

Räume für Heilung und Leistungsfähigkeit

Die konkrete Wirkungsweise der Architektur auf den Menschen ist bereits über viele Jahre mein praktischer und forschender Arbeitsschwerpunkt. Lernen und innere Entwicklung des Menschen, Heilungsvorgänge, berufliche Leistungsfähigkeit und Kreativität stehen dabei im Vordergrund meines Bemühens. Mittlerweile bin ich überzeugt,

- dass es die ursprüngliche Aufgabe des Bauens war und geblieben ist, dem Menschen zu innerem Wachstum zu verhelfen: zur Entfaltung seiner Potentiale, Entwicklung von Kompetenz und Autonomie, zur Erarbeitung seiner inneren Freiheit, zur Bewahrung und Erneuerung seiner Gesundheit, und
- dass Gesundheit und Leistungsfähigkeit nur in ein und demselben, gekoppelten inneren Prozess erzeugt werden können, um schließlich zu verschmelzen zu einem einzigen produktiven Prozess des Lebendigseins - wie sie es zu Beginn unseres Lebens gewesen waren.

Das Bauen von Häusern wurde begonnen, um frei zu sein von der andauernden Sorge um Kälte, Nässe, wilde Tiere, fremde Stämme, und um frei zu sein für eine verfeinerte Entwicklung unserer biologisch vorbereiteten Möglichkeiten. Die Menschen begannen, sich selbst eine Lebensumgebung zu erschaffen, die ihrer Höherentwicklung Raum gibt und es ihnen erleichtert sich gesund zu erhalten.

Welche Möglichkeiten gibt es im Detail, Menschen durch architektonische Gestaltung in ihrem inneren Wachstum zu unterstützen?

Aus dem Leben in der Natur waren Menschen wie alle anderen Lebewesen darauf eingestellt, dass die Umwelt die Lebensbedingungen darstellt, unter denen ein Mensch sein Leben führen kann. Der Organismus passt sich an seine Umgebung an, stellt sich darauf ein, alle seine Lebensfunktionen mit der Umgebung in Einklang zu bringen, um an diesem Ort leben zu können. Zugleich bemüht sich der Mensch, wie jedes andere Lebewesen auch, sich seine Umgebung bequem zu machen, sie so zu gestalten, dass ihm das Leben leicht fällt und er sicher sein kann, die gewöhnlich auftretenden Schwankungen bewältigen zu können. Dies tut sowohl der Körper, was vollkommen im Unbewussten geschieht, wie auch Psyche und Verstand, was sich bis in den ganz bewussten Lebensbereich erstreckt.

Die unbewusste Aufnahme von Informationen spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle, denn der Mensch nimmt Räume, nachdem er sie betreten und sich damit ihnen anvertraut hat, überwiegend nur noch unbewusst wahr. Daraus folgt für den Architekten eine besondere Verantwortung zur Gestaltung von Räumen, weil sie wirksam sind, ohne dass wir den Vorgang des Einwirkens - wie bei einem Vortrag

oder einer uns vorgetragenen Dienstanweisung - beobachten können.

Der Mensch zeichnet sich dadurch aus, sich auf sehr unterschiedliche Umwelten einstellen zu können. Er kann dies, weil sein Gehirn zum Zeitpunkt der Geburt unfertig ist und im Laufe des Lebens immer wieder sich umbauen kann. Beim Menschen kommen eine besonders hohe Anpassungsfähigkeit und eine besonders hohe Gestaltungsfähigkeit zusammen. Im Laufe der Menschheitsgeschichte erhöhte sich die Gestaltungsfähigkeit stark, was sich immer weiter beschleunigt, sodass der Aspekt der Abhängigkeit von der Lebensumgebung zunehmend in Vergessenheit geriet. Durch die ausufernde Lebensweltgestaltung wollen die Menschen dem Zwang zur Anpassung entkommen - und dennoch ist das Bestreben, sich anzupassen, so tief verankert, dass es sich immer durchsetzt. Nun passt der Mensch sich weniger der Natur sondern überwiegend einer selbst gestalteten Umgebung an.

Genau das können wir uns gezielt zunutze machen. Mit einer Raumgestaltung locke ich die angeborenen Anpassungsbestrebungen in eine bestimmte Richtung. Der Mensch in diesem Raum stellt sich dann darauf ein, mit den angebotenen Voraussetzungen bestmöglich zu leben. Eine anspruchsvolle Umgebung mit einer gewissen Charakteristik beispielsweise wird dazu verlocken, mit innerer Haltung und Verhalten diesem Anspruch gerecht zu werden. Diese Umgebung kann auch - und das meine Absicht als Architekt - einen Menschen darin unterstützen, was er ausdrücklich will und zu verwirklichen anstrebt.

Die Grundzüge dieser architektonischen Unterstützung werde ich nun ausführen. Diese untergliedere ich in vier Abschnitte:

1. ein gutes Milieu zu schaffen, damit alle Lebensprozesse sich frei und produktiv entfalten können,
2. räumliche Strukturen zu schaffen, welche die alltägliche Lebensführung erleichtern,
3. seine inneren Prozesse der Selbstorganisation direkt anzusprechen,
4. ein inneres Bild von Ganzheit und Gesundheit entstehen zu lassen.

Die Maßnahmen der ersten beiden Punkte bleiben im Alltag eher im Hintergrund, werden nach dem ersten Kennenlernen der Räume nicht mehr bewusst wahrgenommen. Mit den Maßnahmen des dritten Punkt kann in allen Aktivitäten der Lösung von Aufgaben kreativ gearbeitet werden. Im vierten Punkt geht es um Visualisierung von Mustern, die ein Kennzeichen gesunder Strukturen sind.

1. Milieu und Atmosphäre für eine Entfaltung aller Lebensprozesse

Die Umgebung soll schön sein, anmutig und bewegend, berührend und herzlich, sie soll Freude hervorrufen. Auf diese Weise fördert sie Lernprozesse und Wachstum [2,6,12]. Die von der Architektur angeregten positiven psychischen Erlebnisse werden vom Gehirn in bioelektrische Impulse umgewandelt, es erfolgt eine Freisetzung von Botenstoffen, die eine ganze Kette von Reaktionen verursachen. So entstehen Freude und Lernfähigkeit zugleich [12].

Diese Forderung nach Schönheit betrifft alles, was gebaut wird. Es gibt keine nebensächlichen Bauwerke, denn alles, was wir häufiger sehen, ist für unser Gehirn eine Hauptsache und wird tendenziell als wahr und richtig angesehen. Das Bemühen um Schönheit in allen Bauwerken offenbart eine Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber der Empfindungsfähigkeit der Mitmenschen. Das ist weit mehr als Rücksichtnahme auf ästhetisches Empfinden: es ist aktive Sorge um die Gesundheit. Die Umgebung soll vielfältiges Interesse wecken. Interesse ist Voraussetzung für Offenheit und Lernbereitschaft. Dies regt insgesamt eine Haltung der Offenheit an, sich anstehenden Aufgaben zuzuwenden. Das menschliche Interesse lässt sich wecken durch Einzelheiten und Zusammenhänge, die entdeckt werden wollen, die schon im ersten Anschein unsere Sinne erfreuen, und die ihr ganzes Geheimnis gegenüber dem ersten Blick noch verborgen halten. Entfaltung von Interesse wird gestört durch aufdringliche Dinge, durch banale Dinge und durch Reizüberflutung. Jeder Gestaltung ist zugrunde zu legen, welche Reize die Menschen an diesem Ort voraussichtlich sinnbringend verarbeiten können.

Die Umgebung soll dem Menschen das Empfinden seiner natürlichen Würde ermöglichen. Dies Empfinden fällt vielen Menschen schwer, wenn eine Verwechslung mit anmaßendem Hochmut befürchtet wird. Der Unterschied ist jedoch, dass ein Mensch aus einer würdevollen Haltung heraus sich stets auch an der Würde aller anderen Menschen und Lebewesen freut, und dass er seine Würde als ein Geschenk von Geburt her ansieht (anstatt als einen Verdienst seines Ichs). Würde hat im Raum zu tun mit Aufrichtung, mit Raum über dem Kopf, mit angemessenen Bewegungsflächen. Das Empfinden der Würde lässt sich fördern durch hohe Türen und Räume, durch

Wölbungen, durch spürbar festen Grund unter den Füßen, durch anmutig gestaltete Stützen, durch Raumabschnitte oder Wege, die ein würdevolles Gehen oder Schreiten ermöglichen.

Alle Räume innerhalb und außerhalb von Gebäuden sollen so geformt sein, dass ein Mensch diesen Raum auch auf sich beziehen, die Umhüllung quasi auf Abstand mit seiner Haut fühlen kann. Nur dann kann er sich in einem Raum wohl in seiner Haut fühlen, einer Voraussetzung, um zu verweilen, und einer notwendigen Vorstufe, um in einer Umgebung heimisch zu werden. Reine Rechtwinkligkeit erschwert dieses Raumgefühl; es ist sogar fast unmöglich zu erlangen, wenn zusätzlich die Begrenzungsflächen glatt und gleichförmig sind. Wichtig sind berührbare Oberflächen, deutliche Unterscheidbarkeit von unten und oben, Hinwendung von Raumbegrenzungsflächen zur Raummitte. Spitzwinklige große Formen, die den empfundenen Raum zerteilen sind unbedingt zu vermeiden: sie sind nicht „cool“ sondern schädlich.

Es ist wichtig, dem Menschen eine Sicherheit zu geben, wo er sich befindet. Es braucht eine Eindeutigkeit des Raumes, dessen Aufgabe, Grenzen, Zugänge und Ausgänge. Das gesamte Sicherheitsempfinden hängt hiervon ab, und ebenso die innere Einstimmung auf das Thema, mit dem er hier zu tun hat, die Anforderungen und Erwartungen, die an ihn gestellt werden, mit welchen Ereignissen und Begegnungen er rechnen muss. Er muss seine Aufmerksamkeit und seine innere Handlungsbereitschaft auf seinen Aufenthalt in diesem Raum einstellen, und er muss sich der Bedingungen dort sehr sicher sein können. So kann er sich im übrigen entspannen und sich seinem Wohlergehen und seinen Aufgaben widmen. Das Gefühl von Sicherheit und ein entspannter Zustand sind erforderlich für inneres Wachstum. Für Heilräume gilt dies in gesteigertem Ausmaß.

Für die Erzeugung dieser Eindeutigkeit und Erfüllung des Sicherheitsbedürfnisses sind die Übergänge zwischen den verschiedenen Räumen besonders sorgfältig zu gestalten. Ein Übergang, sei es durch eine Tür, ein großes Portal oder eine Bereichsgrenze im offenen Raum, muss von einer Eindeutigkeit in die andere überleiten. Dabei ist seltener der Abschied, die Lösung aus dem bisherigen Raum von Bedeutung, immer jedoch ist von großer Bedeutung, auf den nächsten Raum einzustimmen. Architektonische Gesten sind in der Lage, zu helfen, dass der Eintretende sich auf

den neuen Raum einlassen kann. Das Repertoire der Übergangsgestaltung ist sehr reichhaltig: in der Vielfalt der Tür-, Portal- und Schwellengestaltungen in unserer Baugeschichte zeigt sich, welche unterschiedlichen Bedürfnisse der Einstimmung erfüllt werden können.

Die Regulationsprozesse des Körpers verlangen nach Freiheit von unnatürlichen Strahlungen und Feldern. Technische Kommunikation und Verteilung elektrischer Energie muss ausnahmslos in abgeschirmten Kabeln verlaufen. Gegenüber von außen unkontrolliert einwirkenden Strahlungen sind die Innenräume zuverlässig abzuschirmen.

Die Stoffwechselprozesse des Körpers verlangen nach Freiheit von Substanzen, die dem Körper fremd sind und seine Verarbeitungsfähigkeiten übersteigen. Die Baustoffe sind daher so zu wählen, dass solche Fremdstoffe weder über die Atemluft noch über Trinkwasser noch durch direkten Kontakt in den Körper gelangen können.

2. Räumliche Struktur für eine leichte Lebensführung

Die räumliche Anordnung aller Aufenthaltsplätze, Räume und Einrichtungsgegenstände im Gebäude sowie der Wege zwischen ihnen gibt allen Alltagsverrichtungen eine zeitliche und inhaltliche Ordnung. Müssen wir für die hauswirtschaftlichen Tätigkeiten immer wieder Wege durch das ganze Haus zurücklegen, den Wohnbereich kreuzen und die Schlafräume stören, so ist die Gesundheit aller Bewohner gestört. Reihensich jedoch die Stationen zwischen intimsten Rückzugsplatz einer Person und dem offensten Raum der Wohnung so aneinander, dass der Bewohner sich schrittweise öffnen bzw. schrittweise in sein Innerstes zurückziehen kann („Entfaltungsweg“), so fördert das seine Gesundheit. Auf diese Weise wird direkt geordnet, was die Menschen in welchen Abfolgen und Zusammenhängen tun, weil es ja für jegliche Verrichtungen die vorgegebenen Plätze im Gebäude gibt. Die Anordnungen müssen auch den Bedeutungen der Plätze und Verrichtungen entsprechen. Die damit entstehenden Raumqualitäten tragen erheblich dazu bei, dass die Menschen in gesunde und effiziente Lebensabläufe kommen.

Hierzu stehen eine ganze Reihe von Planungsinstrumenten zur Verfügung. Eine davon ist die Muster-Sprache von Christopher Alexander [1], in der er und seine Kollegen zahlreiche räumliche Situationen beschrieben haben, die das menschliche Zusammenleben effektiv unterstützen. Dies betrifft jede Art von Gebäudenutzung, weil unser Gehirn jederzeit lernbereit ist, gleichgültig wo wir uns aufhalten. Die Muster-Sprache, der Entfaltungsweg innerhalb des Wohnhauses, der Weg ins Gebäude, die Himmelsrichtungen und Räume draußen vor den Innenräumen, die Anordnung

der Räume nach systemischen Grundsätzen, die Raumbereiche: alles dient einer Lebensführung, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördert. Die Lebensprozesse der Selbstorganisation werden dadurch angeregt, effizient abzulaufen.

Für Heilräume sind zusätzliche Maßnahmen erforderlich. Es erfordert großes Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, sich in Heilprozesse hineinzubegeben, in denen stets auch eine Auseinandersetzung mit der Krankheit und deren Ursachen erforderlich ist.

Eine Krankheit konnte nur entstehen, weil der Mensch zu dem betreffenden Zeitpunkt durch ein Ereignis, von einer Aufgabe überfordert war, seien es nun Bakterien, Gifte, berufliche Anforderungen, eine harte Auseinandersetzung oder lang anhaltende falsche Ernährung. Der Ausgangspunkt der Krankheit kann überwunden werden, wenn in einem Prozess der inneren Strukturanpassung oder tiefer greifenden Strukturänderung nachträglich die Fähigkeit geschaffen wird, dem Ereignis angemessen zu begegnen. Oft geht dieser Weg der Strukturänderung durch eine schmerzhafteste Krise und instabile Phase, in der professionelle Hilfe benötigt wird. Die Raumgestaltung kann diesen Prozessen einen förderlichen Rahmen geben und vor allem in den Zeiten, da die Hilfe durch Menschen pausiert oder praktisch unmöglich ist, einen großen Beitrag zur Stabilisierung und Begleitung geben.

In Heilräumen ist es erforderlich, dem Menschen sein gesteigertes Sicherheitsbedürfnis zu erfüllen. Er muss sicher sein können, in seelisch schutzlosem Zustand ungestört zu bleiben. Dazu gehört genügender Schallschutz, eine Fenstergestaltung die vor Einblicken schützt, ein Zugang der vor plötzlichem Eintreten anderer Menschen Sicherheit gibt. Zusätzlich ist eine Raumgestaltung erforderlich, die das Gefühl gibt, ungestört zu sein, indem die Wände einen zuverlässigen Eindruck machen und ein Mindestmaß an Geborgenheit vermitteln. Dabei ist zugleich jedes Gefühl der Einengung zu vermeiden, welches der Entfaltung seelischer Prozesse im Wege stünde.

In Heilräumen ist es erforderlich, dem Menschen Rückhalt zu geben und zugleich Perspektiven zu eröffnen. Rückhalt kann durch fest anmutenden Fußboden und durch eine einzelne sehr feste, massive Wand im Rücken vermittelt werden. Rückhalt kann auch durch Einrichtungsgegenstände und besondere Dinge vermittelt werden, die individuell eine stabilisierende Wirkung auf diesen Menschen ausüben. Perspektive ist sehr viel schwerer zu visualisieren, insbesondere in kleinen Räumen. Situationsgemäß sind Gestaltungsmittel zu finden, die ein Gefühl geben, aus der geschützten Lage hinaus in sich neu eröffnende Lebensabschnitte zu gehen.

In Heilräumen ist es erforderlich, die Eindeutigkeit des Raumes durch ein fein abgestimmtes Wärmeclima zu ergänzen. Dabei spreche ich von jeglicher Art von Wärme: eine Farbe, eine Form, die Temperatur der Wände und die der Luft, ein Baustoff oder Einrichtungsmaterial vermitteln der Seele jeweils einen Wärmegrad. Die Wärmestimmung innerhalb des ganzen Raumes ist so abzustimmen, dass einerseits gut Raum zum Atmen gefühlt werden kann - Atem benötigt etwas Weites, eher Kühles, und dass andererseits eine Stimmung empfunden werden kann, die der Herzlichkeit von Menschen ähnlich ist - also eine zarte, sanfte Wärme, die Bewegungsspielraum lässt. Alle hier beschriebenen Raumqualitäten gelingen dem Architekten am ehesten dann, wenn er sich selbst in die jeweilige Verfassung versetzt, die er mit seiner Gestaltung anregen will. Gestaltungsregeln helfen nur als Leitlinie für das erste Konzept. Es ist kaum möglich, Räume vollständig vorwegzuplanen - die feineren Linien der Gestaltung können erst während der Bauzeit im entstehenden Raum entwickelt werden.

3. Direkte Unterstützung der Selbstorganisation

„Die Entwicklung des Menschen wird von derjenigen Umwelt optimal gefördert, die eine Mannigfaltigkeit wohl dosierter Reize gewährleistet. Ungeachtet der Frage, ob diese Reizwelt von physischen oder sozialen Verhältnissen und Faktoren aufgebaut ist - die Vielgestaltigkeit der Umwelt ist Lebensbedingung.“ (Hugo Kükelhaus) Dieser Hinweis beschreibt, was Jahrzehnte später von der Neurobiologie experimentell belegt wird.

Dreh- und Angelpunkt für alle heilsamen, kreativen und leistungsfördernden Prozesse ist jeder einzelne Begegnungsvorgang mit der Außenwelt, genannt Kontaktzyklus (Gestalttherapie) oder Gestaltzyklus, den ich in meinem Artikel über Selbstheilungskräfte ausführlich dargestellt habe. Solange diese Gestaltzyklen effizient ablaufen, werden Gesundheit und Leistungsfähigkeit zeitgleich „produziert“. Effizient werden diese Gestaltzyklen durch eine vollkommen hindernisfreie Beteiligung aller betroffener Teile des Individuums und der Umgebung sowie durch eine hohe geistige Präsenz. Die hier beschriebenen Gestaltungsqualitäten unterstützen die gesamte Hindernisfreiheit.

Die gebaute Umgebung soll anregend, vielfältig, kohärent sein. Anregende Vielfalt ist förderlich für eine vielfältige innere Aktivität und für eine lebhaftere Auseinandersetzung. Dabei muss Zusammensetzung und Aufbau der Umgebung nachvollziehbaren Regeln folgen, denn die Einzelteile regen nur an, die Systematik des Aufbaus jedoch wird vom Menschen erfahren und über längere Zeit „gelernt“ wie die Grammatik einer Sprache. Das Aufbauprinzip des Gebäudes ist daher einer der wichtigsten pädago-

gischen Inhalte im Bauen, das sich jedem Menschen mitteilt, der sich darin aufhält. Weiterhin ist es erforderlich, mit dem Bauteilgefüge zu zeigen, dass das Gebäude kohärent ist, dass also die Bestandteile widerspruchsfrei zusammenwirken und einem gemeinsamen Sinn folgen. Auch dieser Sinn und die Kohärenzbedingungen werden zwangsläufig verinnerlicht, also gelernt durch bloßen Aufenthalt im so gestalteten Raum. Als Gegenüber für die selbst organisierenden Prozesse wirken sinnvolle Grammatik und Kohärenz dahingehend, dass Gedankenverbindungen leichter und schneller sinnhaft geknüpft werden können. Die Auswirkung für die Psyche ist es, eine Stimmigkeit und Einheit des Raumes zu erkennen und dadurch Geborgenheit, Sicherheit und Harmonie zu erlangen.

Vorteilhaft ist weiterhin, dass die architektonische Umgebung verstehbar, gestaltbar und sinnhaft ist. Antonovsky nennt in seinem Konzept der Salutogenese diese Voraussetzungen dafür, dass ein Gefühl der Kohärenz sich einstellen kann. Aufgrund dieser Merkmale können die kreativen Prozesse auf die Umgebung als Gegenüber zugreifen und auf dieser Basis ihre eigene Kohärenz erarbeiten. - Der Raum muss verstehbar sein als Voraussetzung für Kontaktaufnahme, für eine gute Tiefe des Kontakts und für reichhaltigen Informationsaustausch. Information ist Material für kreative Prozesse und die Intensität der Austauschprozesse garantiert eine hohe Produktivität in der Selbstorganisation. - Der Raum muss ein Gefühl vermitteln, dass er gestaltbar ist, um zu den kreativen Prozessen zu ermutigen. Selbstverständlich sind die realen Umbaumöglichkeiten immer eingeschränkt, doch es kommt eben auf das Gefühl an, auf den Eindruck der Zugänglichkeit dieses Gebäudes, sich gestalten zu lassen. Dies Gefühl erinnert uns an die Erfahrung von Kompetenz, gestalten zu können. Die Beschaffenheit des Raums soll ebenso das Gefühl geben, dass die Gestaltungsfähigkeiten eines Menschen den bautechnischen Eigenarten dieses Gebäudes angemessen sind. Dies bedeutet, konkret gesprochen, eine ersichtlich handwerkliche Bauausführung. - Der Raum muss sinnhaft und dadurch den seelischen Anliegen der Menschen zugänglich sein. So bekommen die Dinge seiner Umgebung eine Bedeutung für ihn und er kann Interesse entwickeln.

Wenn ich eine verstehbare und gestaltbare Umgebung um mich habe, dann lebe ich in dem sicheren Gefühl, jedes hier auftauchende Problem erkennen, durchschauen, lösen und die Lösung praktisch umsetzen zu können. Tauchen echte Probleme und Aufgaben auf, so gehe ich mit dem inzwischen gewohnten Selbstvertrauen auf diese zu. Wenn diese Umgebung zugleich sinnhaft ist und dieser Sinn für mich von Bedeutung ist, so lebe ich hier in einer Haltung der Offenheit und des Interesses für die Dinge, die mir begegnen. Ich werde diese Umgebung nicht jeden Tag neu gestalten, jedoch laufen die Kontaktzyklen spielerisch mit dieser Umgebung ab, indem ich sie sehe und im Lebensalltag benutze. Kohärenz in mir als selbst organisierendem System entsteht also schon in diesem spielerischen Umgang mit dem gut gestalteten Gebäude.

Förderlich über längere Zeit ist auch, dass alle hier sich aufhaltenden Menschen diese Wirkung erfahren und allmählich einander gegenseitig eine verstehbarere menschliche Umgebung werden. Die Wirkung der Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit und Sinnhaltigkeit im mitmenschlichen Bereich ist noch weitaus kräftiger und direkter als die subtile Wirkung des Gebäudes. Die Vorteile der gebauten Umgebung liegen hingegen darin, dass wir hier keine Kontaktstörungen erleben und keine Widerstände anwenden, dass die Umgebung beständig ist und nicht launisch, dass ein Gebäude ohne Bedacht auf eigene Vorteile ist, Beispiele für die vielen möglichen Hindernisse, die oft die menschlichen Begegnungen belasten.

Dieses Gefühl und diese Haltung verinnerlicht der Nutzer durch das wiederholte Erleben. Geschieht dies in einer Umgebung, die für sein Leben wichtig ist (Wohnung, Arbeitsplatz, Orte der Begegnung), dann bezieht er es verstärkt auf sich selbst. Er kann dann leichter an seine Kompetenz glauben, Probleme lösen zu können. Tauchen dann Probleme und Aufgaben auf, so findet er in dieser Erfahrung Unterstützung, mit Selbstvertrauen auf diese zuzugehen.

Bekanntere Beispiele für Gebäude mit diesen Qualitäten sind Kirchen des Mittelalters, gute alte Holzhäuser und anspruchsvolle moderne Stahlbauten. Sie sind uns ein sinnvolles Anschauungsmaterial und Vorbilder für neue Gebäude, die wir heute in diesem Sinne bauen können: weniger einseitig in der Nutzbarkeit und in der Anmutung der Bautechnik, ergänzt durch alle anderen hier besprochenen Qualitäten.

Das Bedürfnis nach Wachstum wurde in früheren Kulturepochen durch die tägliche Anschauung der Natur unterstützt. Wer es täglich um sich herum sprießen und wachsen sieht, bekommt ein starkes inneres Bild davon, was Wachstum ist, wie selbstverständlich es ist und dass es Freude macht. Unser inneres Wachstum erarbeiten wir uns durch die kreativen Prozesse, an deren Ende jeweils ein kleiner Erfolg steht, gekrönt mit der Gestalterfahrung und mit der Ausschüttung von Dopamin und endogener Opiate im Gehirn. Diese kleinen Wachstumserfahrungen brauchen wir als Motivation, um die Mühen, die mit der Bewältigung von Aufgaben verbunden sind, immer wieder auf uns zu nehmen. Eine Umgebung, die Wachstum und Kreativität pur zeigt, wie die Natur es tut, ist die beste Unterstützung, die wir uns dafür denken können. In unseren Gebäuden benötigen wir daher eine Einbeziehung der Natur in Form von Pflanzen, Bildern, Symbolen, Farben, Atmosphären und Klängen. Dabei ist aus der jeweiligen Situation sorgfältig abzuleiten, in welcher Art und welchem Zustand Natur oder ein Abbild von Natur hilfreich ist. Natur kann üppig sein oder zart, frühlinghaft oder in voller Blüte, im Zustand der Ernte, besinnlich oder überbordend.

Wichtige Voraussetzung für das Zustandekommen effizienter Gestaltzyklen ist eine kontaktfördernde Qualität der Umgebung. Die zuvor genannte Hindernisfreiheit in der Beteiligung aller betroffenen Aspekte wird in der Gestaltarbeit „Kontakt“ genannt. Die gebaute Umgebung fördert Kontaktbereitschaft, indem sie sich in allen Teilen als anfassbar zeigt. Anfassen, also mit den Händen berühren, ist der ursprünglichste

Kontakt, den wir in unserem Leben erfahren haben und auf den sich alle später erfahrenen Kontaktarten (durch sehen, hören, fühlen, denken) zurückbeziehen. Anfassbar sind Formen und Oberflächen, an denen die Hände etwas interessantes erleben können. Das wird auch über den Abstand, durch das Sehen, erfahrbar, verbunden mit einem über die Zeit des Lebens tief verwurzelten Abstraktionsvorgang.

Die Ergebnisse der kreativen Leistung in den Gestaltzyklen sind manchmal überraschend und fügen sich nicht sofort in unsere innere Welt ein. Um wieder ein echtes Individuum, d.h. ein unteilbares Ganzes zu werden, müssen die Ergebnisse integriert werden. Dazu sind innere Anpassungen jetzt veralteter Vorstellungen, Haltungen, Gefühle usw. erforderlich. Für gewöhnlich geschehen diese Vorgänge in den Träumen. Es ist möglich, die Zuversicht zu stärken, dass jederzeit Integration geschieht und auf diese Weise der Arbeit der Träume den Weg zu ebnen. Vorlage hierzu beschreibt die Gestaltpsychologie, in der beschrieben wird, wie unser Gehirn gestörte oder unvollständige Ganzheiten ergänzt und so eine vollständige Form erzeugt, die Gestalt, die uns befriedigt und damit zur Ruhe kommen lässt. Um diesen Vorgang erleben zu lassen, kann die gebaute Umgebung Bilder von leicht zu vervollständigenden Gestalten zur Verfügung stellen. Dies können räumliche Gestaltbilder sein, indem z.B. eine von vier Raumecken „noch“ nicht ganz an der „richtigen“ Stelle steht; es können auch ebene Bilder sein wie Türumrahmungen oder Mosaik an Wand oder Boden.

4. Inneres Bild von Ganzheit und Gesundheit erzeugen

Die Visualisierung gesunder Zustände kann eine mächtige Hilfe bei der Bewältigung von Krankheiten sein [11]. Dabei kann es sich auch um innerlich vorgestellte Bilder handeln, also auch um Bilder, die sich nach und nach aus dem Begehen und Erleben eines Gebäudes in einer inneren Landkarte aufbauen. Das Gehirn kann vorgestellte Erlebnisse von tatsächlichen Erlebnissen nicht unterscheiden; es stellt die Funktion des Organismus auf das vorgestellte Erlebnis ein [...]. Ebenso wirksam sind alle äußerlich erlebten Bilder, insbesondere auch die, die im Unbewussten bleiben. Die Gestaltung unserer Räume und Gebäude geht immer dann ins Unbewusste, wenn wir sie betreten und uns damit ihnen anvertraut haben. Alles, was wir als unmittelbares Bild vor uns sehen, und alles, was wir durch Umhergehen in einer inneren Landkarte zusammenfügen, wird als eine Art Visualisierung wirksam.

Bilder von Ganzheit zu visualisieren unterstützt Heilprozesse. Zahlreiche schon genannte Qualitäten unterstützen unser tief innen vorhandenes Urbild von Vollständigkeit und Ganzheit, in Form vieler einzelner Bilder, die wirksam sind. Unser Gestaltsinn ist eine dynamische Ausprägung dieses Urbilds. Er hilft, immer wieder



Ganzheiten aufzuspüren, zu erzeugen, zu vervollständigen, unvollständiges zu heilen [13]. Im folgenden vertiefe ich weitere Aspekte von Ganzheit, die insbesondere für die Visualisierung von Heilungserfolg bedeutsam sind.

Eine Ganzheit mutet uns an wie etwas, das aus einem Initialpunkt, aus einem Keim gewachsen sein könnte. Das kennen wir von Lebewesen, auch von einem gut aufgegangenen Laib Brot, von Vulkanen, von Kristallen und von Cumulus-Wolken. Wir kennen es auch von unversehrten mittelalterlichen Städten, von denen wir meinen dass sie gewachsen seien - tatsächlich jedoch wachstumslogisch geplant und angelegt. Der Aufenthalt in solchen Städten ist heilsam aufgrund ihrer Struktur, selbst dann, wenn unstimmige Gebäude das optische Bild trüben.

Jede erlebte Ganzheit ist eine Vorlage für die Ganzheit des Individuums selbst, eine Erinnerung an das mögliche. Die Gestaltpsychologie beschreibt, wie unsere Wahrnehmung gesehene Ganzheiten organisiert, unvollständige Gebilde zur ganzen Gestalt komplettiert. Hier wurde in den 1930er Jahren der Versuch gemacht, etwas zu beschreiben, was nur aus der unmittelbaren Erfahrung nachvollziehbar ist; glück-

licher- oder tragischerweise zu dem letztmöglichen Zeitpunkt, da in Deutschland unversehrte Ganzheiten in den Städten und Kulturlandschaften in dieser mannigfaltigen Gestalterfahrung täglich zu erleben und in deren Wirkung zu erfahren war. Zwar kann das Ganze, die gesunde Gestalt, nur unmittelbar erfahren werden, doch können einige Hinweise auf kennzeichnende Eigenschaften Hilfe bieten, sich diesem Empfinden wieder anzunähern:

In der Form der Oberfläche sind sie überwiegend konvex, d.h. nach außen gewölbt, gekrümmt oder mit Kanten und Ecken versehen. Konkave Abschnitte sind eher untergeordnet und ergeben sich entweder durch eine Krümmung der Gesamtform (wie Gurke, Birne) oder durch eine furchige Ausbildung (wie Paprika, Karambole/Sternfrucht), in der eine regelmäßig geordnete Untergliederung sich nach außen durchformt.

Auch innere Wege durchziehen eine gute Gestalt und gliedern sie durch ihre Anordnung und Verzweigungsmuster. Diese Wege sind die ersten Strukturen auf der inneren Landkarte, die der häufig anwesende Mensch hier aufbaut. Die unter Punkt zwei besprochenen inhaltlichen Beziehungen der Aufenthaltsplätze werden auch Bestandteil der Gestaltwahrnehmung.

Die Hüllfläche ist von einheitlicher Zusammensetzung, Aufbau und Oberfläche. Lediglich Wand- und Dachflächen werden aus technischen Gründen unterschieden; eine Angleichung der Farbgebung kann eine intensive Wirkung von Ganzheit erzeugen (Järna: Robygge huset, Biblioteket u.o.). Direkt über dem Erdboden zeigt ein massiver Sockel, dass das Gebäude aus dem Erdboden wächst bzw. sich in ihm verankert.

Innenräume erhalten durch gewölbte Dach- und Deckenflächen ein hohes Maß an Integrität und Zentrierung. Der Initialpunkt bildet mit seiner räumlicher Lage die „Mitte“ des Gebäudes oder des Innenraums. Dieser Punkt kann asymmetrisch liegen, was wiederum nur aus dem Gestaltsinn heraus gefunden werden kann. Diese sinnge-mäße (nicht geometrische), wirksame Mitte sollte wesentlichen Funktionen vorbehalten und allen Nutzern des Gebäudes oder Raumes zugänglich sein. So wird die innere Landkarte der häufig anwesenden Menschen diesen Punkt visualisieren, von dem die Ganzheit im Gestaltsinne aufgebaut und erhalten wird - so wie es für den gesunden Menschen wichtig ist, seine eigene innere Mitte zu fühlen, gleichermaßen ob das nun - je nach kultureller Orientierung - Kreuzbein, Hara, Bauchmitte oder Herz ist. Exakt ebene Umrissflächen beeinträchtigen die Gestaltwahrnehmung. Wie bei vielen historischen Gebäuden mit Baujahr vor 1800 sollten die Fassaden daher geringfügig gewölbt und nach innen geneigt ausgeführt werden. „Kurvatur“ nennen wir eine minimale, dem bewussten Auge unsichtbare Linien- oder Flächenwölbung, „Entasis“ eine Innenneigung der aufstrebenden Wände oder Säulen. Beide gemeinsam verleihen den sehr exakt gebauten antiken griechischen Tempeln ihre ungewöhnlich intensive, lebendig wirkende Ausstrahlung.

Ebenso wichtig für die lebendige Wirkung des Gebauten sind sämtliche Oberflächen. Unter Punkt 3 habe ich die Qualität des anfassbaren hervorgehoben als Voraussetzung für Kontakt. Hier ist nun die dem Anschauen als gesamter Fläche zugängliche Empfindung von Bedeutung: die Lebendigkeit des handwerklichen Herstellens wird auf Dauer sichtbar und erlebbar. Unser Seherlebnis stellt Bezüge zur Seherfahrung an Steinoberflächen und Baumrinden her und wird daran erinnert, dass Materie von innen her belebt und gestaltet sein kann. Im Zusammenhang mit Heilprozessen ist dies eine wichtige Einbeziehung der Körperlichkeit. Die eigene Körperwahrnehmung kann durch solche Oberflächen intensiviert werden.

Die Gesamthülle und jede Untergliederung eines gestalthaften Gebäudes folgen einer geometrischen Ordnung. Diese ist auf den menschlichen Ordnungssinn, also mental wirksam - auch wenn sie dem Bewusstsein verborgen bleibt. Geometrische Figuren zur Ordnung des Grundrisses, auch als Grundform von Fassaden, Fenstern, Türen und Einrichtungsgegenständen, sind hoch wirksame Gestaltungsmittel. Es ist wichtig, in unserer Umgebung eine Vielfalt von Geometrien erfahren zu können, um eine gefährliche einseitige Kanalisierung der Denk- und Verhaltensmuster in unserer Gesellschaft zu verhindern. Eine dauerhafte Reduktion auf Rechtecke als geometrischer Gestaltungsgrundlage würde Zwänge ausüben, die vollständiger Heilung entgegenstehen.

Ebenso wirksam sind die minimalen Abweichungen vom geometrisch exakten Maß (Maßspiel), die das gesamte Gebäude durchziehen sollen. In der Bauplanung ist das Maßspiel eine nachträgliche Differenzierung des geordneten Aufbaus; in der Natur wirkt die Gewohnheit, Ordnungen zu folgen, stets von vornherein vereint mit anderen Regulationsprozessen des Wachstums, wie z.B. durch umgebende Dinge, die Verfügbarkeit von Nährstoffen oder durch Klimaschwankungen, sodass eine Art freibleibender Orientierung an Ordnungen und Maßverhältnissen erkennbar wird. In der Gebäudeplanung ist dies zu simulieren, wofür weniger ein Zufallsgenerator geeignet ist sondern vielmehr wieder die gestaltwahrnehmende Intuition des Architekten tätig werden muss. Durch diese Freiheit von zivilisatorischer Perfektion kann der menschliche Lebenssinn angesprochen werden. Nur so ist eine Wirksamkeit für Heilungsprozesse möglich.

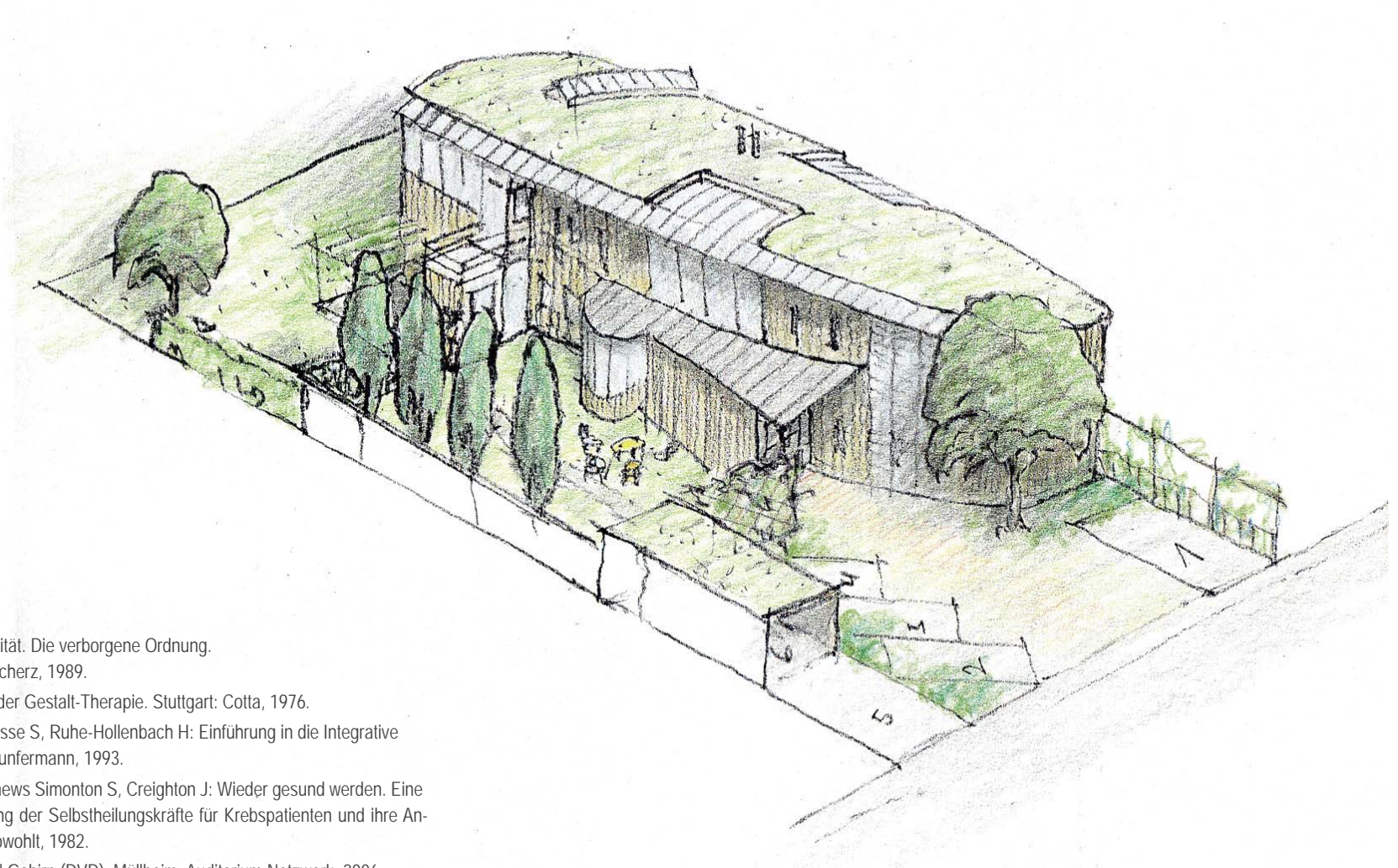
Eine sehr wirksame räumliche Ordnung ist die Proportion. Für die Wahl guter Proportionen gibt die Kunst der Harmonik sehr feine Grundlagen. Durch Harmonik bekommt ein Innenraum einen charakteristischen, durch Verstärkung einer Reihe harmonisierender Töne gebildeten Eigenklang. Der Hörsinn steht mit tiefliegenden neurobiologischen Prozessen in Verbindung und vermag dadurch mental visualisierte Bilder, die der Heilung dienen sollen, zu intensivieren und im Selbstgefühl einzubetten. Erfordert die Funktion oder der Ort eines Bauwerks andere, komplexere Formen,

so sind sie aus mehreren Einzelformen zusammenzufügen. Die zusammengefügte Teile sollen sich als etwas wirklich gefügtes zeigen, d.h. die Fuge so ausbilden, dass sie sich jedermann erklärt und zu diesem Zweck über das technisch notwendige Maß hinaus gestaltet ist.

Lebendige Ganzheit wird also durch ordnende Maßnahmen wie Vollständigkeit, Geometrie, Mitte und Wegstruktur einerseits sowie durch dem Gefühl zugängliche Maßnahmen wie Krümmung, Entasis, Maßspiel und handwerklich gemachte Oberfläche erzeugt. Vereinfacht sprach ich von Gestaltsinn und von Lebenssinn. Beide sind dem aufmerksamen Menschen erfahrbar. In der neurobiologischen Forschung harren sie noch der Nachweisbarkeit. Sie sind schwerer zu erfassen als Sehen und Riechen, da es sich um Meta-Sinne handelt, also um innere Wahrnehmungen, die Einzelwahrnehmungen zusammenfassen und organisieren. Die Selbstheilungskräfte können davon profitieren: die Organisationsfähigkeit, die die Metasinne außen üben und lernen, können sie innen zur Reorganisation und Heilung des Individuums anwenden. Dies wäre ein möglicher Ansatz, die Wirksamkeit von Visualisierungen und von im zuvor beschriebenen Sinn wohlthuenden Lebensräumen für Heilungsprozesse auch wissenschaftlich zu erklären.

Der Inhalt dieses Textes ist urheberrechtlich geschützt. Auszugsweise Zitate unter Angabe der Quelle sind gestattet.

- [1] Alexander C, Ishikawa S, Silverstein M: Eine Muster-Sprache. Städte, Gebäude, Konstruktionen. Wien: Löcker, 1995.
- [2] Bauer J: Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Frankfurt a. M.: Eichborn. 2002.
- [3] Blechschmidt E: Wie beginnt das menschliche Leben. Vom Ei zum Embryo. Stein am Rhein: Christiana, 2002.
- [4] Bohm D: Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen. Stuttgart: Cotta, 1998.
- [5] Bollnow O F: Mensch und Raum. Stuttgart: Kohlhammer, 1963.
- [6] Hüther G: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2001.
- [7] Jantsch E: Die Selbstorganisation des Universums. Vom Urknall zum menschlichen Geist. München: Hanser, 1979.



[8] Peat F D: Synchronizität. Die verborgene Ordnung.
Bern München Wien: Scherz, 1989.

[9] Perls F: Grundlagen der Gestalt-Therapie. Stuttgart: Cotta, 1976.

[10] Rahm D, Otte H, Bosse S, Ruhe-Hollenbach H: Einführung in die Integrative
Therapie. Paderborn: Junfermann, 1993.

[11] Simonton O C, Matthews Simonton S, Creighton J: Wieder gesund werden. Eine
Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre An-
gehörigen. Reinbek: Rowohlt, 1982.

[12] Spitzer M: Geist und Gehirn (DVD). Müllheim: Auditorium Netzwerk, 2006.

[13] Hüther G: Die Macht der inneren Bilder.
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2004.