

07.05.2026 um 00:01 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jelena Wegner,

Evangelische Pfarrerin, Siegbach

7 Minuten Stille

Echte Stille: Das ist selten. Ohne Radio im Hintergrund, ohne Handy, ohne laute Gedanken an ToDo-Listen und Alltag. Ich habe das vor Kurzem erlebt.

Taizé: ein Ort der Gemeinschaft

In Taizé: Das ist eine kleine Klostersgemeinschaft in Frankreich. Die Glaubensbrüder von Taizé laden Menschen zu sich ein – vor allem Jugendliche. Sie können dort gemeinsam mit anderen ihren Glauben leben.

Eine bunte Gemeinschaft aus vielen Ländern

Mit mir waren etwa 2500 andere Menschen da. Aus ganz unterschiedlichen Ländern: Litauen, Spanien, Neuseeland, Schweden. Eine bunte Gemeinschaft.

Die Kraft des gemeinsamen Singens

Drei Mal am Tag kommen alle in der Kirche zusammen. Zum Beten und Singen. Kurze Strophen – nur ein oder zwei Sätze. Die werden einfach immer wiederholt. So kann schnell jeder mitsingen. 2500 Stimmen – das geht unter die Haut. Und dann: Stille. Mitten im Gottesdienst. 2500 Menschen schweigen. Kein Ton. Kein Wort. Absolute Stille. Sieben Minuten lang.

Sieben Minuten Schweigen mitten im Gottesdienst

Am Anfang kam mir das sehr lang vor. Ungewohnt. Ein bisschen unangenehm. Nichts passiert. Aber mit jedem Mal wurde es leichter. Ich kam zur Ruhe. War für einen Moment ganz bei mir selbst. In der Stille muss ich nichts leisten. Ich muss nichts sagen. Nichts denken. Nichts erreichen. Ich darf einfach da sein.

Einen Moment einfach da sein

Ich habe gemerkt: Die Stille ist nicht leer. Da ist etwas. Mehr, als ich greifen kann. Es geschieht etwas. Mit mir. Stille ist beten. Stille ist atmen. Stille ist Leben. Und plötzlich waren sieben Minuten nicht mehr lang. Manchmal hätte ich mir sogar gewünscht, dass es noch weitergeht.

Stille in den Alltag mitnehmen: Wie gelingt das?

Ich möchte das mitnehmen in meinen Alltag. Nicht mit 2500 Menschen. Sondern allein. Ein paar Minuten am Tag. Ohne Handy. Ohne Ablenkung. Nur ich. Und die Ahnung: da ist mehr.