

Flussgeflüster 2026

Weltwassertag: Samstag, 22. März 2026, 16:00-17:30 Uhr

Motto: Wasser und Geschlechtergerechtigkeit

„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

Wir laden euch ein zum Flussgeflüster anlässlich des Weltwassertags 2026.

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 2026, 16:00 – 17:30 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 10.03.2026 an: info@carewasser.org.

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.

Unterstützt von:

Flussgeflüster 2026

Überblick und allgemeiner Ablauf am Samstag, 22. März 2026

Anlässlich des Weltwassertags

Motto Wasser und Geschlechtergerechtigkeit

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)
- ein **Flussgeflüster in kleiner Runde** organisieren möchtest (S. 6-7)
- einfach als **Besucher:in an einem organisierten Flussgeflüster teilnehmen** möchtest (S. 4-5)

Der allgemeine Ablauf am 22. März 2026:

16:00 – 16:15 Uhr	Ankommen
16:15 – 16:30 Uhr	gemeinsamer Start
16:30 – 16:50 Uhr	Einführung und gemeinsames Lauschen
16:50 – 17:00 Uhr	Musikalischer und/oder künstlerischer Input*
17:00 – 17:15 Uhr	Austausch und Moment der Dankbarkeit
Danach	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 info@carewasser.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
- 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 kreiert euer ganz eigenes Flussgeflüster.*

Unterstützt von:

Flussgeflüster 2026

Anleitung für ein Flussgeflüster

Euer Ablauf – Gemeinsam den Moment genießen

Wenn ihr zeitgleich, deutschlandweit, am Flussgeflüster teilnehmen wollt, dann könnt ihr euch gerne an dieser Zeitausrichtung orientieren.

Der allgemeine Ablauf am 22. März 2026:

16:00 – 16:15 Uhr	Ankommen
16:15 – 16:30 Uhr	gemeinsamer Start
16:30 – 16:50 Uhr	Einführung und gemeinsames Lauschen
16:50 – 17:00 Uhr	Musikalischer und/oder künstlerischer Input*
17:00 – 17:15 Uhr	Austausch und Moment der Dankbarkeit
Danach	Ausklang und gemeinsames Ende

1. Ankommen – Mit allen Sinnen eintauchen (16:00 – 16:15 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 (16:15 – 16:30 Uhr)

- Stelle kurz das Konzept des Flussgeflüsters vor. An dieser Stelle kannst du auf das Motto des diesjährigen Weltwassertags eingehen. „Wasser und Geschlechtergerechtigkeit“. Das kann beispielsweise in Form von Reflexionsfragen, wie zum Beispiel: Wie lebst du Geschlechtergerechtigkeit?
- 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. Gemeinsames Lauschen (16:30 – 16:50 Uhr)

- Einführung in das Flussgeflüster mit sanften Worten: „Wir werden jetzt zusammen in die Stille eintauchen. Bleib dabei einfach ganz neugierig. Lausche was der Fluss uns zu sagen hat.“
- Vorschläge: Augen schließen, Atem beobachten, Geräusche des Wassers wahrnehmen, barfuß hinstellen und den Boden spüren

4. Musikalischer oder poetischer Input (16:50 – 17:00 Uhr)

- An dieser Stelle ist Platz für Beiträge aus dem Publikum

5. Ausklang – Gemeinsam abschließen

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

Unterstützt von: