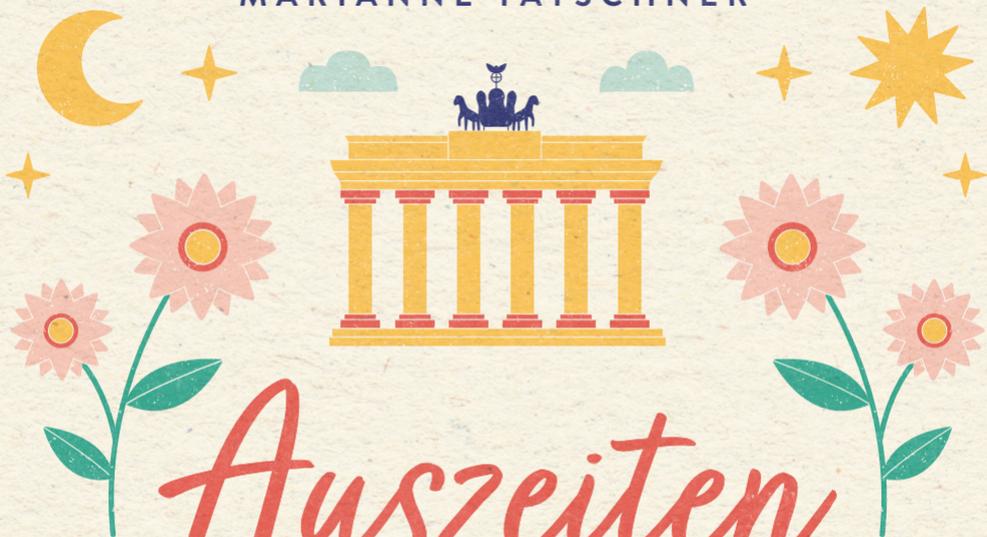


MARIANNE TATSCHNER



Auszeiten

BERLIN

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

MARIANNE TATSCHNER

MEINE
Auszeiten

BERLIN

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE

Danke!

Ganz herzlichen Dank an Pit Bisinger für seine fantastischen Fotos und seinen unermüden Einsatz, an Sandra Kieser, Ilka Hoffmann-Bisinger, Franziska Boll, Linda Giesel, Rita Ilgner und meine Lektorinnen Katrin Klünter und Julia Lorenzer für ihre unentbehrliche Unterstützung, an alle Tippgeber für ihre tollen Auszeit-Ideen, an alle Spender von Ermutigung und Verständnis im Schreibprozess und nicht zuletzt an die Auszeit-Ort-Inhaber für ihr Engagement – für das Buch und für unsere Stadt.



Liebe Auszeit-Suchende,

dieses Buch ist eine Einladung, sich auf den Weg zu machen – zu Entspannung, Entschleunigung, Lebensfreude und Achtsamkeit, vor allem aber zu sich selbst. Unsere laute, schnelllebige und zunehmend digitalisierte Welt macht es uns so leicht, Trends und Likes hinterherzurennen und uns selbst zu verlieren. Dabei ist authentisches Erleben im Hier und Jetzt immer nur einen bewussten Atemzug entfernt.

Ich hoffe, es ist mir – mithilfe der vielen tollen Menschen, die mich unterstützt haben – gelungen, einen schönen bunten Blumenstrauß an Ideen zusammenzustellen, die euch dazu inspirieren, euch auf euer ganz persönliches Berliner Auszeit-Abenteuer zu begeben. Nicht jede Blume wird jedem gefallen und das ist völlig in Ordnung. Probiert, was euch taugt.

Dabei wünsche ich euch viel Spaß und Entdeckerfreude in der tollsten Stadt der Welt – würde ich sagen, wenn eine Berlinerin sich je bei solchen Lobeshymnen über ihre Stadt ertappen ließe. Herzlichst

Marianne Tatschner

Meine Atempause

- 1 **STILLE IM GROSSSTADTRUBEL** Raum der Stille im Brandenburger Tor .. 8
- 2 **ABSCHALTEN UND TEE TRINKEN** Tadshikische Teestube im KunstHof ... 10
- 3 **BLÜTENPRACHT IM TIERGARTEN** Rhododendren und Rosen 12
- ▶ *Der Genuss-Spaziergang* 14
- 4 **CAFÉ MIT KATZE UND KATER** Zur Mieke – Katzenmusikcafé 16
- 5 **EINE ZUFLUCHT IM ZENTRUM** Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche 18
- 6 **EIN WOHLIGES BAD IM KLANG** Sound Bath mit Clarissa Dierang 20
- ▶ *Hören und staunen* 22
- 7 **RELAXEN IM LAAX** LAAX Berlin 24
- 8 **MIT DER KUH AUF DU UND DU** Domäne Dahlem 26
- 9 **PATISSERIE AUF JAPANISCH** Café Komine 28
- 10 **DIE MAGIE DER MUSIK** Lunchkonzert Berliner Philharmoniker 30
- 11 **DEN FRÜHLING BEGRÜSSEN** Kirschblütenallee am Mauerweg 32
- 12 **HISTORISCHE DRAUFSICHT** Dachterrasse Humboldt Forum 34
- 13 **ANDACHT FÜR ALLE** Museum der Stille 36
- ▶ *Das ganze Bild sehen* 38
- 14 **EINMAL WELTRAUM UND ZURÜCK** Zeiss-Großplanetarium 40
- 15 **GUTEN MORGEN, BERLIN!** Frühstück im Benedict 42
- 16 **KUNST UND GESCHICHTE ATMEN** Friedrichswerdersche Kirche 44
- 17 **IM SCHOKOLADENPARADIES** Rausch Schokoladenhaus 46
- 18 **PARK IN LAUT UND LEISE** Leise-Park 48
- 19 **NUR FLIEGEN IST SCHÖNER** Tempelhofer Feld 50

20	MAUERKUNST ERLEBEN East Side Gallery	52
	▶ <i>Präsent in jeder Lebenslage</i>	54
21	HERBSTLICHE FARBEXPLOSION Dahlienfeuer Britzer Garten	56
22	FUTTERN (WIE) BEI MUTTERN Mutter Fourage	58
23	SCHÄTZE UND SCHNÄPPCHEN Flohmarkt „Der Mecklenburger“	60
24	GARTENCENTER BRITISH STYLE Königliche Gartenakademie	62
25	BEACHFEELING IN BERLIN Charlie's Beach	64

Meine Kraftquelle

26	SALZIGE TIEFENENTSPANNUNG Salz & Meer Natursalzgrotte	66
27	RHYTHMUS AN, STRESS AUS! Percussionschool Beat-Étage	68
28	KREATIVE KERAMIK KREIEREN Paint your Style	70
29	BERLIN WIRD ZUR LEINWAND Festival of Lights	72
30	SÜSSER WORKSHOP MIT BISS Süße Werkstatt Julia	74
31	CHINAS TEEKULTUR ERLEBEN Chinesisches Teehaus	76
32	MIT SCHÖNSCHRIFT IM FLOW Handlettering KulturKaufhaus	78
33	FLORALE VIELFALT FEIERN Botanischer Garten Berlin	80
	▶ <i>Meditieren mit jedem Schritt</i>	82
34	IM YOGAHIMMEL Yoga Sky	84
35	FEUER UND FLAMME Berlin Flameworking Studio	86

36	GENUSS MIT KUNST UND KUCHEN Haus am Waldsee	88
37	HIMMLISCHE ERHOLUNG Café am Engelbecken	90
38	VEGGIE-DINNER MIT STERN Cookies Cream	92
	▶ <i>Achtsam essen und trinken</i>	94
39	BESCHWINGTE SOMMERABENDE Open-Air-Tanz im Monbijoupark ...	96
40	DINNER IM DUNKELN unsicht-Bar Berlin	98
41	ENTDECKE DEN PANDA IN DIR Zoologischer Garten Berlin	100
42	SIGHTSEEING MIT SPREEBLICK Spreespaziergang	102
43	MORDSSPASS IM THEATER Berliner Kriminal Theater	104
	▶ <i>Fantasiereise zum Wohlfühlort</i>	106
44	MAGISCHE MONETS UND MEHR Museum Barberini in Potsdam	108
45	AHOI MIT DEM ÖPNV Fähre Wannsee–Kladow	110
46	MEDITIEREN MITTEN IN MITTE Lotos-Vihara	112
	▶ <i>Der Atem als Tor zum Augenblick</i>	114
47	AUSZEIT MIT MÄÄÄHRWERT Profaris Mensch und Tier in Teltow	116
48	BERLINER BOHNENLIEBE Berliner Kaffeerösterei	118
49	HOHE KUNST IM HOCHBUNKER Boros Collection	120
50	DER WALD UND SEINE SCHÄTZE Wildkräuter im Grunewald	122
51	SPAZIERGANG ZUM HÖREN Audiowalk „Hörschönhausen“	124

Mein Tag Urlaub

52	WOW, AUSZEIT MIT PFAU! Pfaueninsel	126
----	---	-----

53	ANSTALT TRIFFT AUSSICHT Baumkronenpfad Beelitz-Heilstätten	128
54	IM REICH DER FARBEN Malsalon Berlin	130
55	AUSZEIT AUF BALINESISCH Vabali Spa Berlin	132
	▶ <i>Freundschaft schließen mit sich selbst</i>	134
56	WIE GOTT IN NEUZELLE Kloster Neuzelle	136
57	RELAXEN MIT BÄR UND CO. Tierpark Berlin-Friedrichsfelde	138
58	SINNVOLLE AUSZEIT MIT MOPS Mops-Schnitzeljagd in Brandenburg ...	140
59	JAPANISCHE GARTENKUNST Japanischer Bonsaigarten Ferch	142
60	REISE ZURÜCK INS TV-GLÜCK Filmpark Babelsberg in Potsdam	144
61	KLEINES SCHLOSS GANZ GROSS Schloss Charlottenhof	146
62	HIER WIRD'S WILD Wildgehege Glauer Tal	148
63	KUNST UND/ODER ODER Kunstmuseum in Frankfurt (Oder)	150

Meine Frei-Zeit

64	HOCH HINAUS INS BAUMHAUS Baumhaushotel Uckermark	152
	▶ <i>Ein wohltuendes Bad im Wald</i>	154
65	MIT PINGUINEN PLANSCHEN Spreewelten in Lübbenau	156
66	ERHOLUNG AM UND IM WASSER Satama Sauna Resort & Spa	158
67	NACHHALTIG ENTSPANNEN Landgut Stober in Groß Behnitz	160
68	ALLES IM LOT AUFM HAUSBOOT Wohlfühlboot in Bad Saarow	162
69	BRANDENBURGER TROPENWELT Tropical Islands in Krausnick	164
70	RAUS INS TINY HOUSE Raus Cabins nahe Berlin	166

STILLE IM GROSSSTADTTRUBEL

Trubeliger als am Brandenburger Tor geht es kaum.
Hier ist es laut, wuselig, touristisch. Und mittendrin
der Raum der Stille, eine Oase der Ruhe.

Das Brandenburger Tor ist zweifellos zu Recht eines der wichtigsten **Wahrzeichen Berlins**. Einen Katzensprung entfernt dann Reichstag, Kanzleramt, Tiergarten, Hotel Adlon, Siegessäule und, und, und. Kein Wunder also, dass diese Ecke Berlins zum Pflichtprogramm jedes Berlin-Touristen gehört. Und auch als alteingesessene Berlinerin bin ich immer wieder gern dort. Mehr Hauptstadt geht nicht.

Was aber, wenn man genug Großstadtluft geschnuppert hat und dringend eine Pause braucht? Ein Spaziergang im Tiergarten bietet sich an. Oder man besucht den **Raum der Stille** direkt im Brandenburger Tor.

Tritt man durch den Eingang auf der einen Seite, kommt man in einen kleinen Vorraum mit einer Aufsichtsperson. Rechts durch zwei schwere Türen, die fast ein bisschen wie eine „Lärmschleuse“ anmuten, und schon steht man in einem kleinen, spartanisch eingerichteten Raum. Die Beleuchtung ist dezent, Tageslicht gibt es nicht. Acht Holzstühle, die wesentlich bequemer sind, als sie aussehen, sind in einem Halbkreis angeordnet. Und es ist still. Richtig still. Mehr als ein paar einzelne gedämpfte Geräusche dringen nicht in das

Innere. Zeit, **aufzuatmen** und bei sich selbst anzukommen.

Auch alle anderen Eindrücke, etwa die Dekoration, sind sehr reduziert gehalten. Wer hier die Augen schließt, verpasst nicht viel. Eine gute Gelegenheit also, die **Ruhepause** mit einer Meditation zu verbinden, vielleicht einer Atemmeditation.

Wenn man genug Stille getankt hat, kann man, wenn man möchte, auf dem Weg nach draußen etwas spenden und einen Flyer mitnehmen. Wer mag, erfährt so – oder auf der Website des Fördervereins – mehr über die Geschichte und die Gestaltung des Raums. Oder man dreht wieder um und genießt noch ein bisschen mehr von dieser herrlichen Stille, die sich gerade an diesem Ort wie ein **besonderes Geschenk** anfühlt.

Für mich!

Eine Oase
der Ruhe im
Herzen Berlins



Raum der Stille im Brandenburger Tor, Pariser Platz 8, 10117 Berlin
raum-der-stille-im-brandenburger-tor.de



ABSCHALTEN UND TEE TRINKEN

Sich von besonderem Ambiente, leckerem Tee und kleinen Köstlichkeiten nach Tadschikistan entführen lassen, während der Alltag in Berlin bleibt.

Ich gebe zu, dass ich erst einmal recherchieren musste, wo Tadschikistan liegt. Die Antwort lautet: in Zentralasien, umrahmt von Usbekistan, Afghanistan, Kirgistan und China. Kein klassisches Urlaubsland für die meisten von uns, viele werden kaum die Chance haben, Land und Leute vor Ort kennenzulernen. Umso schöner, dass man in der **Tadshikischen Teestube** zumindest ein kleines bisschen in Kontakt kommen kann mit einem Land, über das man sonst vielleicht wenig weiß.

Wenn man den Raum in der Oranienburger Straße betritt, in dem die Tadshikische Teestube zu Hause ist, fallen als Erstes die mit Stoff bespannten und mit **regionaler Kunst** dekorierten Wände auf.

Ein großer, golden glänzender Samowar ist an prominenter Stelle ausgestellt. Die meisten Tische sind niedrig und werden von Sitzkissen ergänzt – wer kann, sitzt auf dem Boden. In dieser **gemütlichen Atmosphäre** lässt sich der Alltag wunderbar vergessen, besonders bei einer der zahlreichen Teespezialitäten. Die Teekarte ist vielfältig, mit ihr kann man kulinarisch problemlos einmal um die Welt reisen,

angefangen beim Ostfriesentee über die **Russische Teezereemonie** bis hin zum Beduinentee. (Oft allerdings mit alkoholischer Beigabe wie Wodka, irischem oder kanadischem Whiskey oder Rumrosinen. Wer keinen Alkohol trinken darf oder möchte, ist bei der Auswahl etwas eingeschränkter.) Das Essen hat mit Borschtsch, Soljanka, Piroggen und Blini einen deutlichen russischen Einschlag. Aber auch Salatteller, gefüllte Weinblätter und Napoleon-Torte findet man auf der Speisekarte.

„A change is as good as a rest“, sagen die Engländer. **Neue Eindrücke** sind genauso gut wie Ausruhen. Der Reiz der Tadshikischen Teestube liegt darin, dass sie beides bietet. Und während man mit dem Bauch voller Pelmeni und chinesischem Keemun-Tee noch etwas tiefer in sein Sitzkissen sinkt, stellt sich fast so etwas wie ein **Urlaubsgefühl** ein.

Für mich!

Ausflug nach Tadschikistan, mitten in Berlin



Tadshikische Teestube im KunstHof, Oranienburger Straße 27,
10117 Berlin, Tel. (0 30) 2 04 11 12, tadshikische-teestube.de



BLÜTENPRACHT IM TIERGARTEN

Auch wenn sich ihre Blütezeit kaum überschneidet:
Rhododendronhain und Rosengarten sind beide einen
Besuch im Tiergarten wert (oder auch zwei).

Es ist ein angenehmes Gefühl, wenn man die Tiergartenstraße verlässt und in Richtung Rhododendronhain in den Tiergarten einbiegt: Der Verkehrslärm verblasst langsam, das **Vogelgezwitscher** nimmt zu. Nach wenigen Metern schon findet man sich zwischen hohen, imposanten Bäumen und ausladenden Rhododendronbüschen wieder. Wenn man hier ein paar-mal tief ein- und ausatmet, kann man förmlich fühlen, wie der Sauerstoffgehalt im Blut ansteigt und das Nervensystem zur Ruhe kommt.

Wenn man dann noch zur richtigen Jahreszeit – im April oder Mai – hier ist, kann man die üppige, farbenfrohe Blüte der großen Rhododendren bestaunen. Ein **beeindruckendes Naturschauspiel** und damit ein besonders schöner Spaziergang. Durch den Rhododendronhain schlängelt sich das Tiergartengewässer, eine malerische kleine Brücke inklusive. Seinen Weg durch den Rhododendronhain kann man am Wasser entlang machen oder indem man auf einem etwas unebenen Plattenpfad direkt zwischen den **hohen Büschen** hindurchläuft.

Nur wenige Gehminuten vom Rhododendronhain entfernt befindet sich der **Rosengarten**. Unterwegs kommt man an der Statue des Komponisten Gustav Albert Lortzing vorbei, dem der Bildhauer Gustav Heinrich Eberlein auf diese Weise ein Denkmal gesetzt hat. Der Rosengarten selbst mutet ganz anders an als der Rhododendronhain, ohne dabei weniger einladend zu sein: Die Anlage wirkt sortierter und zeigt sich deutlicher als Ergebnis der Bemühungen von Gärtnern und Gartenarchitekten. Die Rosen sind die **duftenden Stars**, doch auch andere Blumen lassen sich hier bewundern – neben einer Statue von Flora, der römischen Göttin der Blüte und Jugend, und zwei mit ihren gewaltigen Geweihen etwas Furcht einflößenden Hirschplastiken.

Zwei ganz unterschiedliche **Blütenparadiese** also, die man in diesem Teil des Tiergartens durchstreifen kann. Eine Freude für die Sinne sind sie beide zweifellos.

Für mich!

Spazieren,
schnuppern und
staunen



Rhododendronhain und Rosengarten im Tiergarten, 10785 Berlin

