

» „Woche der Stille – Frankfurt beruhigt“



Barbara Hedtmann

Ev. Regionalverband Frankfurt
a. M.

Fachbereich I: Beratung,
Bildung, Jugend
Koordinationsstelle
Erwachsenenbildung/
Seniorenarbeit

barbara.hedtmann@frankfurt-
evangelisch.de

Zu laut!

„Es ist zu laut. Das ist unangenehm und macht krank. Selbst der unbewusste Lärm, der den Anwohner einer Bahnlinie nachts vielleicht gar nicht mehr aufwachen lässt, fährt die Stresshormone im Körper hoch ... Der Organismus

bleibt ständig in Alarmstellung – von Alarm kommt nicht umsonst das Wort Lärm ...“. – Damit macht der FOCUS-Onlinebericht zum Thema „Die Sehnsucht nach Stille“ auf.¹ Das Thesenpapier der Plattform Bildung in den Dekanaten Frankfurts schreibt zum Thema „Stille in der Stadt“: „Der öffentliche Raum der Stadt ist vom Lärm und einem hohen Maß an akustischen Reizen geprägt. In der Konkurrenz um die öffentliche Aufmerksamkeit haben es die leisen Töne schwer.“² Dies führt u. a. zur Selbstentfremdung und Erschöpfung. Zudem kann die dauernde Lärmbelastung und Unruhe auch zu gesundheitlichen Problemen führen, wie etwa Schlafstörungen, Migräne, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Kopfschmerzen oder frühzeitiger Schwerhörigkeit. Der Meditationsexperte und Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott sagt dazu: „Meditation macht es möglich, raus aus dem Alltagsstress und hinein in die tiefe Entspannung zu kommen. Wer regelmäßig meditiert, ist nicht nur gelassener und entspannter, er entwickelt auch Konzentrationsfähigkeit und Selbstbewusstsein.“

Vor diesem Hintergrund hat sich eine Suchbewegung nach Stille entwickelt.

Immer mehr stress- und lärmgeplagte Menschen suchen Ruheoasen und Auswege in Stille-Exerzitionen, Räumen der Stille, Wanderungen im Schweißen und vielen ähnlichen Dingen. Der Markt für Stilleangebote wächst unaufhörlich: In der Stille suchen Menschen nicht nur die akustische Stille, sondern vor allem auch die Stille in sich selbst. Viele entdecken in der Stillestunde auch ein Stück neue „Langsamkeit“ und Aufmerksamkeit für die kleinen Dinge.

Die Suche nach Stille hat auch immer eine religiöse, spirituelle Dimension. Meister Eckhart, der „Altmeister“ der christlichen Spiritualität, be-

schreibt mit einfachen Worten, dass in jedem Menschen ein Raum der Stille ist und dass dieser Raum das Wertvollste ist, was der Mensch in sich hat. Dieses große Bedürfnis nach Stille kann aber auch zu Missbrauch führen. Auf dem Markt der Spiritualität lassen sich nur schwer seriöse Angebote von unseriösen unterscheiden. Der Markt an Entspannungs- und Meditationsangeboten nimmt immer mehr zu.

Die „Woche der Stille – Frankfurt beruhigt“ reagiert auf die oben aufgeführten Wahrnehmungen und Sachverhalte mit einem seriösen, offenen, interreligiösen, interdisziplinären und niederschweligen Angebot.

Die Kunst, auch in der Hektik zur Ruhe zu kommen und im Lärm einen Ort der Stille zu finden, sensibel zu werden für die Bedürfnisse der eigenen Seele in einer fremdbestimmten Zeit – dazu will die „Woche der Stille“ einen Beitrag leisten.

Neben öffentlichen und halböffentlichen Veranstaltungsorten werden mit den spirituellen Angeboten kirchliche Räume entdeckt. Kirchenferne Menschen finden Ansätze von neuen Zugängen zur Religiosität. Neben dem Zuhören und Sich-Einlassen werden auch interaktive Elemente angeboten, z. B. im gemeinsamen meditativen Gehen, Tanz und Gesang.

Das Konzept

Verantwortlich für die Planung und Durchführung der vier Wochen ist eine Steuerungsgruppe, bestehend aus den Kooperationspartnern, die sich im Vorfeld von den jeweiligen Institutionen Unterstützung für diese Veranstaltungsreihe zusichern.

Die Bedingungen für die Öffentlichkeitsarbeit und die Finanzierung auf der Grundlage eines Finanzplans werden vereinbart. Das Format der Veranstaltungsreihe wird im Vorfeld geklärt:

- Die Angebote sind kostenfrei und in der Regel ohne Anmeldung zugänglich
- Die Veranstaltungsorte sind im Innenstadtbereich angesiedelt
- Möglichst keine terminlichen Überschneidungen
- Die Mitveranstalter sollten institutionell eingebunden sein
- Für den organisatorischen Rahmen sind die einzelnen Anbieter verantwortlich
- Die Angebote sind überkonfessionell
- Eine gute Mischung aus interaktiven und zuhörenden Elementen
- Experimentelle Ideen sind willkommen

¹ „Die Sehnsucht nach Stille“. In: FOCUS online. http://www.focus.de/gesundheits/gesundleben/stress/wissen-die-sehnsucht-nach-stille_id_4327079.html

² Thesenpapier Plattform Bildung der Profil- und Fachstellen in den Dekanaten Frankfurt am Main, Juni 2011.

Nach der Klärung dieser Grundlagen werden kirchliche Träger, Initiativen und Vereine zu einem gemeinsamen Planungstreffen eingeladen.

Highlights

Hier einige Höhepunkte der vier Wochen von 2012 bis 2015:

- Die Eröffnung der Woche auf dem Liebfrauenberg – ein zentraler Ort in Frankfurts Einkaufsmeile – startet mit dem Aufsteigen von „Stille-Luftballons“
- Ein meditativer „Eröffnungsgang“ zu Stilleoasen in der Innenstadt
- Inhaltliche Vorträge zum Thema, z. B. mit Dr. Ulrich Ott, Diplom-Psychologe, und Pierre Stutz, Theologe und spiritueller Autor
- Musikalische Elemente, wie z. B. die Meditationsmusik mit Klangsteinen der Gruppe *Laetare*
- Experimentelle neue Ideen wie die „Tram of Silence“ und das „Silent Shipping“
- Klassische Angebote, wie z. B. „Yoga im Park am Morgen“ und „Gehmeditationen am Mittag“
- Meditative religiöse Angebote – wie z. B. die „Wegerfahrten im Kerzenlabyrinth“
- Interreligiöse Dialoge mit Abrahamischen Teams
- Die Abschlussveranstaltungen mit Filmen zum Thema, z. B. „Touch the Sound – eine Klangreise mit Evelyn Glennie“

Ergebnis der vier Wochen der Stille in Frankfurt am Main

Die Teilnehmendenzahlen stiegen stetig – 2015 haben über 1900 Menschen einzelne oder mehrere Veranstaltungen besucht. Manche haben sich extra Urlaub für die Woche genommen. Die positiven Reaktionen auf die vielfältigen Angebote vor allem von Menschen, die zum Teil keinen Kontakt zur meditativen oder religiösen Praxis haben, haben die Veranstalter in ihrem Konzept bestärkt. Die öffentliche Aufmerksamkeit in den Printmedien und im Rundfunk hat neben der Mund-zu-Mund-Propaganda zu der wachsenden Teilnehmendenzahl beigetragen.³

Übertragbarkeit des Konzepts Woche der Stille in Freiburg 11.–18. Oktober 2015 www.stille-in-freiburg.de

2014 gab es nach der 3. Woche der Stille eine telefonische Anfrage aus Freiburg zum Konzept. Mit der Woche der Stille im Oktober 2015 wurde dort ein der Situation angepasstes Konzept umgesetzt.

Wiesbaden hält inne: Woche der Stille, 27. April – 4. Mai 2016 www.wiesbadenhalten.de

Nach der 2. Woche der Stille 2013 interessierte sich die Evangelische Stadtkirchenarbeit in Wies-



Rückmeldungen

Zu der Frage: „Was hat Ihnen besonders gefallen?“ hier eine kleine Auswahl von Antworten:

„Bei den Angeboten ist für jeden etwas dabei. Besonders anregend war die Ruhe und Stille in der Straßenbahn mitten durch die lärmende Innenstadt.“

„Die Ruhe, ungestört in sich gehen zu können ohne Handy und Zeitung.“

„Öfter Ruheoasen aufsuchen, sich Tagträumen hingeben, sich dort der Gelassenheit erfreuen.“

„Wie angenehm, ganz bei sich zu sein und mit vielen Menschen dieses Ereignis zu teilen.“

Nachhaltigkeit

Im Rahmen der 5. Woche der Stille wird es am Beispiel des Raums der Stille im Brandenburger Tor eine Diskussion mit Vertretern der Stadt und der Religionsgemeinschaften mit der Fragestellung geben: Braucht eine multikulturelle Stadt wie Berlin einen überkonfessionellen interreligiösen Raum der Stille?

baden für das Projekt. Danach kam es zu mehreren Beratungs- und Konzeptgesprächen, u. a. zu folgenden Themen: Wie kommt man zu einer breiten, städtischen Trägerschaft? Wie kann die Finanzierung geregelt werden? Wie viel Zeitaufwand bedeutet so ein Projekt?

Im Mai 2016 ist es dann zur Umsetzung gekommen. Als kurzes Resümee wurden die Erfahrungen in Frankfurt bestätigt: Es gebe ein großes Bedürfnis nach Stille bei den Menschen. Mit dieser Angebotsform hätten sich gerade Kirchenferne und Menschen mit großer Distanz zur Religion angesprochen gefühlt. Die Woche der Stille in Wiesbaden sei ein großer Erfolg gewesen.

³ Die „Woche der Stille – Frankfurt beruhigt“ 2012–2015 (2016). Ideengeber und Kooperationspartner: Evangelischer Regionalverband Frankfurt a.M., Fachbereich I, Koordinationsstelle Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit, Barbara Hedtmann, Tel.: 069 921056678, E-Mail: Barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de; Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt a.M., Prävention und Gesundheit im Alter, Matthias Roos, Tel.: 069 21234502; E-Mail: Matthias.Roos@stadt-frankfurt.de. Zu weiteren Informationen vgl. www.wochederstille.de