

## Stille suchen, Abstand gewinnen

18.12.2025

Mitten in Berlin, am Brandenburger Tor, da tobt das Leben. In der Adventszeit besonders. Der Lärmpegel ist hoch. Autos, Motorräder und Busse fahren im Kreisel vorbei. Viele Touristen strömen ins Zentrum der Stadt. Täglich findet hinter dem Brandenburger Tor irgendeine lautstarke Demonstration statt. Rechts im Seitenbereich des Brandenburger Tores, leicht zu übersehen, gibt es einen besonderen Raum. Einen Raum der Stille. Ein wunderbares Angebot, mitten im Lärm der Großstadt etwas Kostbares zu finden: Stille. Abstand von allem Getöse draußen und drinnen. Ein paar Momente zum Durchatmen.

Nur ein Türstopper weist auf den einfach gestalteten Raum hin. Auf einem Plakat hinter dem Eingang steht großgeschrieben: „Treten Sie ein! Hier dürfen Sie schweigen.“ Still zu sein, das ist an diesem Ort nicht nur ausdrücklich erlaubt, sondern auch geboten. Drinnen findet man ein paar graue Stühle, einen Wandteppich, der angestrahlt ist, das ist alles. Ein religiöses Symbol sucht man vergebens. Stille ist hier das einzige Programm.

Ich setze mich auf einen der grauen Stühle und merke, wie schon nach ein paar Minuten die Ruhe in mich einströmt. Die Geräusche der City sind hier drinnen nur gedämpft hörbar. Meine Sinne können aufatmen, vor allem das dumpfe Dröhnen in den Ohren legt sich schnell. Das Kopfkino in mir kann Pause machen.

Gerade in den Wochen vor Weihnachten fühle ich mich oft überreizt. Mein Kopf ist randvoll, der Blutdruck leicht am Steigen. Hier im Raum der Stille kann ich für einen Augenblick herunterfahren und Abstand gewinnen. Gut, dass es diesen Ort gibt.

Sich eine Atempause zu erlauben, das ist nicht für jeden Menschen selbstverständlich. Oft überfordern wir uns und reden uns ein: „Das schaffen wir schon.“ Oder „Was soll schiefgehen?“ Wer permanent auf hohem Level unterwegs ist, dem droht Kurzatmigkeit. Eine Pause gönnen sich viele Menschen erst spät am Abend, wenn alles geschafft ist. Hier im Raum der Stille geht das auch zwischendurch, im Vorübergehen.

Wer beten will, braucht Stille. Der muss sich ein Stück von allem distanzieren. Das ist nicht leicht. Jesus sagt in der Bergpredigt übers Beten: „*Geh in deine Kammer und schließ die Tür zu.*“ (Matthäus 6,6) Er hätte auch sagen können: Such dir einen Raum der Stille, wo du für dich sein kannst.

Das ist keine christliche Weltflucht. Eher ein Akt des Widerstands gegen zu viel Lärm und Überreizung. Einfach einmal am Tag sich selbst losmachen. Ein stilles Gebet hilft, den Pegel herunterzufahren. Ein Ruheort im Alltag tut gut, wo man sich nicht vor anderen Menschen beweisen muss. Wo du frei von allem bist, was deine Aufmerksamkeit herausfordert. Du darfst schweigen und bei dir selbst ankommen - und darin auch Gott begegnen.

Jesus hat auf diese stille, ruhige Art gebetet. 40 Tage lang ist er ganz für sich in der Wüste,

bevor er sich taufen lässt und öffentlich predigt und wirkt. Später erzählt die Bibel immer wieder, wie Jesus die Einsamkeit bewusst gesucht hat. „*Jesus stieg allein auf einen Berg, um zu beten.*“ (Matthäus 14,23) Ich finde das sympathisch: Auch Gottes Sohn will sich nicht von allen Ansprüchen an ihn erdrücken lassen. Auch er braucht Abstand und Stille für die innere Balance.

In einem Gebet, das zur Ruhe führen will, heißt es:

*Gott, ich bitte dich,*

*lass mich zur Ruhe kommen*

*einen Augenblick*

*Nicht an die vielen Dinge denken,*

*die mich tagein tagaus*

*beschäftigen, belasten, bedrücken.*

*Einen Augenblick nicht tun müssen,*

*was ich selbst und andere von mir erwarten.*

*Einen Augenblick*

*Nur da sein.*

*Für dich, Gott.*

*Und hören auf das,*

*was du mir sagen willst.*

*Jetzt.*

*In der Ruhe dieses Augenblicks.*

*Es gilt das gesprochene Wort.*

*(Nach Eckard Herrmann, Neue Gebete für den Gottesdienst IV, München, S. 101,  
dort allerdings in der „Wir“-Form: „Gott wir bitten dich ...)*

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>