



Katharina Brichetti, Franz Mechsner

HEILSAME ARCHITEKTUR

Raumqualitäten erleben, verstehen
und entwerfen

Aus:

Katharina Brichetti, Franz Mechsner

Heilsame Architektur

Raumqualitäten erleben, verstehen und entwerfen

Juni 2019, 288 S., kart., Dispersionsbindung, 57 Farbabbildungen

29,99 € (DE), 978-3-8376-4503-3

E-Book:

PDF: 26,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4503-7

»Healing Design«, »Architecture for Health«, »Urban Health« – immer lauter wird der Ruf nach Bauten, die nicht nur funktional gestaltet sind, sondern so, dass Menschen sich in ihnen wohlfühlen und besser gesund werden: nach Architekturen also, welche die Gesetzmäßigkeiten des leiblich-räumlichen Wahrnehmens und Spürens berücksichtigen.

Katharina Brichetti und Franz Mechsner stellen Projekte heilsamer Architektur vor und verbinden dies mit Einsichten aus Psychologie, Neurobiologie und Phänomenologie, um zu zeigen, was menschenfreundliche Raumgestaltung ausmacht. Im Mittelpunkt steht dabei die Wirkung gebauter Umwelt auf das Erleben im Sinne einer »Rehumanisierung von Architektur« (Gernot Böhme).

Katharina Brichetti (Dr.-Ing. habil.) ist Architektin und Bauhistorikerin und lehrt als Privatdozentin an der Technischen Universität Berlin. Seit 2011 forscht und veröffentlicht sie zu den Themen Raumerleben und Heilsame Architektur. Zu ihren Publikationen zählen *Das Gedächtnis der Stadt*, 2006, *Die Paradoxie des postmodernen Historismus*, 2009, *Berlins neue Mitte*, 2011, *Synästhesie: Leib-Raum-Architektur*, 2014 (mit Franz Mechsner).

Franz Mechsner (Dr. hum. biol.) war bis Juli 2012 Hochschullehrer für Psychologie an der Northumbria University Newcastle (UK). Er hat in internationalen Fachzeitschriften (*Nature*, *Journal of Experimental Psychology* u.a.) zu den Themen menschliche Handlung und szenisches Erleben publiziert und verfügt über langjährige Erfahrung im Magazinjournalismus (*GEO*, *GEO-Wissen*, *FAZ-Magazin*, *SZ-Magazin*, *ZEIT-Wissen* u.a.). Als Wissenschaftler und Autor ist er mehrfach preisgekrönt.

Weiteren Informationen und Bestellung unter:

www.transcript-verlag.de/978-3-8376-4503-3

Inhalt

1. Was ist heilsame und heilende Architektur? | 9

Stress, ein Kernproblem der Gestaltung | 12

Zum Aufbau des Buches | 16

2. Bauen erholsamer Orte: Inspiration durch sakrale Architektur | 19

Verführung zur Stille, Präsenz und Kontemplation | 23

Ganzheitliche Integration der Sinne | 28

Sakrale Anmutungen als Inspiration für Profanbauten
und Rückzugsorte | 29

3. Leiblich-räumliche Wahrnehmung als Grundlage für heilsames Design | 33

Eine neue Ästhetik als Anmutungslehre? | 36

Leiblich-Räumliches Spüren | 38

Atmosphären und Stimmungen – Gernot Böhme | 39

Atmosphären definieren unsere Gefühle | 41

Der Schlüssel zu einem neuen Ästhetikverständnis: »Embodied Mind« | 46

Affordanz: Wozu regt uns die Umwelt an? | 48

Kommunikative Resonanz mit der Umwelt: Wir leben in Szenen | 50

Interview mit Prof. Gernot Böhme (Anthropologie und Leibphilosophie) | 51

4. Stimulierung über synästhetische leibliche Resonanzen | 55

Erleben von Sinnhaftigkeit | 56

Synästhesie in der Domäne der Sinne | 57

Leiblich-räumliches Spüren als Fundament des Erlebens | 59

Imaginative Aspekte eines bedeutungshaltigen

leiblich-räumlichen Erlebens | 60

Interview mit Prof. Jürgen Hasse (Phänomenologische Raumforschung) | 63

5. »Embodied Mind«: Verkörpertes Wahrnehmen, Denken und Handeln | 67

Räumliche Metaphern als Ausdruck von Emotionen,
Gesundheit und Krankheit | 68

Mit dem Körpersinn Räume leiblich erfahren | 75

Räumliche Orientierung | 78

Energetische Wahrnehmung | 78

Dynamische Raumwahrnehmung | 82

Erleben ist synästhetisch und impliziert leiblich-räumliches Spüren | 84

6. Gegen Stadtstress hilft Grün | 87

Ästhetische Aufwertung durch Natur | 88

Leistungsfähiger und stressresistenter mit Stadtgrün | 89

Wie Stadtgrün unsere Psyche heilt | 90

Soziale Gesundheit durch Natur | 92

Mit Stadtgrün die Umweltbelastungen reduzieren | 93

Kulturlandschaften im Zuge der Energiewende bewahren | 95

Interview mit Heinz Hubert Menne (Stadt- und Landschaftsplaner) | 96

7. Zukunftstrend: Biophile Architektur | 101

Die Kategorien des Biophilen Designs | 103

Natur im Raum: Visuelle Verbindung zur Natur | 104

Nicht-visuelle Verbindung zur Natur über den Geruch | 110

Die beruhigende Wirkung von Naturgeräuschen | 112

Unregelmäßige sinnliche Reize | 114

Dynamische Lichtgestaltung zur Verbesserung
von Schlaf und Stimmungen | 114

Naturanalogien: Materialien mit Ortsbezug und Patina | 117

Natur des Raumes: Rückzugsort, Weitsicht und Geheimnis | 119

Mit biophilem Design Stress auflösen | 120

Interview mit Prof. Günther Vogt (Freiraumplanung) | 121

8. »Big Five«: Fünf architektonische

Bedingungen von Stress und Wohlbefinden | 123

»Big Five«: gesundheitsrelevante Erlebens-Dimensionen
von Architektur | 124

Stimulierung als synästhetisches ganzheitliches Erleben | 125

Affordanz: Raumgestaltung als Einladung | 129

Kohärenz: Orientierung ist ein grundlegendes Bedürfnis | 132

Kontrolle: die Bedeutung von Selbstbestimmung und Sicherheit | 133

Erholung: Reduzierung von Müdigkeit und Stress | 135

Bewertung eines Gebäudes anhand der »Big Five« | 138

Interview mit Prof. Christoph Mäckler
und Prof. Wolfgang Sonne (Stadtbaukunst) | 139

9. Feng-Shui zwischen Esoterik und Inspiration | 145

Räumlich-leibliche Stimmungen – der Chi-Energiefluss | 145

Räume der Mitte herstellen zwischen Aktivität und Ruhe | 148

Mit Belastungen umgehen | 148

10. Gesundheitsbauten: Wie Räume heilen helfen | 153

»Healing Architecture« | 154

Maria-Fareri-Kinderklinik | 155

Evidenzbasiertes Design | 162

Klinikum Aachen: Zukunftsbau oder missglücktes Monstrum? | 164

Krankenhausflure | 166

Vidar-Klinik | 168

Krankenhaus-Design für das Empfinden | 171

Interkulturell sensibles Krankenhaus | 173

Patientenzimmer | 173

Auf dem Weg zum Patientenzimmer der Zukunft | 179

Beispieldesign für einen Chemotherapie-Behandlungsraum | 182

Mitwirkung der Beteiligten | 184

Humanere Intensivstation | 188

Demenzsensibles Krankenhaus | 191

Maggie's Centres | 194

Kunst im Krankenhaus | 199

Therapeutischer Garten | 206

Mit Licht den Krankenhausaufenthalt bei Depression verkürzen | 212

Raumerleben bei Krebspatienten | 213

Heilsame Gestaltung von Gesundheitsbauten in Deutschland | 215

Interview mit Thomas Willemeit

(Architekturbüro Graft, »Healing Architecture«) | 215

11. Unterstützung von Kranken durch »Spiritual Care« | 219

Spiritualität fördert körperliche, geistige und seelische Heilung | 222

Kerndimensionen spiritueller Bedürfnisse | 223

Raumdesign kann Spiritualität und »Spiritual Care« begünstigen | 224

Erstes Modellprojekt für »Spiritual Care«: Sukhavati in Bad Saarow | 230

Interview mit Prof. Eckhard Frick (»Spiritual Care«) | 232

12. Checkliste: Design als Therapie | 235

13. Wenn Stadt zur sozialen Gesundheitsfrage wird | 241

Psychische Erkrankungen nehmen durch Luftverschmutzung zu | 241

Multiple Belastungen und der Einfluss auf die Lebenserwartung | 242

Ergebnis: Soziale Umweltgerechtigkeit Berlin | 243

Strategien zur Verbesserung von Stadträumen | 244

Reduktion von Belastungen durch Grünzonen | 245

Planung von Ruhezeiten und kühlenden Orten

in stark belasteten Gebieten | 248

Aktivierung neuer Flächenpotenziale durch Lokalisierung

von »Nicht-Orten« | 249

Planung mit Konzepten eines »Active Designs« | 251

Förderung der Entwicklung neuer Architekturtypologien | 251

Fazit | 253

Interview mit Dr.-Ing. Heinz-Josef Klimeczek

(Soziale Umweltgerechtigkeit) | 254

14. Raumqualitäten erleben, verstehen und entwerfen | 259

Anhang | 265

Literatur | 265

Abbildungsnachweise | 282

1. Was ist heilsame und heilende Architektur?

Es gibt Umgebungen, die so etwas wie Glück vermitteln. Ein Gefühl der Entspannung und Freude setzt ein, wenn wir nach Hause kommen. Mit der wohlthuenden Weite, Ruhe und heiteren Atmosphäre der Räume treten wir in Resonanz. Vor allem der informelle Wintergarten mit dem Blick in den Garten gibt uns das Gefühl von Erholung in Verbindung mit Natur. Unser vielleicht leiblich gestresstes Befinden, hervorgerufen durch das hektische Stadtleben in Berlin, löst sich in dieser Atmosphäre auf. Unser Erleben ist hier sofort von Ruhe, Konzentration und Kommunikation bestimmt.

Gleichwohl gibt es Wohnungen und vor allem Stadträume, die einen Menschen – wie schon Heinrich Zille sagte – gleichsam wie mit einer Axt erschlagen können. Dabei denken wir nicht nur an den Brutalismus der 1960er, nicht nur an monotone Hochhaussiedlungen der 1970er und 1980er Jahre, nicht nur an unsanierte Plattenbauten mit ihrer heruntergekommenen schmutzilig-stickigen Atmosphäre. Erstaunt stellen wir fest, dass auch als erstklassige Architektur geplante zeitgenössische Bauten uns ermüden oder stressen können: Bauten wie im neuen Frankfurter Europaviertel, Bauten wie am Berliner Hauptbahnhof und am Alexanderplatz.

Gemeinsam ist diesen Gebäuden: Sie laden nicht ein, sie verführen nicht, sie versperren sich durch ihre geschlossenen und abweisenden Rasterwände und schwarzen Fenster. Der vernachlässigte Raum davor ohne schattenspendende Begrünung sieht meist ebenso trostlos wie unwirtlich aus. Noch schlimmer wirken solche Gebäude und Räume, wenn sie lärmuntost sind, extreme sommerliche Hitze alles aufheizt und dem nicht zu entkommen ist. Mit stoischem Willen versuchen wir immer wieder, solch stressigen Umgebungen Widerstand zu leisten – immer wieder erfolglos. Genauso erfolglos versuchte ich (Katharina Brichetti) vor Jahren, den Aufenthalt in einer lieblos gestalteten Klinik in Brandenburg stoisch zu ertragen, und verdränge nach Möglichkeit diese trostlose Zeit in dem Vierbettzimmer, wo ich weder aufstehen noch nach draußen durfte, obwohl ich eigentlich fit genug war.

Stattdessen denke ich lieber an ein Krankenhaus in Berlin, in dem ich mich in meinem schönen Einzelzimmer wohlfühlte. Sobald ich einigermaßen aufstehen konnte, ging ich auf die begrünte Dachterrasse und sonnte mich

mit meinen Verbänden auf einem Liegestuhl mit Blick über Berlin. Schon wenige Stunden nach der OP atmete ich unter freiem Himmel auf und begann gleich, mich zu erholen. In dieser Umgebung fühlte ich mich wertgeschätzt und unterstützt. Andere Menschen teilen solche Empfindungen und Erlebnisse weitgehend oder können sie zumindest gut nachvollziehen. Dies zeigt, dass diese Stimmungen nicht nur individuell und persönlich sind, sondern dass Gebäude und Räume mit bestimmten Atmosphären auf verschiedene Menschen durchaus ähnlich wirken können.

Wenn wir uns die Atmosphären von Räumen bewusst machen, wird deutlich, wie sehr die Wirkung von Architektur in unser Befinden eingreift, uns persönlich berührt und uns einen Zugang zur Welt erschließt.

Wie lässt sich erklären, dass manche Räume einem gut tun, andere nicht? In Räumen, in denen wir »willkommen«, »harmonisch«, »entspannt« sind, fühlen wir uns wohl. Auch mit anderen Menschen kommunizieren zu können, mit denen man sich verbunden fühlt, ist Teil der angenehmen Atmosphäre, wie auch sich konzentriert beschäftigen zu können und eine gewisse Freiheit und Privatheit zu haben. Gemeinsam ist diesen Räumen, dass man sich dort gerne aufhält. Menschen erkennen die »Alles-stimmt«-Orte intuitiv. Man spürt sofort, wenn eine Treppe sich bequem begehen lässt, der Arbeitsplatz Konzentration und kreativen Flow fördert oder ob man sich in seinem Quartier zum Flanieren und Kommunizieren eingeladen fühlt. Doch es scheint schwer, aus diesem intuitiven Gefühl des Wohlbefindens ein klares Verständnis der dafür maßgebenden Gründe abzuleiten. Daher gelingt es Architekten nicht immer, Räume entsprechend den Bedürfnissen angemessen zu gestalten. Viele dieser Bedürfnisse betreffen Kleinigkeiten, wie die Stufen, welche die Wohnung als Schwelle zum Privaten abgrenzen, das große Fenster mit dem besonderen Ausblick und schönem Lichteinfall auf die honigfarbenen Holzdielen, die in ihrer Gesamtheit zur Wohnatmosphäre beitragen.

Ein freundliches Plätzchen zu bauen oder vielleicht auch nur einzurichten, an dem man es sich gut gehen lassen kann, sich wohl fühlt, sich erholen und von einer Krankheit genesen kann, erfordert einen gewissen Aufwand, Mühe und Liebe, aber keineswegs außergewöhnliche Gaben. Heilsame Architektur muss nichts Großartiges sein. Wer ein wohnliches Haus planen und errichten möchte, benötigt die Arbeit und Beratung von Fachleuten, aber keinen Stararchitekten. Ein bescheidenes Häuschen kann Heimat und Geborgenheit bedeuten und ausstrahlen. Um eine Wohnung liebevoll zu gestalten, braucht man weder einen Innenarchitekten noch besonders teure Dinge, sondern vor allem ein Bewusstsein darüber, was nötig und stimmig ist, ein Empfinden für Schönheit und wohltuende Atmosphäre, eine gewisse Phantasie und Kreativität. Wintergarten und Veranda können mit wenigen Mitteln selbst gebaut werden und dennoch alles haben, was heilsame Architektur, wie wir sie in diesem Buch verstehen, ausmacht.

Wohlbehagen in den Räumen, in denen wir uns aufhalten oder die wir besuchen, ist nicht unerheblich für unser Leben und unsere Lebensfreude. Ob wir uns in unseren Räumen wohlfühlen, kann einen entscheidenden Einfluss auf das leibliche und seelische Befinden haben. Negative Gefühle, die man in bestimmten Räumen hat, können Warnungen sein. Sie sagen uns beispielsweise, dass wir ohne richtige Rückendeckung sitzen und sich jemand von hinten nähern kann oder sie zeigen einfach schlechte Gestaltung an und erzeugen so Stress.

Wie sehr Architektur krank machen kann, ist in vielen Berichten und Studien belegt. Einer der ersten, der beschrieb, wie tosender Lärm, Verkehr, allüberall drängende Menschen, monotone Stadtbilder und schlechte Gestaltung krank und depressiv machen können, war der Psychoanalytiker Alexander Mitscherlich in seinem Bestseller der 1960er Jahre *Die Unwirtlichkeit unserer Städte*¹. Ein Städtebau, der funktionalen, technischen und profitorientierten Gesichtspunkten alles andere unterordnete, hatte begonnen, Lebensqualität und Gesundheit in vielerorts kaum mehr tolerierbarem, erschreckendem Ausmaß zu bedrohen. Aufrüttelnd wirkte Mitscherlichs These, dass die Leitwörter der Moderne »Licht, Luft, Sonne« sowie die automobilgerechte und nach Funktionen getrennte Stadt keineswegs zu einer Gesundung der Stadt führten, sondern eher das Gegenteil bewirkten. In den 1980er Jahren machte der Begriff des »Sick-Building-Syndroms« die Runde. Bauschadstoffe, Schimmel, Klimaanlage, Verkehrslärm und Luftverschmutzung durch Feinstaub waren nur einige der krankmachenden Faktoren. Parallel dazu entwickelte sich die Baubiologie- und Ökologiebewegung. Der unmittelbare Bezug zwischen Gestaltung und Krankheit wurde immer deutlicher herausgearbeitet.

Heute, mehr als drei Jahrzehnte später, gibt es eine gesellschaftliche Diskussion, in deren Mittelpunkt der Begriff der *Salutogenese* steht, die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation als ein Zustand definiert, der sich nicht mehr allein durch die bloße Abwesenheit von Krankheit auszeichnet². In der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation wird der Einfluss physischer, psychischer und sozialer Faktoren auf die Gesundheit betont. Zum Begriff Gesundheit gehört das völlige körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden. Statt nur vom »Sick-Building-Syndrom« ist nun auch die Rede von »Healing Architecture«, »Healing City«, »Urban Health«, »Environmental Design Research« und »Active Design«. Das so genannte »Active Design« soll beispielsweise zu mehr Bewegung anregen. Dies scheint unter anderem in den USA ein großes Bedürfnis zu sein, wo über zwei Drittel der Bevölkerung übergewichtig sind und häufig unter Folgeerkrankungen, wie etwa Rückenschmerzen, leiden.

1 | Mitscherlich (1965).

2 | WHO (2014).

Schon 1984 wurde in Toronto die Healthy-Cities-Bewegung ins Leben gerufen, um mit dieser Initiative Gesundheitsbewusstsein zu vermitteln und Gesundheit auch in der Stadtentwicklung als Ziel zu fördern.

STRESS, EIN KERNPROBLEM DER GESTALTUNG

Die Frage lautet nicht mehr nur: Was macht uns krank? Sondern auch und vor allem: Was macht uns gesund? Was brauchen wir, damit wir uns in unserer Umgebung körperlich, seelisch und sozial wohl befinden? Wie lassen sich urbane Lebenswelten entwickeln, erhalten und verbessern, die ein lebenswertes, erfülltes und sinnvolles Dasein ermöglichen? Wie lassen sich im Besonderen die zunehmenden Ansprüche einlösen, alternden, kranken oder behinderten Menschen ein weitestgehend selbstständiges, selbstbestimmtes und sozial integriertes Leben zu erlauben? Wie kann man die insbesondere in Städten verbreiteten chronischen Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen und Stress reduzieren?

Städter leiden öfter an psychischen Erkrankungen als Landbewohner. »Angsterkrankungen und Depressionen kommen bei Menschen, die in der Stadt leben, etwa 30 bis 40 Prozent häufiger vor«, sagt Andreas Meyer-Lindenberg vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit an der Universität Mannheim.³ Schizophrenie, so ein Ergebnis einer Untersuchung des Institutes, trete bei Menschen, die in der Stadt aufgewachsen sind, sogar dreimal so häufig auf wie bei Menschen, die auf dem Land leben. Meyer-Lindenberg zufolge gilt das auf der ganzen Welt. »Je größer die Stadt, in der man aufgewachsen ist, desto höher ist das Schizophrenie-Risiko als Erwachsener«, sagt auch der Psychiater Mazda Adli, Chefarzt der Fliedner Klinik in Berlin und Stressforscher an der Charité.⁴ Metropolenstress kann krank machen. Ständige Stadtreize verursachen Stress, auch wenn die Betroffenen es manchmal nicht zu spüren glauben.

Der wirtschaftliche Schaden, der durch stressbedingte Krankheiten und den damit verbundenen Produktionsverlusten entsteht, könnte reduziert werden. In seinem Buch *Stress and the City* fordert Adli, Menschen über den besten Umgang mit Stress in der Stadt aufzuklären und das Thema Stress bei der Stadtplanung zu berücksichtigen.⁵ Tatsächlich belegen Studien, dass wir uns immer gestresster und angespannter fühlen, obgleich wir immer mehr Freizeit haben. Eine gestaltete Umwelt, die Stress erzeugt, ist in besonderer Weise schädlich, da die gestaltete Umwelt langfristigen Einfluss ausübt, dem wir uns nicht entziehen können. Kurzfristiger Stress kann uns besonders leistungs-

3 | Bülow (2015).

4 | Adli (2017), 134.

5 | Adli (2017).

fähig machen und hat keinerlei krankmachende Auswirkungen. Anhaltender Stress kann Leib und Seele ernsthaft schaden. Das Immunsystem leidet, das Risiko für Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems steigt und die Wahrscheinlichkeit für psychische Erkrankungen wächst. Zudem schadet chronischer Stress dem Gehirn und »verschlechtert auf Dauer die geistige Leistungsfähigkeit«.⁶

Gesundheitsrelevante Belastungen in der Stadt sind vielfältig: Schlechte architektonische Gestaltung und eine zu große Dichte in Städten können das Stressempfinden erheblich beeinflussen. Umweltbelastungen wie Lärm und Feinstaub können zu Atemwegs- und Herzkreislauferkrankungen führen. Hinzu kommen die anstehenden Klimaveränderungen, die jetzt schon thermische Belastungen mit sich bringen.

Auch unsere Lebensweise im Informationszeitalter verstärkt das Stressempfinden. Seit den 1990er Jahren erleben wir eine neue, massive Beschleunigung unseres Alltags, ausgelöst durch das Internet und die Digitalisierung zahlloser Prozesse – in Kommunikation, Produktion, Transport. Wir können uns den Schnelligkeit fordernden und schnelllebigen Technologien, die Kennzeichen unserer Zeit sind, nicht entziehen. Infolge der Globalisierung sind Tendenzen, wie temporale Innovationsverdichtungen und stark gesunkene Halbwertzeiten vielen Wissens, aufgetreten. Nicht nur die Informationstechnologien sind vom Beschleunigungsrausch und gleichzeitiger Fragilität betroffen, auch die Lebensweise der Menschen wird davon erfasst. Der Lebenstakt in den Metropolen ist heute viel schneller als vormals. Ein Indiz: Eine Studie von 2011 des englischen Psychologieprofessors Richard Wiseman zeigte, dass Fußgänger um 20 bis 30 Prozent schneller gingen als noch 1990.⁷ Tatsächlich scheint die Gehgeschwindigkeit von Fußgängern ein guter Maßstab für den Lebensrhythmus einer Stadt zu sein. Menschen, die in Städten mit hoher Gehgeschwindigkeit leben, helfen gemäß einer Studie von 1994 ihren Mitmenschen weniger und leiden eher an Herzerkrankungen.⁸

Aber nicht nur die Gehgeschwindigkeit hat sich verändert, sogar die Geschwindigkeit von Politiker-Reden hat sich beschleunigt. Der durchschnittliche Politiker sprach 1995 »50 % schneller als seine Vorgänger Mitte der 1940er Jahre«.⁹ Beim Konsumverhalten zeigt sich die Beschleunigung durch Fastfood, einen schnelleren Grundschatz in der Popmusik, raschere Schnittsequenzen bei Videoclips und Werbespots, sofortige und ständige Erreichbarkeit über Handy und Internet und schnellere Interaktionen bei Computerspielen. In Fernsehen und Rundfunk ist die Verkürzung der Nachrichten Ausdruck von

6 | Ebd., 57.

7 | Wisemann (2011).

8 | Ebd.

9 | Eriksen (2005), 107.

Beschleunigung. Und so stellt sich die Frage: Welche gestalterischen Elemente ermöglichen es uns in unserer schnelllebigen, ja, ruhelosen und reizüberfluteten Zeit einen Ausgleich zu schaffen? Die Einflüsse der Stadt auf Gesundheit und Lebensqualität sind vielfältig und vieldimensional.

Noch in den 1980er Jahren gab es zur Wirkungsästhetik kaum psychologische Erkenntnisse. In Architektur- und Planungsdiskursen wurde über die Wechselwirkung von Räumen und menschlichem Fühlen, Denken und Handeln kaum nachgedacht. Die Architekturpsychologie als Ableger der Umweltpsychologie steckte noch in den Kinderschuhen. Wer sich damals dafür interessierte, wie man sein Zuhause harmonischer gestalten könne, fand kaum Hinweise. Mangels Konkurrenz traf daher die chinesische Feng-Shui-Lehre, vermischt mit westlichen New-Age-Ideen, zu Beginn der 1990er Jahre auf offene Ohren. Spitze Ecken wurden durch runde ersetzt – sogar Pflanzen mit spitzen Blättern landeten im Hausflur. Inzwischen haben sich die empirischen Forschungen im Bereich der Umweltpsychologie vervielfacht. Zunehmend wird erkannt und anerkannt: Physische, psychische und soziale Gesundheit werden von Städtebau, Architektur und Innenarchitektur entscheidend beeinflusst. Tausende Studien belegen nun, dass bestimmte Umgebungen, bestimmte Gestaltungsweisen dem Menschen gut tun, Stress verringern und damit auch Heilungsprozesse fördern und beschleunigen können. Bei der Bewertung unserer gestalteten Umwelt, die unser Befinden bestimmt, werden beispielsweise Stresslevel, Blutdruck, Herzschlag, Krankheitsrate, Arbeitsproduktivität, Schmerzmitteleinnahme gemessen, so dass nun auch Messdaten den Zusammenhang von guter Gestaltung und Wohlbefinden bestätigen.

Die Erkenntnis, dass die Gesundung eines Menschen stark mit seinem Wohlbefinden zusammenhängt, ist besonders wichtig für die Gestaltung von Gesundheitsbauten. Heute spielt das Wissen um eine angenehme Atmosphäre und Stimmung beim Heilungsprozess von Patienten eine maßgebliche Rolle. Erkenntnisse von Psychologie und Neurowissenschaften bilden die Grundlage, »auf denen die Auswirkungen von Emotionen auf Krankheit in Betracht zu ziehen sind«.¹⁰

Wegbereiter für das Konzept der »Healing Architecture« war eine 1984 im Wissenschaftsmagazin *Science* veröffentlichte Studie des Architekturprofessors Roger Ulrich.¹¹ Er verglich zwei Gruppen von Patienten, die im Krankenhaus nach identischen Operationen (Gallenblasen-OP) durch ihre Zimmerfenster entweder auf einen Park mit Bäumen oder auf die Betonmauer des Nachbargebäudes sehen konnten. Patienten, die auf den Park sehen konnten, benötigten im Mittel deutlich weniger Schmerzmittel, litten seltener an Depressionen und konnten im Schnitt einen Tag früher nach Hause entlassen

10 | Sternberg (2011), 240.

11 | Ulrich (1984).

werden als die Patienten der Vergleichsgruppe. In der Folgezeit erschienen zahlreiche weitere Studien, die sich mit ähnlichen Fragestellungen befasst haben. Seitdem wurde immer wieder gezeigt, dass angenehme Gestaltung in der Gesundheitspflege heilsam wirkt, stärkt, entspannt, Bequemlichkeit bietet und das Wohlbefinden steigert.¹² Daher ist eine gute Krankenhaus-Gestaltung kein Luxus, sondern wesentlich für Patienten, um die emotionale Verfassung zu unterstützen, die Stimmung zu heben und die Heilung zu fördern. In Ländern wie den USA und England boomt das Thema bereits. Krankenhäuser werden zunehmend nach Prinzipien von »Healing Architecture« gestaltet, um Stress, ein Kernproblem in der Gesundheitspflege, einzuschränken.¹³ Auch in Deutschland beginnen Gesundheitseinrichtungen, sich mehr und mehr auf »Healing Design« einzulassen, um den neuen Ansprüchen gerecht zu werden, auch um im Zuge der Privatisierungen konkurrenzfähig zu bleiben.

Chronischer Stress hat viele schädliche Auswirkungen und kann Heilungsprozesse verhindern. Bei Stressreaktionen werden Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol verstärkt gebildet, was wiederum den Blutdruck steigen lässt, die Herzfrequenz beschleunigt und die Blutgerinnung aktiviert. Außerdem verzögert Stress die Wundheilung, »schwächt die Fähigkeit des Organismus, Antikörper zu bilden«, »hemmt die Kraft des Immunsystems, Infektionen auf viele andere Weisen zu bekämpfen«.¹⁴ Daher ist es wichtig, die Quellen von Stress im Krankenhausumfeld zu verstehen und zu verringern. Neben der Reduktion von negativen Empfindungen wie Stress und Unruhe ist es auch wichtig, positive Emotionen zu fördern. Aus physiologischer Sicht »wird sowohl das Stärken des Positiven als auch das Reduzieren des Negativen letztendlich die Gesundheit verbessern«.¹⁵ Der Ausdruck »Care by Design« kennzeichnet eine Umgebung, die das Wohlbefinden des Patienten sowie der Mitarbeiter unterstützt. Viele neue Krankenhäuser greifen solche Ideen auf und ähneln Erholungszentren mit Hotelcharakter. Aber nicht nur für Krankenhäuser ist es heute sinnvoll sich mit dem Wissen zu beschäftigen, wie gebauter Raum Stimmungen und physiologische Reaktionen beeinflussen kann. Das Thema Architektur und Gesundheit ist generell ein wichtiges Thema, das bei allen Gebäudearten ernster genommen werden sollte.

Für eine heilsame Gestaltung gebauter Umwelt ist es wichtig, stressfördernde und stressmindernde Faktoren zu kennen und zu verstehen.

12 | Huisman et al. (2012).

13 | Cama (2009), 6.

14 | Sternberg (2011), 83.

15 | Ebd., 197.

ZUM AUFBAU DES BUCHES

Die Kapitel des Buches bilden eine durchdachte Sequenz, können aber auch einzeln für sich gelesen werden.

Kapitel 1 bietet eine allgemeine Einführung in das Thema »Heilsame Architektur«. Unsere zentrale Frage ist: Wie wirkt sich Architektur auf unser Befinden aus? Wie kann Gestaltung heilsam und heilend wirken, beispielsweise unser Stressniveau reduzieren?

Kapitel 2: Sakrale Architektur kann atmosphärisch besonders wirkungsmächtig und menschlich förderlich sein. Wir beschreiben und diskutieren sakrale Architektur und deren Prinzipien. Wir befragen sie als Inspirationsquelle für eine wohltuende Gestaltung, die Ruhe, Besinnung und Reflexion fördert.

Kapitel 3: Um die für das Gesamterleben wesentlichen Gestaltungsprinzipien zu erfassen, sind zum einen wissenschaftliche Studien nützlich, zum anderen aber auch eine intuitive Auffassungsgabe und Phantasie, die sich aus eigenem Erleben sowie aus Ergebnissen der philosophischen Phänomenologie speist. Nicht zufällig sind es Philosophen, die eine Konjunktur des Affektiven eingeleitet haben und die durch ihre Untersuchungen zum Konzept der räumlichen »Atmosphäre« die Diskussionen um heilsame Architektur fundamental angeregt haben und anregen. Wesentlich hierbei: Zu einer vieldimensionalen sinnlichen Wahrnehmung gehört auch das körperliche Spüren. Die fundamentale Bedeutung der Körperwahrnehmung für das Erleben wurde bis vor kurzem unterschätzt oder gar ignoriert.

Kapitel 4: Der Körpersinn ist nicht nur für das Empfinden des eigenen Körpers wesentlich, sondern auch für die Raumwahrnehmung. Unser Fühlen, Wahrnehmen und Denken dürfte viel stärker von unserem leiblich-räumlichen Erleben bestimmt sein, als uns das gewöhnlich bewusst ist. Leibliche Resonanzen wirken in architektonischen Innenräumen, Stadträumen und sogar in Landschaftsräumen gleichermaßen. Sie sind wesentlich mit verantwortlich dafür, dass Räume negative und positive Gefühle auslösen können. Ein weiteres, für das Verständnis der Wirkung von Design wichtiges Charakteristikum unseres Erlebens ist, dass Wahrnehmung, Denken und Tun genuin synästhetisch verfasst sind, sprich: Die Domänen und Modalitäten sind letztlich untrennbar. Auch hier bildet das leiblich-räumliche Spüren eine wesentliche Basis.

Kapitel 5: Vertreter des Konzeptes »Embodied Mind« postulieren als leitende Idee, dass all unser Wahrnehmen, Denken und Tun auf elementaren Schemata leiblichen Erlebens beruht. Mit diesem Konzept lässt sich prinzipiell verste-

hen, wieso steinerne Gebilde wie eine Kathedrale geistige Inhalte verkörpern können.

Kapitel 6 und 7: Mit der Einbeziehung von Natur und biophiler Architektur ergeben sich vielfältige Möglichkeiten, eine angenehme und harmonische Umwelt zu schaffen und Stressoren einzudämmen.

Kapitel 8: Es werden die grundlegenden Zusammenhänge zwischen körperlichem Erleben und Stress sowie Wohlbefinden dargestellt und anhand von Studien belegt. Das Wissen um diese Zusammenhänge und ihre Berücksichtigung ist wichtig bei der Gestaltung menschenfreundlicher Umgebungen.

Kapitel 9: Wenn man die fernöstliche Lehre Feng-Shui zur Harmonisierung von Mensch und Umgebung von esoterischen Fragwürdigkeiten und kulturellen Spezifika befreit, lassen sich aus ihr wertvolle Inspirationen und solide, im leiblich-räumlichen Spüren verankerte Anleitungen für heilsame Architektur gewinnen.

Kapitel 10: Vielen gestalterischen Faktoren, die bereits bei »normalen« Gebäudetypen wichtig sind, kommt bei Krankenhausbauten eine noch größere gesundheitliche Bedeutung zu: Kranke Menschen empfinden die Wirkung der Umgebung intensiver als gesunde. Auch kann angenehmes Design Heilung fördern. Vorgestellt werden Themen wie das Patientenzimmer der Zukunft, eine menschenfreundlichere Intensivstation, das demenzsensible Krankenhaus und der therapeutische Garten.

Kapitel 11: »Spiritual Care«, eine neue Seelsorgekonzeption und wissenschaftliche Disziplin, versucht, Spiritualität und Religiosität als wesentliches Bedürfnis – auch kirchenferner bzw. nichtchristlicher – Patienten in Krankenhäusern und Palliativstationen aufzufassen und zu erforschen. Entsprechende Räume können Spiritualität und »Spiritual Care« auch gestalterisch unterstützen.

Kapitel 12: Zum Thema Gesundheitsbauten stellen wir am Ende eine Checkliste »Design als Therapie« vor, die die unterschiedlichen Bedürfnisse und Befindlichkeiten der Patienten konkret erfasst und zeigt, wie diese auch architektonisch umgesetzt werden können.

Kapitel 13: Soziale Umweltgerechtigkeit ist ein wichtiges Thema, das wir am Beispiel der Stadt Berlin exemplarisch diskutieren. Anhand von Karten zur sozialen Umweltgerechtigkeit zeigt sich, wie gravierend die Belastungen in großen Bereichen Berlins sind und wie notwendig gestalterische Veränderungen sind. Hieraus ergeben sich auch Anregungen für andere Städte.

Im gesamten Buch greifen wir auf interdisziplinäre Erkenntnisse zurück, fassen diese zusammen und vermitteln sie, um den Leser für die Gestaltung einer heilsamen, gesunden und nachhaltigen Architektur zu sensibilisieren. Bedauerlicherweise beziehen Architekten, Designer, Landschaftsarchitekten und Stadtplaner heute noch viel zu selten solche interdisziplinären Erkenntnisse ein.

Interviews mit Spezialisten unterschiedlicher Fachgebiete (»Healing Architecture«, Phänomenologische Raumforschung, Architekturpsychologie, »Spiritual Care«, Biophile Gestaltung, »Therapeutic Garden«, Stadtbaukunst, »Urban Health«, soziale Umweltgerechtigkeit) ergänzen thematisch das Buch. Die meisten dieser Fachgebiete sind noch relativ jung und haben sich erst in den letzten Jahren etabliert. Hierin zeigt sich, dass auch in Deutschland die Bedeutung der Gestaltung für die Gesundheit wächst.

Wir hoffen, dass der Leser nach der Lektüre des Buches die Einflüsse der Umgebung auf unser Befinden besser verstehen kann. Solches Wissen hilft beim Beurteilen von Architektur und Innendesign und erlaubt, Vorstellungen menschenfreundlicher Gebäude und Räume sowie entsprechende Entwürfe bewusster und kompetenter zu erarbeiten.