



STILLES ZÜRICH

Projektbericht STILLES ZÜRICH 2019

Veranstaltungswoche zur Erkundung und Förderung der Stille
in der Stadt Zürich

www.stilles-zuerich.ch

Projektübersicht

Titel	STILLES ZÜRICH
Form	Veranstaltungswoche zur Erkundung und Förderung der Stille in der Stadt Zürich
Datum	23.–30. Juni 2019
Ort	Räume verschiedener Institutionen, Meditations- und Kontemplationsorte, Kirchen, Plätze, Parks in der ganzen Stadt
Organisation	Verein STILLES ZÜRICH
Vereinsvorstand	Béatrice Heller Patrick Schwarzenbach Meinrad Furrer
Organisationskomitee	Tanja Gentina Iwona Eberle Karin Blaser
Mitwirkende	Personen aus Zürcher Institutionen wie Mitarbeitende von Kirchen, Bildungsinstituten, Meditations- und Achtsamkeitsschulen Einzelpersonen aus Zürich wie kulturell, soziokulturell und spirituell engagierte Stadtführerinnen, Tanzlehrer, Musikerinnen und Künstler
Kontaktadresse	Verein STILLES ZÜRICH c/o Tanja Gentina Fabrikstrasse 45 8005 Zürich mail@tangent.ch Tel. 076 579 87 65



«Auftakt STILLES ZÜRICH», 23. Juni 2019

Bericht zur Veranstaltungswoche

Von Sonntag, 23. bis Sonntag, 30. Juni ging die Veranstaltungswoche STILLES ZÜRICH 2019 über die Bühne. Schönes Wetter begleitete die Woche und circa 1'000 Teilnehmende besuchten die über 70 Angebote zum Thema Stille.

Am 23. Juni wurde die Woche mit einem gut besuchten Auftakt in der Bullingerkirche feierlich eröffnet. Auf dem Programm standen Reden, Gedankenaustausch, Klang- und Tanzdarbietungen von Anbietenden von STILLES ZÜRICH. Die Basis für die Woche STILLES ZÜRICH war gelegt.

Während der acht Tage fanden die Veranstaltungen zum Thema Stille an verschiedenen Orten drinnen und draussen statt. Dies an stillen und auch an hektischen Orten in der Stadt Zürich, wie in Kirchen, Meditations-, Achtsamkeits- und Bewegungsschulen, in Parks, auf Plätzen und Strassen, im Wald und am See. STILLES ZÜRICH hat Kirchenengagierte und Meditierende, Forschende und Experimentierende, Kunst- und Kulturschaffende vernetzt. Menschen aus verschiedenen Lebenswelten und Religionsrichtungen sind sich begegnet, haben innegehalten und Momente der Stille geschaffen.

Während der Woche gab es viele Highlights, die gut besucht waren. Unter der Rubrik «erkunden & etwas machen» fanden Angebote wie Qi Gong auf dem Platzspitz, eine Leuchtkäferpirsch am Käferberg und Silent Hugs am See statt, wo Stille-Interessierte und auch Passant*innen mitmachen konnten. Veranstaltungen wie Schweigen in der Liebfrauenkirche, Eye Contact Experience auf dem Lindenhof und Haltestille Bahnhofstrasse luden ein zu «meditieren & schweigen». Schön war, dass in verschiedenen Kirchen und draussen auf unterschiedliche Weise geschwiegen werden konnte. Bei Veranstaltungen wie Mittagsgebet in der Predigerkirche, Klangtag in der Reformierten Kirche Enge, Lyrik und Musik in der Wasserkirche oder Flötenklänge im Kreuzgang des Grossmünsters gab es Stilles zu «sehen & hören».

In kleineren Gruppen trafen sich Interessierte zu intimeren Angeboten bei denen getanzt, gesungen und die Stadt durchquert wurde. Dies zum Beispiel beim Drehtanz der Derwische, bei Nada Yoga – Yoga des Klangs oder Ohne Worte quer durch die Stadt. Etwas speziellere Veranstaltungen lehrten den Teilnehmenden das Flirten beim Silent Speed Dating oder Meditieren und Fotografieren bei Kontemplative Fotografie im Chinagarten. Oder im Zürichbergwald besuchte ein Gruppe versteckte Land-Art-Skulpturen mit den Künstler. Beliebt waren auch Übungen der Einkehr wie die Andacht Quäker, die für alle Stille-Verbundene offen war, oder bei Deep Rest Meditation. Während der ganzen Woche lud die Bahnhofskirche zum Stillen Verweilen ein, und das Zen Dojo war jeweils morgens offen für Freies Meditieren. Teilweise wurden die Veranstaltungen speziell für STILLES ZÜRICH geschaffen. Andere finden auch unter dem Jahr regelmässig statt.

Beim Ausklang in der Wasserkirche wurde das Publikum nicht nur von stillen Gedichten, improvisierten Flötenklängen und Gedanken zu Stille erfreut, es wurden auch in der Woche hergestellte Glücksvögel geworfen, die allen ein Lächeln auf das Gesicht zauberten.

Bei diesen und allen anderen Veranstaltungen sahen wir viele strahlende Gesichtern, versunkene, beobachtende, konzentrierte Menschen, die mit allen Sinnen die Stille erlebt und erforscht haben. Sie haben neue Orte entdeckt und zusammen geredet, gebetet, gelauscht, getanzt, meditiert, kreierte.

Programm der Veranstaltungswoche STILLES ZÜRICH 2019

Das Programm sah folgendermassen aus >> siehe auch www.stilles-zuerich.ch/programm

- **erkunden & etwas machen:** aktiv, bewegt, kommunikativ
- **meditieren & schweigen:** mehrheitlich ohne Worte
- **sehen & hören:** zum Aufnehmen und Zurücklehnen

Sonntag, 23. Juni 2019

Stilles Verweilen im HB
23. Juni 2019 – 10:00 – 16:00

**Silent Meeting. Quäker
Andacht.**
23. Juni 2019 – 10:30 – 11:45

Auftakt STILLES ZÜRICH
23. Juni 2019 – 18:00 – 19:30

Montag, 24. Juni 2019

Freies Sitzen im Zen Dojo
24. Juni 2019 – 6:30 – 8:15

Stilles Verweilen im HB
24. Juni 2019 – 7:00 – 19:00

**Kommunikation aus dem
Herzen**
24. Juni 2019 – 10:00 – 11:00

**Morgenstille im
Alltagswirbel**
24. Juni 2019 – 11:00 – 11:30

Mittagsgebet
24. Juni 2019 – 12:15 – 12:35

**Wahrnehmung eines anderen
Menschen**
24. Juni 2019 – 18:00 – 19:00

Deep Rest Meditation
24. Juni 2019 – 19:00 – 20:00

Herzmeditation
24. Juni 2019 – 19:00 – 20:00

Dienstag, 25. Juni 2019

Freies Sitzen im Zen Dojo
25. Juni 2019 – 6:30 – 8:15

Stilles Verweilen im HB
25. Juni 2019 – 7:00 – 19:00

Silence through the body
25. Juni 2019 – 7:00 – 8:00

Stille in der Binz
25. Juni 2019 – 10:00 – 13:00

Mittagsgebet
25. Juni 2019 – 12:15 – 12:35

**Wolken teilen – Shibashi Qi
Gong als Meditation in
Bewegung**
25. Juni 2019 – 12:45 – 13:15

Eye Contact Experience
25. Juni 2019 – 14:00 – 17:00

**Hände können mehr als 1000
Worte: Glücksvögel kreieren**
25. Juni 2019 – 17:00 – 19:00

**Baum-Begegnungen im
Rieterpark**
25. Juni 2019 – 17:30 – 19:15

**3:33 Weiler – Die App zum
Verweilen**
25. Juni 2019 – 17:30 – 18:30

**Schweigen in der
Liebfrauenkirche**
25. Juni 2019 – 19:00 – 21:00

**Freeing the power of the
heart meditation**
25. Juni 2019 – 19:00 – 20:00

**Einführung in den Drehtanz
der Derwische – Sufi
Tradition**
25. Juni 2019 – 19:30 – 21:00

Mittwoch, 26. Juni 2019

Freies Sitzen im Zen Dojo
26. Juni 2019 – 6:30 – 8:15

Stilles Verweilen im HB
26. Juni 2019 – 7:00 – 19:00

Einklang in den Tag
26. Juni 2019 – 9:00 – 9:30

**Haltestille – Sound and
Silence**
26. Juni 2019 – 12:15 – 12:50

Mittagsgebet
26. Juni 2019 – 12:15 – 12:35

Herzmeditation
26. Juni 2019 – 12:15 – 13:00

**Kalligrafie und Mandala für
Kinder**
26. Juni 2019 – 13:30 – 14:30

**Kalligrafie und Mandala für
Kinder**
26. Juni 2019 – 15:00 – 16:00

**Grenzgang im Kreuzgang –
Meditation zwischen Stille
und Musik**
26. Juni 2019 – 16:15 – 17:00

**KANN LEIDER NICHT
STATTFINDEN: Mahnwache –
schweigen & protestieren**
26. Juni 2019 – 17:00 – 19:00

Ausklang
26. Juni 2019 – 18:30 – 19:00

**Mit Meditationsübungen in
die Innere Stille**
26. Juni 2019 – 19:00 – 21:30

Donnerstag, 27. Juni 2019

Freies Sitzen im Zen Dojo
27. Juni 2019 – 6:30 – 8:15

Singend und schweigend in den neuen Tag
27. Juni 2019 – 7:00 – 7:45

Stilles Verweilen im HB
27. Juni 2019 – 7:00 – 19:00

Morgenstille im Alltagswirbel
27. Juni 2019 – 11:00 – 11:30

Grenzgang im Kreuzgang – Meditation zwischen Stille und Musik
27. Juni 2019 – 12:00 – 12:45

Lebenslust statt Linguine: Circling, Achtsamkeit und innere Elefanten umarmen
27. Juni 2019 – 12:00 – 13:00

Haltestille Bahnhofstrasse
27. Juni 2019 – 12:15 – 12:35

Mittagsgebet
27. Juni 2019 – 12:15 – 12:35

Stille wischen
27. Juni 2019 – 14:00

Begegnungs-Oase beim St. Peter
27. Juni 2019 – 18:00 – 19:00

Entlang stiller Wasser
27. Juni 2019 – 18:00 – 20:00

Bereit für ICH BIN
27. Juni 2019 – 19:00 – 20:00

Gruppengespräch in Ruhe – offener Dialog nach David Bohm
27. Juni 2019 – 19:00 – 21:30

Freitag, 28. Juni 2019

Freies Sitzen im Zen Dojo
28. Juni 2019 – 6:30 – 8:15

Stilles Verweilen im HB
28. Juni 2019 – 7:00 – 19:00

Mit Schwimmen & Meditieren frisch in den Tag
28. Juni 2019 – 7:15 – 8:30

Stille in der Binz
28. Juni 2019 – 11:00 – 15:00

Lebenslust statt Linguine: Circling, Achtsamkeit und innere Elefanten umarmen
28. Juni 2019 – 12:00 – 13:00

Mittagsgebet
28. Juni 2019 – 12:15 – 12:35

Stille wischen
28. Juni 2019 – 16:00

Lichtstern im Baum – Lyrik & Musik
28. Juni 2019 – 18:00 – 18:30

Feierabend!Meditation
28. Juni 2019 – 18:30 – 19:45

Silent Speed Dating von 35-50ig
28. Juni 2019 – 19:00 – 20:30

Achtsamkeits-Tanzabend
28. Juni 2019 – 19:30 – 21:30

Stille Nacht am Käferberg
28. Juni 2019 – 21:00 – 22:45

Samstag, 29. Juni 2019

Stilles Verweilen im HB
29. Juni 2019 – 10:00 – 16:00

Kontemplative Fotografie im Chinagarten
29. Juni 2019 – 11:00 – 12:00

Silence through the body
29. Juni 2019 – 11:00 – 12:00

Einführung in die buddhistische Vipassana-Meditation
29. Juni 2019 – 14:00 – 15:30

Labyrinthischer Rundgang ins Herz von Zürich
29. Juni 2019 – 14:00 – 16:30

Vitamin H: Silent Hugs am See
29. Juni 2019 – 15:00 – 16:30

Ohne Worte quer durch die Stadt
29. Juni 2019 – 20:00 – 23:30

Sonntag, 30. Juni 2019

Stilles Verweilen im HB
30. Juni 2019 – 10:00 – 16:00

Wolken teilen – Shibashi Qi Gong als Meditation in Bewegung
30. Juni 2019 – 11:45 – 12:15

Land-Art im Zürichbergwald – ein entschleunigender Spaziergang
30. Juni 2019 – 12:00 – 16:00

Stille im Film – «Zeit für Stille»
30. Juni 2019 – 15:00 – 17:30

Nada Yoga – Yoga des Klangs!
30. Juni 2019 – 16:15 – 17:15

Ausklang STILLES ZÜRICH
30. Juni 2019 – 18:00 – 19:30



«Achtsamkeits-Tanzabend», 28. Juni 2019



Impressionen von «Entlang stiller Wasser», «Mit Meditationsübungen in die Innere Stille», «Baumbegegnungen im Rieterpark», «Lichtstern im Baum – Lyrik und Musik», STILLES ZÜRICH 2019

Die Veranstaltungswoche STILLES ZÜRICH hat mit der breiten Palette an Veranstaltungen viele Momente bewusster Stille in der Stadt Zürich geschaffen. Die hohe Besucherzahl zeigt, dass ein Bedürfnis besteht nach Entschleunigung und Innehalten in der Stadt, nach Auseinandersetzung mit dem Thema Stille, Suche nach einem friedlichen Miteinander und der Begegnung von Menschen aus verschiedenen Lebenswelten und Glaubensrichtungen.

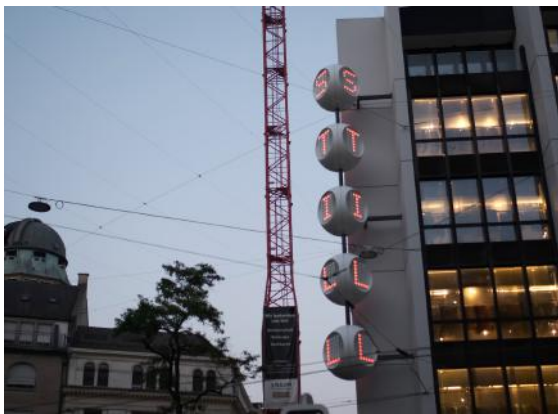
Entgegen der oft gehörten Meinung, dass Stille auf das Persönliche fokussiert, Individualisierung vorantreibt und wenig Gemeinschaftliches hat, sind wir der Meinung, dass gerade das gemeinsame Erleben von Stille wichtig ist für die Gesellschaft.

Für jede Person sind andere Formen der Erfahrung förderlich: in Stille sitzen oder bewegen, unterwegs wahrnehmen und erfahren, achtsam kommunizieren und sich über spirituelle Themen austauschen oder aus der Stille etwas kreieren. STILLES ZÜRICH deckt mit seinem breit gefächerten Programm diese verschiedenen Bedürfnisse ab.

Vernetzung ist ein wichtiger Aspekt von STILLES ZÜRICH. Einerseits verbinden wir unterschiedliche Einzelpersonen und Organisationen, die sich mit Stille beschäftigen und die in Zürich Stille-Erfahrungen anbieten. Sie kommen teilweise aus Richtungen, die wenig Kontakt haben, obwohl sie sehr ähnliche Ziele verfolgen. Hier baut STILLES ZÜRICH eine Brücke. Der Fokus liegt auf dem

Verbindenden, auf der Schnittmenge. Andererseits bringt STILLES ZÜRICH viele Interessierte zusammen, die sonst vielleicht wenig Berührungspunkte haben. So können im gemeinsamen Erleben und Erforschen von Stille unterschiedliche Lebensweisen, Philosophien und Haltungen kennengelernt und integriert werden. Stille fördert das Verbindende, wo anderswo Konzepte und Philosophien gegeneinanderstehen.

Dank der niederschweligen Veranstaltungen spricht STILLES ZÜRICH sowohl Menschen an, die mit Stille in Kontakt sind, wie auch Menschen, die bisher die Stille nicht bewusst pflegen. Da die Angebote kostenlos sind und teilweise kurz dauern, können die Interessierten auch schnuppern und etwas Neues ausprobieren. So können sie einen neuen Aspekt oder einen neuen Weg entdecken.



Impressionen von «STILL» am ehemaligen Bally-Gebäude Bahnhofstrasse, «Einführung in den Tanz der Derwische», «Land-Art im Zürichbergwald», «Lebenslust statt Linguine», STILLES ZÜRICH 2019

Ausblick

STILLES ZÜRICH möchte in Zukunft alle zwei Jahre im Sommer eine Veranstaltungswoche durchführen. Dafür werden jeweils neue Anbietende gesucht und Anbietende angefragt, die bereits dabei waren. Ziel ist es, wieder ein vielfältiges Programm mit möglichst vielen speziell kreierten Angeboten zu haben.

Das Datum für 2021 ist bereits vorgemerkt: STILLES ZÜRICH wird voraussichtlich 10 Tage dauern und in der Zeit zwischen dem 29. Mai und dem 13. Juni 2021 stattfinden.



«Ohne Worte quer durch die Stadt», 29. Juni 2019