## Haltestille vom 19. November 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: «Spaziermeditieren»

Seit Jahren gehe ich zu Fuss. Regelmässig, jeden Tag, Am Morgen, am Abend, oft auch zwischendurch. Ich bin ein Spaziergänger aus Leidenschaft. Dabei frage ich mich nicht, ob ich heute Lust habe oder nicht. Ich mache mich auf den Weg. Ich *lasse* mich gehen, im doppelten Sinn des Wortes. Ich mache dabei die Erfahrung, dass es mir besser geht, wenn ich gehe.

Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard hat entdeckt, dass er seinen Problemen buchstäblich davonlaufen konnte: «Vor allem verliere nie die Lust am Gehen! Ich gehe jeden Tag zu meinem Wohlbefinden und entferne mich so von jeder Krankheit. Ich habe

mir meine besten Gedanken ergangen, und ich kenne keinen noch so schweren Kummer, den man nicht weggehen kann.» Gehen als Therapie. Und: Gehen als Meditation.

Als ich wieder einmal gefragt wurde, ob ich denn meditieren würde (was üblicherweise von mir erwartet wird) und ich schon mit Nein antworten wollte, kamen mir meine ausgedehnten Spaziergänge in den Sinn und ich sagte: «Ja, ich meditiere.»

Ich meditiere beim Spazieren. Oder genauer: Indem ich spaziere, meditiere ich. Ich spaziermeditiere.

Im Gleichmass der Schritte finde ich besser zur Ruhe, als wenn ich still auf einem Meditationskissen zu sitzen versuche. Als nervöser Mensch brauche ich Bewegung, um ruhig zu werden. Natürlich schwatzt es auch während meiner Spaziergänge fast pausenlos in mir. Aber zwischendurch gibt es diese kleinen, kostbaren Momente, wo ich einfach gehe, ohne mir irgendwelche Gedanken zu machen.

Als Pilgerschaft oder Wallfahrt ist das Wandern eine alte Form der Meditation. Die frühen Pilger verstanden ihre Wanderschaft als Weg von der irdischen zur himmlischen Heimat. Ich bin da weniger anspruchsvoll: Ich spaziere morgens in die Stadt und abends wieder zurück. Und manchmal noch etwas weiter. Ob die Sonne scheint, ob es regnet oder schneit, ob es hell ist oder dunkel, warm oder kalt: Ich brauche diese täglichen Spaziergänge. Sie sind mein Lebenselixier.

Gelegentlich gehe ich auf Umwegen, um nicht in Routine zu erstarren. Wandern hat sprachlich mit Wandlung zu tun, die beide Worte haben die gleiche Wurzel «wenden». Da kommt nicht nur der Körper in Bewegung, sondern auch der Geist. Der Weg ist in vielen

# Haltestille Bahnhofstrasse

Religionen das zentrale Symbol für das Leben selbst: Wir sind immer unterwegs, letztlich Fremde auf dieser Erde. Es gibt hier keine bleibende Heimat. Alles ist vorübergehend, flüchtig und vergänglich. Alles ist Weg. Augustinus meint, ein Mensch, der stehen bleibe, sei tot: «Darum gehe immer vorwärts, sei immer unterwegs.»

Das Gehen ist ein Wunder, wie der Zen-Meister Thich Nhat Hanh sagt: «Das Wunder besteht nicht darin, auf dem Wasser wandeln zu können. Das Wunder besteht darin, auf der grünen Erde im gegenwärtigen Augenblick zu wandeln.»

Manchmal schliesse ich beim Gehen für ein paar Minuten die Augen. Dann höre ich die Geräusche, spüre den Wind und die Berührung der Füsse auf dem Boden. Und leise ahne ich, dass hier tatsächlich ein Wunder geschieht, in jedem Augenblick, mit jedem Schritt. Manchmal rezitiere ich zum Gehen still ein Gedicht oder ein Meditationswort, nehme es mit auf den Weg und in mich hinein.

Doch meistens gehe ich einfach. Wobei mir der Gedanke gefällt, dass der Weg erst im Gehen entsteht und dass er sich im Unendlichen verliert, wie Origenes sagt. Darüber könnte man lange nachdenken. Aber ich will mich nicht in tiefsinnigen Spekulationen verlieren, ich will gehen, hier und jetzt, auf dieser wunderbaren Erde.

Quelle: Lorenz Marti, Wie schnürt ein Mystiker seine Schuhe – Die grossen Fragen und der tägliche Kleinkram (Herder, 2015), S. 142f

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