

Wohnen und Gestalten

**Die Betrachtung von Handlungsprozessen im Alltag aus dem
Blickwinkel des Marmayoga® und des
shake-spear-Aktivierungstrainings®**

Dr. Barbara Lerche
Dipl. Gesundheitswissenschaftlerin

**"Ich glaube, dass jeder Mensch träumen muss und auch tut,
...hoffentlich"**

(Gret Palucca)

Inhaltsverzeichnis

1	Yoga, Shake-spear-Aktivierungstraining[®], Wohnen und Gestalten. Eine Einleitung	5
2	Die “Methoden Lobo”	9
2.1	Yoga und Shake-spear-Aktivierungstraining [®]	9
2.2	Wie sich Wohnkonzepte entwickelt haben: Ein kulturgeschichtlicher Überblick	18
2.3	Die Bedeutung der Baukunst zu Beginn der Sesshaftigkeit der Menschen am Beispiel der Ausgrabung von Mohenjo Daro im Indus	23
2.4	Architektur und Naturreligion	29
3	Bedeutungszusammenhänge	33
3.1	Die Marmalehre des Susruta, der indische “Vastu” und die moderne Baubiologie: Die Betrachtung des Wohnens unter dem Aspekt der Sozialisierung des Bewusstseins	33
3.2	Marmas und der Zusammenhang für den Schutz des eigenen Lebens	35
3.3	Das weibliche Prinzip in traumähnlichen Zuständen	37
3.4	Der Einfluss und die Bedeutung der Waffenwirkung auf den Städtebau	41
3.5	Vastu als kulturgeschichtliches System aus Indien für den Städtebau	42
3.6	Die Vermarktung des indischen Vastu als Konsumangebot für den modernen Hausbau im Westen: Probleme der Vermischung von Standortbeschreibungen verschiedener Kulturen	48
3.7	Vastu: der Versuch eines Übertrags auf westliches Leben im Kontext der Methode Lobo	49
3.8	Ein Verständnis für die Mythologie im Denk- und Handlungskonzept des modernen westlichen Alltags	51
4	Wohnmodelle in alten Kulturen	53
4.1	Zum Beginn der Baugeschichte	55
4.2	Das Mittelalter in der Architekturgeschichte in Europa	59
4.3	Veränderungen von Stadtstrukturen in europäischen Kulturen	69
5	Idealstädte	74
5.1	Der geistig-religiöse Hintergrund oder das Erklärungsmodell für die Entwicklung von Idealstädten	74
5.2	Die Gründung von Kraftzentren und der Tempelbau	76

5.3	Traditionen beim Bauen	79
6	Befestigte Idealstädte	81
6.1	Der Zusammenhang mit der Marmalehre: die Abwehr des Pfeils als zentrales Thema für die Entstehung von befestigten Städten	81
7	Bauen und Wohnen heute	95
7.1	Das Problem bei Rückgriffen auf traditionelle Bauvorstellungen heute .	95
7.2	Probleme der Übertragbarkeit und die Verdinglichung von gesellschaftlichen Zusammenhängen	95
7.3	Wissenschaftlichkeit als notwendige Grundlage für den modernen Wohnungsbau	97
7.4	Der traditionelle Vastu, ein dynamisch-soziales System zum Wohnen in sich selbst	98
8	Zusammenfassung	101
9	Literaturliste	105
10	Abbildungsverzeichnis	107

1 Yoga, Shake-spear-Aktivierungstraining[®], Wohnen und Gestalten. Eine Einleitung

Im Laufe meiner beruflichen und auch persönlichen Erfahrung habe ich mich mit dem Wohnen im weitesten Sinne beschäftigt. Ich betrachte Wohnen aus meinem Blickwinkel: dem einer Gesundheitswissenschaftlerin. Für mich ergeben sich andere Kriterien als für Techniker und Technikerinnen.

Es fällt mir sehr oft auf, dass schon Kinder in Wohnumgebungen aufwachsen, die ich als gesundheitlich bedenklich einschätze. Viele Wohnungen sind technisch gut ausgestattete Erlebnisfelder oder Museenlandschaften. In den umbauten Räumen steht die Zerstreuung im Vordergrund.

Die vielfältige Bedeutung des Wohnens und Gestaltens für den gesamten Entwicklungsprozess ist weitgehend unbekannt. Die meisten Menschen ahnen, dass Wohnen wichtig für unser Wohlbefinden sein kann und geben dafür viel Geld aus. Doch fehlen zumeist die Kenntnisse, damit erklärt werden kann, welche Bedeutung die gesamte Dimension Wohnen und das Thema Gestalten im Gesundheitsprozess einnimmt.

Wohnen ist ein Grundbedürfnis. Wohnen ist notwendig zum leiblichen Wohlbefinden aller Menschen. Es ist ein Prozess, der schon immer tief im Inneren der leiblichen Funktionen verankert ist. So kommen wir auf die Welt. Wir brauchen das Wohnen, damit wir immer wieder regenerieren können. Wenn wir (innerlich und äusserlich) keinen Ort haben, an dem wir zur gegebenen Zeit zur Ruhe kommen können, werden wir langsam krank werden.

Das Wohnen und das Gestalten. ich betrachte es als einen Vorgang, der vom Körper her gesteuert wird und nicht als Objekt. Das kommt deshalb, weil ich mich intensiv mit dem Uryoga ("Marmayoga[®]") und dem daraus entwickelten "Shake-spear-Aktivierungstraining[®]" beschäftige. Diese Methoden wurden von Prof. Dr. Rocque Lobo entwickelt. Sie dienen mir als Basis für die Betrachtung des Wohnens.

Ich möchte meine Leserinnen und Leser neugierig darauf machen, wie die Yogawissenschaft im Alltag wirken kann. Es fällt immer wieder auf, dass der Yoga zwar mehr und mehr benutzt wird, doch nur vom Namen her. Die Weite ihrer Bedeutung, auch im praktischen Handeln, ist nicht wirklich erkannt worden. Yoga wird in der Regel benutzt ohne seine Ziele und Hintergründe wirklich zu verstehen.

Ich richte mich besonders an Gesundheitspädagoginnen und -pädagogen, die mit dem Übungskonzept von Lobo arbeiten und auf seine wissenschaftlichen Studien und Messungen zurückgreifen können. Sie lernen die Methoden des Marmayoga[®] und des Shake-spear-Aktivierungstrainings[®] im Kontext der Pädagogik. Dadurch sollen sie befähigt werden, gesunde Praxis für die Vorbeugung von Krankheiten und für die Linderung von Schmerzen zu verstehen, um sie anzuwenden. Ich möchte auf meine Art die Gesundheitspädagoginnen und -pädagogen dabei unterstützen, den Yoga weiter zu studieren und sich die Literatur von Lobo mit Fragen zum eigenen (beruflichen) Alltag immer wieder vorzunehmen. Lobos Fachbücher eignen sich nicht zum einmaligen Lesen. Sie sind gedacht als Begleitwerk zum Tun allgemein und zum Yogaüben im Besonderen. Mir ist wichtig, dass diejenigen, die Yoga lehren, verstehen, welche basale Bedeutung die Praxis auch im Alltag einnimmt.

Die Beschäftigung mit dem Wohnen und mit Baukörpern aller Art hat mir seit dem Studium der Methoden Lobo das Material dafür geliefert, eine Wissenschaft zu begreifen, mit der wir im Westen nicht sehr vertraut sind. Das möchte ich weitergeben. Denn es besteht immer die Gefahr, in Erklärungsfallen zu tappen. Ich half mir mit dem Anschauungsobjekt des Städtebaus.

Dieser Bericht ist meine Art der Beteiligung am Fortschritt der Ausbildung von Fachkräften im Institut für Gesundheitspädagogik. Ich möchte einladen, beim Lesen mitzuverfolgen, wie ich den Weg des Yoga erarbeite, um die jeweils eigenen Anknüpfungspunkte zu finden. Ich sehe mich nicht als Heilerin oder stehe nicht in der psychosomatischen Praxis. Ich habe Yoga gelernt, weil ich gemerkt habe, dass er mir beim Verständnis von Lebenssituationen hilft. Die Methoden Lobo haben mich überzeugt. Sie führen zur wirklichen Entspannung, sind wirksam, um den Alltag gesünder, d.h. genussreicher und mit mehr Selbstvertrauen zu gestalten. Es war mir immer ein Anliegen, Menschen zu helfen, für ihr wirkliches Potential offener zu werden. Mein Konzept ist ein schriftlicher Beitrag in dieser Hinsicht. Es soll aufzeigen, wie ich Handeln verstehe.

Theorie ist sicher wichtig. Jedoch habe ich erkannt, dass es im Yoga darauf ankommt, im Körper zu erleben, wie sich Theoretisches beim Üben zeigt. Sonst bleibt der Yoga schon zu Beginn auf einer Ebene stecken, die ihn verfälscht. Mit dem wissenschaftlichen Yoga hat sich mir das Thema des gesunden Wohnens neu geöffnet. Jeder Mensch wohnt und gestaltet in irgendeiner Weise. Er findet deshalb beim Lesen auch seine eigenen Beispiele für den Verlauf bzw. die persönliche Ergänzung zu meiner Arbeit.

Mein beruflicher Hintergrund besteht aus einem Bündel, zusammengesetzt aus Pädagogik, Soziopsychosomatik und Baubiologie. Das nennt sich Gesundheitswissenschaften. Für uns Fachleute ist es wichtig, das Interdisziplinäre zu betonen und darauf zu achten, wo Verbindungen bestehen. Das bedeutet, dass gesundheitsfördernde Methoden als Körperübungen überprüfbar gemacht werden müssen. Das hat Lobo systematisch getan. Die geprüften Methoden sollen auch in den verschiedenen Feldern und Formen meines persönlichen Alltags ihre Anwendung finden. So klärt sich auch die Mitverwendung der Ich-Form.

Wohnen und Gestalten ist letztlich ein Kapitel aus der Theorie und der Praxis des Shake-spear-Aktivierungstrainings®. Deshalb musste ich nicht "bei Null" anfangen. Ich konnte auf die langjährige Forschungsarbeit von Lobo zurückgreifen. Ich lernte ihn als meinen wichtigsten Lehrer in den langen Jahren meiner Ausbildung und meiner Arbeit kennen.

Die Erkenntnisse des altindischen Arztes Susruta über Gesundheit und Krankheit, die Lobo für das westliche Gesundheitswesen übertragbar verarbeitet hat, dienen meiner Arbeit auch als Grundlage. Die Leserinnen und Leser haben sich davon schon einiges angeeignet und können ihr Wissen beim Lesen übertragen.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es nicht einfach ist, die Yogawissenschaft zu verstehen. Wir verfallen immer wieder in den Fehler der Verdinglichung von dynamischen Gesetzen, wenn wir Texte aus Kulturen heranziehen, die nicht von uns selbst eingegrenzt und dann statisch "befestigt", also perspektivisch beschrieben werden können.

Ich möchte auch zeigen, dass Bauen, Gestalten von Dingen und letztlich Beziehungshandeln allgemein eng damit zusammenhängen, wie ich mit meiner eigenen Selbstregulierung zurechtkomme. Dazu beschreibe ich mein Verständnis der Marmas im Zusammenhang mit dem Wohnen.

Wenn ich die (fortlaufenden) Forschungsergebnisse von Lobo als Grundlage meiner Arbeit einsetze, wiederhole ich nicht, was er in seiner gesamten Literatur ausführlich entwickelt und beschrieben hat. Das ist weder sinnvoll, noch überhaupt möglich. Zusammenfassungen reichen mir, weil sie dem Verständnis meiner Arbeit dienen.

Nicht zuletzt hat Wohnen auch sehr viel mit der Integration des sog. weiblichen Prinzips beim Steuern des Handelns zu tun. Auf diesem Weg möchte ich über weibliches Verhalten und Handeln im Gesundheitsprozess sprechen und es auf ein neutrales Gebiet übertragen. Es geht mir nicht darum, den Machtkampf zwischen den Geschlechtern neu anzuzünden. Ich möchte aufzeigen, dass männliche und weibliche *Prinzipien* als Grundlage für Lebendigkeit, Gesundheit und somit für das Handeln eine Voraussetzung bilden, wenn wir von der Sozialisation des Bewusstseins sprechen. Wir können nicht lernen, biologische Aufgaben des anderen Geschlechts zu übernehmen. Doch wir können lernen, das, was wir körperlich angelegt haben, im Zuge der Vertiefung unserer Selbstbegegnung in unser Lebenskonzept als Gestaltungsprozess zu entdecken.

Im ersten Teil meines Fachkonzepts werde ich versuchen, die "Methoden Lobo" kurz zusammenzufassen, damit sie für das Verständnis der Entwicklung von Wohnkonzepten vorliegen. Damit rücke ich dem Dschungel der Begrifflichkeit von präventiven Konzepten und Systemen im Städtebau näher. Ich betrachte auch mythologisch-psychologische Verständnisbeispiele. Sie sind wichtig, um mein Gesamtkonzept zu verstehen. Ich werde versuchen, den Unterschied zwischen esoterischen Modellen und wissenschaftlicher Präventionsforschung an meinem Thema aufzuzeigen. Es ist mir ein persönliches Anliegen, auch die Menschen zu erreichen, die meinen, sich von den Naturwissenschaften und der Technik abwenden zu müssen, damit sie sich in unserer schnelllebigen Welt wieder wohler fühlen können. Sie sollen verstehen, dass es gerade

die neueren Forschungen in der Neurophysiologie sind, die ihnen dabei helfen können, sich anderen Erklärungsebenen bei körperlichen Zusammenhängen anzuvertrauen.

Der zweite Teil geht auf die Anfänge von Bedeutungszusammenhängen zwischen Wohnen und Bewusstseinsstufen im menschlichen Leben ein. Dabei steht das Verständnis für mögliche Übertragungsfehler im Vordergrund. Denn ich möchte die Brücke für die soziopsychosomatische Betrachtung von altem Kulturmaterial im Zusammenhang mit der eigenen Leiblichkeit weiterbauen. Die Beleuchtung durch die Naturwissenschaften sind von Vorteil. Auch hier verweise ich auf die Studien von Lobo.

In einem weiteren Kapitel stelle ich kurz Auszüge aus der Geschichte des Wohnens und des Städtebaus vor. So sollen Systeme und deren Veränderung erkannt werden können.

Auf dieser Basis erschliesse ich die Bedeutung der Idealstädte für das Wohlbefinden der Menschen. Ich konnte hierfür vor allem auch eine unveröffentlichte Arbeit meines Vaters heranziehen, der als Architekt ein Konzept über den Zusammenhang des Bauens von befestigten Städten mit der Bedrohung von Waffen geschrieben hatte. Ich zitiere seine Auszüge als Blockzitate. Die Verbindung von Bedrohung und dem Verhalten in verunsichernden Situationen wird nun weiter ausgeführt, indem das von Susruta als kommunikatives Metapher gewählte Bild des "Pfeils" und seiner Bedrohung für den Menschen mit den bewehrten Städten zusammengebracht wird.

Einen Abschluss des Hauptteils bildet eine kritische Betrachtung der Übertragung von traditionellen Ideen auf den Städte- und Wohnbau heute. Dabei wird die Wissenschaftlichkeit als Prüfkriterium ausgeführt und betont, worauf es in den alten traditionellen Modellen für den Wohnbau ging.

Ich möchte erklären, wie ich Wohnen soziopsychosomatisch verstehe. Das ist mein beruflicher Blickwinkel. Die Darstellung des Wohn- und Gestaltungsvorgangs soll den Gesundheitspädagoginnen und -pädagogen und vielleicht auch anderen Fachleuten und Laien helfen, das Wohnumfeld einmal anders zu betrachten. Ausserdem ist es mir ein Anliegen, den Blick der Baubiologie auf die Kommunikationsebene der Grenze zwischen Menschen und dem Baukörper zu weiten und sie auf die vorliegenden naturwissenschaftlichen Messmethoden hinweisen, um sie für das Wohnen weiterzuentwickeln.

Diese Arbeit ist ein Überblick über meine eigenen Yogastudien im Kontext des Wohnens und Gestaltens im Laufe der letzten Jahre. Ich führe außer den Blockziten keine literarischen Nachweise. Damit möchte ich vor allem die Lesbarkeit verbessern. Ich stelle im Anschluss an die Arbeit die Literatur zusammen, die ich als wichtig erachte.

2 Die “Methoden Lobo”

2.1 Yoga und Shake-spear-Aktivierungstraining®

Die modernen Gesundheitswissenschaften gründeten vor allem auf systemtheoretischen Erkenntnissen, um so die Gesundheit aller im Sinne demokratischer Gesellschaften zu fördern und Verarmung möglichst zu unterbinden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Profession arbeiten in vielen Gebieten, damit für das Wohlbefinden der Bevölkerung auch dann das Beste getan werden kann, wenn Kosten gespart werden müssen.

Ein wichtiger Bereich ist die Prävention. Dieses Forschungsgebiet hat erst Lobo ergänzend zu den systemtheoretischen Erkenntnissen für die Praxis von Gesundheitspädagogen und -pädagoginnen aufbereitet und mit praktischen Übungen für alle nutzbar gemacht. Bislang liegt hier in der systemtheoretischen Praxis eine Lücke vor. Die Praxis des Übens oder Methoden, die zum Inhalt haben, was theoretisch erarbeitet wurde, sind nicht vorhanden oder lassen sich nicht testen. Sie stützen sich immer noch auf statistische Untersuchungen, deren Qualität für die Diskussion im Gesundheitswesen nur bedingt reicht. Ein wichtiger Schwerpunkt zu Beginn der Gründung der Fakultät der Gesundheitswissenschaften war zwar die Psychosomatik. Dennoch stand man solchen Methoden, die durch Übungen traumähnliche Zustände erreichen wollten, sehr skeptisch gegenüber bzw. sie wurden nicht behandelt. Wurden doch im Westen diese Bewusstseinsphasen immer noch als unwissenschaftlich betrachtet. Das galt auch noch in Zeiten, als es schon möglich geworden war, diese paradoxen Zustände durch Messungen (am Elektroencephalogramm, im Blutserum, an Blutdruckwerten u.a) als eine Tatsache und eine menschliche Fähigkeit aufzudecken. Schon in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts hatte man begonnen, diese Bewusstseinslagen mit einem spezifischen, dem Erlebniszustand korrelierenden nervösen Prozess aufzuzeichnen. Man erkannte einen “paradoxen Erregungszustand”, der durch die “Süße” der endophinen Bestandteile im Blut solche Zustände hervorrufen konnte, von denen viele Kulturen immer wieder berichtet hatten. So auch in Indien.

Lobo begann seinen Forschungsweg in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts. Angeregt durch die Fortschritte in den Naturwissenschaften machte er sich daran, den Uryoga als Methode für den Eintritt in traumähnliche Zustände zu untersuchen, um ihn als Übungsform in der Prävention verwenden zu können. Er konnte sich auf vorhandene Körpertechniken stützen, die aus einer Zeit und Kultur stammen, die uns sehr fremd ist. Menschen verfügen über angeborene Fähigkeiten, die ihnen (durch Training)

zugänglich werden, mit verhältnismäßig einfachen Mitteln der Bewegungsveränderung Tagträume zu erleben.

Lobo war es wichtig, den Übertrag auf unsere Lebensverhältnisse in westlichen Industrieländern richtig zu vollziehen. Es hat sich in der Praxis sehr schnell gezeigt, dass viele Anbieter und Anbieterinnen von Yoga (und Ayurveda) und somit auch die Nutzerinnen und Nutzer genau diesen "Sprung" von einer Kultur zur anderen und von einer vergangenen Zeit zur Moderne nicht im Sinne der "Erfinder" und "Erfinderinnen" von Yoga (und adäquaten Modellen) sowie ihrer zugrundeliegenden Philosophie vollzogen haben. Heute sind Yoga und Ayurveda Angebote auf dem Wellness-Konsummarkt geworden. Sie werden nicht einmal von den Krankenkassen auf deren Qualität geprüft. Körpertechniken, die fehlerhaft bzw. unvollständig auf den Markt gebracht werden, sind nicht im Sinne der Gesundheitsförderung aller. Sie sind vielleicht schick und "in" und haben deshalb Marktwert, aber nicht für die Prävention. Sie lassen auch keine Möglichkeit offen, tranceähnliches Bewusstsein als solches (messbar) zu erreichen.

Es war Lobo immer wichtig, dass alle Fachleute für Gesundheit mit der Prävention ebenso umgehen wie wir es in der Regel auch mit therapeutischen Gesundheitshilfen tun (sollten): Sie müssen im Sinne der Naturwissenschaften nachprüfbar sein; ihre Gültigkeit für die Vorbeugung von Krankheiten muss erkennbar werden. Es hat sich leider im Bereich der Gesundheitsförderung der Denkfehler eingeschlichen, dass Wohlbefinden von außen bestimmt werden kann und es deshalb wie eine Ware auf den Markt von Angebot und Nachfrage geworfen wurde.

Lobo gehört zu den ersten, die den Zusammenhang des Uryoga mit der modernen Soziopsychosomatik (den Gesundheitswissenschaften) und mit den Naturwissenschaften herausgearbeitet hat. Er hat die Möglichkeit gefunden, auf der Basis der Chronobiologie, der Pharmakologie und vor allem der Neurophysiologie seine Forschungen zu vertiefen. Dies versetzte ihn in die Lage, wissenschaftliche Prävention anbieten zu können. Es gibt inzwischen ein großes Paket an praktischen Übungen, die wirklich vorbeugen. Sie sind von Maßnahmen zur "Entspannung" abzugrenzen, die Testverfahren nicht immer standhalten würden. Es ist mit dem von ihm entwickelten "Shake-spear-Aktivierungstraining®" ein weiterer Sprung in die Moderne gelungen. Diese Methode kann letztlich auch der Psychologie körperorientierte Wege aufzeigen, wie Gesundheit der Seele messbar werden kann.

Die gesundheitswissenschaftliche Präventionsforschung von Lobo befasst sich mit der Integration traumähnlicher Bewusstseinsphären und deren kommunikative Betrachtung und Beurteilung am Schnittpunkt zwischen Schlaf- und Wachbewusstsein im Kontext der Selbstregulierung von Gesundheit und Wohlbefinden. Das ist folglich auch mein persönlicher Hintergrund für die Erschließung von Systemen des gesunden Wohnens.

Wir befinden uns heute, seit dem Beginn des Industriezeitalters (Anfang des 19. Jahrhunderts), in Zusammenhängen, die wir als Beschleunigung unseres Alltags beschreiben. Traum- und tranceähnliche Zustände, das wirkliche Ziel des Übens im Yoga, ma-

chen uns Angst; wir haben sie aus unserem Denk- und Handlungsfeld zumeist ausgeschlossen und dem Feld der Esoterik überlassen. Es fällt auf der anderen Seite auf, dass viele neue Krankheiten entstanden sind, die wir nicht mehr so "leicht" wie Infektionskrankheiten lindern können, weil ihr Entstehungshintergrund ein multipler ist und auch seelisches Unwohlsein dabei entsteht oder als Ursprung erkannt wird. Wir handeln im Wachbewusstsein viel zu oft wie in Zeiten der Not, weil alles schnell gehen muss und alles darauf zielt, uns zu verteidigen, zu kämpfen und uns vor möglicher Bedrohung zu schützen. Wir haben keine Zeit, Ereignisse auf unser eigenes Beteiligtsein hin zu untersuchen. Wir müssen schnell handeln.

Es ist ein Hohn, wenn uns nun vorgeschlagen wird, im Arbeitsalltag in Ruhe auf uns selbst zu hören, um unsere Handlungen adäquater variieren zu können. Die Beschleunigung verhindert, uns selbstreguliert und somit entsprechend unseres Wohlbefindens zu bewegen und zu handeln. Wir haben höchst selten die Möglichkeit, unsere berufliche und unsere persönliche Umwelt umzugestalten. Besonders die berufliche Welt ist schnell und richtet ihren Rhythmus nach der Produktionssteigerung. Aber wir verfügen über sog. Freizeit und die könnten wir selbstbestimmt nutzen.

Es ist wichtig, die Phasen der möglichen Regeneration neu zu beleuchten. Gesundheitsspezialisten werden den beruflichen Alltag nicht verändern können. Das Thema Regeneration macht traditionelle Modelle für das Gesunden wieder interessant. In vielen alten Kulturen war es selbstverständlich, dass Wohlbefinden und somit Regeneration dann steigt, wenn *alle* Bewusstseinsphasen (das Wach-, das Schlaf-, das Traum- und das traumähnliche Wachbewusstsein oder die Trance und die Meditation) ihren Platz im Leben eines Menschen besaßen. Dieses Lernen gehörte zu den Inhalten für die Sozialisation. Im Indien der Antike wurde über diese Technik geschrieben: der Yoga. Fachleute beobachteten damals vielleicht die ständigen Abläufe im Rhythmus von Tag und Nacht mit seinen unterschiedlichen Temperaturen im Zusammenhang mit der Veränderung des Tages-, des Monats- sowie des Jahresablaufs und deren Notwendigkeit, Zeit darauf zu verwenden, dass sich das rhythmische Konzept im (menschlichen) Körper immer wieder synchron einstellen kann. Solche Vorgänge brauchen Zeiten der Ruhe, denn sie sind meditative oder tranceähnliche Akte.

Der altindische Arzt Susruta lebte und arbeitete wahrscheinlich zu Zeiten Buddhas. Er war ein wichtiger Forscher im Bereich der Körperstellungen als Ausgang für den Eintritt in tranceähnliche Wachzustände. Er entwickelte Theorien, die wir auch noch heute für die Psychosomatik und somit für die Gesundheitsprävention verwenden können. Er erkannte Gesamtzusammenhänge, weil er auf Schnitt- oder Drehpunkte im menschlichen Körper und deren Bewegungen für die Weiterentwicklung achtete. Für den Schutz des eigenen Lebens unter der Bedingung von Bedrohungen aller Art entdeckte er den Weg der Selbstregulierung des Körpers auf der Ebene von vitalen Stellen. Seine Methode kann auch heute noch helfen, weil auch wir mit allen Formen von Stresserscheinungen zu tun haben. Seine soziopsychosomatischen Übungen können Störungen und Schmerzen lindern, indem das cortocomotoneurale System des Menschen entkoppelt und im Sinne der gesunden Handlung sich neu koppelt, wenn wir

im Sinne von Yoga üben. Auf diese Weise können wir auch dazu beitragen, den Beginn von chronischen Krankheiten Einhalt zu geben.

Susruta arbeitete als Militärarzt (Chirurg) auf Kriegsschauplätzen. Er erkannte, dass diese Männer nur eine geringe Chance hatten, wirklich unverletzt zu bleiben, wenn sie taten, was man von ihnen verlangte, nämlich den Gegner zu töten. Sie wurden dabei oft selbst zum Opfer, besonders im Augenblick, in dem sie ihren Pfeil abschossen: eine äußerst verunsichernde Situation. Sie konnten sich nicht unsichtbar machen und mussten sich dennoch voll auf den Abschuss konzentrieren. Ihr Körper diente ihnen dafür als Werkzeug, nicht nur der Pfeil. In gleicher Weise sind wir Menschen von den Funktionen unseres Körpers abhängig. Dieser Körper steht im engen Zusammenhang mit den Veränderungen von Tag und Nacht (und somit von der Sonne und vom Mond) sowie von allen klimatischen Bedingungen des Jahreszyklus. Das macht ihn zu einem ewigen "Gefangenen" der Erde und der kosmischen Veränderungen, des Feldes, auf dem er arbeitet und ruht. Er ist vor allem deshalb abhängig, weil er seinen Körperrhythmus bzw. seine Grundrhythmen auf die Veränderungen seiner Umwelt hin immer wieder neu zurückbringen muss auf das eigene Grundmuster, wenn er seine Kraft aus sich selbst ziehen will. Auch dann, wenn Hilfsgeräte bei der Arbeit unterstützend wirken, wird jeder Mensch irgendwann auf seine Körperreserven für Notfälle zurückgreifen müssen, weil er sich ausgeschöpft hat. Die Phasen der Ruhe sind deshalb nicht zu vergessen, um für die Regeneration und das Auffüllen der Reserven sorgen zu können. In dieser Zeit werden nicht nur müde Körperteile beruhigt, sondern der Verdauungsprozess läuft ab, damit alle Organe neue Kraft erhalten. Hier werden ebenso Alltagsprobleme noch einmal überarbeitet (im Traum), Rhythmen auf ihre Basis zurückgeführt (auf der Basis der PGO-Wellen im Gehirn), damit die verschiedenen Rhythmen erneut im Wachen in ihren von hier aus gesteuerten Fluss auseinanderlaufen können.

Susruta nannte den Menschen den "Gefangenen auf dem Feld". Damit meinte er ein Schlachtfeld. Das Schlachtfeld war Susrutas eigenes Erfahrungsfeld für seine Theorie, der "Lehre über den Pfeil".

Einige fühlen sich von Susrutas Bild im Zusammenhang mit Krieg nicht angesprochen. Sie fragen sich, warum wir heute von einer Sozialisation unter kriegerischen Bedingungen sprechen, obwohl wir in unserer modernen westlichen Welt doch sehr zivilisiert und friedlich leben. Wenn wir genauer hinsehen, besonders auch auf unsere Arbeitswelt und deren Verteilungskämpfe und Umgangsformen, sieht es schon anders aus. Zu Hause sind die Bedingungen auch nicht immer friedlich.

Lobo stellte heraus, worum es Susruta in seinen medizinischen Traktaten eigentlich ging: Es geht stets um den "Krieg des eigenen Körpers", um die Auseinandersetzung mit allem, was auf einer Ebene geschieht, die weder mir noch dem anderen "gehört". Dort müssen wir immer wieder neu Entscheidungen treffen. Tun wir das nicht, kommen wir in große Probleme, weil wir nun auf die Abwehr angewiesen sind. Diese ist gar nicht ausschließlich möglich. Wir können uns nicht völlig vor Kontakten schützen, denn wir sind darauf angewiesen, etwas von außen hereinzulassen und auch (anderen)

etwas abzugeben, sonst können wir gar nicht leben. Kontakte sind stets auch eine latente Gefahr. Wir wissen nicht sofort, ob sie feindlich sind, sei es ein Nahrungsmittel, sei es auch (auf einer anderen Ebene der Kommunikation) z.B. eine ausgesprochene oder angekündigte Kündigung der Wohnung oder des Arbeitsplatzes.

Unter dem Einfluss der ständigen Beschleunigung, die unseren Alltag bestimmt, können wir nicht schnell genug abschätzen, wer Freund oder Feind ist. Was bleibt uns zu tun? Hilft es wirklich, eines der Angebote der Zerstreuung anzunehmen, damit wir keine Magenschmerzen bekommen, weil wir gar keine Zeit hatten, viel über das nachzudenken, was wir eigentlich essen wollten? Alles läuft zu schnell und es gibt viel zu viele Entscheidungen, die wir für uns treffen müssen. Zusammenfassend bleibt es deshalb bei Susrutas Bild des "Gefangenen auf dem Feld", der genau dann, wenn er sich befreien will, Gefahr läuft, dass ein "Pfeil" eindringt. Susruta ist für uns heute nicht mehr ein wichtiger Lehrmeister für die Chirurgie. Diese Methoden sind veraltet. Anders sieht es aber aus, wenn wir die Dynamik der Kontakte und Beziehungen dort ansehen, wo sie sich treffen.

Wir müssen lernen, mit Schlägen, Begegnungen oder Ernährungsangeboten umzugehen, also mit "Pfeilen", denn wir sehen es nicht sofort instinktiv, was gut oder was schlecht ist. Wir müssen den Kontaktbereich kennenlernen, der uns helfen kann, Entscheidungen aller Art zu treffen, um auch "nein" sagen zu können, wenn wir merken, dass es angebracht ist.

Unser Körper hat eine wichtige Fähigkeit. Er kann lernen, traumähnliche Zustände in seinen Alltag aufzunehmen und den Tiefschlaf und das Traumbewusstsein damit auch noch zu stärken. Solche Kontakte sind nur dann gefährlich, wenn wir uns beim Üben in den Einstieg manipulieren lassen.

Es sind teilweise angeborene und teilweise lernbare Fähigkeiten, die uns helfen, uns selbst zu schützen: Trance, Meditation, Traum und andere ähnliche Methoden sind messbare Bewusstseinsformen. Sie können mit der Hilfe von (wirklichen) Fachleuten wieder gelernt werden. Wir werden dabei unterwiesen, sie an den Schnittpunkten zwischen Schlaf- und Wachbewusstsein zu entschlüsseln. Auf diesem Weg lernen wir vor allem die Methode der wahren Entspannung. Denn schon die Spannung von Bögen bei den Asanas (den Körperstellungen) und im Pranayama (Atemtechniken) sind meditative Akte. Die wirkliche Entspannung bietet den Vorteil, dass sie uns leiblich dabei unterstützt, den Fluss des Blutes zu "formen" und somit auch das Herz zu entlasten.

Weder Verdrängungsmechanismen noch Bewältigungsstrategien helfen auf Dauer, wenn wir den "Pfeil" vermeiden wollen. Er kommt sowieso. Wir können lernen, wie und ob wir ihn annehmen oder abgeben wollen. Yoga ist ein Weg, der zeigt, wie wir das können: Besonders die Zeiten der Beschleunigung verbessern die Chance, unsere Selbstregulierung wieder zu entdecken. Wir können uns dann auf sie stützen, um uns zu schützen.

Unser Körper ist natürlich auch darauf eingerichtet, für einige Zeit alles aus ihm her-

auszuholen, damit wir möglichst viel Kraft zur Verfügung haben. Doch unsere Reserven für die Not sind begrenzt. Ein gutes Beispiel dafür sind Leistungssportler und -sportlerinnen. Kaum eine Berufsgruppe ist so oft erkrankt und verletzt. Alle nehmen zusätzliche Stärkungsmittel und im Alter sind sehr viele chronisch krank. Sie versuchen über eine sehr lange Zeit, "den Pfeil abzuwehren" und festigen ihre Muskeln, indem sie das Herz antreiben.

Unsere Reserven wollen immer wieder gefüllt werden. Begehen wir zu lange Raubbau mit ihnen, zeigen sich verschiedene Vorzeichen und später Schmerzen und Unwohlempfindungen. Nun bricht das Notsystem ein und wir können krank werden. Lobo hat sehr viel über die Entstehung von chronischen Störungen und Krankheiten geschrieben. Im Zusammenhang mit meiner Thematik reicht es an dieser Stelle aus, auf die Verbindungen mit dem ausbleibenden möglichen Kontakt zwischen Innen und Außen, zwischen Ich und dem ganz Anderen hinzuweisen.

Was bedeutet nun die Metapher des "Gefangenen auf dem Feld" genauer und was hat das alles mit dem Yoga zu tun? Ich möchte den Versuch unternehmen, dieses Bild in meinem eigenen Kontext auf die moderne Zeit zu übertragen. Susruta schrieb von Männern, die im Kampf verwundet worden sind; er beobachtete sie sehr genau. Auch moderne Männer in den westlichen Industrieländern stehen im Kampf, wenn sie sich auf das Leben in unserem Alltag einlassen. Ihr cortocomotoneurales System ist darauf eingerichtet, stets ein Ziel anzupeilen, es genau auszumachen und es möglichst zu erreichen. Das birgt die Gefahr, dass sie, nachdem sie sich sehr deutlich und zu oft auf Ziele außerhalb ihres Körpers orientieren, nicht mehr genügend beobachten können, was das alles in ihrem Körper auslöst. Deshalb ist es notwendig, die Körperkoordination zu prüfen, damit Gefahren des Angriffs auf das eigene Leben als Tatsache akzeptiert und somit gesehen werden.

Männliche Gehirne haben eine Besonderheit: Sie verfügen über ein Areal, das es ihnen ermöglicht, gut perspektivisch sehen zu können. Doch dafür brauchen sie einen Standort, den sie so gestalten können, dass er der jeweiligen Situation angemessen verändert werden kann. Dieser Ort muss also beweglich oder flexibel immer wieder neu gebildet werden, damit wirklich Schutz aus dem Blickwinkel des "inneren Sehers" erfolgt. Es ist immer wieder versucht worden, sich mit technischen Mitteln körperlich zu schützen. Das musste missglücken, denn wir brauchen ja die Verbindung mit dem Umfeld, um sich vom Körper her überhaupt in der Welt orientieren zu können. Der in Raum und Zeit orientierte Körper ist es, der im Wachbewusstsein handelt. Ohne diese Anbindung an das Außen ist keine Aktivität möglich. Wir fühlen uns dann völlig ungeschützt.

Bei den Frauen läuft es etwas anders ab. Ihre Gehirnareale sind nicht ganz deckungsgleich zu den männlichen ausgestattet. Sie können sehr gut "flächig" sehen und kommunizieren. Das räumliche Erkennen erarbeiten sie sich auf ihrem weiblichen Weg der hormonell gestützten Selbstregulierung. Ich werde mich mit diesem Thema an einer späteren Stelle beschäftigen. Das bedeutet nicht, dass Susruta für Frauen nicht gültig ist. Seine Metapher ist die, die aus seinem eigenen Handeln stammt und er ist ein Mann,

der hormonell genauso steuert, wenn er zur Selbstregulierung vorstößt.

Susrutas Folgerung war: Es muss etwas im Körper sein, das Menschen dann schützt, wenn sie dabei sind, sich auf ihre spezielle Aufgabe zu konzentrieren, damit sie auch dann noch reagieren können. Freiheit bedeutet für uns Menschen eben nicht die "Loslösung/Befreiung vom Feld", d.h. vom Körper. Freiheit bedeutet etwas anderes: Sie liegt darin, sich auch bei höchster Konzentration den Raum für die Begegnung mit dem oder der ganz Anderen immer wieder zu erarbeiten, um dort für sich Entscheidungen treffen zu können, die letztlich der Selbstentwicklung dienen.

Auf diesem Weg entdeckte Susruta die sog. Marmas. Das sind vitale Stellen am Körper, die sich dadurch auszeichnen, dass dort, wo sie liegen, unterschiedliche Gewebe bzw. deren Rhythmen zusammenlaufen. Sie sind also nicht nur Material, also z.B. bestimmte Organe. Sie sind auch Orte, die als Treffpunkte für die unterschiedlich schwingenden Materialien des Körpers Koordinationsarbeit leisten. Sie bilden die jeweiligen Kontaktstellen oder Treffpunkte, an denen Fremdes und Eigenes synchronisiert werden kann, damit Neues entsteht. Sie sind es, die dafür sorgen, dass Bewegungen und auch Ruhephasen ohne Schmerzen ablaufen können oder im umgekehrten Falle über Zeichen des Unwohlgefühls melden, dass wir uns verausgaben. In der Rückkopplung und der Weiterverarbeitung über das corticomotoneurale System können dadurch auch Meldungen ausgelöst werden, die zur Ausschüttung von Endorphinen oder Stresshormonen führen. Die Marmas sind es, die im Yoga hauptsächlich trainiert werden. Mit der Beachtung der Marmas können wir selbst testen, ob wir wirklich Yoga üben oder in einer gymnastischen Bewegung verharren. Yoga ist keine sportliche Dehnübung, Yoga ist ein soziopsychosomatisches Training bzw. Testverfahren, das traumähnliche Zustände einleiten soll.

Im nächsten Kapitel werde ich noch genauer auf die Marmas eingehen. An dieser Stelle möchte ich betonen, dass es mir beim Thema Wohnen auch um den Yoga geht, der aus der Forschung des Arztes Susruta und des Wissenschaftlers Lobo stammt, die sich beide auf den Uryoga stützen. Es wurden Übungen zusammengestellt, die jungen Männern dazu verhalfen, ihren sich selbst regulierenden Selbstmechanismus mit den leiblichen Koordinationskräften zu stärken. Dafür mussten sie etwas tun und so üben, dass sie ihren eigenen Körper immer wieder "befragen" konnten, damit er ihnen durch seine Körperempfindungen eine Antwort auf die wahre Befindlichkeit geben konnte. Das gilt auch heute noch für die Übenden - die in der Regel heute weiblich sind.

Richtig üben bedeutet in diesem Zusammenhang, die Körperkoordinationskräfte auf der Basis des jeweiligen Schwerpunkts, der von den Spannungsbögen gestützt wird, so zu regulieren, dass das jeweilige "Ziel" der (ruhigen) Bewegung angepeilt werden kann. Auf diese Weise soll die Begegnung mit dem ganz Anderen im eigenen Körper aus der Ruhe der Trance geübt und getestet werden. Der Körper funktioniert "wie im Schlaf", während der Kopf stark aktiv im Gehirn bleiben kann oder umgekehrt, wenn wir beim Üben bleiben. Die Regulationsmechanismen des Gehirns sind im Detail sehr ausführlich von Lobo beschrieben worden. Deshalb habe ich an dieser Stelle nur den

Treffpunkt und seine Arbeit herausgestellt.

Yogastellungen sind so ausgewählt worden, dass sie verunsichernde Situationen nachbilden. Wenn wir sie einnehmen, können wir erkennen, ob unsere innerlich auf die Kopplung des Systems eingerichteten Bewegungsmuster noch stimmen (Feedforward- und Feedbacksystem). Es ist wichtig, die Bewegungen oder Muskelstellungen isometrisch vorzunehmen. Isometrisch bedeutet, dass wir zwar die Spannung, jedoch nicht die Länge von Muskelgruppen verändern. Die Spannungsmodifizierung geschieht folgendermaßen: Die Muskeln, die die kleinen Adern (Kapillaren) umgeben, drehen diese leicht wie in einer Wringbewegung, damit mehr Blut zum Herzen fließen kann. So kann die Versorgung der Organe aufgrund der Muskelbewegung erfolgen. Das Herz bleibt relativ unbelastet. Die Atmung koppelt sich an den Vorgang, der Brustkorb wird sich öffnen und es kommt zur Aufatmung. Der Puls steigert sich. Das kann nur geschehen, wenn die vitalen Stellen bei den Stellungen in das Gesamtgeschehen eingebettet sind. Wir empfinden es als angenehm, es ist keine Leistung, sondern wie ein Ausruhen in einer sehr hellen Wachheit in einer Situation, die von Ursprung her auch unangenehm sein könnte. Wir schöpfen aus dem, was der Körper über das Herz weiterverteilt an die Organe, weil wir an die Bewegung unserer Koordinationsleistungen angekoppelt sind.

Gehen wir in Bewegungen über die Isometrie hinaus, üben wir isotonisch. Wir dehnen Muskeln und Bänder. Der Körper richtet sich auf eine schnelle Reaktion ein: Es kommt in den Muskeln zu keiner Spannungsveränderung, obwohl der Muskel kontrahiert. Deshalb kann auch kein Blut aus den Kapillaren herausgedrückt werden, das Herz muss nun schneller schlagen und die Atmungsfrequenz nimmt zu.

Es ist der Sinn des Yoga, so zu üben, dass sowohl die Über- als auch die Unterforderung des Herzens und der Atemfrequenz unterbleiben kann. Auf diese Weise wollen wir üben, Situationen der Verunsicherung in entspannten Bewegungen/Stellungen zu begegnen, ohne die Tatsache auszuschalten, dass wir genau jetzt angegriffen werden können. Wenn ich "richtig" übe, werde ich gerade aufgrund meiner relativen Flexibilität handeln können, wenn es angebracht ist. Selbstregulierung geschieht nun vom Körper her: An den in den Stellungen eingebetteten Marmas oder vitalen Stellen finden synchrone Vorgänge statt, die letztlich auch zu einer Koordination aller Physiologien und des Halteapparats führen. Im Abstimmen zusammen mit den Körperteilen, die die Schwerkraft der Erde nutzen, um den jeweiligen Stand zu stärken, schöpfen andere Körperteile aus der Kraft der Koordination, um sich zielgerichtet zu orientieren.

Durch Yogaübungen werden unsere Sinne beruhigt. Das bedeutet allerdings nicht, dass sie ausgeschaltet werden. Sie behalten weiter ihre Aufgabe, Feindliches zu erkennen, allerdings nun eher auf den Raum des Treffens zwischen Innen und Außen gerichtet. Das Feedforward- sowie das Feedbacksystem des Körpers bleibt aktiv, damit wir kämpfen, fliehen oder uns schützen können. Yoga unterstützt letztlich die Fertigkeiten der sinnlichen Wahrnehmungen und fördert die Kraft der Tiefensensibilität.

Lobo stellte im Zusammenhang mit dem verstärkten Gebrauch technischer Geräte wie den z.B. Personal Computer Mitte der achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts wesent-

liche Veränderungen bei sich selbst und bei den Yogaübenden fest: Die Beschleunigung unseres Alltags hatte nun in einem Maß zugenommen, dass der Marmayoga® nicht mehr ausreichte. Auf der anderen Seite lieferten die Forschungen der neurophysiologischen Wissenschaften und der Pharmakologie wichtige Ergebnisse für das Phänomen der traumähnlichen Phasen im Zusammenhang mit der Gesundheit der Menschen und ihrer Behandlung. Immer mehr Übereinstimmungen zwischen basaler Steuerungen im ZNS, Verstellungsmöglichkeiten und deren Konsequenzen für den Menschen bestärkte Lobo darin, seine Körperübungen weiter zu verfeinern. War es doch inzwischen in der gesamten Fachwelt anerkannt worden, dass unterschiedliches Bewusstsein nicht nur wichtig ist für die Persönlichkeitsentwicklung in tiefenpsychologischen Sitzungen, sondern dass es sichtbar gemessen werden kann und vor allem auch seine Anwendung in der Prävention und der Gesundheitspädagogik findet. Die Beschleunigung des Alltags hatte einen Stand erreicht, der die Weiterentwicklung der Prävention forderte.

In dieser Zeit vollzog sich auch beim Wohnbau ein deutlicher Wandel: Durch Engpässe in der Heizenergie kam es zu großen Veränderungen in der Bautechnik. Materialien, die Heizenergie sparen sollten, zeigten schon bald auch ihre Schattenseiten. Sie wurden jedoch nicht im Zusammenhang mit der Fähigkeit zu entspannen und zu regenerieren diskutiert.

Die Weiterentwicklung des Marmayoga®, das Shake-spear-Aktivierungstraining®, ist eine Methode, den ursprünglichen Yoga mit schwingenden Geräten zu erweitern, damit bei richtiger Nutzung zuerst das corticoneuromuskuläre System beruhigt wird. Nun erst konnte sich - mit der Unterstützung von Geräten, die im Bereich des Schwingungsmusters des parasymatischen Nervensystems von außen her die rhythmischen Muster im Körperinneren erreichen sollen - das ZNS entkoppeln, um sich im Sinne der Entspannung neu zu koppeln. Die Schwingung der Geräte sind geeicht, die Benutzung ist vorgegeben und muss trainiert werden. Langanhaltende Beschleunigungseffekte durch die gesellschaftliche Mobilität am Arbeitsplatz, in der Freizeit und durch Wohnen können nur noch mit dem Einsatz von Hilfsgeräten verändert werden. Alleine mit Yoga ist der Weg zur Tiefenentspannung und zu traumähnlichen Bewusstseinsstufen nicht mehr möglich. Die Geräte sind auch deshalb tauglich, weil sie dabei helfen, schmerzende Stellen zu enttarnen, die wir entweder bislang als zu unwichtig oder als nicht existent beurteilt hatten.

Lobo hat den Übungsablauf sehr ausführlich beschrieben. Ich versuche an dieser Stelle, den Überblick aufzuzeigen und den Sinn der Aktivierungsübungen für den Gesamtverlauf der körperorientierten Übungen herauszustellen. Letztlich geht es im Shake-spear-Aktivierungstraining® ebenso wie im Marmayoga® um die Fähigkeit zu koppeln, d.h., alle Körperhythmen auf der Basis der sog. PGO-Wellen im Gehirn - im präfrontalen Cortex - auf ihren Grundrhythmus zurückzuführen. Diese Effekte zählen sich letztlich für das Handeln im Wachbewusstsein aus, denn sie gehören zur Regeneration des gesamten leiblichen Systems.

2.2 Wie sich Wohnkonzepte entwickelt haben: Ein kulturgeschichtlicher Überblick

Auf den ersten Blick mag es wie ein Bruch im Fluss der Arbeit erscheinen, wenn ich das Thema "Wohnen" nun in den Zusammenhang mit den körperorientierten Übungen des Yoga stelle. Doch das ist es nicht, wenn wir uns vergegenwärtigen, was Wohnen - bezogen auf den Körper - vom Ansatz her bedeutet: Wohnen stammt etymologisch von Begriffen wie Wonne, Genuss und beschreibt eine Handlung, keinen Zustand. Dieser Akt findet immer wieder neu statt, wenn wir "ganz bei uns" sind, um aus den Phasen der Regeneration das herauszuholen, was zu uns gehört. Zum Wohnen gehören demnach vor allem zuerst die Phasen des Schlafens und Ruhens, die wir als Tief-, Traum- und Trancezustände kennen. Doch es gehört auch das Wachbewusstsein dazu, nicht nur, weil wir uns heute immer häufiger in geschlossenen Räumen aufhalten. Wir sind Menschen, die zwar mobil sein müssen, aber sehr häufig an und in festen Standorten leben und arbeiten müssen. Manchmal ist der feste Standort, mit und in dem wir arbeiten, nicht ein Wohnraum sondern ein technisches Gerät.

Ein Zufall ist es nicht, dass nicht nur in der Übungspraxis für den Körper, sondern auch in der Architektur und im Städtebau heute noch altindische Konzepte - das sog. Vastu - bekannt ist. Es existieren darüber Traktate. In anderen Kulturen wurde nicht immer aufgeschrieben, was auf diese Weise auch wissenschaftlich verwertbar wäre.

Es ist wieder einmal modern, sich nach traditionellen Modellen des Bauens zu richten. Die Buchhandlungen stehen voll, Internet weiß viel über den "Yoga des Wohnens" zu berichten. Doch können wir nicht immer verstehen und nachvollziehen, warum und wie diese Vorschläge dem Wohlbefinden dienen können. Dem Magischen wollen wir nicht (immer) glauben.

Auch das westliche Europa hat viel über alte Bauweisen vorzuweisen. Es existieren noch Tempel und Stadtanlagen, die uns zeigen, wie und warum Menschen vor etlichen tausend Jahren versucht haben, geschützt zusammen wohnen und auftanken zu können. Es existierten immer wieder Beispiele dafür, dass Wohnen bzw. der Städtebau letztlich psychosoziale Konzepte über das Wissen menschlicher Verhaltensweisen und Handlungen in das Bauen umsetzt: Da gibt es nicht nur viele Beispiele aus dem Mittelalter, die wir unter dem Begriff Idealstädte bzw. befestigte Städte kennen. Schon aus grauer Vorzeit existieren aus dem Sakralbau Tempel und Naturdenkmäler, die Systeme erkennen lassen. Sie fallen auf der ganzen Welt durch die erstaunliche Ähnlichkeit auf.

Im Folgenden werde ich über solche Wohnmodelle berichten. Sie werden seit dem Mittelalter unter dem Begriff des idealen Städtebaus zusammengefasst. Damit sind alle Versuche gemeint, die man scheinbar für die Belange des Wohlbefindens der Menschen im Städtebau verwenden kann.

Im Grunde genommen sind wir nicht ohne unseren "Wohnort" im weitesten Sinne zu beschreiben, nicht erst, seit wir sesshaft geworden sind. Schon tausende von Jahren

vor Christi Geburt wurden Städte gegründet; ihre Bewohner und Bewohnerinnen sind Städterinnen und Städter geworden. Doch mit den Städten kamen auch die hierarchischen Systeme und Einschränkungen.

Wohnort sind wir selbst, unser Körper und seine "Erweiterungen" oder Begegnungen. Das, was ich mit dem Yoga des Wohnens anspreche, trifft demnach auf alle Menschen zu, auch die, die im Freien arbeiten. Sie tun das nicht ohne technische Geräte. Landwirtschaften sind heute außerdem Unternehmen, die beschleunigt funktionieren. Sie sind industrielle Betriebe, in denen Menschen aus unserer technischen Gesellschaft leben und arbeiten.

Wenn ich von "Stadt" schreibe, dann meine ich die Bevölkerung, die eingebunden ist in ihre "dritte Haut", das Haus, die Wohnung, das Auto sowie deren Veränderung durch Klima und Kultur u.a..

Aus bestimmten Entwicklungen heraus hat es sich als sinnvoll ergeben, sich zu konzentrieren und nicht mehr von Ort zu Ort zu ziehen. Die jeweils notwendige Mobilität wurde von einem festen Platz aus vorgenommen, an den man immer wieder zurückkehren konnte. Es hatte zusätzlich viele Vorteile, sich gemeinsam zu schützen und die Arbeit aufzuteilen. Man versprach sich mehr an Genuss und Gewinn. Das war, wie wir sehen werden, nur selten der Genuss heilender religiöser Rituale, die gemeinsam abgehalten werden konnten. In Zeiten, in denen Macht und Stärke der Natur anerkannt wurde, erkannten einige Menschen die Kraft religiöser Handlungen für das Wohlbefinden und die Gesundheit aller. Der Umgang mit den Göttinnen und Göttern war in vielen Kulturen ein sehr kommunikativer Akt. Der Wechsel von Tag-, Monats- und Jahreszeiten war ebenso ein wichtiges Ereignis für die Begegnung mit den Gottheiten wie solche Feste, die den gesellschaftlichen Übergängen in der Lebenszeit der Menschen zuzuordnen sind. Diese Feste erforderten besondere Plätze, die später, im Zuge des Städtebaus, ihren Platz fanden. Heilige Kraftorte wurden bestimmt. Das galt schon in sehr frühen Zeiten so (siehe Abbildung 2.1: Kultort aus der Bronzezeit in St. Raphael, Südfrankreich)

Wir finden Kraftorte bei den Indianern, bei den Kelten und in Indien, nahezu überall auf der Welt verteilt. Die Menschen trafen sich dort, weil sie Rituale feierten. Hier gab es auch die Zeremonien, die einzelne oder auch Gruppen in ekstatische und/oder ekstatische Bewusstseinsstufen führen konnten. Wenn wir von Zenmeditation und von Yoga sprechen, so sind das die Methoden, die uns zur Zeit am bekanntesten sind. Doch es gab noch viele andere. Aber leider waren es diese Methoden, die für Machtzwecke verfremdet wurden.

Es ist uns von vielen Kulturen her bekannt, dass sich Menschen in die Trance tanzten, weil sie sich im Kontakt mit gleichbleibenden, temposteigenden Rhythmen auf Ebenen begaben, bei denen sie andere Arten von Begegnungen erlebten als im wachen Bewusstsein. Die Beschreibung dieser Szenen ist uns lange fremd gewesen, denn auch hier handelt es sich um Begegnungen mit Formen, Farben und Bildern sowie Tier- und Geisterhandlungen. Außerdem gibt es zu viel Scharlatane, die uns davon abhalten, die



Abbildung 2.1: Kultort aus der Bronzezeit in St. Raphael, Südfrankreich

Trance ernst zu nehmen.

Heute gibt es keinen Grund mehr, diese Begegnungen zu verwerfen oder sie zu verklären. Diese im Wachen so erstaunlichen Kontakte mit "Geistern" sind Geschichten, die dem vierten Bewusstsein zuzuordnen sind: dem wachen traumähnlichen Bewusstsein. Es ist sehr schwierig, solche Geschichten in das Wachbewusstsein zu übertragen, um sie zu entschlüsseln. Wir haben es nicht gelernt. Viel zu häufig überlassen wir dessen Inhaltsverknüpfungen Menschen, die sich noch nicht genügend mit der Wissenschaft und der Wirklichkeit schlafähnlicher Phasen beschäftigt haben. Das liegt sicher auch daran, dass diese Systeme schon immer benutzt wurden, um Menschen zu unterdrücken. Es musste viel passieren, bis die Betroffenen versuchten, sich aus ihrer Lage zu befreien. Dabei wurde entdeckt, was Wohnen bewirken kann, das ist zu vermuten.

Wohnen bedeutet vor allem ein ganz bei sich sein, Schutz finden in sich selbst und aus dem schöpfen, was von dort her zur Verfügung steht, auch dann, wenn ich meinen inneren sakralen Schutzraum betrete. Ich kann immer wieder zu mir und meinen Bedürfnissen zurückkehren, damit ich die Reserven auffüllen kann. Mein eigener Körper ist schon meine Wohnung, mein Gefäß oder Feld. Meine leiblichen Grenzen sind die Grenzen, die meine innere Wohnung abschließen. Sie sind das Ende und der Anfang meiner Individualität, doch sie zeigen sich als dynamisch, weil wir Begegnungen brauchen. Es gibt viele Stellen an der Peripherie und im Inneren meines Körpers, meiner

Wohnung, an der Treffen stattfinden. Dort tauschen sich Außen und Innen aus, dort finden die Beziehungshandlungen aller Art statt, dort kann gewandelt, also die Form verändert werden. Es kann auch geopfert werden.

Diese Erkenntnisse sind alt. Sie verhalfen manchen Menschen, ihr eigenes Leben zu schützen, auch wenn vieles im Unbewussten abläuft. Die Menschen hatten zu oft von den Herrschenden lernen müssen, die Grenzen ihrer Leiblichkeit aus der Not heraus zu festigen, die "Mauern" des Körpers noch besser vor Feinden abzusichern. Kleider als die zweite Haut gaben Schutz vor Kälte und Nässe ebenso wie vor dem Austrocknen, also zu viel Hitze oder zu viel Wind.

Die Idee der Kraftorte entspricht dem Weltbild alter Kulturen auf der profanen und der sakralen Ebene. Diese Vorstellung entspricht dem religiösen Empfinden aller Naturvölker und zeigt den Weg auf, wie sie die Hilfe von sog. Gottheiten bei Übergängen aller Art in der Haltung der Hingabe symbolisch dargestellt haben. Dort, am Ort ihrer tiefsten Vereinigung mit sich selbst, ganz im Vertrauen auf eine Wesenheit, die bei diesen Begegnungen beim Wandeln hilft, trafen sich die Menschen im Ursprung von Raum und Zeit und einige entdeckten ihre innere Weite in der Nähe zu sich selbst.

Der Kraftort war ein Symbol dafür, dass sie als Menschen nicht nur individuelle Wesen sind, sondern vor allem auch soziale. Es liegt an ihren (lernbaren) Fähigkeiten, beides auseinanderhalten zu können, um sich mit dem kreativen Ding oder Menschen zusammen tun zu können, die sie stärken. Kraftorte waren auch Begegnungen mit dem Tod. Sie waren beides, der Anfang und das Ende des eigenen Lebens.

Im Laufe der Geschichte wurde immer wieder klar, dass Menschen nur in der Gruppe überleben konnten, weil sie schon innerkörperlich gar nicht ohne Kontakte Lebensperspektive entwickeln können. Arbeitsteilung war deshalb eine wichtige Aufgabe. Sie erleichterte vieles. Man kannte sie schon in ihren Ursprüngen in der unterschiedlichen Geschlechtlichkeit der Menschen. Dazu kamen die Unterschiede, die sich im Laufe des Lebens in den verschiedenen Altersgruppen ergaben. Hinzu kamen auch noch unterschiedliche Fähigkeiten.

Stadtgründungen wurden immer sinnvoller, doch leider vor allem, um zu herrschen. Aber es gab auch die Idee der Idealstadt, die die Dynamik von Vorgängen aufnahm. Das sind die Städte, die ich im Kontext des Yoga betrachte. Idealstädte boten viele Chancen, Kräfte zu bündeln, um die Arbeit aufzuteilen. An alten Ausgrabungen vieler Orte lassen sich diese Aktionen erkennen: Da gibt es innerhalb der Stadt auf einer zentralen Achse einen Platz, an dem der Herrscher residierte, mit ihm verbunden einen Ort, an dem seine Verwaltung sitzt. Diese führt weiter hin bis zum sakralen Zentrum, an dem wir neben dem Kraftort auch den Platz für den Markt und den Handel finden. Vom sakralen Zentrum aus wird die Stadt zumeist in vier Teile aufgeteilt. In diesen Quartieren finden sich die Bürgerinnen und Bürger der Stadt. Sie arbeiten in Absprache mit dem Kopf der Stadt für die Allgemeinheit. Später wurden die Außenmauern auch noch mit Wach- und Warnposten versehen (siehe Abbildung 2.2: Idealstadt: Rothenburg ob der Tauber).



Abbildung 2.2: Idealstadt: Rothenburg ob der Tauber

Schon bald entstand die Gewissheit dafür, dass besondere Stellen der Bewachung bedurften, damit das Gesamtgefüge Stadt funktionieren konnte. Sonst war niemand so richtig sicher.

Es ist zu fragen, ob es sie wirklich einmal gab, die ideale Stadt, die es sich zur Aufgabe gesetzt hat, egalitär zu schützen, damit alle eine gute Chance hatten, sich zu entfalten. Ich halte es eher für eine Illusion. Doch es ist eine Tatsache, dass Städtebau seine Kenntnisse dem menschlichen Körper und seinen Funktionen und Fähigkeiten entnommen hat.

Es ist nicht zu übersehen, dass sich Idealstadtgründungen vom Ursprung her gar nicht so sehr unterscheiden. Auf der ganzen Welt finden wir solche sakrale umbaute Orte, die sich ähneln. Heute sind viele der alten Kraftorte überbaut mit Kirchen der verschiedenen Institutionen. Wir wissen nicht, wie der Kenntnisstand von Menschen aus der Steinzeit war. Er wird oft überschätzt. Doch vielleicht räumten sie der Dynamik der Muster aller Dinge und Menschen eine andere Bedeutung bei. Denn sonst ergibt der Bau ihrer Kraftzentren keinen Sinn. Sie zeigen stets den immerwährenden "Tanz" von einer ursprünglichen Quelle ausgehend als dauernde Vereinigung von Unterschieden

zum Zwecke der Neubildung und deren Zerstörung. Viel mehr als wir heute im Zeitalter der Technik mussten sie ihre Abhängigkeit vom Gang der Natur anerkennen und somit auch vom "Feld" oder dem "Gefäß", das für die Neubildung und dessen Zerstörung gebraucht wurde. Auch wenn sie noch nichts von der Synchronisierung der Physiologien sowie Temperaturrhythmen und Tag- und Nachtrhythmen aufgeschrieben haben, so wussten sie doch Zeiten des Übergangs und der Verunsicherung im Laufe des Lebens als schwierig zu erkennen.

Der Schutz in der sakralen Stadt und das Wohnen bedeutete damals (und auch noch heute) vom Körperbezug her ein sich zurückziehen in einen Raum, der mehr oder weniger durch seine Grenze wirkt. Seine Leistungen für die Lebendigkeit und für den Schutz des Lebens soll deshalb auch von dieser Grenze her gemessen werden.

Letztlich ist ein Wohnkonzept für die Idealstadt vom Ansatz her das Konzept für ein soziales System. Es soll die Sozialisation des Bewusstseins der Menschen fördern und stützen.

Auch die Idealstadt beugte sich der Technik. Der Schutz des Lebens wurde über Materialien gestärkt. Das sieht man spätestens im Mittelalter. Man glaubte, Feindliches damit auf Abstand halten zu können. Auf diese Zusammenhänge werde ich in einem anderen Kapitel eingehen.

Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs musste man sehr bitter erfahren, dass Mauern und andere technische Raffinessen die Sicherheitsvorsorgung nur bedingt leisten konnte. Heute ist die Idealstadt Vorzeigeobjekt von Lebensgemeinschaften geworden. Ob die Idee der dynamischen Grenzen genutzt wird, erscheint mir fraglich. Verschiedene Arten von beschleunigenden Momenten haben Einzug gehalten und dienen auch der Freizeitbeschäftigung. Der Mobilität der Bevölkerung wird schon vom Planungsansatz her Rechnung getragen. Wir können immer noch wenig Anspruch auf Sicherheit stellen. Das gilt auch für die Menschen, die sich Trutzburgen bauen und sich technisch überwachen lassen.

2.3 Die Bedeutung der Baukunst zu Beginn der Sesshaftigkeit der Menschen am Beispiel der Ausgrabung von Mohenjo Daro im Indus

Indiens alte Kultur, ihre Mythologie und Religion ist uns deshalb ein wenig vertraut, weil indische Weise uns ihre Bücher als schriftliche Dokumente hinterlassen haben. Sie wurden übersetzt, jedoch nicht immer richtig. Sanskrit und verschiedene indische Sprachen haben einen anderen Handlungskontext als die Sprachen unserer westlichen Kulturen. Deshalb wurden viele alte Texte in der Folge fehlinterpretiert. Was Fehlinterpretation angeht, konnten indische Brahmanen schon mithalten. Sie haben es verstanden, altes Wissen als Machtmittel für herrschende Gruppen zu benutzen und verändert

weiterzugeben an die neuen Herrscher. Wie einfach war es, Menschen zu manipulieren, als man erkannte, dass sie schon aufgrund ihrer Leiblichkeit Bedürfnisse nach Religion spürten. Das konnte genutzt werden und die Menschen, die oft wie Sklaven für den Machterhalt ihrer Herrscher gearbeitet haben, wurden unterdrückt. Man musste nur ein wenig den Sinn der alten Wissenschaften ändern und ihnen das Heil in späteren Zeiten versprechen.

Das macht sich auch heute noch bezahlt. Es reicht aus, die Übungen ein wenig zu ändern, damit sie nicht mehr im Sinne des Uryoga stimmen. Sie werden zu gymnastischen Übungen für den straffen Körper oder esoterischen Körperstellungen, um sakrale Verbindungen vorspielen zu können. Auf diese Weise verliert Yoga seine eigentliche Bestimmung als soziopsychosomatisches Gesundheitstraining: Die Sensibilität für den eigenen Körper stärken zu können und die Marmas im Zuge der Selbstregulierung zu testen.

Yoga kam schon sehr verfälscht nach Europa, zumeist mit Sektierern und Sektiererinnen, die damit viel Geld und Macht erhielten. Das wird gerne vergessen. Es handelte sich ganz offen um Übungen, deren Höhepunkt im alten Indien in der Handlung des Opfergeschehens als Menschenopfer gefeiert wurde. Dieser Übertrag auf europäische Verhältnisse geschieht recht geschickt. Heute opfern wir nicht mehr unser Leben, sondern unser Wohlbefinden und hoffen auf Fitness und Schönheit.

Nicht nur Menschen konnten als Arbeitstiere versklavt werden. Es ergab sich sehr schnell auch die Erkenntnis, Städte und Bedürfnisse beim Wohnen im Sinne von Herrschenden zu verändern und somit die Unterdrückung oder Einschränkung schon beim Wohnen zu verstärken. In den Städten wurde mehr und mehr das Leben des Herrscherzentrums gestärkt, der Schutz der Stadtbürgerinnen und -bürger war in der Regel weniger erwähnenswert. Das sind letztlich heute noch die Zusammenhänge, die wir als "Yoga des Wohnens" in Europa und USA als Konsumangebot angeboten bekommen. Die Vorschläge für das Bauen gesunder Städte und Wohnungen stammen aus dem Wissen der Brahmanen. Sie waren zumeist reich und konnten aus dem Vollen schöpfen.

Ausgrabungen aus dem Indusgebiet konnten allerdings beweisen, dass es schon Stadtgründungen gab, als die Bücher geschrieben wurden, die auf dem Wissen der Draviden gründete. Das Radiumcarbonverfahren datierte z.B. die Gründung von Mohenjo Daro auf etwa 3500 v.Chr.. Somit ist diese Stadt schon vor der Einwanderung der Arier aus dem Norden und vor der Verfälschung des Wissens aus Gründen der Machtvermehrung entstanden (siehe Abbildung 2.3: Mohenjo Daro).

Mohenjo Daro verfügt über ein gut durchdachtes System. Die Stadt wurde in quadratische Abschnitte unterteilt. Die Wohnhäuser sind sehr großzügig bemessen. Sie verfügen über ein Be- und Entwässerungssystem mit weitreichenden Kanälen. Unterirdisch waren Wassertanks und Badehäuser angelegt. Die gesamte Stadt war von einer Mauer umgeben. Die Stadt war nach der Sonne ausgerichtet. Im Inneren konnte man noch den Platz für den Tempel erkennen. Mohenjo Daro ist eine Idealstadt mit sakralem Zusammenhang.

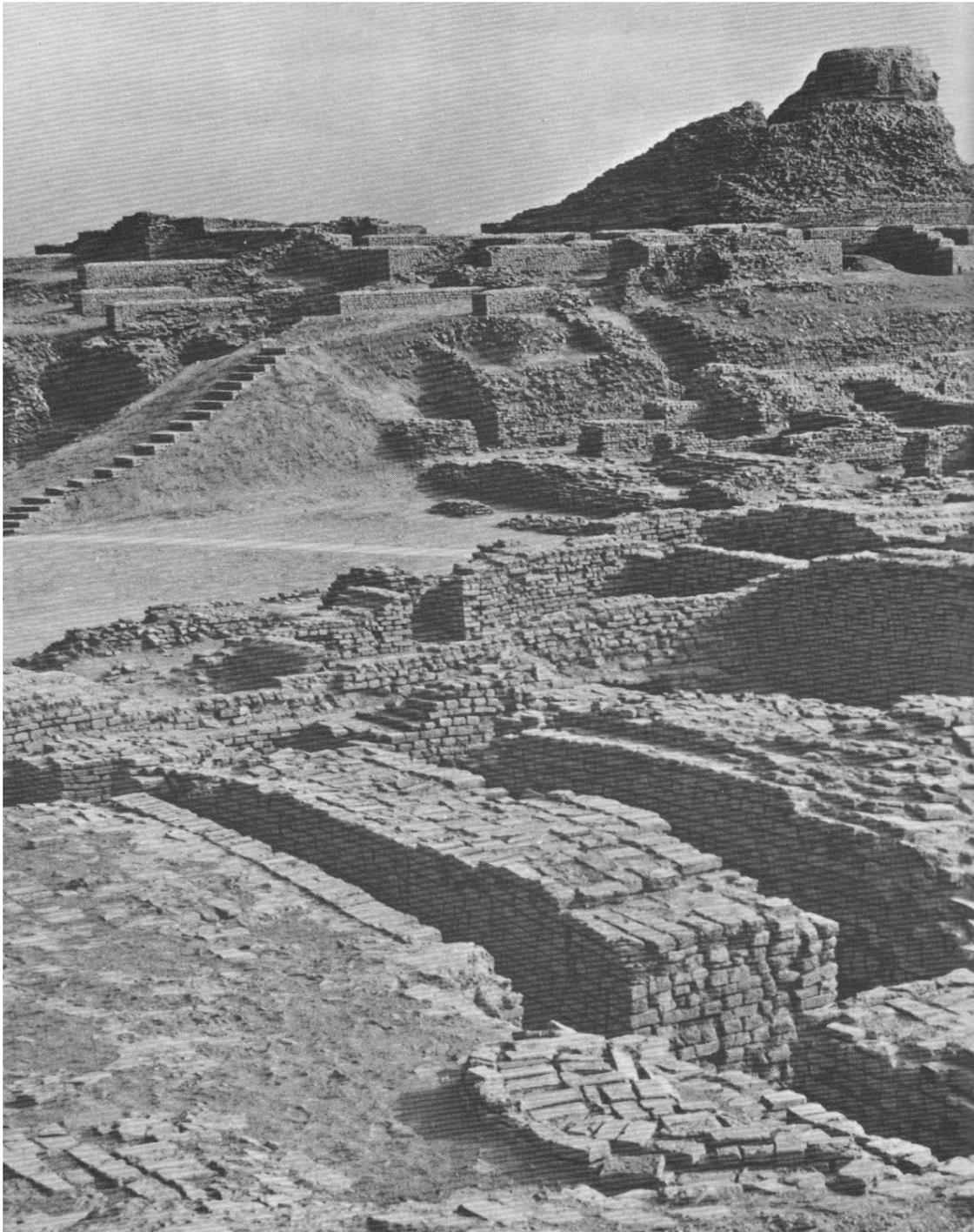


Abbildung 2.3: Mohenjo Daro

Man fand auch noch weitere hochentwickelte Stadtkulturen aus dieser Zeit. Wir können davon ausgehen, dass in Mohenjo Daro dravidische Völker lebten. Als Ackerbauvolk verehrten sie Fruchtbarkeitsgötter und -göttinnen und gründeten Ansiedlungen rund um ein sakrales Zentrum, ein "Lingam-Yoni-Denkmal", Symbol der Verehrung der Göttlichkeit in ihrer ständig in Kontakt sich befindenden Gegensätzlichkeit, dargestellt als Geschlechtsmerkmale. Als Ackerbaukultur befanden sie sich auf dem Weg, eine sehr männliche Gesellschaft zu werden. Siegel aus Mohenjo Daro bringen den Nachweis eines "phallischen Kults". Außerdem wurden Abbildungen eines männlichen Wesens in der Haltung eines Yogi aufgefunden:



Abbildung 2.4: Shiva als Yogi

Es gab schon Yoga vor der Einwanderung fremder Herrscher aus dem Norden, die großen Einfluss auf die Umstrukturierung des indischen Volkes vornahmen. Man vermutet, dass die Darstellung Shiva zeigt. Darauf weist das Stiersymbol. Im Zusammenhang mit der Yogahaltung ist es eine bekannte Darstellung der Göttlichkeit in der Shiva-Kultur.

Doch es wurden noch Göttinnen verehrt. Sie werden stets in ihrer Verbindung zur Natur und zum "Gefäß" dargestellt, in dem das Leben seinen Anfang und sein Ende nimmt. Das Gefäß nährt, aber es nimmt auch alles Leben zurück.



Abbildung 2.5: Bild einer Göttin

Wichtig war der Blick auf den Schnittpunkt und auf die Prozesse, die Gegensätzliches zusammenbringen kann.

Menschen brauchten Städte, damit sie dort wohnen konnten. Ihre Nahrung erhielten sie von den Bauern, die um sie herum lebten und für sie arbeiteten. Die Menschen verfügten noch über Kenntnisse aus der Zeit der Jäger- und Gartenbaukulturen, davon ist auszugehen. Wir kennen schon aus dem Yoga eine kommunikative Metapher, die eindeutig in Verbindung steht mit menschlichem Verhalten als "Jäger": Das Bild des

Susruta des "Gefangenen auf dem Feld" ist eine Weiterführung des Jagdverständnisses von Männern. In seiner "Lehre des Pfeils" können sie sich auch wiederfinden.

Es ist ganz sicher so, dass Frauen ebenso aus ihrer Lebensweise Erfahrung für das Gemeinschaftsleben gezogen haben. Also ist davon auszugehen, dass auch sie diese Erfahrungen für die Entwicklung des Bewusstseins zu nutzen verstanden. Als sie begannen, Früchte und Samen an ihren Lagerplätzen anzubauen und später dieses Können weitergaben auf die Zeit des Ackerbaus, haben sie ganz sicher auch ihren Beitrag für Rituale geleistet. Später wohnten alle an festen Orten, einige in Idealstädten. Die Aufgabenverteilung zwischen Frauen und Männer unterschieden sich vermutlich. Diesen Unterschieden wurde Rechnung getragen in ihren Festen und Feiern. Außerdem können wir davon ausgehen, dass auch schon damals unterschiedliche Arten der Begegnung mit Göttern und Göttinnen ihren Ausdruck fanden: Neben der Meditation des Shiva gab es seinen Tanz. Er, der größte der Götter, tanzte in der ewigen Umarmung mit seiner Partnerin den Tanz des Lebens.

Die Ausgrabung von Mohenjo Daro ist ein wichtiger Fund für den gesamten Yoga: Wir können davon ausgehen, dass hier Symbole aus der Zeit des Uryoga zutage gefördert wurden. Denn es gibt zwei verschiedene Grundrichtungen im Yoga:

Da gibt es die o.g. Yoga- und Ayurvedawissenschaft des Susruta, dessen Traktate Lobo auf eine Zeit datiert hat, die noch vor der Machtneuverteilung auf die Kaste der Brahmanen lag. Es geht Susruta sehr deutlich um den Weg der Befreiung des Menschen von seinen Leiden und von seiner Urangst. Er kann sich zwar nicht von seinem "Feld" befreien, weil er es letztlich selbst ist. Doch er kann entdecken, was für ihn die wirkliche Freiheit bedeutet: Indem er mit dem Yoga den Raum bzw. die Weite (in der Meditation) entdeckt, die seinen wahren Handlungsspielraum zeigt. Dort kann er die Handlung vollbringen, die Angst macht: sich (an sich selbst und andere) zu binden oder sich von ihnen zu trennen. Männer (und Frauen) können so die Arbeit der leiblichen Warnposten entdecken und die benutzen, die den Schutz geben, den sie brauchen, wenn sie in verunsichernden Situationen und vor allem in der Tiefenentspannung Bewegungen erfahren. Dafür brauchen sie ihre leiblichen Fähigkeiten, die in solchen Zeiten der Verunsicherung zur Verfügung stehen können. Männliche und weibliche Wege sind unterschiedlich, nicht nur als hormonelle Steuerung.

Eine weitere Yoga- und Ayurvedarichtung geht v.a. auf einen altindischen Internisten, Caraca, zurück. Er arbeitete als Brahmane auf dem magischen Weg. Für ihn ist Heilen ein Weg der Anbetung. Er beschrieb, warum es sich für Menschen auszahlt, Hingabe auch an die Mächtigen zu üben: Im Versprechen einer oder vieler Wiedergeburten liegt das Heil. Das, was den Körper erkranken lässt, ist letztlich ein Schicksal. Wenn wir nicht geheilt werden können - indem das Gift aus dem Körper herausgezogen wird - dann müssen wir unser Schicksal annehmen und auf das nächste Leben hoffen.

Bei Caraca ist es das Medikament, das heilt (oder nicht), bei Susruta ist es der Moment des Zusammentreffens zwischen Medikament und Körpergewebe. Diese Zeit bestimmt, ob und wie es im Stoffwechsel aufgenommen wird oder nicht.

Übertragen auf den Städtebau ergeben sich für die beiden System auch sehr deutlich die großen Unterschiede. Beim Bauen schauen diejenigen, die sich den Uryoga als System für den "Yoga des Wohnens" aneignen und angeeignet haben auf die koordinierenden Kräfte: Das Haus, die Wohnung und auch die gesamte Stadt ist wie die Erweiterung des Feldes, des Körpers, seine dritte Haut nach der Kleidung. Aus dieser Warte gesehen geht es wiederum um das, was wann und wo auf den Menschen einwirkt: Kann ich dann, wenn ich mich in einem umbauten Raum aufhalte, noch meine Grundrhythmen synchronisieren? Wie sieht es mit dem Temperaturrhythmus aus, wenn ich von der Natur bzw. natürlichen Umfeld in Zeiten der Ruhe ausgesperrt bleibe? An dieser Stelle kann der Wert für die Gesundheit der Menschen gemessen werden.

Leider ist bei uns im Westen ein anderer "Yoga des Wohnens" als Produkt für gesundes Wohnen auf dem Markt gelandet. Hier geht es um das Material an sich. Es wird als gesund oder als giftig gewertet, ausgehend von Werten, die manchmal magisch bestimmen, was uns zuträglich ist oder nicht. Dieser Blickwinkel ist nicht immer verständlich. Doch wenn nun Angaben gemacht werden, die dem Thema des Zaubers und seiner Wirkung für die Gesundheit ihrer Bewohner und Bewohnerinnen kostenträchtig anhängen, wird der "Yoga des Wohnens" ein Werk für die Mottenkiste.

Aber, es gibt Systeme für das gesunde Wohnen, die sich als interessant und attraktiv herausstellen können, wenn sie aus dem Blickwinkel des Marmayoga[®] und des Shakespear-Aktivierungstrainings[®] betrachtet und gemessen werden. Dafür ist es notwendig, Materialien von ihrer dynamischen, diffundierenden Warte heraus zu bewerten und stets die Zeit des Menschen im Kontakt mit seiner Wohnumgebung in das Gespräch zu bringen. Dann können sich aus dem "Yoga des Wohnens" recht moderne Ideen für das Bauwesen ergeben.

Es gibt unter den altindischen Traktaten auch schon Schriften für die Anwendung beim Bauen. Sie sind auf dem gleichen System wie der Ayurveda aufgebaut (und deshalb auch so unterschiedlich, weil abhängig von seinem kulturellen Hintergrund). Dank der Unterweisung von Susruta bzw. seiner Übertragung auf moderne westliche Zusammenhänge können wir Wissen über den traditionellen Wohnbau sammeln, damit wir Unsinniges heraushalten können. Es war für mich sehr spannend, mit der Forschung von Lobo in das Wissen über das gesunde Wohnen einzusteigen. Wenn die Zusammenhänge erkannt werden, wird vielleicht damit begonnen, sinnvolle Testverfahren über gesundes Wohnen zu erarbeiten.

2.4 Architektur und Naturreligion

Betrachten wir Stadtgründungen oder auch die Errichtung sakraler Zentren aus alten Kulturen, lassen sich ursächliche Gemeinsamkeiten in ihren Naturreligionen erkennen. Schöpfung wird nicht nur im alten Indien als ein Vorgang gezeigt, der sich als ständige Bewegung aus einer Urquelle heraus (und zurück) zeigt. Dafür gibt es viele Beispiele

auch aus alten Kulturen in Europa.



Abbildung 2.6: Quelle aus der Nuraghenzeit, Sardinien

Zu bestimmten Zeiten im Jahr und an bestimmten Tagen im Leben der Menschen ergaben sich deshalb Feste oder Zeremonien. Sie wurden zelebriert, weil sie bedrohlich sein konnten. Dabei ging es um solche Prozesse, die im Lebenszyklus wie Übergänge wirkten: Verwandlungsgeschehen. Es wurde die Hilfe der Götter und Göttinnen angenommen und sie bekamen dafür ihr Opfer. (Heute wissen wir, dass sich paradoxe Anregungsphasen vom Blutserum her, vom Blutdruck und vom Puls her mit Situationen in lebensbedrohlichen Lebenslagen vergleichen lassen.)

In Indien wird eine mythologische Geschichte berichtet, die vom ewigen Tanz des Shiva handelt. Er stellt das dar, was im Inneren jeder Materie abläuft: Shiva sendet ein pulsierendes Tönen durch die Materie, damit diese erweckt wird und seine Kraft in "Bewegung" oder Ausstrahlung mitteilen kann. Shivas Tanz als ewige Vereinigung aller weiblichen und männlichen Prinzipien ist die sich ständig verändernde Form, die unser Leben ausmacht, weil sie auf der Wirkung der Vereinigung von beweglichen Systemen beruht, die ihre jeweils adäquaten Wege zur Trennung und Kopplung einsetzen. Shiva ist nicht nur männlicher Gott. Er ist in seinem Inneren die neutrale Urquelle, die aus dem tiefen Nichts herauswächst. Das Wesen der Schöpfung wird als die ständige

Veränderung, die Vielfalt der Bewegungen dargestellt, an der wir alle teilhaben. Es ist Shiva als Gesamtgott (männlich und weiblich), weil es sich um Zeiten handelte, die den Yoga beschrieben, also eine scheinbar männliche Methode in den Vordergrund stellte.

Shiva ist einer der Urgötter (und -göttinnen), die hinter der Metapher der sakralen Zentren in Städten und Tempeln "stehen". Zumeist ist es kein einzelner Gott, sondern die Vereinigung von beiden Geschlechtern. Sehr oft finden wir wirkliche Quellen als die Darstellung der ursprünglichen Stille (siehe oben), in deren Bewegung und dem Material das Symbol der Gegensätzlichkeit steht. Das "pulsierende Tönen" verleiht der lebensspendenden Feuchte die Bewegung, die sie braucht, um lebendig zu sein.

Die Zentren sind heilig, ihre Göttlichkeit ebenso wie ihre heilende Wirkung. Aus heutiger Sicht ist es erklärbar: Die Begegnung fand in traumähnlichen Zuständen statt und konnte am Schnittpunkt zwischen Schlaf- und Wachbewusstsein Ursprünge und Hintergründe von Lebensproblemen und Konflikten aufzeigen.

Zentren in der (traditionellen) Architektur sind symbolische sakrale Begegnungsstätten. Sie weisen auf das ewige Vergehen und den Neubeginn des Lebens hin, dann, wenn die Gegensätze sich in ihrer Bewegung zueinander verstehen. Denn nur so kann Altes vergehen, damit Neuanfänge beginnen können. Ohne die Vergänglichkeit des Lebens gibt es keinen neuen Start. Das, was wir heute als Lebenszeit verstehen, ist aus dieser Perspektive heraus ein ständiges Werden und Vergehen im rhythmischen Sich-Hinwenden an die Quelle. Das endet zu einem Zeitpunkt für immer, wenn es dort, wo es begonnen hat, wieder eingeht in das "Gefäß" und nicht mehr weitermachen kann. Es ist wie eine Reise, weg von der Quelle, die Kraft gibt und uns ausruhen lässt. Wir können die Reise wagen, weil wir über Fähigkeiten verfügen, unsere Körperkräfte zu koordinieren, damit wir uns wegbewegen und auch umkehren können. Sie sind in uns festgelegt und wirken, wenn wir gelernt haben, immer wieder in Abständen in die wirkliche Entspannung hineinzufinden.

Die sakrale Baukunst hat sehr viel zu tun mit dem Heilen. Baufachleute waren auch Heiler, das Religiöse gehörte zum Alltag dazu. Die Weiterentwicklung zum Städtebau ging vom Sakralbau aus. Zentren gab es auch noch lange im Profanbau. Später wurde daraus der heimische Herd.

Die Unterteilung in Profan- und Sakralbau wird auch im chinesischen *Feng Shui* und im indischen *Vastu* erwähnt. Diese beiden Namen sind die Begriffe, unter denen wir heute im Westen die Ideen des traditionellen Wohnens aus Indien und China finden. Jedoch meist in ihrem verkaufstechnisch an unser Konsumverhalten angeglichenen Stil. Letztlich ging und geht es auch heute noch in der Stadt um die Pflege kultureller Güter. Dazu richtet man Orte ein, die der Bildung dienen, natürlich auch der religiösen Erziehung. Doch heute ist das Sache der verschiedenen Interessenvereinigungen.

Aus dem Blickwinkel des Susruta würde ich die Stadt wie ein Gefäß oder auch wie einen Körper erklären, der wirkt, weil die Bewohnerinnen und Bewohner nicht an der Selbstregulierung gehindert wurden. Die Stadt ist in ihrem Wesen durch die "Bewe-

gungen" bestimmt, die immer wieder stattfinden müssen, damit sich die Menschen neu orientieren können. Ein Städtebauer hat deshalb die Aufgabe,

"dafür Sorge zu tragen, dass sich die in der Stadt wirksamen Kräfte voll entfalten können und dass jede Entwicklung in weitschauender Voraussicht in die richtigen Bahnen gelenkt wird. Das ist ein wesentlicher Teil der städtischen Verwaltung". (Hiemke, 1960, S. 3)

Wer sich mit der Marmalehre intensiv beschäftigt (hat), wird erkennen, wie deutlich in der Beschreibung eines Architekten (Bruno Hiemke, mein Vater) die Ähnlichkeiten zwischen Körper- und Stadtkoordinierungskräften in der Sprache (einem Gestaltungsmoment) ihren Ausdruck finden. Dazu werde ich später noch einige Beispiele bringen.

Es gab nicht nur Städte mit sakralen Zentren. Auch Inseln wurden von einem Zentrum aus aufgeteilt und verwaltet. Die zumeist vier Landteile fanden sich zusammen im Zentrum. Dort gab es die Rituale, dort lernten viele Menschen tranceähnliches Bewusstsein kennen, wenn auch nur als Anschauungsunterricht. Irland zur Zeit der Keltinnen und Kelten hatte einen sehr bekannten Mittelpunktort. Tara, die Göttin, die "hinüberbringt", war auch diejenige, die dem Ort den Namen gab. Andere Inseln wie Belle-Ile in der Bretagne/Frankreich, Island und auch Mallorca weisen solche "heiligen Orte" auf. Sie sind natürlich heute teilweise überbaut oder zerstört.

Eine sehr wichtige symbolhaltige Darstellung über sakralen Städtebau bzw. deren sprachlicher Zusammenhänge, was den Umgang mit sich selbst und anderen angeht, finden wir in der Bibel, im Neuen Testament. Eine äußerst eindrucksvolle Beschreibung, wie es zur Neuentstehung von Jerusalem kommt, können wir in der Offenbarung des Johannes lesen: ..."Und ich sah die heilige Stadt, das Neue Jerusalem, von Gott her aus dem Himmel herabkommen, ausgerüstet wie die Braut, die für ihren Mann geschmückt ist"... Das Symbol des "Neuen Jerusalem" ist im Zusammenhang mit meinem Thema aufschlussreich. Sehr viele Baumeister alter Zeiten haben versucht, die Idee des Neuen Jerusalem in ihrem Werk auszudrücken. Nach dem Verständnis des Bibeltextes kommt hier zum Ausdruck, was letztlich auch hinter der Idee des indischen Vastu vergraben steckt: In der Darstellung der "Juwelenstadt" - das Neue Jerusalem - steckt verborgen, dass wir gar kein Zentrum, keinen sichtbaren Opferplatz mehr brauchen. Denn es ist das Ziel, sich der Entdeckung des eigenen Selbst und dem "Opfergeschehen" in der Hingabe zu widmen. Die Juwelenstadt ist ein starkes Symbol für das Wesen der Dinge in seiner Ursprünglichkeit, dem "tönernen Klingen" aller Formen, die deshalb durchsichtig wirken. Das Neue Jerusalem entspricht dem Wunsch nach dem Paradies, dem ewigen Frieden.

Die Erbauer der Kathedrale von Chartres z.B. hatten versucht, die Beschreibung des Neuen Jerusalem im Kirchenbau darzustellen. Diese Kirche ist noch dazu auf einem alten keltischen Zentrum errichtet. Deshalb finden wir heute im Mittelschiff ein Labyrinth als Symbol für den Gang des Lebens auf Erden.

3 Bedeutungszusammenhänge

3.1 Die Marmalehre des Susruta, der indische “Vastu” und die moderne Baubiologie: Die Betrachtung des Wohnens unter dem Aspekt der Sozialisierung des Bewusstseins

Der Brückenschlag zwischen dem indischen Marmayoga[®] bzw. dem modernen Shakespear-Aktivierungstraining[®] und dem Wohn- und Städtebau ist noch ein wenig unverständlich. Deshalb möchte ich Verbindungen besser darstellen, damit die Verständnisbrücke erkennbar wird. Ich betrachte Wohnen als flexible Handlung. Sie kann auf ihre Bewohner und Bewohnerinnen im Wachbewusstsein wirken, wenn Wohnen gesund gestaltet ist. Wohnen darf uns nicht daran hindern, in traumähnliches Bewusstsein zu fallen.

Wohnorte sollten deshalb Orte der Ruhe sein, die der Aktivierung in der Begegnung mit sich selbst Raum bieten. Wenn wir wohnen, wollen wir Schutz, Schlaf, Ruhe und Nahrung finden, gesellschaftliche Ereignisse ebenso wie auch Natürliches in einem geschlossenen Raum koordinieren. In Wohnungen, egal wie sie gestaltet sind, beginnt das Leben und endet auch dort.

Heute sind wir von diesen Anforderungen in der Regel recht weit entfernt, wenn wir die ursprüngliche Bedeutung des Wohnens im Alltag erklären wollen. Wohnen gilt als ein sich Aufhalten in einem oder mehreren abgeschlossenen Räumen, die bestmöglich auf dem neuesten technischen Stand sein sollen und genügend Platz aufweisen, um zu zeigen, was man hat und wer man ist. Lobo vergleicht sehr ausdrucksstark das Wohnen auch mit einem Aufenthalt an einem Tank- und Rastplatz. Hochtechnische Geräte lassen dem Geschmack junger Leute nach Zerstreung viel Platz. Die Natur wird ausgesperrt, gesellschaftliche Ereignisse möglichst reduziert. Die Bauelemente sind vor allem technisch, möglichst billig und schnell in der Weiterverarbeitung.

Dennoch bleibt es dabei: Wohnen ist letztlich ein Prozess in seiner Auseinandersetzung mit dem Gebäude, mit dem Fortbewegungsmittel oder technischen Gerät, der sich im Traum spiegelt. Die Wonne, der Genuss ist Ausdruck des Austauschs oder der Begegnung mit dem Wohnmedium, wenn es sich für uns als gesund beschreibt. Das Wohnmedium zeigt sich nicht immer als das, was im Ursprung damit gemeint ist. Unter heutigen Bedingungen ist sein Gebrauch oft nur unter dem Einsatz von Kraftverlust oder Stresserscheinungen zu bewältigen. Das lässt den Gebrauch vom gesundheitlichen Standpunkt aus nicht immer als gut bewerten.

Jedes Leben beginnt im und mit dem "Haus der Mutter", in der Gebärmutter. Stimmen alle Voraussetzungen, dann wird dort der Eintritt ins Leben vorbereitet, die als erste Reise beginnt. Zuerst sind nur recht kurze Wegbewegungen von "zu Hause" vorgesehen. Die meiste Zeit befinden wir uns im warmen Nest. In der Normalzeit der Babys, nämlich in traumähnlichen Zuständen und nicht in Wachheit, machen wir für weitere Reisen in das Wachbewusstsein hinaus Erfahrungen und testen, was wir gelernt haben. Langsam verbessern sich die koordinierenden Kräfte in unserem Körper und die Reisen werden länger und führen auch mal weiter weg. Aber auch dann sind wir darauf angewiesen, immer wieder einzukehren, um möglichst tief in die Entspannung einzufinden, Nahrung aufzunehmen und neue Aktivitäten vorzubereiten. Damit wir alle unsere Fähigkeiten nutzen können, ist es wichtig, Wahrnehmungen zu schulen und zu handeln. Das tun wir nicht nur im Wachen, dann, wenn wir "reisen". Dabei helfen uns die Widerstandskräfte gegen die Anziehung der Erde. Möglichst richtig koordiniert liefern sie uns die Fortbewegungsenergie und auch die Kraft, die uns umkehren lässt. Die Widerstandskräfte helfen auch dabei, Erkenntnisse mit anderen zu sammeln und das Gedächtnis damit zu füllen.

Doch mein "Zuhause" bietet noch mehr. Es lädt mich auch dazu ein, mich an die Grenze zwischen Wachsein und Schlaf zu begeben, um daraus zu schöpfen. Das geschieht dann, wenn ich mich traumähnlichen Zuständen nähere, so, wie sich in alten Zeiten Begegnungen am Kraft- und Opferplatz als Szenen abgespielt haben. An meinem (inneren Körper)-Ort (der Meditation oder der Trance) kann ich die Gewissheit erfahren, was mich wirklich schützt. Dort erlebe ich, was es vom Körper her auch bedeutet, verletzlich zu sein und in welcher Beziehung ich auch dann unverletzt bleibe, wenn ich verletzt wurde.

Die Neurophysiologie liefert uns heute genügend Fachwissen; sie hat aber dieses Gebiet noch lange nicht vollständig erarbeitet. Dennoch reicht es aus und wir müssen unser Wissen über Wohnen nicht aus dem magischen Blickwinkel betrachten. Die Neurophysiologie weiß auch, dass z.B. Endorphine ausgeschüttet werden, damit Wunden geheilt werden können und Genussgefühle entstehen. Außerdem lassen sich auf dem Elektroencephalogramm (EEG) Trance- und Meditationszustände als Wellenbewegungen in der Großhirnrinde (am präfrontalen Cortex) aufzeichnen. Die Neurophysiologie könnte auch den Nachweis dafür bringen, ob das in unseren modernen Wohnumgebungen noch möglich ist. Damit hätten wir Material, um Suggestives von wahren Zuständen zu trennen. Auf diese Weise liefert die Wissenschaft den Nachweis, dass "der Gang zum sakralen Zentrum" kein Mittel der Esoterik bleiben muss, sondern seine Bedeutung für die Sozialisation des Bewusstseins hat.

Früher war es der Schritt ins Erwachsenenleben, mit dem die Menschen zeigen konnten, was sie sich bezüglich Meditation und Trance mitnehmen konnten für ihr Handeln. Es waren sicher auch damals nur wenige, die mit ihren in der Erbanlage verankerten Fähigkeiten umzugehen wussten, um in die Sphäre des traumähnlichen Wachbewusstseins vorzustoßen. Diese Menschen wurden in besondere Posten gehoben. Andere konnten im Alltag selbst erleben, welche Vorteile der Gang über die Tiefenentspan-

nung für ihre Kraft hatte. Diese Möglichkeit gibt es heute nicht mehr. Männer sind in vielen Situationen gezwungen, weit über ihre Kraft hinaus zu handeln. Frauen haben zumeist gar nicht mehr die Möglichkeit, den weiblichen Weg der Regeneration und der Heilung zu wählen. Er wird unterdrückt, weil er genauso wenig (oder noch viel weniger) in unsere Industriegesellschaft passt wie der männliche.

Hoffen lässt der Stand und die Interessenslage der neurophysiologischen Bewusstseinsforschung.

Das verleiht dem wissenschaftlichen Yoga und anderen Methoden, die zur Trance führen, ihren Platz im Bereich der Humanwissenschaften. Der Blickpunkt ändert sich. Ergebnisse können an den Stellen neu beleuchtet werden, wo Begegnungen, Veränderungen und Neuschöpfungen aller Art beginnen und enden.

3.2 Marmas und der Zusammenhang für den Schutz des eigenen Lebens

Ob ich von Seele, von Geist oder von körperlichen Vorgängen spreche, macht keinen Unterschied. Im Marmayoga® und im Shake-spear-Aktivierungstraining® gibt es keine scharfen Unterscheidungen, weil alle drei Bereiche nicht unabhängig voneinander wirken können. Alles ist leiblich oder im Zusammenhang mit der materiellen und der dynamischen Basis des Körpers zu verstehen. Sowohl Psychisches als auch Geistiges ist eine Erscheinungsform oder die jeweilige Zusammensetzung unseres leiblichen Grundmaterials. Wie wollen wir z.B. Freude oder Trauer empfinden, wenn wir dafür nicht die körperlichen Voraussetzungen (in den Bewegungsmustern und im Blut) haben, die diese Information in Körpersprache umformen können? Das gilt für den Geist sehr ähnlich. Er ist der momentane Ausdruck eines leiblichen Gesamtkonzepts, das aus dem schöpft, was gerade vorliegt.

Also sind auch sog. psychische Störungen letztlich immer körperlich zu fassen und nicht vom leiblichen Geschehen zu trennen. Für alle Empfindungen sorgt die Fähigkeit, das corticoneuromuskuläre System steuern und neu koppeln zu können.

Es hat viele Anstrengungen gegeben, den Körper so zu trainieren, dass er sich mehr oder weniger vergeistigen kann, um sich leiblich unabhängig zu erleben. Das "können" sicher einige Menschen, doch sind sie krank und bedürfen der Betreuung. Auch noch so harte Trainingsformen in der Askese haben nicht zu Ergebnissen geführt und die Leiblichkeit aufgehoben. Der Körper wird nicht unscheinbar und wir können uns niemals nur als geistig erleben. Der Leib ist das notwendige Gefährt, um sich das Feld des Bewusstseins zu erschließen.

Die Marmas lassen sich nicht auf bestimmte Organe festlegen. Dennoch sind sie festzumachen am Gewebe, dort, wo verschiedene Funktionen zusammenlaufen. Es geht um synchrone Fertigkeiten an den verschiedenen vitalen Körperstellen, damit Physiolo-

gien aller Art zusammengebracht, überbrückt und gestaltet werden können. Es sind Punkte, an denen sich verschiedene Körperteile treffen (Beispiel: Unter- und Oberschenkel im Knie), Stützpunkte flexibel gestaltet werden, um den Körper aufzurichten oder zu beugen (Beispiel: die Diaphragmen wie z.B. das Zwerchfell oder der Beckenboden), Verbindungen über den Blutverlauf ihre Impulse erhalten (Beispiel: die Barorezeptoren in verschiedenen Arterien) oder Neuentwicklungen entstehen (Beispiel: die Entwicklung der roten Blutkörperchen im Knochenmark) und vieles mehr. Damit kein Durcheinander entsteht, muss alles miteinander verschaltet oder koordiniert und über zentrale Marmas verbunden werden.

Diese zentralen Marmas müssen natürlich von der Peripherie her besonders geschützt werden. Das nimmt schon an den Stellen zu, die als Übergänge zwischen Kopf und Rumpf sowie zwischen Rumpf und den Extremitäten eine wichtige Rolle beim Zusammenspiel für die Gesamtbewegung unserer Leiblichkeit haben. Die Zentren, die sich innerhalb des ZNS befinden, gelten als besonders schützenswert. Werden sie "getroffen" und verletzt, so kommt es zu bedeutenden Veränderungen.

Im Nabelbereich beginnt und endet das leibliche Zentrum. Hier gibt es auch die Verbindung zum mütterlichen "Gefäß", das Nahrung gibt und für die Abfuhr von Verdaulichem sorgt.

Susruta beschrieb den Moment der Trennung vom Feld als den wohl gefährlichsten. Er ist letztlich gar nicht möglich, doch gibt es im Verlauf des Lebens immer wichtige "Sprünge", die der Weiterentwicklung dienen bzw. ein notwendiger Anteil des Prozesses für einen Neubeginn sind. Dieser Sprung kann im schlimmsten Fall ein Sprung in den beginnenden Tod sein, doch er kann auch zu einem neuen Anfang mit einer kreativen Partnerin oder Partner verhelfen. Die "Pfeile", die wir abgeben, können für den Beginn einer Neuschaffung sorgen.

Mein Ziel ist es nicht, die gesamte Marmalehre zu erklären. Lobo hat sie gut beschrieben. Sein theoretisches und auch sein praktisches Konzept enthält alles, was wir auf den sozialen Alltag übertragen können. Diese Übertragung ist der Inhalt meiner Arbeit. Deshalb schließe ich an dieser Stelle mit dem Marma[®]- bzw. mit dem Shake-spear-Aktivierungskonzept[®] ab. Ich stelle die Definition Yoga an das Ende, nicht, um zu betonen, dass mythologische Bilder heute noch wichtig sind, sondern um aufzuzeigen, dass sie manchmal besser in der Beschreibung dynamischer Prozesse geeignet sind als Erklärungsversuche mit Worten. Sie deuten auf Vorgänge und Begegnungen.

Yoga bedeutet "anschnüren", "anbinden" oder auch koppeln. Seine Bedeutung geht zurück auf das Bild eines Reiters, der gerade dabei ist, die Zügel selbst in die Hand zu nehmen. Das ist es, worauf es ankommt: Im Moment des Aufsteigens auf den Körper (des Pferdes) verbindet er sein Bewegungssystem über rhythmisches Zusammenfließen mit dem System der Bewegung des Reittiers. Er hat dabei die Möglichkeit zu steuern, kann aber nicht ohne diesen (tierischen) Körper zur Fortbewegung gelangen. Beide (Gehirne) müssen sich miteinander arrangieren. Geschieht das nicht, dann kann es passieren, dass der Reiter abgeworfen wird oder das Pferd gar nicht losgeht bzw.

gleich durchgeht. Das ist nicht im Sinne des Reiters und vielleicht auch nicht des Tieres. Beide wollen sich hin zu einem Ziel bewegen. Das Reiten selbst ist das Ergebnis der Kooperation von Ross und Reiter. Die Kraft des Reiters wird zusammen mit der Zeit des Pferdes im Prozess des Koppelns betrachtet und ergibt die Beschreibung des Gesamtbildes, ob es ein synchrones Laufen ist oder ein Kampf Ross gegen Reiter.

3.3 Das weibliche Prinzip in traumähnlichen Zuständen

Bevor ich nun ganz in die Entwicklung des Wohn- und Städtebaus eintauche, möchte ich mich mit dem Thema Yoga und Weiblichkeit beschäftigen.

Es fällt auf, wenn wir uns mit dem Yoga beschäftigen: Es sind Übungen, die speziell mit Männern und von Männern (z.B. Susruta) für Männer (z.B. die Soldaten auf dem Feld) zusammengestellt wurden. Das liegt nicht nur daran, dass in den Ackerbaugesellschaften Männer mehr und mehr in den Vordergrund traten. Dahinter muss noch mehr stehen: Ich vermute, es betrifft vor allem eine Form des Eintritts in ein tranceähnliches Bewusstsein, das eher Männern entspricht und die Besonderheit ihrer Regulierungsfähigkeiten bei der Synchronisation ihrer Physiologien betont.

Die uns vertraute Metapher des "Gefangenen auf dem Feld", der einen Pfeil abgibt (von Susruta) ist deutlich männlich. Diese Szene stammt aus dem männlichen Alltag.

Es gibt aus dem traditionellen Italien eine andere Metapher, die aus dem Alltag von Frauen stammt, die ständig und ununterbrochen arbeiten mussten, dabei stets bedroht wurden vom "Stich der Tarantel". Sie konnten ihm nicht entgehen. Von diesem Stich mussten sie sich aber irgendwann befreien. Deshalb begannen sie, sich in die Trance zu tanzen (in der Tarantella).

Nun sind wir symbolisch auf die Gegenseite gewandert. Auch hier wird die verunsichernde Situation beschrieben, aber als "Bedrohung durch den Stich" und seiner notwendigen Befreiung. Wenden wir uns anderen Kulturen außerhalb von Italien zu - zum Beispiel im Mittelmeerraum und in afrikanischen Ländern südlich der Sahara - so begegnen wir Spuren, die darauf deuten, dass es andere Formen von Bewegungen zur Trance gibt, die den Moment des weiblichen Blickwinkels bei der Vereinigung von Gegensätzen betont:

Ähnlich ist hier die Methode, zu einer bestimmten Zeit spezielle Körperstellungen einzunehmen. Jedoch unterscheidet sich die Vorbereitung auf diese Stellungen:

Während wir im Yoga üben, den Körper bzw. seine Physiologien aus der Aktivität herauszubringen, damit sich letztlich - auf dem parasympatischen Weg - die inneren Körperrhythmen synchronisieren können, stellen sich Herztätigkeit, Kreislauf, Blutdruck und Atmung auf diese Übungsart ein, damit im rechten Moment "der Pfeil abgegeben" werden kann. Die Körpertemperatur fällt leicht. Kurz: Das Koppeln, das synchrone Schwingen im Grundrhythmus in der meditativen Phase wird betont: ein

Vorgang der Enstase. Über den Prozess der inneren Bindung an eine vom Körper her gesteuerten Aktivität können Erfahrungen durch die paradoxe Erregung des Nervensystems gemacht werden. Sie entsprechen den sog. männlichen Wegen, weil sie mit der männlichen Art, verunsichernde Situationen zu betrachten, übereinstimmen. Sie können sehr genussvoll sein, weil die männliche Fähigkeit des räumlichen Sehens ihren tieferen Sinn für den Übergang zu inneren Verbindungen bekommt. Die Übenden können Erlebnisse zulassen, die ihnen im Alltag oft Angst machen: Sie erleben den Körper als gebend/nehmend auf eine andere Weise wie im Wachsein des Alltags und werden dadurch bereit, sich tief zu binden, um die Weite zu erleben.

Diese Erlebnisse brauchen Frauen natürlich auch, heute mehr denn je. Bei der Beschreibung von geschlechtlich unterschiedlichen Sichtweisen geht es nicht um Frauen und Männer als biologische Wesen an sich. Es geht um Wege des Tuns und auch des Veränderns von Situationen, die deshalb als weiblich bzw. als männlich bezeichnet werden, weil der Blickwinkel unterschiedlich ist.

Yoga ist in westlichen Gesellschaften vor allem ein weibliches Übungsfeld geworden. Das ist kein Widerspruch, denn Frauen gehen auch im Alltag vor allem männliche Wege. Außerdem sehnen sie sich nach Erfahrungen, die sie wieder mit ihrem Inneren in Kontakt bringen. Sie wollen ihre angeborenen Bindungsfähigkeiten spüren, ob nun bewusst oder unbewusst, sei dahingestellt.

Doch gibt es - wie oben schon erwähnt - eine weitere Form der Trance, die ich als den weiblichen Weg bezeichne, weil hier der weibliche Blickwinkel im Vordergrund steht: *die Ekstase.*

Was unterscheidet nun die Ekstase von der Enstase?

Als ekstatische Formen der Trance kennen wir vor allem ihre Vorbereitungsbewegung als Trancetänze. Sie können als Touristenattraktionen z.B. in Afrika erlebt werden. Dabei fallen die Übenden reihenweise mit verdrehten Augen scheinbar in ein anderes Bewusstsein. Nicht nur in afrikanischen Ländern soll das so stattfinden. In Europa machen sich viele Menschen auf, die alten Quellen für esoterische Zwecke anzuzapfen. Andere Kulturen verkaufen den Teil ihres Wissens, der exotisch aussieht. Der andere, wichtige, bleibt geheim.

Es werden seit neuestem auch die alten Tänze wie z.B. Tarantella, Farandole und Cosier wieder im Kontext ihrer Heilbedeutung untersucht. Dagegen ist nichts zu sagen, doch sollten die gesamten Szenen der Heilung betrachtet werden. Trancetänze alleine sind sonst nur Aufführungen. Sie bleiben inhaltsleer bezüglich ekstatischer Erlebnisse.

Denn die Ekstase ist mehr. Die o.g. Trancetänze sind Methoden, die den gesamten Prozess einleiten, weil sie, begleitet von rhythmischen Klangprozessen in einer vorgeschriebenen Folge oder Steigerung und den darauf eingestellten Bewegungen die Übenden dazu bringen, Herz- und Kreislaufsystem, Atmung sowie den Bewegungsapparat so zu beeinflussen, dass die Synchronisation nach außen zum Rhythmusgeber stattfindet. Die Übenden *desynchronisieren* in die Richtung zum vorgegebenen sich stei-

gernden Klangrhythmus hin. Das Erlebnis der Gemeinsamkeit physiologischer Anpassung an den Klangführer ist ein wichtiger Anteil der Übung, damit die Trance beginnen kann. Unter seiner Herrschaft, dem rhythmischen Tongeber, ganz in Anlehnung an "den Anderen", werden alle Sinne in der Aktivierung angeregt. Nun werden bestimmte Körperstellungen eingenommen, die als rituelle Haltungen dem Yoga sehr ähnlich sind, aber sie machen zu Beginn Schmerzen. Das ist vorgesehen. Jetzt beginnt tranceähnliches Erleben die Übenden auf Prozesse vorzubereiten, die sie brauchen, um Akte der Trennung vom anderen als notwendig zu erleben. Die Schmerzen werden von Endorphinen gelindert. Im langsamen Übergang hin zum Wachbewusstsein stehen nicht die Kopplungsvorgänge im Vordergrund, sondern der Akt des sich Entscheidens und des Trennens besitzt ebenso große Bedeutung auf dem weiblichen Weg wie die Aktivierung aus sich selbst. So wird Selbstregulierung aus dem weiblichen Blickwinkel heraus erlebt. Der Schmerz der Trennung wird belohnt.

Aus eigener Erfahrung mit afrikanischen Kulturen weiß ich, dass die Tänzerinnen und Tänzer niemals Touristen und Touristinnen an Heilszenen teilnehmen lassen. Das, was sie nach außen zeigen, sind letztlich gute Shows, weil sie wissen, dass "die Weißen" das lieben und dafür Geld geben.

Das zentrale Nervensystem kann durch die Stimulation mit sich steigernden hohen Frequenzen einen Prozess einleiten, der zur Synchronisation der Körperrhythmen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer miteinander führt. Auch hier steht als Ausgang für traumähnliche Zustände eine hohe Konzentration, jedoch werden Schmerzen provoziert, die sich dann in der Trance durch die Ausschüttung von dementsprechenden Hormonen auflösen.

In dieser Form des Eintritts in die Trance werden Vorgänge nachvollzogen, die z.B. während der Schwangerschaft (und auch schon vorher beim Beginn der Menstruation) auftreten: In den letzten Monaten vor der Geburt und beim Geburtsvorgang finden solche Vorgänge statt. Atmung und Herzstätigkeit steigern sich, sie stellen sich auf die schnellere Atmung des Säuglings ein. Damit kann der körperliche Prozess des Austritts in der Aktivierung beginnen. Sein Ende ist ein Erlebnis von Empfindungen, die sehr tief sein können, wenn Frauen noch die Möglichkeit haben, ihr Kind auf natürlichem Weg auf die Welt zu bringen. Er ist wertvoller als theoretisches Wissen zum tranceähnlichen Bewusstsein.

In der Ekstase werden diese Kenntnisse nachvollzogen. Sie können als weibliche Form der Heilung bezeichnet werden, weil sie nicht wie im Yoga die Bindung bzw. das Koppeln betonen, sondern die Desynchronisierung und somit die Trennung von den Rhythmen, die uns an unsere Grundrhythmen binden. Das ist ein Vorgang, anders als im Sport natürlich, bei dem Frauen weibliche hormonell gesteuerte Aktivierungen unterschiedlicher Art bei Übergängen provozieren, damit sie sich nicht einem Herrscher außerhalb ihrer selbst anpassen. Ohne diese Erlebnisse, ob im weiblichen Zyklus oder auch in der Trance, sind sie im Wachen in der Gefahr, in Trennungs- und Separationskonflikte zu fallen. Im Erlebnis dieses Vorgangs in der Trance können Erkenntnisse für

solche Momente gemacht werden, die mit den Urängsten von Frauen zu tun haben: Sie halten sich an sich selbst und ihrem Feld, Körper oder Gefäß fest, weil sie den Vorgang des sich Trennens vom eigenen Körper anders als Männer fürchten und nicht wissen, wie diese Verletzungen zu heilen sind. Doch das Erleben der Trance zeigt ihnen auf diesem Weg den physiologischen Vorgang der Schmerzlinderung: Entscheidungen und Trennungen sind notwendige verletzende Erlebnisse auf dem Weg der Selbstentwicklung. Die notwendige Verletzung wird mit Endorphinen geheilt. Wenn ich "zulasse", Verbindungen zu öffnen, erfahre ich mein Selbst als fähig, den Körper zur Entwicklung von Neuem auch mal "zu verlassen", um sich in einer neuen Materie, als neue Form zu erleben. Das gilt für Männer und Frauen.

Trancetänze, die mit rituellen Körperhaltungen ergänzt werden, können ebenfalls durch Messungen mit ihren unterschiedlichen Wellen im präfrontalen Cortex im Großhirn als traumähnliches Wachbewusstsein nachgewiesen werden. An der Universität Heidelberg werden schon seit vielen Jahren Studien für die Prävention vorgenommen. Dazu stellten die Forscher und Forscherinnen zusammen, welche Merkmale was die Ekstase ausmacht:

- Physiologisch stimulierend,
- Hypererregung des Wahrnehmungsfeldes durch rhythmische Klangbegleitung,
- *Anregung des sympathischen Nervensystems* (nicht mit Beschleunigungsmustern des Alltags zu verwechseln, denn es kommt auf die Verbindung aller mit dem Rhythmusgeber an: Aufhebung der Subjekt-Objekt-Schranke und / oder Subjekt-Subjekt-Schranke),
- Veränderung der Körpertemperatur, des Herzschlags, der Atmung und der Schweißproduktion.

Im Vergleich mit den enstatischen Tranceerlebnissen begeben sich die Übenden nun "außerhalb ihres Körpers", jedoch nicht in dem Maße, wie es in esoterischen Kreisen beschrieben wird. Über die Trennung von der eigenen Grundrhythmik geschehen Aktivierungen, die sie den Standorts ihres "Sehers" entdecken lassen. Er bedarf des Gestaltens.

Es ist somit möglich und sogar notwendig, ohne Angst und den Verlust von Schutz und Orientierung, die "Wohnung zu verlassen", wenn die Schöpfung fertig ist. Sie hat nichts mehr mit der- oder demjenigen zu tun, die oder der als Handelnde dafür gesorgt hat, dass die Prozesse des Gestaltens stattgefunden haben. Sonst verselbstständigt sich diese Handlung im Körper des Menschen, der den Gestaltungsprozess vollzogen hat. Sie kann ihn dann krank machen.

Die Marmas wirken, das zeigt das Schmerzerlebnis bzw. deren Linderung. Weiblich heißt dieses Prinzip, weil es den Schnittpunkt von einer anderen Seite her beleuchtet. Dieser Schnittpunkt steht zwischen Schlaf- und Wachbewusstsein. Weiblich bedeutet, dass aus der angeborenen weiblichen Fähigkeit, mehr Brücken aufgrund der Dicke des Corpus callosum bauen zu können, Fertigkeiten erarbeitet werden können, die der räumlichen Neuorientierung im Wachsein zugute kommen können. Dafür müssen sie

lernen, sich zu trennen. Männlich bedeutet, dass die Weite des Raumes im Moment der Nähe zu sich selbst entdeckt wird. Dafür müssen sie lernen, sich zu binden. Beide brauchen den, die oder das andere, um solche Erfahrungen zu erleben.

Durch die Provozierung der Testverfahren, der Aktivierung in Zeiten der Ruhe, erhöht sich die Körperkerntemperatur bei Frauen und führt auf diesem Weg dazu, das im Wachsein zu opfern, was in Zeiten der "Nacht" geformt und gewandelt worden ist.

Frauen sind als "Gefangene des Feldes" nicht ganz so gut zu beschreiben, weil sie letztlich noch mehr als Männer das Feld selbst sind und sich gar nicht davon befreien wollen. Sie sind bildlich eher als "Gefangene der Form" zu beschreiben, weil sie darauf angewiesen sind, immer wieder zu verwandeln, wenn sie ihre Selbstregulierung erfahren wollen. Von diesem Gestalteten müssen sie sich dann trennen, das beschreibt Situationen der Verunsicherungen weiblich.

Die o.g. Form des Trancetanzes mit den anschließenden Körperstellungen geht von dem aus, was Frauen recht gut können. Sie können sich binden und anpassen. Unter dem Einfluss der Erregung des Hör- und Vestibularapparates werden ihre kommunikativen weiblichen Fähigkeiten für den Weg der Bewusstheit für sich selbst in eine neue, angstmachende desynchronisierende Situation mit jemandem außerhalb ihrer selbst genutzt.

In beiden Formen der Trance geht es um das Koppeln und das Entkoppeln. Sie beschreiben die wichtigen Prozesse im Yoga und auch im Trancetanz mit den darauf folgenden Körperstellungen.

Im Folgenden steht vor allem der Yoga im Vordergrund. Die weiblichen Formen der Trance werden mit in Betracht gezogen werden, auch wenn sie nicht (immer) die Grundlage des "Yoga des Wohnens" bildeten.

3.4 Der Einfluss und die Bedeutung der Waffenwirkung auf den Städtebau

Bevor ich nun ganz den Yoga und andere Methoden für den Eintritt in traumähnliche Bewusstseinsphären verlasse, um mich auf das Anschauungsfeld Städtebau zu begeben, möchte ich kurz beschreiben, warum ich gerade dieses Thema gewählt habe.

Im Laufe meiner verschiedenen Ausbildungen und meiner beruflichen Tätigkeiten begegnete mir immer wieder das Wohnen und der Städtebau. Als ich mich dann in die gesundheitspädagogische Forschungsarbeit von Lobo vertiefte, kam mir - wie oben schon erwähnt - immer wieder eine Studie meines Vaters, einem Architekten, in den Sinn. Wenn ich Verständnisbrücken brauchte, so dachte ich an den Städtebau. Ich zog mir Beispiele über die Dynamik von Grenzen oder Kontaktstellen aus der Arbeit meines Vaters (und anderer Fachleute der Baukunst), also aus Beispielen, die flexible Systeme

starr darstellen.

Immer wieder fielen mir die Ähnlichkeiten auf. Der Körper und seine Funktionen - eine Stadt bzw. eine Idealstadt funktioniert doch genauso. Oder nicht? Auch sie hat zentrale Verbindungen zwischen den vitalen Stellen im Inneren und seinen Wach- und Wachenposten an den Stadtmauern und den Toren. Dazu kommt dann noch die Tatsache des Pfeils, der Verhaltensweisen und Handlungen so entscheidend verändert. Nun war ich schon wieder bei der Arbeit und las sie mit neuem Interesse:

Die Festungsstadt - Der Einfluss der Waffenwirkung auf den Städtebau und ein Vergleich der für den Schutz der Bevölkerung in den verschiedenen Zeiten angewandten Mitteln, das Thema der Arbeit von Bruno Hiemke. Sie öffnete mir ein Tor zum Verständnis der Marmalehre auf einer Ebene, die mir vertraut war: das Wohnen und der Städtebau. Doch dazu komme ich später.

3.5 Vastu als kulturgeschichtliches System aus Indien für den Städtebau

Im Folgenden geht es um ein System aus der Baukunst, das auch heute noch angewandt wird. In Indien wurde es kurz Vastu genannt. Es unterscheidet sich vom chinesischen Feng Shui letztlich nur unwesentlich.

Die Lehre von Vastu begründet sich - wie auch der Ayurveda, das Wissen über das gesunde Leben - auf den Veden, einer indischen Weisheitslehre. Vastu hat den gesamten südostasiatischen Raum entscheidend geprägt. Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht das Taj Mahal kennt bzw. es schon auf Abbildungen gesehen hat. Es wurde nach den Regeln des Vastu erbaut (siehe Abbildung 3.1: Taj Mahal).

Laut der indischen Mythologie geht das System Vastu auf Māyā zurück. Māyā ist die göttliche Fähigkeit, die es zustande bringt, immer wieder aus sich selbst etwas Neues zu formen. Sie schenkte diese Fähigkeit den Göttern. Māyā war eine weltbeschützende, mütterliche Gottheit. Sie galt auch als die Urkünstlerin, als diejenige, die Materialien einen anderen Ausdruck durch Umgestalten geben kann. Heinrich Zimmer beschäftigte sich sehr eindrucksvoll in seinen Studien mit Māyā. Māyā hat die Welt hervorgebracht. Sie zeigt uns, wie wir Dinge zur Erscheinung bringen.

Deshalb war es auch Māyā, die den Urplan für die Entstehung von Wohnungen, Häusern und Städten einem Architekten zur Verfügung stellen konnte. Ihr Bausystem, später die Māyāmata benannt, wurde für das allgemeine Gestalten leicht abgewandelt. Dieser Urplan stellt ein weibliches Prinzip in den Vordergrund: Etwas, das uns Schutz und Kraft gibt, weil wir dort auch Nahrung empfangen. Es verändert sich immer wieder im Zuge der Wandlung der Nacht und des Mondes. Es bildet den Ausgang unserer Unternehmungen und lässt uns zurückkehren.



Abbildung 3.1: Taj Mahal

Die Kenntnisse der Weisheitslehre der Māyā setzte voraus, dass man selbst aktiv wird und nicht nur lesen konnte, wie man gestaltete und formte. Man musste auch durch Tun erfahren, wie man mit dem Gestalteten nach der Fertigstellung umgehen sollte. Die Kenntnisse der Māyā betonen das Tun, Māyā gibt ihre Handlungsfertigkeiten weiter. Nicht das theoretische Lernen ist die notwendige Voraussetzung beim Verständnis dessen, was später an den Architekten des indischen Götterkönigs weitergegeben wurde. Māyā stellt ihre Fähigkeiten allen Menschen zur Verfügung, weil Gestalten eine Basis im Zuge des Lernens ist. Damit zeigt Māyā ihren männlichen Kollegen, dass auch sie befähigt sind, ihre eigene Māyā hervorzubringen, wenn sie "Hand anlegen": Das Werk entsteht. Diese Aufgabe soll nun den Menschen gebracht werden. Die spontane Selbstumformung der im Inneren göttlichen Substanz der Māyā ist der Ursprung dafür, dass Menschen sich wagen, auch auf ihrer profanen Ebene im Erdenleben auszuprobieren. Es ist eine innerliche Fähigkeit, die so nach außen gebracht wird und der

Gemeinschaft dienen kann. Diese Fähigkeit gibt uns Wärme. Auf der Ebene der Marmas z.B. oder in der Synchronisation unserer Physiologien geht es auch um Gestalten, aus der Selbstregulierung heraus. Diese Grundbedingung ist das, was das Gestalten nach inneren Impulsen auch bei alltäglichen Fertigkeiten stützen wird.

Soweit zur Māyā. Die Mythologie verrät noch genauer, wie ihre besondere Lehre zu den Menschen kommt. Vishwakarma, der Urschöpfer oder Architekt, setzt dieses Wissen in den Bau von Palästen des Götterkönigs Indra um. Er errichtete ihm eine strahlende Residenz. Doch es war wichtig, dass Indra die Grenzen der Baukunst an sich selbst erlebte, denn er hatte nicht genau verstanden, was Māyā gelehrt hatte. Es ist ein wichtiger Akt, wie wir damit umgehen, was andere uns zur Verfügung stellen. Vishwakarma war nicht nur Architekt, er war auch ein Heiler. Später hat man beide Professionen getrennt. Vishwakarma zeigte Indra, was Wohnen letztlich bedeutet: Er führte den Götterkönig Indra in das Wohnen in geschlossene Räume ein und zeigte ihm, dass Palästebauen eine gierige Handlung und Gier eine Krankheit ist für Menschen, die verlernt haben zu sehen. Indra erlebte nun, welche Bedeutung Gebäude haben. Er erkannte, was mit Genuss beim Wohnen gemeint ist und welche Gefahr Prunksucht verbirgt. Nur in Mythologien gehen Lernprozesse schnell vor sich, nicht im Realen.

Damit alle Menschen auf das System des Vastu zurückgreifen können, wenn sie gestalten, sollte ein Mandala helfen, die Ursachen und Zusammenhänge für die Vorgänge des Gestaltens und Bauens zu beleuchten.

Es ist als Vastu-Purusha-Mandala bekannt. (siehe Abbildung 3.2: Vastu-Purusha-Mandala).

Nach der ayurvedischen Lehre von der Dynamik aller Stoffe und deren Beziehungen ist Vastu der Teil, der sich damit beschäftigt, wie wir mit der Materie beim Bauen umgehen sollen. Das Haus, die Wohnung, die Kleidung, mein Anzug oder auch das Gerät, das hergestellt und benutzt wird (wie zum Bsp. auch ein Autositz), wird wie die erweiterte Haut (die dynamische Grenze) des Menschen behandelt. Wie ein Stück Natur wirkt es in einem bestimmten Rahmen konzentriert. Wir müssen, auch wenn wir nicht mehr umherziehen, nicht auf den Kontakt mit den natürlichen Kräften verzichten, die unseren Temperaturrehythmus regulieren. Die Stadt hat zu Beginn nicht viel mit Besitz zu tun. Sie ist letztlich erweitertes "Niemandland". Die "dritte Haut" soll somit zusammen mit den Körpergrenzen eine Einheit bilden. Damit schieben wir das Blickfeld für die Beobachtung und Bewertung an die Stellen, die der Begegnung dienen, den Marmas der Menschen. Ihre Funktion kann darüber Aufschluss geben, ob ein Haus z.B. gesundheitlich bedenkliche Einflüsse auf den Menschen ausübt. Messen können wir das in den Testverfahren, die aussagekräftige Hinweise auf das Wohlbefinden geben.

Wir müssen das System Vastu genau betrachten: Es ist ein Mandala!

Mandalas stammen aus der Tantrakunst, einer Weiterentwicklung des Yoga. Wir kennen Mandalas v.a. aus tiefenpsychologischen Methoden. Dort werden sie für Übungen, die zur Entspannung führen, benutzt, weil sie das klare Denken im Wachbewusstsein verwirren. Das ist auch so gedacht. Wenn wir perspektivisch beobachten, können wir

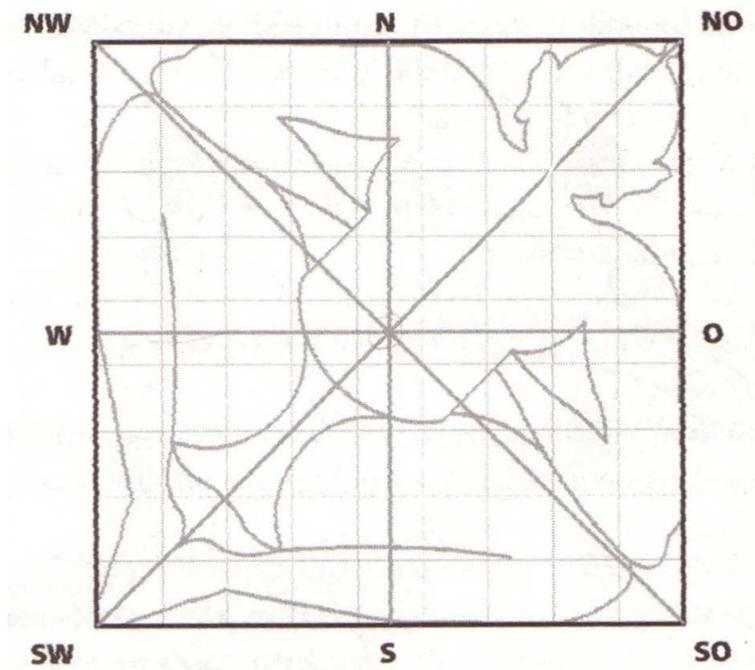


Abbildung 3.2: Vastu-Purusha-Mandala

einen Gegenstand oder Menschen festlegen. Wenn wir das Mandala als System nutzen, gleiten wir in ein traumähnliches Schauen hinein und erkennen, was gleichzeitig, ohne die Bindung an Zeit und Raum, geschehen kann. Das Mandala zeigt die Richtung der menschlichen Bewegung als Gegenbewegung gegen die Erde. Sie zeigt die Eigenheit des lebendigen Widerstands gegen die Schwerkraft. Die Schnittpunkte oder Drehpunkte sollen ins Auge fallen. Damit ist die Bedeutung der Marmas bildlich dargestellt. Wenn wir unsere vitalen Körperstellen nutzen, fällt uns die Bewegung nicht schwer.

Die Mandalasichtweise ist also flächig gedacht, betont somit die Gleichzeitigkeit von Bewegungen und verbindet Schnitt- und Drehpunkte. Es sollen die Schwingungen "sichtbar" werden, wie wir uns die Synchronisierung der Rhythmen vorstellen. Die Schwingungen zu erhalten bzw. zu ermöglichen, auch wenn wir feste Baukörper aufstellen, ist wichtig, damit wir uns immer wieder neu von innen her orientieren können, wenn wir die Wohnung auch verlassen. Vastu-Purusha soll also beim Wohnen nicht an seiner Fähigkeit gehindert werden, in traumähnliches Bewusstsein zu fallen.

Das perspektivische Planen von Häusern ist uns sehr vertraut. Von einem Punkt aus werden die Grundrisse gezeichnet. So können sie von Bauleuten in geschlossene Räume verwandelt werden. Diese Art des Planens und Durchführens entspricht der heutigen Wissenschaft der Architektur. Sie ist wichtig, auch noch im Computerzeitalter.

Die Betrachtung in einer Mandalasichtweise dient der Beurteilung des Baukörpers aus dem Blickwinkel der Gesundheit. Sie verweist auf das, was krank macht: Wir bleiben nicht gesund, wenn wir nicht mehr in traumähnliche Bewusstseinsphären eintauchen können.

Ein Mandala beschreibt keine Tatsachen aus dem Wachsein. Es ist ein Test im Wachtraum für die Prüfung des Wohnens. In Indien war es wohl lange nicht so verpönt wie bei uns im Westen, von anderen Bewusstseinssebenen aus Wissen(schaftliches) zu beurteilen. Das merken vor allem auch Sprachwissenschaftler und -wissenschaftlerinnen, wenn sie sich mit der Syntax indischer alter und neuer Sprachen beschäftigen.

Wenn Sie darüber - im Zusammenhang mit dem Bauen und Gestalten - lesen wollen, so verweise ich auf das Kapitel in "Taum und Karma im Ayurveda" von Lobo, dort, wo er sich mit Sprache, Sozialisation und Zeit beschäftigt. Das kann einiges meiner Erläuterungen verfeinern. Damit wird die Logik der Mandalasichtweise im sprachlichen Umgang durch den Umgang mit Handeln und Gestalten beleuchtet. Letztlich zeigt alles, was wir formen, also auch sprachliches Bilden von Sätzen und Worten, im Traum seine Wirkung.

Die Interpretation der Vastusysteme, die bei uns im Umlauf sind, lesen sich recht abenteuerlich. Doch dazu später. Es geht zuerst um die Klärung des Vastu-Purusha-Mandalas aus der Sichtweise des Susruta und der Erkenntnisse von Lobo.

Vastu, Purusha und der Begriff Mandala bilden eine Einheit. Es sind die Teile des Gesamtbildes, die an ihren Drehpunkten zusammenfließen sollen und so als flexibles Werk betrachtet werden können. Dennoch gehe ich zuerst einzeln auf die Begriffe ein, um besser zu zeigen, was mit dem Mandala gemeint ist.

Vastu, ein Begriff aus dem Sanskrit stammt wohl von vas, wohnen und vasa, die Behausung, das Gefäß (die Vase) ab. Es soll auf den materiellen Anteil unserer Lebendigkeit verweisen und den mehr oder weniger sichtbaren Bereich von Formen aller Art beschreiben: Der Anteil, der notwendig ist, den Standort zu bilden und zu sichern. Es ist das, was benötigt wird, damit wir neu bilden und formen können, das Grundmaterial allen Tuns. Es ist so auch die Basis, der Stoff, der über seine jeweilige Zusammensetzung uns überhaupt Empfindungen liefern kann. Ein Ort, der alles anzieht und Neues entstehen lässt, wird dargestellt. Vastu drückt den Vorgang des Formens von Materie im Zusammenhang mit den natürlichen Veränderungen von Tag, Monat und Jahr aus. Vastu legt niemals fest, er steht in Übereinstimmung mit der Bewegung in der Hingabe an das Wohnen.

Vastu ist auch ein Purusha. Das ist ebenfalls ein Begriff aus dem Sanskrit für den kosmischen Urmenschen, das Selbst des Menschen, das Grundsystem, das sich ständig in seiner Form verändert, weil er sein "tönernes Schwingen" dazu gibt, damit Bewegungen und somit auch Begegnungen entstehen. Er ist es, der alle Bewegungen, die möglich sind, kennt. Er ist das Wesen des Menschen, der in seinem Urgrund unbeweglich ist. Wenn er sich als Ganzheit erleben will, ist er darauf angewiesen, sich zusammen mit

dem Vastu (in seiner Form und seinem Feld) zu bewegen. Zu bestimmten Zeiten, nach Trennungs- und Bindung kann er sich auch von einem materiellen Teil zu einem anderen bewegen, um neu zu werden. Durch Denken können wir ihn nicht erfassen, wir müssen ihn auf dem Weg der Bewegung und des Gestaltens empfinden oder begegnen. Es ist der Sinn der Trance und ähnlicher Methoden, ihn, den "Seher", den Purusha, zu begegnen. Er kann auftreten, wenn wir im Kopf schlafen und im Körper wachen oder umgekehrt. Er erscheint dann als unser Selbst, das uns hilft, unser Bewusstsein für uns zu fördern.

Der Vastu-Purusha ist ein Gefangener. Er liegt in der meditativen Gebetshaltung im Feld, durch das er immer wieder an verunsichernde Situationen gerät. Dieses Feld ist im Ursprung quadratisch, also ein Symbol für die Erde. Sie verändert sich je nach Tages-, Monats- und Jahreszeiten, also auch er. Der Stand von Sonne und Mond und der Sterne gibt uns Orientierung, die im Körper vom Purusha immer wieder festgelegt wird durch den Akt der Veränderung von Temperatur oder der Tag- und Nachtsteuerung. Das Zentrum der Erde liegt genau im Kreuzungspunkt zwischen allen Richtungen und ist als Hauptdrehpunkt gleichzeitig das sakrale Zentrum im Menschen. Jahres-, Monats- und Tageszeiten, die wir aus der Mythologie als Naturfeste kennen, sind Punkte der Verunsicherungen, bei denen es zur Neuorientierung kommen muss, wenn wir nicht krank werden wollen. Die Diagonale zwischen Nordosten und dem Südwesten liegen im Verbund mit dem corticomotoneuralen System des Menschen, das für die Regelung der Orientierung in Zeit und Raum zuständig ist. Mit dem Nordosten zeigen sie auf den Schnittpunkt zwischen Nacht und Tag beim Menschen, mit dem Südwesten auf den Schnittpunkt zwischen Tag und Nacht. Diese markanten Orientierungsmarken sind symbolische Hinweise auf die Funktion des Tag- und Nachtrhythmus sowie des Temperaturrehythmus, die beide aufeinander abgestimmt synchron laufen müssen, wenn die Grundrhythmen nicht verstellt sind.

In diesem Bild werden Vorgänge des Koppelns und des Trennens betont und die Phase der traumähnlichen Zustände ergibt sich aus dem Symbol des Mandala und der Hingabehaltung des Vastu-Purusha. Vastu-Purusha soll dabei helfen, den Akt der Hingabe an das Wohnen in sich selbst immer wieder neu zu wagen. Soll das die Grundlage für gesundes Bauen beschreiben, so würde ich es folgendermaßen tun:

Wohnen hat vor allem etwas mit der Regeneration zu tun. In den verschiedenen Schlafphasen und auch in traumähnlichen Zuständen spüren wir, wie sehr wir eingebettet sind in all den Elementen, die uns auch selbst ausmachen und die uns umgeben. Dann kann die Widerstandskraft gegen die Schwerkraft auf ein sehr niedriges Maß zurückgeschraubt werden. Wir können nachlassen, wenn im Schlaf die Naturkräfte wirken können und keine Störungen folgen. Wenn Gifte aller Art in den Materialien wirken, beginnen wir "aufzuwachen", weil wir uns von außen her wie im Wachbewusstsein empfinden, auch, wenn wir vermeintlich schlafen. Das gilt auch, wenn technische elektromagnetische Felder fließen. Für den Übergang in den Traum und den Wachtraum brauchen wir die Möglichkeit, ohne durch Weckreize gestört zu werden, im Körper ganz nachzulassen. Dann erst können wir im Schutz des "Gebäudes" noch tiefer nach

innen in uns selbst gehen oder in seine Gegenrichtung nach draußen.

Das Hineinfallen in die Phasen der Tiefenentspannung ist nur dann möglich, wenn wir uns nicht von Feldern gestört fühlen, die unsere Sinne und unsere Weckreize mobilisieren. Für den Menschen geht es jetzt vor allem darum, seine Grundrhythmen neu zu orientieren. Sonst geben uns Feld/Form und Körper nicht die Aufforderung, tief zu entspannen. Vastu-Purusha orientiert sich im Gebäude am sakralen Zentrum und an seinen Marmas. Beide zeigen, wann wir gefährdet sind, die Orientierung zu verlieren und krank werden können: Wenn wir keine Möglichkeit mehr haben, uns in unsere Grundrhythmen hineinzufinden.

Wir brauchen Zeit, um uns auf das Denken in beweglichen Systemen einzustellen. Wir sollten davon Abstand nehmen, es fest zu interpretieren. Das ist nicht gemeint und führt nicht weiter

3.6 Die Vermarktung des indischen Vastu als Konsumangebot für den modernen Hausbau im Westen: Probleme der Vermischung von Standortbeschreibungen verschiedener Kulturen

Viele Vorschläge aus dem sog. alternativen Wohnbau und auch aus der Baubiologie klingen recht abenteuerlich. Meist handelt es sich um ein Marktangebot, das nur Besserverdienenden zufällt. Denn es ist teuer, sich beraten zu lassen und nach diesen Maßgaben zu bauen.

Vastu wird nicht nach Erkenntnissen von dynamischen Prozessen der soziopsychosomatischen Gesundheitslehre beschrieben. Es soll wie ein besonderes Angebot für Menschen wirken, die sich von außen über das Material des Gemäuers heilen wollen. Die Dynamik der Aussage des Mandalas und der Bilder aus der Mythologie werden zwar übertragen, doch wie magische Geschichten, ohne physiologische Zusammenhänge und ohne Hinweise auf den Zusammenhang zwischen Tag und Nacht. Damit bleiben viele Vorschläge unverständlich, weil sie magisch verstellt oder völlig veraltet wirken. Viele sog. Fachleute wollen, dass wir ihnen und ihren besonderen Kräften einfach glauben. Das fällt Menschen im Westen schwer, denn wir sind daran gewöhnt, uns Sachlichkeit und auf eine möglichst große Objektivität zu verlassen. Diese sog. Fachleute wollen auch gar keine Prüfungen im Sinne der Naturwissenschaften, sie sind Verkäuferinnen und Verkäufer. Ihre Beweise besitzen keine allgemeine Gültigkeit. Also bleiben ihre Ergebnisse angreifbar. Das gilt letztlich auch für die Versuche der Baubiologie, sich nur mit der Grenzwertfestlegung für die Qualität von Materialien an die Maßgaben der Technik anzunähern. Grenzwertfestlegungen geben noch keinen Aufschluss über die Befindlichkeit der Bewohnerinnen und Bewohner. Sie sind wichtig, um giftige Stoffe zu kennzeichnen. Doch sie geben nicht wieder, ob die Menschen sich genügend zu

Hause regenerieren können oder nicht.

Das Problem von Messungen und Qualitätsbeurteilung kennen wir schon aus der Psychologie und der Pädagogik. Letztlich sind diese Aussagen immer abhängig von so vielen Variablen und müssen deshalb anders beurteilt werden. Sie sagen wenig aus über die Befindlichkeit Einzelner.

Die Naturwissenschaften bieten Auswege an. Sie liefern verständliche Messtabellen für das Lesen von Ergebnissen. Sie beschäftigen sich mit dem Wachtraum, der sich deutlich sichtbar vom Wachbewusstsein im präfrontalen Cortex abgrenzen und aufzeichnen lässt.

Es genügt nicht, sich beim gesunden Bauen auf sog. Fachleute zu verlassen und Geräte und Materialien anzubieten, die vielleicht helfen oder auch nicht. Noch müssen wir vorsichtig sein, wenn wir uns beim Bauen beraten lassen. Das gilt auch für konventionelle Vorschläge. Heute sind Baufachleute nicht mehr Heilende. Sie sind in der Regel Techniker und Technikerinnen. Von Physiologien haben sie wenig Ahnung.

Das Vastu-Purusha-Mandala bleibt vorerst ein Modell für die Esoterik. Das müsste nicht sein. Das Vastu-Purusha-Mandala könnte sogar die Basis sein für die Bewertung des gesunden Wohnens und des Gestaltens. Das setzt allerdings voraus, dass sich technische Fachleute dafür öffnen könnten, mit den Fachleuten für Prävention zusammenzuarbeiten und mit ihnen die Regeneration und deren Zusammenhänge mit Gebäuden und Materialien zu prüfen. Es ist schade, wenn wir aus einer Unzufriedenheit nur noch den Weg zurück in die Magie gehen wollen. Denn letztlich passen viele Vorschläge aus dem Vastu schon deshalb nicht mehr, weil wir in einem anderen Kulturzusammenhang leben und vieles überholt ist wie zum Beispiel in der Chirurgie eines Susruta. Doch Vastu bietet viele Anregungen für das heutige Tun, wenn wir es für unsere Gesundheit nutzen wollen.

3.7 Vastu: der Versuch eines Übertrags auf westliches Leben im Kontext der Methode Lobo

Lobos Methoden für die Gesundheitspädagogik und die Prävention sind eindeutig zeitgemäß und messbar. Seine Testverfahren sind Übungen, also ein Prozess im Tun, die den Beweis seiner Theorien begleiten. Das liefert uns die Basis dafür, dass es möglich ist, traditionelle Modelle und Denkweisen zu übertragen.

Im Messen wird die Veränderung gezeigt, die aufgrund der Übungen im Körper stattfinden kann oder nicht. Es gibt kein richtig oder falsch, es gibt die Tatsache dessen, was so ist, wie es ist. Der Test, die Übung ist dafür die Wahrheit des Körpers.

Vastu, der Versuch, Fernöstliches im Westen im Zuge des Wohlbefindens zu benutzen, ist nachvollziehbar. Unsere Wohnungen sind nicht wohltuend genug und wir hören ständig, was alles schlecht für die Gesundheit sein soll. Was wir wollen, ist allerdings

nicht eine bloße Modeerscheinung, wir wollen mehr Sicherheit beim Verwenden von gesunden Baustoffen und wir wollen nachvollziehen können, was wo auf welche Weise wirkt. Da helfen uns keine Heilversprechen.

Vastu kann als System den Ursprung des Gestaltens und seinen Zusammenhang mit der Lebendigkeit und dem Wohlbefinden erläutern. Diese Fähigkeit weitet den Blickwinkel und lässt erkennen, dass Wohnen nicht sehr viel mit dem Habitus zu tun hat. Vastu ist ein System, das den Blick auf die Phasen der Regeneration und den Ursprung der Aktivität im eigenen Zuhause (Körper), auf das erweiterte Denken und Handeln beim Bauen und Gestalten lenkt und erläutert, warum wir im Rhythmus von Aktivität und Ruhe ein- und auskehren. Vastu lehrt das richtige Sehen. Dieser Blick ist eine Ergänzung zum perspektivischen Blick der Baumeister und –meisterinnen. Sie beschäftigen sich wenig mit dem, was dann geschieht, wenn die Arbeit getan ist.

Die Tantrakunst hat ein schönes Modell gefunden, sich dem Bauen und Gestalten anders zu nähern, indem wir das Tun und Denken im Wachsein einmal ausschalten. Beim Wohnen ist vor allem die Regeneration und somit die Fähigkeit gemeint, in andere Bewusstseinsstufen fallen zu können.

Im Mandala erkennen wir, weil wir nicht mehr festhalten, sondern Schnittpunkte sehen, um die sich alles dreht. Dafür müssen wir wieder lernen, in die tiefe Entspannung fallen zu können. Nun ergeben sich andere wichtige Hinweise für das Bauen. Sie geben den Grund dafür, warum es möglich sein muss, beim Schlaf keine Störungen zu erfahren (z.B. durch technische elektromagnetische Felder oder durch Materialien, die unsere Weckreize in Gang bringen), damit wir all das ungestört tun können, was im Schlaf geschehen soll. Wir messen dann, ob unser corticomotoneurales System fähig ist zu koppeln und zu trennen. Wir messen nicht das Material an sich.

Die Architektinnen und Architekten müssen nicht in die Trance fallen. Sie müssen aber wissen, warum es wichtig ist, umbaute Räume so zu konstruieren, dass alle Bewusstseinsphasen noch möglich sind.

Wenn wir nicht mehr fähig sind, die Mandalasichtweise auszuüben, dann sind wir schon auf dem Weg, krank zu werden. Wir werden starr und gierig und wollen das, was gerade gefragt ist. Wir wollen es als den Beweis für unseren Reichtum zeigen können. Das Vastu-Purusha-Mandala ist ein Angebot, die eigene Flexibilität für das Wahrnehmen und das Handeln zu stützen und nicht dafür, Prunkbauten zu errichten wie auch das Taj Mahal. Vastu lenkt unser Bewusstsein auf die Vorgänge, die für das Gestalten vom Ursprung her gedacht sind, und zeigt uns, welche Vorteile sie uns dann bringen können.

Es kann für die Baubiologie ein wichtiger Schritt werden, wirkliche Gründe als Basis für die natürliche Bauweise zu finden. Auf diesem Weg lassen sich dann Materialprüfungen finden, die genau das beachten, was für die Gesundheit wichtig ist. Es gibt Testverfahren, die zeigen, ob Menschen noch über ihre Regenerationsfähigkeit verfügen. Dafür muss die Baubiologie lernen, in der Zusammenarbeit mit Fachleuten aus

dem Gesundheitsbereich zu arbeiten und festgelegte Vorgänge als Test für die Befindlichkeit anerkennen.

3.8 Ein Verständnis für die Mythologie im Denk- und Handlungskonzept des modernen westlichen Alltags

Warum so viele Hinweise auf die Mythologie? Ist das noch zeitgemäß? Hilft es, Bilder und Geschichten aus fremden Kulturen sprechen zu lassen, wenn sie wie Märchen wirken? Im Zuge der Naturwissenschaften haben wir großen Abstand zu solchen Beschreibungen genommen. Diese Darstellungen sind so fremd und wir verstehen sie nicht. Dann machen sie auch noch Angst.

Fromm war einer der ersten zu Beginn des letzten Jahrhunderts, der darauf hingewiesen hat, dass die Symbolsprache wohl die wichtigste sei, die wir wieder lernen sollten. Als Sozialpsychologe wusste er um den Wert einer Fachsprache, die aus einer anderen Phase des Bewusstseins stammt.

Nicht nur, dass diese Darstellungen die Phantasie anregen. Sie berühren uns in jeder Beziehung, weil sie tiefe und alte Empfindungen ansprechen.

Über die Psychologie, die Ethnologie und die Sprachwissenschaften zog die Mythologie wieder in den Bereich der Forschung ein. Die Theologie zieht inzwischen wieder nach, jedoch vor allem als Wissenschaft. Auf diesem Weg wurde auch der indische Schatz aus der Mythologie ausgepackt. Dass diese Schriften noch vorhanden sind, beruht letztlich auf einem Zufall. Im Zuge der Eroberung durch die Engländer und Engländerinnen sollte altes Kulturgut vernichtet werden. Es wurde erhalten - denn es gab auch unter ihnen Menschen, die erkannten, dass Mythen zwar fremd, doch recht interessant sind.

Forscherinnen und Forscher anderer Wissenschaften interessierten sich nun für "Exotisches", vor allem, weil in Europa und USA schon nahezu alles vernichtet worden war. Mit den Hexen verbrannten auch ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Bilder aus den Erfahrungen in tranceähnlichen Zuständen. Doch das begann schon viel früher mit der Christianisierung.

Ein weiterer wichtiger Schritt war die Entdeckung der medizinischen und neurophysiologischen Forschung im zentralen Nervensystem der Menschen. Nun erhielt die Mythologie von hier aus wieder ihren Wert, weil es für die Entwicklung des Menschen seinen Sinn aufzeigte, sich in Zustände fallen zu lassen, die Bilder und Szenen erscheinen lassen. Trance kommt nun zwar zögerlich, aber langsam aus seinem Schattendasein heraus, weil es messbar und somit vorzeigbar geworden ist. Außerdem lassen sich ihre Effekte für die Schmerzlinderung gebrauchen. Das Gesundheitswesen beginnt langsam, sich einer Methode zuzuwenden, die lange als Scharlatanerie verdammt worden war.

Im Zusammenhang mit dem Bauwesen und der Gestaltung ist es vielleicht schwieriger, obwohl es auch hier immer wieder Versuche gab, diese Methode in der Ausbildung für den Prozess des künstlerischen Gestaltens einzuführen. Es könnte für die Baubiologie recht einträglich werden, wenn sie sich auf diese Weise dem ursprünglichen Wissen über das Gestalten nähern würden. Wir müssen die Mythologie bzw. ihre Sprache wieder lernen; sie kann in Zukunft das "Fleisch" für das gesunde Bauen liefern. In der Mythologie sind die Alltagserlebnisse der Beziehungsgeschehnisse alter Kulturen verschlüsselt. Sie geben uns wichtige Hinweise auf Zusammenhänge und mögliche Veränderungen, die unser Wohlbefinden beeinflussen können. Sie beschreiben Prozesse von ihren Kontaktstellen aus wie Geschichten, die wir alle irgendwie kennen. Auf diese Art können wir uns auch daranmachen, solche Szenen zu entschlüsseln, die Bewusstseisstufen mit Bildern beschreiben wie z.B. das Tarot. Diese Art der Darstellung ist Gestalten oder Umformen von beweglichem Material, das Nachrichten aus traumähnlichen Zuständen als Urbilder zusammenstellen wollte, um es zu bewahren.

4 Wohnmodelle in alten Kulturen

Bislang habe ich vom Wohnen und vom Gestalten geschrieben. Jetzt spreche ich vom Städtebau. Das ist kein Bruch. In der Logik des Vastu-Purusha-Mandalas ist beim Städtebau das Wohnen mitgedacht. Unter dem Blickwinkel des Yoga stelle ich einige Stadtmodelle vor. Dabei steht nicht der geschichtliche Ablauf im Mittelpunkt. Ich möchte auf einige Modelle eingehen, die sich als Idealstädte beschreiben. Denn ich möchte zeigen, wie Ideen und Ideale verändert werden, wenn nicht mehr das Wohlbefinden aller der Ausgang ist, sondern Macht, Herrschaft oder auch nur politische oder wirtschaftliche Ideen.

Auch im Yoga reden wir vom "Herrscher", vom "Verwaltungszentrum" und vom "Sakralzentrum", vitale Stellen, die wir auch in den Städten finden. Yoga ist dann wohltuend, wenn wir diese Marmas selbstreguliert steuern lassen. Im Städtebau und überall dort, wo Menschen zusammenleben, verloren sich die Verbindungen zum Ursprung der Marmalehre. Es gibt Herrschende und Unterdrückte.

Ich werde den Weg der Idealstadt nachvollziehen. Das gibt mir die Möglichkeit zu klären, welche Rückschlüsse wir unter dem Gesichtspunkt des Shake-spear-Aktivierungstrainings[®] ziehen. Die Idealstadt war mehr als eine fiktive Idee. In vielen Kulturen, nicht nur in Indien, gab es immer wieder Baukünstler, die auch Heiler waren. Von ihnen stammen die Ideen für die Städte, die für alle wohltuend sein sollen, weil sie die Selbstregulierung nicht unterbinden, sondern als Grundlage für den Bau von Häusern und Geräten gesehen haben. Eine Stadt hat aus dem Verständnis dieser Architekten/Heiler die Aufgabe, dafür zu sorgen, dass die Gesundheit aller im Sinne der Selbstregulierung möglich ist.

Der "Goldene Schnitt" oder auch das "Elefantenmaß" ist ein Relikt aus alten Bauplänen. Zu Zeiten, als noch das Sakrale im Alltag des Handelns intensiver eingebunden war, ist der Goldene Schnitt oder das "Maß des Elefanten" schon gebraucht worden. Der Goldene Schnitt ist das Symbol für die Haltung in der Hingabe. Es drückt sich mathematisch als Proportion von Strecken aus, die den gleichen Ursprung haben. Dieses Maß finden wir im Körper dann, wenn wir uns in einem Asana oder im Pranayama, in einer "bequemen Haltung" befinden. Es beschreibt das Verhältnis von Bewegungsmomenten oder deren Beugemomente vom Schnittpunkt aus gesehen (z.B. der Schnittpunkt der Dreh- und Geradeausbewegung). Auf diese Weise hatte man rechnerisch festgelegt, wo Begegnungen mit dem Göttlichen vorgesehen waren und in welcher Haltung man sich dort aufhalten sollte. Deshalb hatten schon im alten Indien die Architekten die Aufgabe, mathematische Regeln zu finden, an die man sich halten konnte, wenn

man Flexibilität und "zusammenfließende" Kontakte von (tierischen und) menschlichen Körpern in der Hingabe in Materialien (symbolisch) ausdrücken wollte. Das gab Orientierungshilfe beim jeweiligen Tun. Der "Goldene Schnitt" ist ein solches Maß. Seine Proportionen zeigen auf, wann eine Koordination im Körper als ideal gelten kann, damit die Haltung der Hingabe stattfinden kann.

Man weiß nicht genau, seit wann es den Goldenen Schnitt gibt. Es ist aber bekannt, dass Viswakarma von diesem "Elefantenmaß" geschrieben hat. Wir wissen heute, dass seine wirkliche Bedeutung zuerst einmal eine symbolische ist, die auch so entschlüsselt werden muss.

Es gibt viele Arten von geometrischen Formen und Strukturen. Der Goldene Schnitt ist eine Besonderheit. Er sollte das Sakrale in der meditativen Hingabe als Bewegungsmuster ausdrücken. Er weist auf proportionale Art auf die Begegnung mit dem Göttlichen, das zusätzlich mit der Form des Runden in den sakralen Zentren zum Ausdruck kam. Man war davon überzeugt, dass es Grundstrukturen gibt, die sich aus bestimmten Formen und Proportionen aufbauen. Das setzte ein sehr genaues Studium des lebendigen Körpers in seinen Bewegungsunterschieden voraus. Das war der Hintergrund für solche Systeme, die aus einem anderen Blickwinkel heraus heute als starr bezeichnet werden. Man versuchte, mit den mathematischen Regeln für harmonisches Bauen, den Sinn und die Ordnung des gesamten Universums zu verstehen. Kirchengebäude weisen diese Proportionen auch heute noch häufig nach.

Es ist erkennbar, dass bestimmte Städte nicht nur wie Körper aussehen. Eine Stadt hat Wirkung auf ihre Bewohnerinnen und Bewohner und das liegt bei weitem nicht nur an ihrem Kulturangebot und den schönen Bauten. Beide ähneln sich in ihren Funktionen. Die Stadt kann dazu beitragen, dass Menschen flexibel bleiben können oder starr werden. Diese Wirkungen würden wir als Fachleute für Gesundheit und Prävention testen, wenn wir gelernt haben, worauf es ankommt.

Wenn wir von Fortschritt beim gesunden Bauen sprechen, sollte sich in umbauten Räumen das Vertrauen auf die Selbstregulierung im eigenen Körper stärken und nicht schwächen. Das könnte das Ziel im Wohnungsbau sein. Nach diesen Kriterien gibt es Möglichkeiten, die Materialien und die Art der Konstruktion der Häuser für die regenerativen Zeiten ihrer Bewohnerinnen und Bewohner auszuwählen. Es ist wie ein Warnsignal auch für den Bau von Wohngebäuden, wenn Lobo von den Veränderungen der Beschleunigung durch technische Geräte seit dem Ende des letzten Jahrhunderts spricht. Viele wohnen heute in solchen technischen Geräten und schlafen auch dort.

Mauern geben nur bedingt Schutz. Manchmal bewirken sie sogar das Gegenteil, wenn sie dazu beitragen, die lebendige Stabilität im menschlichen Körper zu behindern bzw. sie zu stören. "Feinde" oder "Feindinnen" lauern überall, das wissen wir inzwischen. Sie lassen sich auch nicht beim Eintritt in Wohnungen aufhalten. Manchmal werden sie sogar auf Dauer mit den Baustoffen hereingeholt und stören das Wohlbefinden, vor allem in der Nacht.

Türen und Fenster können (und sollen) auch nicht auf Dauer geschlossen werden. Sie sind als "Durchgang zum Niemandsland" vorgesehen. Sie sorgen (symbolisch) dafür, dass sich an den "Schnittpunkten", an den dynamischen Grenzen Einzelne und Andere - wer und was es auch sei - überhaupt treffen. Fenster und Türen sind auch Bauteile. Sie lassen zu, dass auch innerhalb der Gebäude zwischen Außen- und Innenmedien ein Austausch stattfinden kann. Wenn wir in "Verbindung mit den Zentren" bleiben, dann werden wir auch wissen, wann sie zu schließen sind.

Der Begriff "Stadt" bedeutet von seinen Ursprüngen her (aus der Sicht des Yoga) eine Stätte oder Ort bzw. einen Standort, an und in dem ich mich manchmal aufhalten kann. Eine Stadt wirkt mehr oder weniger auch wie ein Gefäß. Damit ist die Gestalt der Stadt von dort aus zu messen, wo sich ortende und materielle Anteile (Wo- und Was-Zentren) treffen. Die Stadt ist eine Angelegenheit für die Gemeinschaft. Sie soll vom Ursprung her dem Wohl aller Bürgerinnen und Bürger dienen. Davon sind wir immer noch weit entfernt. Jedoch stehen die Chancen heute recht gut, etwas zu verändern.

Das hat sich, wie wir sehen werden, durch den Lauf der Geschichte so ergeben. Städte sind im Besitz ihrer Herrscher. Sie wurden mehr und mehr nach den Bedürfnissen der Herrschenden ausgerichtet. Sie bestimmten, wie sie auszusehen haben.

In Städten geht es immer Status und Macht. Natürlich haben auch Herrscher versucht, Städte unter lebensfördernden Gesichtspunkten zu bauen, zumindest einige. Das bedeutet, dass die von der Landschaft gegebenen Vorteile für die Wärme und den Wasserbedarf weitgehend genutzt wurden. Die Kenntnisse über Regeneration und Heilung bezüglich Synchronisierung der Rhythmen wurden von den wenigen Baukünstlern angesprochen, die auch als Fachleute für die Gesundheit arbeiteten. Die Ideen der Idealstadt stehen der Entfaltung gemeinschaftlicher Geisteshaltungen nicht entgegen, im Gegenteil!

Stadt wird im sakralen Zusammenhang des öfteren als Synonym für den Menschen benutzt. Wir kennen es aus der Bibel. Dort wird zusätzlich vom Dämonischen einer Stadt geschrieben, das mit den weiblichen Prinzipien verglichen wird. Ein Beispiel dafür ist Babylon, dessen Turm eine solche Höhe erreichte, dass seine Mauern immer unflexibel wurden. Um die "Flexibilität der Grenzen" wieder zu erhalten, musste der Turm einstürzen, damit sich das Wohl der Bürger und Bürgerinnen wieder bessern konnte. Der Turm schränkte das Lebendige der Menschen ein, weil sie gierig und übermütig geworden waren. Sie hatten aufgehört, wirklich in den wichtigen Momenten zu "sehen", was ihnen gut tut.

4.1 Zum Beginn der Baugeschichte

Eine Stadt soll wie ein (Körper-)Gefäß arbeiten. Das lehrt uns das Vastu-Purusha-Mandala. Demnach sollte sie so wirken, dass sich natürliche Einflüsse und gesellschaftliche Ereignisse regelmäßig in den Menschen regulieren. Die Menschen in der Stadt müssen

versuchen, diese Bedeutung für ihre Selbstregulierung zu verstehen. Gelingt dies, dann verstehen Einwohner und Einwohnerinnen auch, welche Bedeutung Gebäude nicht haben können. Städte bestehen aus vielen Wohneinheiten: Alles hat seinen Einfluss auf die Physiologien der Menschen. Wenn wir den Sinn von Wohnen aus der Sicht des Yoga nachvollziehen wollen, ist es wichtig, dass wir kritisch bleiben, wenn uns berichtet wird, wie wir uns von außen schützen können. Die Angebote für mehr Sicherheit sind vielfältig, vor allem auf dem sog. alternativen Markt.

Aus der Sicht alter Kulturen - in diesem Fall Indien - sind die Unterschiede zwischen Mensch und Material nicht gravierend, denn jeder Stoff bewegt sich, wenn auch manchmal recht träge. Die Materialien übertragen die Einflüsse von Sonne und Mond und somit von Temperatur, Feuchtigkeit und Bewegungsfreude auf die Wohnenden (und umgekehrt), wenn man sie lässt.

In der Bauphysik weiß man heute von der Diffusionsfähigkeit von Stoffen, sieht sie aber und oft mit Recht als Nachteil beim Bauen. Wie also soll der ständigen Veränderung und Anpassung von Physiologien Rechnung getragen werden? Viele moderne Baustoffe haben den Vorteil, dass sie gegen das Eindringen von Kälte, Wärme, Feuchtigkeit und Austrocknung besser schützen als Höhlen oder Zelte. Doch andere Probleme, die den Rhythmus der Synchronisation betreffen, bleiben außen vor.

Die Vorschläge der Māyā in der Mythologie betrafen das Gestalten als meditative Akte: das bedeutet, dass bei der Prüfung der Qualität des Wohnens und der Stadt als Ganzes der Test im Vordergrund steht, ob die Durchführung von entspannenden Sequenzen überhaupt noch möglich ist. Das Gesamtbild des wohnenden Menschen, auch im Traum (im Mandala) wird unter der Yogasichtweise einbezogen. Die Menschen brauchen den gesunden Schlaf auch, um Erlebnisse verarbeiten zu können.

Ich zeige kurze Ausschnitte aus der Baugeschichte auf, um darzustellen, dass Wohnen und somit auch der Städtebau einen anderen Weg eingeschlagen hat. Die Vorschläge der Gesundheitsfachleute in der Antike für die Baukunst klangen einfach. Die Geschichte zeigte aber, dass diese Anweisungen so verändert wurden, dass sie der Macht einzelner Gruppen zugute kamen. Das gilt auch heute noch.

Ich beginne mit Jericho. Das ist eine Stadt, die sehr bekannt ist. Zusammen mit Babylon setzt sie das um, was Idealstädte als ursprünglich sakral im Sinne des Yoga auszeichnet, eine Bauweise nach dem Goldenen Schnitt. Jericho war eine befestigte Stadt:

“Die ältesten bekannten Städte sind im 5. Jahrtausend vor Beginn der Zeitrechnung entstanden, unter ihnen als älteste und bekannteste Jericho. Seine Mauern sind berühmt. Zwei Ringe umgaben die flächenmäßig mit einem Durchmesser von nur 180 Metern kleine Stadt. Die äußere Mauer war zwei Meter dick und bis zu zehn Metern hoch. Drei bis vier Meter hinter ihr lief ein drei Meter dicker innerer Mauerring. Ein Erdbeben hat diese Mauern vermutlich zum Einsturz gebracht und die Stadt damit dem Stamm Israel in die Hand gegeben, die Stadt, die er zuvor vergeblich berannt hatte”. (Hiem-

ke, 1960, S. 20)

Eine weitere bekannte Stadt des Altertums ist Babylon:

“Die erste Weltstadt der Geschichte wurde mehrfach zerstört und wieder aufgebaut. Hammurabi machte Babylon, die Pforte Gottes, zur Hauptstadt Mesopotamiens und unter Nebukadnezar wurde Babylon mit gewaltigen Mauern umgeben. Sie wurden in mehreren Ringen um die Stadt geführt. Die innere Stadt hatte zur Zeit Nebukadnezars eine *Ausdehnung von 2600 mal 1575 Metern*. Die Tore stehen heute im Berliner Pergamonmuseum und können dort bewundert werden”. (Hiemke, 1960, S. 23)

Die *Maße der inneren Stadt entsprechen dem Goldenen Schnitt*. Das ist ein deutlicher Hinweis auf die Grundlage der Mandalasichtweise in der Beziehung zum Zentrum beim Konstruieren dieser Stadt. Aus dem Blickwinkel der Dreh- oder Schnittpunkte des Körpers (oder der Stadt) ergeben sich Proportionen der Bewegungen in der Hingabe, die als Goldener Schnitt ihren mathematischen Ausdruck für Städte, Gebäude und Dinge erhielt. Der Goldene Schnitt ergibt sich am Körper, wenn wir uns im Sinne des Yoga in den Asanas und im Pranayama ausrichten. Beim Bauen versuchte man, die Produkte wie Symbole für Stellungen in der Hingabe wirken zu lassen.

“Sie (Babylon) war 410 Hektar groß. Außerhalb des inneren Ringes sind weitere Mauern freigelegt worden. Herodot berichtet, dass die Stadt einen Umfang von 86 Metern gehabt hat und eine Fläche von 484 Quadratkilometern bedeckte. Felder und Wiesen lagen innerhalb der Stadtmauern”. (Hiemke, 1960, S. 23)

Wir wissen nicht genau, wie es um die Gesundheit der Menschen bestellt war, manche meinen sogar, sie wäre besser gewesen als unsere Gesamtgesundheit. Von solchen wenig qualifizierten Beurteilungen sollten wir uns verabschieden. Die Geschichte berichtet uns immer wieder von Kriegen und Überfällen. Damit können wir schon genügend Rückschlüsse auf das Wohlbefinden der Einwohnerinnen und Einwohner von Jericho und Babylon ziehen. Für uns als Fachleute für Prävention ist das erneut ein Hinweis, dass Städtebau alleine nicht ausreicht, um Menschen gesunden zu lassen.

Mit den Beispielen Jericho und Babylon wollte ich zeigen, dass es schon immer schwierig war, sich mit dem Bauen von Wohnungen, also mit Materialien schützen zu können. Viele meinen heute, dass früher alles gesünder ablief, weil die Baustoffe natürlich waren. Das stimmt so vereinfacht nicht.

Für den europäischen Städtebau im Mittelalter war das römische und vor allem das etruskische Reich sehr bestimmend. Die Römer brachten von ihren Feldzügen nach Norden Kenntnisse über etruskische Stadtprojekte mit und setzten sie um.

“Die römische befestigte Stadt unterscheidet sich von der befestigten griechischen Stadt dadurch, dass die Anpassung an das Gelände und die Ausnutzung seiner Eigenart völlig außer Acht gelassen wurde. Die römische Stadt war zunächst nicht allzu unterschiedlich von der griechischen Polis. Die Stadtkultur war beeinflusst durch das auf römischen Boden vorhergehende *etruskische Städtewesen*, das seinerseits von der *asiatischen Stadtkultur beeinflusst worden ist*. Gegenüber der unregelmäßigen Straßenführung in den griechischen Städten zeigte die etruskische Stadt ein *strenges System*. Mittelpunkt war das Verwaltungszentrum mit vier von ihnen ausgehenden Hauptstrassen, die zu den Toren führen. Die Stadt selbst war von einer Mauer umgeben. Die Anlage erfolgte nach einem von den Etruskern übernommenen Ritus”. (Hiemke, 1960, S. 28)

Etruskische Bauten wurden nach Systemen konstruiert, die auf die asiatische Kultur zurückzuführen sind. Jung erwähnt, wenn er über Mandalas schreibt, dass diese Systeme “streng” gewesen seien: “das streng Gebilde”. Das zeigt, dass auch aus der Sicht der Psychologie Anfang und noch Mitte des letzten Jahrhunderts der Umgang mit dem Denken und Handeln im Sinne des Yoga schwierig war.

“Die römischen Städte haben sich aus der alten etruskischen Stadt heraus Schritt für Schritt mit der Entwicklung der politischen und militärischen Macht gebildet. Die grundlegenden Ideen des römischen Städtebaus sind von den Griechen übernommen worden, nicht jedoch die äußeren Umrissformen der Städte. Die Städte hatten einen starren Grundriss. Beim Wachsen einer Stadt fehlten den römischen Städtebauern die Fähigkeiten, das Wachstum organisch zu lenken. Im Mutterland sind die bekanntesten Städte Rom, Herkulaneum, Pompeji, Neapolum und Paestum”. (Hiemke, 1960, S. 30)

Aus dem Blickwinkel des Yoga des Wohnens wissen wir, dass ein Grundriss dann starr oder streng wird, wenn er nicht dynamisch, als Prozess oder Handlung betrachtet wird. Dann wird übertragen, was nicht gemeint ist. Mauern sollen Schutz geben, doch nicht ausschließen. Wir sollen noch träumen können.

“Ursprünglich waren die Lager der Römer unbefestigt. Erst nach dem Sieg der Römer über Pyrrhus, der seine Truppen hinter seinem schützenden Wall zurückgezogen hatte, übernahmen die Römer die Befestigungsidee. Sie entwickelten die bekannte Form des Kastums. Den Grundriss bildete ein Viereck, dessen Seiten genau nach den Himmelsrichtungen ausgerichtet waren. An jeder Mauerseite befand sich ein Tor. Die Tore waren durch Hauptstrassen verbunden, im Kreuzungspunkt der Hauptstrassen wurde das Forum angelegt”. (Hiemke, 1960, S. 31)

Die Ideen des Yoga wurden auch in den germanischen Provinzen von den Römern weiterverwendet. Aber sie hatten einen "strengen" Stadtumriss und waren letztlich falsch verstanden worden. Dynamische Grenzen wurden zu befestigten Mauern.

Das Technische, Perspektivische wurde auf die Ideen des Flexibelseins beim Gestalten auf die Baukunst aufgesetzt. Damit versprach man sich Schutz und Wohlempfinden durch das Sakrale, was immer es auch sei - oder wahrscheinlich Macht. Dem Schutz aus Angst vor feindlichen Angriffen im Sinne Susrutas oder des Uryoga wird im Laufe der Entwicklung das Prozesshafte und zeitlich Abhängige genommen. Auf diese Weise wurde das System des Vastu-Purusha-Mandala sinnentleert. Die Bedeutung des Goldenen Schnitts in seinen Zusammenhängen für die Beweglichkeit in der Hingabe verlor ihren tiefen Sinn. Nun war es die Materie an sich, die zählte: je fester, desto besser. Unter dem Eindruck des Schutzbaues hielt man sich an Masse, Gewicht und Festigkeit bzw. Undurchdringlichkeit, wenn man für Schutz sorgte. Die Proportionsmaße des Körpers wurden übertragen. Doch mehr als traditionellen Wert hatten sie nun nicht mehr.

Die Menschen strebten schon immer nach dem Paradies auf Erden. Sie suchten deshalb Wege im Tun, um dem Göttlichen in der Stadt nahe sein zu können. Das können wir am Kirchenbau verfolgen. Viele Kirchen sind auch noch später nach den Proportionen des Goldenen Schnitts gebaut worden. Sie sind der Treffpunkt für Menschen, die sich am sakralen Ort im Herzen der Stadt begegnen. Dabei kann es helfen, wenn der Anreiz über den Sehsinn - oder auch nur das Symbol - genutzt wird. Möbel und Gebäude werden ebenso im Maß des Goldenen Schnitts gebaut, auch heute noch, die Gesetze der Harmonie werden genutzt, aber leider nicht wirklich verstanden. Wenige Menschen wissen heute, warum ein Anreiz über den Seh- (und Hör-)sinn im Körper Bewegungskonsequenzen auslösen kann.

Die Stadt sollte in vielen Fällen Idealstadt sein. Dafür wurden auch vorgeschlagene Maße übernommen, um den Gesamteindruck zu steigern. Die Bedeutung des Klangs konnte nicht übertragen werden. Die Idealstadt konnte nicht das bewirken, was sich viele ihrer Erbauer und Besitzer wünschten: Das Material alleine reicht eben nicht aus, wenn es um Wohlstand und Gesundheit geht, auch nicht für ihre Besitzer. Es fehlt die Beziehung zum zeitlichen Anteil und deren Verarbeitung. Wollen wir heute vom gesunden Wohnen, auch in Städten, sprechen, müssen wir so prüfen, dass wir feststellen können, ob die Menschen noch fähig sind, in entspannte Situationen hineinzukommen. Das Sakrale des Bauwerks als Symbol oder als archetypisches Bild ist der materielle (träg bewegliche) Ausdruck für den Ursprung des Gestaltens und des Handelns.

4.2 Das Mittelalter in der Architekturgeschichte in Europa

Die politischen Verhältnisse im Mittelalter drückten sich beim Gestalten aus. Die befestigten Anlagen des Altertums wurden militärische Festungen, der Platz für die Einwohnerinnen und Einwohner wurde immer enger. Die Gewalt und die Kontrolle in

der Stadt lag fest in den Händen staatlicher und/oder kirchlicher Herrscher. Sie hatten - wie wir wissen - nicht an erster Stelle das Wohlbefinden aller im Auge. Ob Menschen durch den Städtebau in ihrer Selbstregulierung behindert werden oder nicht, war zu dieser Zeit sicher nicht im Interesse der Erbauer geschweige ihnen überhaupt bekannt. Wenigstens wissen wir nichts davon. Außerdem gab es zu dieser Zeit schon die Trennung von Wissen und Religion sowie von Bauen und Heilen.

Es ging oft beim Städtebau um die Machtsicherung Einzelner und somit um die Sicherung/Befestigung der Grenzen, damit niemand die Stadt einnehmen konnte. Das Bauen wurde von der Sorge vor Überfällen und Kriegen beherrscht. Macht zeigte sich schon mit den erhöhten Kirchen. Dennoch blieb für sakrale Grundideen beim Bauen der äußeren Befestigungen keine Zeit mehr. Die sakralen Ideen des Altertums wurden benutzt, damit die Festungsstadt als militärische Anlage auch ihren göttlichen oder magischen Schutz bekam. Die Not und die Macht von Herrschern gaben den Ton an.

Das galt auch für Wach- und Warnposten. Sie hatten die Aufgabe, die Macht ihrer Herrscher zu sichern. Insgesamt stand in den Städten und seiner Verwaltung die (Bewältigungs-)Strategie der Abwehr im Vordergrund. Der Herrscher stellte seine Verwaltung auf seinen Schutz ein. Auf diese Weise wurden die zentralen Stellen oder vitalen Bereiche von fremden Einflüssen Einzelner bestimmt und das ursprüngliche System (das Symbol oder die Art und Weise des Zusammenfließens) weiter ad absurdum geführt.

Regenerieren konnten sich nicht einmal mehr die Herrscher. Die Verwaltung fühlte sich hin- und hergerissen. Das gab es natürlich nicht nur im Mittelalter. Doch hier fällt es besonders auf, wie sehr sich das Bauen und Gestalten unter dem Einfluss der Möglichkeit eines Angriffs mit Waffen veränderte. Militärische Gesichtspunkte bestimmten in immer größerem Ausmaß das Konzept der idealen Stadt. Gegen Ende des Mittelalters erkannte man auf sehr eindringliche Art, dass die neue Art der Kriegsführung mit Feuerwaffen ein "System der geistig-seelisch-leiblichen Vollkommenheit" deutlicher wie nie zuvor in Frage stellte. Nun konnten "Pfeile" mit der Kraft des Feuers durch die Luft fliegen und niederreißen, was bislang scheinbar schützte: die Mauer und deren Wachposten. Die neuzeitliche Waffentechnik gab eine Beschleunigung vor, mit der man zu rechnen hatte. Sie zeigten auf sehr lebensbedrohliche Weise, dass Mauern niemals schützen, weil sie fest sind. Das wusste man zwar schon im Altertum, aber mit den Feuerwaffen begann die Beschleunigung zu wirken. Das gilt natürlich auch aus der Betrachtung des weiblichen Blickwinkels heraus: Je schneller und je gehäufter "die Taranteln stechen" konnten, umso weniger entging man dem Stich und konnte sich nicht mehr davon lösen. Allen musste klar werden: Wir können uns der Beschleunigung nicht entziehen!

Dennoch plante man die Stadt als gewaltige Festung, damit die Abwehr der Waffen gestärkt werden konnte. Die Stadt befand sich in einer Notsituation und baute aber weiter auf Verhaltensweisen und Handlungen der Abwehr mit technischen Geräten. Menschen, deren Stand relativ sicher war, weil sie Geld und genug Bildung hatten, konnten in dieser Zeit recht gut leben. Die Kultur blühte, der Handel auch. Doch das



Abbildung 4.1: Befestigte Stadt von oben: Stern

galt nur für einen recht kleinen Anteil der Bevölkerung. Die Grundideen für den Schutz des eigenen Lebens aus der Sicht des Yoga hatte im Mittelalter keinen Platz.

Schauen wir von oben auf eine mittelalterliche Stadt, so erkennen wir einen menschlichen Körper bzw. können an das Vastu-Purusha-Mandala denken. Doch die Stadt wirkt sehr verdichtet und befestigt, vor allem ihre Mauern. Die Grundrisse sind verschieden, rechteckig/oval, quadratisch oder auch sternförmig: (siehe Abbildungen 4.1 bis 4.3: Bilder von befestigten Städten).

Ebenso erkennen wir, dass die Straßenverbindungen noch von alten südostasiatischen Systemen übernommen worden ist: Die Hauptstrassen gehen über das Zentrum und enden an den Toren. Die Herrscherzentren sind erhöht (siehe Abbildung 4.4: Große Ansicht von Köln).

Auch andere Vorbilder alter Baukünstler werden nachvollzogen. Doch jetzt steht noch mehr als vorher im Vordergrund, dass die Stadt schon von weitem als uneinnehmbar wirkt. Die Erhabenheit von Zentren sollen Macht ausstrahlen (siehe Abbildung 4.5: Bild einer mittelalterlichen Stadt mit erhabenem Zentrum).

“Die Entstehungsgeschichte der mittelalterlichen Festungstädte zeigt ver-

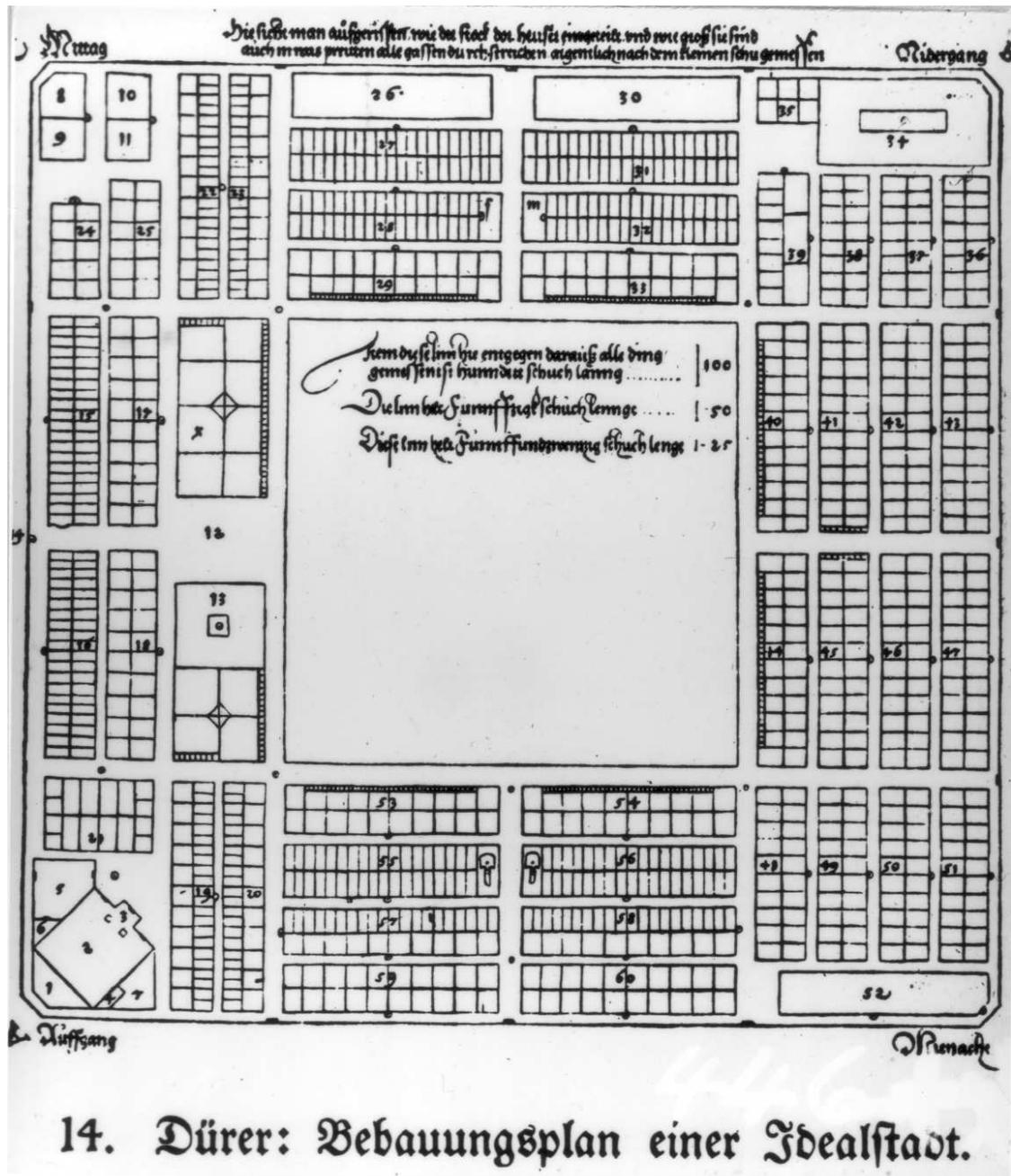


Abbildung 4.2: Befestigte Stadt von oben: Quadrat

schiedene Entwicklungsformen auf:

- die Entstehung der Stadt aus der Burg, an die sich Burgflecken und

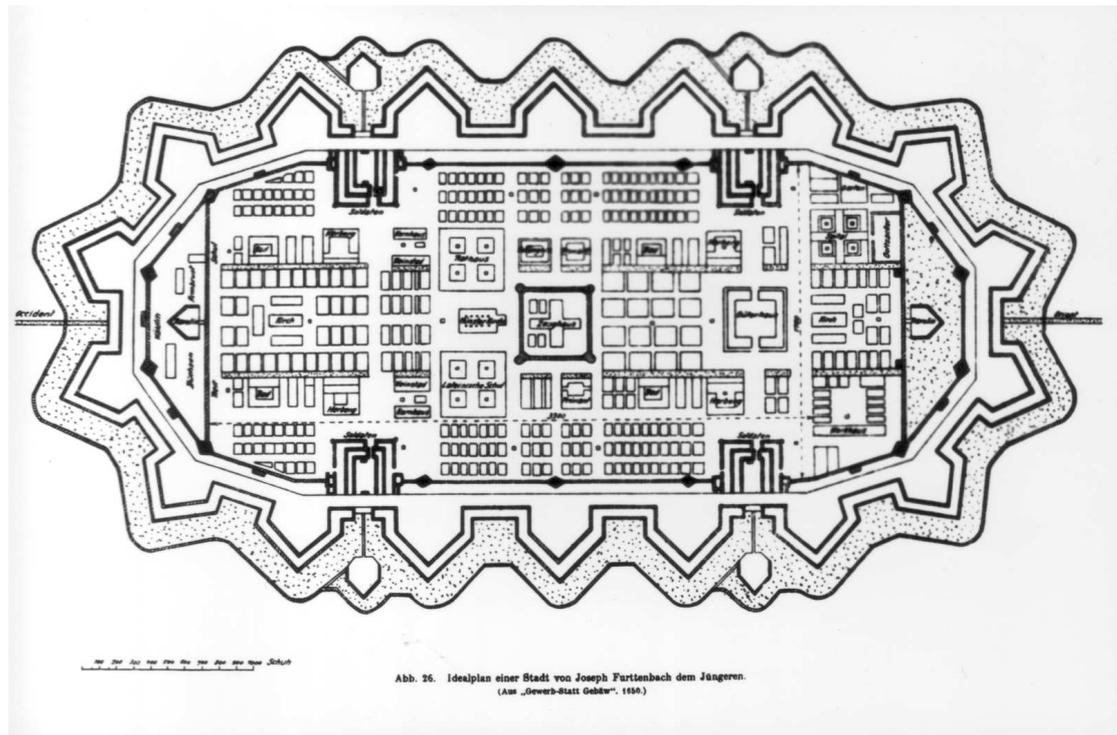


Abbildung 4.3: Befestigte Stadt von oben: Rechteck oder Oval

- Siedlungen anschlossen und zur Stadt zusammenwuchsen;
- die Entstehung der Stadt aus einer Landgemeinde heraus und
 - die Entstehung durch rechtliche Gründung.

Bei den Burggründungen waren ausschließlich militärische Gesichtspunkte ausschlaggebend". (Hiemke, 1960, S. 37f)

Die meisten Planer machten nur wenige Zugeständnisse an die Bedürfnisse der Bevölkerung. Die Wünsche und Vorstellungen weiblicher Mitbürgerinnen an das Wohnen und deren Gestaltung blieben völlig aussen vor. Wir wissen, dass sie ein sehr eingeschränktes und kontrolliertes Leben führen mussten. In dieser Zeit wurde alles getan, damit Frauen nicht ausscherten. Diejenigen, die es doch wagten, wurden geächtet, später zu Hexen gemacht und gegen Ende des Mittelalters bis zum Anfang des 19. Jahrhunderts noch verbrannt. Belohnt wurden diejenigen, die sich damit abgefunden hatten, ihr "geregeltes" Leben innerhalb der Familie und der Schutzgrenzen, also eingeschlossen, zu führen. Das Wagnis, sich wegzubewegen, konnte den Tod bedeuten.

Auch die Bedeutung der religiösen Beziehung der Menschen wurde militärisch gesehen und deshalb so beschrieben: Das Wort Gottes und ein gemeinsamer Glaube sollten dazu dienen, die Menschen stark werden zu lassen wie Schutzwälle. Entgegen der



Abbildung 4.4: Ausschnitt aus dem Holzschnitt "Große Ansicht von Köln" (Anton von Worms)

Bedeutung der Völker, die Göttliches in ihren Alltag und für Situationen der Verunsicherungen rituell aufnahmen, bestimmte nun die Institution Kirche auch die rituellen sakralen Abläufe. Das war sicher auch viel an Sozialarbeit und segensreich für Arme. Dennoch hatte das Sakrale eine andere Bedeutung für die Gesundheit. Es war nicht mehr eingebunden in das gesunde Handeln, wie es der Yoga meinte. Gott diente als Macht für die Abwehr von Feinden, aber nicht in der Verbindung mit der Selbstregulierung.

Ein Beispiel für die militärische Struktur einer Stadt ist Palmanuova in Italien (siehe Abbildung 4.6: Palmanuova).

Sie galt zu ihrer Zeit als Vorzeigeobjekt einer militärischen Festungsstadt. Sie sollte Schutz gegen die Außenwelt und deren Angriffe bieten. Somit erlangte sie aus der Sicht der Architektur dieser Zeit ihre relative Unabhängigkeit von Raum und Zeit.



Abbildung 4.5: Bild einer mittelalterlichen Stadt mit erhabenem Zentrum

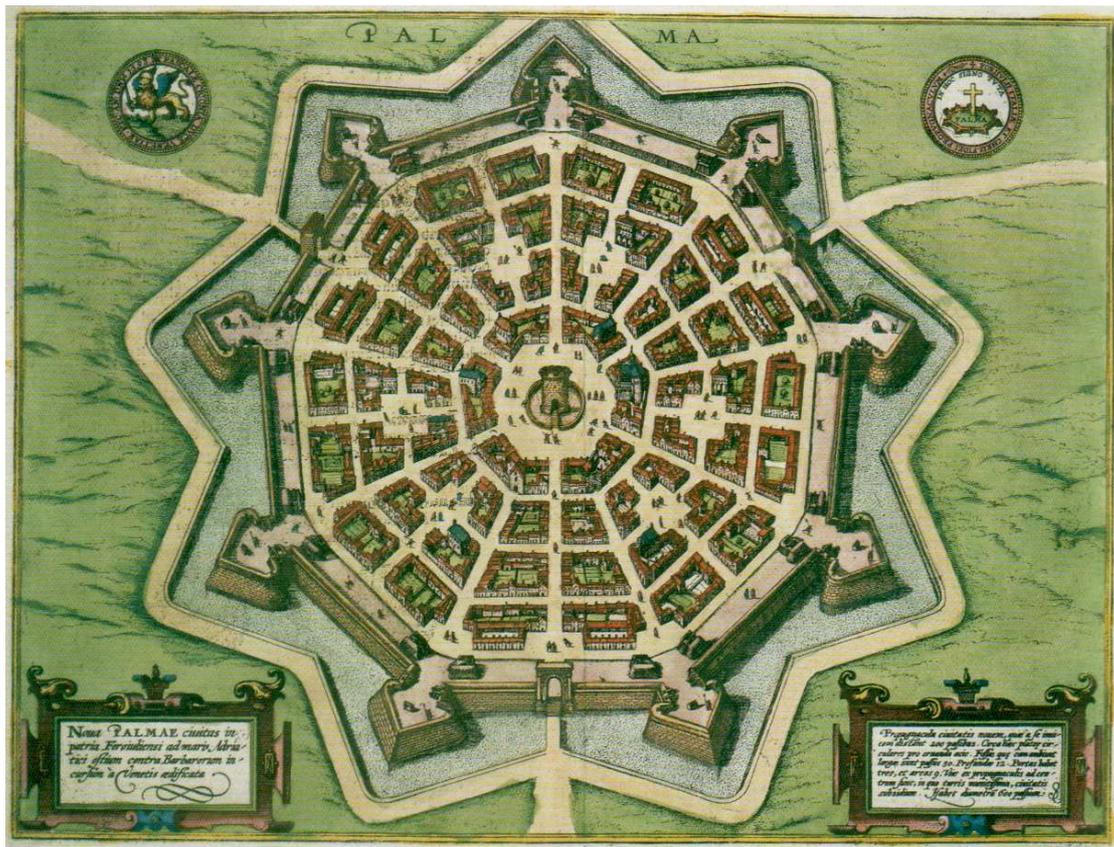


Abbildung 4.6: Palmanuova

Weitere bekannte Bauwerke aus dieser Zeit sind Carcassonne (siehe Abbildung 4.7) und Nördlingen (siehe Abbildung 4.8):

“Die befestigten Städte des Mittelalters waren Stadtfestungen. Der Schutz der Stadt wurde durch die Lage und die Befestigung gebildet. Die Stadt selbst ist schon ein Schutz gegen die Natur, gegen die Dämonen. Die Befestigungsmauer sollte diesen Schutz noch verstärken”. (Hiemke, 1960, S. 40)

Baugeschichtlich war das Mittelalter die Zeit, die ganz auf Abwehr, Kampf und Flucht in Notzeiten baute. Das liest sich in der Baugeschichte natürlich anders. Vielleicht sind die Macht des Angriffs und vor allem seine Abwehrhandlungen auf die leibliche Wirkung unterschätzt oder gar nicht in seiner Konsequenz erkannt worden. Das lag auch daran, dass zu dieser Zeit die “Botschaft der Māyā” über die Wissensvermittlung im Tun nicht mehr in seiner körperlichen Folge erkannt wurde. Das Tun wurde mehr und

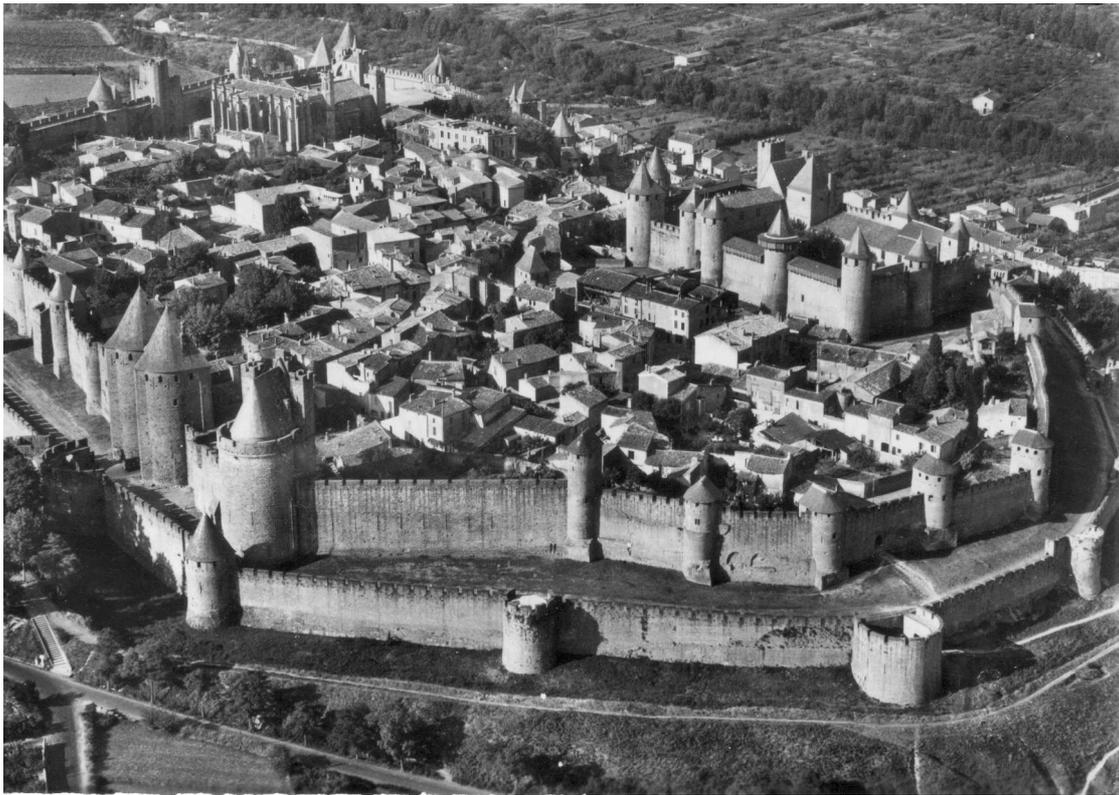


Abbildung 4.7: Carcassonne

mehr als notwendige Pflicht unter der Kontrolle von Mächten außerhalb des eigenen Leibes reduziert.

Man wusste wohl nichts von der Notwendigkeit der Regulierung der Grundrhythmen und baute fest auf das Wohlbefinden im Zusammenhang mit der Schönheit von Gestaltungsobjekten:

“Die Stadtwerdung der mittelalterlichen Stadt gibt ein Bild davon, dass die Stadt keine Reissbrettarbeit ist. Sie ist nach den Gesichtspunkten des Handelns, Wohnens, des Verkehrs und der Verteidigung in das Gelände hineingestellt und hebt sich, umgeben von Stadtmauern als Silhouette mit der überhöht stehenden Burg aus der Landschaft heraus. Die innere klare Ordnung der Stadt entspricht den Lebensfunktionen. Der Markt gehört dem Handel. Die Gewerbe sitzen in den Stadtvierteln. Ob stadtbaukünstlerische Gedanken den Gründungen bewusst zu Grunde gelegen haben, lässt sich nicht feststellen. Die Stadt wuchs zu einem lebendigen und schönen Organismus zusammen und wurde für den Menschen ein *ästhetisches Erlebnis*“.
(Hiemke, 1960, S. 43)



Abbildung 4.8: Nördlingen

So stellte man jetzt das Ideal vor. Man versuchte, durch äußere, nach bestimmten Kriterien vorgeschriebene Schönheit von Gebäuden und Dingen den Zusammenhalt des Stadtvolkes zu fördern. Aber letztlich ging es doch immer darum, sich auf Angriffe von außen und aus der Luft zu schützen, die gewaltig das Leben in der Stadt bestimmten:

“Die große Wende im Befestigungswesen war durch die Feuerwaffen hervorgerufen worden. Sie stellten an die Befestigung neue Bedingungen, sie verlangten eine höhere Festigkeit der einzelnen Verteidigungslinien als sie bisher hatten und die wirksame Bestreichung gefährdeter Stellen der Verteidigung. In Italien, wo sich der Umschwung der Kultur am schnellsten vollzog, entwickelten sich auch die fortifikatorischen Ideen”. (Hiemke, 1960, S. 44)

Am Beispiel von Palmanuova haben wir gezeigt, wie italienische Festungstädte ausgesehen haben. Außerdem kann an dieser Stelle noch einmal der Zusammenhang von Beschleunigung (mit den Feuerwaffen) und mit der Veränderung der Handlungen und des Verhaltens in Richtung Abwehr betont werden.

In Italien entstanden nun die Pläne für Idealstädte. Erst zu diesem Zeitpunkt erhielten sie ihren Namen, um sie von anderen Städten zu unterscheiden. Aber sie waren inzwischen schon weit entfernt von den Ursprüngen, die wir aus dem Uryoga kennen. *All diesen Plänen lagen militärtechnische Gesichtspunkte zugrunde.* Vom Zentrum aus wurden die Tore überwacht, das Kommando gaben die Herrscher und ihre Verwaltung.

In Deutschland fügten sich Dürer und Speckle in den Bau von Idealstädten ein, Frankreich schloss sich an:

“Dürer und Speckle leiteten den Umschwung ein, der sich um 1600 in der Vorstellung der idealen Stadt vollziehen sollte. Zu gleicher Zeit zeigten sich auch in Frankreich Bemühungen, die neuen Probleme der Fortifikation zu lösen”. (Hiemke, 1960, S. 45)

Schließlich wurden die Städte immer enger und man konnte sich kaum noch bewegen. Das führte dazu, dass man sich für den Schutz der Bevölkerung beim Gestalten etwas Neues einfallen lassen musste.

4.3 Veränderungen von Stadtstrukturen in europäischen Kulturen

Wenn wir die Baukunst im Städtebau nach dem Mittelalter weiterverfolgen, können wir noch von vielen Beispielen über Bausystematik und ihren Versuchen berichten, einer Grundstruktur für Sicherheit durch die Abwehr und durch den Schutz über das technische Material zu folgen. Es fällt außerdem auf, dass in Zeiten, die nicht nur kriegerisch waren, weiter Repräsentation und Ästhetik im Vordergrund standen. Wenn es die Lebensumstände der Bevölkerung zuließ, wollten die Menschen mit dem Haus ihren Habitus und dem Feind, dem Nachbarn, dem Geschäftskonkurrenten auf diese Weise Respekt zeigen. Man rückte in der Regel nicht von der Idee der Befestigung und der Abwehr ab. Das Verhalten der Abwehr bestimmte den Umgang der Menschen miteinander. Die technischen Hilfsmittel wurden dafür benutzt. In allen Bereichen baute man sich Rahmen auf.

Ich möchte nun am Beginn des Industriezeitalters fortfahren, das Bauen ein wenig genauer unter die Lupe zu nehmen. Die Beschleunigung hatte die Zivilbevölkerung voll im Griff. Die Art und Weise ihrer Arbeit verlief nun im Rhythmus von Maschinen.

“Das 19. Jahrhundert muss bezüglich des Städtebaus als das Jahrhundert der verpassten Gelegenheiten vermerkt werden. Die Entwicklung von Wissenschaft und Technik und die rasche Industrialisierung verursachten ein schnelles Wachstum der Städte über die Befestigung hinaus. Der Zusam-

menhang von Stadt und Landschaft ging verloren. Großstädte entstanden, Riesengebilde, denen jede Planung fehlte". (Hiemke, 1960, S. 46)

Der Beginn der Industrialisierung soll den Abschluss meines Streifzugs in der Baugeschichte bilden. Unsere heutigen Großstädte zeigen, was aus der Idealstadt durch die Beschleunigung geworden ist. Mauern aller Art nutzten nichts mehr, auch wenn sie in die Höhe gebaut wurden.

Nun erhielten die Fachleute für das Bauen noch größere Machtbefugnisse. Das war ein Ergebnis der Industrienationen geworden. Bewohnerinnen und Bewohner wohnten dort, wo es sich unter der Struktur der technokratischen Industrieordnung als geeignet herausstellte. Eigene Wünsche konnten sich sowieso immer weniger Menschen leisten.

Im Lager der Baufachleute bildeten sich gegnerische Schulen heraus. Sie arbeiteten in der Regel nicht zusammen, die Fronten wurden eher größer. Es gab vor allem zwei Gruppen, was auch heute noch gilt: Da ist die große Gruppe der Technokraten und Technokratinnen zu nennen, die versuchen, die neuen Technologien, die auf den Markt gebracht werden, in die Tat umzusetzen. Sie stehen anderen Weltsichten in der Praxis in der Regel recht fremd gegenüber, außer eine Idee setzt sich als Modeerscheinung durch. Schutz wurde durch immer ausgefeiltere Arten von technischen Materialien geboten.

Eine Untergruppe dieser Architektinnen und Architekten sowie der Baufachleute haben versucht, der technischen Maschine das zu entringen, was uns fehlt: Um die Menschen aus ihrer Arbeits- und Lebenssituation zu erlösen, suchten sie nach Möglichkeiten, andere Prototypen zu bauen. Sie stehen der sozialen Gerechtigkeit positiv gegenüber und wollen sie durch die Art und Weise ihre Bauten zeigen. Aber sie erkannten nicht die Basis für das Wohlbefinden und somit das Wesen der Grenze.

Als eine zweite Gruppe sind diejenigen zu nennen, die in der Architekturgeschichte als Idealisten und Visionäre beschrieben werden. Ihnen war es wichtig, wieder Anschluss an Ursprünge und alte Systeme zu finden und Kunst so zu zeigen, wie sie nach ihrer Meinung gedacht war, als Fortsetzung der Natur. Da es zu dieser Zeit jedoch auf der Seite der Wissenschaft keine Unterstützung gab, begaben sich viele von ihnen in die Nähe von Sektierern und Sektiererinnen und verfolgten auch teilweise fundamentalistische Ideen mit ihrer Baukunst.

Die Visionen über den Tempel Salomons in seiner Umsetzung für den Städtebau war ebenso wie die Gartenstadt ein Versuch, der zur falschen Zeit und zu utopisch angelegt war.

Die Zusammenarbeit der Architektur und der Gestaltungsarbeit mit der Industrie erwies sich als Vorteil für die technischen Fachleute. Aber es gab auch wieder Träume und die brauchen wir, wenn wir gestalten.

Zu Beginn des letzten Jahrhunderts wurde ein Versuch gestartet, dem Gestalten einen Rahmen zu geben, der nicht nur als technisch zu bezeichnen ist. Die Grundgedanken aus der Zeit des Existenzialismus war dabei sehr wichtig:

1919 eröffnet in Weimar das "Bauhaus" seine Pforten. Dieses für die westliche Welt so prägende Modell für die Ausbildung und die Praxis hatte Weltbedeutung. Mit seinem Gründer, dem Architekten Gropius und vielen anderen bedeutenden Persönlichkeiten aus der Kunst, der Psychologie, der Pädagogik und der Gestaltungspraxis wurde versucht, sich wieder den Ursprungsideen des Gestaltens zu nähern. Auf diese Weise wollte man versuchen, wie man sich in Theorie und Praxis - in allen gestalterischen Berufen - dem Handeln anders nähern konnte. Der innere Impulse beim Tun rückte in das Bewusstsein der Gründerinnen und Gründer. Es war letztlich ein erster großer Versuch, sich in der Neuzeit von der theoretisch gestützten Praxis her den Träumen und traumartigen Wachzuständen zu nähern.

Unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gab es Professoren und Professorinnen, die sich mit der Trance bei den Übungen (in der pädagogischen Grundausbildung), die sie den Studierenden anboten, wissenschaftlich auseinandersetzten. Gertrud Grunow, eine Musiktherapeutin, hatte Vorstellungen, die sehr deutlich dem Yoga und auch dem Trancetanz (in Verbindung mit Körperstellungen) näher kamen. Jedoch war es letztlich nicht möglich, Zusammenarbeit mit den eher technischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu begründen. Das lag nicht zuletzt am Leiter der pädagogischen Grundausbildung, Johannes Itten. Er war Mitglied einer esoterischen Sekte und versuchte, die Idee Grunows in seinem Sinne der magischen Annäherung an das Göttliche in der Kunst zu verkaufen. Sein Einfluss auf die Studentinnen und Studenten war leider nicht unwesentlich. Das hatten die Gründer und Gründerinnen nicht geplant. So kam es zum Bruch und zum Umschwenken auf das Ziel, Industriedesign zu lehren und zu produzieren. Der wissenschaftliche Hintergrund für das Experimentieren bzw. das Gestalten (aus sich selbst heraus) blieb auf der Strecke.

Die nun folgende Zeit unter dem Regime der Nationalsozialisten war für andere Gestaltungsideen offen, wie bekannt ist. Sie sorgten dafür, dass nur ihre eigenen Architekten das umsetzen konnten, was gefragt war. Es lohnt sich nicht, darüber zu schreiben bzw. es wäre ein eigenes Thema.

Nach dem Zweiten Weltkrieg blieb es bei der Trennung zwischen technischer Architektur und alternativen Baukonzepten. Die Kluft wurde sogar größer. Die Wohnungsnot der Menschen und auch das Fehlen von Arbeitsplätzen kamen der Industrialisierung und seinen Regeln zugute.

Erst in der Postmoderne werden wieder Modelle vorgestellt, die zeigen, dass beide Systeme zusammenpassen könnten, die perspektivische Planung und die Sichtweise des Mandalas. Außerdem begannen die Menschen, darüber nachzudenken, dass Technik für sie nicht alles ist, besonders beim Wohnen. In verschiedenen Ländern wurden die Grundideen des Bauhaus aufgegriffen und mit dem vereinigt, was von der eigenen Tradition her als darstellungswürdig gewünscht wurde. Nun hatte man auch wieder die Zeit und den Raum zur Verfügung, um sich alten Traditionen vom Ansatz her zuzuwenden. Der Versuch, sich dem Gestalten und dem Probedenken von innen her zu nähern, wurde aber für die Architektur noch immer nicht interessant. Es entwickelte

sich die Umweltmedizin. Denn Gifte und Belastungen aller Art durch moderne Baustoffe lösten Ängste aus. Auf diese Weise wurde bekannt, dass Wohnumgebung nicht vom Menschen und seinem Wohlbefinden zu trennen ist.

Also näherte man sich der Architektur vom technischen Verständnis her, um seine Wirkung für die Menschen anzusehen: Man versuchte, aus dem Gesamtkonzept "Hardware" oder zentrales Nervensystem und "Software" oder die aus der Hardware entstehenden Bewegungen im Bauen umzusetzen und begann auf diese technische Weise nun auch wiederum menschliche Funktionen als Vorteile für das Bauen und Gestalten zu erkennen. Die Grundvoraussetzung der Symmetrie aller Physiologien zu bestimmten Zeiten und der Beitrag des Gestaltens aus sich selbst blieb dabei weiter unberücksichtigt.

Auf der Ebene des Bauwesens entwickelte sich die Baubiologie. Sie hatte vor allem ökologische Grundsätze und wollte das Ziel verfolgen, das Natürliche zu verbauen. Das ist ein sehr großes Vorhaben. Es wird auch nicht im vollen Umfang möglich sein, denn das setzt voraus, dass wir die Natur noch weiter ausschöpfen, denn wir sind zu viele Menschen geworden.

Die Baubiologie tut sich deshalb schwer, weil sie nur wenige wissenschaftlich anerkannte Prüfverfahren vorweisen kann, um die anders denkenden Menschen überzeugen zu können. Außerdem steht ihr die Wirtschaft mit ihren Interessen entgegen. Sie fördern nur, was Gewinn bringt. Wenn biologische Produkte Profit versprechen, werden auch Baustoffe aus dem baubiologischen Angebot auf dem Markt des Wettbewerbs angeboten. Doch das ist noch selten.

Es wird also wichtig bleiben, dass sich die Baubiologie von der wissenschaftlichen Seite her nähert, wenn sie konkurrenzfähig sein will. Das ist auch möglich, wenn sie - wie bereits erwähnt - die Art und Weise ihrer Herangehensweise an Messungen verändern und dort testen, wo Prozesse unter den Bedingungen der Regeneration ablaufen. Bislang ist die Baubiologie zu nahe an die Antroposophie angelehnt. Das bedeutet eine Einschränkung und wird dem interdisziplinären Austausch verschiedener Professionen eher schaden.

Es ist ein wichtiger Weg, über das Gesunde oder das Krankmachende beim Bauen und somit beim Wohnen nachzudenken. Wer diesen Schritt im Sinne der Menschen verfolgt, ist zweitrangig. Wichtig ist, dass Wege gefunden werden, die Antworten auf die *Fragen der Beschleunigung durch Materialien aller Art* bzw. dem Umgang damit geben können, die bislang nur ungenügend auf diese Problematik hin untersucht worden sind. Da gibt es das große Thema des sog. Elektroschmogs auf der einen Seite. Auf der anderen Seite stehen die Stoffprüfungen allgemein. Beide Themen verunsichern, wollen aber verstanden werden. Die Antworten bekommen wir im Moment von den verschiedenen Interessensgruppen. Sie gehen nicht auf die Faktoren der Beschleunigung und deren Bedeutung für die Sozialisation des Bewusstseins oder auch den gesunden Schlaf ein, weil die Notwendigkeit der Ruhe in seiner Konsequenz nicht beachtet wird.

Wir finden nicht in die Entspannung hinein, wenn wir von Ausdünstungen immer wieder geweckt werden, zu viel Lärm von außen eindringen kann oder nahezu jede Luftbewegung unterbleibt. Es ist an der Zeit, in der Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsfachleuten und Baubiologen die vorliegenden Testverfahren zu überarbeiten, damit wir uns bald selbst die Antwort geben können, wann und wo etwas auf unser Wohlbefinden negativ wirkt und warum.

Wir wollen wissen, was uns beim Wohnen an der Regeneration und am Aufbau neuer möglicher Bewegungen und Aktivitäten hindert oder was diese fördern kann. Manches sieht man nicht sofort und es wirkt dennoch. Wenn wir verstehen, warum und wann uns z.B. technische elektromagnetische und elektrostatische Felder in den Phasen der tiefen Ruhe stören, können wir beginnen, selbst zu entscheiden, wie und ob wir unsere Räume verändern wollen.

5 Idealstädte

5.1 Der geistig-religiöse Hintergrund oder das Erklärungsmodell für die Entwicklung von Idealstädten

In den letzten Kapiteln habe ich versucht, aus dem System des Vastu-Purusha-Mandalas heraus den Weg der Stadt von der Idealstadt in der Frühzeit bzw. in den alten Schriften bis zu den postmodernen Schwierigkeiten in gesundheitlicher Hinsicht zu verfolgen. Es ist meine Hoffnung, dass es mir gelungen ist, den Ursprung und die Bedeutung des Gestaltens und somit auch der Baukunst und seinen Zusammenhang zum Wohlbefinden darzustellen. Damit bin ich noch nicht zu Ende gekommen. Bevor ich allerdings noch zu wichtigen Einzelheiten und deren symbolischer Bedeutung für Verhalten und Handeln komme, möchte ich zusammenstellen, was für das Wohnen wichtig ist, wenn es um die Erhaltung der Flexibilität ihrer Bewohner und Bewohnerinnen geht.

Für die Entwicklung und die Erhaltung der Gesundheit der Menschen ist es notwendig, dass wir immer wieder zur Ruhe finden können. Es ist besonders von Vorteil, wenn wir im Alltag beim Handeln erfahren können, wie es zu Selbstregulierungen kommt. Das ist in unserem zentralen Kopplungssystem so vorgesehen bzw. eingerichtet. Unter bestimmten Voraussetzungen können wir auftanken, uns erneut auf den Weg machen. Doch gibt es immer wieder Bereiche, die uns Angst machen. Das liegt nicht an unserer Haltung, es liegt letztlich an unserer Sozialisation. Das sind die Aktivitäten, die wir zwar immer wieder tun wollen, aber sie niemals richtig angehen, weil sie uns in Unruhe versetzen. *Sie sind lebenswichtig für unsere Entwicklung und das Beziehungslernen, wenn wir uns ganz erfahren wollen, also unter der Mitwirkung eines ergänzenden Partners oder Partnerin jeglicher Art.* Die Kraft, diese Schritte zu gehen, finden wir, wenn wir beginnen zu üben, wie wir uns in Zuständen des traumähnlichen Wachseins dort begegnen, wo es gerade wichtig ist. Solche Prozesse waren lange Zeit ein wichtiges kulturelles sakrales Ritual, weil die Übergänge als ein bedeutendes Ereignis gelernt wurden. Die Bedeutung der Hinwendung an sich selbst und den/die/das Andere ist Thema vieler Mysterien und mythologischen Geschichten, weil es ein bewegliches Modell des Handelns ist.

Das hat sich bis heute nicht geändert. Doch, es ist inzwischen eher ein esoterisches Ritual geworden und lässt sich zumeist nicht mehr mit den Sinnen erklären. Unser Umfeld ist außerdem von Leistung und Anerkennung bestimmt. Beides hindert uns daran, den Schritt in die Selbstbegegnung zu gehen und zu erleben, welche Bedeutung Verbindung, Bindung sowie Separation und Trennung in seiner Konsequenz für unsere

Gesundheit in Gestaltung und im Tun haben. Wenn wir solche Erlebnisse nicht nur als Konflikte erfahren wollen, sind wir darauf angewiesen, immer wieder zur tiefen Ruhe zu finden, damit wir von dort aus Theorie und Praxis im Zusammenhang der leiblichen Möglichkeiten betrachten. Das bedeutet heute auch: wirklich "nach Hause" gehen zu können, um dort Wohnen und Wieder-Aufbrechen selbst zu gestalten. Das ist ein wiederkehrender Prozess, der seine Parallele in der Leiblichkeit als Kopplungs- und Trennungsprozess angelegt hat. Unser corticomotoneurales System ist darauf eingerichtet und braucht die Erfahrungen bzw. das Experimentieren und Gestalten. Eine gute Flexibilität an den Stellen, die für die Synchronisierung aller Physiologien sorgen können, ist dafür die Voraussetzung. Das kann nur an solchen Orten geschehen, die möglichst den Rhythmen der Natur und der gesellschaftlichen Ereignisse nicht im Wege stehen, denn sonst finden wir weder in den gesunden Tiefschlaf noch in das Träumen oder auch das Tagträumen hinein. Diese Voraussetzung müsste eine gesunde Wohnung in einer gesunden Stadt bieten können, wenn sie der Regeneration dienen kann.

Die Wohnung, das "Gefäß" im weitesten Sinne oder auch das (natürliche) Feld bietet uns die Auseinandersetzung mit der stabilen Flexibilität unseres Lebens an, wenn wir beginnen, in diesem Sinne zu üben. Dann erst lernen wir zu gestalten und wissen diese Tätigkeit vom Nachahmern und Nachahmerinnen zu unterscheiden.

Messungen haben ergeben, dass dann, wenn die Sinne zu sehr abgelenkt werden und die Weckreize aktiviert werden, der Schlaf gestört wird; Übungen zum Eintritt in transeähnliche Zustände können so nicht gelingen. Wir verlernen in unserer technischen Welt das Spielen und das Experimentieren schon vom Körper her. Kinder finden viel zu selten in das meditative Spielen hinein, was sie vom Ursprung her beherrschen. Es wäre deshalb wichtig, Testverfahren in diesem Sinne für die Wohnungen durchzuführen, die prüfen, ob und welche Störungen die tiefe Ruhe verhindern. Es liegt nicht immer an der Wohnung, wenn wir nicht mehr gestalten können, doch auf diesem Weg können wir ausschließen und weiterverfolgen, ob Selbstregulierung noch möglich ist. Die Testverfahren liegen für den Yoga und das Shake-spear-Aktivierungstraining® vor. Sie könnten übertragen werden.

Wenn wir die Hintergründe und Ziele der Trainingsformen wie z.B. Yoga in seinem Rahmen verstanden haben, werden wir diese Theorie auch für den Alltag und somit für die Gestaltungspraxis - also auch von geschlossenen Räumen - umsetzen können. Es geht um die Gestaltung von Verbindungen und Übergängen. Das hat nichts mit Magischem oder Utopischem zu tun. Es ist ein Transfer von Wissen über die (subtile) Bewegung und ihren Kontaktreaktionen oder leiblichen Reflexen auf das Tun im Alltag des Wohnens.

Beim Bauen muss also dem Feld und seinen Einflüssen (natürliche und gesellschaftliche Zeitgeber) Rechnung getragen werden. Wir wollen nämlich nicht beim Aufenthalt in geschlossenen Räumen unsere Kräfte schwächen. Wir wollen sie stärken und dazu gehört es, dass unsere sensiblen Wahrnehmungen ebenso regenerieren können wie unsere Tiefensensibilität. Sonst verlieren wir Sicherheit in unserem Verhalten und Han-

deln im Wachsein und sind gefährdet, dem sozialen Sog zu folgen. Wir öffnen auf diese Weise Störungen und Krankheiten Tür und Tor. Sie können sich einnisten. *Es wäre zu teuer, Wohnungen wie schwingende Geräte im Sinne der Methode Lobo zu bauen, doch liegt letztlich darin das "Rezept für das gesunde Wohnen" verborgen*: Wir müssen lernen, wie wir mit der technischen Welt umgehen ohne sie auszuschließen oder sie als Herrscher unseres Handelns zu benutzen.

Das ist heute besonders wichtig. Junge Leute halten sich fast nur noch in geschlossenen Räumen auf oder bedienen sich technischer Mittel, mit denen sie in viel zu großem Maße auch in der Nacht ihre Physiologien desynchronisieren lassen. In der Natur, auf sich alleine gestellt, fühlen sie sich mehr und mehr unsicher. Ihnen fehlen Erlebnisse, wie sie sich mit den natürlichen Zeitgebern und gesellschaftlichen Ereignissen als Steuerungsmechanismus experimentell auseinandersetzen können. Sie wissen sich nicht mehr einzubringen, weil sie das wirkliche Spielen verlernt haben, wenn sie nicht von einem Außenmedium gesteuert werden. Die Zeiten der wirklichen Ruhe beim Probedeln und im Spiel fehlen.

Es wird kein leichtes Unterfangen sein, die Testverfahren zu übernehmen, weil wir sie zuerst einmal verstehen müssen. Wir verlassen uns heute viel zu sehr auf Zahlen und Grenzwerte und die Aussagen von Fachleuten, die bekannt sind. Fast niemand versteht den Zusammenhang zwischen innerkörperlichen Zeitgebern für das Wohlbefinden. Aber Fachleute, die präventiv arbeiten, müssen verstehen, was sie anbieten.

Die meisten Menschen haben Angst davor, ihr Leben und seine Beschleunigungskriterien anzuschauen. Es lebt sich sehr bequem in der Abwehr und in der "Not" oder in der Illusion, dass wir beschleunigende Momente vermeiden können.

Beim Abschätzen vom Gesundheitsstand des Bauwerks geht es um "Bewegungsmöglichkeiten" bzw. die flexible Stabilität seiner Bewohnerinnen und Bewohner. Die Fähigkeit, im eigenen Wohnraum noch in einen gesunden Schlaf fallen zu können und ohne Störungen auch Übungen durchführen zu können, die der Regeneration dienen, ist ein wichtiges Testverfahren. Es zeigt auf, ob wir noch fähig sind, unseren eigenen Standort zu ändern. Den Standort unseres Hauses können wir nicht ändern.

5.2 Die Gründung von Kraftzentren und der Tempelbau

Heute suchen wieder viele Menschen alte Kraftzentren auf. Allerdings wissen sie nicht so ganz genau, was ihnen das eigentlich bringen kann. Sie tun es, weil das in vielen Kulturen ein wichtiges Ritual war und somit auch heute noch seine Wirkung zeigen könnte.

In alten Kulturen hatten diese Zeremonien ihren festen Platz. Die Menschen wussten, wie sehr sie von der Natur und gesellschaftlichen Ereignissen abhängig waren und sie suchten nach Hilfe in Zeiten der Verunsicherung.

Die Begegnungsstätten dienten der Symbolik von Kontakthandlungen mit sich selbst, mit der Gruppe, mit der sie zusammenlebten und mit Mächten, die außerhalb ihrer Vorstellung in einer anderen Welt lebten. Diese Orte waren besondere Plätze.

Sie waren die bildliche Darstellung ihrer Vorstellung von der Erde und dem Kosmos aus der Sicht der Gestaltung ihres Zusammentreffens im Mittelpunkt oder Zentrum. Um seinen Kontakt-Pol drehte sich alles, auch das Leben der Menschen. Von hier aus wurde Bewegung begonnen und kam auch wieder dorthin zurück. Das Zentrum wirkte wie ein Magnet. Die Menschen sollten dort lernen, wie Beziehungen aller Art in der Hingabe von jedem selbst gestaltet wird. Dort war die Quelle, die Feuchte und auch das tiefe Feuer der Verwandlung. Sie brachten zusammen, was Gegensatz war und Neues hervorbrachte oder zurücknahm. Von hier aus konnte man den Norden, also das Reale bestimmen, der/das sich auch im Inneren der Menschen immer wieder verankerte, wenn sie sich in bestimmten Abständen dem Zentrum näherten. Der Weg hin zum tiefen Ort der Begegnung führte immer "nach Osten", also nach vorne, um sich "im Westen" fallenzulassen, ob nun der Gral gefunden werden sollte oder ob die Gläubigen nach Mekka pilgerten. Im Wachen brauchte man Kraft, um der Schwerkraft ein wenig zu entgehen. Man konnte den Widerstand im Bewegungsapparat aus dem aufbauen, was man aus den Zeiten der Entspannung gelernt hatte: über die Hilfe der Bewegung der Arterien, den Widerstandsgefäßen des Blutes. Das Licht der Sonne begleitet dabei den Tag und das Reale. Dann, wenn wir uns fallen lassen können, begleitet uns das sich verändert erscheinende Mondlicht auf dem Weg der "Nacht", vom "Westen" her zum Neubeginn im "Osten". Wir lassen uns in der Bewegung der Erde führen, in der Übereinstimmung der zentralen Schnittpunkte von Gefäß und Bewegung und sorgen somit für Wandel und einen neuen Anfang.

Vom Zentrum aus beginnt und endet damit jede Orientierung für den Tag und für die Nacht. Sie geschieht im Körper in seiner Gesamtkopplung auf der Ebene der Tag- und Nachrrhythmen und der Temperatur und führt uns dazu, unsere Wahrnehmungen und Handlungen darauf einzurichten. Wir brauchen die innere Orientierung (in der "Nacht"), damit wir im Äußeren Wirklichkeit erkennen und handeln können.

Für die Gründung von sakralen Orten war nicht nur der rechte Platz, sondern auch die rechte Zeit wichtig. Das Ritual wurde deshalb so vollzogen, dass bei seiner Gründung die Erschaffung des Menschen nachvollzogen werden konnte. Zeit und Raum wurden festgelegt bzw. konnten dort zusammenfließen, um sich immer wieder zu treffen: Der Niedergang eines Pfeils zu einer festgelegten Zeit setzte den Anfang und legte damit auch für Stadtgründungen den Mittelpunkt fest. Dieser Ort, der raumzeitliche Anfang und sein Ende war als Nabel die Mitte, um sich von dort aus mit dem gesamten Kosmos zu verbinden. Das ist auch der Ort, an dem die drei Welten der indischen Mythologie Anfang und Ende festlegen. Dort verläuft die Axis mundi, die Weltachse.

Mittelpunktvorstellungen werden nur logisch, wenn wir Systeme wie das Vastu-Purusha-Modell zugrunde legen. Von hier aus kann dann letztlich auch das Verständnis für die Beurteilung von Gesundheit für den wohnenden Menschen erklärt werden und

nicht anders: Kann ich im umbauten Raum noch "träumen", demnach Übergänge gestalten? Es ist der Mensch, der sich stets wandelt und auch so sein Tun zeigt, weil es Ausdruck seiner inneren Kräfte ist. Wenn Leben als ständiges Werden und Vergehen erkannt wird, ist es ein Leichtes zu verstehen, warum Prozesshaftes für das Wohlbefinden immer wieder rhythmisch reguliert werden muss. Außerdem können wir dann verstehen, warum wir solche Handlungen regelmäßig durchführen sollten, die sonst konfliktreich ablaufen.

Kraftplätze sind Symbole aus alten Kulturen. Sie haben früher Anschauungsobjekte benutzt, um Vorgänge zu ritualisieren. So sollten wir sie heute verstehen. Diese Prozesse laufen in unserem Körper ab, wenn wir in diesem Sinne üben.

In unserer "rationalen" Welt gehen wir anders an das Verständnis von Prozessen heran. Wir Menschen bewegen uns gegen die Schwerkraft der Erde: In bestimmten Abständen kehren wir immer wieder an unseren Ursprung zurück und der Widerstand gegen die Erde ist nur leicht aktiv. Der Vastu-Purusha zeigt uns die Richtung, die in ihm vorgegeben ist: Er richtet sich mit dem Kopf nach Nordosten, weil er sich nun im Wachen, geleitet von der linken Gehirnhälfte ("Norden"), nach Osten (vorne im Körper) wendet. Diese Bewegung bedarf des Koordinierens: Der Widerstand gegen die Gravitation der Erde ist sein natürlicher Ausdruck (stabile Lebendigkeit), die Abwehrhandlung eine Bewältigungsstrategie, die aus der Not wächst. In der Zeit des Widerstands oder der Abwehr laufen seine inneren Rhythmen auseinander. Wenn der Tag vorbei ist, lässt er sich nach "Südwesten" fallen, also geführt von der rechten Gehirnhälfte ("Süden") gleitet er in die Ruhe ("Westen"). Vastu-Purusha lässt seine selbst regenerierenden Fähigkeiten zur Synchronisierung seiner Physiologien arbeiten.

Auch im Tempelbau traditioneller Kulturen werden diesen Bewegungen Rechnung getragen. Wir finden diese Orientierungspunkte für die Bewegung des Bewusstseins vor. In allen Fällen finden wir das Göttliche im Mittelpunkt. Es gehört mit zu den Kräften, die der Koordinierung dienen: Sie führen hinüber. Auf diese Weise wurden göttliche Kräfte erfahrbar gemacht und konnten besser verstanden werden. Dieser Umgang mit Gott und Göttin entsprach dem Weltbild vieler Kulturen, die sich fest im Rahmen der Natur ein- und ausgerichtet haben. Heute haben wir vergessen, wie wichtig die Natur für unsere inneren Grundrhythmen ist, vor allem für den Temperaturrhythmus.

Die Götter und Göttinnen hatten auch menschliche Züge. Sie waren uns vertraut und konnten mit unseren Empfindungen verehrt oder auch gefürchtet werden. Manchmal sahen sie auch aus wie Tier- oder Mischformen. Im Zentrum, aus dem Ursprung ihrer Göttlichkeit heraus, entstand das Leben in seiner sich ständig bewegenden Gegensätzlichkeit aus der Unbeweglichkeit heraus - und somit auch seiner Neutralität heraus. Aus ihren ständigen Kontakten oder dem Mut, verunsichernde Situationen mit dem System des Koppelns und Trennens zu bewältigen, entsteht alles Lebendige, um wieder seinem Vergehen zuzustreben.

Die Tempel waren in der Regel ihren bestimmten Gottheiten geweiht. Um ihm oder ihr in schwierigen Situationen zu begegnen, begaben sich Mittler oder Mittlerinnen in

Trance. Dieses Unterfangen war immer etwas Besonderes, weil Situationen, die sonst Angst machen, gelernt werden konnten. Deshalb waren die, die in traumähnliche Zustände fielen, auch stets auserwählte Menschen. Priester oder Priesterinnen zelebrierten als Medium die Begegnung mit Gott.

Wir gestalten heute unter der Vermittlung der Institution unsere Begegnung mit dem jeweiligen Gott. Doch fehlen uns zumeist die Hintergründe oder der Sinn. Viele Rituale sind sinnentleert.

5.3 Traditionen beim Bauen

Traditionen hatten beim Bauen von sakralen Orten und Städten einen sehr wichtigen Platz. Sie sollten den geistig-religiösen Sinn des Gestaltens herausstellen. Alle Beteiligten wurden so daran erinnert, dass es nicht nur um das neue Bauwerk ging, sondern um alle lebenserhaltenden Bewegungen der Bewohnerinnen und Bewohner.

Die Stadtgründung: Wie bei allen mystischen Handlungen wurde zuerst ein Zentrum festgelegt. Es war zumeist eine runde Grube oder ein Quadrat, in die man alle Dinge hineinlegte, deren Gebrauch die Gemeinschaft oder die Gesellschaft vorschrieb. Dazu warf man Erde aus seinem Herkunftsland. Beides wurde durcheinander gerührt. Die Grube bildete den Mittelpunkt der Stadt. In vielen Kulturen gab es ähnliche Symbole. Es sollten der Ursprung und das Ende (der Urbewegung), also die unbewegliche Stille, festgelegt werden. Die Begegnung mit dem Göttlichen fand hier seinen Ort. *Mitten im Stadtgebiet bezeichnete der Priester die Nord- und Südrichtung und einen quadratischen Raum, templum, für religiöse Zwecke.* Von hier aus wurde der Umfang der Stadt festgelegt: *Die geplante Stadt wurde mit einem Pflug umfahren. Die Schollen mussten nach links und innen fallen und bestimmten die Stelle des Walles. Die Furche bedeutete den Beginn des Grabens. An der Stelle der Tore wurde der Pflug getragen.* Tore und Furchen wurden also unterschiedlich behandelt. Die Idealstadt soll die Stadt aus dem Profanen herausheben. Das wird durch das Zentrum betont. Es ist die Verbindung zum "Jenseits", was immer man sich damit vorgestellt hatte.

Die Bedeutung der Form: Eine weitere, wichtige Tradition lag in der Festlegung der Form. Sie hatte nicht nur strategische Bedeutung. Sie wurde unter den Gesichtspunkten des Prozesshaften als Symbol für seine jeweilige Kraft gesehen. Wenn Kreis und Quadrat zusammengebracht wurden, dann stellten sie dar, wie die Unmöglichkeit der Quadratur des Kreises aus der Sicht des Mandalas heraus seinen Sinn erhielt. Jede Form ist möglich, wenn wir verstehen, wie Gestalten gemeint ist, weil sie aus Ursprüngen in der Begegnung mit dem Selbst entsteht und zusammenbringt, was unterschiedlich ist. Die Form trägt in sich einen Konflikt und geht den Weg der Gefahr, weil sie die neue Form bildet, die in Raum und Zeit sich selbst umkreist und der Vergänglichkeit zustrebt. Formen, die besonders heilig sind wie die Tore, werden nicht nachgebildet. Sie sind schon immer da, um als vitale Stellen zu wirken. Die Mandalaformen sollten durch

ihre äußere Gestalt die Bewohnerinnen und Bewohner auf ihr sakrales Leben auf der Erde und somit den ewigen Sinn des Gestaltens im Zusammenhang mit seinem inneren Klingen hinweisen und sie auffordern, die Kraft der Form zu nutzen. Der Kreis als wichtigstes Symbol wurde besonders geschützt, auch er ist heilig: Ein Stein oder eine umgebende Mauer schützte diesen göttlichen Ort. Die Form selbst zeigt seine sakrale Bestimmung symbolisch für die Bewohnerinnen und Bewohner. Sie stellt die Art und Weise ihrer Schutzvorgänge dar.

6 Befestigte Idealstädte

6.1 Der Zusammenhang mit der Marmalehre: die Abwehr des Pfeils als zentrales Thema für die Entstehung von befestigten Städten

Die Marmalehre ist nach heutiger Beschreibung ein soziopsychosomatisches Konzept, wenn wir sie richtig dargestellt bekommen (siehe Methode Lobo) und sie nicht als Yoga-Ruine auf den Markt geworfen wird. Der Mensch wird in einem Bild als "Gefangener" dargestellt; seine Abhängigkeiten und Konflikte wurden festgelegt. Damit werden Wege für die Veränderung und Bewegungsrichtungen angedeutet: Der Mensch ist von seiner Sozialisation und somit auch von seiner inneren Systematik her so angelegt, dass er sich ein Stück von seinem Feld hinaus- und weiter hineinbewegen kann, um auf diese Weise nicht in der Ruhe zu erstarren. Dafür braucht er vitale Stellen am Körper, die den sog. "Pfeilen" zu begegnen wissen, denn sonst haben wir keine andere Wahl, als ihnen mit Starrheit oder Festigkeit zu begegnen – oder von ihm getroffen und verletzt bzw. getötet zu werden. An diesen Stellen wird Neues gestaltet und Altes zurückgenommen, verdaut. Lernen Menschen nicht, all ihre Fähigkeiten mit dem Eintauchen in traumähnliche Zustände zu erleben (ihre Beziehungsfähigkeiten zu verstehen und zu nutzen), sind sie darauf angewiesen, ihre Abwehrhandlungen, die für Notsituationen vorgesehen sind, im normalen Alltag zu vermehren, besonders unter dem Einfluss der Beschleunigung. Das ist heute leider so geworden: Wir halten uns an unserem Rahmen, Ritual, Institution, Befestigung usw. fest und "vergessen", dass wir die Fähigkeit haben, verunsichernde Situationen zu bewältigen. Die Eingrenzung durch den Rahmen verstellt uns die Sicht.

Die Menschen werden durch "Befestigungen" scheinbar völlig unangreifbar, also leiblich fest, befestigt oder schlaff, weil sie nicht mehr entscheiden können, wann und wie sie kämpfen müssen. Auf diese Art des Handelns in der Abwehr glauben wir schon lange, uns gegen Angriffe schützen zu können. Man ist ständig auf der Hut (aufgrund seiner Möglichkeiten, sich vom Körper her auf Stresssituationen einstellen zu können) und verschließt "Tür und Tor" des Rahmens ohne Konflikte zu lösen.

Doch es gibt Möglichkeiten, wenn wir uns dafür entscheiden, uns wirklich wieder regenerieren zu wollen und Übergänge selbst zu gestalten: Wir können den Weg des Yoga (oder andere Methoden, siehe oben) gehen, die zu enstatischen oder ekstatischen Zuständen führen können. Diese Wege helfen auch dann schon, wenn sie auf der Ebene

der Entspannung bleiben. Die tiefe Ruhe führt im corticomotoneuralen System zu Synchronisierungen, die wir brauchen, um uns gesund halten zu können. Doch es muss wirklich Entspannung sein, eine Entspannung, die sich auch messen und testen lässt. Solche Messungen liegen vor.

Die Notwendigkeit der Synchronisierung aller Rhythmen im Sinne der Selbstregulierung hat zu einem System geführt, das -wie vorne beschrieben - auch den Hintergrund des südostasiatischen Städtebaus (und den vieler anderer Kulturen) bildet. Es lehrt den Menschen, wie er handeln kann, wenn er sich im Realen zurechtfinden will ohne seine Kraft zu vergeuden. Wir haben unseren Körper ständig auf Notsituationen eingestellt. Auf diese Weise wurde aber das Gestalten seines tieferen physiologischen Sinns für den Körper und somit für die Sozialisation und für das Lernen beraubt. Wohnen bekam eine andere Funktion. Dieser Prozess begann wie ein Objekt zu erstarren und wurde kontrolliert.

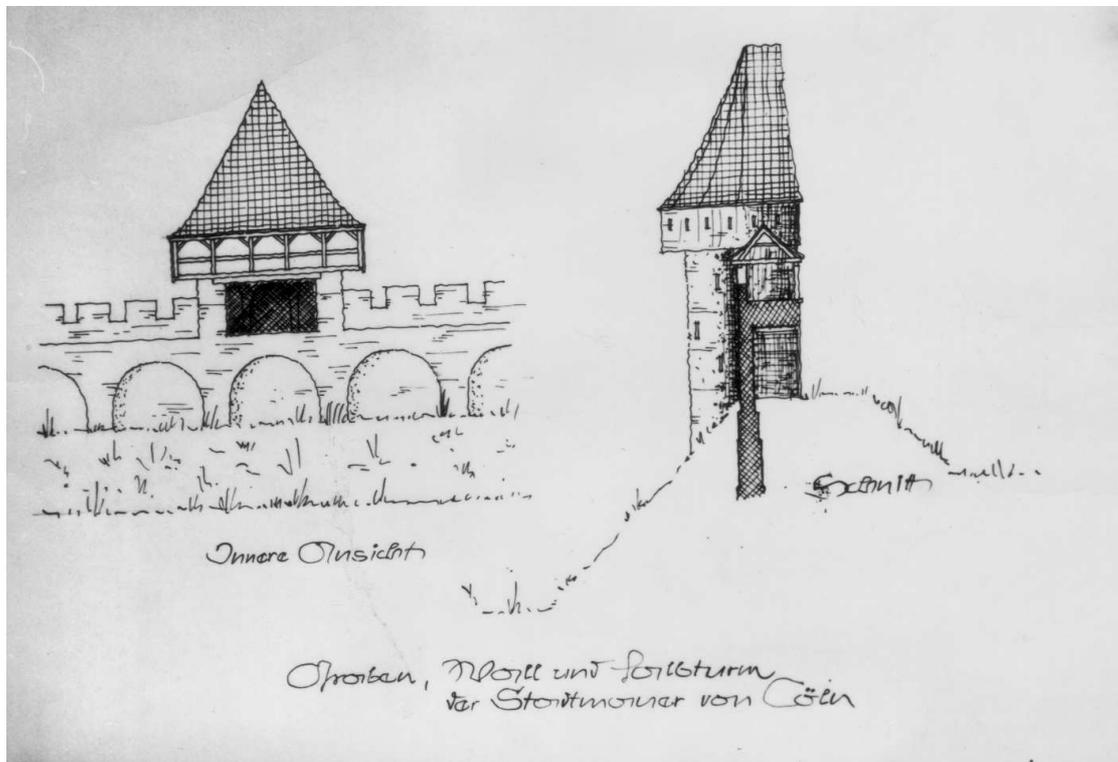


Abbildung 6.1: Wachturm, Architekturzeichnung aus dem Archiv von Bruno Hiemke

“Die Anlage der Befestigungswerke war beim Aufbau der Stadt von ausschlaggebender Bedeutung.

Neben der Stadtmauer bestand die Befestigung aus Wall und Graben.

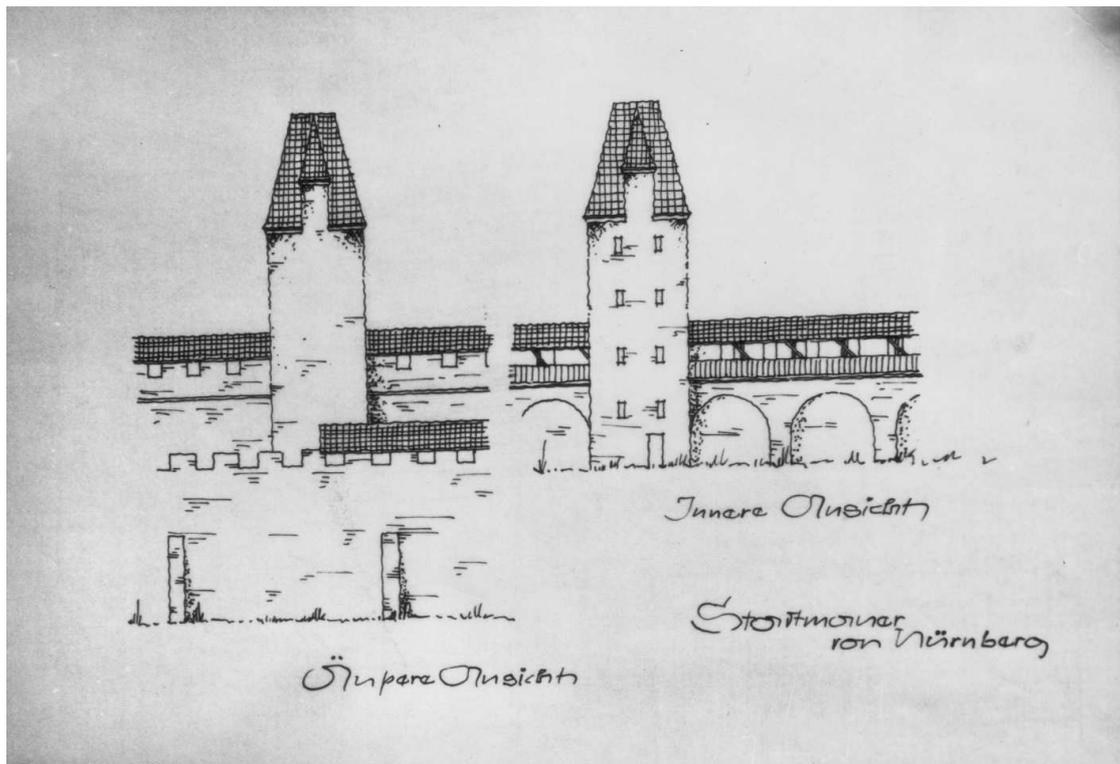


Abbildung 6.2: Wachturm, Architekturzeichnung aus dem Archiv von Bruno Hiemke

Die Befestigung ermöglichte eine genaue Kontrolle der von der Stadt mit Abgaben belegten Ein- und Ausfuhr". (Hiemke, 1960, S. 53)

Es ging um Beherrschen und Beherrschtwerden und um die Vermeidung von verunsichernden Situationen, was vom Körper her gar nicht möglich ist. Der Mensch braucht die Erfahrungen von Handlungen bei Gefahren und Übergängen, damit er sich vollständig als menschliches Wesen erfahren kann.

Die Wach- und Warnposten wurden im Städtebau für die Abwehr und die Kontrolle herangezogen. Sie sollten das Eindringen von Feinden schon weit vor den Toren der Stadt abhalten; durch sie wurde die Ein- und Ausfuhr der Waren reglementiert. Die Aufgaben zum Schutz der Stadt verteilten sich auf immer mehr Fachleute. Sie hatten die Aufgabe, die Wachtürme und Standorte für die Wachposten zu verstärken. Es entstanden daraus richtige Kunstwerke (siehe Abbildungen 6.1 bis 6.3).

“Seit dem Ende des 12. Jahrhunderts wurde durch die Waffenentwicklung die glatt um die Stadt geführte Mauer von eckigen oder halbrunden Türmen unterbrochen. Die Türme traten vor die Mauer. Sie übernahmen die Beob-



Abbildung 6.3: Wachturm

achtung und Bewachung der Mauer. Der Abstand der Türme voneinander entsprach den Verteidigungswaffen. Die Türme sollten die wechselseitige Verteidigung ermöglichen. Sie wurden höher als die Mauer geführt und mit Dächern abgedeckt. Die schwächsten Stellen in der Mauer waren die Tore. Neben den Toren wurden Türme errichtet, um die Verteidigung der Tore zu verstärken". (Hiemke, 1960, S. 47)

"Der Einfluss der Waffenwirkung auf den Städtebau der früheren Zeit und des Mittelalters wird durch die Stadtmauer dokumentiert. Carcassonne in Südfrankreich, der von Cäsar als Carcaso angelegter Waffenplatz mit seinen Türmen und seiner Mauer ist ein beredtes Beispiel dafür (siehe Abbildung 6.4: Carcassonne).

Die Befestigung ermöglichte eine genaue Kontrolle". (Hiemke, 1960, S. 55)

Nun wurde also vor allem die Grenze befestigt. Das war ein sehr bedeutender Schritt in der Architektur (und somit auch für die Sozialisation des Bewusstseins?). Das Material wurde als fest und objektivierbar definiert, auch in der Physik. Die Grenze wurde endgültig zu einer undurchdringlichen Mauer. Die Grenze konnte kein Treffpunkt im dynamischen Niemandsland mehr sein. Eine gewisse Flexibilität der Soldaten wurde



Abbildung 6.4: Carcassonne

zwar vorausgesetzt, doch letztlich verließ man sich auf den Schutz durch das Material bei der Vernichtung des "Pfeils".

Als nun die Feuerwaffen dazukamen, wurde dieser Schritt noch weiter vorangetrieben:

"Die Bedeutung der Festungsstadt des Mittelalters blieb bis zum Aufkommen der Feuerwaffen uneingeschränkt bestehen. Von diesem Zeitpunkt an - mit dem Ausgang des Mittelalters - musste sich die Festungsstadt den gesteigerten Wirkungen der neuen Waffen anpassen. Das Bastionärsystem entwickelte sich (siehe Abbildung 6.5: Teil einer Bastion).

Herausgebaute Festungswerke, die jedoch mit der Mauer fest verbunden waren, mussten den Schutz der Wälle und Mauern übernehmen. Sie verteidigten sich gegenseitig und konnten auch noch von Teilen der Mauer, den sog. Kurtinen, geschützt werden. Kennzeichen dieses neuen Systems ist die Ausgestaltung der vorspringenden Festungswerke zu fünfeckigen Bastionen mit Geschützen. Die Geschütze schützten sowohl die Mauer als auch das freie Feld vor der Mauer.

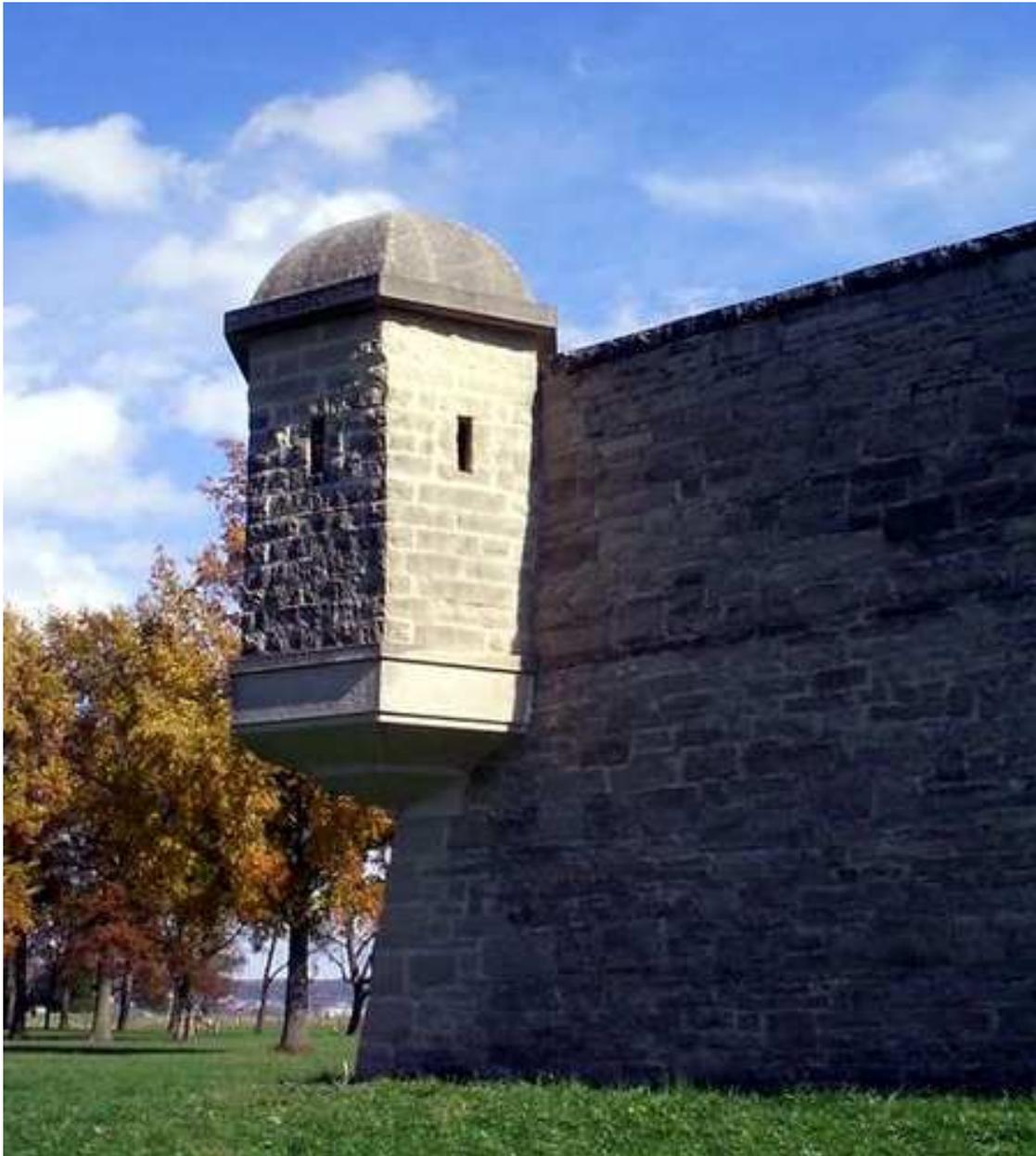


Abbildung 6.5: Teil einer Bastion

Die Fortschritte in der Artillerie im 15. Jahrhundert machten die Stadtmauern der mittelalterlichen Form unhaltbar". (Hiemke, 1960, S. 56, 57)

Aus diesem Grund wurde nun versucht, die Mauern noch weiter zu stärken:

“Außer Dürer und den bereits genannten Festungsspezialisten hatte sich auch sein Zeitgenosse Leonardo da Vinci mit der Befestigungslehre befasst. Leonardo lehrte, dass der Widerstand in genau dem gleichen Masse erhöht werden müsste, wie sich der an Kraft und Stärke zugenommene Wirkungsgrad der Artillerie erhöht. Neben der Verstärkung der Stadtmauer schlug Leonardo den Bau einer Polygenalfestung vor. An den Ecken dieser Befestigung sollten Rondelle gebaut werden. Vor der Mitte der Mauern, den Kurtinen, waren Ravellins, Aussenwerke, angeordnet. Das Ravellin war nach Aussage Leonardos der Schlüssel der Befestigung. Das Ravellin war selbst unter dem Feuerschutz der Hochbatterien und mit seinen Waffen beschützte oder bekämpfte es die Gräben”. (Hiemke, 1960, S. 58, 59)

Letztlich ist diese zusätzliche Verstärkung der Abwehr eine klare Aussage für die Herangehensweise an Dinge und Materie allgemein: Ihre subtilen Bewegungen wurden negiert. Widerstand unterscheidet sich von Abwehr. Widerstand ist (vom Körper aus gesehen) etwas Bewegliches. Das gestaltet sich je nach Schwerpunkt und Richtung bzw. Zweck der Handlung immer wieder neu, weil von den Schnittpunkten aus im Körper modifiziert wird. Doch auch ein Leonardo da Vinci hat kein anderes Rezept finden können, damit den neuen Waffen Einhalt auf dem Weg der stabilen Flexibilität geboten werden konnte. Die Feuerwaffen begrenzten die Idee der Sicherung durch das Material sehr schnell.

“Gegen Ende des 15. Jahrhunderts ist ein deutlicher Abschnitt in der Geschichte des Städtebaus merkbar. Der Städtebau war völlig unter dem Einfluss militärischer Gesichtspunkte geraten. Die Stadt war eine militärische Anlage geworden. Die Anpassung an die Wirkung der modernen Feuerwaffen hatte zur Folge, dass der Begriff der fortifikatorischen Front auf den gesamten Stadtgrundriss übertragen wurde...

Das aufwendige Befestigungssystem schloss die Stadt völlig ab und verhinderte jegliches Wachstum der Stadt. Die unausbleibliche Folge war die völlige Verfilzung im Inneren der Festungsstädte. Die Stadt musste in die Höhe wachsen”. (Hiemke, 1960, S. 59, 60)

Das Ende der Idealstadt im Mittelalter ist mit der Idee und der Umsetzung der Fortifizierung der Mauern recht gut als Bild dargestellt. So kann die Befestigung aus der Sicht des Marmayoga[®], des Shake-spear-Aktivierungstrainings[®] und somit der Soziopsychosomatik sehr aufschlussreich als Einbahnstraße für den Weg der Abwehr beschrieben werden, um sich gegen Feinde von außen zu schützen. Der Beschleunigung durch die immer technisch ausgefeilteren Mittel konnten auch Fluchtwege aus der Stadt keinen Einhalt bieten:

“Vorbild für die Sanierung der völlig verfilzten Festungsstädte wird die

Altstadtsanierung und die Stadterweiterung von Paris durch Haussmann''
(Hiemke, 1960, S. 61) (siehe Abbildung 6.6: Paris, Place d'Etoile).

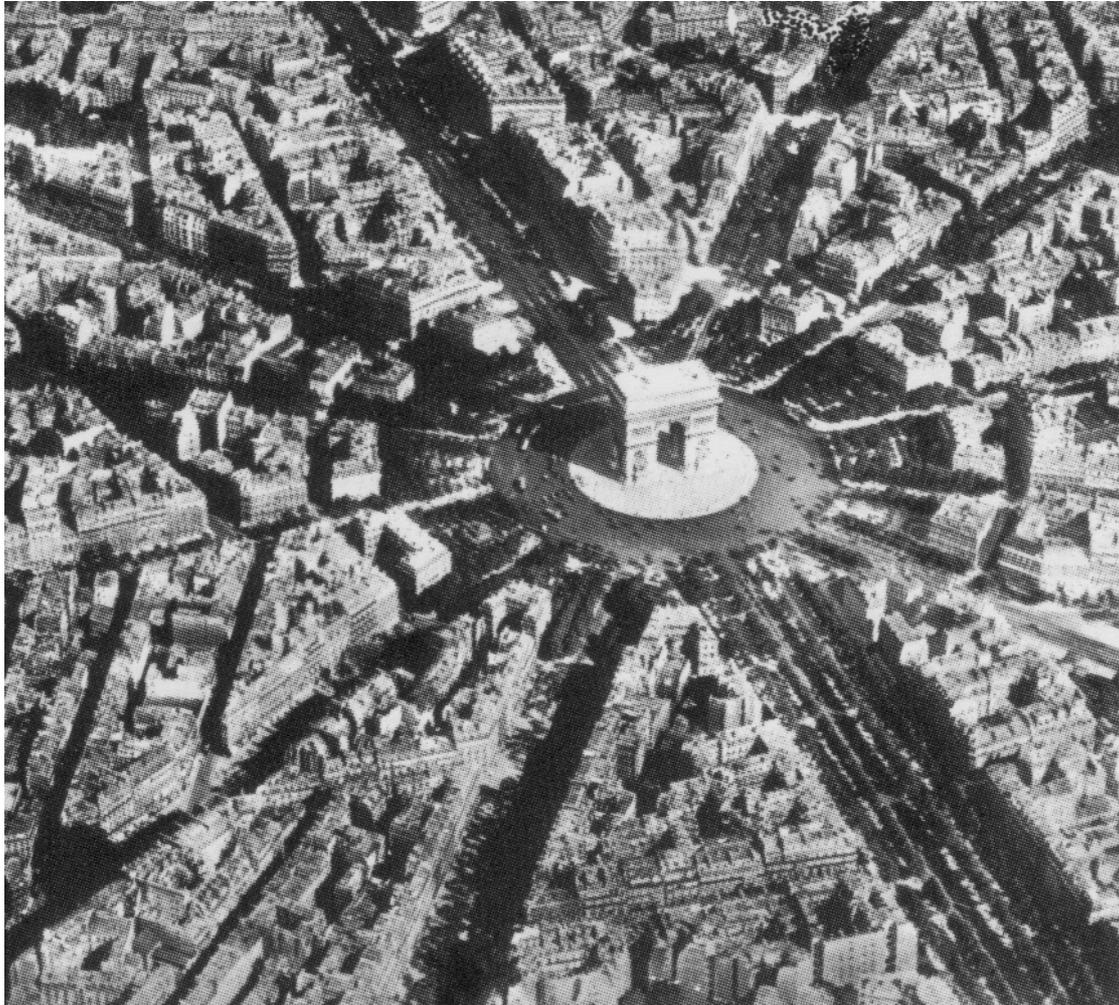


Abbildung 6.6: Paris, Place d'Etoile

Radialstrassen schaffen die Möglichkeit, von der Stadtmitte aus auf schnellstem Wege an bedrohte Stellen der Befestigungsfront zu gelangen.

Die Stadt wurde nach dem Ersten Weltkrieg entfestigt, was ihre Mauern anging. (siehe Abbildung 6.7: "Stadtwache" von Carl Spitzweg).

Nun hoffte man auf die Wirkung der Schnelligkeit und der Täuschung des Gegners. Dabei halfen Fluchtwege, um die Feinde möglichst weit weg zu locken. Offen bedeutet, die Wach- und Warnposten hatten keine Bedeutung mehr. Die Menschen selbst muss-



Abbildung 6.7: "Stadtwache" von Carl Spitzweg

ten alles daran tun, dass sie sich "befestigten". Es blieb bei der Abwehr, doch stand dabei die Fortbewegung, die Flucht im Vordergrund.

Wenn wir nun einen Sprung in die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg vollziehen, begegnen wir weiteren Vorschlägen, um vor dem Feind zu fliehen. Es wurde geraten, Schutzräume zu bauen und die Stadt möglichst weiträumig zu planen, damit sich alle Bürger und Bürgerinnen möglichst schnell in Schutzräume begeben können. Doch was wird mit den verunsichernden Situationen, denen wir begegnen müssen, weil sie uns zusammenführen mit dem ganz Anderen? Fliehen wir dann auch?

"Der Überblick zeigt, dass in keinem Fall absoluter Schutz erreicht werden kann...

Absoluter Schutz ist nicht zu schaffen. Deshalb müssen die Erfordernisse des Luftschutzes gegenüber denjenigen des Friedenszustandes abzuwägen sein".
(Hiemke, 1960, S. 68)

Durch die Einführung der Feuerwaffen bekam der Begriff der Beschleunigung für die Menschen und ihr Wohlbefinden eine tödliche Bedeutung. Dass jedoch ein "Angriff von Pfeilen" - auch in sog. Friedenszeiten - aufgrund seiner hohen Technik und wegen der Menge der Einflüsse auf die Gesundheit große Auswirkungen hatte, wurde erst recht viel später klar.

Letztlich sind Pfeile die Symbole für die "Luftempfindlichkeiten" der Menschen, die in der Architektur beachtet werden. Die Sicherheitsprobleme, die für die Stadt eintreten, spüren wir im und am Körper. Susruta beschrieb sie in der Antike als Vatastörungen. Daraus ergeben sich aus der Sicht der Methode Lobo folgende Konsequenzen: Wir können die Beschleunigung nicht abwehren, wir müssen ihr letztlich begegnen, indem wir für unsere Selbstregulierung sorgen. Die Beschleunigung ist Tatsache und bestimmt unseren Lebensalltag. Der elfte September 2001 war ein gewaltiger tödlicher Beweis dafür.

Der Yoga und vor allem das Shake-spear-Aktivierungstraining® sind ein Weg, inmitten der Beschleunigung wieder an die Kräfte anzuknüpfen, die uns vom Ursprung her gegeben sind. Auf diese Weise nähern wir uns dem Wohnen und dem Gestalten. Das kommt nicht von selbst, es bedarf der Übung. Doch schon nach Erfahrungen der tiefen Entspannung werden wir erkennen oder ahnen, was mit diesen präventiven Trainingsformen gemeint ist. Sie geben uns ein Empfinden für wirkliche Entspannung und der Leistung unseres corticomotoneuralen Systems. Auf diesem Weg können wir verstehen, was mit dynamischen Systemen des Handelns und seiner Beobachtung an den Drehpunkten von Kontakten gemeint ist. Von hier aus kann sich der moderne Mensch dieser Methode öffnen und verstehen, warum traumähnliche Zustände nützen. Unsere leiblichen Fähigkeiten sind das Gestaltungsmaterial, um Beziehungen für das Lernen im Vorgang der Bewegung (in der Trance) aufzunehmen. Dafür werden wir (auf hormonellem Weg) belohnt.

Dieses Kapitel möchte ich nicht abschließen, bevor ich noch auf die Tore der befestigten Städte eingegangen bin.

"Die schwächsten Stellen in der Mauer waren die Tore..." (Hiemke, 1960, S. 47)

"Der Sicherung der Stadttore wurde besondere Beachtung geschenkt. Zugänge, Torflügel und Fallgatter, die Verteidigung des Tores durch Überzimmer, Brücken und Zugbrücken vor dem Tor waren wichtige Hilfsmittel zur Verstärkung der Torverteidigung. Vortore gehörten ebenfalls zur Verstärkung der Torverteidigung..." (Hiemke, 1960, S. 50)

"Da die Verteidigung der Tore besondere Aufmerksamkeit erforderte und Schwierigkeiten bereitete, beschränkte man die Zahl..." (Hiemke, 1960, S. 50)

Unter dem Einfluss der Waffenwirkung verloren die Tore ihre Besonderheit. Sie wurden nur noch aus dem Blickwinkel der Not gesehen, damit das Eindringen kontrollierbar wurde: Die Öffnungszeiten wurden stark kontrolliert und überwacht.

Das stand im Widerspruch zu ihrem Ausdruck als Pforte für willkommene Gäste oder Übergangsschwellen. Tore trugen v.a. dazu bei, das Bild der Stadt einladend zu gestalten und aufzufordern einzutreten. So konnte der Reichtum und die schöne Silhouette

schon von weitem erkannt werden.

“Jede Stadt legte Wert darauf, die Anlagen uneinnehmbar erscheinen zu lassen. Die Baumeister achteten darauf, die Werke der Befestigung nicht nur nach militärischen Gesichtspunkten zu bauen, sondern daneben nach ästhetischen Gesetzen auszugestalten. Der Aufbau der Befestigung wurde im wahrsten Sinne eine baukünstlerische Tätigkeit. Die Stadttore der Städte legen Zeugnis von dieser Kunst ab. Sie bildeten den Abschluss der Straßenzüge und gaben beim Durchschreiten überraschende Blicke in die Innenstadt frei”. (Hiemke, 1960, S. 54, 55)

Auch das könnte eine Art und Weise sein, Gegner abzuhalten oder einzuschüchtern. Doch dafür brauchen wir das Verständnis über die Marmas.

Tür und Tor sind schon immer kulturelle kommunikative Metaphern gewesen. Sie verbinden und trennen. Innen- und Außenbereiche, auch Öffentliches und Privates können so in Kontakt treten oder voneinander geschieden werden. Hier können sich Konflikte entwickeln und gelöst werden. Die Tore arbeiten wie Gelenke oder wie Marmas. Die Verbindung wird dann als wohltuend empfunden, wenn ein kompaktes Gefühl entsteht und die Türe ihre beweglich-festen Eigenschaften beim Handeln übertragen kann. Tore sind mehr als eine Wand. Sie sind selbst ein beweglicher Raum oder das Niemandsland, deren Eingang je nach Situation von innen her gestaltet wird. Tore führen auch dort hin, wo Wohnen sehr intim wird. Dort werden Zwischenräume und Zwischenzeiten sehr bedeutsam, um die Übergänge zwischen Innen und Außen unter Überwachung zu halten.

Solche Orte, in denen ich mich besonders geschützt fühle, verdienen den Namen Heim. Dort gibt es keinen Schrecken. Das Heim muss ich auch nicht hermetisch schließen oder ständig die Türe offen lassen. Ich kann dort wachsen und gedeihen. Im Heim werden wir von einem besonderen flexibel-stabilen Tor geschützt. Das kann Angst machen, lockt aber auch an.

Diese doppelte Zielsetzung bei der Ausgestaltung von Toren wurde im sakralen Städtebau beachtet, im Mittelalter spätestens wurde dieser Gestaltungsidee von der militärischen Seite her ein Ende gesetzt. Nun wurde die Auswahl der Eintretenden von übergeordneten Personen bewerkstelligt. Der Begriff von Schönheit für Tore wurde inhaltsleer und überflüssig. Das war sicher nicht immer im Sinne der Bevölkerung und ihrem Wunsch nach Wachstum und Genuss.

Je mehr militärische Gesichtspunkte bei der Ausgestaltung der Stadt dominierte, desto mehr verloren die Frauen der Städte im Mittelalter ihre Aufgabe, für die Ausgestaltung der Stadt zu sorgen. Sie wurden noch weiter in die Isolation zurückgedrängt. Es war wichtiger geworden, sich zu schützen und sich in geschlossenen Räume zurückzuziehen. Damit wuchsen die Ängste der Menschen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Frauen die Enge der Städte besonders empfanden. Sie brauchen die Freiheit, sich außerhalb

der Tore nach draußen zu bewegen. Das sind reale Handlungen, die sich ihnen in verunsichernden Situationen (als Konflikte der Entscheidung und der Trennung) immer wieder stellen und denen sie begegnen müssen. Wenn ihnen im Alltag von außen vorgegeben wird, wann und wie sie in solchen Situationen zu handeln haben, können sie nicht zum Gestaltungsprozess beitragen.

Heute können wir uns "öffentliches Wohnen" mit Türen, die für Gäste immer offen stehen oder geschlossen bleiben, weil die Bewohnerinnen und Bewohner das so wollen, gar nicht mehr vorstellen. Die Zeiten sprechen dagegen. Sozialität bedeutet heute vorgeschriebene Gastlichkeit. Sie ist eine zusätzliche Pflichtaufgabe geworden, die den vollen Alltag belastet.

Die Türe oder auch das Tor waren im wahrsten Sinne Metaphern für die Entscheidung, ob ich mich auf fremde Einflüsse einlassen wollte oder ob ich mich dagegensetzte. Diese Entscheidung wird uns in unseren modernen Lebensumständen scheinbar abgenommen: Wir leben hinter Sichtschutz, Mauern und technischen Sicherheitssystemen. Der soziale Austausch ist auf wenige Settings reduziert und ebenfalls im Rahmen des Settings systematisiert.

Es bleibt eine Tatsache, dass wir dann, wenn wir Handlungen vermeiden oder kontrolliert handeln, die leibliche Entscheidungsfähigkeiten nicht berühren werden und abhängig bleiben vom Schutz durch Andere(s). Wir begeben uns in Gefahr, uns dem sozialen Sog auszusetzen, weil wir uns an Bewegungen außerhalb unseres Leibes an koppeln, obwohl wir sie nicht unbedingt auswählen würden.

Der "Schutz durch das Tor/die Türe" gestaltet sich auf der leiblichen Ebene besonders für Frauen als Problem. Das notwendige innere Gestalten ohne die Bindung an jemanden andern tritt dabei in den Hintergrund. Der Schutz durch das Tor ist ein symbolisches Bild für Übungen in entspannten Situationen, *vor* dem Koppeln an körpereigene Rhythmen. Wir können uns durch die Bilder vorstellen, wie es sich im Testverfahren anfühlt, wenn wir "das Tor öffnen", also Physiologien so trennen, dass wir uns nach außen (oder nach innen) bewegen können, um erneut zu synchronisieren.

An dieser Stelle sind Separations- und folglich Trennungskonflikte anzusetzen. Sie entstehen, wenn wir nicht mehr selbst das regulieren, was für uns notwendig ist. Es entwickelt sich ein Entweder-Oder-Empfinden bezüglich des Handelns. Das symbolische Bild des Tores weist auf den Vorgang, der damit gemeint ist, wenn wir Konflikte lösen wollen: Die Bewegungsrichtung des Tores (ihre Steuerung von innen her, über die Selbstregulierung) gibt das Handeln vor und bestimmt, in welcher Weise wir uns entscheiden und ob wir uns trennen oder nicht.

Wenn wir den Wach- und Warnposten an den Toren ihre relative Selbstständigkeit nehmen, weil sie nun von "Herrschern" außerhalb unserer leiblichen oder städtischen Gemeinschaft her übernommen worden sind, werden die Tore nicht mehr von uns selbst bewegt. Sie leiern aus oder werden hermetisch fest, d.h., sie verstellen sich.

Die Kontrolle von Grenzgebieten, die wie ein Niemandsland als dynamisches Gebiet

zwischen Eigenem und Anderem unter der Regulierung des corticomotoneuralen Systems stehen sollten, darf nicht behindert werden. Das müssen wir uns auch erhalten können, wenn wir in der Stadt wohnen. Wir befinden uns an den Toren "zwischen zwei Welten", die Entscheidung über die Art der folgenden Kopplung fällt selbstreguliert und bedarf der unterschiedlichen hormonellen Steuerung. Solche Erfahrungen werden uns in traumähnlichen Situationen am besten zuteil: Die Dimensionen verschieben sich, obwohl wir ganz klar und wach bleiben. Nun ist es unsere Entscheidung, in der Tiefe des Niemandslands, wieviel und ob wir etwas hereinlassen oder wieder wegschicken. Denn es kann sich um einen Feind oder eine Feindin handeln oder um einen kreativen Lebenspartner oder -partnerin.

Ist an dieser Stelle die Türe dynamisch-beweglich geblieben, schaltet sich nun ein Phänomen auf der leiblichen Ebene ein, was wir als gleichzeitige Kontinuität und Diskontinuität kennen. Es geht nun um Verletzung und Unverletzbarkeit auf einer Ebene, die für die Weiterentwicklung neue Bedeutung erhält. "Verletzt" wird das, was angeregt werden soll und dadurch Nahrung erhält. Unverletzt bleibt das, was die Übergänge und die Fortentwicklung entscheidend unterstützen wird. Dieser Prozess ist es, der die Tore steuert, nicht sein hermetischer Verschluss von außen oder von innen.

Wenn ich über Schwellen schreibe, so habe ich mich dorthin begeben, wo Gestalten stattfindet: in die Zeiten des Übergangs zwischen Tag und Nacht, also auf die Ebenen des Trancebewusstseins, die im Bild der Idealstadt, besser gesagt der Stadttore mit ihrer Schutz- und Öffnungsfunktion, ihren baulichen Spiegel hat. Lobo hat diesen Verlauf sehr genau auf dem naturwissenschaftlichen wie auch auf dem philosophischen Weg verfolgt. Er beschreibt den Umgang mit der Autorität aus sich selbst. Diese Autorität aus sich selbst kann das eigene Handeln bestimmen, wenn sie die Erfahrung der Gleichzeitigkeit macht, ohne die Dominanz des einen oder des anderen.

Auf diesem Weg gibt Lobo eine Definition, die auf das Wohnen vom Menschen her passt: *"Wohnen ist dann gegeben, wenn ich in der Sorge um das eigene Dasein im bewegten Raum (der verunsicherten Situation) meinen Standort finde. Dann ist die Begegnung mit dem Unerwarteten ein Ereignis, das das eigene Überleben fördern kann"*.

An dieser Grenze, wenn ich ins Niemandsland trete, erklärt sich letztlich auch das Konzept des Marmayoga[®] und somit des Shake-spear-Aktivierungstraining[®]. Wir konfrontieren unser willkürliches System (die Muskulatur) mit der emotionalen Seite, um zu erfahren, wie unsere Reflexe reagieren. Handle ich so, als ob ich einen feindlichen Angriff erwarte? Oder nutze ich den "Eintritt über die Schwelle" ins Niemandsland, um dem Anderen zu begegnen, weil ich meine Sicherheiten von innen kennengelernt habe? Auf diese Weise kann ich mir selbst beantworten, wie ich wohne: Ich erlebe, ob ich den "Standort meines Sehers", der Autorität aus mir selbst an festen Standorten erlebe oder auch nicht. An der Nahtstelle zwischen individuellem und sozialen Sein erfahre ich die Wahrheit über meinen eigentlichen Wohnort.

Es ist der Sinn des Yoga und anderer Methoden, tranceähnliche Zustände zu ermöglichen, um sich für den Alltag im Wachsein zu rüsten und dort die Sicherheiten beim

Handeln und Gestalten in verunsichernden Situationen zu erfahren. Das macht mich stark, um den Weg der Konfliktlösung gehen zu können.

7 Bauen und Wohnen heute

7.1 Das Problem bei Rückgriffen auf traditionelle Bauvorstellungen heute

Unser Alltag in modernen Industriegesellschaften macht auf den ersten Blick den Eindruck, dass wir über viel mehr Freiheiten verfügen als bislang. Wir haben uns an den Rahmen oder die äußere Befestigung gewöhnt und vergessen die Einschränkungen, besonders wenn sie beschleunigend wirken. Als Freiheit wird uns die Freizeit beschrieben. Dabei wird unterlassen, dass sie auch wie ein Rahmen (einer Institution, der Freizeit- und Sportindustrie) wirkt. Beschleunigende Momente empfinden viele im Sport sogar als Wohltat. Schmerzen und Störungen sind kein Hinweis sondern Dinge, die weggemacht werden müssen, damit wir die Vorgabe durch den Rahmen nicht verletzen. Sie haben ihre Bedeutung als Hinweis auf Störungen im koordinierenden System des Körpers verloren.

Auch beim Wohn- und Städtebau geht es technisch zu. Wir wünschen uns alle mögliche "Erleichterungen" (Rahmen?) für unsere Mobilität. Sie ist eine Voraussetzung geworden, wenn wir mithalten wollen. Dafür nehmen wir in Kauf, dass sich die Zeiten unserer Regeneration auch nicht mehr im Sinne der Gesundheit gestalten lassen bzw. ganz ausfallen. Es bleibt uns gar keine andere Möglichkeit. Wir dienen den "Befestigungen".

Letztlich sind auch die Angebote für gesundes Wohnen in vieler Hinsicht "Befestigungen". Sie geben uns den Rahmen, an den wir uns halten können, um uns gesund zu fühlen.

7.2 Probleme der Übertragbarkeit und die Verdinglichung von gesellschaftlichen Zusammenhängen

Viele Verkäufer und Verkäuferinnen auf dem Markt der Gesundheit bieten ihre Waren an. Nicht alle haben dabei schlechte Absichten. Doch sie müssen sich an die Gesetze des Wettbewerbs halten, die zu Problemen der Qualität führen. Es zählt nicht, was wirklich wirkt, es zählt, was gut vermarktet werden kann. Erschwerend kommt hinzu, dass dynamische Methoden und Modelle nicht so einfach verständlich sind. Sie werden erst beim Tun beweglich und verlangen den persönlichen Einsatz der Betroffenen. Das heißt, sie können nicht passiv konsumiert werden.

Auf diese Weise ist aus dem Vastu-Purusha-Mandala ein Verkaufsschlager geworden, mit dem ich mein Handeln aber nicht mehr testen kann. Das Vastu-Purusha-Mandala hat aufgehört, in traumähnlichen Momenten als Gestaltungssystem für Treffpunkte individueller und sozialer Anteile des Seins zu kreisen und sich zu bewegen. Es wird, zum Konsumobjekt erstarrt oder befestigt, angeboten. Dort, wo es eigentlich nicht festzuhalten ist, wird es festgezurrert und soll so als System der Abwehr wirken.

Was kommt dabei heraus? Vorschläge über die Richtung der Körper beim Schlafen z.B.: Die Füße werden nach Norden gestreckt, damit sich der Körper neu aufladen und wieder magnetisch ins Erdfeld passen kann. Wir sehen mit Schrecken, dass unser Haus oder Wohnung nicht richtig ausgerichtet ist und haben Angst, nun wirklich krank zu werden. Also bleibt nur noch übrig, alles zu verändern und viel Geld einzusetzen. Das gleiche gilt für die Einrichtung, d.h. die Möbel und Dekorationsgegenstände, die Lage der Türen und der Fenster. Alles sollte doch kontrolliert werden, damit wir gesund werden. Der Nutzen ist da: für die Beraterinnen und Berater.

Das Vastu-Purusha-Mandala verkommt zum starren System, mit dem ich Geld machen kann, wenn bewegliche Modelle auf unser technisches Handeln und Denken übertragen werden ohne dass die unterschiedliche Herangehensweise beschrieben und deren Konsequenzen aufgezeigt wird.

Natürlich ist nichts dagegen zu sagen, dass der Gang der Sonne beim Heizen hilft, wenn wir unser Haus planen. Doch ist das nicht die ursprüngliche Aussage des Systems. Es geht um die Konsequenzen von "Beweglichkeiten" im Realen und vor allem um die Drehpunkte und deren koordinierenden Wirkungen für das Handeln.

Außerdem geht es in gesundheitlichen Zusammenhängen nicht darum, dass nur denjenigen Gesundheit zusteht, die es sich leisten können. Gesundheit braucht das aktive Handeln, nicht in erster Linie den "passiven" Geldbeutel. Die Verwirklichung dieser Grundsätze sind in der Praxis ein sehr hohes Ziel.

Die Ungleichheit zwischen Arm und Reich darf nicht schon zu Beginn zu erkennen sein. Dann ist auch der Rückgriff auf traditionelle Bauvorschläge misslungen.

Deshalb sind auch alternative Heilerinnen und Heiler aufgerufen, sich den Fortschritten der Naturwissenschaften bezüglich Prävention, Tiefenentspannung und Trance zuzuwenden, wenn sie das Wohnen verstehen wollen. So können sie sich und ihre Methoden nach den Kriterien der Selbstregulierung prüfen. Sie erhalten für sich selbst mehr Sicherheit, um damit auf den Markt gehen zu können. Über die Phase der Suggestion als Heilmittel sind wir in unserem Zeitalter hinausgewachsen.

Es ist nicht falsch, sich an alternative Systeme heranzumachen, sie bieten viele interessante Möglichkeiten. Der Vastu z.B. wird nur dann ein ungerechtfertigter Verkaufsschlager, wenn Zusammenhänge geglaubt und nicht erklärt und somit nicht nachvollziehbar werden können. Wir können nicht von außen her durch Kontroll- und Abwehrsysteme bestimmen, was heilt. Was heilt, können letztlich nur die Betroffenen selbst an der Selbstregulierung in ihren regenerativen Phasen erkennen.

In unserem Weltbild werden Heil- oder Bausysteme zum gesunden Wohnen zu Dingen gemacht. Die Art und Weise der Kontakthandlungen im Bereich der "dynamischen Grenzen" sind uns unverständlich. Für die meisten Menschen passen sie nicht in ihren Alltag. Sie wissen nichts mit dynamischen Grenzen und Niemandland anzufangen, weil sie den Gewinn für das Gestalten von Beziehungshandlungen aller Art dort nicht genussreich kennengelernt haben.

Ein weiteres Problem sollten wir nicht auf die Seite schieben. Wir bedienen uns aus dem Gut fremder Kulturen, ohne uns die Mühe zu machen, ihre Lebenszusammenhänge überhaupt zu verstehen. Es ist auch Arroganz, wenn wir von vorneherein zu wissen meinen, was eine Methode bedeutet und warum sie überholt und dennoch als Verkaufsangebot interessant zu machen ist. Auf diese Weise zeigen wir deutlich, dass wir nicht bereit sind, auch andere Lebensweisen und fremde Menschen wirklich verstehen zu wollen.

Im Zuge der Moderne ist es schick geworden, sich Exotisches anzueignen. Das Ding oder der Rahmen Gesundheit hat seinen Wert bekommen. Sein Verbrauch auf dem westlichen Markt ist ein Schlager geworden.

Auf diesem Weg gibt es in New York z.B. Finanztempel, die vermeintlich nach dem System des Feng Shui gebaut wurden. Reichtum und Wohlstand sollen gesichert werden, egal wie, warum dann nicht auch mit Feng Shui?

7.3 Wissenschaftlichkeit als notwendige Grundlage für den modernen Wohnungsbau

Heute leben wir in einer Zeit, die begonnen hat, wieder über den Sinn der Zusammenarbeit oder den interdisziplinären Austausch nachzudenken. Deshalb brauchen wir möglichst objektive Augen und Stellen, die an Methoden so herangehen können, dass sie beweisbar werden. Das bedeutet nicht, dass wir uns Alternativen verschließen sollen, im Gegenteil. Auf diese Weise sollte auch unterbunden werden, dass nur noch Interessengruppen bestimmen, was richtig und was falsch ist. Die Wissenschaft ist von ihren Ursprüngen her die Stelle, die mit Forschungsgeist und Experimentierfreude an Ideen herangehen sollte mit dem Ziel, sie bei positiven Ergebnissen für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen.

Lobo hat all seine Methoden auf dem wissenschaftlichen Weg gemessen. Er zeigt so, wie man Prozesshaftes darstellen kann und gibt uns außerdem Mittel in die Hand, um auch im Alltag zu erkennen, wo und wie wir anspannen. Ich halte sie für eine gute Messbasis, um sie beim Wohnen zu verwenden. Hier ist der Weg noch zumeist unwissenschaftlich ausgerichtet. Aber es gibt z.B. sehr gute Ansätze für das Thema der Luftbewegung in Beziehung zum menschlichen Wohlempfinden in geschlossenen Räumen. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit hat begonnen, doch es fehlt noch eine gemein-

same wissenschaftliche Messlatte. Für die Gesundheit werden in der Regel keine Fachleute herangezogen, die sich mit dem Problem Gesundheit als Prozess auskennen. Bei der Erörterung von Grenzwerten wird nur im geringen Ausmaß daran gedacht, dass wir alle unterschiedlich sind. Die Bedeutung der Beschleunigung in seinem gesamten Ausmaß wird nicht diskutiert.

Von weiblichen oder männlichen Wegen beim Heilen (der jeweils unterschiedlichen hormonellen Steuerung) spricht niemand. In der Baubiologie ist noch niemand darauf gekommen, welche Konsequenzen es hat, dass sich auch in vielen traditionellen Bauwerken der weibliche Zyklus verändert hat. Die Bedeutung "weiblicher" und "männlicher" Blickpunkte und ihre Begegnungen für die Sozialisation und für das Lernen ist unbekannt. Grenzwerte bestimmen einen Bereich, der als gesundheitsschädlich gilt. Das ist natürlich in vielen Fällen wichtig, doch es ist kein Allheilmittel, denn jeder Mensch reagiert anders. Es gibt Unterschiede in der Zeit, in der wir mit dem jeweiligen Material in Kontakt treten. Wir müssen wissen, wann Gifte - wie auch der sog. Elektromog - für uns besonders schädlich sind. Es geht um die Regulierung von Zeit und Kraft in bestimmten Situationen. Sie sollte nicht durch dementsprechende technische Materialien unmöglich gemacht werden. Testverfahren im Tun sind die wahren Antworten unseres Körpers auf Fragen über gesunde Baumaterialien. Sie beantworten, ob Umgebungen schaden oder nicht.

Die vielen Streitpunkte zwischen alternativen und technischen Baufachleuten "rufen" nach Kriterien, die für die Bewohnerinnen und Bewohner der Häuser nachvollziehbar und anwendbar werden. Bauen ist teuer genug. Für die Anwendung ist es auch wichtig, dass die Abnehmerinnen und Abnehmer selbst kritischer werden und sich nicht einfach auf das verlassen, was ihnen vorgeschlagen wird. Es ist eigentlich recht leicht nachprüfbar, wie sich der Schlaf unter verschiedenen Einflüssen eines Hauses verändert, wenn daraufhin Versuche und wissenschaftliche Studien durchgeführt werden.

7.4 Der traditionelle Vastu, ein dynamisch-soziales System zum Wohnen in sich selbst

Sprechen wir von Wissenschaftlichkeit, so gehören heute auch dynamische Systeme dazu, die aus Traditionen stammen, als diese Art des Messens und Vergleichens noch nicht im Umlauf waren. Vastu mit seiner geistigen Wiege in Indien hat versucht, mit einem Bild aus der Tantrakunst das zu beschreiben, was sie als gesundes Leben verstanden. Das Mandala beschreibt den Ort (Schnitt- und Drehpunkt) und die Zeit (das "Träumen" im Wachen und im Schlaf) von Begegnungen. Dann erst hatten sie die Möglichkeit, sich in den verunsichernden Situationen Fragen zu ihrer Gesundheit zu stellen. Dafür brauchten sie ein System, das sich nach ihrer Lebensphilosophie richtete. Mit einem Bild, das auf den meditativen Akt und die Bewegung in den Marmas weist, wird das Gestalten, also das Umgehen mit Materialien und der Kontakt mit dem ganz

Anderen beschrieben. Ich vermute, dass es sich auf vielen Ebenen als Vorteil aufgezeigt hatte, gleich mit Symbolen zu arbeiten, damit so viele Menschen wie möglich verstehen konnten, dass es sich um bewegliche Vorgänge des Zusammenfließens und Koordinierens handelte. Ihnen wurde so die Notwendigkeit des Kontaktlernens bewusst, das aus der Sicht traumartiger Bewusstseinsstufen beleuchtet werden konnte.

Das Gestalten reduziert sich nicht auf die Arbeit, die heute ausschließlich als Pflichtausübung aufgefasst wird. Experimentieren und Probehandeln sind ein wichtiger Teil des gesamten Arbeitsvorgangs. Es handelt sich beim Gestalten um Prozesse, die als wichtiger Anteil zur Sozialisation des Menschen gehören. Diese Prozesse enden erst, wenn wir sterben. Das, was in der Mythologie das Geschenk der Māyā war, die Fähigkeit, mit den eigenen leiblichen Koordinationskräften dann zu handeln, zu formen, wenn wir mit Materie aller Art konfrontiert werden (in den sog. verunsichernden Situationen des Übergangs), betrifft viel mehr als Verpflichtungen. Es ist ein Handeln aus einem inneren Impuls heraus, einer inneren Steuerung, die wir brauchen, um all das zu verdauen und zu verarbeiten, was mit uns zu tun hat.

Wir haben es in der Hand, Gestaltungsprozesse im Alltag in die Tat umsetzen. Das gilt auch für den Bau von Wohnungen und Häusern, in denen wir uns aufhalten. *Wollen wir wissen, was gesundes Wohnen bedeutet, müssen wir das Gestalten betonen bzw. im Sinne des Yoga üben.*

Es wäre lohnenswert und spannend, den indischen Vastu-Purusha als Anregung für den gesunden Wohnbau in den Bereich der Forschung zu stellen. Dieses System verspricht die Ergebnisse, die wir alle brauchen können, damit wir auch selbst bestimmen können, was Gesund-Wohnen eigentlich bedeutet. Wir brauchen zuerst einmal eine psychosoziale und präventive Basis, um uns von hier aus an das zu machen, was uns umgibt. Der Vastu ist eine kommunikative Metapher, die uns dazu auffordert, selbstregulierende Wege beim Gestalten von Werken aller Art zuzulassen. Dieses Symbol stellt auf seine Art dar, dass das Feld oder die Form Teile von uns sind. Wir begegnen Feld und Form an den Schnittpunkten als Bewegungsmomente.

Vastu-Purusha hat seinen Weg in die Freiheit nicht gefunden, indem er das Gefäß für immer verlassen hat. Er hat gemerkt, dass es letztlich gar nicht geht, weil seine Widerstandskräfte zum Schwerpunkt der Erde und zu seinem eigenen Körper aus ihm selbst gestaltet werden und ihm somit Freiheit im Raum vermitteln. Er weiß auch, dass des Rätsels Lösung nicht darin liegen kann, nicht mehr zu arbeiten. Er hat verstanden, dass es zu seiner Lebendigkeit gehört zu handeln. In den verunsichernden Situationen können wir uns nicht einfach abwenden oder uns auf den Schutz eines Rahmens verlassen. Das zeigt uns besonders die Beschleunigung. Sie hat uns alle gepackt, auch, wenn wir es vermeiden wollten. Aktiv sein, arbeiten, handeln, gestalten bedeuten im Licht des Yoga der Methode Lobo, dass wir alles dafür tun, damit wir uns wieder an die Grenzen unseres Seins wenden können. Dort lernen wir zu gestalten, um unseren inneren Standpunkt zu entdecken.

Der Vastu-Purusha ist letztlich ein sehr aktuelles System. Moderne neurologische Wis-

senschaften erweisen sich als aufgeschlossen für seine Aussagen. Sie weisen auf Schnittstellen und Regulierungsmuster hin und beschreiben Prozesse von Trennungen und Kopplungen unter bestimmten Voraussetzungen. Vielleicht sind es die Naturwissenschaften, die die Brücke für das Bauwesen bilden, damit sie ein anderes Verständnis für gesundes Wohnen gewinnen.

8 Zusammenfassung

Der Versuch, Wohnen, Gestalten, den Städtebau und die Methode Lobo zusammenzubringen, ist kein leichtes Unterfangen. Ich habe dabei immer darauf Rücksicht genommen, dass auch andere ebenso wie ich in der Art des Mandaladenkens und Handelns nicht geübt sind. Unser Alltag ist bestimmt vom technischen Denken und Handeln. Mich selbst hat aber diese Art zu forschen und zu experimentieren gepackt und ich werde nicht aufhören, mich immer wieder auf die Ebene des Begreifens im Sinne des Yoga zu begeben. Es ist ein Prozess, der Fehler einschließt. Im Alltag sind wir diejenigen, die durch die Art der Gestaltung selbst testen können, wo wir stehen bzw. wer unsere Gestaltungshelfer und -helferinnen im Körper sind: was wir von der Methode Lobo zu übertragen wissen. Die Übungen selbst sind sehr wichtig, doch im Handeln erkennen wir, ob unsere Marmas auch beim Tun im Sinne unserer Selbstregulierung arbeiten.

Wenn wir daran interessiert sind, dieses Vorgehen in die Erziehung, Bildung und in die Prävention für andere aufzunehmen, ist es sehr wichtig, dass wir uns selbst auf den Weg machen und das gesamte Feld neu betrachten. Dazu gehört auch die "Befestigung" (auch natürlich die Erschlaffung), die sich durch die Beschleunigung und ihrer vielfältigen Bewältigungsstrategien ergeben hat. Wir müssen in der tiefen Entspannung experimentieren und handeln. Ohne eigenes Tun bleibt Yoga und Shakespear-Aktivierungstraining eine Methode neben anderen, was sie nicht ist. Sie ist ein Weg, der sich im täglichen Handeln zeigt. Sie ist letztlich eine Lebenseinstellung, weil sie vom System der Kontrolle und der Abwehr zur Selbstregulierung führt.

Jeder Mensch hat seinen eigenen persönlichen und beruflichen Kontext. Jeder Mensch, der daran interessiert ist, seine wahre Kraft in Abhängigkeit zur jeweiligen Zeit kennen zu lernen, kann sich nur selbst auf den Weg machen, indem er seine vitalen Stellen akzeptiert, trainiert und die Antworten hört, die ihm sein Körper über die Bewegung an diesen Schnittpunkten zu Zeiten der Tiefenentspannung gibt.

Ich habe versucht, auf der Basis der Methode Lobo meinen eigenen Weg der Übertragung zu beschreiben. Manchmal sind Wege auch Umwege, manchmal auch Irrwege oder ich muss umkehren, um neu zu beginnen. Doch der Versuch lohnt sich, auf diese Weise unser Handeln zu überdenken und das Gestalten und Wohnen zu beleuchten.

Die Baugeschichte hat sich immer an menschliche Möglichkeiten und ihre Entwicklungsrichtungen gehalten und auch den sozialen Anteil beachtet, wenn Städte gebaut wurden. Auf diese Weise hat sich der Städtebau mit der Geschichte der Menschen bzw.

seinen Bewohnerinnen und Bewohnern verändert. Nothandlungen wurden beim Bauen durch Befestigungsanlagen gestützt.

Aus einem Naturdenkmal oder aus einem symbolischen Drehpunkt auf der Erde hat sich eine Idealvorstellung von dem Stadtwesen entwickelt. Die notwendige Regulierung von "Natur" und einmaligen Ereignissen beim Wohnen in Städten wird in den Konsequenzen für die Regeneration auch heute noch unterschätzt oder gar nicht beachtet. Wir haben vergessen, welche Folgen es nach sich zieht, wenn wir unseren jeweils männlichen und weiblichen Wegen der hormonellen Steuerung des Heilens schon am Ansatz stören.

Neue Wege zu gehen, ist nicht leicht. Besonders nicht, wenn von uns verlangt wird, aus einem anderen Blickwinkel heraus zu urteilen als bislang gewohnt. Doch die neuen Wege sind spannend und - wie ich meine - auch lohnenswert. Sie zu begehen sehe ich als eine wichtige Aufgabe für die Gesundheit und somit auch für das gesunde Wohnen. Diese Wege sind Teil der Arbeit in der Prävention und in der Erziehung. Wir müssen wissen, dass es nicht nur den technischen, linearen Weg gibt, dass er nur ein (wichtiger) Ausschnitt eines Gesamtweges ist. Erst dieser Gesamtweg bringt uns dazu, in gewissen Abständen immer wieder an eine Quelle zurückzukommen, um dann neu den Vorgang des Trennens und Koppelns beginnen zu können, um Übergänge zu gestalten. Wenn wir uns aufmachen, uns selbst zu begegnen, können wir unseren Blickwinkel weiten, weil wir uns auf einer leiblichen Ebene in einer sehr wichtigen Situation, im Prozess, begegnen, um uns dort befragen. Wir bekommen eine bildliche Geschichte vom Körper überliefert, eine Szene wie im Traum. So erfahren wir, was Dynamik und Symbolik bedeutet und wie sie sich als Begegnung oder Kopplung einerseits und auch als Entscheidungs- und Trennungsvorgang andererseits empfinden lässt. Auf diese Weise kann ich erfahren, wo mein individuelles Ich endet und wo ich soziales Wesen bin.

Wie leicht erkennbar, wenden sich solche Systeme wie auch der Vastu-Purusha als Mandala nicht gegen unsere technische Welt. Beide Wege gehören zusammen. Systeme aus traumähnlichen Zuständen sind als Aufforderung zu verstehen, die Grenzen des Denkens und Handelns des technischen Weltbildes zu erkennen und mit der leiblichen Sprache als Gestaltungsmittel zu handeln, weil wir es innerkörperlich sowieso tun, wenn auch nur, um Abwehr und Kontrolle für Notsituationen zu bewerkstelligen. Es gibt Bewusstseins Ebenen, die wir nicht für die Weiterentwicklung vergessen sollten, vor allem, wenn es uns um Wirklichkeiten unserer leiblichen Befindlichkeit geht. Wie lange schon haben wir uns darin geübt, uns etwas vorzumachen, indem wir die Körpersprache nur dazu gebraucht haben, den anderen schneller zu durchschauen und zu überrumpeln.

Wenn wir beginnen, im Sinne einer Methode zu trainieren, die uns den Zugang zu tiefen Entspannungsformen und traumähnlichen Bewusstseinstufen führen kann, dann fallen wir nicht in Unwirklichkeiten. Das Gegenteil geschieht. Es eröffnen sich Verständnisebenen, die uns Auskünfte über unsere wirkliche Befindlichkeit geben können. Auf diese Weise erfahren wir von Wünschen und Fähigkeiten in uns, die wir vielleicht

bislang zurückgedrängt haben.

Es ist nicht möglich, das, was ich beschrieben habe, nur mit dem Denken zu erfassen. Ich selbst habe dann begonnen zu schreiben, als ich durch das Üben erfahren habe, was der Yoga als Wissenschaft für mich öffnet. Deshalb müssen wir uns nicht nur theoretisch auf den Weg machen, sondern *lernen, wirklich zu sehen* mit den Augen unseres Körpers aus dem Blickwinkel der Marmas zu Zeiten der tiefen Ruhe, wenn wir unsere Fähigkeiten zur Gestaltung und zum Wohnen ausschöpfen wollen. Nur so können wir Schritte der Verbindung und der Entscheidung wagen oder verwerfen. Am Schnittpunkt zwischen Schlaf- und Wachbewusstsein lassen sie sich abrufen und bilden Szenen. Wenn wir gelernt haben, diesen Schnittpunkten zu begegnen und die Szenen zu betrachten, dann haben wir eine gute Methode für die Erziehung, Bildung und die Prävention, Hinweise zur Gestaltung des Bauens und eine Lebenseinstellung für uns selbst gewonnen.

Zum Zeitpunkt, als ich meine Arbeit abschließen wollte, erschien in der Wochenendausgabe der Süddeutschen Zeitung vom 16./17. Dezember 2006 ein Artikel von Hartmut Rosa. Er wurde zu seinem kürzlich erschienenen Buch "Beschleunigung" interviewt.

Ich zitiere nur kurz die letzten Sätze, seine Vorschläge, wie wir uns vor Angriffen durch die Beschleunigung schützen können. Lesen Sie zuerst einmal, was er zu sagen hat und prüfen sie sich selbst, was sie dazu meinen:

"Menschen, die ständig unterwegs sind, müssen sich einen Ankerort suchen. Denn jeder braucht so einen Ort, an den er immer wieder zurückkehren und auftanken kann. Ich selber habe zum Beispiel immer noch einen Wohnsitz in dem Schwarzwalddorf, aus dem ich stamme, auch wenn ich nur noch selten dorthin komme. Man kann einen Anker auch im Bewusstsein schaffen, indem man stur an einem Ritual festhält, zum Beispiel jeden Tag Yoga macht. Oder indem man sich symbolisch verankert bei einem bestimmten Menschen, in einer künstlerischen Tätigkeit oder in einer Religion. Wichtig ist, dass man wenigstens eine Dimension stabil hält: den Wohnort, die Tätigkeit oder die Partnerschaft - sonst besteht die Gefahr der totalen Ortlosigkeit."

Wie kommen diese Sätze bei Ihnen an? Wenn sie die Methoden Lobo und auch meine Arbeit verstanden haben, werden sie merken, dass Herr Rosa den Weg des Yoga nicht kennt. Denn die Ortlosigkeit ist nicht die totale Gefahr, sondern der Weg. Erst wenn ich mich in meiner Selbstregulierung verankern kann, lerne ich den Ort meiner tiefsten Heimat in mir selbst kennen. Wenn ich mich an Menschen, Dingen oder Ritualen verankere, bilde ich mir einen Rahmen und handle in der Abwehr. Die Beschleunigung gehört zu unserem Alltag. Unsere Verortung verlieren wir, wenn wir aufhören, uns in Zeiten der Ruhe an die Schnittpunkte unserer dynamischen Grenzen zu bewegen, wo Begegnungen und Verwandlungen stattfinden. Dort, im "ortlosen Ort" und der "zeitlosen Zeit", begegnen wir unserem Selbst (Lobo). Wenn wir wieder lernen zu träumen, können wir die Wege des Übergangs - vom eigenen Wohn- oder Standort aus - immer wieder neu gestalten und gewinnen. Wir gewinnen, weil wir den Kontakt mit Fremdem

und Anderem zulassen, auch unter der Gefahr, vernichtet zu werden. Das können wir, weil wir unsere Selbstregulierung unserer lebendigen Stabilität überlassen und uns auf die Belohnung, den Genuss/die Wonne des Seins freuen können.

9 Literaturliste

de MARTINO, E.: Katholizismus Magie Aufklärung. Religionswissenschaftliche Studie am Beispiel Süd-Italiens. München, 1982.

EATON, R.: Die ideale Stadt. Von der Antike bis zur Gegenwart. Berlin, 2001.

FIEDLER, J., FEIERABEND, P. (Hrsg.): Bauhaus. Köln, 1999.

FROMM, E.: Märchen, Mythen, Träume. Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache. Reinbek bei Hamburg, 1981.

GIMBUTAS, M.: Die Sprache der Göttin. Frankfurt am Main, 1996.

GOODMAN, F.: Trance. Der uralte Weg zum religiösen Erleben. Rituelle Körperhaltungen und extatische Erlebnisse. Gütersloh, 1992.

HIEMKE, B.: Die Festungsstadt. Der Einfluss der Waffenwirkung auf den Städtebau und ein Vergleich der für den Schutz der Bevölkerung in den verschiedenen Zeiten angewandten Mitteln. Unveröffentlichtes Manuskript, Königswinter, 1960.

JUNG, C.G. u.a.: Der Mensch und seine Symbole. Zürich und Düsseldorf, 1999 (15. Auflage).

JUNG, C.G.: Psychologie und Alchemie. Düsseldorf, 1995 (Sonderausgabe).

KANDEL, E., SCHWARTZ, J., JESSELL, T.: Neurowissenschaften. Eine Einführung. Heidelberg, Berlin, Oxford, 1995.

KRAPP, A., WEIDENMANN, B. (Hrsg.): Pädagogische Psychologie. Ein Lehrbuch. München 2001 (4. Auflage).

LOBO, R.: Grundlagen des Ayurveda. Palmela/Portugal, 2001.

LOBO, R.: Horizont der Amphidromie. Palmela/Portugal, 1992.

LOBO, R.: Traum und Karma im Ayurveda. München, 1990.

LOBO, R.: Yoga Elementarkurs Bewegen, Atmen, Kreislauf (Band 1 bis 3, 2. Auflage). Palmela/Portugal, 1999, 1998, 2004.

LOBO, R.: Yoga. Elementarkurs Übergänge, Umkehrhaltungen, Hingabehaltungen (Band 4 bis 6). München, 1987, 1987, 1987).

LOBO, R.: Yoga. Sensibilitätstraining für Erwachsene. Band I: Grundwissen und Übun-

gen. Palmela/Portugal, 2005.

NEUMANN, E.: Die Grosse Mutter. Eine Phänomenologie der weiblichen Gestaltungen des Unbewussten. Zürich und Düsseldorf, 1997 (11. Auflage).

SELLE, G.: Die eigenen vier Wände. Zur verborgenen Geschichte des Wohnens. Frankfurt am Main, 1996 (2. Auflage).

STERN, D.: Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart, 1992.

WOSNIEN, M.: Tanz im Angesicht der Götter. München, 1985.

ZIMMER, H.: Indische Mythen und Symbole. Vishnu, Shiva und das Rad der Wiedergeburt. München, 1997 (6. Auflage).

ZIMMER, H.: Māyā. Der indische Mythos. Frankfurt am Main, 1978.

10 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 2.1, Seite 20: Kultort aus der Bronzezeit in St. Raphael, Südfrankreich. Quelle: Foto aus dem Privatarhiv.

Abbildung 2.2, Seite 22: Idealstadt: Rothenburg ob der Tauber. Quelle: Ansichtskarte aus dem Privatarhiv.

Abbildung 2.3, Seite 25: Mohenjo Daro. Quelle: Veronica Ions, Indische Mythologie, 1967, S. 11.

Abbildung 2.4, Seite 26: Shiva als Yogi. Quelle: Quelle: Veronica Ions, Indische Mythologie, 1967, S. 12,

Abbildung 2.5, Seite 27: Bild einer Göttin. Quelle: Veronica Ions, Indische Mythologie, 1967, S. 13.

Abbildung 2.6, Seite 30: Quelle aus der Nuraghenzeit, Sardinien. Quelle: Foto aus dem Privatarhiv.

Abbildung 3.1, Seite 43: Taj Mahal. Quelle: Wikimedia Commons.

Abbildung 3.2, Seite 45: Vastu-Purusha-Mandala. Quelle: Fromm, Rhyner, Vastu, 1999, S.47.

Abbildung 4.1, Seite 61: Befestigte Stadt von oben: Stern. Quelle: Foto aus dem Privatarhiv von Bruno Hiemke.

Abbildung 4.2, Seite 62: Befestigte Stadt von oben: Quadrat. Quelle: Foto aus dem Privatarhiv von Bruno Hiemke.

Abbildung 4.3, Seite 63: Befestigte Stadt von oben: Rechteck oder Oval. Quelle: Foto aus dem Privatarhiv von Bruno Hiemke.

Abbildung 4.4, Seite 64: Ausschnitt aus dem Holzschnitt "Große Ansicht von Köln" (Anton von Worms). Quelle: Wikimedia Commons.

Abbildung 4.5, Seite 65: Bild einer mittelalterlichen Stadt mit erhabenem Zentrum. Quelle: Eaton, die ideale Stadt, 2001, S. 59.

Abbildung 4.6, Seite 66: Palmanuova. Quelle: Eaton, die ideale Stadt, 2001, S. 62.

Abbildung 4.7, Seite 67: Carcassonne. Quelle: Ansichtskarte aus dem Privatarhiv von Bruno Hiemke.

Abbildung 4.8, Seite 68: Nördlingen. Quelle: Ansichtskarte aus dem Privatarchiv von Bruno Hiemke.

Abbildung 6.1, Seite 82: Wachturm. Quelle: Architekturzeichnung aus dem Archiv von Bruno Hiemke.

Abbildung 6.2, Seite 83: Wachturm. Quelle: Architekturzeichnung aus dem Archiv von Bruno Hiemke.

Abbildung 6.3, Seite 84: Wachturm. Quelle: Ansichtskarte aus dem Privatarchiv von Bruno Hiemke.

Abbildung 6.4, Seite 85: Carcassonne. Quelle: Ansichtskarte aus dem Privatarchiv von Bruno Hiemke.

Abbildung 6.5, Seite 86: Teil einer Bastion. Quelle: Wikimedia Commons.

Abbildung 6.6, Seite 88: Paris, Place d'Etoile. Quelle: Jung, Der Mensch und seine Symbole, 1999, S. 243

Abbildung 6.7, Seite 89: "Stadtwache" von Carl Spitzweg. Quelle: Ansichtskarte aus dem Privatarchiv von Bruno Hiemke.