

„Stille Stunde“: Einkaufen ohne Reizflut

Stand:07.09.2025, 11:30 Uhr



Psssst: Der Diepholzer Bürgermeister Florian Marré (von links), Ute Schröder vom Senioren- und Behindertenbeirat der Stadt sowie die Marktleiter Elena Lorenz-Geringer (Combi) und Sascha Bock (Famila) zeigen an, worum es in der „Stillen Stunde“ wesentlich geht. © Christian Detloff

Drei Diepholzer Supermärkte starten die „Stille Stunde“. Das soll denen helfen, die unter Reizüberflutung leiden.

Menschen mit ADHS, einer Angststörung, Autismus (ASS) und Hochsensibilität (HSP) nehmen ihre Umwelt und inneren Zustände wesentlich intensiver wahr als viele ihrer Mitbürger. Ein wesentlicher Grund dafür sind die sensorischen Reiz-Empfindlichkeiten bis hin zur regelrechten Reiz-Überflutung, unter denen viele der Betroffenen leiden. Auch der Besuch eines Supermarktes mit all seiner Vielfalt an Produkten, Farben, Geräuschen, Gerüchen und Mitmenschen stellt für diese eine große, oft überaus unangenehme Herausforderung dar. Doch dieser Kundenkreis erfährt nun in drei Diepholzer Supermärkten zumindest ein gutes Stück weit Erleichterung: Der Combi, das E-Center und der Famila-Markt schließen sich dem Konzept der „Stillen Stunde“ an.

Die bundesweite Initiative „Stille Stunde“ hatte der Verein „Gemeinsam zusammen“ vor knapp zwei Jahren ins Leben gerufen. Das Konzept übernahm „Gemeinsam zusammen“ überwiegend aus Neuseeland, wo sich der Vater eines Autisten mit seinen Ideen

durchgesetzt hatte. Die „Stille Stunde“ beschert den Betroffenen in Diepholz nun sogar die Möglichkeit, mehrfach in der Woche in einem Klima einkaufen zu können, welches diese als vergleichsweise wohltuend empfinden.

Regelmäßig dienstags im Diepholzer Combi, mittwochs im E-Center und donnerstags im Famila-Markt werden nun von 18 bis 20 Uhr Maßnahmen ergriffen, die den betroffenen Kunden ein solch angenehmeres Einkaufserlebnis verschaffen sollen. Als wirksam gelten in diesem Sinne vor allem ein gedimmtes Licht, das Abschalten von Musik und Lautsprecher-Durchsagen, leiser gestellte Kassen und das Nicht-Ein- und Ausräumen von Waren in diesem Zeitraum.

Erfahrungsgemäß ist eine „Stille Stunde“ neurodivergenten Menschen dabei behilflich, Barrieren abzubauen, Ängste zu verringern, unproblematischer einzukaufen – und sie stößt zudem ein Umdenken und eine Sensibilisierung in der Gesellschaft an. Denn die „Stille Stunde“ ist letztlich auch ein Bekenntnis zu Akzeptanz und Verständnis – und ein weiterer Schritt hin zu einer inklusiveren Gesellschaft, in der jeder Mensch mit seinen natürlichen Besonderheiten willkommen ist.

In diese Kerbe schlägt auch der Diepholzer Bürgermeister Florian Marré, der sich am Donnerstag bei der Premiere der „Stillen Stunde“ im Famila-Markt einen ersten Eindruck von den besonderen Maßnahmen verschaffte. „Die ‚Stille Stunde‘ folgt einem wirklich starken und wichtigen Konzept, das erfahrungsgemäß gut funktioniert. Ganz viele Menschen profitieren von den Gegebenheiten in dieser Zeit – bis hin zu den allgemeinen Senioren“, sagte Florian Marré. Er betonte: „Ausdrücklich begrüßen wir alles, was dazu dient, dass sich die Menschen in Diepholz wohlfühlen.“

Viele Menschen profitieren von den Gegebenheiten in dieser Zeit.

Florian Marré, Diepholzer Bürgermeister

Die Anregung für die „Stille Stunde“ in der Kreisstadt gab der Senioren- und Behinderten-Beirat (SBB) der Stadt. Dessen stellvertretende Vorsitzende Ute Schröder wohnte ebenfalls der Premiere im Famila-Markt bei. „Wir haben uns von der Initialzündung des Beirats gerne anstecken lassen. Diese kam sogar für uns zur genau passenden Zeit“, betonte Stephan Immega als Marktleiters des

E-Centers. „Schließlich haben wir mehrere Kunden, die unter ADHS leiden. Auch Mitarbeiter bei uns sind betroffen. In diesem Wissen hatten wir das Konzept für unsere ‚Stille Stunde‘ bereits in der Schublade – zumal sich Edeka ausdrücklich wünscht, dass dieses bundesweit in möglichst vielen Supermärkten umgesetzt wird.“ Als der SBB zuletzt mit seiner Anregung auf das E-Center zukam, „war uns dann auch klar, dass wir sofort dabei sind.“

Und so setzt das E-Center alle Maßnahmen um, die im Projekt „Stille Stunde“ als besonders wirkungsvoll beschrieben sind. Es scheint gleich zu Beginn noch einen Schritt weiterzugehen als der Famila-Markt und Combi, die aber ebenfalls das Gros an wichtigen Maßnahmen der „Stillen Stunde“ vorbildlich umsetzen. Auch deren Marktleiter Sascha Bock (Famila) und Elena Lorenz-Geringer (Combi) signalisierten auf Anfrage des Beirats sofort: „Wir machen bei der ‚Stillen Stunde‘ sehr gerne mit“, wie beide bei der Premiere ausdrücklich betonten.

Über das Konzept

Auf der Homepage „stille-stunde.com“ finden sich viele weitere Informationen über das Konzept und die Initiative. Die teilnehmenden Einzelhändler können sich eintragen und sind dann über die Suchmarke zu finden – wie wohl auch bald die drei betreffenden Diepholzer Supermärkte.