

Handlungsräume erobern und bewahren

Wie müssen Räume beschaffen sein, um den mentalen Status des alten Menschen aufrechtzuerhalten und zu fördern?



Frühstücksterrasse der Herberge: Ein gedeckter Tisch, eine in die Landschaft gerichtete Terrasse mit Stühlen, die den Gast ein freundliches Empfangen signalisieren. Bild: Christoph Metzger.

Der folgende Beitrag von Prof. Dr. Christoph Metzger ist die gekürzte Fassung eines Vortrags, den er im September dieses Jahres gehalten hat – im Rahmen eines Workshops der Open Minded Projektentwicklung AG, Dreieich/ Frankfurt mit der Gruppe Take Five, Gesellschaft zur Förderung kognitiver Fähigkeiten, Neuhausen am Rheinfall (CH) im September.

Bewegung – als Motor glücklichen Lebens – definiert das Alter neu. Handlungsräume, die im Berufsleben nicht möglich waren, werden nach einem langen Arbeitsleben im Alter erschlossen. So etwa könnte die Kurzfassung der FT-Serie lauten. Beeindruckend die Bandbreite der Handlungsräume, die vorgestellt werden: Ein asiatischer Taucher, der mit 84 Jahren ständig neue Tiefenrekorde aufstellt findet sich neben einem Triathleten, der mit 86 Jahren nach einigen Jahren des Trainings nun Wettkämpfe gewinnt. Oder ein Bergsteiger aus der Mongolei, der mit 84 Jahren neue Höhenrekorde erreicht. Auf der Bildstrecke ist er neben einem Fahrradfahrer platziert, der mit 105 Jahren noch an Rennen teilnimmt. Oder die Porträts eines durch Musik

inspirierten italienischen Geigenbauers, eines texanischen Cowboys, der noch fest im Sattel sitzt sowie einer Tänzerin, die gerade wegen ihren 88 Jahren als ein begehrtes Modell gebucht wird. Im Profil wirkt sie gut 40 Jahre jünger.

Leidenschaften halten jung

Die Bilder zeigen allesamt Menschen, die von ihren Leidenschaften bewegt sind und sie wohl ein Leben lang in sich getragen haben, um diese entweder nach Abschluss des Berufslebens den Dingen widmen zu können. Oder deren Beruf als Passion in ein langes Leben gemündet ist. Vorgestellt werden damit nicht nur personi-

fizierte Lebensmodelle, sondern gleichzeitig machen sie deutlich, dass Formen der Bewegung den mentalen Status des Menschen fördern und ihn bei guter Gesundheit offensichtlich glücklich machen. Dies alles scheint nur möglich, wenn Handlungsräume erobert und bewahrt werden.

Was also im Kern vorgestellt wird, sind Umgebungen von Menschen und deren Wirkungsräume, die zur Frage führen, wie Räume beschaffen sein müssen, um den mentalen Status zu fördern. Von älteren Menschen kann und soll man lernen und sich vor Augen führen, in welchem Rahmen sie ihre Tätigkeiten vollziehen. So wie für den alten Sportler das Ziel zum Motiv der Bewegung gehört, das sich in der absolvierten Strecke und der verbrachten Zeit spiegelt, so auch gehört die technische Ausstattung, die Taucher, Triathleten, Bergsteiger, Fahrradfahrer, Instrumentenbauer und Reiter umgeben, zu eben jenen Voraussetzungen des Gelingens. Bewegung braucht offensichtlich Ziele, ein paar Haltepunkte sowie Leit- und Richtungshilfen in der Umgebung. Dann erst werden Haltepunkte und Ziele zur individuellen Strecke, die in Abschnitten gliedert zur Bewältigung großer Distanzen motivieren.

Während Raumerkundungen älterer Menschen in rauer Landschaften in Zeiten urbaner Verdichtung beeindruckende Räume der Handlungen vorstellen, vollziehen gealterte Menschen als Musiker, Tänzer, Schriftsteller und Künstler in feinmotorischen und kognitiven Bereichen ebenfalls Höchstleistungen, die sich ähnlich auf den mentalen Status auswirken wie jener der hochbetagten Sportler.

Immer wieder kann beobachtet werden, dass stimulierende Räume sich positiv auf alle Formen der Bewegung auswirken. Und es sind wiederum Bewegungen, die viele kognitive Fähigkeiten fördern. Ein bekannter Kreislauf. Bewegung stimuliert, Stimulation fördert Bewegung. Strecken, die mit der Armen und Beinen, Händen und Finger bewältigt werden, bilden die gesamte Körperdynamik des Menschen ab und spiegeln seinen gesundheitlichen Status. Insbesondere wenn Hände und Finger sichtbar in all ihren manuellen Tätigkeiten deutlich werden, so gilt es nach den Punkten und Flächen zu fragen, an denen sie Halt und Sicherheit erfahren. So wie der Sport Bewegung und Koordination fördert, so gilt es im Bereich der Feinmotorik, sensorische Fähigkeiten zu erkennen und zu bewahren und Angebote zu erstellen, die ein gutes Leben befördern. An bewältigten Strecken im Raum kann gar der Zustand älterer Menschen abgelesen werden. Qualitäten umgebender Räume bieten Orte der Rast.

Kunst als sensorische Erfahrung von Landschaften

Wie im Wohnen so in der Kunst. Ein kurzer Blick in die Welt der Kunst ist angebracht, um das Phänomen von Bewegung und Rast als Voraussetzung schöpferischer Prozesse einzuführen. So entdeckt die Kunst um 1900 das Motiv der Bewegung als Teil des künstlerischen Schaffensprozesses im Feld einer Maltechnik, die jenseits der Ateliers in freier Landschaft als Plein-air-Maler des Impressionismus an der französischen Mittelmeerküste eine neue Epoche schreibt. Rund um die historischen Orte Nizza, Grasse, Antibes, Saint Tropez und Aix en Provence gehören stundenlange Wanderungen hin zu den Bildmotiven, die zu wechselnden Tages- und Jahreszeiten unternommen wurden, zum künstlerischen Prozess selbst. Hier galt es, das sinnliche Erleben einer Landschaft in die Atmosphäre eines Bildes hinein zu verewigen.

Wie Bergsteiger mit einigem Gepäck beladen, pilgerten viele Künstler mit Klappstuhl, Staffelei, Leinwand, Pinsel und Farben auf dem Rücken zu den Orten des Geschehens. Vieles musste mühsam transportiert werden um an den Orten überhaupt wirken zu können. Wetterlagen und veränderten Stimmungen konnten dann endlich zum Motiv reifen. Erst die unmittelbar erfahrene atmosphärische Aufladung der Landschaft führt zum Sujet. Es entstanden Bildmotive, die sich an den Betrachter wenden, ihn einladen, sich in die Stimmungen einzufühlen und poetisch in-



Herberge in der August Renoir um 1890 ungefähr ein Jahr lang wohnte, bei Grasse / Provence, Frankreich.

Bild: Christoph Metzger.

spirieren zu lassen. Ein gedeckter Tisch, eine in die Landschaft gerichtete Terrasse mit Stühlen, die den Gast ein freundliches Empfangen signalisieren. Umrahmt von einer mediterran, erhabenen Landschaften. Auch heute noch lässt sich an diesen Orten erleben, wie sie Pierre August Renoir, Paul Signac, Georges Seurat, Paul Cézanne zur Grundlage und Ausgang von Bildmotiven wurden, die oft kopiert wurden. Lichtstimmungen erwachsen in diesen Jahren zu einem Leitmotiv der Kunst, Gegenstände täglicher Lebens verloren seitdem an Bedeutung. Atmosphären von Wetterlagen und Lichtstimmungen werden wenige Jahre später in der sich entwickelnden Psychologie der Wahrnehmung als Grundlagen menschlicher Orientierung im Raum entdeckt.

Gute Architektur motiviert

Beide Bereiche, also die Beweggründe, die ältere Menschen zu ungewöhnlichen Leistungen anspornen – und die Wanderungen im Prozess künstlerischen Schaffens, führen zu Hinweisen auf Anforderungen an gute Architektur und deren Einrichtung, die immer mit dem Körper des Menschen in Korrespondenz steht. Oft wurde in der Vergangenheit der Körper der Architektur dem Menschen direkt gegenüber gestellt. So wie der Mensch als Lebewesen atmet, Wärme und auch Feuchtigkeit abstrahlt, so auch reagieren gute Räume wie Partner. Sie sind daraufhin angelegt, den Menschen mit seinen Sinnen anzusprechen. Räume, Wärme und Bewegungen stimulieren unsere Sinne, die sich dann als Prozesse in den Feldern der Aktivität beschreiben lassen.

Die Bedeutung solcher Erfahrungen ist von Graden der Aufmerksamkeit und den Assoziationen abhängig. Regelmäßig werden sie aus den Speichern der Erinnerung abgerufen und vor Ort im Raum aktualisiert. Sensorische Impulse werden von Körpern erlebt – und sie lassen sich in verschiedene Sprachen übersetzen.

Sensorische Erlebnisse werden erinnert

Begibt man sich auf die Suche nach anschaulichen Beispielen dafür, wie Raumverhältnisse gefühlt und geschildert werden, so bieten meist Beschreibungen literarisch inspirierter Texte jene poetischen Bilder, die auf solche sinnlichen Gehalte architektonischer Räume verweisen. Sie sind in der Regel mit Bildern der Kindheit verbunden. Atmosphären von Häusern und auch Wohnungen lassen sich über Jahre und sogar Jahrzehnte wiedererkennen. Häuser

von Eltern und Großeltern bewahren ihre Ausstrahlung oft noch nach Jahrzehnten und dies, selbst wenn schon lange ihre neue Bewohner darin leben und Farben und bauliche Details verändert wurden. Bilder der Kindheit bleiben. Bereits in früher Kindheit werden erlebte Stimulanzen als positive Erinnerung gespeichert, das Fehlen oder gar die Verweigerung sensorischer Angebote stört. Je länger Stimulanzen entzogen werden, desto größer die Schäden. Räume bilden dabei Voraussetzungen für Erfahrungen und Erinnerungen.

Forschungen im Bereich der Versorgung mit Sinnesreizen haben gezeigt, dass Testpersonen, die in sargähnlichen Kisten im warmen Wasser eingegraben werden, bereits nach fünfzehn Minuten lebensgefährliche Störungen des hormonellen Gleichgewichts zeigen. Die Eigenaktivität der menschlichen Sinnesorgane richtet sich offensichtlich zerstörerisch gegen uns selbst, wenn wir durch entsprechende Räume und deren sensorischen Angebote unsere Eindrücke eben nicht nach außen ableiten können. Der Entzug der Bewegung ist daher nicht nur für Kinder und Jugendliche schädlich, besonders ältere Menschen zeigen schnell Degenerationserscheinungen.



Möbel, und insbesondere Stühle, haben Erinnerungswert, der weit über ihren individuellen Nutzen hinausgeht. Stühle bieten Ruhepunkte, sie stellen Haltepunkte im Raum dar. Im Bild: Installation mit Schulmöbeln, Beitrag auf der Architektur Biennale Venedig 2016.

Foto: Christoph Metzger.

Monotonie fördert Krankheiten

Naheliegender daher, dass jede Form der Monotonie schädlich auf uns wirken muss. Eine plane, weiße, harte Kunststoffbeschichtung an der Wand, dem Boden oder an der Zimmerdecke wird genauso von uns als Belastung empfunden wie schalltote Räume. Wir bedürfen guter Räume, die Wege anbieten. „Jeder Weg“, so der Philosoph Otto Friedrich Bollnow, „ist der Weg zu etwas oder nach etwas, und erst durch diesen Bezug ist es ein Weg. Diese Zielpunkte haben für den Menschen irgendeine Bedeutung, weswegen er zu ihnen hinstrebt.“ Otto Friedrich Bollnow, Mensch und Raum, Stuttgart, 1963/2000, S. 203).

Das Zusammenwirken von Lebensalter, täglicher Aktivität und kognitiver Verfassung spiegelt sich unmittelbar in den Bewegungsmustern des Menschen. Dabei stellen sich Verhältnisse des menschlichen Körpers zu architektonischen Raumkörpern

als vielgestaltete Relationen dar – denn Räume und Atmosphären wirken ein Leben lang auf unsere Körper ein.

Auch wir hinterlassen unsere Spuren in den Gebäuden. Daher kann der Wert erster Raumerlebnisse kaum überschätzt werden, es gilt vor allem die Räume der Kindheit mit diesem Wissen und einer angemessenen Sorgfalt zu gestalten und auch die Älteren nicht zu vergessen. Erinnerung schafft sich Räume, Gegenstände und Bilder, die dann als Spuren von Handlungen vertrauter Menschen in unsere Speicher eingeschrieben und dort bewahrt werden. Jede Rückkehr macht das Haus und die Wohnung zum Ort und zur Mitte in der Welt, deren Platz zum Zentrum sämtlicher Aktivitäten wird. In Paris ist im Jahr 1957 Gaston Bachelards *La Poétique de l'espace*, erschienen, wo erstmals das Leben des Menschen im Raum als ein Zusammenwirken sensorischer Erfahrungen beschrieben wird.

Heimat und Mobiliar

Der Wissenschaftshistoriker und Schriftsteller Bachelard schildert Zonen von Häusern als Intimitätswerte und erstellt eine Stufenfolge, die einer Hierarchie sensorischer Erlebnisse angenähert wird. Herd, Tisch und Bett stellen in dieser Folge gemeinschaftliche Orte im Ritual des sinnlichen Erlebens dar. Das Bett ist der Ort eines ultimativen Schutzraumes. Mehr noch. Das Zentrum der Familie bestanden in Tisch und Bett, sie bilden sich im Mobiliar als Mitte der Familie aus. Die Anzahl der Stühle spiegelt die Größe häuslicher Gemeinschaft.

Vergangene Bilder werden erinnert in Zeiten, in denen das gemeinsame Leben der Familie keine Selbstverständlichkeit mehr ist. Wenn aber die Familie sich erneut versammelt, dann stellen sich Momente der Geborgenheit und der Heimat ein. Möbel, und insbesondere Stühle, haben Erinnerungswert, der weit über ihren individuellen Nutzen hinausgeht. Stühle bieten Ruhepunkte, sie stellen Haltepunkte im Raum dar. Auf ihnen verbringen wir im Sitzen viele Jahre unseres Lebens, oft am Tisch bei der Ausführung manueller Tätigkeiten. Während die Füße ruhen, bewegen sich meist die Hände.

Stühle besitzen im Unterschied zum Hocker eine Lehne, die in früheren Jahren als unmittelbarer Status verstanden wurde. Die Höhe der Lehne entscheidet über dem Platz am Tisch. Hohe Lehne sichert die Position vor Kopf, Führung und Macht. Auch werden Dominanz und Schutz mit der Art der Lehne sowie Polsterung, Zierrat und Beschaffenheit assoziiert. Stühle und Tisch bieten zudem Ziele und Haltepunkte im Raum an, an denen sich Menschen orientieren, um ihre Strecken auch im höchsten Alter sicher zu meistern.

Wenn es gelingt, in jedem Schritt, den ein älterer Mensch nimmt, den Anfang einer Strecke zu sehen, die als ein Erfolg gefeiert werden kann, dann sind in Zukunft die sensorischen Voraussetzungen zu beachten, die mit den Oberflächen von Gegenständen der Einrichtungen verbunden sein sollten. Von täglicher Berührung seiner Werkstücke können Instrumentenbauer berichten, die erst dann mit dem Auftragen feinsten Lackschichten beginnen, wenn die Oberflächen ihre endgültige Struktur nach vielen Arbeitsgängen des Abschleifens erreicht haben. Immer aber bleibt bei Streichinstrumenten die Struktur der Hölzer weitestgehend offen, um die ideale Resonanz des Klangkörpers zu erhalten. Das Holz, das einen Raum umschließt und klingen soll, muss schließlich frei atmen können. ■

Kontakt: Prof. Dr. phil. Dr. Ing. habil. Christoph Metzger
Hochschule für Bildende Künste, Braunschweig
Institut für Kunstwissenschaft; Stellvertretender Direktor
Tel.: 0531/3919138
ch.metzger@hbk-bs.de
www.hbk-bs.de