

## PAUSE MIT ORGELPFEIFEN

Durch die Klänge einer Orgel mitten am Tag im Zentrum der hektischen Innenstadt zur Ruhe kommen. Durchatmen und sich frischen Geistes wieder auf den Weg in die zweite Tageshälfte machen.

Wenn wir uns schon einmal eine kleine Auszeit nehmen, dann vielleicht eher abends nach der Arbeit. Mitten am Tag bleibt meist nicht genug Zeit oder es wird vergessen. Dabei wäre es so wichtig, mehrere kleine Pausen in den Tag einzubauen, die möglichst reizarm gestaltet sind. Letzten Endes erwischen wir uns in der eigentlich **kostbaren Mittagspause** dann doch wieder mit dem Handy oder „noch schnell“ Sachen erledigend.

Wer sich in der Nähe der Münchener Fußgängerzone zwischen Stachus und Marienplatz aufhält, weiß um den Trubel an diesem Ort. Kaum vorstellbar, hier kurz innezuhalten und zu pausieren. Doch es gibt einen Ort, der inmitten dieses Zentrums zur Stille aufruft: die **katholische Kirche St. Michael** mit ihrer Mittagsmeditation.

Es geht dabei nicht um eine religiöse Meditation oder eine Predigt per se. Die stille Atem.Pause, die montags bis freitags immer um 12.30 Uhr für eine Viertelstunde stattfindet, macht einen eher weltlichen Eindruck und ist auch für alle Interessierten ohne oder mit anderer Konfession einladend.

Den Rahmen des Aufenthaltes bildet das wunderbare **Orgelspiel** der Kirche. Es werden langsame tiefe Töne angespielt. Das Tolle daran: Es ist nicht nur etwas für das Ohr. Die riesigen Orgelpfeifen stoßen eine regelrechte Vibration aus, die den ganzen Körper angenehm durchfließt. Man hat fast den Eindruck, dass die vom Arbeits- oder Shoppingtag angespannten Schultermuskeln locker gerüttelt werden.

Zudem wird eine kleine Geschichte vorgelesen. Dieses Mal handelt sie von Zeitnot. In der Lesung wird deutlich, dass es gar nicht so sehr darum geht, immer viel Zeit für alles zu haben, sondern um die **Qualität unserer Zeit**. Dass wir wirklich mit allen Sinnen bei einer Sache sind und nicht 1000 Dinge gleichzeitig tun sollten. Denn dann geschieht etwas Herrliches: Die Zeit, die wir mit jemandem oder etwas verbracht haben, kommt einem länger vor und bleibt auch stärker in Erinnerung.

**St. Michael Kirche**, Neuhauser Straße 6,  
80333 München, [www.st-michael-muenchen.de](http://www.st-michael-muenchen.de)



*Für mich!*

Eine klangvolle  
Mittagspause  
einschieben

