

"Tag gegen Lärm"

26.04.2017 14:22 Uhr

Stille Orte in Berlin

Ständiger Lärm macht krank. Vor echter Stille fürchten wir uns jedoch auch. Acht Orte, an denen man Stille und Schweigen genießen kann. ANNE-SOPHIE BALZER



Stille Ecken im Treptower Park. FOTO: PAUL ZINKEN/DPA

Stille zu erleben kann ziemlich anstrengend sein. Nicht nur mit anderen, wenn wir uns anschweigen, wenn ein Gespräch ins Stocken gerät und wir unserem Gegenüber nichts mehr zu sagen haben. Mit sich selbst allein und still zu sein, ist mitunter extrem bedrückend. Das hat vor allem damit zu tun, dass sich die Abwesenheit von Geräuschen ungewohnt anfühlt.

Wenn wir am Abend die lebhafteste Geräuschkulisse eines Großraumbüros verlassen, ziehen wir uns schon im Fahrstuhl die Kopfhörer über die Ohren. Wir kommen in eine leere Wohnung und machen gleich das Radio an. Wir kochen und schauen nebenbei fern, wir essen und bestellen uns gleichzeitig Schuhe im Internet. Der Impuls, der Stille auszuweichen ist ganz normal, denn wir verbinden sie mit Einsamkeit, mit Alleinsein, und zwar nicht im guten Sinne.

In einer Stadt wie Berlin sind wir umgeben von Geräuschen, oftmals solche von der besonders lärmenden Sorte. Der angespannte Wohnungsmarkt zwingt uns dazu, in eine Wohnung zu ziehen, in der wir die Autobahn Tag und Nacht rauschen hören. Oder wir wohnen über einer Bar oder einem Restaurant. Das kann sehr schön sein, weil wir zum gemütlichen Wein nur ein paar Treppen runtermüssen und uns mitten drin fühlen im Geschehen.

Stillsein kann man lernen

Aber das führt auch dazu, dass niemals Stille einkehrt. Wir fahren mit quietschenden U-Bahnen, sitzen dabei neben telefonierenden Menschen, wir müssen uns mit Baustellen in unserer Umgebung arrangieren und hören unsere Nachbarn wahlweise beim Sex, beim Schnarchen, beim Streiten oder beim Feiern.

Und wenn wir endlich einmal Stille um uns herum hören, werden wir nervös, denn irgendwas kann nicht stimmen, wenn nichts und niemand mit uns spricht. Gleichzeitig sehnen sich viele Menschen gerade in großen Städten nach Ruhe und danach, die Maschine anzuhalten, still sein zu können. Das Gute ist: Man kann das Stillsein lernen.

Einatmen, ausatmen

Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh geht so weit, auch die eigenen Gedanken als Lärm zu bezeichnen. In seinem Buch "Silence: The Power of Quiet in a World Full of Noise" schreibt er, in unserem Kopf lief die ganze Zeit ein Radio, genauer die Radiostation "NST - Nonstop Thinking". Um dieses Radio abzustellen müssten wir ihm zunächst bewusst zuhören. Also den dauerhaft plappernden Gedanken, den vielen Kreisen, die wir gedanklich durch unsere Vergangenheit ziehen und den Was-wäre-wenn-Fetzen, mit denen wir in die Zukunft gerichtet denken und planen.

Thich Nhat Hanh führt als wirksamstes Mittel gegen dieses Karussell die Achtsamkeit ein, was simpel ausgedrückt bedeutet, **sich auf seinen Atem zu konzentrieren, einzuatmen und auszuatmen**. Schon nach kurzer Zeit wird unser Nervensystem durch diese Praxis ruhig, der Blutdruck sinkt und die Herzschläge verlangsamen sich. Wir werden auch nach kurzer Zeit wieder abschweifen und das Gedankenradio wird wieder leise dudeln. Freundlich aber bestimmt bringen wir uns dann wieder zurück zu unserer Atmung. Wir können die Stille und das Schweigen erst genießen, wenn wir verstehen, warum wir auch dann noch in Lärm baden, wenn uns die Umstände dazu gar nicht nötigen.

Weil es in Großstädten besonders schwierig ist, in diesen Genuss zu kommen, haben wir Orte in Berlin gesammelt, an denen man Stille erleben kann. Mit Stille ist dabei nicht die Abwesenheit jeglicher Geräusche gemeint, manchmal genügt es schon, nur *ein* Geräusch zu hören, den eigenen Herzschlag etwa. Oder das Zwiebelbruzeln auf dem Herd, oder die Vögel im Park.

1. Das Zeiss-Großplanetarium

An der Prenzlauer Allee gelegen ist das Großplanetarium mit seiner auffälligen Kugel ein wunderschöner Ort, um Ruhe zu erleben. Regelmäßig finden dort Lesungen oder Konzerte statt, so zum Beispiel eine Veranstaltung zu den Sternen über Berlin oder zu kosmischen Entdeckungsreisen ins Unbekannte. In die Sterne zu schauen verrückt nicht nur Perspektiven, sondern wirkt auch wunderbar beruhigend auf den Geist. Alle Veranstaltungen finden Sie [hier](#).

2. Die Philologische Bibliothek der Freien Universität

Von dem Stararchitekten Sir Norman Foster gebaut und 2005 eingeweiht, strahlt das tropfenförmige Gebäude Klarheit und Konzentration aus. Die Innenhülle ließ Foster aus Glasfasergewebe mit transparenten Teilflächen bauen, die kurze Blicke nach außen und in den Himmel ermöglichen. Wegen seiner Form wird es auch "brain" genannt. Dass es in das Gehirn gelegentlich hineinregnet, sollte beim kontemplativen Rundgang zwischen Neogräzistik und Indologie nicht stören. Nur die Studierenden, denen es auf ihre Laptops tropft, die sind verständlicherweise nicht so begeistert von der baumängelbedingten Osmose. Öffnungszeiten der Bibliothek finden Sie [hier](#).

3. Die große Kuppelhalle im Liquidrom

Schwerelos im Salzwasser zu gleiten und dabei von einer dezenten Lichtshow und Chormusik begleitet zu werden, bringt einem dem meditativen Nichtstun schon sehr nahe. Ab und an stößt man einmal mit einem anderen Floater oder einer Floaterin zusammen, aber natürlich nur ganz sachte. Sogar den Mond kann man durch das runde Deckenfenster der eleganten Therme an der Möckernstraße sehen. Nach dem Floaten kann man in einer der zahlreichen Saunen den ganzen Alltag herausschwitzen. Preise, Öffnungszeiten und Veranstaltungskalender finden Sie [hier](#).

4. Akazienendo - Zentrum für Zen-Meditation

Wirklich still, ganz still, ist es im Zendo in der Schöneberger Akazienstraße, wo sich Berlinerinnen und Berliner zum gemeinsamen Meditieren treffen. Gemäß der Zen-Tradition sitzen die Meditierenden mit offenen oder halbgeschlossenen Augen auf Sitzkissen oder Meditationshockern und beobachten ihren Körper, ihre Atmung und ihre Gedanken. Geübt wird, einfach nur zu beobachten, ohne emotionalen Regungen oder körperlichen Bedürfnissen nachzugehen und auf sie zu reagieren. Das klingt einfach, ist psychisch und physisch jedoch ziemlich herausfordernd. Mit zunehmender Übung gelingt es immer leichter, in einen Zustand friedlichen Gleichmuts zu geraten. **Regelmäßige Meditationszeiten** sind Dienstag und Donnerstag Abend, immer Mittwochs ist ein Einführungsabend für Interessierte.

5. Gemäldegalerie

Dieser **wunderschöne Ruheort** befindet sich inmitten des Lärms: hinterm zugigen Potsdamer Platz mit seinem Starbucks-Vapiano-CineStar-Kommerz nämlich. In den weiten, stillen Fluren ist oft wenig los, es sei denn, es läuft gerade eine aufsehenerregende Sonderausstellung. Angesichts der Vielzahl alter Meister stellt sich beim Gehen und Schauen bald

ein erhabenes Gefühl ein, die aufgestellten Bänke verlangsamen das Tempo der Besichtigung zusätzlich. Im Untergeschoss ist es besonders einsam und dunkel, aber keineswegs bedrohlich, dafür sorgt die intime Beleuchtung. Bis Mitte Juni läuft übrigens eine Ausstellung zu holländischen Naturstudien. Filigrane Zeichnungen von Blumen oder Schmetterlingen verfehlen ihre beruhigende Wirkung doch eigentlich nie.

6. Der Friedrichswerdersche Friedhof und das Café Strauss

Hier ruhen nicht nur friedlich alte Berlinerinnen und Berliner, und zwar in imposanten Mausoleen und Grabkammern, im **Café** in der einstigen Aufbewahrungshalle **kann man auch vorzüglich lesen, Kuchen essen und dem Wuseln auf der Bergmannstraße entfliehen**. Eine "Oase der Ruhe" sei das Café, schwärmt ein Besucher im Gästebuch. Gleich vier Friedhöfe wurden zusammengelegt, das Gelände zwischen Tempelhofer Feld, Hasenheide und Bergmannkiez ist rund 20 Hektar groß. Alte Laubbäume beugen sich über Grabsteine mit liebevollen Inschriften, die Gräber sind teilweise noch aus dem 19. Jahrhundert. Das Ehepaar Strauss betreibt ihr Café seit vier Jahren, dabei dienen ihnen die Wiener Kaffeehäuser als Vorbild. Selbstverständlich wird der Kaffee selbstgeröstet und die Schnitten, die sich flüsternde Damen genehmigen, sollen sogar besser sein als in der österreichischen Hauptstadt.

7. Evangelische Kirchengemeinde Martin Luther in Neukölln

Eingelassen in die Häuserwand in der Fuldastraße in Neukölln - rechts der Hähnchengrill, ein paar Häuser weiter die Ä-Bar - liegt diese unscheinbare Kirche im neogotischen Stil. Sie gehört zu einem Netzwerk namens **Orte der Stille**, die sich um die Sammlung genau solcher Orte und Räume bemüht. Durch die bunten Kirchenfenster bricht sich das Sonnenlicht und außer gelegentlichem Stühlerücken ist nichts zu hören. Kaum zu glauben, dass die Sonnenallee direkt vor der Tür vorbeirauscht.

8. Der Treptower Park

Der Treptower Park am südöstlichen Ende der Stadt ist natürlich wohlbekannt, dennoch gehört er zu den schönsten stillen Orten in Berlin. Die Bäume im Park sind uralte, die Wege herrschaftlich breit, und selbst bei gutem Wetter wirkt der Park nie überfüllt, höchstens vielleicht an einem Samstagabend im Hochsommer. Unter der Woche sieht man gelegentlich ein paar Tai-Chi-Übende auf der Wiese, ab und zu ein paar Hunde und Eltern mit Kindern. Noch häufiger ist man mit den Vögeln, Füchsen und Hoppelhasen allein.