

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 39 (1979-1980)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Stille lernen  
**Autor:** Müller, Emanuel Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-356595>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Stille lernen

Dr. Paul Emanuel Müller, Chur

Die einzige Abweichung der Nacht zu Tage ist die, dass zwischen den Geräuschen der einzelnen Automobile eine kurze Pause entsteht, so dass an die Stelle des ununterbrochenen, kaum mehr registrierten Tageslärms ein zerhacktes Sausen tritt, dessen Regelmässigkeit an den Puls des Blutes erinnern könnte, wenn die Rückstände der Verkehrsmaschinen nicht so zerstörerisch wirkten.

Aber die Stille! Sollten wir nicht zu ihr zurückkehren können? Die Stille im Innern des Baumes. Ich halte mein Ohr an die Rinde. Zuerst höre ich nichts als mein pochendes Blut. Aber dann spricht das Holz. Seine Säfte, sein Dehnen, sein Biegen — seine Lebendigkeit. Ich bin jetzt ganz nah dabei, bei diesem sehr fremden Leben, das da aus tausend Verwurzelungen aufstrebt und leise spricht.

Als ich ein Kind war, sind wir mit unserer Lehrerin in den Wald gegangen. Ganz weit musste es sein, ganz tief, bis wir nichts mehr hören konnten von der Welt, keinen Halm, keinen Hund, keine Maschine, kein Automobil. Dort mussten wir das Schweigen lernen. Das war noch leicht. Aber das «Stille-Sein», ganz ohne Laut sein. Was für einen Lärm macht nicht schon ein Ärmel, der über das eigene Kleid streift. Ganz zu schweigen von einem Schuh, der auf der Erde auftritt.

Als wir es einigermaßen konnten, mussten wir alle die Augen schliessen

und lauschen. Wir hörten die Vögel, nicht nur ihr Pfeifen, auch das leise Zwitschern und Wispern, auch ihr Scharren im Moos. Wir vernahmen das ununterbrochene Summen der Insekten in den Wipfeln der Bäume. Wir erlauschten die Fächelungen der Blätter in der weichen Strömung der Luft. Das war sehr wunderbar. Eine vollkommen neue Musik erreichte unser Gemüt. Wir ahnten Lebendigkeiten, von denen wir bis jetzt nichts gewusst hatten. Aber die Lehrerin war noch nicht zufrieden damit. Sie wollte mehr. Sie wollte, dass wir auch diese letzten Geräusche durchdrangen und dorthin lauschten, wo nichts mehr aufklang, wo nichts mehr da war als die Stille. Das erwies sich als zu schwierig für uns, durch die Geräusche in die Stille vordringen. Wir waren ja Kinder und wollten und konnten das nicht leisten. Die Stimme der Natur hatte uns getroffen. Und wir konnten uns nicht satt hören daran. Immer wieder nahmen wir uns an den Händen und lauschten.

«Hörst du den Zweig?» flüsterte eines.  
«Hörst du die Fliegen?»

Und jedes Mal war das, wie wenn wir ein grosses Geschenk empfangen.

Einander Geräusche schenken. Wer hat das schon geübt? Es ist etwas vom Schönsten. Aber es braucht ein tiefes Bereitsein, und es braucht Stille. Wir legen uns hin und schliessen die Augen. Dann atmen wir tief und räkeln uns und entspannen uns, entspannen uns, bis

nichts mehr da ist, kein Gedanke mehr und kaum ein Gefühl. Nach langem Schweigen schenkt eines den anderen einen Klang. Nein, nicht gleich eine Glocke, etwas viel Feineres, Sanfteres, Weicheres, einen einzigen Ton. Das Rascheln vielleicht, wenn eine dürre Blume leise geschüttelt wird. Der Finger, der über eine Holzrinde streicht. Ein Tropfen Wasser, der fällt. Ein kleines Tier, das über den Holzboden läuft. Das langsame Ticken einer alten Uhr. Leise Geräusche. Und später ein Wort, ein einziges Wort.

Für einige werden vielleicht die Pausen noch bedeutender, werden noch grösser sein als die überraschende Schönheit der Geräusche. Deshalb ist es wichtig, dass wir sie von Mal zu Mal länger werden lassen und dass auch nach dem Wort noch einmal ein langes, sehr langes Schweigen eintritt, in dem sich die Seele öffnen und in dem sie wachsen kann. Die Seele reift in der Stille. — Nicht im Lärm! Das müssen wir wissen. Nicht dass wir dann gleich alles Erlebte, Erlauschte aufschreiben oder sonstwie auswerten wollen. Das kann vieles zerstören. Vielleicht wird aber die Erinnerung wach: Meine Grossmutter besass einen grossen, eichenen Schrank, in dem die Gläser verwahrt wurden. Wenn jemand über den Tannenboden schritt, klirrten und sangen sie darin. — Einmal, an einem Frühsommertag, als ich im Garten unter dem Birnbaum einschlief, weckte mich das Rauschen des Laubes. — Wenn man im Boot sitzt und die Ruder einzieht, dann schlägt das Wasser immer so eigenartig ans Schiffchen ... Ein anderes Mal nimmt wieder eines das andere an der Hand, nachdem es ihm die Augen mit einem weichen Tuch verbunden hat. Und dann führt das Sehende seinen «blinden» Partner zu den Dingen: zu einem Blatt, zu einem Baumstamm, zu einem Grashalm, zu einem

Stein, zum Wasser. Ja, und so werden die Dinge ertastet, geduldig und langsam. Die Oberflächen erleben, das Rauhe und das Glatte, das Weiche und das Harte, das Warme und das Kalte aufnehmen. Wie viel Abweisendes, wie viel Empfangendes im selben Gegenstand sein kann!

Die Bienen wissen darum, welche die Blumen besuchen. Und die Katzen, welche allem entlang streichen, immer wieder. Die Tiere leben stark von der körperlichen Berührung, nicht nur mit ihrer Umwelt, auch mit ihren Kameraden. Deshalb wissen sie vielleicht auch so gut um die Bedeutung der richtigen Distanz. Sie kennen verschiedene Grade davon, je nach Vertrautheit und Rang.

Die Stille erlernen, wir können es ganz allein. Lernen und lauschen, was aus der eigenen Tiefe aufbricht. Mit verbundenen Augen aus Lehm oder aus Ton einen Gegenstand formen, irgend einen, wie die Phantasie es uns eingibt. Oder einzelne Hölzchen, Wurzeln, Zweige, Blätter und Blumen zu einem Bilde anordnen. Oder die Schönheit der Steine entdecken, am Gletscherrand vielleicht, auf einer Hochebene vielleicht, am Wasser vielleicht. Oder aus Sand eine eigene Landschaft bauen mit Tälern und Hügeln und Bergen. Und für diese Landschaft dann eine Geschichte erfinden, dass sie lebendig wird durch das Wort. Die Stille ist die Quelle des Schöpferischen.

Die Stille ist das Erste und das Letzte, das uns gegeben ist. Während der kurzen Spanne unserer Lebendigkeit aber wird sie uns bewusst. Wir dürfen sie nicht zerstören. Sonst kann die Seele nicht wachsen. Sonst können wir nicht schöpferisch werden. Und wer sie gelernt hat, die Stille, der wird sie schützen, die Stille, schützen wie sein eigenes Kind.