

06.10.2026 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Magdalena Kiess

Stille

Zwei Stunden vor dem Schlafengehen kein blaues Licht von PC oder Handy! Vielleicht sehen Sie auch den erhobenen Zeigefinger vieler Ratgeber für besseres Ruhefinden und erholsameren Schlaf vor sich. Natürlich haben Sie recht, aber es ist gar nicht immer so einfach, sich an solche Empfehlungen zu halten. Dabei sehnen sich viele nach Ruhe – gerade abends nach einem stressigen Tag. Heute gedenkt die Kirche des heiligen Bruno. Vor fast tausend Jahren hat er den Kartäuserorden gegründet. Seine Mönche leben bis heute in Stille – kaum Gespräche, viel Schweigen, ein Leben fast ganz nach innen gerichtet. Die zwei Stunden ohne Handy vor dem Schlafengehen sind für diese Mönche wahrscheinlich ein Klacks! Bruno soll gesagt haben, nur in der Stille lerne man, wirklich zuzuhören – sich selbst und Gott. Ein Gedanke, den auch die Bibel kennt: „Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin“ steht in einem Psalm (Ps 46,11). So extrem wie im Kloster muss ich es nicht machen. Aber vielleicht schenke ich mir heute Abend fünf stille Minuten, bevor der Schlaf kommt. Eine ruhige Nacht wünsche ich Ihnen.