



**Lärm ist nach Luftverschmutzung der zweitgrößte, die Krankheitslast vergrößernde Umweltfaktor. (WHO)**

Studien zeigen, dass Menschen eine Lautstärke zwischen 40 und 65 Dezibel als ruhig und angenehm empfinden. Zum Vergleich: Die natürliche Geräuschkulisse im Wald entspricht 45 Dezibel, ein Gespräch in Zimmerlautstärke etwa 60 Dezibel.

Chronischer Lärm (etwa Auto- oder Transportlärm, ab ca. 85 Dezibel) kann psychische und körperliche Beeinträchtigungen zur Folge haben: Lärm desensibilisiert uns, Aufmerksamkeit und Empathie sinken, die Fehlerquote steigt. Ebenso besteht das Risiko für Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Infarkte.

*„Stille kann nicht wirklich erfahren werden, wenn wir nicht gleichzeitig bereit sind, ganz sie selbst, die STILLE, zu SEIN. Das wäre die Auf-Gabe. Die Selbst-Aufgabe. Hier gilt das Alles-oder-Nichts-Prinzip. Genau das ist der Punkt, an dem wir uns, meistens unbewusst und aus blankem Überlebensimpuls heraus, für das Geräusch unserer eigenen Ich-Perspektive entscheiden.“*

Alexander Poraj, Mitglied der spirituellen Leitung

*„Stille ist das Heimkommen bei mir selbst. Ich habe am Benediktushof durch die Stille die Möglichkeit, bei mir zu sein, ohne all die Ablenkungen des Alltags.“*

Susanne Brueker, Kursteilnehmerin

*„Für mich ist es ein Getragensein und die fördernde Unterstützung, Zeit für mich zu haben, ohne die Verpflichtung, auf äußere Reize reagieren zu müssen. Zusammensein und Gemeinsames erleben, ohne Worte!“*

Dr. Jutta Muttenhammer, Kursteilnehmerin

*„Die Stille ist, wie das Gewahrsein selbst, ein Spiegel, der integrierend und heilsam wirkt. In gewisser Weise kann dies jedoch manchmal sehr schmerzhaft sein, da ich nackt bin und völlig auf mich zurückgeworfen. Die gewohnten haltgebenden Muster greifen ins Leere. Meiner Erfahrung nach ist es somit immer beides: herausfordernd und erweckend.“*



Björn Hanssen, Kursteilnehmer



Mehr Informationen auf:  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



## Willkommen in der Stille!

Stille erfahren und mitgestalten



## Warum brauchen wir Stille?

Die Herkunft des Begriffs „Stille“ ist nicht eindeutig, eine Option ist das lateinische „desinere“: das Stoppen, Innehalten in einer Bewegung oder Gewohnheit. Für unsere Ur-Ahnen war Stille überlebens-wichtig, um sich in der Welt zurechtzufinden: Stille ermöglicht Raum, in dem Verbundenheit entstehen kann, Verbundenheit mit unseren Sinnen und damit mit unserer Umgebung, mit der realen Welt – mit allem, was gerade um uns herum passiert.

*„Stille ist die Türöffnerin für die Tiefe. Jeder Klang, gleich welcher Art, wird aus der Stille geboren und fällt in sie zurück.“*

Petra Wagner, Leitungsmitglied der Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“

*„Stille ist nicht gleich Stille. In der Tat gibt es verschiedene Ebenen, auf denen Stille erfahren werden kann: Da ist die Stille, die wir aufsuchen können an Orten, an denen wir weitestgehend vom Alltagslärm verschont sind. Dann ist da die innere Stille, in der wir in Stille mit uns sind und sich ein innerer Frieden in uns ausbreitet. Und es gibt die Stille hinter der Stille, wie es Willigis Jäger nannte. Es ist ein Geisteszustand – durchdrungen von Stille mitten im Lärm des Alltags und selbst in schmerzvollen Situationen.“*

Fernand Braun, Mitglied der spirituellen Leitung



## Willkommen am Benediktushof, willkommen in der Stille!

Mit diesem Flyer möchten wir Sie zu

einem stillen Spaziergang über den Benediktushof und ein paar Minuten des Innehaltens einladen. Was hat es auf sich mit unserem Selbstverständnis als stiller Ort? Mit unserer Bitte an Sie, im Schweigen zu bleiben, mit den vielen Schildern am Hof, die Sie an verschiedenen Stellen an das Stillegebot erinnern möchten?

### Warum Stille?

Sobald wir still werden, öffnen und schärfen sich unsere Sinne. Wer sich ganz in Ruhe auf einer Bank im Innenhof, auf der Terrasse oder im Garten der Stille niederlässt, wird Gast eines wunderbaren, ruhigen Konzerts aus Vogelgezwitscher, dem Wind in den Blättern und dem leisen Plätschern des Brunnens.

*„Stille ist mehr als Nicht-Sprechen. Stille ist eine Haltung, die die Stille des anderen und meine eigene respektiert.“*

Maria Kolek Braun, Mitglied der spirituellen Leitung



*„Die Stille ist eine unfassbare Präsenz. Wir gleichen einer Schale, die diese Stille empfängt, bis auch die Schale vergeht und nur die Stille bleibt. Sie war schon immer da.“ Willigis Jäger*

### Hand aufs Herz! Wie viele Orte der Stille fallen Ihnen auf Anhieb ein?

Seit der Gründung im Jahr 2003 legen wir uns am Benediktushof einige wenige Regeln auf, um die Stille auf dem Areal zu wahren und die Ablenkungen – für Geist und Sinne – auf das Nötigste zu reduzieren. Deshalb gibt es kein Radio oder Fernsehen, Gestaltung und Interieur sind klar, schlicht und reduziert. All das dient der Stille in uns, auch wenn manches ungewohnt erscheint. Mit diesem Flyer möchten wir Sie inspirieren, die Stille mitzutragen und zu erfahren.

- ▶ Wir bitten, im gesamten Haus und auf dem Areal, also in den Kursräumen, Zimmern, Gängen, im Innenhof, in den Gärten, ebenso bei den Mahlzeiten (wenn nicht anders angesagt) ganz im Schweigen, bei sich zu bleiben.
- ▶ Gäste von Kursen, in denen gesprochen wird, bitten wir, beim Verlassen des Kursraumes wieder ins Schweigen zu gehen.
- ▶ Wir bitten um Rücksicht auf andere Kursteilnehmer\*innen, die bewusst die Stille

- suchen: Das heißt Zurückhaltung beim Augenkontakt und Grüßen, Verzicht auf Parfums und dezente Kleidung (auch im Sommer).
- ▶ Wir bitten Sie, die Zimmer- und Brandschutztüren mit der Hand, beziehungsweise mit dem Schlüssel achtsam zu schließen.
- ▶ Schalten Sie bitte Ihr Mobiltelefon ab, bzw. auf lautlos, verzichten Sie auf Gespräche im Zimmer, auch im Doppel- und Mehrbettzimmer.

*„Stille wird im beschleunigten Alltag und durch die permanente Nutzung der technologischen Möglichkeiten immer seltener und damit umso wertvoller.“*

Gerhard Bader, Geschäftsführer

### Warum ist Stille so kostbar?

Diese Stille, Klarheit und Reduzierung auf das Wesentliche empfinden wir am Benediktushof als Geschenk, als Luxus. Unser Leben, unser Alltag im 21. Jahrhundert ist geprägt von Maschinen und Informationstechnologie. Technik kann uns bei fast allem helfen, umgibt uns gleichzeitig aber rund um die Uhr mit (zu viel) Lärm. Die Fähigkeit, Technik in einem für uns angemessenem Maß zu nutzen, müssen wir Menschen scheinbar erst entwickeln.

### Die Sehnsucht nach Stille

Was wir als Lärm empfinden, ist stark geprägt von unserem persönlichen Empfinden. Studien belegen jedoch einen Zusammenhang zwischen Lärm und Krankheiten sowie Auswirkungen auf unsere Psyche. So sehr sich Menschen nach Stille und Ruhe sehnen – auch das belegen Studien –, tun wir uns gleichzeitig oft schwer mit Stille, und damit verbunden mit dem Fehlen von Ablenkung. In der Stille entsteht Raum zur unmittelbaren Begegnung – vor allem mit uns selbst. Zu diesem Auskosten der Stille möchten wir Sie gerne einladen!