



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 21.10.2025 floatend Uhr | Johanna Vering

Stille Stunde

Mega-Idee. Es gibt in vielen Supermärkten eine "Stille Stunde" beim Einkaufen. Und die gibt's besonders für Menschen mit ner Neurodiversität: Ob sie nun ADHS haben, oder Autismus-Spektrum, Migräne oder Epilepsie. Alles Besonderheiten, die ich von außen nicht sehe, und von denen ich meistens nichts weiß. Aber: Für neurodivergente Menschen kann Einkaufen ein echter Killer sein: zu viele Reize, zu viele Menschen, alles zu viel. Was für einen Rolli-Fahrer die Treppe ist, ist für manche eben zu viel Input. Bei der "Stillen Stunde" läuft deshalb keine Musik, das Licht ist gedimmt, es werden keine Lebensmittel eingeräumt, die Mitarbeitenden sprechen nur wenig und das Piepsen an der Kasse ist aus oder wenigstens leiser. All das ermöglicht es Menschen, die es sonst vielleicht nicht könnten, in Ruhe das zu machen, was andere völlig selbstverständlich tun: einkaufen gehen.

Die "Stille Stunde" hat mit einer Frage zu tun, die mich gerade total beschäftigt: Wie können wir gut zusammenleben? Gerade auch mit unseren Anders-Heiten?

Wir sind Menschen. Wir sind total unterschiedlich. Und wir leben zusammen auf diesem Planeten. Also, wie kann das laufen? Ich glaube auch mit solchen Aktionen wie der "Stillen Stunde".

Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan. Aber ich glaube, dass Vieles möglich ist, um sich besser zu verstehen.

Johanna Vering, Langenberg