

MARION VÖLGER

**MUT ZUR STILLE**  
*einfach leben in einer lauten Welt*



Impressum:

© 2026, Marion Völger

Autorin: Marion Völger

Buchgestaltung: Wilhelm Ranseder, Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN: 978-3-99192-158-5 (Paperback)

ISBN: 978-3-99192-308-4 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

MARION VÖLGER

MUT ZUR STILLE  
*einfach leben in einer lauten Welt*



## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	7
Einleitung .....	11
1 Zeit haben .....	15
Freundlichkeit .....	17
Aushalten und Innehalten .....	20
Langsamkeit .....	24
Lesen .....	28
2 Sich erinnern .....	35
Wurzeln .....	36
Vergessen .....	40
Rückschau I .....	44
Zuhören .....	48
3 Sinn suchen .....	53
Kleine Schritte .....	56
Kreativität .....	63
Schreiben I .....	69
Sinn finden .....	76
4 Zeit fühlen .....	79
Perspektivenwechsel .....	81
Der Raum der Präsenz .....	87
Warten .....	93
Vom richtigen Augenblick .....	97

5	Die Mitte finden .....	103
	Zuhause .....	105
	Endlichkeit.....	109
	Der Raum dazwischen .....	115
	Einfach leben .....	119
6	Die innere Stimme hören .....	126
	Die Illusion der Sicherheit .....	128
	Verlernen.....	134
	Aushalten.....	137
	Rückschau II .....	142
7	Dem Leben vertrauen.....	145
	Natur.....	147
	Körperwahrnehmung.....	151
	Intuition.....	162
	Schreiben II.....	165
8	Zeit leben .....	171
	Nützlichkeit .....	172
	Leben im Herzen.....	177
	Verbundenheit.....	182
	Stille .....	187
	Dank .....	191
	Literaturverzeichnis .....	192



# VORWORT

Als Marion mich fragte, ob ich das Vorwort zu ihrem Buch schreiben möchte, war das einer jener stillen Momente, in denen das Herz einfach »ja« sagt – noch bevor der Verstand zu denken beginnt. Es war ein Gefühl tiefer Berührung und Dankbarkeit zugleich. Unsere Wege kreuzten sich vor einigen Jahren, als Marion ihre Yogalehrer-Innen-Ausbildung bei mir begann. Seither sind wir uns immer wieder begegnet – auf der Matte, im Gespräch, in der Stille zwischen den Worten. In diesem feinen Raum des Erkennens wurde spürbar, was uns verbindet: die Liebe zur Wahrheit, zur Tiefe, zur Stille.

Besonders schön ist, dass Marion einst das Vorwort zu meinem ersten Buch schrieb. Nun schließt sich dieser Kreis auf ganz natürliche Weise – ein stiller Ausgleich, der spürbar macht, wie fein das Leben seine Fäden webt.

Es gibt Bücher, die uns mitnehmen – nicht durch laute Worte, sondern durch eine stille Präsenz. *Mut zur Stille* ist ein solches Buch. Marion beschreibt eindrücklich ihre Erfahrungen auf ihrem Weg des Erwachens und spricht damit vielen Menschen aus der Seele, die sich auf einer ähnlichen Reise befinden. Dieses stete Auseinanderhalten, Hinterfragen, das tiefe Eintauchen, Reflektieren und Suchen – bis sich die Erkenntnis entfaltet, dass es nicht mehr um Tun, sondern um Sein geht. Um das Loslassen, Annehmen, Sich-dem-Fluss-des-Lebens-anvertrauen.

Sie schreibt über Langsamkeit, Erinnerung, Vertrauen – über das Aus halten und das Innehalten. Ihre Worte wirken, weil sie aufrichtig sind. Sie schöpfen aus der Erfahrung eines Menschen, der gelernt hat, das Tempo zu drosseln und Frieden in der Stille zu finden.

Beim Lesen habe ich oft genickt, manchmal geschnurrt, manchmal still innegehalten. Vieles, was Marion beschreibt, erinnert mich an das, was ich selbst im Yoga der Stille lehre: jenen Raum, in dem Bewegung und Atem zur Sprache des Herzens werden. Wo nicht mehr Leistung, sondern Lauschen zählt. Wo Stille nicht Leere ist, sondern Fülle.

Es ist eine besondere Freude, Marion in ihren Texten zu begegnen – genauso, wie sie ist: tiefgründig, forschend, klar beobachtend, mit einem liebevoll-nüchternen Blick auf das Leben. Die Verbindung zwischen dem gelebten Alltag, ihren präzisen Beobachtungen und einem philosophisch-spirituellen Zugang gelingt ihr auf eindrückliche Weise.

Tief bewegend beschreibt sie, wie sie von einem durchgetakteten, erfolgreichen Leben als Juristin den Mut fand, alles loszulassen – und sich der Stille zu stellen. Dieser Schritt ins Unbekannte führte sie in ein einfaches, ehrliches Leben – *pan agua y sal* – und letztlich zu sich selbst.

Marion greift auf tiefgründige Gedanken und Zitate aus Büchern zurück, die sie selbst bewegt und begleitet haben, und verbindet sie mit ihren eigenen Einsichten. So macht sie erfahrbar, dass Wissen zwar den Verstand nährt, doch wahres Verstehen nur im Erleben entsteht. Erst die gelebte Erfahrung öffnet das Tor zum inneren Wissen – jenem Wissen, das sich offenbart, wenn wir aufhören zu suchen und still werden.

Ihr Weg berührt, weil er authentisch ist. Sie folgt keinem System, keiner Methode – nur einem inneren Ruf. Sie zeigt, dass Veränderung nicht immer durch Schicksalsschläge erzwungen werden muss. Viele Menschen beginnen diesen Weg erst, wenn Krankheit, Unfall oder der Ruhestand sie dazu zwingen. Marion hat sich bewusst entschieden, den Übergang selbst zu gestalten – aus freiem Willen, aus Vertrauen heraus. Darin liegt eine große Einladung und Ermutigung für uns alle.

*Mut zur Stille* ist kein Buch über das Schweigen, sondern über das Hören – auf die eigene Stimme und auf das, was im Leben wirklich wesentlich ist. Es greift ein wesentliches Thema unserer Zeit auf: Warum

tun wir, was wir tun? Was treibt uns an – und was hält uns zurück? Es erinnert uns daran, dass es Mut braucht, loszulassen. Mut, sich selbst zu begegnen. Mut zur Stille.

In tiefer Verbundenheit  
SAMIRA HENNING



# EINLEITUNG

Manchmal ist der Himmel so tiefblau, dass ich ganz wehmütig werde. Es ist windstill und im hellen und klaren Licht der Sonne scheinen die grünen Palmen und die kleinen weißen Häuser um mich herum beinahe aufdringlich klar.

Seit ein paar Tagen bin ich wieder in meinem zweiten Zuhause an der spanischen Ostküste. Mit einer Tasse Kakao gehe ich aus dem Haus und setze mich auf das Kaffeebänkchen in die Morgensonne. Die Täuben gurren und ein paar Elstern verteidigen lautstark ihr Revier. Ansonsten ist es wunderbar still.

Es ist einer dieser magischen Tage im Herbst, in denen das Licht sanfter und das Leben klarer und gleichzeitig ruhiger wird. Bis vor zwei Jahren konnte ich nur davon träumen, in dieser Jahreszeit hier zu sitzen.

Es war während der Pandemie, als mein Leben fast unmerklich aus den Fugen geriet. Ich war gesund, glücklich verheiratet, hatte einen Traumjob oder genauer, den Job, von dem ich mein halbes Berufsleben lang geträumt hatte. Ich stand kurz vor meinem fünfzigsten Geburtstag. Im ersten Pandemie-Herbst musste ich mir von meinem Hautarzt routinemäßig ein paar Muttermale entfernen lassen. Nach dem Eingriff teilte er mir mit, dass er an einer Stelle zur Sicherheit nachschneiden müsse. Ich kann mich noch erinnern, wie ich auf dem Untersuchungsbett saß, und einfach nur müde war. Ich war so abgrundtief müde, dass ich auf diese Information nicht einmal reagieren konnte. Ich vereinbarte einen Termin für die Nachbehandlung und ging nach Hause. Am nächsten Morgen wachte ich auf und mir war klar, dass ich keine weiteren Löcher in meinem Körper mehr würde ertragen können.

Auch nicht zur Sicherheit. Ich sagte den Termin ab. Mein Panzer, den ich über viele Jahre hinweg aufgebaut hatte, bekam Risse. Und die vermeintliche Sicherheit, die mir in meinem Leben immer so wichtig war, auch.

Es sollte noch ein paar Monate dauern, bis ich es wagte, das damals scheinbar Unmögliche zu denken. Ich werde den Moment nie vergessen. Es war an einem Mittwochmorgen im darauffolgenden Frühjahr. Ich lief von meinem systemrelevanten Parkplatz Richtung Büro unter einem Torbogen hindurch. Trotz meiner körperlichen Taubheit nahm ich ein Gefühl wahr, das mich innehalten ließ. Zunächst konnte ich nichts damit anfangen und war versucht, es einfach zu ignorieren. Ich lief die paar Meter zum Zebrastreifen und blieb stehen. Ich fühlte mich aufgereggt, schaute nach rechts und nach links, was eigentlich unnötig war, es hatte ohnehin kaum Verkehr. Ich erinnere mich an einen hellen, klaren und vor allem ganz stillen Moment und ich weiß nicht mehr, ob ich die Worte dachte oder ob ich sie vor mir sah: »Und wenn wir nach der Pandemie einfach gehen?«

Vom Weg danach handelt dieses Buch. Es entstand erst einmal unbewusst. Auf meinem Blog *silentmoves.blog* begann ich, über Themen zu schreiben, zu denen mich Erlebnisse und Begegnungen in den vergangenen beiden Jahren hinführten. Ich schrieb über das Nichttun, Erinnerungen, den Lebenssinn, die Zeit, die Mitte, die Innere Stimme, über Vertrauen und die Stille. Dass die Reihenfolge der Themen nicht zufällig war, wurde mir erst im Laufe des Schreibens bewusst. Ich las zahlreiche Bücher zu all diesen Themen und nahm mir Zeit, über die Fragen nachzudenken, die mich beschäftigten. Irgendwann verstand ich, dass ich mich auf einer Reise befand, auf einer Reise in die Stille. Dieses Buch ist mein Reisebericht.

Man kann sich die Frage stellen, ob es in unserer aus den Fugen geratenen Welt nicht drängendere Probleme gibt, als den Weg in die Stille zu beschreiten. Gerade meine langjährige berufliche Tätigkeit in Füh-

rungsfunktionen in der Verwaltung und als Dozentin hat mich davon überzeugt, dass dieser Weg nie wichtiger war. Sich täglich aufrichtig um innere Ruhe zu bemühen, hat nichts mit Eskapismus oder Egoismus zu tun. Es ist eine notwendige Bedingung, um sinnvoll handeln zu können.

Unsere Welt braucht Menschen, die sich bewusst dafür entschieden haben, sich von Ereignissen, auf die sie selbst keinen Einfluss haben, nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Menschen, die in sich ruhen, sprechen aufrichtig, handeln klar und bauen Brücken.

Dies ist mein Anliegen mit diesem Buch.

MARION VÖLGER  
*Spätherbst 2025*



# 1 ZEIT HABEN

Als mein Mann und ich heirateten, las uns die Standesbeamtin das leicht angepasste Gedicht »Ich wünsche Euch Zeit« von Elli Michler vor.

Jedes Mal, wenn wir umzogen, öffnete ich den Ordner, der angeschrieben ist mit »WICHTIG«. Darin befinden sich alle möglichen Unterlagen, auch dieses Gedicht. Und jedes Mal, wenn ich durch den Ordner blättere, lese ich das Gedicht wieder. In der vierten Strophe heißt es:

*»Ich wünsche Euch Zeit, nach den Sternen zu greifen,  
und Zeit, um zu wachsen, das heißtt, um zu reifen.  
Ich wünsche Euch Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.  
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.«*

An dieser Stelle bleibe ich jedes Mal hängen und frage mich, ob wir uns die Zeit nehmen, nach den Sternen zu greifen. Wir hatten es versucht und manchmal auch geschafft. Aber noch öfter kam das Leben dazwischen.

15 Jahre, nachdem ich dieses Gedicht im Standesamt in Zürich gehört hatte, schafften wir uns Zeit. Ich kündigte meinen sicheren und gut bezahlten Führungsjob in der Verwaltung und wir verließen die Schweiz in Richtung Deutschland und Spanien, wo wir seit vielen Jahren ein kleines Häuschen haben. Mein Mann freute sich auf sein Leben als Pensionär und vor mir lag ein Leben ohne Mailaccount, ein leerer Terminkalender und ein großes Fragezeichen. Dieser Entscheid hatte eine lange Vorgeschichte, und es würde Zeit brauchen, diese Geschichte zu verstehen. Aber die hatten wir ja nun.

Damit wir uns diesen inneren Luxus leisten konnten, wollten wir künftig auf äußeren Luxus verzichten. Das bedeutete, dass wir drei Viertel der Dinge, die wir besaßen, verkauften oder verschenkten, weil wir fortan auf sehr viel kleinerem Raum leben würden. Während mein Mann sich mit den unzähligen Auswanderungsformalitäten beschäftigte, übernahm ich die Räumungsaktion.

## FREUNDLICHKEIT

In jener Zeit lernte ich viele interessante Leute kennen. Da war Toni, der auf Gartenmöbel und Vorhänge spezialisiert war, die er – nach eigenen Aussagen – für einen Freund einsammelte, der sie wiederum in die Dominikanische Republik verschiffte. Er kam in den Wochen vor unserem Umzug immer wieder vorbei und nahm etwas mit, wenn er grad ein wenig Platz in seinem Auto hatte. Weshalb gerade Vorhänge und Gartenmöbel derartige Transportwege zurücklegen, hat sich mir nicht erschlossen. Aber Toni hat jedes Mal gestrahlt, wenn er etwas mitnehmen konnte.

Jan wollte drei meiner Büchergestelle. Ich habe sie ihm spätabends vor die Tür gestellt, weil er nur dann kommen konnte. Er kam aber nur, wenn es nicht regnete und in jenem Frühjahr regnete es oft. Jan brauchte einen Monat, um die drei Gestelle einzusammeln, und strampizierte damit ein wenig meine Geduld. Erst beim dritten Gestell verstand ich, dass er nicht mit dem Auto kam, sondern die Gestelle zu Fuß abholte, zum Bahnhof trug und mit dem letzten Zug nach Hause fuhr. Ich räume ein, ich kam nicht mal auf die Idee, dass man Möbel auch zu Fuß durch die halbe Schweiz transportieren könnte. Jan war glücklich, als er alle drei Gestelle eingesammelt hatte.

Ein Luxusartikel aus der Kategorie Beziehungskompromiss war unser Whirlpool. Er wurde vor einigen Jahren in schweizerischer Perfektionsmanier mit einem Kran angeliefert und sorgsam im Garten verankert. Abtransportiert wurde er nun von ungarischen Whirlpoolhändlern, die in der Schweiz bei all jenen die Pools zusammensam-

meln, die sich aufgrund ihrer Energiescham, einer Auswanderung oder beidem zu einem Verkauf entschieden hatten. Die ungarischen Whirlpoolhändler kamen nicht mit einem Kran, sondern mit zwei kleinen Metallrohren, die sie unter den Pool legten und diesen in einer sehr zeitaufwendigen Aktion durch den Garten und über zwei Treppen hinweg auf die Straße rollten und auf ihren klapprigen Anhänger wuchten. Mein Mann und ich unterstützten, wo wir konnten. Das fanden sie so nett, dass sie uns noch eine Flasche ungarischen Wein schenkten. Toni, Jan und die ungarischen Whirlpoolhändler hatten eines gemeinsam. Zeit schien für sie einfach keine wesentliche Rolle zu spielen. Und sie strahlten eine unglaubliche Freundlichkeit aus. Ich vermutete einen Zusammenhang.

Nach meinem letzten Arbeitstag und nach fast abgeschlossener Räumungsaktion hatte auch ich Zeit. Ich begann wieder, die Zeitung analog zu lesen, weil ich ja Zeit hatte, zum Kiosk zu laufen. Ich kann mich noch immer an den Moment erinnern, als ich es schaffte, genüsslich einen Artikel vom Anfang bis zum Ende lesen. Das hatte ich schon lange verlernt.

An einem sonnigen Julitag ging ich nach ausgiebiger Zeitungslektüre zur Gemeinde, weil ich für den deutschen Zoll eine provisorische Abmeldebestätigung aus der Schweiz benötigte. Auf der Gemeinde beschied mir ein wenig freundlicher Sachbearbeiter, dass ich erst eine Abmeldebestätigung bekommen würde, wenn ich die Steuern bezahlt hätte. Die Steuern konnte ich erst bezahlen, wenn ich die letzte Lohnzahlung erhalten hätte. Diese würde ich aufgrund meiner Feriencompensation aber erst zwei Monate später erhalten, der Umzug würde aber in zwei Wochen stattfinden. Und eine provisorische Bestätigung war im Gegensatz zu einer definitiven Bestätigung im Ablaufschema der Gemeinde beim Verlassen der Schweiz nicht vorgesehen. Einen Moment lang war ich versucht, die Rechtsgrundlage für den Abmeldevorgang zu prüfen. Dafür war mir dann aber die Zeit zu schade und die Juristin in mir fühlte sich nicht mehr zuständig.

Ich erhielt die provisorische Abmeldebestätigung. Wie das ging? Mit viel Zeit und Freundlichkeit. Das wiederum brachte mich zur Vermutung, dass Zeit ein sowohl mächtiges wie auch relatives Konstrukt ist, über das ich allerdings noch länger nachdenken musste und auch würde.<sup>1</sup>

Im Moment begnügte ich mich mit der Erkenntnis, dass Zeit das Potenzial hatte, mich zu einem geduldigeren und freundlicheren Menschen zu machen. Irgendwie kam mir das bekannt vor. Vielleicht erinnerte ich mich einfach wieder daran, dass es auch mal Zeiten gab, in denen mir das Leben noch nicht dazwischenkam. Und es war gut, dass ich zu jenem Zeitpunkt noch nicht wusste, dass ich diese wiederentdeckte Eigenschaft im Umgang mit den deutschen und den spanischen Behörden noch benötigen würde.

---

<sup>1</sup> Mehr dazu in Kapitel 4 und 8

## AUSHALTEN UND INNEHALTEN

Bei Umzügen gibt es diesen magischen Moment, in dem alles im Umzugswagen verstaut ist. Wirklich alles. In diesem Falle saß sogar mein Mann drin, um die Zollformalitäten zu erledigen. Ich fuhr mit unserem Auto ein wenig später hinterher, und als ich auf der Autobahn den Umzugswagen überholte, überkam mich eine fast unheimliche Flut von Emotionen und Gefühlen.

Einerseits war es diese unverwechselbare Mischung von Glück und Freiheit, die Momente der unendlichen Möglichkeiten in sich tragen. Andererseits spürte ich eine tiefe Ruhe, die mir in dieser Intensität neu war. Es war eindeutig Stille. Es war die magische Stille zwischen zwei Atemzügen, zwischen zwei Sätzen, zwischen zwei Leben.

Ich liebe diese Poesie der Zwischenräume. Zwischenräume führen uns in unser Innerstes. So gibt uns jede Pause zwischen zwei Sätzen oder zwischen zwei Tönen die Chance, von außen nach innen zu gehen, in den Raum hinter dem Denken.

Ich hatte geglaubt, dieses Konzept des Zwischenraums, das in Japan mit »Ma« bezeichnet wird, verstanden zu haben.<sup>2</sup> Nun erfuhr ich, dass Zwischenräume noch eine ganz andere Dimension haben können: Der Zeitraum, in dem das Alte noch nicht weg, das Neue aber auch noch nicht da ist.

Ich wanderte aus ins Ungewisse und hatte in meiner alten Heimat vieles hinter mir gelassen, das sich natürlich nicht einfach abstreifen ließ. Was vor mir lag, würde sich zeigen. Was ich nun tagtäglich fühlte, war aber keine Stille. Es war innere Unruhe. Nicht im Sinne von Angst