

15.01.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Tanja Griesel,

Evangelische Schulpfarrerin, Fritzlar

10 Minuten Stille

Ich beobachte meine Kinder. Sie machen eine Challenge: zehn Minuten nichts tun. Kein Reden, keine Musik, kein Handy, nicht lesen – einfach nur sitzen und schweigen.

Zehn Minuten bewusstes Schweigen fühlt sich gut an

Das ist nicht leicht. Eigentlich redet immer jemand – oder schaut aufs Handy. Und zehn Minuten können lang sein. Doch sie halten durch. Und es fühlt sich gut an. Es ist wirklich etwas Besonderes. Wann ist es schon bewusst still? Wann bin ich wirklich mit nichts beschäftigt? Ich setze mich dazu. Schweige ebenfalls. Ich sitze zehn Minuten und genieße die Stille. Erst ist es ungewohnt. Dann fühlt es sich gut an, so anders als sonst: ein bewusstes Schweigen.

Das Gehirn verknüpft in stillen Momenten Gedanken neu

Studien zeigen: Kurze Pausen tun dem Gehirn gut. Wenn wir nichts tun, arbeitet es im Hintergrund weiter. In diesen stillen Momenten verknüpft es Gedanken neu – genau dann entstehen oft kreative Ideen, Mitgefühl und Klarheit.

Es steckt viel Kraft in einem Moment der Stille

Ich merke das auch bei mir. Wenn ich schreibe oder an einem Problem sitze, verbeiße ich mich manchmal richtig. Je angestrongter ich nach einer Lösung suche, desto weniger fällt mir ein. Dann hilft: Stopp. Zehn Minuten Ruhe. Einfach stillsitzen, ohne Ziel, ohne Ablenkung. Nach solchen Pausen ist mein Kopf wie aufgeräumt. Danach sehe ich, was vorher verborgen war. Eine Idee

taucht auf, ein Gedanke ordnet sich neu. Es fühlt sich an, als hätte jemand auf „Reset“ gedrückt. Und ich staune jedes Mal, wie viel Kraft in einem Moment Stille steckt.

Ziehen Sie sich auch ab und zu zurück, um nachzudenken?

Menschen suchen seit jeher Stille, um sich neu auszurichten. Auch Jesus zog sich immer wieder zurück, um allein zu sein, zu beten und nachzudenken. Vielleicht wusste er schon: In der Stille kann das Leben sich neu sortieren. Zehn Minuten reichen schon. Nach der Challenge mit meinen Kindern stehe ich auf und merke: Das hat gutgetan!