

Werde

42

Portrait

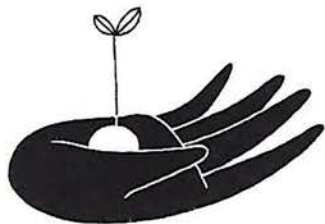
Das Geheimnis von Indigo und Färberwaid



62

Interview

Wie leicht kann ich nachhaltig leben?



18

Reportage

Wo die Zukunft wohnt, können wir den Wandel spüren und sehen

6,50 € (D) 6,50 € (A) 8,50 CHF (CH)

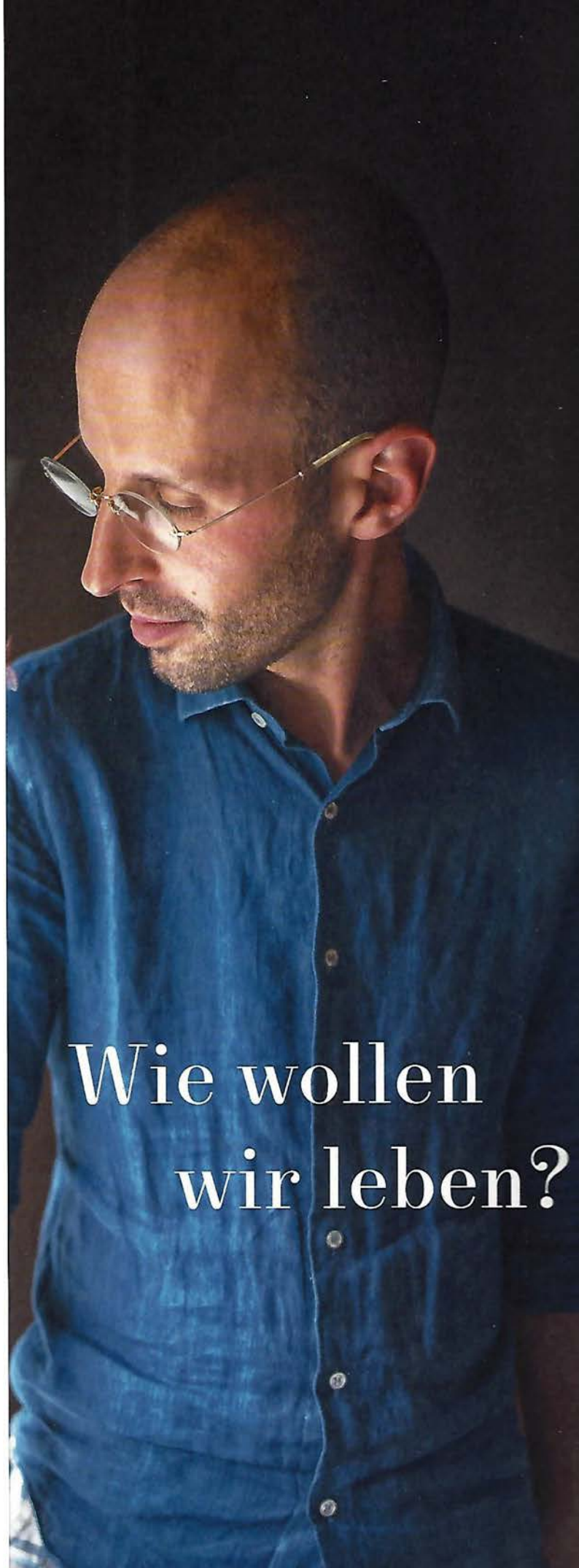


Wir leben das Leben

Frühlingsheft 2019



6,50 € / 8,50 CHF



Wie wollen wir leben?

INHALT

Frühlingsheft 2019

18

In Totnes, Devon, wohnt die Zukunft

Einfach machen, sagt man am Gründungsort
der inzwischen weltweiten Transition-Bewegung



42

Das blau gefärbte Tuch des Leinenwebers

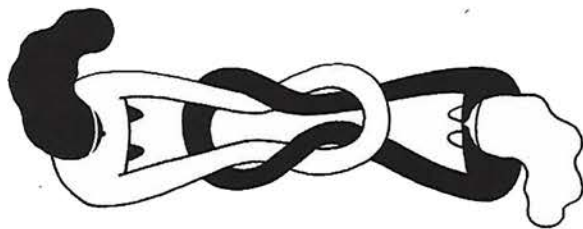
Ein Tessiner Kunsthistoriker pflanzt, spinnst,
webt und färbt Flachs im Dorf seiner Vorfahren



58

Mein Beitrag zu einer nachhaltigen Welt

Genießen können, achtsam und solidarisch sein.
Marcel Hunecke erklärt, wie nachhaltiges Leben klappt



62

Wenn Architektur glücklich macht

Tanja C. Vollmer zur Wirkung der
Umgebung auf unser Wohlbefinden



BEEINFLUSSEN RÄUME UNSER WOHLBEFINDEN?



Philosophen unserer Zeit schildern hier ihre Sicht auf das gute Leben. Tanja C. Vollmer erklärt diesmal, was umgebende Räume, Häuser, Städte damit zu tun haben, wie wohl wir uns fühlen. Und dass sie uns sogar gesünder machen können.

Frau Vollmer, welche Anforderungen sollte ein Raum erfüllen, damit Sie sich in ihm wohlfühlen?

TANJA C. VOLLMER Richtig aufgehoben fühle ich mich an Orten, die zwei grundverschiedene und dennoch zentrale Bedürfnisse befriedigen. Auf der einen Seite sollten ausreichend Rückzugsmöglichkeiten vorhanden sein, die Ruhe und Privatheit bieten. Und auf der anderen Seite sind mir Weitsicht und Offenheit wichtig. Ich will den Blick schweifen lassen und mich nicht eingeschlossen fühlen.

Ihr Schwerpunkt ist die heilende Architektur, in der die räumlichen Bedürfnisse des Menschen eine bedeutende Rolle spielen. Sie beschäftigen sich dabei mit der Frage, welchen Einfluss Architektur auf unsere Gesundheit und Psyche hat, und realisieren auch Krankenhäuser. Wie muss man sich die Wirkung unserer Umgebung vorstellen?

TANJA C. VOLLMER Der erste Raum, in dem wir existieren, ist ja der Leib unserer Mutter und damit ein lebendiger Körperraum. Heute wissen wir, dass der Mensch bereits als Embryo mit allen Sinnen – außer den Augen – sehr aktiv ist und seine Umgebung genau wahrnimmt. Hier sind jegliche Begrenzungen flexibel, und unsere Umgebung dehnt sich mit uns aus, sie entspricht uns in Gänze. Das ist jedoch mit der Geburt vorbei, und wir sind, wie der Philosoph Martin Heidegger sagen würde, in die Welt „geworfen“, die sich uns nicht mehr zwangsläufig anpasst. Nun ist unser eigener Körper der erste, unmittelbarste Raum, die Architektur unser zweiter. Das Verhältnis dieser beiden wechselwirkenden Räume und die Erfahrungen mit ersterem, mit denen wir den architektonischen Raum durchmessen, bestimmt ab jetzt maßgeblich, ob wir uns wohlfühlen oder nicht.

Wie verändert sich die Raumwahrnehmung bei Menschen mit schweren Krankheiten?

TANJA C. VOLLMER Gesunde Menschen erleben ihren Körper ja jeden Tag als eine große Selbstverständlichkeit. Wenn er allerdings erkrankt, tritt er uns als verletzlich gegenüber. Diese Erfahrung führt dazu, dass kranke Menschen ein stärkeres Körperbewusstsein entwickeln. Sinne, die für gesunde Menschen im Alltag eigentlich keine Rolle spielen, drängen plötzlich in den Vordergrund. Veränderungen des Körpers führen zur Verformung des Raumes. Wir nennen dies „Raumanthropodysmorphie“.

Können Sie Beispiele nennen?

TANJA C. VOLLMER Viele Menschen mit Erkrankungen empfinden Räume kälter, enger und dunkler als gesunde Personen. Eine solche Verschiebung drückt sich auch in der Sprache aus. Immer wieder nutzen Patienten im Gespräch räumliche Metaphern, um ihren Zustand zu beschreiben, sprechen etwa davon, dass sie „in ein tiefes, schwarzes Loch“ gefallen seien oder sich wie „in ihren Gedanken eingemauert“ erleben. Derartige Schilderungen zeugen davon, dass sich die Wahrnehmung immer mehr auf das Innenleben verlagert. Anschließend projiziert sich dieses Empfinden auf die Außenräume.

Und genau hier kann die heilende Architektur ansetzen?

TANJA C. VOLLMER Richtig. Wenn man weiß, dass Patienten sich in ihrem ersten Körper eingeschlossen fühlen, muss man in dem zweiten, das heißt den Räumen um sie herum, Löcher in Wände schlagen, Durchbrüche

Tipps der Philosophin

Zum Hören

Richard Robbins
„Maurice“ (Original Soundtrack)

Musik ist meine wichtigste Kraftquelle. Sie eröffnet Räume, in die unsere Augen nicht (mehr) vordringen können: Räume voller eigener Erinnerung, fremde, nie erlebte Welten, Beziehungsräume und fantasievolle Zukunftsgelände.

Zum Lesen

Christoph Schlingensiefel
„So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein! Tagebuch einer Krebserkrankung“, 2009

In meinem Arbeitsfeld wimmelt es nur so von „Mutmach-Literatur“, da genieße ich förmlich die wahrhaftige, wenn auch knallharte Offenheit eines Christoph Schlingensiefel über Wut und Inakzeptanz aussichtsloser Lebenslagen, wie einer Krebserkrankung. Denn wie ein Loch in der Wand ist die Eröffnung eigener Ängste ein heilender Akt.

Zum Anschauen

„Louise Bourgeois. The Spider, the Mistress and the Tangerine“ (Dokumentarfilm)
Regie: Marion Cajori, Amai Wallach

Wir können ja erst dann heilen, wenn wir die Kranken und nicht nur die Krankheit verstehen! Hierzu versuche ich immer wieder tief in die Seelenräume meiner Gegenüber vorzudringen. Mit großer Bewunderung begegne ich daher der Künstlerin Louise Bourgeois, der es auf gruselig anziehende Weise gelingt, Gefühle zu begehnbarem Raum zu skulpturieren.