

Lebendige Stadt - Gesunde Menschen

**Achtsame Erkundung in der städtischen Umgebung und
Strategien des Placemaking**

Transformation Berlin e.V.



Dipl.-Ing. Susanne Lutz
Rüdigerstraße 43 - 10365 Berlin
Telefon: +49.30.29277 91
Mobil: +49.0178.63398 26
post@lebensplan.com
www.lebensplan.com

**Workshop zum Thema
„Achtsame Erkundung in der städtischen Umgebung und Strategien des Placemaking“**

Susanne Lutz, Lebensplan: Achtsame Erkundung in der Europäischen Tradition, Schnittstelle zwischen Philosophie und Wissenschaft. Kurze Vorstellung der Placemakingbewegung

Andreas Götzelmann, Transformation Berlin e.V. : Achtsame Erkundung in der östlichen und schamanischen Tradition, Vergleiche zu Forschungsergebnissen des MBSR nach Jon Kabat-Zinn

Hans Boës, postfossile Mobile im Prinzessinnengarten: Alles fühlt mit. Einführung in die fraktale Selbstorganisation des Lebens

„Immer mehr Menschen leben in Städten. Für Bewohner*innen ist die Stadt meistens der Ort, an dem alles gelebt wird und häufig auch gelebt werden muss – von der Arbeit bis zur Erholung, vom Miteinander bis zum Rückzug. Die Flächen, Orte und Wege einer Stadt werden von verschiedenen, konkurrierenden Interessensgruppen beansprucht. Dem gesundheitlichen Wohlbefinden der Menschen kommt dabei eher eine nachgeordnete Bedeutung zu. Die modernen Städte bieten häufig keine gesundheitsförderlichen Lebenswelten und sie haben Mühe, die elementaren Voraussetzungen für eine gesunde Lebensentwicklung für alle Bewohner*innen zu sichern.“ (Programmauszug)

Am 22.03.2018 trafen sich deshalb unterschiedliche Akteure aus den Bereichen Gesundheit, Bildung, Stadtentwicklung, Kunst, Umwelt, dem sozialen Bereich, Nachhaltigkeits- und Postwachstumsforschung, um gemeinsam über die gesundheitsförderliche Gestaltung des sich im Transformationsprozess befindlichen städtischen Raumes zu diskutieren.



Susanne Lutz und Andreas Götzelmann untersuchten zusammen mit Hans Boës und den Teilnehmenden, wie sich mit Hilfe von Methoden der achtsamen Erkundung, alte Denkmuster überwinden lassen, um so neue Perspektiven, im Hinblick auf ein gemeinsames Miteinander zwischen uns und unserer Umwelt zuzulassen.

Während den Teilnehmenden im ersten Block des Seminars, die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeitsforschung und Hans Boës' Überlegungen zur zwischenmenschlichen Kommunikation durch körpereigene Fraktal-Antennen näher gebracht wurden, untersuchten wir im zweiten Teil das nahe gelegene Dragonerareal (www.stadtvonunten.de). Hier schickten wir die Teilnehmenden auf Erkundungstour, um mit dem Ort in Kommunikation zu gelangen und durch einfache Fragen, aus dem Konzept des Placemaking, Lösungsansätze für die zukünftige Entwicklung des Areals zu erhalten.

Als Zeichen unseres Wirkens und ersten Wandlungsimpuls, fertigten wir am Ende unserer Begehung noch ein temporäres Landart-Mandala, aus Recycling- und Naturmaterialien, an.