

## Medienmitteilung *Stilles Zürich* 2026

05. Februar 2026

Kontakt für Auskünfte und Vermittlung von Interviewpartner:innen

Sarah Wyss

Medienverantwortliche Stilles Zürich

Tel.: +41 79 897 56 92, [partnerschaften@stilles-zuerich.ch](mailto:partnerschaften@stilles-zuerich.ch)

<Titel>

### Gemeinsam Stille erleben

<Lead>

Vom 25. Februar bis 1. März 2026 wird Zürich wieder still(er). Bereits zum fünften Mal lädt das Festival *Stilles Zürich* dazu ein, gemeinsam Stille zu erleben.

<Text (2'444 Zeichen inkl. Leerzeichen)>

Während der fünf Tage bietet *Stilles Zürich* Zeit und Raum, um auf vielfältige Weise in die Stille zu gehen und aus ihr etwas entstehen zu lassen. Im Zentrum steht die gemeinsame Stille. «Sie mit Andern zu erleben und zu teilen, ist etwas Besonderes – ein wertvoller Schatz, den *Stilles Zürich* pflegen möchte», sagt Programmkoordinatorin Tanja Gentina.

*Stilles Zürich* möchte für unterschiedliche Menschen verschiedene Zugänge zur Stille zu schaffen. Deshalb gibt es Angebote, die Erfahrungen über die Sinne ermöglichen, über Bewegung und den Körper, oder über den Kopf. Es gibt stille und aktive Veranstaltungen; kontemplative, forschende, inspirierende, in kleinen und grossen Gruppen, drinnen und draussen. Alles findet in der Zürcher Altstadt statt, in und um Karl der Grosse, Wasserkirche und Kulturhaus Helferei. «Das Ziel dabei ist nicht, die absolute Stille zu finden, sondern Ruhe und Entschleunigung zu erleben, um diese mitzunehmen ins tägliche Leben», so Tanja Gentina.

#### **Wasser, Hände und Ohren**

Entsprechend breit ist das Programm. Jeweils am Abend finden grössere Veranstaltungen statt, für die ein Ticket erforderlich ist. An den Vor- und Nachmittagen laden eine grosse Auswahl an Workshops, Vorträgen und Kursen zum Entdecken, Erfahren und Geniessen von Stille ein. Diese Angebote sind auf Kollektenbasis und erfordern keine Anmeldung.

Drei Themen, die im Programm immer wieder auftauchen, sind «Wasser», «hören» und «Hände». In verschiedenen Räumen sind Werke zu «[Stille-Wasser-Kunst](#)» zu erleben, bei einer [Kältemeditation](#) können Erfahrene ins kalte Nass steigen und bei der [Übernachtung](#) in der Wasserkirche gibt es «Wassergeschichten zum Einschlafen». Eine meditative [Soundinstallation](#), der liegend gelauscht werden kann, verbindet «Wasser» und «hören». Sie

basiert auf dem Konzept des «Deep Listening», welches auch beim [Festivalauftakt](#) eine Rolle spielt. Ums Hören geht es auch beim [Podiumsgespräch](#) «Die Resonanz der Stille – Vom Lärm der Welt zur heilenden Kraft des Klangs». Diese Kraft kann bei der «[Stille-Musik-Poesie-Collage](#)» und bei mehreren Klang- und Musikangeboten getankt werden. Auch Hände können in die Stille führen: bei den «[Kreativ-Tischen](#)» und den «[Kreativ-Workshops](#)», wo einfache Handarbeiten entstehen, beim «[Händeauflegen](#)» als Empfänger:in oder in einem [Workshop](#) zum Selber-Ausprobieren. Auch bei den zwei sonntäglichen Veranstaltungen zu [Gebetsketten](#) und [religiöser Körpersprache](#) stehen Hände im Zentrum.

→ [Zum ganzen Programm](#)

<Kasten/Box 1>

## **Festival *Stilles Zürich***

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

Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13, 8001 Zürich

Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Wasserkirche, Limmatquai 31, 8001 Zürich

[info@stilles-zuerich.ch](mailto:info@stilles-zuerich.ch)

[www.stilles-zuerich.ch](http://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

# Stilles Zürich

Menschen unabhängig von Lebenswelt, Glauben, Herkunft, Alter und Gender herzlich willkommen sind.