



Andrea Schmidt

Wechselwirkung zwischen Mensch und Raum und ihre Auswirkung auf die Gesundheit

Praxisbericht

„Wenn ein Zimmer verändern kann, wie wir uns fühlen, wenn unser Glück von einer Wandfarbe, dem Aussehen einer Tür abzuhängen vermag, wie sollen wir dann die vielen Orte ertragen, die wir notgedrungen ansehen und bewohnen müssen?“

Alain de Botton

Was ist wirklich wichtig im Leben? Wann haben Sie zuletzt über diese Frage nachgedacht? Meistens wird diese Frage nicht oder nur oberflächlich betrachtet, vielleicht aus Angst vor der Konsequenz? Oder einfach aus Zeitgründen? Das Leben wird heute immer mehr von Zeitmangel und Schnelligkeit bestimmt, das Wesentliche bleibt dabei oft auf der Strecke. Die Mobilität nimmt zu und die Fülle von Informationen, die lange nicht so schnell verarbeitet werden können, wir sie auf uns einströmen. Dabei verändern sich die Entwicklung der menschlichen Auffassungsgabe und die Psyche meist nicht. Das bedeutet nicht selten, es folgen Anzeichen von Stress und psychischer Überforderung. Hinzu kommen schlechte Ernährung genauso wie ungesunde Baustoffe, mit denen Häuser in kürzester Zeit ohne jeglichen Bezug zum künftigen Bewohner gebaut werden, auf diese Weise entstehen ganze „Wohn“-siedlungen – wie aus dem Himmel fallen gelassen, alles sieht gleich aus.

Der Mensch bleibt in der Oberflächlichkeit. Trotzdem verspürt jeder immer mal wieder die Sehnsucht, sich, seine Gefühle und nicht selten den Sinn seines Lebens besser kennen zu lernen und mehr danach zu leben.

Wie kann die Architektur dazu beitragen?

Geht es nicht darum, Orte zu schaffen, die Ruhe, Kraft und Möglichkeit zur Sammlung bieten, also Orte, die genau das Gegenteil der alltäglichen Hektik darstellen? Räume mit klarer Formensprache in harmonischen Proportionen, abgestimmt auf den jeweiligen Nutzer, möglichst organisch also in sich lebendig?

Raumbetrachtungen

Nach Graf Dürckheim ist Raum „für das Selbst Medium der leibhaftigen Verwirklichung, Gegenform oder Verbreiterung, Bedroher oder Bewahrer, Durchgang oder Bleibe, Fremde oder Heimat, Material, Erfüllungsort und Entfaltungsmöglichkeit, Widerstand und Grenze, Organ und Gegenspieler dieses Selbst in seiner augenblicklichen Seins- und Lebenswirklichkeit“ Dürckheim spricht hier vom „gelebten Raum“, über die Grenzen von gebauter Räumlichkeit hinaus. Der gelebte Raum ist demnach beweglich und abhängig vom Menschen, denn jede Veränderung im Menschen würde eine Veränderung im Raum bedeuten. Nach Kant hat der Raum eine „empirische Realität“. Aristoteles spricht davon, dass es den Raum nicht nur „gibt“, sondern dass er auch „seine eigene Kraft hat und eine gewisse Wirkung ausübt“. Bollnow interpretiert die Aussage so, „Es ist also ein von inneren Kräften durchzogener Raum, bei dem man fast von einem inneren

Bild 1 - 2
Architekturbiennale Venedig
Fotos: A. Schmidt





Kraftfeld im Sinne der modernen Physik denken könnte“.

Diese Beziehung von Raum und Mensch begründen eine Wirkung von Raum auf den Menschen sowie eine Wirkung vom Menschen auf den Raum. Das heißt, Architektur in Form von gebautem Raum oder Stadtraum hat zwingend eine Wirkung auf den Menschen. Nicht nur das, der Mensch steht immer im Mittelpunkt seiner Betrachtung des Raumes, verändert er seine Position, verändert sich der Betrachtungsmittelpunkt in gleicher Weise.

Bei Bachelard heißt es: „... Der bewohnte Raum transzendiert den geometrischen Raum. Er nimmt gefühlsmäßige, menschliche Qualitäten an“. Die Wohnung wird zum Spiegel seines Selbst.

Durch diese innige Beziehung zwischen Raum und Mensch in Ihrer Lebensenergie erklären sich lebendige Auswirkungen des Raumes auf die Gesundheit des Menschen und umgekehrt wie ein Abdruck der Seele die Auswirkungen der Eigenschaften des Menschen auf den atmosphärischen Zustand des Raumes.

Bilder 3 - 4
Architekturbiennale Venedig
Fotos: A. Schmidt

Wohnlichkeit entsteht, wenn sich der Mensch auch mit seiner Liebe und Achtsamkeit einen Ort schafft, an dem er dann Wohlbefinden und ein zu Hause erlebt.

Die Wohnung als Ganzes muss zu dem Bewohner passen. Dabei sollte sie nicht überladen wirken, aber auch nicht zu leer, das eine nimmt jegliche Entfaltungsmöglichkeit, das andere wirkt eher kühl mitunter auch abweisend.

Ying und Yang.
Der Mensch soll sich mit seinem Wohnraum identifizieren können, dann wird der Raum gesundheitsfördernd auf ihn wirken.

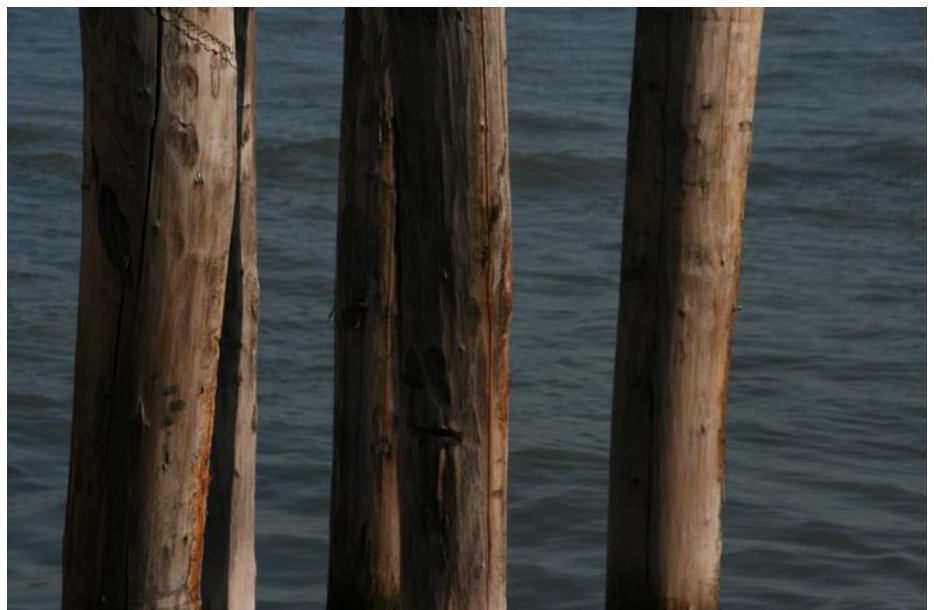
Auf der nicht sichtbaren aber fühlbaren Ebene des Feinstofflichen atmet der Mensch in seinen Raum ein und hinterlässt einen Abdruck seines Selbst im Raum. Der Raum hinterlässt ebenso einen Abdruck im Menschen, beispielsweise lässt sich in alten Kirchen die Heiligkeit erspüren, die dann ein Stück weit als Ergriffenheit mit nach Hause genommen wird. In Konferenzräumen lässt sich nach der Konferenz deren Atmosphäre wahrnehmen. Darüber hinaus können depressive Wände einen Menschen in seiner Depression bestärken, und freudige Wände unterstützen den Nutzer in seiner Freude.

Soweit so gut, eigentlich wissen Sie bereits über Wechselwirkungen von Mensch und Raum, sie haben etliche Texte interessiert gelesen

und trotzdem spielt sich die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Raum eher im Unbewussten bzw. sehr passiv ab.

Um Ihnen dieses unbewusste Verhältnis deutlicher zu machen, erlauben Sie mir, einige Beispiele aus meiner Berufspraxis zu beschreiben:

Fall a) In einem Ort Nähe Hamburg hatte uns ein Mann beauftragt, seine Wohnung energetisch zu behandeln. Er und seine Söhne wurden kurz vor der Beauftragung ohne Erklärung und Vorzeichen von seiner Frau bzw. Mutter verlassen. Bei der Analyse der Energiestrukturen stellten wir fest, dass das Verhalten der Frau eigentlich nicht ihr selbst entsprach. Für die Räume hingegen waren Frauen „unerwünscht“. Bei der intensiveren Energieanalyse stellten wir fest, dass dieser Vorgang – Frau verlässt Mann und Kinder - schon öfter in dieser Wohnung stattgefunden hat wir schätzen ca. 3-mal. Eine Befragung in der Nachbarschaft bestätigte unsere Wahrnehmung. Wir veränderten die vorhandenen Energiestrukturen mit Hilfe der Lichtarbeit (erklärendes hierzu im Artikel BCI – ein Krankenhausstation auf den Spuren des Lichts Seite. ...) und setzten neue Energiequellen. Sozusagen löschten wir die Erinnerungen des Raumes an die Vergangenheit und tankten ihn mit neuer neutraler Energie auf. Was denken Sie, was geschah? Ja, kurze Zeit später zog die Frau wieder bei ihrer Familie ein.



Im Fall b) kaufte ein junges Ehepaar im Kreis Kleve ein altes Haus in unmittelbarer Nähe zum Ortszentrum. Für das Ehepaar war die Inbesitznahme des Hauses schwer, Umbauarbeiten verzögerten sich immer wieder, die Hauseigentümerin weigerte sich den Dachboden zu betreten. Kuriose Geschichten in der Nachbarschaft kreisten sich um das Haus. Als wir anfangen in dem Haus zu arbeiten, entdeckten wir auf dem Dachboden einige Kruzifixe und sechs Marienstatuen, denen jeweils die rechte Hand fehlte. Hinterher bei der Sanierung des Daches und mit unseren Funden wurden insgesamt 27 Kruzifixe gefunden. Vermutlich hatten sich die Vor- und Vorbesitzer auf diese Weise vor etwas schützen wollen.

Unsere Wahrnehmung in Bezug auf die Vergangenheit des Hauses ließ uns erfahren, dass es sich offensichtlich um einen Ort handelte, im Zeitalter des Mittelalters ein alter Richtplatz war.

Auch hier haben wir die Energiestrukturen verändert und den Platz von den alten Energien erlöst. Heute ist der Umbau abgeschlossen und das Dachgeschoss samt Dachboden ausgebaut.

Im Fall c) geht es um eine Rohbauführung, die ich mal mit einem Kollegen vor Jahren in Oberpleis bei Königswinter durchgeführt habe. Mit einer Gruppe von interessierten Bürgern besichtigten wir eine Neubaureihenhausssiedlung im Rohbau



stand. Wir haben uns nur die Reihemittelhäuser angeschaut. Für jedes der drei Gebäude waren die Rahmenbedingungen gleich; gleiche Grundrisse, gleiche Fensteröffnungen, gleiche Materialien, gleiche Baufirma, somit gleicher Baustress, gleicher Sonnenstand usw. Trotzdem hatten alle Häuser eine andere Ausstrahlung, das eine fühlte sich eher in sich gekehrt an, das andere ging eher in die Ausdehnung. Das andere wirkte ein wenig dunkler, obwohl alle Fensteröffnungen - ein Teilnehmer hatte es in seiner Skepsis nachgemessen – gleich groß und an der gleiche Stelle platziert waren. Wir wagten die Prognose zu sagen, welche Art von Familien in die jeweiligen Häuser einzieht.

Die Prognosen haben sich gemäß den Gesetzen der Resonanz hinterher bestätigt.

In diesem Sinne gibt es noch unzählige andere Geschichten, von der Küche, die nicht benutzt werden wollte, von dem Abstellraum der lieber Meditationsraum sein wollte usw.

Warum erzähle ich Ihnen diese Geschichten?

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit schulen, sich nicht unbewusst von Energien, die Ihnen nicht entsprechen, lenken zu lassen. Sie sollten selbst lenken.



Bild 5
Nebenplatz des Cathedrale in Astorga, Spanien

Bild 6
Innenraum eines Betonmeilers im Kernkraftwerk Kalkar am Niederrhein
Fotos: A. Schmidt



Nehmen sie sich doch einmal kurz Zeit. Legen sie das Heft zur Seite, schließen die Augen und spüren Sie Ihr Herz.

Mit dem Gefühl der Liebe lenken sie nun Ihre Aufmerksamkeit durch Ihr Haus bzw. durch Ihre Wohnung. Gehen sie nach und nach jeden Raum ab. Nehmen Sie wahr, wie die verschiedenen Räume auf Sie wirken. In gewisser Weise schauen Sie sich dabei selbst an.

Ist alles gut so, wie es ist, haben Sie alle Räume in Besitz genommen, sind Ihnen alle Räume präsent? Wollen sie Dinge verändern? Was könnten Sie verändern? Tun Ihnen Ihre Räume gut, erleben Sie Freude oder ermüden Sie eher? Was empfinden sie für Ihre Räume? Finden sie sich in ihren Räumen wieder? ...

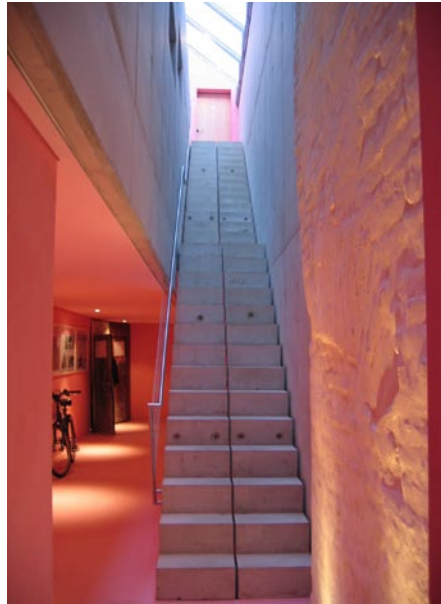
Bild 7
Andachtsraum im Reichstagsgebäude

Bild 8
Treppenhaus in einem Stadthaus am Lech

Bild 9
Paul-Löbe-Haus in Berlin

Bild 10
Le´Habitat, Verona

Fotos: A. Schmidt



Sind Sie zufrieden mit dem Ergebnis? Ist alles gut? Dann freue ich mich mit Ihnen.

Haben Sie festgestellt, dass Sie Dinge verändern wollen? Dann tun Sie es. Wenn Sie nicht wissen was und wie, dann stellen Sie sich in den entsprechenden Raum hin und verteilen Ihre Freude, Liebe und gute Gedanken im Raum. Geben Sie dem Raum so eine Ausrichtung, dann wissen Sie bald, was sich verändern soll. Das gleiche können Sie mit den Räumen machen, die Ihnen in der Übung nicht so präsent waren.

Wohnen ist ein lebendiges Miteinander von Raum und Mensch, ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Dies sollte in Freude geschehen, dann wirkt der Raum positiv auf den Menschen und der Mensch positiv auf den Raum. Ein organisches Prinzip von großer Wichtigkeit, wenn man bedenkt, wie viel Zeit wir in Räumen verbringen.

verwendete Literatur:
(Graf K. von Dürckheim, Untersuchungen zum gelebten Raum. Neue Psychologische Studien. 6. Bd München, 1932, S. 389)

(Otto Friedrich Bollnow, Mensch und Raum, Kohlhammer)
(Bachelard, Poetik des Raumes, Fischer-Verlag)



Andrea Schmidt, geboren 1967 in Kranenburg, studierte Architektur in Aachen, Philosophie und Psychologie in Berlin. Seit mehr als 20 Jahren Praxis, Forschung und Lehre im Bereich der Geomantie.

2004 gründete sie das Architekturbüro und Institut freiRaum mit dem Schwerpunkt der integralen Architektur. An der TU Berlin unterhält sie einen Lehrauftrag.

