NACHRICHTEN AG
Deutschland

Stille schenken: 10 Minuten für innere Ruhe im Advent!

Prominente Stimmen wie Thomas Stipsits laden zur Aktion "Täglich 10 Minuten Stille schenken" ein, um in der Adventszeit innezuhalten.

Wien, Österreich - Wien, 05.12.2024 – Der Aufruf zur inneren Ruhe steht im Vordergrund, als der bekannte Schauspieler und Kabarettist Thomas Stipsits samt weiterer prominenter Persönlichkeiten zur österreichweiten Adventaktion „Täglich 10 Minuten Stille schenken“ aufruft. Diese Initiative der Akademie für Dialog und Evangelisation hat es sich zum Ziel gesetzt, einen Kontrapunkt zum oft hektischen Treiben der Vorweihnachtszeit zu setzen. In diesem Jahr steht das Projekt unter dem Motto „Stille schenken verändert…“, und es ermutigt Menschen, ihre Erlebnisse mit Stille zu teilen. Bei der Aktion haben Menschen aus verschiedensten Berufen und religiösen Hintergründen die Gelegenheit, kurze Testimonials über die Bedeutung der Stille in ihrem Leben zu veröffentlichen. Auch ein digitaler

Adventskalender bringt jede Tür mit Videos, in denen Teilnehmer ihre persönlichen Einsichten zur Stille darstellen, wie **kathpress.at** berichtet.

Das Geschenk der Stille

Die Teilnahme an der Aktion steht jedem offen. So beschreibt die TV-Moderatorin Barbara Stöckl ihre Erfahrungen: „Ich finde diese Stille gerne beim Spaziergang im Wald oder öffne das Fenster, um durchzuatmen.“ Die Organisatoren ermutigen dazu, in 10 Minuten der Stille eigene Gedanken zu entwickeln und dafür Dankbarkeit zu zeigen. Diese momente bieten nicht nur Raum für Selbstbegegungen, sondern auch für eine neue Art des Betens und der Achtsamkeit, was besonders in aktuellen, herausfordernden Zeiten wertvoll ist. Der Wiener Caritasdirektor Klaus Schwertner betont die Wichtigkeit der Mitmenschlichkeit, während Innsbrucks Bischof Hermann Glettler anmerkt, dass Stille ein wesentliches Element ist, um sich auf die innere Stimme und die Bedürfnisse der Mitmenschen einzustellen. 10 Minuten Stille sei ein „wahres Geschenk“, um emotionalen Ballast abzuwerfen und neue Impulse zu finden, so Kardinal Christoph Schönborn.

Wer echte Stille erfahren möchte, wird ermutigt, sich mit der Tradition der Wüstenväter auseinanderzusetzen. Diese weisen darauf hin, dass nur in der Stille der innere Frieden und dann die Offenheit für die Welt entstehen können, wie **stilleschenken.com** hervorhebt. Diese sendet eine Einladung, sich der Achtsamkeit zu öffnen und die eigenen Gedanken für eine positive Veränderung in der Vorweihnachtszeit zu nutzen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Wien, Österreich
Quellen	• **www.kathpress.at** • **www.stilleschenken.com**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at