

## Woche der Stille beginnt mit Glocken-Geläut

**STADTOASEN** Hilfsangebote für die Ruhesuchenden

Von Ingeborg Toth

**WIESBADEN.** Die Helfer sitzen rund um einen großen Tisch in der „Schwalbe 6“, dem Treff der Evangelischen Kirche. Es geht um „Dienstpläne“ für das Mammutprojekt „Wiesbaden hält inne“. Das steht in den Startlöchern. Bei dem Mix aus Kunst, Kultur und Spiritualität – von Kirche und Landeshauptstadt gemeinsam gestaltet – soll die ganze Stadt zum Schauplatz werden. Die Organisatoren, die evangelische Stadtkirchenpfarrerin Annette Majewski und die Journalistin Isa Salm-Boost, verteilen in der „Schwalbe“ die Aufgaben. Wer übernimmt die Eingangskontrolle am „Stille-Pavillon“ auf dem Schlossplatz, wer steht am Info-Stand?

Mal innehalten, reflektieren, „was man eigentlich den ganzen Tag über tut“, das fand Martina Hartmann auf Anhieb überzeugend. Sie ist als Ehrenamtlerin unterwegs und meldete früh Interesse am Mittwoch an: „Stille wird in dieser hektischen Zeit immer wichtiger“, sagt sie. „Einfach mal dastehen und nur schauen“ – auch schon schwierig genug meint sie, wenn rings-

um Hektik und Stress herrschen. Yoga-Lehrerin Berti Budzinski ist mit den Themen Achtsamkeit und Meditation gut vertraut: „In der Stille kann man sich weiter entwickeln, zu sich



**WIESBADEN HÄLT INNE**  
Woche der Stille  
27. April – 4. Mai 2016

selbst finden.“ Achtsamkeit, so sagt sie, bedeutet, den Fokus der Aufmerksamkeit nicht etwa einzuengen, sondern ihn vielmehr weit zu stellen. „Ich würde mir wünschen, dass der Handel auch mal über die Musikberieselung in den Geschäften nachdenkt und bei der ‚Woche der Stille‘ mitmacht.“ Als Pilger, der auf Jakobswegen unterwegs ist,

schildert sich Gottfried Mallon. Unterwegs genieße er viele „Momente der Stille“. Er verspricht sich von „Wiesbaden hält inne“ (so der offizielle Titel) einen Wandlungsprozess. Er ist gespannt, wie eine „laute Stadt wie Wiesbaden“ es schafft, Momente des Innehaltens hinzubekommen. Heike Modl-Egenolf gibt Kurse zur Entspannung. Sie lehre „die Kunst, in dieser schnellen Welt zu leben“, sagt sie. Und stellt fest, „dass es Menschen gibt, die noch nie etwas mit Stille zu tun hatten. Manchmal schaffe ich es, auch die Nervösen zu fünf Minuten des Innehaltens zu bewegen“. Das bewirke oft sehr viel. Die Entspannungstrainerin will während der einwöchigen Aktion auf der Brücke des Luisenforums Menschen dazu bewegen, „einigen Moment stehen zu bleiben“.

### Eine Exit-Strategie

Der Arzt und Psychotherapeut Wolfgang Schilling ist Neubürger in Wiesbaden. Als Christ sieht er, „Jesus hat uns vorgelebt, immer wieder innezuhalten, um eine neue Perspektive auf festgefahrene Lebenszusammenhänge

zu gewinnen“. Schilling möchte sich auch selbst das Innehalten „im lärmenden Getriebe einer Großstadt“ gönnen und hofft, dass auch andere Geschmack daran finden.

Martina Mulcaly hat sich spontan als Helferin zur Verfügung gestellt: „Ich finde, in dem Zeitalter multisensorischer Dauerstimulation erscheint mir die ‚Woche der Stille‘ wie eine erholsame Exit-Strategie.“ Die pensionierte Seelsorgerin Christa Böttcher ist mit dem Thema Meditation als eine Technik des Sich-Sammelns vertraut. Das komme eigentlich in allen Religionen vor, sagt sie. Ihr ist besonders wichtig, dass in die „Woche der Stille“ auch Kinder einbezogen werden. Auch den Jüngsten werde es guttun, die Stille-Inseln zu besuchen.

Bei Treffen der vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer, so



**Innehalten heißt für mich...**

...aufzuhören, gegen den Strom zu schwimmen, sich der ruhigen Kraft des Flusses hinzugeben und diese Umarmung in all ihrer Schönheit zu genießen.

NABO GASS, Glaskünstler, dessen Uferatelier am Rhein Station der Stille-Busfahrt am 2. Mai ist



Annette Majewski, habe allein das gemeinsame Nachdenken immer wieder neue Impulse gebracht, neue Ideen, neue Sichtweisen. Mancher im Projekt Engagierte bemühe sich inzwischen gelegentlich um Entschleunigung, meint Isa Salm-Boost. „So hat das Projekt schon jetzt was gebracht.“

Eröffnet wird die „Woche der Stille“ am „Internationalen Tag

gegen Lärm“, also am morgigen Mittwoch, 27. April, 17.30 Uhr, mit einem Stille-Flashmob in der Fußgängerzone, den die Marketing-Fachfrau Birgit Zilian mitinitiiert und vorbereitet hat. Bei einem Flashmob tun einander völlig Fremde auf Kommando ungewöhnliche Dinge.

Etwa in diesem Fall: Alle verharren eine Weile an der Stelle, an der sie gerade sind. Im wahrsten Sinne eingläutet wird das Innehalten von einer Marktkirchen-Glocke.

[www.wiesbadenhaeltinne.de](http://www.wiesbadenhaeltinne.de)



**Krypta der Marktkirche**

### ► Innehalten im Tagesrhythmus:

Die ganze Woche (vom 28. April bis 4. Mai täglich außer Sonntag): **7-7.30 Uhr**, Ev. Kirche Bierstadt: Geistlicher Morgenbeginn. **11.30-11.50 Uhr**, Krypta der Marktkirche: Klang und Atem mit dem Meditationslehrer Wolfgang Schilling. **12-12.20 Uhr**, Krypta der Marktkirche: Zwischenzeit mit Wort, Klang, Stille. **12.30-13.15 Uhr**, Warmer Damm (Schillerdenkmal) außer Sonntag: Yoga und Meditation im Park. **16-16.30 Uhr**, Rathaus-Foyer (außer Samstag und Sonntag): Musikalische Meditation mit Marimbaphon. **11-17 Uhr**, Kunsthaus Schulberg (Do. und So. bis 19, außer Mo.), Klanginstallation. **18-18.30 Uhr**, Stille-Insel auf dem Schlossplatz: Abendmeditation.

### CARILLON

► Marktkirchen-Kantor Thomas Frank hat für die Woche der Stille **Händels Sarabande in d-Moll** für Glockenspiel bearbeitet. Der Satz wird immer „dünner“ und leiser und am Ende erklingt die bekannte Melodie nur noch einstimmig. Das Stück wird während der Woche der Stille vierteljährlich gespielt.



**Marktkirche**

► **Mittwoch, 27. April, 17.30 Uhr**, Kirchgasse/Ecke Marktstraße: Glockenklang der Marktkirche und Stille-Flashmob in der Fußgängerzone. **18 Uhr**, Schlossplatz: Eröffnung der Stille-Insel und Abendmeditation. **19.30 Uhr**, Haus an der Marktkirche: Stille als Lebensquelle, mit Dekan Martin Mencke, Vortrag des Autors und Theologen Pierre Stutz, Schweiz. Saxofon und Percussion Gert Zimanowski.

► **Donnerstag, 28. April, 11-11.45 Uhr**, Stille-Insel auf dem Schlossplatz: Spaziergang mit Achtsamkeitsübungen für Eltern und Großeltern mit Babys und Kleinkindern mit Betina Seybold und Marlene Wynands-Schüller. **17-19 Uhr**, Ringkirche: „Die große Stille“ – Wege ins Schweigen, Film über das Schweigekloster La Grande Chartreuse (Weitere Vorführungen, Fr., Mo. und Di, 17 Uhr). **18-19 Uhr**, Museum, Friedrich-Ebert-Allee: Ins Blaue hinein... Bildmeditation der Künstlerin Renate Reifert. **19.30 Uhr**, Literaturhaus Villa Clementine, Wilhelmstraße: Gelassenheit – Über eine andere Haltung zur Welt, Lesung mit dem Schweizer Germanisten Thomas Strässle (Eintritt acht und sieben Euro).

► **Freitag, 29. April, 15-17 Uhr**, Stille-Insel auf dem Schlossplatz: Wege und Orte des Innehaltens erfahren, Stadtrundgang I mit Annette Majewski und Isa Salm-Boost. **18 Uhr**, Islamische Gemeinschaft der Bosniaken, Rheinstraße 64: Willkommen in der Moschee. **19.30 Uhr**, Schwalbe 6: Wortklang, Poesie und Musik mit dem bosnischen Schriftsteller und Poeten Mustafa Sirbic. **22-23 Uhr**, Bergkirche: Musik der Stille, Nachtkonzert mit dem Barockensemble Incontro. **20-5 Uhr**, Evangelische Jugendkirche Biebrich, Adolf-Todd-Strasse: die Kopfhörer-Party (Eintritt fünf Euro).

► **Samstag, 30. April, 10-16 Uhr**, Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6: Oasentag, Innehalten und Kraft schöpfen mit Regina Gerlach-Feilen, (Anmeldung unter Telefon 06 11 - 1 40 97 40). **19 Uhr**, Musikbibliothek der Mauritius-Mediathek, Hochstättenstraße: Die Stille hören, Jim Franklin spielt Shakhuhachi. **19-22 Uhr**, Bistro Leib&Seele der Volkshochschule: Stille à la carte und Poesie, ein Drei-Gänge-Menü im Schweigen genießen (34 Euro, Anmeldung unter Telefon 06 11 - 988 90).

► **Sonntag, 1. Mai, 10 Uhr**: Gottesdienste in zahlreichen Kirchen der Stadt „Und am siebten Tag“ (Dialogpredigt in der Bergkirche mit Sozialpfarrer Christian Fischer und dem Verdi-Bezirksvorsitzenden Bernd Meffert). **11 Uhr**, Kranzplatz: Maikundgebung des DGB, Zeit für mehr Solidarität mit Pfarrer Ralf Stroh, Zentrum für gesellschaftliche Verantwortung in der EKHN. **20 Uhr**, Caligari, Marktplatz: Der atmende Gott – eine Reise zum Ursprung des modernen Yoga (sechs und fünf Euro, auch Mi., 17.30 Uhr).



**Stille-Oase**

► **Montag, 2. Mai, 17.30-20 Uhr**, Schwalbe 6: In der Stille schauen – eine Busfahrt im Schweigen mit Annette Majewski und Isa Salm-Boost mit den Stationen Neroberg und Nabos Uferatelier am Rheinufer (Anmeldung unter Telefon 06 11 - 1 40 97 40).



**„Stille-Pavillon“**

► **Dienstag, 3. Mai, 14-16 Uhr**, Stille-Insel auf dem Schlossplatz: Wege und Orte des Innehaltens erfahren, Stadtrundgang II mit Annette Majewski und Isa Salm-Boost. **19-20 Uhr**, Kapelle des Roncalli-Hauses, Friedrichstraße 26: Fenster zum Himmel, Ikonenbetrachtung, Stille und Taizé-Gesang mit Stadtdekan Stephan Gras und dem Taizé-Chor Bierstadt.



**Am Kochbrunnen**

Foto: wita Paul Müller  
Archivfotos: Heiko Kubenka, Uwe Stotz, Julydfg - Fotolia.de, Evangelisches Dekanat Wiesbaden

► **Mittwoch, 4. Mai, 17.30-19.30 Uhr**, Rathaus: Zur Ruhe kommen – Die Kunst besser zu leben (in der Reihe Verständliche Medizin). **20 Uhr**, Abschlussempfang im Rathaus: Was bleibt – Eindrücke von Mitwirkenden, künstlerische Präsentationen von Schulklassen, musikalische Meditation mit Marimbafon, ausgeführt von Matthias Scholz, Lennart Siebers und Tobias Messerschmidt (Wiesbadener Musikakademie).



## Ohne Zeiten der Stille werden wir besinnungslos

**SCHIRMHERR** Das Projekt nimmt eine Sehnsucht auf

Von Oberbürgermeister Sven Gerich

**WIESBADEN.** Ab Mittwoch erleben wir in Wiesbaden eine Woche, die dem Innehalten, dem Luftholen, der Achtsamkeit, dem ruhigen und beruhigenden Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen gewidmet ist. Ich denke, dass es in uns allen eine tiefe Sehnsucht danach gibt, einmal wirklich innezuhalten, einmal wirklich zur Besinnung zu kommen. Wir merken, dass wir das brauchen. Wir merken, dass wir ohne gelegentliche Zeiten der Stille buchstäblich „besinnungslos“ werden. Unsere Sinne stumpfen ab und das Gespür geht uns verloren für das, was unserem Leben Sinn, Richtung und Bedeutung verleiht. Ich bin deshalb sehr dankbar, dass wir dieses spannende Projekt „Wiesbaden hält inne“ anbieten können. Es nimmt die Sehnsucht nach Stille in der Stadt auf. Die Menschen sind eingeladen, den lauten und oft auch hektischen Alltag einmal hinter sich zu lassen. Ich wünsche uns allen eine besinnliche Zeit und gute, wertvolle Erfahrungen, die wir vielleicht auch nach der Woche der Stille weiterhin nutzen und in unseren Alltag einbauen können.