

# Stille zum Tauschen

Die Cityseelsorge will mit dem Projekt «#stillesg» aufzeigen, wie wichtig Stille im Alltag ist.

Stille ist Kraft. Stille gibt Sinn. Stille vertieft: Das Team der Cityseelsorge hat ein Projekt lanciert, das aufzeigen soll, wie wichtige Ruhe im Alltag ist. Und vor allem, wo sie in der Stadt gefunden werden kann. Einige Orte sind auf einer eigens dafür erstellten Website zu finden. Es ist gemäss Medienmitteilung aber nur eine erste Auswahl.

Auf der Internetseite sind aber nicht nur ruhige Orte zu finden, sondern auch Tipps und Tricks. So verraten die Stilleprofis Theologin Hildegard Aepli, Yoga Lehrer Stefan Sukhnam Singh Grob und Theologe Niklaus Bauer ihre Geheimnisse. So setzt beispielsweise Niklaus Bauer voll auf die Meditation: «Ich gehe für eine kurze Zeit in die Tiefe, atme durch und verbinde mich mit dem liebenden Geheimnis des Lebens», schreibt er.

## Im Wald, bei den Pferden oder in der Luft

Alessia hingegen verrät, dass sie bei den Pferden Stille findet, weil es ihr Freude bereitet. «Hier werde ich ohne Worte verstanden», schreibt sie unter ihrem Bild auf der Internetseite. Oder da ist Matthias, dessen Stille-Lieblingsort der Wald ist, weil er sich dort im Kontakt mit der Natur mit allen und allem zutiefst verbunden fühle. Anne hingegen findet ihre Ruhe nur beim Gleitschirmfliegen. «Bin ich in der Luft, erinnert es mich daran, tief durchzuatmen, herumzuschauen und die Umgebung zu geniessen.» Auf der Website kann jede und jeder seinen Ort der Stille mit der Gemeinschaft tauschen. Bis zum 31. Januar können die Bilder und Texte gepostet werden. Am Ende des Projekts gibt es dann sogar Stille zu gewinnen, in Form eines Gutscheins für ein Entspannungswochenende.

## Die ganze Nacht gemeinsam meditieren

Stille gibt es aber nicht nur in der Einsamkeit. So kann Stille Menschen auch verbinden, wie es in der Mitteilung weiter heisst. Deshalb organisiert die Cityseelsorge ein Rahmenprogramm, das sich rund ums Thema Stille beschäftigt. So gibt es unter anderem in der Schutzengelkappelle unter der Woche bis zum 23. Dezember von 18.30 bis 19 Uhr Stille im Advent. Am Dienstag, 10. Dezember, 19 bis 21 Uhr, lädt Margrit Wenk-Schlegel in der Kirche Halden zur Adventsmeditation. Ebenfalls in der Kirche Halden gibt es am 13. Dezember, 19 bis 24 Uhr, eine Meditationsnacht. *(pd/ren)*