



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 18.11.2025 07:50 Uhr | Michelle Engel

Stille im Alltag

Ich gehe gerne über Friedhöfe. Ja, wirklich. Vielleicht klingt das merkwürdig, aber gerade da, zwischen den Gräbern, spüre ich eine besondere Stimmung – still, klar, konzentriert. Als Gemeindereferentin halte ich Trauerfeiern, begleite Menschen in Abschied und Verlust. Und immer wieder merke ich: In der Stille zeigt sich, was wirklich zählt: Nähe, Aufmerksamkeit, die kleinen Dinge, die unser Leben reich machen.

Neulich, an einem grauen Novembertag, ich war gerade auf dem Weg zu meiner nächsten Trauerfeier, hing dichter Nebel über den Gräbern. Die Bäume waren kahl, die Welt wirkte, als würde sie den Atem anhalten. Ich bin einfach über die Wege gegangen und habe nur das leise Rascheln der Blätter unter meinen Schuhen gehört. In genau diesem Moment wurde mir klar: Stille ist nicht nur die Abwesenheit von Geräuschen. Sie ist ein Raum, in dem wir klarer sehen, klarer fühlen, klarer atmen können. Und dann erinnere ich mich an einen weiteren Moment an diesem Tag, als ich mit einem Freund nach einem Spaziergang am See bei uns im Stadtwald in Krefeld, saß. Wir haben kaum gesprochen, einfach nebeneinander gesessen und auf das Wasser geschaut. Keine großen Worte nötig, keine Ablenkung – und trotzdem hat mich der Moment berührt. Wissen Sie, wie herrlich das ist, mit einem Menschen zusammen schweigen zu können? Ruhe zu teilen? Das ist ein Geschenk!

Psalm 46 sagt: "Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin." Stille ist kein leeres Vakuum, sondern ein Raum, in dem wir das Wirken Gottes spüren können. Manchmal leise, fast unscheinbar, oft übersehen im Trubel des Alltags. Wer diese Momente zulässt, öffnet sich für Klarheit, Orientierung und innere Ruhe. Stille bedeutet: Wir spüren, was wirklich wichtig ist. Beziehungen, Dankbarkeit, die kleinen Momente, die uns Kraft geben. Und wir merken: Wir müssen nicht alles sofort erledigen, nicht jeden Tag komplett durchplanen. Manchmal reichen ein paar Minuten, ein bewusster Atemzug, ein kurzer Spaziergang, ein Blick aus dem Fenster, um den Kopf freizubekommen, die Gedanken zu ordnen und das Herz zu beruhigen. Vor zwei Wochen habe ich erzählt, dass ich im Internet mit unserem Gemeinde-Instagram-Kanal ziemlich eingebunden bin. Da wir über 80.000 Leute haben, die unserer Seite folgen, bekomme ich mitunter 300 Nachrichten pro Tag. Und damit dieses "Alle wollen was von mir" nicht Überhand nimmt, steuere ich immer wieder bewußt gegen. Mit Stille. Stille im Alltag ist kein Luxus, sie ist notwendig. Sie schenkt Orientierung, Klarheit und Kraft. Sie hilft uns, die Dinge wieder bewusst wahrzunehmen, die wir sonst übersehen. Und sie zeigt: Gott wirkt oft genau dort, wo wir innehalten, aufmerksam sind und uns Zeit nehmen. Deshalb mein kleiner Impuls für Sie heute: Nehmen Sie sich bewusst eine Minute der Stille. Ganz egal, wann und wo. Vielleicht beim Kaffee am Morgen, beim Warten auf den Bus, beim Blick aus dem Fenster oder auf einen ruhigen Moment im Büro. Einfach nur da sein, die Geräusche wahrnehmen, die Gedanken kommen lassen. Fragen Sie sich: Was ist mir jetzt gerade wichtig? Welche kleine Freude oder Begegnung möchte ich bewusst wahrnehmen?

Herzlich grüßt Sie aus Krefeld

Michelle Engel