STILLE STUNDE

auf dem Weihnachtsmarkt

Menschen mit nicht sichtbaren
Behinderungen sichtbar machen.



Leitfaden für Weihnachtsmärkte

Stille Stunde auf dem Weihnachtsmarkt

Stille Stunde – eine Stunde am Tag wird der Weihnachtsmarkt leiser, dunkler und ruhiger, damit auch Menschen kommen können, für die er sonst zu viel ist.

Worum es geht

Ausgerechnet das Fest, dessen bekanntestes Lied „Stille Nacht" heißt, wird auf seinen Märkten am lautesten gefeiert.

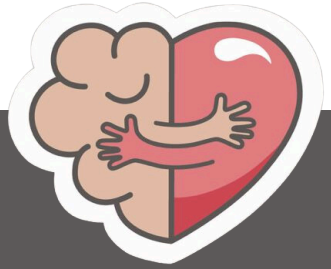
Für viele Menschen ist der Weihnachtsmarkt der schönste Ort im Dezember. Für andere ist er ein Ort, den sie meiden müssen: Musik aus mehreren Lautsprechern gleichzeitig, blinkende Lichter, Gedränge, Rauch, Parfüm und kein Platz zum Sitzen.

Wer davon schnell überlastet ist, geht früher oder kommt gar nicht erst. Wer nicht kommt, fällt nicht auf. Man merkt nicht, wenn jemand fehlt.

Die Stille Stunde ändert für eine Stunde die Bedingungen. Warum eine Barriere für jemanden besteht, ist dabei zweitrangig. Entscheidend ist, dass sie abgebaut wird. Das kostet meist wenig, ist schnell umgesetzt und zeigt, dass eine Stadt oder Kommune Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen mitdenkt.

Dabei sein können

Feste und Veranstaltungen sind Teil von Lebensqualität und Gesundung. Menschen sichtbar zu machen und ihnen Zugang zu ermöglichen, ist deshalb etwas ganz Besonderes. Es ist auch Teil moderner Suizidprävention: Wer dazugehören kann, ist weniger allein, und Einsamkeit ist ein belegter Risikofaktor.
Gerade in der Freizeit sollen alle Menschen dabei sein können: Menschen mit psychischen Herausforderungen, mit Neurodivergenzen, mit chronischem Leid, mit chronischen oder neurologischen Erkrankungen und Menschen mit Diskriminierungserfahrungen. Die Stille Stunde denkt sie alle zusammen.



Stille Stunde auf dem Weihnachtsmarkt

Die Stunde: was sich ändert

Musik aus

Die Musik an Buden und Bühne wird in dieser Stunde ausgeschaltet. Fahrgeschäfte laufen weiter, wenn möglich ohne Musik, Glocken und Hupen. Durchsagen gibt es nur im Notfall. Am Infostand gibt es Gehörschutz zum Ausleihen.

Licht reduzieren

Blink-, Lauf- und Flackerlichter werden ausgeschaltet oder auf ruhiges Dauerlicht gestellt. Helle Strahler werden gedimmt, Bildschirme mit bewegter Werbung nach Möglichkeit ausgeschaltet. Wege, Stufen und Kanten bleiben gut beleuchtet, damit Menschen mit Sehbeeinträchtigung oder unsicherem Gang sicher gehen können. Weniger Licht darf keine neue Barriere schaffen.

Leise sprechen

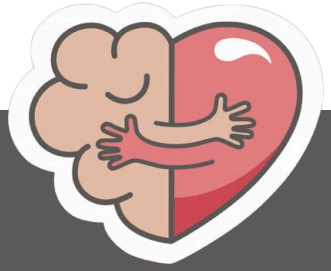
Besucherinnen und Besucher werden gebeten, leise zu sprechen oder zu flüstern und nicht laut zu telefonieren. Das Personal an den Buden wird gebeten, ruhig zu sprechen und beim Bestellen Zeit zu lassen.

Abstand halten

Besucherinnen und Besucher werden gebeten, nach Möglichkeit Abstand zu halten. Wer helfen möchte, fragt bitte zuerst, bevor er jemanden berührt.

Keine zusätzlichen Düfte

Die Gerüche, die ein Weihnachtsmarkt ohnehin hat, bleiben: Glühwein, Gebäck, gebrannte Mandeln. Die Standbetreiber werden gebeten, in der Stillen Stunde keine Duftkerzen, Räucherstäbchen oder Raumsprays zu verwenden. Nebelmaschinen bleiben aus. Besucherinnen und Besucher werden gebeten, kein Parfüm zu tragen. Selbst wenn das nicht immer geschieht, ist die Sensibilisierung für chemische Barrieren ein wichtiger Teil der Aufklärung. Raucherbereiche liegen außerhalb der Hauptwege und nicht an Eingang und Ausgang. Feuerkörbe in der Nähe von Sitzbuden und Rückzugsraum bleiben nach Möglichkeit aus.



Stille Stunde auf dem Weihnachtsmarkt

Was über die Stunde hinaus hilft

Diese Angebote gelten während der gesamten Öffnungszeit, nicht nur in der Stillen Stunde.

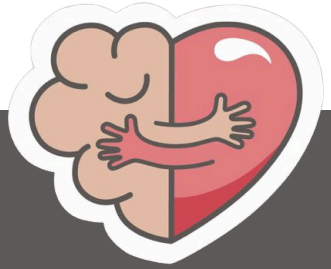
Sitzbuden Planen Sie zusätzliche Buden ohne Verkauf, nur zum Sitzen. Für Menschen, deren Kräfte schwanken, entscheidet ein Sitzplatz darüber, ob sie bleiben können. Viele können gehen, aber nicht lange stehen.
Die Buden sind überdacht, windgeschützt und wenn möglich beheizt, denn Kälte verstärkt bei vielen Erkrankungen Schmerzen und Erschöpfung. Stühle mit Rücken- und Armlehne helfen mehr als Stehtische.
An den Buden ist mindestens ein Teil von Theke oder Auslage so niedrig, dass man auch im Sitzen sehen, bestellen und bezahlen kann.

Rückzugsraum Ein Rückzugsraum ganz nah am Markt und doch mit etwas Abstand: ein Raum im Rathaus, im Gemeindehaus, in einer Bücherei oder einem Café, oder eine geschlossene Bude. Niemand muss erklären, warum er ihn braucht.
Der Raum hat gedämpftes Licht, keine Musik und keine Düfte. Es gibt Sitzplätze, wenn möglich eine Liegemöglichkeit, und Wasser. Er ist möglichst während der gesamten Öffnungszeit offen.

Toiletten, Wege und Lageplan Kurze und klare Wege entscheiden darüber, ob Menschen überhaupt kommen. Eine barrierefreie Toilette in kurzer Entfernung, gut ausgeschildert. Für Menschen mit chronischen Darmerkrankungen ist das die Voraussetzung, um zu kommen.
Breite Gänge ohne Aufsteller und Werbetafeln. Assistenzhunde sind willkommen.
Ein Lageplan zeigt Sitzbuden und weitere Sitzmöglichkeiten, Toiletten, barrierefreie Toilette, Rückzugsraum und Infostand.

Die Uhrzeit

Beispiel: täglich von 16 bis 17 Uhr. In dieser Zeit wird es im Dezember dunkel, das reduzierte Licht wirkt also sofort. Wer bis zum Abend arbeitet, kann allerdings nicht kommen. Eine zweite Stille Stunde am Wochenende, zum Beispiel am Sonntagvormittag, gleicht das aus.



Stille Stunde auf dem Weihnachtsmarkt

Informieren: vorher und vor Ort

Unklare Abläufe sind für viele Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen ein großes Hemmnis. Erwartbare Kommunikation hilft: Wer weiß, was ihn erwartet, kann sich vorbereiten.

- Vorher ankündigen: online und in der Presse, mit Uhrzeit, Lageplan und Fotos von Rückzugsraum und Sitzbuden.
- Vor Ort zeigen: Schilder an den Eingängen und Buden, möglichst mit Zeichen und Text. Zum Beginn gibt es keinen Gong und keine Durchsage.
- Bestellen ohne Sprechen: Die Preise stehen möglichst groß und gut lesbar an jeder Bude. Auf die Karte zu zeigen ist eine gleichwertige Bestellung. Redewendungen müssen nicht wegfallen. Wenn jemand eine nicht versteht, wird sie erklärt.
- Essen und Trinken: Wenn möglich stehen die Zutaten an jeder Bude. Es gibt ein mildes, einfaches Angebot und Angebote für andere Ernährungsformen, zum Beispiel vegetarisch, vegan oder histaminarm. Trinkwasser gibt es nach Möglichkeit kostenlos.
- Bühne: Vorstellungen werden, wenn möglich, in Gebärdensprache übersetzt und mit Untertiteln oder Audiodeskription begleitet.

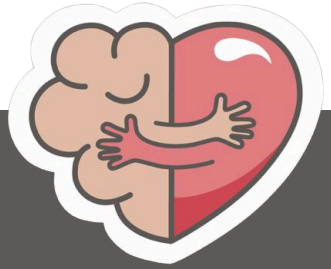
Standbetreiber einbinden

Informieren Sie alle Standbetreiber vorher kurz und schriftlich: was sich in der Stunde ändert und warum. Zeigen Sie ihnen das Herz-Hirn-Zeichen des Cor.Systems, damit das Personal es erkennt. Wer das Zeichen zeigt, sagt ohne Worte: Mir ist gerade alles zu viel. Das Personal fragt dann ruhig, ob es helfen kann.

- Verbindlich machen: Kommunen, die den Markt veranstalten oder Stände zulassen, können die Stille Stunde in die Zulassungsbedingungen oder Standverträge aufnehmen. Dann gilt sie für alle Buden und nicht nur für die engagierten.
- Menschen mit Erfahrung einbinden: Planen Sie die Stille Stunde gemeinsam mit Betroffenen und Selbsthilfegruppen. Sie wissen am besten, was fehlt.

Der Infostand

Während der Stillen Stunde ist eine Ansprechperson am Infostand und telefonisch erreichbar.
Ausweise: Hier gibt es einen Ausweis für nicht sichtbare Behinderungen, entweder das Sunflower-Band von Hidden Disabilities Sunflower oder den Ausweis des Cor.Systems. Produzieren Sie Ausweise und werden Sie eine Ausweisstelle.
Gehörschutz zum Ausleihen, Leitfäden, Flyer und Zeit für Gespräche.
Regionale Angebote: Selbsthilfegruppen, die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) und die oder der Behindertenbeauftragte der Kommune. Laden Sie diese Gruppen ein, den Infostand mit zu betreuen.



Hintergrund: nicht sichtbare Behinderungen

Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen haben eine anhaltende Belastung durch Schmerz, Reize, Stress oder die Verarbeitung von Informationen. Weil man diese Belastung nicht sieht, wird sie oft übersehen oder angezweifelt. Auch Schicksalsschläge, Diskriminierungs- und Fluchterfahrungen können sie auslösen.

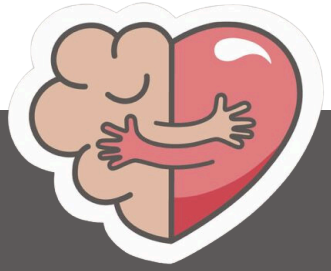
Betroffen sind zum Beispiel Autisten und Menschen mit ADHS, Migräne, Epilepsie, ME/CFS, Long COVID, chronischen Schmerzen oder Multipler Chemikalien-Sensitivität. Die Diagnosen sind nur Beispiele zur Sensibilisierung, nicht Teil unseres Konzepts. #wirsindviele

Barrieren summieren sich. Der Weg, das Gedränge, die Musik, das Warten: Jede einzelne wäre vielleicht machbar. Zusammen kippt der Tag. Deshalb lohnt es sich, alle Barrieren gemeinsam anzugehen: mobile, sensorische, chemische, soziale und kommunikative.

Kleine Tipps für den Umgang
Viele fragen uns: Was muss ich denn machen, wenn ein Mensch mit einer nicht sichtbaren Behinderung zu mir kommt? Das Bauchgefühl hilft Ihnen. Und es hilft, nicht zu bewerten.

- Wenig Mimik bedeutet nicht, dass jemand schlecht gelaunt ist.
- Wer sehr fröhlich wirkt, hat deshalb nicht keine Depression.
- Ein Lachen kann auch eine Maskierung sein, zum Beispiel bei Autisten.
- Wenn Ihnen jemand nicht in die Augen schaut, schauen Sie ruhig auf die Stirn oder die Schulter.
- Spüren Sie, ob jemand reden möchte. Wenn nicht, heißt das nicht, dass er Ihre Auslage oder die Situation schlecht findet. Es wird gerade einfach wenig geredet und wenig mit der Mimik gearbeitet.

Eine Stunde ist ein Anfang. Das Ziel ist ein Markt, der auch in den anderen Stunden an alle Menschen denkt.



Materialien und Belege

Materialien (alles frei nutzbar)
Flyer zu nicht sichtbaren Behinderungen: stille-stunde.com/wp-content/uploads/2025/08/NEU-Flyer-nicht-sichtbare-Behinderungen.pdf
Ausweis für nicht sichtbare Behinderungen: stille-stunde.com/ausweise
Herz-Hirn-Zeichen und Handzeichen für Button, Aufkleber und Schild: stille-stunde.com/uebrigens/das-zeichen-fuer-invisible-barrieren
Icons für Barrierefreiheit und Türschild, zum Beispiel für den Rückzugsraum: stille-stunde.com/uebrigens/von-behinderung-barrieren-und-sichtbarkeit-an-tueren
Das Cor.System: stille-stunde.com/uebrigens/das-cor-system
Community-Seite mit Vorlagen und Anleitungen zum Mitmachen: stille-stunde.com/uebrigens/20-oktober-saycor-das-community-konzept
Hidden Disabilities Sunflower Deutschland: hdsunflower.com/de
Die Cor.-Detektive, unsere Weihnachtsgeschichte: stille-stunde.com/uebrigens/cor-detektive-raetsel-der-stillen-nacht
Weitere Leitfäden und Materialien: stille-stunde.com/presse

Wissenschaftliche Belege
Williams, Suzman & Woynaroski 2021, Ear & Hearing: Rund 41 % autistischer Menschen haben aktuell eine verminderte Geräuschtoleranz. doi:10.1097/aud.0000000000001005
Lee et al. 2023, IJERPH: 25 von 100 Menschen mit Long COVID konnten zehn Minuten Stehen nicht durchhalten (Spezialambulanz). doi:10.3390/ijerph20105804
Frontiers in Pediatrics 2026: 8 von 18 Jugendlichen mit ME/CFS brachen einen Stehtest im Mittel nach 5,4 Minuten ab (kleine Stichprobe). doi:10.3389/fped.2026.1836407
Steinemann & Klaschka 2019, Air Quality, Atmosphere & Health: 19,9 % der Befragten in Deutschland berichten gesundheitliche Probleme durch Duftstoffprodukte (Selbstauskunft). doi:10.1007/s11869-019-00770-0
McClelland et al. 2020, Journal of Affective Disorders: Metaanalyse von 22 Längsschnittstudien, Einsamkeit sagt spätere Suizidgedanken und suizidales Verhalten vorher. doi:10.1016/j.jad.2020.05.004
Cook et al. 2021, Clinical Psychology Review: Übersicht über 29 Studien, stärkeres Maskieren geht mit mehr psychischer Belastung einher. doi:10.1016/j.cpr.2021.102080

Wie eine Stille Stunde auf Weihnachtsmärkten wirkt, ist bisher nicht untersucht. Belegt sind die Barrieren. Die Maßnahmen sind daraus abgeleitet.

Wenn du jemanden kennst oder es dir nicht gut geht, hier findest du Hilfe: naspro.de/hilfe