



Liebe/r ,

lese diesen Monat meine Zusammenfassung einer 10-teiligen Serie des Instituts für Wohn- und Architekturpsychologie (IWAP), herausgegeben von Herbert Reichl.

Es geht um unsere Wahrnehmung, um Gesundheit, um effektives Lernen und Arbeiten, ums Familienleben, um die Aneignung von Wohnraum und um Sicherheit.

Wahrnehmung



Bild: lassedesignen(stockadobe)

Unsere Sinnesorgane, Nerven und Gehirn bilden ein zusammenhängendes System. Was wir über unsere Sinne aufnehmen wirkt sich nicht nur auf unsere aktuelle Stimmung aus, sondern beeinflusst unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln sowie vegetative (unbewusste) Körpervorgänge (z.B. Hormonausschüttungen, Pulsfrequenz, Blutdruck, Stoffwechsel, Biorhythmen, Schlaf-Wachphasen ...)

Die Aufgabe der Innenraumgestaltung ist es, hier eine gewisse Menge an richtigen Reizen zur Verfügung zu stellen.

Wahrnehmungsqualität im psychologischen Sinne ist nicht vergleichbar mit Ästhetik. Wahrnehmungsqualität entsteht, wenn die Wahrnehmungen durch alle Sinnesmodalitäten zu Behaglichkeit und Wohlbefinden führen, oder eben Störungen darstellen, die als dauerhafte Stressfaktoren pathogen, also krankmachend wirken.

In einem anderen Licht betrachtet

2017 wurde eine Untersuchung durchgeführt, inwieweit, die Lichtfarbe Auswirkungen auf die Kooperation und Interdependenzbereitschaft hat. Dabei wurde festgestellt, dass warmes Licht die Kooperationsbereitschaft erhöht. Insbesondere trifft dies bei Menschen mit hoher sozialer Dominanz zu. Man kann also mit der Lichtfarbe einen Einfluss darauf nehmen, wie gut ein Team kooperiert und zusammen arbeitet. Diese und viele andere Studien legen nahe: Raumgestaltung und dessen Wahrnehmung haben direkt mit unserem Erleben und Verhalten zu tun.

Die geeignete "Nahrung" für unsere Sinne kann nachweisbar positive Wirkungen mit sich bringen:

- o das richtige Stimulationsniveau kann belebend wirken
- o oder den Menschen zur Ruhe kommen lassen
- o Räume beeinflussen unsere Denk- und Handlungsprozesse
- o sie können Motivation, Handlungsbereitschaft und Kooperationsfähigkeit erhöhen,
- o ebenso Effizienz, Leistungsfähigkeit, Konzentration ...

o im Idealfall können sie zur gleichen Zeit stimulierend und entspannend wirken

Gesundheit



Wie Gesundheit entsteht

Wir sind es gewohnt uns zu fragen: Was kann ich machen, damit ich nicht krank werde? Doch auch die Kehrseite, nämlich die Gesundheit hat Ursachen, die wir ganz gezielt anstreben können. Viele dieser Ursachen haben mit unseren Räumen, Gebäuden und unserer Umwelt insgesamt zu tun. Beispielsweise können Räume und Wohnumwelten Heilungsprozesse unterstützen, sowie nachweislich die Genesung von körperlichen wie psychischen Krankheiten und Verletzungen beschleunigen. Auch therapeutische bzw. therapieunterstützende Effekte sind möglich.

Heilende Architektur

Unzählige Studien belegen die heilende Wirkung unserer Umgebung. Ulrich hat 1984 mit seiner Studie betreffend dem Zusammenhang von

Genesung nach einer Operation und dem Blick aus dem Fenster, eine wahre Flut von Folgestudien losgetreten. Unter dem Begriff „restorative environments“ wurde daraufhin bis heute dazu geforscht, welche Umwelten Erholungsprozesse in Gang bringen und damit die Heilung unterstützen oder auch die Gesundheit stärken.

Leider kommt die Architektur dabei nicht immer gut davon, weil:

- o Regeneration primär durch Wahrnehmung von Natur passiert
- o Gebaute Umwelt sehr schnell als Stress erlebt wird

Lindal & Hartig haben 2013 in einer Studie untersucht, unter welchen Bedingungen Straßenzüge auf Menschen erholsam wirken. Dabei wurden zwei relevante Komponenten festgestellt, nämlich die architektonische Vielfalt und die Gebäudehöhe.

- o Je vielfältiger (Dachsilhouette, Fassadenelemente) ein Straßenzug ist, umso stärker wirkt er erholsam
- o Je höher Gebäude sind, umso eher bewirken sie Stresserleben

Wohnen macht gesund

Gesundes Wohnen verbinden wir meist mit Baubiologie, schadstofffreie Baustoffe, Vermeidung von elektromagnetischen Störungen im Haus, oder ähnliches. Gesundheit hat jedoch darüber hinaus mit unserem Lebensstil zu tun und den Möglichkeiten, die unsere Wohnung bietet.

Salutogenes, also gesundmachendes Wohnen, bedeutet unter anderem

- o einen Rückzugsbereich haben, den wir als Erholungsoase nutzen können
- o einen persönlichen Bereich haben, den wir ganz nach unseren individuellen Vorlieben gestalten können
- o einen Ausblick in eine Umwelt zu haben, die erholsame Qualitäten besitzt
- o in ein Netz positiver Sozialkontakte eingebunden zu sein

Eine positive emotionale Reaktion herstellen

Sofern sie richtig konzipiert sind und die richtigen Qualitäten aufweisen, rufen Räume und Gebäude eine positive emotionale Reaktion hervor. Dann können Räume und Umfeld

- o Erholung und Regeneration bieten,
- o zum Stressabbau beitragen,
- o die Auswirkung von Arbeitsbelastungen bzw. von emotionalen, seelischen und körperlichen Belastungen reduzieren.

Im negativen Fall können sie hingegen

- o Stressreaktionen aller Art hervorrufen,
- o Erschöpfungszustände verstärken - man kann die inneren "Batterien" nicht mehr aufladen - Phänomene wie "Burnout" liegen nicht selten in der Wohnsituation mitbegründet,
- o Schlafstörungen und psychosomatische Störungen herbeiführen,
- o wie auch die Schmerzsensibilität insgesamt erhöhen,
- o Selbst körperliche Beschwerden können auftauchen (auch dann, wenn keine organische Ursache feststellbar ist)

Effektives Lernen und Arbeiten

Entspannte Wachheit ermöglicht Lernen und Arbeiten als ganzheitlichen Prozess

Lernen ist kein isoliertes Phänomen, sondern ein ganzheitlicher Prozess. Wollen wir wirklich lernen, also Neues dauerhaft in unser Leben integrieren, reicht es nicht, diese Inhalte bei einer Prüfung wiedergeben zu können, wir müssen auch emotional, als ganze Person bei der Sache sein. „Entspannte Wachheit“ ist der Zustand, in dem dies möglich wird. Dazu brauchen wir vor allem eines: die richtigen Sinnesreize. Weder Reizüberflutung noch Mangel an Sinnesreizen bringt uns in diesen Zustand.

Reizüberflutung, das kennen wir alle, führt zur Überforderung, Dauerbelastung und Krankheit. Geht es um nachhaltige Leistungsfähigkeit im Kindergarten, Schule und am Arbeitsplatz brauchen wir die richtige Umgebung.

Entspannte Wachheit können wir erreichen durch die richtigen Farben, das richtige Licht und vor allem Naturelemente.

Irrelevant Speech Effekt – mit Information überflutet

Lärm kann dauerhaft zu Gesundheitsproblemen führen. Die meisten der Schäden durch Lärm kommen nicht durch so laute Geräusche zustande, dass unser Gehör direkt geschädigt wird, sondern durch die Stressbelastung, die sich aus einer dauerhaften Lärmexposition ergibt. Dabei gibt es eine spezielle Geräuschart, die mehr belastet als andere, nämlich die Gespräche anderer Menschen. Dieses Phänomen nennt man Irrelevant Speech Effekt. Wir hören also was für uns irrelevant ist. Dies belastet daher wesentlich stärker als andere Lärmbelastung, weil wir unbewusst versuchen zu verstehen, was gesprochen wird. Damit ist unser Gehirn mit einer Aufgabe beschäftigt die vom Wesentlichen abgelenkt.

Dies ist so wie bei einem Computer, wo eine Aufgabe im Hintergrund läuft, dies macht das System langsam und anfällig. Genauso ist es beim Menschen:

- o Wir machen mehr Fehler
- o Wir müssen eine Arbeit immer wieder neu beginnen
- o Wir leiden unter Stress

Schallschluckende Elemente in der Raumgestaltung können hier einen Ausgleich bieten. Jede Glasfläche sollte daher mit weichen und schallabsorbierenden Elementen kombiniert werden.

Der Blick aus dem Fenster – aber wohin?

Ein Fenster hat zwei wesentliche Funktionen, es kommt Licht herein und wir können hinaus sehen. Manche Arbeitgeber denken, das Fenster ist eine unerwünschte Ablenkung und verringert damit die Leistung. Das Gegenteil ist der Fall. Wieso?

Kein Mensch kann sich über Stunden konzentrieren.



Unbewusst, also ganz automatisch machen wir Micro Pausen. Dabei schweift unser Blick umher und sucht regenerative Motive. Pflanzen können dabei hilfreich sein, oder der Blick aus einem Fenster in eine begrünte Umgebung. Bereits nach 40 Sekunden tritt, einer Studie aus dem Jahr 2015 zufolge, eine physiologische messbare Stressreduktion ein, vorausgesetzt wir haben ein entsprechendes Naturmotiv.

Ein Lern- und Arbeitsplatz sollte daher am Fenster sein.

Raumgestaltung und Teamarbeit

Teamarbeit wird von vielen architektonischen Aspekten unterstützt, wie etwa:

- o Die Anordnung der Arbeitsplätze zueinander
- o Die Verbindung von Einzelarbeitsplätzen und von Gemeinschaftszonen
- o Die richtige Lichtqualität, insbesondere die Lichtfarbe (siehe weiter oben)
- o Warmes Licht fördert die Kooperationsfähigkeit
- o Die Einbindung von natürlichen Elementen – Natur macht kooperativ, kommunikativ und kreativ

Familienleben

Das Zusammenleben in Familien

Die richtigen Raumstrukturen für Familien zu schaffen, ist eine besondere Herausforderung. Dies hat damit zu tun, dass relativ viele Menschen auf engem Raum leben und damit häufig Konflikte

entstehen. Die unterschiedlichen Bedürfnisse von Eltern und Kindern erschweren die Planungsaufgabe ebenso wie die Tatsache, dass sich die Bedürfnisse von Kindern innerhalb weniger Jahre massiv verändern, oder sogar ins Gegenteil verkehren.

Eine familiengerechte Gestaltung / Ein Familiengerechter Grundriss :

- o Gibt den Kindern vielfältige Spielmöglichkeiten, ohne für die Eltern einen Zusatzstress zu bringen
- o Trennt aktive von passiven Wohnfunktionen
- o Ist variabel um sich den verändernden Bedürfnissen anpassen zu können
- o Haben eine passende Abstufung der Privatheit, also die richtige Zonierung
- o Ermöglichen es, Hausarbeit und Kinderaufsicht zu verbinden

Beziehungsunterstützende Konzepte

Räume bzw. räumliche Strukturen beeinflussen stetig unterschwellig das Zusammenleben - in Partnerschaft und Familie. Es gibt räumliche Konzepte, die auf lange Sicht (bei Paaren) sogar trennungsfördernd wirken können, es gibt aber auch solche, die das Zusammenleben positiv beeinflussen, in diesem Sinne also beziehungsfördernd wirken.

Die Ausbildung von funktionierenden persönlichen Nischen, die richtige Gestaltung von Kommunikationssettings, das Ermöglichen von sozialer Regulation bilden nur 3 der wesentlichsten Faktoren.

Aneignung von Wohnraum

"Gestaltung" und "Personalisierung"

Jedem Mensch kann von Natur aus ein Gestaltungsbedürfnis zugeschrieben werden - ein Bedürfnis, seine Umwelt insbesondere seinen Lebensraum oder zumindest Teile davon zu gestalten. Der Prozess der Personalisierung läuft in erster Linie über Gestaltungsprozesse ab. Dabei beginnt sich eine Person nach und nach verstärkt mit der selbst gestalteten Umwelt zu identifizieren. Personalisierung bedeutet, dass vormals neutrale bauliche Strukturen und Räume zu einem Teil der eigenen Persönlichkeit werden. Sie repräsentieren damit nicht nur die Persönlichkeit auch nach außen hin, sondern geben Möglichkeit zur Identifikation und damit zur stärksten

Form der emotionalen Verbindung zur jeweiligen Wohnung, zum jeweiligen Wohnort. Eine richtig konzipierte Lebenswelt leistet einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung des Selbstwertempfindens, Erhöhung der Lebenszufriedenheit, zu einem Gefühl der Lebendigkeit respektive zu einem erfüllten Leben insgesamt.

Aneignungsmöglichkeiten

Der Begriff der "Aneignung" umfasst hier jede Nutzung der materiellen räumlichen Gegebenheiten in unterschiedlichster Form. Mit jeder Aneignung wird zugleich auch eine Beziehung zwischen der Person und dem jeweiligen Raum bzw. dem jeweiligen Objekt hergestellt. Jeder Aneignungsprozess erzeugt eine emotionale Verbindung zum Ort.

Die Folge von Defiziten, wenn diese Prozesse be- oder verhindert werden: · man fühlt sich nicht beheimatet in der eigenen Wohnung oder gar als Fremdkörper im eigenen Wohnumfeld.

Handlungs- und Nutzungsqualität

Häufig wird uns im Alltag die Wirkung von Räumen nur dann bewusst, wenn etwas "stört". Die Anordnung, Ausstattung und Dimensionierung von Räumen samt Einrichtung beeinflussen die menschlichen Bewegungsmuster sowie die Handlungs- und Nutzungsmöglichkeiten. Sie können diesen Bewegungs- und Handlungsabläufen entsprechen oder zumindest entgegen kommen:

- man spürt dann die räumlichen Strukturen im Alltag oft gar nicht, weil nichts "stört", behindert oder beengt
- man findet sich fast automatisch zurecht

Hier finden also ergonomische, logistische und nutzungsbezogene Aspekte zueinander.

Sicherheit

Sicherheit und räumliche Strukturen



Räumliche Strukturen weisen einen enormen Einfluss auf Sicherheit (Kriminalitätsrate, Vandalismus etc.) und Sicherheitsempfinden auf. · Sie können einerseits Verbrechen oder Vandalismus scheinbar "magisch" anziehen. Die entscheidenden Ursachen sind jedoch weniger magisch, sondern im Zuge einer Analyse meist klar fassbar. · Sie können andererseits objektiv nachweisbar zur Verbesserung der Sicherheit beitragen und vorbeugend gegenüber Verbrechen wirken. · Sie können Sicherheit und Geborgenheit im Inneren sowie im Wohnumfeld etablieren und verstärken.

Das Sicherheitsempfinden erhöhen

Mit gezielter Planung unter Berücksichtigung wohnpsychologischer Kriterien lässt sich die Tatgelegheitsstruktur stets positiv beeinflussen. Dies bedeutet, potentielle Täter erkennen wenig Möglichkeiten hier unbehelligt eine Tat, etwa einen Einbruch zu begehen. In vielen Fällen kann dann auf restriktive Sicherheitsmaßnahmen weitgehend verzichtet werden. Ein Ziel der Wohnpsychologie liegt in diesem Kontext darin, das Sicherheitsempfinden zu erhöhen und damit zugleich auch die Wohnqualität. Wenn Bewohnende beispielsweise tagsüber gar nicht das Bedürfnis haben, die Haustüre zu versperrern, wenn sie ohne beklemmendes Gefühl eine Tiefgarage durchqueren oder in Dunkelheit alleine nach Hause kommen können, wenn auch kleinere Kinder

gefahrlos im Freien spielen können, dann wären zumindest ein paar der wichtigsten Ziele erreicht.

Sicherheit und Sicherheitsempfinden sind nicht dasselbe

Nicht jede Sicherheitsmaßnahme erhöht das Sicherheitsempfinden. Für die Wohn- und Lebensqualität ist letzteres entscheidend, ebenso wie für die Entspannungs- und Erholungsqualität von Wohnungen bzw. Wohngebäuden.

Liebe/r ,

heute noch eine Podcast-Empfehlung von mir und mit mir.

#OfficeMotivationTalk - Sarah Thullner

Direkt zum Podcast, klicke auf den Button

OfficeMotivationTalk Folge 33

Lebensraum Feng Shui Beratung

Lebensraum Feng Shui Beratung,
Elke Hieber, Tailfinger Str. 9, Stuttgart
Germany



Sie erhalten diese E-Mail da Sie sich zu meinem Newsletter angemeldet haben. Sollten Sie den Newsletter nicht mehr wünschen, können Sie sich hier

[ABMELDEN](#)

