

Christoph Kaufmann

Oasen der Ruhe

in

BERLIN

Rückzugsorte für
Körper und Seele



BeBra Verlag



Im Garten der Liebermann-Villa

Christoph Kaufmann

Oasen der Ruhe in
BERLIN

Rückzugsorte für
Körper und Seele

BeBra Verlag



INHALT

Vorwort

9

Spirituelle Rückzugsorte



Hier dürfen sie schweigen ...	13
Andacht und Ruhe im urbanen Umfeld	17
Innehalten im Niemandsland	21
Europas ältestes buddhistisches Zentrum	25
Stille aus Beton	29
Wo Gelassenheit wächst	33
Der Glaubens-Späti	37
Spirituelle Lieder im Kraftwerk Gottes	41

Inspiration und Erkenntnis



Klare Formen, klare Gedanken	47
Das heilende Museum	51
Im Dialog mit Skulpturen	55
Nicht nur ein Wissensspeicher	59

Malerische Idylle am Wannsee	63
Bitte volltanken	67
Rückzugsort zwischen Kunst und Natur	71
Klang der Ruhe	75
Zwischen Buchrücken und Kaffeeduft	79
Eine stille Oase zwischen Politik, Geschichte und Kunst	83
Erholung und Besinnung	87
Zwischen Apfelbäumen und Kunst	91

Entspannen durch Perspektivwechsel



Über den Dingen schweben	97
Nur die Sterne über dir	101
Himmlicher Überblick	105
Über allen Gipfeln ist Ruh	109

Zeit für Körper und Geist



Bali in Moabit	115
Kaltes Wasser, klarer Geist	119
Spontane Paddelentspannung auf Dahme und Spree	123
Weite für Körper und Geist	127

Wo die Zeit stillsteht



Ruhestätte im Grunewald	133
Sag mir wo die Blumen sind	137
Ein Ort der Vielfalt und des Gedenkens	141
Friedhof der Insulaner	145
Stilles Drama am Kleinen Wannsee	149
Ein Wald aus Säulen	153

Durchatmen in der Natur



Reif für die Insel	159
Versteckter Rückzugsort mit besonderer Atmosphäre	163
Zwischen Wissenschaft und Rosenblüte	167
Lesen, Lauschen, Loslassen	171
Wo die Nachtigall singt	175
Vom Friedhof zum Lebensraum	179
Wo Bäume Geschichten erzählen	183

Anhang

Übersichtskarte	188
Bildnachweis / Der Autor	190



Steg im Garten der Liebermann-Villa

VORWORT

Ruhe. Fast ein paradoxes Wort in einer Stadt wie Berlin. Hier pulsiert das Leben, Tag und Nacht. Das Rauschen der Autos, das Stimmengewirr der Menschen, das Quietschen der U-Bahnen – all das ist der Soundtrack dieser Metropole. Und doch, gerade inmitten dieses Trubels, sehnen sich viele nach einem Moment der Ruhe.

Berlin macht es einem nicht leicht, zur Ruhe zu kommen. Die Stadt fordert unsere Aufmerksamkeit, sie will entdeckt, erlebt und ausgekostet werden. Doch genau, weil sie so viel zu bieten hat, ist es umso wichtiger, sich bewusst Inseln der Entspannung zu schaffen.

Aber was bedeutet Ruhe eigentlich? Ist es nur die Abwesenheit von Lärm? Oder auch eine innere Haltung, die unabhängig von unserer Umgebung existiert? Wahrscheinlich beides. Um wirklich abzuschalten, braucht es ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Vor allem aber die Bereitschaft, sich darauf einzulassen – einen Schritt zurückzutreten und für einen Moment aus dem Hamsterrad des Alltags auszubrechen. Meist fällt das leichter, wenn man dazu den passenden Ort wählt. Dabei will dieses Buch helfen.

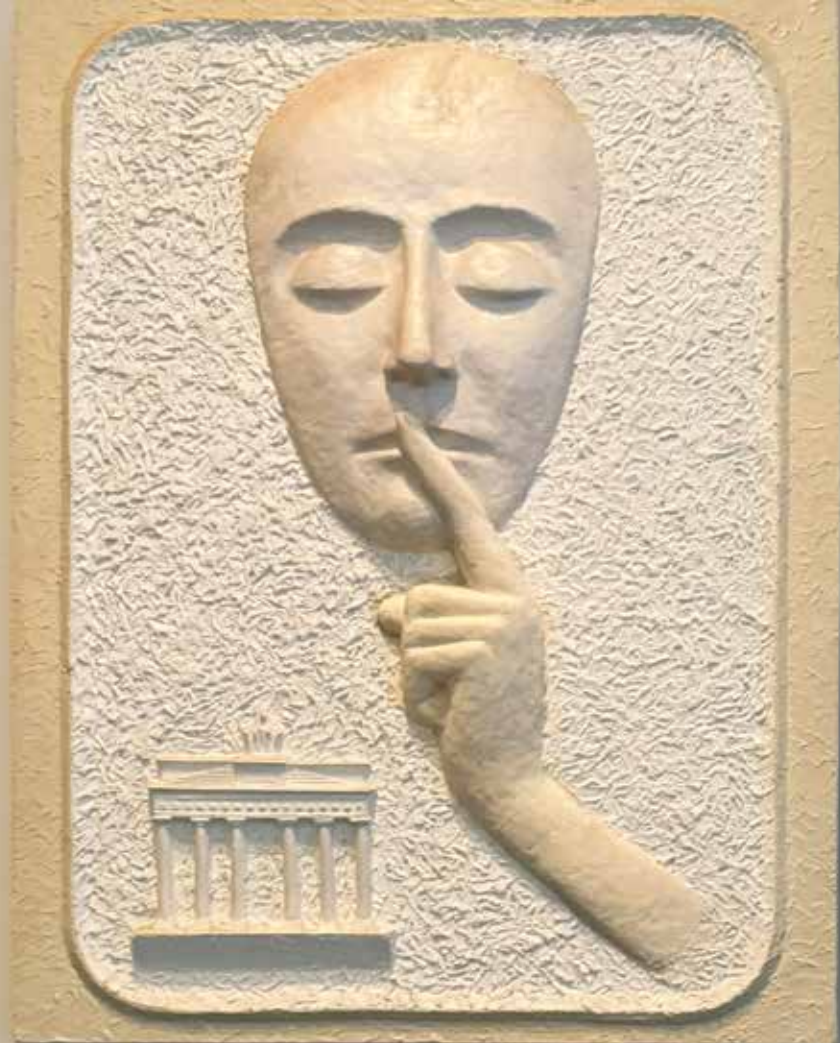
Denn es gibt solche Orte, auch in einer Großstadt wie Berlin. Dazu muss man nicht zwangsläufig die absolute Stille suchen. Manchmal kann ein sanftes Hintergrundrauschen sogar beruhigend wirken: das leise Murmeln der Stadt, das Rascheln der Blätter im Park, das Plätschern eines Brunnens oder auch die wohltuende Wirkung von körperlicher Bewegung oder geistiger Anregung. Wo genau dieses Abschalten am besten gelingt, ist individuell sehr unterschiedlich: ob beim Wandern in der Natur, beim Genuss schöner Kunstwerke oder einer Meditation.

Machen wir uns auf die Suche nach den kleinen Oasen der Ruhe, die nur darauf warten, gefunden zu werden.



SPIRITUELLE RÜCKZUGSORTE

Manchmal genügt ein Schritt über eine Türschwelle, um in eine ganz andere Welt einzutreten. Kirchen, Klöster, Tempel und ähnliche Orte in Berlin laden dazu ein, den Lärm der Stadt draußen zu lassen. Hier kann man still werden, meditieren, beten oder einfach die besondere Atmosphäre auf sich wirken lassen. Auch wer keinen religiösen Hintergrund hat, ist hier willkommen. Entscheidend ist allein, dass man mit Offenheit und Respekt eintritt – dann können diese Orte jedem eine Quelle der Ruhe und Inspiration sein.



1 HIER DÜRFEN SIE SCHWEIGEN ...

Raum der Stille am Brandenburger Tor

Der wahrscheinlich zentralste Ort der Ruhe in Berlin befindet sich direkt an einem der vermutlich belebtesten Orte der Stadt. Jeden Tag zieht das Brandenburger Tor im Jahresdurchschnitt rund 34 000 Menschen aus aller Welt an. Zwischen Fototerminen, Stadtführungen und Selfiesticks liegt mitten in diesem unablässigen Strom ein stiller Gegenpol: der *Raum der Stille* im nördlichen Torhaus des Brandenburger Tores.

Rund zweihundert Menschen treten hier täglich ein – Reisende, Berlinerinnen und Berliner, Menschen aus fast allen Ländern der Erde. Öffnet man die schwere Holztür, lässt man das Stimmengewirr und den Straßenlärm hinter sich und findet sich in einer etwas anderen, ruhigeren Welt wieder.

Das Brandenburger Tor selbst wurde zwischen 1788 und 1791 nach Plänen von Carl Gotthard Langhans im klassizistischen Stil errichtet. Es hat seitdem viele historische Ereignisse miterlebt.

Die beiden Torhäuser links und rechts des Durchgangs dienten ursprünglich Wachen und Zollbeamten als Unterkunft. Später wurden sie unterschiedlich genutzt, unter anderem von der Berliner Polizei oder als Ausstellungsräume. Erst nach der Wiedervereinigung entstand im nördlichen Torhaus ein Ort, der ganz bewusst frei von politischen und religiösen Symbolen ist und für jedermann zugänglich sein soll. Der Raum der Stille öffnete am 27. Oktober 1994 seine Türen.

Die Gestaltung ist schlicht und bewusst zurückhaltend. Die Wände sind in warmen, gedeckten Farbtönen gehalten, ein großes abstraktes Wandbild mit geometrischen Formen setzt einen ruhigen, meditativen Akzent. Es gibt einfache Sitzgelegenheiten; die Besucher können Platz nehmen, die Augen schließen, den Gedanken freien Lauf lassen oder einfach in die Stille hineinhorchen. Die Idee geht auf das Vorbild des »Meditation Room« im UNO-Hauptquartier in

New York zurück, den der damalige UN-Generalsekretär Dag Hammarskjöld in den 1950er-Jahren einrichten ließ.

Getragen wird der Raum vom gemeinnützigen Förderkreis Raum der Stille e. V., der 1990 gegründet wurde. Ziel war es von Anfang an, mitten in der Hauptstadt einen Raum zu schaffen, der allen Menschen offensteht – unabhängig von Herkunft, Religion oder Weltanschauung. Er soll ein Zeichen setzen für Toleranz, Verständigung und Frieden. Die Finanzierung erfolgt bis heute ausschließlich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge.

Schon im Vorraum wird klar, worum es hier geht: Eine Tafel mit dem Wort »Frieden« in fünfzig Sprachen und eine von Schülern gestaltete »Toleranz-Kollage« mit Gesichtern unterschiedlicher Ethnien empfangen die Besucher. Viele tragen sich in das Gästebuch ein, oft in ihrer jeweiligen Muttersprache. Die Einträge stammen von Menschen aus allen Kontinenten – manche sind kurz und schlicht, andere





sehr persönlich. Immer wieder berichten Gäste, wie sehr sie dieser Raum berührt hat.

Es ist erstaunlich, wie schnell man hier das Gefühl für Zeit und Umgebung verliert. Die Geräusche der Stadt sind komplett ausgeblendet, die Wärme der Farben und die Reduktion der Einrichtung schaffen eine Atmosphäre, in der die Gedanken zur Ruhe kommen können.

Wer diesen Ort verlässt, tritt direkt wieder hinaus ins volle Leben – und vielleicht auch mit dem Gefühl, für einen Moment wirklich zur Ruhe gekommen zu sein, an einem der lautesten und zentralsten Plätze Berlins.

📍 Pariser Platz 8, 10117 Berlin
🚉 U-Bahnhof Brandenburger Tor
🌐 www.raum-der-stille-im-brandenburger-tor.de



2 ANDACHT UND RUHE IM URBANEN UMFELD

Die Rosenkranz-Basilika Steglitz

Etwas abgelegen in einer ruhigen Seitenstraße am Rand der Steglitzer Schloßstraße steht einer der bedeutendsten und prächtigsten katholischen Kirchenbauten Berlins. Die *Rosenkranz-Basilika* in der Kieler Straße 11. Der mächtige rote Backsteinbau fügt sich in die Häuserzeilen der kleinen Straße ein. Solche in die Häuserfront eingebauten Kirchen sieht man in Berlin recht häufig.

Errichtet wurde das Gotteshaus zwischen 1899 und 1900 nach Entwürfen des Architekten Christoph Hehl, einem der bedeutendsten Kirchenbaumeister seiner Zeit. Damals war Steglitz noch kein Teil Berlins, sondern eine eigenständige Gemeinde mit vielen neu hinzugezogenen Familien. Man brauchte für die wachsende Gemeinde einen würdigen Ort. Bis zur Fertigstellung der Kirche war die Heilige Messe in einem Tanzsaal gefeiert worden.

Mit großem Engagement entstand in kurzer Zeit ein Bauwerk, das nicht nur als Gotteshaus, sondern auch als Zeichen des Aufbruchs dienen sollte.

Von außen zeigt sich die Basilika als klar gegliederter Backsteinbau mit Anklängen an Romanik und Gotik. Der hohe Turm, die Rundbogenfenster und die feinen Fassadendetails verleihen ihr eine ruhige Strenge. Im Inneren wird der Besucher überrascht. Der Kirchenraum ist wie ein byzantinischer Zentralbau gestaltet. Der Grundriss hat die Form eines griechischen Kreuzes. Über der Mitte erhebt sich eine gewaltige Kuppel, unter welcher der Raum in gedämpftes Licht ge-



taucht ist. Helles Tageslicht fällt nur sparsam durch die Glasfenster, was dem Inneren eine besondere, fast zeitlose Stimmung verleiht.

Die Wände und Gewölbe sind nahezu vollständig ausgemalt. Der Maler Friedrich Stummel begann 1906 mit der Gestaltung, die den 15 Geheimnissen des Rosenkranzes gewidmet ist. Nach seinem Tod setzten seine Schüler die Arbeit fort und schufen ein in sich geschlossenes Bildprogramm, das bis heute erhalten ist. In jedem der vier Kreuzarme begegnen dem Betrachter andere Szenen, Figuren und Ornamente – kunstvoll, aber nicht überladen. Hier kann man sich stundenlang in Betrachtungen vertiefen und entdeckt immer wieder etwas Neues.

Mit der Geschichte der Kirche verbindet sich auch eine interessante historische Begebenheit: Es heißt, Claus Schenk Graf von Stauffenberg habe am Vorabend des 20. Juli 1944 hier gebetet, bevor er am nächsten Tag das Attentat auf Hitler wagte. Ob es sich tatsächlich so zugetragen hat, lässt sich nicht mit letzter Sicherheit belegen, doch die Überlieferung hält sich bis heute. Es gibt Aussagen seines Fahrers, die darauf schließen lassen.





Die Rosenkranz-Basilika hat die Bombennächte des Zweiten Weltkriegs nahezu unbeschadet überstanden. Ihre Ausstattung blieb vollständig erhalten. Nach dem Krieg diente sie bis zum Wiederaufbau der Hedwigs-Kathedrale am Bebelplatz vorübergehend als Kathedrale des neu gegründeten Bistums Berlin. 1950 erhielt sie von Papst Pius XII. den Titel einer »Basilica minor« verliehen. Ein Ehrentitel, der nur wenigen Gotteshäusern zuteil wird.

In der tagsüber immer geöffneten Kirche finden sich außerhalb der Gottesdienste meist nur vereinzelt Gläubige oder Besucher ein. Als touristische Sehenswürdigkeit hat sich der Bau offenbar noch nicht herumgesprochen. Man kann die besondere Atmosphäre also in aller Ruhe erleben – das matte Licht, die bunten Fresken, den hohen Raum, der alle Geräusche dämpft. Wirklich ein echter Ruhepol unweit der geschäftigen Einkaufsstraße.

📍 Kieler Straße 11, 12163 Berlin

🚶🚗 U-Bahnhof Schloßstraße, Bushaltestelle Kieler Straße

🌐 maria-rosenkranzkoenigin.berlin



3 INNEHALTEN IM NIEMANDSLAND

Die Kapelle der Versöhnung

Mitten an der Bernauer Straße, wo einst die Berliner Mauer stand, liegt heute ein besonderer Gedenkort. Zwischen Besuchergruppen, Stadtführungen und dem Quietschen der Straßenbahnen ist es die schlichte *Kapelle der Versöhnung*, die einen Moment des Innehaltens erlaubt. Ihr Bau erinnert daran, wie selbst aus Trümmern Neues wachsen kann.

Die Kapelle steht genau dort, wo einst die Versöhnungskirche stand – ein Sakralbau, der mitten im Todesstreifen lag und 1985 von der DDR gesprengt wurde. Lange war das Gelände eine Brache, bis nach dem Fall der Mauer die Gemeinde und die Versöhnungsstiftung beschlossen, an diesem Ort ein neues Zeichen zu setzen. Zum 11. Jahrestag des Mauerfalls wurde die Kapelle eingeweiht. Sie besteht aus Stampflehm, dem Schutt von der zerstörten Kirche beigemischt wurde. So wurde Vergangenes buchstäblich in das Neue eingebaut – als Erinnerungsschicht im Material.

Der Innenraum ist schlicht, fast asketisch. Wände aus warmem Lehm, ein ovaler Grundriss, gedämpftes Licht. Kein üppiger Schmuck lenkt ab, kaum Geräusche dringen herein. Man sitzt auf schlichten Stühlen, der Blick fällt auf ein Kreuz aus Holz und Metall, in das Teile des ehemaligen Altarabernakels der zerstörten Kirche eingefügt wurden – auch das ein Zeichen der Verbindung zwischen Vergangenheit und Neubeginn.





Wer hier einige Minuten verweilt, spürt, wie sich die Unruhe der Stadt draußen langsam verliert. Regelmäßig finden kurze Andachten statt, in denen auch an die Mauertoten erinnert wird.

Rund um die Kapelle hat sich ein kleines Stück Natur behauptet. Dort, wo einst der Todesstreifen verlief, wächst heute Roggen – als Teil eines künstlerischen Projekts, das seit vielen Jahren gepflegt wird. Das Feld ist Symbol für Erneuerung, für die Kraft der Erde und den Kreislauf des Lebens. Im Sommer wiegt sich das Korn im Wind, als wolle es die Geschichte in Bewegung halten.

Gleich nebenan liegt der Gemeinschaftsgarten »NiemandLand«. Hier wurde das einstige Grenzgelände in einen Ort des Miteinanders verwandelt. Bürgerinnen und Bürger bepflanzen Beete, ernten Kräuter, tauschen sich aus. Der Garten ist offen für alle, erreichbar hinter



der Kapelle oder über den nahen St.-Elisabeth-Friedhof. Auch dort ist die Zeit langsamer geworden, die Geräusche der Stadt scheinen weiter weg zu sein.

Beide Orte, Kapelle und Garten, sind Zeugnisse des Wandels: Aus Trennung wurde Gemeinschaft, aus einem Ort des Todes einer der Versöhnung. Man spürt hier ganz direkt, wie Geschichte und Gegenwart ineinander übergehen.

📍 Bernauer Straße 4, 10115 Berlin
🚉 S-Bahnhof Nordbahnhof
🌐 gemeinde-versoehnung.de



4 EUROPAS ÄLTESTES BUDDHISTISCHES ZENTRUM

Das Buddhistische Haus Frohnau

Aus der Mitte der Stadt geht es raus nach Frohnau. Wenn man dort die S-Bahn verlässt, spürt man schnell, dass es hier etwas entspannter zugeht als in der City.

Vom S-Bahnhof Frohnau am Ludolfinger Platz läuft man zwischen alten Bäumen, gepflegten Vorgärten und ruhigen Straßen sanft bergauf zu einer kleinen Anhöhe, auf der sich das Buddhistische Haus befindet

Seit über hundert Jahren steht es hier. Es gilt als das älteste noch aktiv genutzte buddhistische Tempelhaus Europas. Wer die 73 Stufen hinaufgeht, lässt mit jedem Schritt ein Stück Alltag zurück. Die Zahl ist kein Zufall: Sie steht für die 73 Wissensarten eines Buddhas, unterbrochen von acht Absätzen, die an den »Edlen achtfachen Pfad« erinnern.

Der Berliner Arzt und Schriftsteller Paul Dahlke ließ das Haus zwischen 1922 und 1924 errichten. Auf Reisen nach Sri Lanka – damals noch Ceylon – hatte er den Buddhismus kennengelernt und wollte in Berlin einen Ort schaffen, an dem Lehre, Meditation und Rückzug möglich sind.

Dahlke lebte nur für recht kurze Zeit hier; er starb 1928, wenige Jahre nach Fertigstellung des Hauses. Nach seinem Tod führte seine Schwester Bertha Dahlke das Haus weiter. In der Zeit des Nationalsozialismus wurden öffentliche buddhistische Aktivitäten verboten, und das Haus verlor seine Funktion als offener Ort. Während des Krieges und in den



Jahren danach diente es zeitweise als Unterkunft für Flüchtlinge und verfiel zusehends. Es gab sogar Pläne, es abzureißen.

Erst 1957 brachte die *Maha Bodhi Society* aus Sri Lanka neues Leben zurück. Seitdem wohnen hier wieder buddhistische Mönche, die das Haus im ursprünglichen Geist weiterführen.

Heute sind es meist zwei Mönche, gelegentlich ergänzt durch Gäste, die für ein Studium oder eine Auszeit nach Berlin-Frohnau kommen.

Besucher sind willkommen. Man darf sich auf dem Gelände umsehen, den Tempel betreten oder an Veranstaltungen teilnehmen. Jeden Sonntagnachmittag gibt es in der Bibliothek einen öffentlichen Vortrag zu buddhistischen Themen.

Die Bibliothek ist ein besonderer Schatz des Hauses. Mit ihren Regalen voller deutscher, englischer und singhalesischer Bücher gehört sie zu den größten Sammlungen buddhistischer Literatur in Europa und ist auch außerhalb der Vorträge für jeden Interessierten zugänglich.

Wer den Tempelraum betreten möchte, sollte die Schuhe ausziehen. Nicht nur aus hygienischen Gründen, sondern auch als Zeichen





des Respekts. Ein leichter Duft von Räucherwerk liegt dort in der Luft, Licht fällt gedämpft durch die Fenster, und im Inneren strahlen die Buddha-Statuen eine große Ruhe aus.

Ruhig geht es auch im Garten zu. Zwischen Büschen und Buddha-Statuen finden sich verschiedene Sitzgelegenheiten, die sich gut dafür eignen, den Gedanken ihren Lauf zu lassen.

Die Atmosphäre in der ganzen Anlage ist offen und freundlich. Niemand drängt, niemand missioniert. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. Für mehrtägige Seminare, wie das regelmäßig angebotene Schweigeseminar, wird eine Gebühr erhoben.

Solche Kurse ziehen Menschen aus den unterschiedlichsten Ländern an, und nicht selten begegnet man hier Besucherinnen und Besuchern aus Asien, Europa oder Amerika. Das *Buddhistische Haus* ist nicht nur ein Rückzugsort, sondern auch ein Ort der stillen Begegnung und des Austausches.

📍 Edelhofdamm 54, 13465 Berlin

🚶🚊 S-Bahnhof Frohnau, Bus 220 bis Zeltinger Platz, dann ca. 15 Minuten Fußweg.

🌐 das-buddhistische-haus.de



5 STILLE AUS BETON

Kloster und Gedenkkirche Maria Regina Martyrum

Auf den ersten Blick wirkt sie eher streng und wenig einladend – die Kirche *Maria Regina Martyrum* am Heckerdamm im Norden Charlottenburgs. Grau, kantig, fast abweisend präsentiert sie sich. Der rechteckige Hof, umschlossen von hohen Mauern, erinnert an einen Exerzierplatz, der klare Beton an die Nüchternheit einer Festung. Doch wenn man bleibt, spürt man, dass von diesem Ort eine eigentümliche Ruhe ausgeht.

Der Baukörper ist streng geometrisch gegliedert und fast vollständig aus Sichtbeton gefertigt. Ein separater Glockenturm steht an der gegenüberliegenden Seite des Hofes und bildet mit seinem schmalen, vertikalen Baukörper einen bewussten Kontrast zur waagerechten Linie der Kirche. Trotz seiner Schlichtheit entfaltet das Ensemble eine starke Präsenz.

Die Kirche wurde Anfang der 1960er-Jahre als Gedenkkirche für die Opfer des Nationalsozialismus errichtet. Ganz in der Nähe liegt die Gedenkstätte Plötzensee, wo während der NS-Zeit Tausende Menschen hingerichtet wurden. Ein ausgeschilderter Gedenkweg, der »Pfad der Erinnerung«, verbindet beide Orte miteinander. Die *Maria Regina Martyrum* Kirche erinnert an jene, die aus Gewissensgründen Widerstand leisteten, und stellt sie unter den Schutz Mariens, in der katholischen Lehre die Königin der Märtyrer.

Der Bau besteht aus einer Ober- und einer Unterkirche, die auf unterschiedliche Weise gestaltet sind. Die schlichte Oberkirche erreicht man über eine von einem Baldachin überspannte Treppe. Mit ihren klaren Linien und dem gedämpften Licht vermittelt der





Kirchenraum eine Atmosphäre stiller Sammlung. Trotz des dominierenden Betons wirkt hier alles erstaunlich leicht. Dafür sorgt die besondere Lichtführung: Es gibt keine sichtbaren Fenster, das Tageslicht scheint aus dem Nichts zu kommen und lässt den Raum freundlich und hell erscheinen.

Darunter liegt die Gedenkkapelle, ein niedriger, stiller Raum, in dem die Erinnerung an die Opfer besonders eindringlich wird. Im Mittelpunkt steht eine Pietà aus Bronze – ein Werk des Bildhauers Fritz Koenig, das Leid und Würde in einer eindrucksvollen Geste vereint. So wie die Architektur oben Offenheit ausstrahlt, schafft sie hier unten einen Ort des Gedenkens und der inneren Einkehr.

An die Kirche schließt sich das Karmelkloster an – ein kontemplativer Orden, dessen Schwestern hier gemeinsam leben, beten und arbeiten. Schweigen und Gebet sind für sie zentrale Bestandteile ihres Lebens, ohne dass sie die Welt um sich herum vergessen. Zugleich ist dieser Ort offen für Menschen, die für einige Tage zur Ruhe kommen möchten.

Zum Kloster gehört das *Haus der Stille*, ein Gästehaus mit zehn schlichten Einzelzimmern. Wer sich hier einquartiert, kann zur Ruhe kommen, sich auf sich selbst besinnen oder vielleicht im Glauben neue Perspektiven für sich entdecken. Es gibt einen Leseraum mit einer kleinen Bibliothek und einen Meditationsraum. Wer möchte,