



Haltestille vom 10.9.2026

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: Let it be

Wenn ich in etwas *nachlasse*, dann tue ich es weniger intensiv.
Wenn ich von etwas *ablasse*, dann höre ich damit auf.
Und wenn ich etwas *unterlasse*, dann fange ich erst gar nicht damit an... Vielleicht bin ich dann ganz – *gelassen*?

Gibt es *Momente des Lassens* in unserer *Zeit des Tuns*? Sie sind wahrscheinlich selten in unserer grossen Geschäftigkeit. Ob unser Sonntag noch Sonntag ist? Unsere Freizeit wirklich frei? Unsere Pausen tatsächlich Unterbrüche? Oft füllt sich doch die kleinste Zwischenzeit mit irgendetwas Nützlichem. Die Zeit im Zug kann man am Laptop verbringen. Die Zeit in der Pause mit Socializen. Die Zeit vor dem Einschlafen mit dem eigenen Kopfkino.

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



Lasst uns doch einfach mal *lässig* sein. Let it be, singen die Beatles. Lassen wir die Dinge auf sich beruhen. Überlassen wir sie für einmal anderen. Sind wir so wichtig, dass es gar nicht geht ohne uns? Oder haben wir Angst etwas zu verpassen? FOMO nennt man das, «Fear of missing out». Das beunruhigende Gefühl, dass andere gerade spannende Dinge erleben, wichtige Entscheidungen treffen und tolle Gruppen bilden, während ich aussen vor bin. Oder haben wir etwa Angst vor der Lücke, der Leere, die sich ausbreitet, wenn wir nichts tun?

Aber wem erzähle ich das! Gerade wir hier, wir gönnen uns doch jetzt diese Haltestille! Wir scheuen ihn nicht, diesen Moment des Lassens mitten in der Zeit des Tuns. Es ist ein Moment, in dem wir uns selber ernst nehmen. Ja, wir *sind* wichtig! Aber jetzt nicht als Funktionsträgerinnen und Verantwortungsträger und Amtsträgerinnen in unseren Systemen. Wir sind wichtig vor uns selbst und für einander, als Menschen. Wie geht es Ihnen – als Mensch?

Ich glaube, wenn wir aus einem Moment des Lassens wieder ins Tun zurückkehren, tun wir die Dinge anders. Ruhiger, mehr als wir selbst, vielleicht sogar menschlicher. – Haltestillen kann man auch ganz für sich einlegen. Musik und gemeinsame Stille helfen, aber sie sind nicht unerlässlich. Ich stelle mir vor, wie wir unter der Woche, im Alltag und Werktag, auch gelegentlich innehalten, aufatmen und loslassen. Ich stelle mir vor, wie sich um mich herum eine kleine imaginäre Kirche aufspannt, wie ein Zelt. Darin bin ich und atme. Meine Aufmerksamkeit ist offen, nach innen, und vielleicht: nach oben. Was draussen ist, lasse ich. Und was dort vergessen gegangen ist, was keine Zeit gefunden hat, was nicht zu Wort kommen durfte, das ist jetzt wieder da: Ich selbst. Ich selbst, immer mehr gelassen. In Beziehung zu mir und zu meinem Nächsten.

Ich wünsche Ihnen gute Haltestillen.

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