



## Haltestille vom 14.11.2024

### Einleitung zur Stille (Pierre Stutz nach Psalm 62)

Bei dir allein kommt meine Seele zur Ruhe  
von dir kommt meine Hoffnung.

Ich will nicht mehr aussen suchen  
was ich mir in meinem Innern schenken lassen kann.

Meine Unruhe werde ich überwinden  
wenn ich wage die Stille auszuhalten

wenn ich lerne einen neuen Umgang mit mir zu suchen

Im Dasein, im Ausruhen, im Geniessen  
im Entdecken meiner schöpferischen Fähigkeiten.

So kann ich zur Ruhe kommen  
hoffend mein Leben durch dich vertiefen zu lassen.

Jeden Tag neu.

### Kraftwort: Pause

In der evangelisch-reformierten Kirche ist der Ewigkeitssonntag den Toten und der Erinnerung an unsere Vergänglichkeit gewidmet. Der Zeitpunkt im Kirchenjahr fällt mit dem zur Ruhe kommen der Natur zusammen. Die Natur macht nun **Pause**. Das Wort stammt aus dem Griechischen, kommt von anapausis. Es bedeutet Ruhe, Rast.

Wir haben uns heute zur Haltestille hier eingefunden, sind still und lauschen der Musik. Dabei spüren wir:

In der Musik braucht es Pausen, damit die Töne klingen können, damit ein Rhythmus entsteht, damit sie zu uns dringen kann. Pausen sind dazu da, Luft zu holen, atmen zu können. Musik ohne gut gesetzte Pausen kann sich nicht entfalten, sie wird sogar als störend empfunden.

Haltestille Bahnhofstrasse  
Donnerstags  
12.15 bis 12.35 Uhr  
Musik  
Stille  
Wort

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

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



Dennoch wagen wir uns im Leben nicht immer, unser Tun mit Pausen zu unterbrechen. Wir fürchten uns vor Pausen, auch vor stillen Momenten, denn diese haben etwas Entzündliches. Wie viel Heikles, Verletzendes, Störendes, den Fluss Unterbrechendes steckt in einer Pause und kann empfindlich weh tun!

So braucht es viel Mut, Pause zu machen, besonders dann, wenn man schon lange keine mehr gemacht hat und kein Gefühl mehr dafür aufbringen kann, was in einer stillen Pause alles hervorbrechen kann.

Umgekehrt aber kann so vieles Schönes und Neues aus einer Pause herausfunken. Gerade in einer Zeit, in der wir stets online sind, sehnen wir uns nach Unterbrüchen. Gut gesetzte Pausen setzen so viel Kreatives frei.

Rose Ausländer (1901 – 1988) hat in einem Gedicht die Pause umschrieben:

*Die Pause braucht mich,  
um sich zu sammeln.  
Verstohlen hol ich  
aus ihrer entzündlichen Stille  
den Funken.*

Der Tod ist die Pause, die wir uns nicht selber ausgesucht haben. Der Tod ist die Unterbrechung, die wir häufig fürchten, ihr wenn möglich aus dem Weg gehen, und die uns deswegen rast- und ruhelos macht.

Und umgekehrt ist es gerade der Tod, der uns vielleicht zur Besinnung bringt. Gäbe es die Grenze durch den Tod nicht mehr, wir hätten nichts mehr zu verpassen im Leben. Wir würden auch den Funken aus den Pausen nicht mehr wahrnehmen können, der unser Leben reich und sinnvoll macht. Und bereit für die Ewigkeit. –

Gesegnete Pause!

Haltestille Bahnhofstrasse

Donnerstags

12.15 bis 12.35 Uhr

Musik

Stille

Wort

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

Lars Simpson

Cornelia Camichel Bromeis

Thomas Münch

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