritualität war geprägt von Achtsamkeit und Dankbarkeit. Am Abend ein kurzer Moment der Rückschau: Was war heute schön? Was hat mich berührt? Wofür bin ich dankbar? Diese kleine Übung lässt uns mit einem friedlichen Herzen schlafen.

Hildegards Meditationen sind keine Übungen im klassischen Sinn – sie sind Haltungen. Vielleicht beginnt ihr Weg mit einem Atemzug. Vielleicht mit einem Schritt ins Freie. Vielleicht mit einem Lied. Es braucht nicht viel – aber es berührt tief.

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