

Woche der Stille Frankfurt beruhigt 10.9. – 17.9.2012



Woche der Stille – Frankfurt beruhigt

Die Lärm- und Stressbelastung in unseren Städten nimmt ständig zu: Flugzeuge, Autos, Motorräder, Kehrmaschinen, dauernde Musikbeschallung und fast überall vorhandene Hektik und Beschleunigung im gesamten Alltag. Der öffentliche Raum ist von Lärm und akustischen Reizen geprägt. In der Konkurrenz um die öffentliche Aufmerksamkeit haben es die leisen Töne schwer.

Mögliche Folgen sind Selbstentfremdung und Erschöpfung. Weiter kann es auch zu gesundheitlichen Problemen kommen, wie etwa Schlafstörungen, Migräne, Herz-Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen oder frühzeitiger Schwerhörigkeit.

Mit der „**Woche der Stille – Frankfurt beruhigt**“ soll der zunehmenden Beschleunigung und der „Lärmvermüllung“ aktiv etwas entgegen gesetzt werden.

Im öffentlichen und halböffentlichen Raum, z.B. im Stadtzentrum, in Kirchenräumen oder im Amt für Gesundheit werden „Ruhe-Oasen“, „Inseln der Langsamkeit“ sowie „Musik- und Meditations-Inseln“ installiert, um erfahrbar zu machen, dass ein Ausstieg aus Lärm, Stress und Hektik nicht nur jederzeit möglich sein muss, sondern auch erstaunlich gut tut.

Wir laden Sie ein, mitzumachen bei der Entdeckung der Stille und freuen uns, Sie bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Montag, 10.9.

ab 12.00 Uhr: Infostand an der Hauptwache

15.00 Uhr: Stille geht in die Luft – Verschicken Sie mit uns einen „Stille-Luftballon“.

In die Stille Gehen

Erfahren Sie Ruhe und Stille bei einem gemeinsamen Rundgang zu Orten der Stille in der Innenstadt. Mit: **Magdalene Lukas, Gestalt- und Bewegungspädagogin**
Ort: Hauptwache / Zeil, 60313 Frankfurt a. M., RMV: Hauptwache

17.00 Uhr: Auftaktveranstaltung – Begrüßung und Einführung

Prof. Dr. Dr. René Gottschalk, Leiter des Amtes für Gesundheit der Stadt Frankfurt a. M.

HANG & SAX – Konzert mit Manfred Sperling (Hang) & Papasax (Saxophon)

Zwei weitgereiste und erfahrene Musiker haben sich hier zusammen getan, um mit Hilfe einer seltenen Instrumentalkombination (Saxofon und Hang) zuvor ungehörte Klänge in die Ohren der Zuhörer zu senden. Das Hang ist ein wenig bekanntes Instrument mit ruhigem, mediativem Klang. Es besteht aus zwei gewölbten Stahlblechen und ist eine Mischung aus Percussion- und Melodieinstrument. Im Anschluss gibt es einen Empfang mit Umtrunk.
Ort: Amt für Gesundheit, Auditorium, Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt a. M.
RMV: Konstablerwache

Projektkoordinatoren

Matthias Roos

Stadt Frankfurt am Main
- Der Magistrat -
Amt für Gesundheit
53.53 Prävention und Gesundheit im Alter
Breite Gasse 28 / 60313 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 212 -34502
E-Mail: matthias.roos@stadt-frankfurt.de
www.frankfurt.de/gesundheit-im-alter

Barbara Hedtmann

Koordinationsstelle Erwachsenenbildung / Seniorenarbeit
Fachbereich I Beratung Bildung Jugend des Evangelischen
Regionalverbandes Frankfurt am Main
Rechneigrabenstrasse 10
60311 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 92105 6678
E-Mail: barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de



Gefördert durch den Förderfonds Hessen der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft
Erwachsenenbildung der Evangelischen Kirche Hessen und Nassau.

Arbeitsgemeinschaft für
Erwachsenenbildung der
Ev. Kirche in Hessen und Nassau

Dienstag, 11.9.

13.00 Uhr: Zur Ruhe kommen am Mittag

Um zur Ruhe zu kommen, ist die Atem- und Gehmeditation besonders wertvoll. Ist unser Geist erst einmal ruhiger geworden, können wir ihn leichter auf Dinge richten, die uns wichtig sind.

Referent: **Andreas Ansmann**, Mönch in der tibetisch-buddhistischen Tradition, Mitarbeiter des Tibethaus Deutschland

Ort: Bethmann Park, Chinesischer Garten, Friedberger Anlage, Berger Strasse, Frankfurt a. M.

RMV: Hessendenkmal, Merianplatz



17.00 Uhr: Was die Stille erzählt – Impulse für Atempausen im Alltag

Unsere Sehnsucht nach Stille wächst. Die Stille führt uns zu uns selbst, zu unserem göttlichen Grund. Die Stille mutet uns zu, auch unsere Schatten-Seiten anzuschauen, anzunehmen und zu integrieren. Die Stille lässt uns staunend in der Schöpfung verweilen. In der Stille beginnt die zarte Stimme der Sehnsucht in uns zu sprechen. Wenn das Gerede und die Forderungen von außen versiegen, entsteht ein Raum für die tiefe Begegnung mit sich selbst, den großen Lebensfragen und mit Gott. Auch mitten im Alltag haben wir viel mehr Möglichkeiten, als wir meinen, um uns Nischen der Stille zu schaffen. Wir können uns selbst unterbrechen, um uns leben zu lassen und um einen gesunden Arbeits- und Lebensrhythmus einzüben.

Mit: **Pierre Stutz**, Theologe und Bestseller-Autor

Musikalische Begleitung: **HANG & SAX** (siehe 10.9.)

Im Anschluss Büchertisch und Autogrammstunde.

Mit freundlicher Unterstützung der Alphabuchhandlung



Ort: Heiliggeistkirche, Evangelischer Regionalverband, Dominikanergasse 6, 60311 Frankfurt a. M.

RMV: Konstablerwache, Börneplatz



Mittwoch, 12.9.

12.00 – Zur Ruhe kommen am Mittag – Meditation zur Stille

13.00 Uhr: Tauche ein in die Stille, die hinter allem liegt, und bringe Deinen Geist und Deine Emotionen zur Ruhe. Erlebe Entspannung und Frieden für Körper, Geist und Seele.

Mit: **Simona Deckers**, Shanti Company

Ort: Yoga-Studio, Schillerstrasse 10, 1. Stock, 60313 Frankfurt a. M.

RMV: Hauptwache



16.00 – Meditation im Museum Judengasse – Alter Jüdischer Friedhof

17.00 Uhr: Für Petra Kunik als liberale Jüdin richtet sich beim „Bewahren“ der Blick zurück und beim „Erneuern“ der Blick nach vorne. Am Schabat zünden jüdische Frauen zwei Kerzen an. Die erste Kerze steht für die Erinnerung und die zweite für die Erneuerung. Im Museum Judengasse stellen wir uns der Beunruhigung und Beruhigung mit Texten jüdischer Schriftsteller. An der Wand der Erinnerung der Ermordeten ohne Grabstein meditieren wir über die Beunruhigung. Auf dem alten jüdischen Friedhof meditieren wir als Ort der Ruhe mitten in der Unruhe, mit einem Blick nach vorne.

Mit: **Petra Kunik**, Aktives Mitglied der jüdischen Gemeinde, Vorsitzende der „Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit“, Schauspielerin und Autorin

Ort: Museum Judengasse, Kurt-Schumacher-Str. 10, 60311 Frankfurt a. M.

Alter Jüdischer Friedhof

RMV: Börneplatz



Donnerstag, 13.9.

11.00 Uhr: Gegen Mittag: Lesen macht keinen Lärm – Also: Ruhig mal hinhören!

Lesung aus Stille-und-Lärm-Literatur (Tucholsky, Jandl, Gernhardt, Seneca, Schopenhauer)

Mit: **Norbert Riedinger**, Bürgerinstitut-Projektgruppe „LeseFreuden“

Ort: Bürgerinstitut, Oberlindau 20, 60323 Frankfurt a. M.

RMV: Alte Oper

12.30 – Zur Ruhe kommen am Mittag – Stille und Glücksmenü

13.30 Uhr: Ein „Überraschungs-Menü“ mit dem Stille- und Glücksbotschafter Jan Johl und seinem Team

Ort: Glück ist jetzt Club, Baumweg 20, Happy Germany Platz, 60316 Frankfurt a. M.

RMV: Merianplatz, Zoo

19.30 Uhr: Meditationsmusik mit Klangsteinen in der Liebfrauenkirche

Wenn die Steine anfangen zu singen, erfüllt ein Hauch wie Atem den Raum. Aus dem Hauch wird ein Ton, der sich immer mehr ausbreitet, bis der tiefe Klang den Boden vibrieren lässt und ein Raunen jeden Winkel erfüllt. Das Ensemble Laetare verbindet die außergewöhnliche Klanglichkeit der Steine mit den alten Melodien der Gregorianik. Zusammen mit der keltischen Harfe werden ganz neue, nie gehörte Klang- und Erfahrungsräume geöffnet, die zutiefst unser Herz und die Seele berühren.

Das Ensemble **Laetare**: Andrea Letzing (Stimme), Klaus Feßmann (Klangsteine), Georg Baum (Keltische Harfe)

Ort: Liebfrauenkirche, Pfarrei und Kapuzinerkloster Liebfrauen, Schärfengäßchen 3, 60311 Frankfurt a. M.

RMV: Hauptwache



Freitag, 14.9.

12.00 – Zur Ruhe kommen am Mittag – Silent Lunch mit der GoboChia Tempelküche

13.00 Uhr: Gemeinsam genießen bei einem „stillen Mittagessen“ und sich ganz achtsam sich selbst widmen. Im Anschluss: Mediationsangebot eines Mönchs

der buddhistischen Pagode Phat Hue zum Thema Stille.

Mit: **KarmaKonsum** und **GoboChia Tempelküche**

Ort: GoboChia Tempelküche, Taunusanlage 12, 60325 Frankfurt a. M.

Restaurant-Terrasse in den Türmen der Deutschen Bank, RMV: Taunusanlage; Alte Oper

Kosten: 5 Euro für das Mittagessen – eigene Getränke können mitgebracht werden. Nach dem Sharety-Prinzip der Initiative „Frankfurt-Teilt“ gehen 2,50 Euro an die Obdachlosenhilfe WESER 5

19.00 – Silent Jazz – ruhige und entspannende Live Music

Mit der **Eastend Jazz Band** Ort: Glück ist jetzt Club, Baumweg 20,

Happy Germany Platz, 60316 Frankfurt a. M., RMV: Merianplatz, Zoo



Sonntag, 16.9.

10.00 Uhr: Lärm macht krank – Stille heilt – Gottesdienst gegen den Lärm

Die Stille hat ihren eigenen Klang: der den Atem hörbar macht, einen Raum des Geistes, des Nachdenkens und der Besinnung eröffnet. Dieser heilsamen Wirkung der Stille will der Gottesdienst auf die Spur kommen.

Mit: **Pfarrer Werner Schneider-Quindeau**, Evangelische Stadtkirchenarbeit St. Katharinen

Ort: Evangelische Stadtkirche St. Katharinen an der Hauptwache, RMV: Hauptwache

Montag 17.9.

19.00 Uhr: Abschlussveranstaltung

Die große Stille – Ein Film von Philip Gröning

Erst in der Stille beginnt man zu hören – Erst wenn die Sprache verstummt, beginnt man zu sehen. **Die große Stille** ist ein Film über die „Grande Chartreuse“, das Mutterkloster des legendären Schweigeordens: die Karthäuser. Es ist der erste Film, der jemals über das Leben hinter den Klostermauern gedreht werden durfte.

„Eine Sensation!“ Der Spiegel

Filmbegleitung: **Pfarrer Werner Schneider-Quindeau**

Ort: Deutsches Filmmuseum, Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a. M.

RMV: Schweizer Platz, Schweizer / Gartenstraße

