

19.10.2025 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Stille Stunde in der Stadt

Ich habe es im Juli in der Hessenschau gesehen. Viele Wiesbadener Geschäfte haben eine so genannte „Stille Stunde“ eingeführt. Das heißt: Einmal in der Woche gibt es in einigen Läden die Möglichkeit, in Ruhe einzukaufen, ohne Hintergrundmusik, ohne grelles Licht und mit Ruhepunkten für die Kunden. Das Angebot richtet sich an Menschen, die unter Reizüberflutung leiden: Menschen mit Migräne, Autismus-Spektrum-Störungen, Depressionen oder Angststörungen.

Der hektische Lärm der Stadt ist mir oft zu viel

Es richtet sich aber auch an alle anderen, die mehr Ruhe beim Einkaufen suchen. Genau zu dieser Gruppe zähle ich mich manchmal auch. Oft ist mir alles zu viel, wenn ich durch die Stadt laufe. Der Lärm des Autoverkehrs, die volle Fußgängerzone, die Reklame überall und die Schnelligkeit, mit der so viele sich hektisch fortbewegen. Da würde mir etwas Ruhe beim Einkaufen gut tun. Aber wenn ich es mir recht überlege: nicht nur dabei. Auch sonst tut es mir gut, wenn ich Oasen der Ruhe mitten im Trubel der Stadt finde. Das reicht oft schon eine Bank im Park oder eine stille Ecke in einem ruhigen Café.

Eine stille Stunde in der Kirche beruhigt und stärkt mich

Die besten „stillen Stunden“ aber erlebe ich in Kirchen, die tagsüber offen haben. In meiner Stadt Frankfurt suche ich sie bewusst auf, wenn ich mal länger in den belebten Ecken unterwegs bin. Ich finde dort immer einen ruhigen Sitzplatz, an dem ich ungestört und in Stille sitzen und die Gedanken schweifen lassen kann. Die einzige Hintergrundmusik, die es manchmal dabei gibt, sind die Klänge der Orgel, wenn gerade jemand daran übt. Aber auch die Orgel klingt oft sehr ruhig, ja

fast meditativ. Ich merke: nach einer stillen Stunde in einer Kirche komme ich meistens viel ruhiger und gestärkter raus, als ich vorher hineingegangen bin. Wie gut, dass es diese stillen Orte für die stillen Stunden gibt.