



## Gedanken zum Sonntag

# Ruhe außen – Stille innen

Der Atem stockt. Kein Blatt regt sich. Kein Laut, keine Bewegung. Ruhe für Auge und Ohr. Diese Ruhe kommt von außen. Innere Stille hingegen wächst im Herzen. Sie hören sie nicht, sehen sie nicht – Sie spüren sie. Sie zeigt sich bei Menschen, die konzentriert sind, wenn ringsum das Chaos tobt. Die besonnen handeln, obwohl der Tag rast. Die gelassen bleiben, sobald der Druck steigt. Die vermitteln, wo andere streiten. Innere Stille klärt die Gedanken, ordnet die Gefühle, prüft die Wünsche, lenkt die Ziele. Wer innerlich still wird, findet Frieden mit sich selbst. Äußere Ruhe allein bringt keine innere Stille. Doch sie kann den Weg ebnen. Michael weiß das. Deshalb steht er früh auf, geht durch die leeren Straßen von

Bozen, atmet eine halbe Stunde lang frische Morgenluft und trinkt erst danach seinen Kaffee – ohne Handy, ohne Radio. Anna wartet bis zum Abend. Wenn ihr Mann und die Kinder schlafen, setzt sie sich ins Wohnzimmer, denkt nach und schreibt in ihr blaues Heft, was an diesem Tag wichtig wurde.

Manche finden Stille nicht in der äußeren Ruhe, sondern in dem, was sie lieben. Monika hört Musik: Mozart, Beethoven, vor allem Bach. Thomas kegelt jeden Samstag, manchmal auch am Sonntag, mit seinen Freunden. Elisabeth hält Geist und Körper wach; sie meditiert und macht Yoga. Peter schwingt

sich aufs Mountainbike und fährt den Ploseberg hinauf. Es gibt viele Wege zur inneren Stille. Manche sind kurz, andere lang. Jeder muss seine eigenen suchen und Umwege in Kauf nehmen. Wann, wo, wie finden Sie Ihre Stille? Probieren Sie es aus! Dieser heiße August lädt dazu ein. Nutzen Sie die Tage – bald ist der Sommer vorbei.

„Es gibt viele Wege zur inneren Stille. Manche sind kurz, andere lang. Jeder muss seine eigenen suchen und Umwege in Kauf nehmen.“

SHUTTERSTOCK



**Alexander Notdurfter,**  
Professor  
an der  
Phil.-Theol.  
Hochschule  
in Brixen



INGRID HEISS



# BEST MARKE

Lehnen Sie sich entspannt zurück. Mit hochwertigen Geschäftsdrucksorten verschaffen wir Ihrem Unternehmen den besten Auftritt. Beeindruckend schön und wiedererkennbar gut.

[www.athesiadruck.com](http://www.athesiadruck.com)

 **ATHESIA**  
DRUCK

 **FERRARI**  
**AUER** DRUCK