

Medienmitteilung STILLES ZÜRICH 2026

13. November 2025

Kontakt für Auskünfte und Vermittlung von Interviewpartner:innen:

Sarah Wyss

Medienverantwortliche STILLES ZÜRICH

Tel.: +41 79 897 56 92, partnerschaften@stilles-zuerich.ch

<Titel>

Eintauchen in die Stille

<Lead>

Vom 25. Februar bis 1. März 2026 findet die nächste Ausgabe des Festivals STILLES ZÜRICH statt. In der Zürcher Altstadt bieten rund 60 Anlässe unterschiedliche Zugänge zum Thema Stille.

<Text (1'990 Zeichen inkl. Leerzeichen)>

Stille ist mehr als die Abwesenheit von Lärm. Das verdeutlicht das vielfältige Programm von STILLES ZÜRICH mit Workshops, Meditationen, Gesprächen, Film, Musik, Bewegung und Text. Während fünf Tagen zeigt das Festival auf, wie Stille auch in einer Grossstadt wie Zürich zu finden ist. «Wir möchten Möglichkeiten anbieten, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen, zu entschleunigen», sagt Tanja Gentina, Programmkoordinatorin von STILLES ZÜRICH.

Koch-Workshop und Kältemeditation

Um der hohen Nachfrage des Festivals von 2024 Rechnung zu tragen, öffnet ein zusätzlicher Ort der kommenden Ausgabe seine Türen. Nebst dem Debattierhaus «Karl der Grosse» und der Wasserkirche schafft STILLES ZÜRICH neu auch im Kulturhaus «Helferei» Raum für verschiedene Zugänge zu Stille. Nebst Meditation und Schweigen gibt es Veranstaltungen, die zum Schauen und Hören einladen, zum Beispiel ein Podium zu Lärm, Stille und Gesundheit sowie eine Video- und Sound-Installation. Stille kann ebenso in bewegten, aktiven Formaten erkundet werden, etwa in einem Kochworkshop. Auch im winterlichen Zürichsee ist Stille enthalten, die im Workshop «Wo Stille berührt – im kalten Wasser zur Ruhe kommen» gesucht wird. In der Nacht auf Sonntag wird die Wasserkirche zur Herberge für eine gemeinsame Übernachtung. Die «Haltestelle Kapelle» in der «Helferei» bietet während des ganzen Festivals Raum für selbstständige Erkundungen der Stille, für ruhiges Tun und stilles Sein.

Stille für alle

«Das Festival will unterschiedlichen Menschen Türen zur Stille öffnen», sagt Tanja Gentina. Angesprochen werden zum einen Menschen, die sich bereits mit Stille beschäftigen und ihre Praxis erweitern oder vertiefen wollen. Ebenso willkommen sind alle, die neu damit in Kontakt kommen wollen, die ausprobieren und entdecken möchten.

Das vollständige Festivalprogramm wird ab Dezember 2026 auf der Website www.stilles-zuerich.ch veröffentlicht. Für die Abendveranstaltungen ist ein Ticket erforderlich; die anderen Angebote sind kostenlos.

<Kasten/Box 1>

Festival STILLES ZÜRICH

Mittwoch, 25. Februar bis Sonntag, 1. März 2026

Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13, 8001 Zürich

info@stilles-zuerich.ch

www.stilles-zuerich.ch

<Kasten/Box 2>

Über STILLES ZÜRICH

Stille und Stadt – ein unversöhnlicher Gegensatz? Vor lauter Getöse und Getriebenheit, Geschäftigkeit und Dichte suchen die Bewohner:innen der Stadt die Stille anderswo. In der Natur, in den Bergen, am Meer. Doch bleibt die Stadt das Zuhause vieler Menschen. Jenseits von «städtisch versus still» will STILLES ZÜRICH die Stille in der Stadt aufspüren, sie zugänglich machen und gemeinsam als Lebensqualität erleben und gedeihen lassen.

Das Festival ermöglicht einen erkundenden, meditativen oder kreativen Zugang zur Stille. Dabei ist die Stille nicht (nur) als Abwesenheit von Lärm zu verstehen, sondern auch als Einladung, zu entschleunigen und innezuhalten, die Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Umgang zu pflegen und die Stille ins Gespräch zu bringen.

STILLES ZÜRICH gibt es seit 2017, es findet alle zwei Jahre statt. Der konfessionslose, gemeinnützige Verein STILLES ZÜRICH ist Träger und Organisator des Festivals, zu dem alle Menschen unabhängig von Lebenswelt, Glauben, Herkunft, Alter und Gender herzlich willkommen sind.