



# 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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in 1Live | 12.09.2023 floatend Uhr | Martin Kürble

## Stille Stunden

Stell dir vor, du gehst in den Supermarkt und alles ist dir zu viel. Zu laut, zu grell, zu viele Gerüche, zu viel Gepiepe an der Kasse, zu viel Bewegung um dich herum. Alle Reize, alle Sinneswahrnehmungen knallen doppelt und dreifach auf dich ein. Du wirst nervös, hektisch. In kürzester Zeit bist du mit der ganzen Situation überfordert. Und das ist ja nur der Supermarkt selber. Den Weg dorthin musst du auch erstmal geschafft haben. Viele Menschen aus dem Autismus-Spektrum empfinden so. Bei Menschen, die irgend eine Form von Autismus haben, arbeiten die Reizfilter im Gehirn anders als bei den Meisten. Reizüberflutung, der Overload ist ständiger Begleiter. Immer und überall. Etwas alltägliches, aber notwendiges, wie der Einkauf, wird zur Tortur.

In manchen Gegenden – auch bei uns im Sektor – gibt es neuerdings Supermärkte, die haben diese Herausforderung erkannt und eine "stille Stunde" eingeführt. Ein-, zweimal in der Woche wird für eine bestimmte Zeit am Nachmittag die Hintergrundmusik abgeschaltet, keine Durchsagen, das Licht wird gedimmt, die Lautstärke an den Kassen wird runtergefahren und die Mitarbeitenden räumen mal keine Regale ein. Wohltuende Entspannung zwischen Gurkengläsern und Klopapier. Für alle - nicht nur, aber eben besonders für Menschen aus dem Autismus-Spektrum und mit anderen psychischen Erkrankungen. Die "stille Stunde" ist eine gute Idee. Manche Dinge sind eben so einfach. Übrigens: Verluste für das Geschäft? Keine. Im Gegenteil – in entspannter Atmosphäre kaufen alle lieber und mehr ein.

Martin Kürble, Düsseldorf