



# Heilort an der Alster

## Feng Shui bei der Einrichtung einer Praxis

Carmen J. Breuker und Steffen Gill

Zeitgemäßes Feng Shui beim Ausbau von Praxisräumen – das zeigen Steffen Gill und Carmen Breuker in ihrem Beitrag. An der Hamburger Alster haben sie zusammen mit einem Team aus Osteopathen, Heilpraktikern und Physio- und Bewegungstherapeutinnen ein Innenraumkonzept erarbeitet, um optimale Räume für Heilungsprozesse zu schaffen.

Wie verstehen wir mit aufgeklärtem, modernem Geist das klassische Feng Shui, und wie lässt es sich im Westen anwenden, damit eine Atmosphäre entsteht, die Heilungsprozesse unterstützen kann? Diese und andere Fragen versuchen wir anhand der Gestaltung einer Hamburger Gemeinschaftspraxis von Physiotherapeuten und Heilpraktikern nachzugehen.

Feng Shui steht für die Wahrnehmung der Umgebung auf sichtbarer und nicht sichtbarer Ebene. In China entwickelte sich Feng Shui bereits sehr früh in der Kulturgeschichte aus einem grundlegenden menschlichen Bedürfnis: dem Schutz des menschlichen Lebens. In China gibt es Überreste neolithischer Siedlungen, die aus der Zeit von 6000 bis 2000 vor unserer Zeitrechnung stammen, und deren Lage und Ausrichtung in Bezug auf Wasserläufe und Landschaftsformen sich erstaunlich mit den Vorgaben des später entwickelten Feng Shui deckt. Aber nicht nur im asiatischen Kulturkreis gibt es über lange Zeit hinweg überlieferte Traditionen, wie man einen günstigen Wohnort gestaltet. Hippokrates von Kos, der Begründer der Medizin als Wissenschaft, schrieb beispielsweise im 1. Jahrhundert in seinem Traktat „De Aere,

Bildpaar oben: Das gleiche Fenster vorher und nachher aus unterschiedlichen Perspektiven. Neu teilt ein Lichtband den Raum in „Himmel und Erde“, der Blick soll in den entschleunigend wirkenden Garten gelenkt werden.

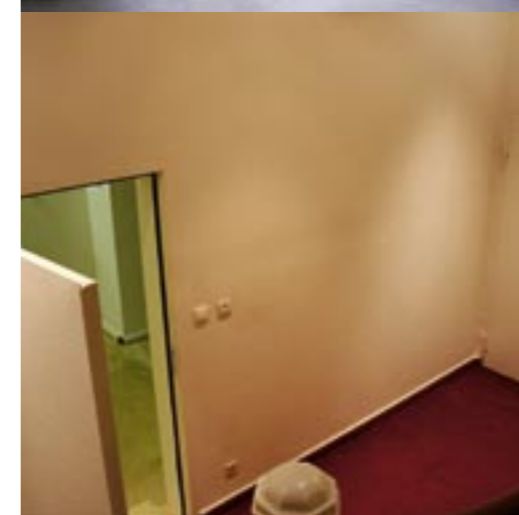
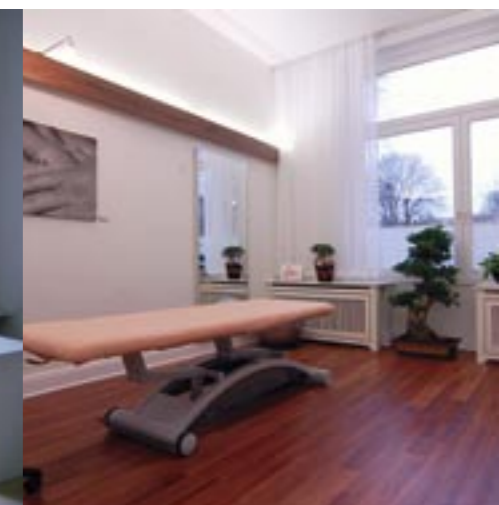
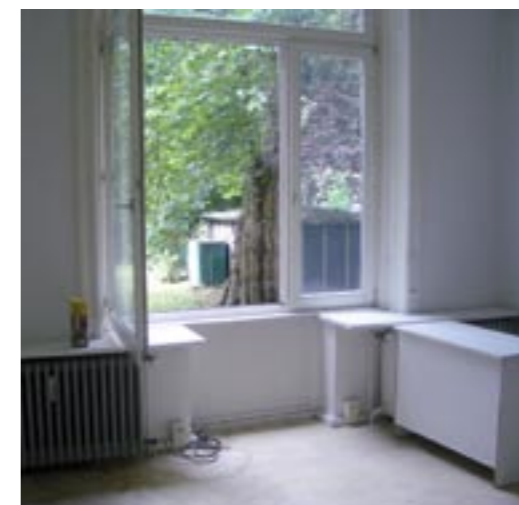
Bildpaar Mitte oben: Die Sicherheitstür, die auf dem linken Bild offensteht, wurde mit Kassetten-Optik verfeinert. Das Treppenhaus zieren heute Fotos von Bina Engel, die Ausschnitte von feinfühligem Massagebehandlungen zeigen. Bildpaar Mitte unten: Die Tür auf der Rückseite des Empfangstresens wurde zugemauert, so dass der Empfangsbereich mehr Stabilität erhält. Bildpaar unten. Die Wand samt Schrank im linken Bild wurde entfernt, und so entstand aus einer kleinen Nische ein großzügiger Warteraum.

Aquis, Locis“ über die Luft, das Wasser und die Lage eines Gesundheit erhaltenden Orts. Jene drei Umweltbedingungen müssen in der richtigen Qualität vorhanden sein, damit der Mensch in Gesundheit leben kann, meinte Hippokrates. Er untersuchte auch die Bodenqualität von Niederlassungen, die Feuchtigkeit und vor allem die Nähe zum Wasser. Auch empfiehlt er in seinem Traktat, sich vor Nordwinden zu schützen, und beschreibt die dadurch ausgelösten Krankheitsbilder.

Feng Shui bedeutet Wind und Wasser, und diese beiden Naturphänomene sind auch diejenigen, die wesentlich unsere Gesundheit bestimmen. Wären wir in freier Natur unterwegs auf der Suche nach einem geeigneten Platz für unser Haus, würden wir uns intuitiv vermutlich genau nach diesen Umweltgegebenheiten orientieren. Für Großstadtmenschen verringert sich durch die bereitgestellte Grundversorgung die Bedeutung dieses lebensnotwendigen Aspekts des Feng Shui. Dennoch lässt sich auch in einer Stadt an diese Naturprinzipien anknüpfen – aus dem Wunsch nach gesundem Leben und innerem Wachstum.

### Das Wasser in der Umgebung

„Anne Alster, anne Elbe, anne Bill“, doa kann jeden eenen moken, wat he will,“ so beginnt ein altes Hamburger Traditionslied und drückt die Freiheitsliebe der Norddeutschen aus. Das hat sich auch im 11. Jahrhundert ein Müller namens Reese gedacht, als er den kleinen Fluss Alster zu einem 180 Hektar großen, künstlichen See aufstaute. Durch einen Berechnungsfehler wurde ein großer Teil der Alsterwiesen vor den Stadtmauern überflutet. Aus heutiger Feng-Shui-Sicht ist dieser kleine Fehler mit großer Auswirkung für die Erfolgsgeschichte der Hansestadt mitverantwortlich. Denn aus Feng-Shui-Sicht würde man sagen, dass der künstliche See vom



STEFFEN GILL

STEFFEN GILL UND BINA ENGEL

Fluss herangetragene Lebensenergie für den heutigen Stadtkern sammelt und in die anliegenden Stadtviertel verteilt.

Da ist es freilich ideal, wenn man die Möglichkeit hat, in der Nähe oder sogar am Rand der Alster zu leben oder zu arbeiten. Im Fall der erwähnten Gemeinschaftspraxis, initiiert von dem Osteopathen *Johannes Fetzer*, ist die erste Voraussetzung für einen guten Anfang geglückt.

Der Wunsch stand im Raum, für den Start in die Selbständigkeit nur die beste Lage anzumieten, und so erhielt die Praxis auch den Namen „Bellevue“. Die Räume am Alsterufer mit ihrer nach Südosten ausgerichteten Frontseite bieten eine optimale *Qi*-Anbindung zur aktiven Energie des Vormittags. Die Qualität dieser Tageszeit steht für die Entstehung von Neuem durch Aktion und Bewegung, und Heilungsprozesse bedeuten ja, dass etwas Neues – neue Gesundheit – entsteht. Allerdings ist immer auf einen Ausgleich zwischen Aktion und Ruhe zu achten. Gerade wenn es um Regeneration geht, ist der Aspekt des Nicht-tun-Müssens wichtig, damit alles neu Entstandene in Ruhe mit *Qi* oder Geist gefüllt werden kann. Beide Pole zusammen bedeuten Heilung. Wir brauchen also einen Ort, der diese Balance zwischen *Yin* und *Yang* in sich trägt und anhand des Zustands des Gebäudes vor-macht. Den *Yin*-Pol der Praxis fanden wir in dem rückwärtigen Garten mit seinem alten Baumbestand.

### Ein Ort der Heilung

Der Wunsch der Praxisbetreiber war, dass die Menschen in den heilsamen Räumen auch unabhängig vom Zweck der Behandlung gerne in der Praxis verweilen, allein weil es angenehm ist, dort zu sein. Die Ausgangssituation war nun alles andere als angenehm. Das frühere Büro vermittelte durch eine ungünstige Aufteilung des Grundrisses eine kalte, unruhige Atmosphäre. Die Fensterrahmen waren aus Aluminium, der schweren Stahl-Eingangstür lag eine Brandschutztür zum Nachbartreppenhaus gegenüber. Man konnte sich nur schwer im Haus orientieren, und Orientierungslosigkeit erzeugt Unbehagen und bindet unsere Aufmerksamkeit. Sind wir durch die unruhige Umgebung nicht ganz „bei uns“, fällt es dem Arzt oder Therapeuten schwerer, uns in unserem Körper anzutreffen und die Ursache des Leidens zu finden. So hatten wir die Aufgabe, einen Ort der Sicherheit und Wärme zu erschaffen. Dafür ist der Eingangs- und Empfangsbereich von hoher Bedeutung. Die Fluchttür im Rücken des Empfangsplatzes wurde daher durch eine feste Mauer ersetzt.

Die Gestaltung unserer Außenwelt beeinflusst unseren psychischen Zustand unmittelbar. Andersherum ist alles, was wir um uns herum ansammeln oder erschaffen, ein Ausdruck unserer inneren Welt. Wir umgeben uns mit Repräsentanten des Inneren, um unseren umherschweifenden Gedanken Stabilität zu schenken. Dabei kann sich Vergangenes zunehmend verfestigen und unbemerkt unsere aktuell anstehende Entwicklung blockieren. An jedes Objekt knüpft sich eine Unzahl von vergangenen Eindrücken. Manchmal unterstützt uns ein Objekt, Zugang zu noch nicht verarbeiteten Erlebnisse zu finden. Alle Erscheinungen unserer Umgebung regen uns an, nur wissen wir oftmals nicht, wozu. Der raumpychologische Aspekt des Feng Shui hilft uns, Muster zu erkennen und Objekte auf ihre Entwicklungsqualität hin zu untersuchen und somit ihre Wirkung bewusstzumachen. In der Planung entwickeln wir auf dieser Grundlage Formen, Grundrisse und empfehlen Materialien.

*Mihaly Csikszentmihalyi* schreibt in seinem bekannten Buch „Der Sinn der Dinge“: „Objekte beeinflussen die Möglichkeit des Menschen entweder durch Erweiterung oder durch Einengung des persönlichen Horizonts von Denken und Handeln. Und weil jemandes Tun zu weiten Teilen seine Persönlichkeit ausmacht, kann man sagen, dass Objekte einen determinierenden Einfluss auf seine personale Entwicklung haben. Deshalb ist es so entscheidend, die zwischen Menschen und Dingen existierende Art von Beziehung zu verstehen.“

In der Praxis hängten wir deshalb Fotos mit Motiven, die den Heilungsvorgang durch äußere Unterstützung ausdrücken, auf. Die unterschiedlichen Themen geben Orientierung und zeigen die Sanftheit in der Behandlung. Im Zentrum wurden Möbel aus dunklen, hochwertigen und vor allem bequemen Materialien verwendet, um die Besucher einzuladen, sich fallenzulassen. Vom Wartebereich aus hat man eine gute Sicht auf die Gesamtanlage, um den Patienten Überblick über den Behandlungsablauf zu gewähren. Ein Lichtband teilt die Räume in einen oberen Bereich, der für den Himmel steht, und in einen unteren Erde-Bereich.

In dieser Grundgestaltung aller Räume finden sich die chinesischen Wandlungsphasen Holz, Feuer und Erde. Sie unterstützen den Heilungsverlauf durch das Holz, dessen Hauptcharakteristik das Wachstum und das Aufrichten ist. Das Feuer repräsentiert den Transformationsprozess der Behandlung und das Fin-

den von Alternativen durch den Therapeuten. Die Erde unterstützt Einfühlsamkeit.

Die Bemalung der Wand im Zentrum und im Empfangsbereich hebt das Element Erde besonders hervor. Farben lösen unmittelbar bestimmte Gefühle in uns aus, derer wir uns kaum erwehren können. Für die Praxis verwendeten wir bewusst Farben, die dem Bedürfnis nach Verständnis, Mitteilung und Schutz entgegenkommen. So fällt in der warmen, geborgenen Atmosphäre das „Herunterkommen“ und Entspannen leicht. Der etwas sattere Ton der Farbsandmischung im unteren Teil der Wände weckt in den oberen Raumbereichen ein Gefühl von Freiraum.

### Gute Räume

Oft werden Räume sehr unzweckmäßig eingerichtet. Die Fragestellung, an der wir uns orientiert haben, war deshalb: Was soll der Raum für mich tun? So kamen wir ohne Umwege zu der jeweils passenden Einrichtung und Positionierung der Möbel. In jedem einzelnen Raum der Praxis haben wir nach der spezifischen Qualität, die sich dort am besten realisieren könnte, gesucht. Wie ist das Hell-dunkel-Verhältnis in den einzelnen Räumen? Welche Therapieformen passen durch ihre statischen oder dynamischen Eigenschaften in welche Bereiche? Immer wieder ging es um die Balance von Polaritäten. Auch die Lenkung des *Qis* durch die Räume und das *Yijing*-Leitthema jedes Raums spielten bei diesem Prozess eine Rolle.

Räume geben uns seit Jahrtausenden Schutz und Geborgenheit. Bevor wir sesshaft wurden, versammelten wir uns um wärmende Feuer und tauschten Informationen an Wasserstellen aus. Wir gingen die kürzesten Verbindungswege, orientierten uns an Besonderheiten in der Landschaft. Wir suchten den Kontakt zu anderen und mussten gleichzeitig eine sichere Distanz einhalten. Letztlich geht und ging es immer darum, sein Leben – körperlich und geistig – zu nähren. Feng Shui ist eine Möglichkeit, dies auf den verschiedenen Ebenen zu erreichen. Die Praxis „Bellvue“ an der Alster ist ein Ort, an dem man diese Umsetzung erleben kann. ■



*Carmen J. Breuker, freiberufliche Designerin und Malerin. In ihrem Atelier für Raumkonzepte bietet sie Raumdesign und exklusive Wandmalerei an; [www.cajo-design.de](http://www.cajo-design.de).*



*Steffen Gill lebt als freier Autor und Feng-Shui-Experte in Hamburg. Mit Good Feng Shui bietet er ein Beratungs- und Weiterbildungsprogramm an; [www.goodfengshui.de](http://www.goodfengshui.de).*