

# #TALKINGWATER

So wie es dir geht, geht es auch mir.



## Flussgeflüster 2025

**Weltwassertag: Samstag, 22. März 2025, ca. 16:00-19:00 Uhr**

**Motto: Erhalt der Gletscher**

*„Der Fluss ist überall zugleich, an der Quelle und an der Mündung, am Wasserfall, am Fährhaus, am Strudel, im Meer, im Gebirge, überall zugleich, und dass es für ihn nur Gegenwart gibt, nicht den Schatten der Vergangenheit, nicht den Schatten der Zukunft.“*

*Siddhartha – Hermann Hesse*

Hesses Worte erinnern uns an die zeitlose Weisheit des Flusses, der in seiner Stille und Unmittelbarkeit das Wesen des Lebens offenbart. Doch wie selten lassen wir uns im Alltag wirklich auf diese Art von Gegenwärtigkeit ein?

Unser Alltag ist voller Ablenkungen. Überall gibt es Reize, die uns einnehmen. Kein Wunder, dass wir uns manchmal überfordert fühlen. Stille Orte, an denen wir einfach mal durchatmen können, sind selten geworden. Und wenn es doch mal still wird? Dann greifen wir schnell zum Handy. Doch vielleicht ist genau die Stille das, was uns fehlt.

Stille ist nicht langweilig – sie ist kraftvoll, ja vielleicht sogar magisch! Sie hilft uns, das Leben bewusster wahrzunehmen und echten Kontakt zu uns selbst und anderen aufzubauen. Sie lädt uns ein, das Gewohnte loszulassen und die Welt mit neuen Augen zu sehen. Lasst uns gemeinsam in die Stille eintauchen.

**Wir laden euch ein zum Flussgeflüster anlässlich des Weltwassertags 2025.**

**Ein Ort, an dem wir einfach lauschen, was das Wasser uns erzählt, von ihm lernen – und von dem was in der Stille entstehen kann. Konkret geht es darum, mit anderen in die Stille zu sein und uns dabei vom Wasser inspirieren zu lassen.**

### Das Flussgeflüster auf einen Blick

- **Wann?** Samstag, 22. März 2025, ca. 16:00 – 19:00 Uhr
- **Wo?** An einem Fluss in deiner Stadt / in deinem Ort
- **Ablauf?** Alle Infos findest du weiter unten in diesem Dokument
- **Wer?** Jede:r kann mitmachen! Du kannst allein, mit Freund:innen oder mit der Familie flüstern; oder du lässt das Flussgeflüster in einem größeren Rahmen stattfinden (für alle drei Optionen bieten wir Impulse zur Durchführung)

**Wenn du Lust hast mit dabei zu sein. Gemeinsam mit vielen anderen und den Flüssen zu flüstern, dann schreib uns bis zum 10.03.2025 an: [mail@talkingwater.org](mailto:mail@talkingwater.org).**

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von den gemeinnützigen [Organisationen Okeanos Stiftung für das Meer](#) und [AVE Institut](#), in Kooperation mit [Anoosh Sophie Werner](#). Mehr Informationen zu **#talkingwater** findest du hier: <https://ave-institut.de/talkingwater/>.

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von:

in Kooperation mit:

# Flussgeflüster 2025

Überblick und allgemeiner Ablauf am Samstag, 22. März 2025  
Anlässlich des Weltwassertags  
Motto Erhalt der Gletscher

**Ein Flussgeflüster braucht nicht viel. Jede:r kann mitmachen.**

Du kannst allein, für dich, mit Freund:innen, der Familie flüstern. Du kannst aber auch das Flussgeflüster in einem größeren Zusammenhang stattfinden lassen und Menschen aus dem Ort, an dem du lebst, einladen.

Auf den folgenden Seiten geben wir die Impulse, wenn du...

- ein **größeres Flussgeflüster** in deiner Stadt bzw. in deinem Ort ausrichten möchtest (S. 3-4)
- ein **Flussgeflüster in kleiner Runde** organisieren möchtest (S. 5-6)
- als **Besucher:in an einem organisierten Flussgeflüster teilnehmen** möchtest (S. 7-8)

## Der allgemeine Ablauf am 22. März 2025:

16:00 – 17:00 Uhr	Ankommen
17:00 – 17:15 Uhr	Gemeinsamer Start
17:15 – 17:30 Uhr	Gemeinsame Stille, edles Schweigen
17:30 – 19:00 Uhr	Musikalischer und/oder künstlerischer Input*
Ab 19:00 Uhr	Ausklang und gemeinsames Ende

## Du willst selbst aktiv werden?

- Wenn du Lust hast mit dabei zu sein. Gemeinsam mit vielen anderen und den Flüssen zu flüstern, dann **schreib' uns an: mail@talkingwater.org.**
- Für dich können die **Impulse für ein größeres Flussgeflüster oder eines in kleiner Runde** hilfreich sein.

## Du willst dich einem Flussgeflüster anschließen?

- Informationen zu Einzelpersonen oder Organisationen, die ein Flussgeflüster veranstalten und denen du dich gerne anschließen kannst, **findest du auf dieser Website: <https://ave-institut.de/talkingwater/>**
- Für dich können die **Impulse für Besucher:innen** wertvoll sein.

**Lasst uns gemeinsam, die Magie der Stille erfahren und in tiefen Kontakt kommen, was uns das Leben, all die Schönheit, die uns umgibt, ermöglicht: Das Wasser.**

*\* Künstlerische Beiträge, wie beispielsweise selbstkomponierte Lieder, Gedichte zu oder über Wasser können gerne Teil des Flussgeflüsters sein. Vielleicht wollt ihr auch ein Klangbad mit den eigenen Stimmen kreieren? Alles ist möglich. Nutze das, was du/ ihr habt und kreierte euer ganz eigenes Flussgeflüster.*

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von:

in Kooperation mit:

2

# Flussgeflüster 2025

## Anleitung für ein größeres Flussgeflüster in deiner Stadt bzw. in deinem Ort

### Euer Ablauf – Gemeinsam den Moment genießen

Wenn ihr zeitgleich mit allen anderen flüstern wollt, dann könnt ihr euch gerne an dieser Zeitausrichtung orientieren.

### Der allgemeine Ablauf am 22. März 2025:

16:00 – 17:00 Uhr	Ankommen
17:00 – 17:15 Uhr	Gemeinsamer Start
17:15 – 17:30 Uhr	Gemeinsame Stille, edles Schweigen
17:30 – 19:00 Uhr	Musikalischer und/oder künstlerischer Input
Ab 19:00 Uhr	Ausklang und gemeinsames Ende

### 1. Ankommen – Mit allen Sinnen eintauchen (16:00 – 17:00 Uhr)

- Sei frühzeitig da, um den Ort vorzubereiten (Decken, Sitzgelegenheiten, Kerzen/Lichter?).
- Begrüße die Teilnehmenden herzlich und lade sie ein, sich einen Platz zu suchen.
- Ermutige sie, ihr Handy auszuschalten und bewusst den Ort wahrzunehmen.
- Mögliche Einstiegsfrage: „Was bringt dich heute hierher?“
- Biete kleine Rituale an, z.B. eine Handvoll Wasser aus dem Fluss schöpfen und still beobachten.

### 2. Gemeinsamer Start – Gemeinsam lauschen und spüren (17:00 – 17:15 Uhr)

- Stelle kurz das Konzept des Flussgeflüsters vor. An dieser Stelle kannst du auf das Motto des diesjährigen Weltwassertags eingehen. „Erhalt der Gletscher“. Das kann beispielsweise in Form von Reflexionsfragen, wie zum Beispiel:
  - Was empfinde ich, wenn ich an das Schmelzen der Gletscher denke?
  - Welche Rolle spiele ich persönlich im Schutz der Natur?
  - Wo sehe ich Verbindungen zwischen meinem eigenen Leben und dem Zustand der Gletscher?
- Lade die Gruppe zu einer Atemübung ein, z.B. tiefes Ein- und Ausatmen im Rhythmus des Wassers.
- Einstimmungsübung z.B. gemeinsames Lauschen der Naturgeräusche, Vorstellung wo der Fluss wohl herkommt und wo er mündet. Was er alles so auf seinem Weg erlebt, bis er ins Meer fließt.

### 3. Gemeinsame Stille (17:15 – 17:30 Uhr)

- Einführung in die Stille mit sanften Worten: „Wir werden jetzt zusammen in die Stille eintauchen. Bleibe dabei einfach ganz neugierig. Erforsche die Stille mit deinen Sinnen.“
- Vorschläge: Augen schließen, Atem beobachten, Geräusche des Wassers wahrnehmen, barfuß hinstellen und den Boden spüren

### 4. Musikalischer oder poetischer Input (17:30 – 19:00 Uhr)

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von:

in Kooperation mit:

3

- An dieser Stelle ist Platz für Beiträge aus dem Publikum

#### **5. Ausklang – Gemeinsam abschließen (ab 19:00 Uhr)**

- Möglichkeit zum Austausch in kleinen Gruppen.
- Dankesrunde: Jede:r kann ein Wort oder einen Gedanken teilen.
- Ermutigung, die Stille in den Alltag mitzunehmen.

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von:



in Kooperation mit:



# Flussgeflüster 2025

## Anleitung für ein Flussgeflüster in kleiner Runde – Für dich allein, zu zweit, mit Freund:innen oder mit der Familie

Wie schön, dass ihr gemeinsam diese besondere Zeit am Fluss verbringen möchtet!  
Ein Flussgeflüster in kleiner Runde ist eine wundervolle Gelegenheit innezuhalten, durchzuatmen und den Moment bewusst miteinander zu erleben. Egal, ob ihr als Familie, mit Freund:innen oder als vertraute Gruppe zusammenkommt – der Fluss schenkt euch Raum, Stille und vielleicht ein wenig Magie.

### So könnt ihr euer Flussgeflüster gestalten

#### Vorbereitung – Der Ort und der Moment

- Findet euren Platz: Sucht euch einen Ort am Fluss, der euch Ruhe schenkt und an dem ihr euch wohlfühlt. Vielleicht eine Stelle, an der das Wasser besonders schön klingt oder die euch vertraut ist.
- Bringt mit: Sitzkissen, Decken, vielleicht ein paar Laternen oder Kerzen, um den Ort einladend zu machen. Eine Thermoskanne mit Tee oder eine kleine Stärkung ist auch eine schöne Idee.
- Lasst den Alltag los: Schaltet eure Handys aus oder auf lautlos und nehmt euch die Freiheit, einfach da zu sein.

#### Euer Ablauf – Gemeinsam den Moment genießen

Wenn ihr zeitgleich mit allen anderen flüstern wollt, dann könnt ihr euch gerne an dieser Zeitausrichtung orientieren.

#### Der allgemeine Ablauf am 22. März 2025:

16:00 – 17:00 Uhr	Ankommen
17:00 – 17:15 Uhr	Gemeinsamer Start
17:15 – 17:30 Uhr	Gemeinsame Stille, edles Schweigen
17:30 – 19:00 Uhr	Musikalischer und/oder künstlerischer Input
Ab 19:00 Uhr	Ausklang und gemeinsames Ende

#### 1. Ankommen – Mit allen Sinnen eintauchen

- Begrüßt euch am Fluss und nehmt euch einen Moment, um anzukommen. Schaut euch um, hört dem Wasser zu, spürt die Luft und atmet tief ein und aus.
- Findet euch in einem Kreis zusammen oder sucht euch einzelne Plätze, von denen aus ihr den Fluss gut sehen und hören könnt.
- Wenn ihr mögt, könnt ihr ein kleines Ritual machen, z.B.:
  - Eine Handvoll Wasser schöpfen und wieder zurückfließen lassen.
  - Gemeinsam schweigen und dem Fluss danken, dass er euch heute begleitet.

#### 2. Gemeinsame Stille – Gemeinsam lauschen und spüren

- Nehmt euch 15–20 Minuten Zeit für gemeinsame Stille.
- Ihr könnt:
  - Einfach sitzen und die Klänge des Wassers wahrnehmen.

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von:

in Kooperation mit:

5

- Die Augen schließen und euren Atem spüren.
- Langsam am Flussufer entlanggehen, wenn es euch danach ist.
- Die Stille darf so sein, wie sie kommt – vielleicht lebendig, vielleicht sanft. Jede:r erlebt sie anders, und alles ist willkommen.

### 3. Ein kleiner Impuls – Euer persönlicher Moment

- Nach der Stille könnt ihr etwas Schönes miteinander teilen:
  - Ein Gedicht oder einen Gedanken, der euch inspiriert.
  - Ein Lied, das ihr zusammen summt oder singt.
  - Eine Runde, in der jede:r einen Satz sagt, der den Fluss oder einen magischen Moment mit dem Fluss beschreibt.
- Lasst euch von dem leiten, was euch Freude macht – der Moment gehört euch.

### 4. Ausklang – Gemeinsam abschließen

- Tauscht euch aus, wenn ihr möchtet: Was hat euch bewegt? Was habt ihr gespürt?
- Nehmt euch einen Moment, um dem Fluss zu danken – für seine Weisheit, seine Stille und die Verbindung, die er schafft.
- Lasst den Abend gemeinsam ausklingen, vielleicht in stiller Dankbarkeit oder einem letzten tiefen Atemzug, bevor ihr euch auf den Heimweg macht.

### EIN PAAR GEDANKEN FÜR EUCH ZUM SCHLUSS

- Alles darf sein: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Ihr macht das Flussgeflüster zu eurem eigenen Moment. Die oben aufgeführten Punkte sind Anregungen, die ihr individuell anpassen könnt und gerne auch sollt. Es ist wichtig, dass ihr euch mit der Anleitung und dem Setting wohlfühlt.
- Die Stille feiern: Sie ist nicht leer, sondern voller Magie – nehmt euch Zeit, sie zu entdecken.
- Gemeinsam sein: Ob ihr viel teilt oder einfach still nebeneinandersitzt – alles, was ihr macht, ist ein Geschenk, das euch verbindet.

### Von Herzen viel Freude bei eurem Flussgeflüster!

Möge der Fluss euch inspirieren, berühren und verbinden.

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von:

in Kooperation mit:

# Flussgeflüster 2025

## Anleitung für Besucher:innen des Flussgeflüsters

**Herzlich Willkommen zum Flussgeflüster! Wie schön, dass du da bist.**

Wir freuen uns, dass du heute hier bist, um gemeinsam mit uns die Magie der Stille und die Weisheit des Wassers zu erleben. Dieses Flussgeflüster ist ein Ort der Begegnung – mit dir selbst, den anderen und dem Fluss.

**Hier findest du einige Hinweise, um dich auf die gemeinsame Zeit einzulassen:**

### VOR DER VERANSTALTUNG

**Dieser Abschnitt kann im Vorfeld als Info zur Einladung versendet werden.**

- Zieh dich bequem und warm an, damit du die Zeit draußen genießen kannst. Eine Decke oder Sitzunterlage ist eine schöne Ergänzung, wenn du es dir gemütlich machen möchtest.
- Plane genügend Zeit ein, um in Ruhe anzukommen und dich einzulassen.
- Wir bitten dich, dein Handy auszuschalten oder in den Flugmodus zu versetzen, damit du den Moment ganz ungestört genießen kannst. Fotos sind schön, lenken uns aber ab. Deshalb laden wir dich ein dein Telefon in der Tasche zu lassen, um voll und ganz einzutauchen. In die Stille und den Moment.

### WÄHREND DES FLUSSGEFLÜSTERS

#### 1. Ankommen – Mit allen Sinnen eintauchen (16:00 – 17:00 Uhr)

- Wenn du am Fluss ankommst, such dir einen Platz, der sich für dich gut anfühlt. Vielleicht möchtest du dich ans Ufer setzen oder einfach stehen und die Umgebung auf dich wirken lassen.
- Nimm dir einen Moment, um tief durchzuatmen, den Fluss zu beobachten und die Geräusche der Natur wahrzunehmen.
- Wenn du möchtest, kannst du eine kleine Geste machen, z.B. etwas Wasser schöpfen, es betrachten und dann zurückfließen lassen.

#### 2. Gemeinsamer Start – Gemeinsam lauschen und spüren (17:00 – 17:15 Uhr)

- Gemeinsam stimmen wir uns in die Stille ein. Es wird eine kleine Einführung geben, damit du weißt, was dich erwartet und wie du dich einbringen kannst.
- Eine Atem- oder Wassermeditation hilft uns, den Alltag loszulassen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

#### 3. Gemeinsame Stille (17:15 – 17:30 Uhr)

- Diese Zeit ist ein Geschenk: Du musst nichts tun, einfach nur da sein.
- Lausche den Klängen des Flusses, spüre deinen Atem und die Verbindung zur Natur. Vielleicht merkst du, wie die Stille in dir selbst lebendig wird.
- Alles, was du fühlst, darf da sein – du bist einfach willkommen, genauso wie du bist.

#### 4. Musikalischer oder poetischer Input (17:30 – 19:00 Uhr)

- Nach der Stille gibt es einen kurzen Impuls: ein Gedicht, Musik oder einen Moment des gemeinsamen Klangs.

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von:

in Kooperation mit:

7

- Wenn es eine Möglichkeit gibt, dich einzubringen – sei es durch Summen, Singen, ein Lied, Gedicht oder einen Gedanken – lass dich davon inspirieren. Jeder Beitrag ist herzlich Willkommen.

#### 5. Ausklang – Gemeinsam abschließen (ab 19:00 Uhr)

- Zum Abschluss gibt es die Möglichkeit, in kleinen Gruppen zu sprechen oder in einer Dankesrunde Gedanken und Eindrücke zu teilen.
- Fühl dich frei, den Abend ganz in deinem Tempo ausklingen zu lassen.

#### EIN PAAR WEITERE GEDANKEN FÜR DEN ABEND

- **Offenheit:** Du brauchst keine Vorerfahrungen oder Erwartungen mitzubringen – sei einfach so, wie du bist.
- **Teilnahme:** Ob du dich selbst einbringst oder einfach nur lauschst, ist ganz dir überlassen. Jeder Beitrag, ganz besonders die stille Präsenz, bereichert den Raum.
- **Gemeinsamkeit:** Wir halten diesen Raum miteinander – ein Ort, an dem wir der Stille lauschen und dem Fluss begegnen dürfen.

Wir danken dir von Herzen, dass du Teil dieses besonderen Moments bist. Lass uns gemeinsam den Zauber der Stille erleben und spüren, wie der Fluss uns verbindet – mit uns selbst, den anderen und dem Raum des Lebendigen.

Wenn du Fragen oder Wünsche hast, sprich uns gerne an.

*Hier dann der Kontakt der Organisator:innen:*

Dieses Vorhaben wird gefördert und umgesetzt von:

in Kooperation mit: