

# „Wir treten als Anwälte für die Stille auf“

---

## Erfahrungen und Perspektiven aus der Cityseelsorge St. Gallen

„Wir sind auf der Flucht vor der Stille, aber sie wird uns einholen. Und dann werden wir entdecken, dass Stille nicht Mangel, sondern Fülle bedeutet“, sagt Peter Roth. Nicht nur der Toggenburger Künstler, sondern auch das Team der Cityseelsorge St. Gallen hat sich in den letzten Jahren intensiv mit Stille auseinandergesetzt. In mehreren Projekten wurde „Stille“ ins Zentrum pastoraler Projekte gerückt.

## Ann-Katrin Gässlein

Dr. theol., Professurvertretung im Fach Liturgiewissenschaft an der Universität Luzern und Theologin in St. Gallen



Die Schutzengelkapelle inmitten des Trubels am St. Galler Stadtfest im August 2025.

„Der erste Ausgangspunkt unserer Projekte war die Erfahrung: Stille tut gut“, erzählt Cityseelsorger Matthias Wenk. „Der zweite war: Stille hat im alltäglichen, öffentlichen Raum keinen Platz“. Als Seelsorger versteht er es als seine Aufgabe, anwaltlich für Stille auf- und einzutreten. „Religionsgemeinschaften haben jahrtausendelange Expertise mit Stille, die auch Teil einer gängigen christlichen Praxis ist“. Dem stimmt auch Roman Rieger, langjähriger Leiter der Cityseelsorge St. Gallen, zu: „Wir sehen überall Informationsüberflutung, in den Medien, im Handy. Jederzeit ist Ablenkung möglich, kann man sich mit Inhalten füllen, so dass keine Leere entsteht. Wo aber bleibt noch Raum, einer Sehnsucht im Inneren nachzuspüren?“ Im Angebot zur Stille sieht Rieger einen spezifisch religiösen Auftrag: „Dort besteht die Chance, dem Göttlichen Raum zu geben. Schliesslich braucht jedes Gebet auch erst einmal Stille.“

Die Herausforderung für die Cityseelsorge besteht darin, niedrigschwellige Stille-Erfahrungen zu ermöglichen. Anspruchsvolle Stille-Angebote gibt es genug, auch im christlich-kirchlichen Kontext: „Aber nicht jeder schafft es, eine halbe Stunde mehr oder weniger bewegungslos still zu sitzen. Viele scheitern daran und geben auf“, weiss Wenk. Um Stille nicht als Zumutung, sondern als Geschenk zu erleben,

braucht es Hilfsmittel: ein Weg, der in die Stille führt, leise Musik oder auch ruhige Tätigkeiten: „Eine Kerze anzuzünden ist ein Moment der Sammlung. Man muss Energie sammeln, damit der Docht brennt; ebenso lässt sich die innere Konzentration bündeln.“ Stille ist nicht mit Geräuschlosigkeit und auch nicht mit Untätigkeit gleichzusetzen. Es geht um das Schaffen einer Atmosphäre, die innere Ruhe ermöglicht: „Stille verstehen wir als Entschleunigung, als Reduktion von Ablenkung, als Atmosphäre“, so Wenk.

### Eine Kapelle als „Ort der Stille“ mitten im Stadtfest

Mit unterschiedlichen Aktionen hat die Cityseelsorge St. Gallen in den vergangenen Jahren „Stille“ erfahrbar gemacht: Ein bis heute regelmässig angebotenes Projekt ist der „Ort der Stille“ beim jährlichen sommerlichen Stadtfest. Es basiert auf einem Präsenzangebot, das von vielen Freiwilligen mitgetragen wird: Im Zentrum steht die Schutzengelkapelle am Klosterplatz, die normalerweise verschlossen und nur für die Sonntagsgottesdienste der italienischsprachigen katholischen Gemeinde geöffnet ist. Sie ist von aussen mit Scheinwerfern angestrahlt, und vor dem Eingang ist ein mobiles Lastenvelo unter einem Zeltdach mit farbigen Lampen platziert. Freiwillige sprechen Besucherinnen und Besucher an, die kurz stehen bleiben, laden zu einem Moment der Stille ein, schenken eine Kerze und verweisen auf die Eingangstüre. Um in die Kapelle zu gelangen, ziehen die Besucherinnen und Besucher zusätzlich ein blickdichtes schwarzes Tuch zur Seite.



Wer durch den dunklen Vorhang eintrat, wurde eingeladen, eine Kerze anzuzünden.

Am Eingang der Kapelle steht eine weitere Freiwillige, die mit Handzeichen anbietet, die Kerze anzuzünden, ohne zu sprechen. Der Raum selbst ist hauptsächlich durch die bereits brennenden Teelichter erleuchtet, die auf einem grossen und halb aufgerichteten Taizé-Kreuz platziert sind. Dafür wurden der mobile Altar und der Ambo im Vorfeld zur Seite geschoben. Das Raumsetting bedarf keiner Erklärungen: Es ist sofort ersichtlich, wo die brennende Kerze platziert werden und wo man selbst Platz nehmen kann. Kirchenbänke gibt es keine; dafür sind Stühle halbkreisförmig in mehreren Reihen aufgestellt. Wirklich still ist es in der Kapelle nicht: Die Geräuschkulisse von aussen lässt sich nicht ganz unterdrücken, und für eine entsprechende Stimmung laufen im Hintergrund leise Gesänge aus Taizé. Die Erfahrungen mit dem „Ort der Stille“ sind durchweg positiv – freiwillige Mitwirkende berichten von Gesprächen, auch wenn im Lauf des Abends diese aufgrund des steigenden Alkoholpegels zunehmend schwierig, aber bisweilen auch unterhaltsam wurden. Das Team verbucht das Projekt als erfolgreich: Im August 2025 war es zu 400 Kontakten bei rund 120'000 Besucherinnen und Besuchern auf dem zweitägigen Stadtfest gekommen.

### „Pop Up Stille“ im Advents- und Weihnachtsmarkt

Andere „Stille“-Projekte der Cityseelsorge sind als einmalige Experimente angelegt und wollen insbesondere eine bestimmte Zeit spirituell begleiten: den Advent. Im Winter 2018/2019 mietete die Cityseelsorge ein leerstehendes Geschäftsensemble für drei Monate in der St. Galler Altstadt und installierte dort „Pop

Pop Up Stille: Wer eintrat, konnte sich im Vorraum zunächst an Stille gewöhnen – und dann weitergehen.



Up Stille“ in zwei Räumen. Während der ganzen Adventszeit war „Pop Up Stille“ geöffnet und richtete auch mehrere Veranstaltungen aus. Das Kernprogramm sah einen Empfangsraum vor, wo tagsüber immer eine Person anwesend war und eine Tasse Tee anbot. Hier war es möglich, sich gedämpft und flüsternd zu unterhalten, sich in bequemen Sesseln zwischen Schafsfellen aufzuwärmen und in Literatur zum Thema „Stille“ zu schmökern. Auf Wunsch bot der jeweilige Gastgeber oder die Gastgeberin auch eine Handmassage an. Im zweiten – dahinter liegenden – Raum herrschte dann wirklich Stille. Mit Hocker oder Kissen liess sich auf dem Boden meditieren. Wem dies zu viel Stille war, konnte Kopfhörer ausleihen und einer Meditationsanleitung oder Adventsmusik lauschen. „Pop Up Stille“ war als Weg angelegt, der Menschen die Möglichkeit bot, in eine entsprechend stille Situation in ihrem eigenen Tempo einzutreten und so lange wie gewünscht zu verweilen. – Das Fazit zu diesem ressourcenintensiven und nicht günstigen Projekt fällt insgesamt positiv aus: Vor allem die Medien reagierten ausgesprochen positiv auf „Pop Up Stille“; Berichte erschienen im TV-Format „10 vor 10“, in der „Tagesschau“ und während der gesamten Adventszeit regelmässig im Newsticker des SRF.

### „Stadtwald – So klingt Stille“ in einem Ladenlokal

Ein Jahr später, im Dezember 2021, richtete die Cityseelsorge erneut einen freistehenden Laden in der Altstadt ein, aber diesmal unter dem Vorzeichen „Stadtwald: Stille im Advent“. Aus den umliegenden Wäldern wurden mit Hilfe von Förstereien Laub, Tannenbäume, Baumstämme sowie einige ausgestopfte Waldtiere in das Ladenlokal gebracht. Während der Öffnungszeiten war auch hier stets eine freiwillige Person vor Ort, die die Menschen in der Fussgängerzone ansprach, zum Besuch und Verweilen einlud, darauf aufmerksam machte, dass im „Stadtwald“ nicht gesprochen werden



In der Stille liess sich ein ganzer Wald sinnlich erfahren – mitten in der Stadt.

sollte, und die im Anschluss für Gespräche „auf der Gasse“ bereitstand. Im „Stadt-wald“ herrschte keineswegs Geräuschlosigkeit; vielmehr war die Atmosphäre durch Vogelgezwitscher, rauschende Blätter und knackende Zweige gestaltet. Am Ende des kleinen Spaziergangs durch den „Stadt-wald“ verwies eine überraschende kleine Futterkrippe auf den Advent und das anstehende Weihnachtsfest.

---

### „Stille to go“ mit Ohrenstöpseln am Bahnhof

Ein Kontrastprogramm zum fixen Ort war das Projekt „Stille to go“ – ein Spiel mit der akustischen Stille und einem „Give Away“ als Hommage an den Zeitgeist: Die Cityseelsorge liess Ohrenstöpsel samt Verpackungen produzieren und verteilte diese – mit Unterstützung von Freiwilligen – während der Adventszeit am Hauptbahnhof an morgendlich davoneilende Pendlerinnen und Pendlern. Ab 8.00 Uhr stand etwas mehr Zeit für Gespräche zur Verfügung. Die Verpackung verwies auf die eigens eingerichtete Website [stille.sg](http://stille.sg): Dort waren neben Meditationsanleitungen auch Portraits unterschiedlicher Menschen aufgeschaltet, die von ihrem jeweils persönlichen „Stille-Ort“ erzählten, darunter auch ein praktizierender Muslim, ein Yoga- und ein Meditationslehrer. Menschen, die „Stille-Ohrenstöpsel“ erhalten hatten, konnten Fotos ihrer eigenen Lieblingsorte, wie den eigenen Garten oder eine Bank im Wald, einsenden. Während „Stille to go“ erneut ein grosses Medienecho auslöste und bei den Einsätzen am Bahnhof sehr viele Kurzkontakte entstanden, erwies es sich als schwierig, Menschen zu mehr Engagement zu bewegen. Die Einsendungen der stillen Lieblingsorte blieben überschaubar, Website und Social-Media-Kanäle erhielten durchschnittliche Resonanz.

---

### Erfahrungen und Lehren

Aus den Projekten der letzten Jahre ziehen Wenk und Rieger einige Lehren: Sakralräume würden sich grundsätzlich gut für eine Einladung zur Stille eignen, insbesondere wenn sie auch sonst gut frequentiert oder touristisch interessant sind. Offene Portaltüren und ein einladend gestalteter Empfang können viel bewirken. Doch Cityseelsorge will in erster Linie Menschen ansprechen, die im säkularen Raum beheimatet sind und Stille nicht unbedingt in Kirchen suchen. Deshalb ist grundsätzlich der ganze öffentliche Raum nutzbar. Wenn ein „Stille-Standort“ wirklich viele Menschen erreichen will, dürfen hinsichtlich der Lage keine Kompromisse eingegangen werden: Der Ort muss zentral, sehr gut frequentiert und möglichst frei von Zugangsbarrieren sein.

Niedrigschwellige Angebote für eine breite Öffentlichkeit zu schaffen ist Kernanliegen der Cityseelsorge. Das gesamte Portfolio zeigt, dass es oft laut und farbig zugeht: „Wir wollen Menschen aktiv ansprechen und Aufmerksamkeit erzielen“, meint Rieger. In erster Linie geht es um Kontaktaufnahme mit Menschen, die von anderen kirchlichen Angeboten nicht erreicht würden. „Stille ist nicht unbedingt das typische Aushängeschild.“ Daher brauche es Personal mit entsprechendem

Charisma für das Thema, das schliesslich vom ganzen Team mitgetragen werden soll.



Stille als Geschenk: mit persönlichen Ansprachen und Ohrstöpseln als „Give Aways“ am Bahnhof.

Zuletzt bleibe die Einsicht, trotz bester Auswertung mit einer gewissen Ratlosigkeit leben zu müssen: „Es ist unklar, was genau der Weg in die Stille bei den Menschen auslöst“, fasst Rieger zusammen. Möglicherweise bewirke die Stille etwas Positives, löse Reflexionen aus, führe ins Gebet; möglicherweise sei der Kontakt mit dem Stille-Angebot aber auch eine Konfrontation mit der eigenen Einsamkeit. Denn: Stille ist nichts für Feiglinge. Das weiss nicht nur Zen-Meditationsmeister Niklaus Brantschen, sondern auch das Team der City-seelsorge. „Wer sich der Stille aussetzt, wird manches über sich selbst gewahr, das er vielleicht gar nicht wissen will“, so Wenk. Es erfordert Kraft, in der Stille zu bleiben – besonders, wenn man sich ihr wirklich stellen will.

### Ausblick

Für Matthias Wenk ist es mit der Stille noch lange nicht zu Ende. Sein Anliegen ist es, in künftigen Projekten den antikapitalistischen und konsumkritischen Impetus der Stille herauszustreichen. „Mir schwebt ein Ort namens ‚Wunsch-Los‘ vor“, meint er. Name und Idee stammen von Gilgi Guggenheim, der Gründerin des „Museum of Emptiness“ in St. Gallen. Mit ihr zusammen würde er gerne einen

solchen Ort schaffen: „Dort geht es um einen Moment ohne Natel, ohne Schlüssel, um die Erfahrung von Leere und Freiheit, um die Erkenntnis, dass Reduktion Lebensqualität und Vertiefung schafft.“ Roman Rieger sieht Potenzial darin, Stille in bereits bestehenden Projekten explizit zum Ausdruck zu bringen: „In gut zugänglichen Sakralräumen könnte mit persönlichen Führungen oder auch mit Audio-Guides ein „Weg zur Stille“ geschaffen werden“, überlegt er. Damit würden auch die touristisch und kunsthistorisch interessierten Besucherinnen und Besucher auf einer spirituellen Ebene angesprochen. Beliebte Projekte der Jugendarbeit wie das adventliche Kerzenziehen in einem Zelt könnten besondere Zeitfenster der Stille schaffen und diese entsprechend ankündigen, „zum Beispiel jeweils um die volle Stunde, zum Glockenschlag“.

Alle Bilder © Cityseelsorge Katholisch St. Gallen