

# Wohnpsychologie in der Praxis – Anwendungsfelder auf der Grundlage salutogener Lebenswelten

Housing Psychology in Practice – Areas of Application Based on Salutogenic Living Environments

Herbert Reichl

Themenschwerpunkt Gestaltung der Umwelt

## Zusammenfassung

Wohnpsychologie als Anwendung einer Psychologie der gebauten Umwelt ist vielschichtig und komplex. Im vorliegenden Artikel werden die Anwendungsmöglichkeiten und die Schwierigkeiten im Umgang mit dem Thema „Wohnen“ beschrieben. Als Bezugsrahmen dazu wird das Modell der salutogenen Lebenswelten vorgestellt, in dem verschiedene psychologische Prozesse in der Mensch-Umwelt-Interaktion hinsichtlich gesundheitsförderlicher oder aber krankmachender Aspekte beschrieben werden. Weiters werden Perspektiven (Betrachtungsweisen) im Umgang mit gebauter Umwelt so weit umschrieben, dass sich daraus Anwendungsfelder der Wohnpsychologie erkennen lassen, die mit Beispielen erklärt werden. Es ergibt sich ein komplexes Feld der Wirkungsweise von Wohnsituationen mit vielerlei Anwendungsmöglichkeiten. Das Beispiel der Wirkung von Beengungsstress (crowding) soll dies verdeutlichen.

## Abstract

The housing psychology as an application of the psychology of the built-up environment is multi-factorial and complex. This paper describes the application possibilities and difficulties in dealing with the topic of dwelling. As a reference, the model of the salutogenic living environments is presented, in which various psychological processes in the human – environment interaction are described in terms of health-promoting or disease-causing aspects. Further perspectives (viewpoints) are outlined in dealing with the built-up environment in order to recognize applications of housing psychology, which are explained via examples. The result is a complex field of application of living situations covering all sorts of potential applications. The example of the effect of crowding should reflect this.

## 1. Einleitende Betrachtungen

Die Psychologie der gebauten Umwelt führte bisher ein Schattendasein und wurde trotz umfangreicher Forschungen kaum zu einer praktischen Anwendung gebracht. Dies hat mehrere Gründe, die im Selbstverständnis der vorwiegend betroffenen Arbeitsfelder (Psychologie und Architektur) liegen. Diese beiden Wissensgebiete haben einen sehr unterschiedlichen Sprachgebrauch, so dass eine Verständigung zwischen Architekten und Psychologen schwierig ist. Architektur und Bauwirtschaft sind anwendungsorientiert und benötigen ein pragmatisches Denken, um Lösungen von Planungsaufgaben zu finden. Das eher forschende und analytische Denken der Psychologie ist im Prozess des Planens und Bauens eher hinderlich und schwerfällig. So gehen jedoch zahlreiche wertvolle Erkenntnisse für die Praxis verloren, und so war es auch möglich, dass nicht-wissenschaftlich orientierte Richtungen (Feng Shui oder ähnliches) dieses Arbeitsfeld besetzt haben.

Ein weiterer Hemmschuh in der Anwendung der Wohnpsychologie ist die Perspektive der Psychologie. Hier wird der Fokus zu sehr auf den Menschen unabhängig von seiner Umwelt gelegt und dabei übersehen, dass Menschen in räumlich-sozialen Bezügen leben. Die sozialen Bezüge sind zwar Thema der Psychologie, kaum jedoch die räumlichen. Hier benötigen wir, um mit Lang (1988) zu sprechen, eine kopernikanische Wende in der Psychologie. Damit ist eine Ausweitung hin zu einer ökologischen Betrachtungsweise des Menschen gemeint.

Will man die räumlichen Bezüge des Menschen in die psychologische Betrachtung einbeziehen, erscheint der Begriff der „Lebenswelt“ passend, um die Komplexität zu verdeutlichen. Es hat wenig Sinn isolierte Wohnungen oder Räume zu betrachten, wenn man übersieht, dass das Wohnen aus einem Wohnumfeld mit der Wohnung als Zentrum besteht. Vielerlei psychologisch relevante Einflüsse sind in der Wohnumgebung (Nachbarschaft,

Natureinbindung, Aktionsräume von Kindern usw.) zu finden. Neben dem Wohnen sind natürlich auch im Arbeits- und Freizeitbereich räumliche Einflüsse gegeben. In diesem Artikel beschränke ich mich auf das Wohnen, also die Wohnpsychologie, und verstehe darunter sämtliche räumlich-sozialen Bezüge, die in einer Wohnsituation gegeben sind.

## 2. Salutogene und pathogene Wirkungen des Wohnens

„Räume wirken“: diese prägnante Feststellung hat weitreichende Konsequenzen. Wir sollten wissen, wie diese Wirkungen entstehen, welche psychologischen Prozesse hier wirken. Wir sollten auch wissen, was positive Wirkungen sind und wie wir so bauen, dass sich positive Wirkungen entfalten können. Wir brauchen also einen Bezugsrahmen, der diese Wirkungen beschreibt. Erst dann kann eine Psychologie des Wohnens praktisch angewendet werden. Hier soll das Konzept der salutogenen Lebenswelten als Bezugsrahmen der Wohnpsychologie kurz vorgestellt und dann die sich daraus ergebenden Konsequenzen in der Herstellung gebauter Umwelten diskutiert werden. Sprechen wir von salutogenen Lebenswelten, dann stellen wir die Forderung, dass die Wirkung von Räumen unsere Gesundheit fördern soll, also die Voraussetzungen bieten, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Indem wir von Lebenswelten sprechen, stellen wir das Postulat auf, dass Wohnen nicht auf die Wohnung oder das Haus reduziert werden kann, sondern auch das räumliche und soziale Umfeld umfasst.

Indem wir die Faktoren beschreiben, die salutogen wirken, gewinnen wir nicht nur Anhaltspunkte für die Planung des Wohnens, sondern auch die Möglichkeit, umweltbedingte Prozesse des Gesundens besser zu verstehen. Dies hat in der Psychologie diagnostische und therapeutische Relevanz.

Ein Beispiel: die Tatsache des beengten Wohnens kann bei Kindern unter anderem Lernschwierigkeiten bewirken oder bei Familien eine Störung des sozialen Miteinanders (Rückzug oder Aggression). Dies zu wissen bedeutet, dass wir Wohnkonzepte entwickeln sollten, die Beengung reduzieren. Gleichzeitig kann dieses Wissen aber auch dazu verwendet werden, die Ursachen eines gestörten Familienlebens zu erkennen und damit bessere Lösungsstrategien für Probleme in der Familie zu entwickeln. Wir erkennen damit eine sozialpsychologische und auch eine therapeutische Anwendung der Wohnpsychologie.

Die Wohnpsychologie braucht, um praktisch anwendbar zu sein, eine Methode der Strukturierung aller möglichen Einflüsse. Im Konzept der salutogenen Lebenswelten wird eine Gliederung der relevanten psychologischen Prozesse in der Form, die in Tabelle 1 dargestellt wird, verwendet:

Tab. 1: Konzept der salutogenen Lebenswelten – Gliederung relevanter psychologischer Prozesse

Psychologische Prozesse	Salutogene oder pathogene Einflussfaktoren
Ortsbindung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erzwungene und nicht erzwungene Wohnortwechsel</li> <li>Emotionale Verbindung mit dem Wohnort</li> <li>Persönliche Stabilität durch emotionale Ortsverbundenheit</li> </ul>
Erholung, Regeneration	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reizüberflutung, Reizmonotonie, Wahrnehmungsstress</li> <li>Erholbare Umwelten, Naturbezug</li> <li>Sensorische Qualität aller Modalitäten, Ästhetik</li> <li>Sozialer Stress, Privatheitsregulation</li> </ul>
Empfinden von Sicherheit und Geborgenheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kriminalpräventive Siedlungsgestaltung</li> <li>Soziale Einbindung, Nachbarschaft</li> <li>Räumliche Geborgenheit (sehen ohne gesehen zu werden)</li> </ul>
Zusammenleben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regulation von Nähe und Distanz</li> <li>Zonierung und Übergänge von privaten zu öffentlichen Räumen</li> <li>Zonierung innerhalb der Wohnung (Raumaufteilung)</li> <li>Vermeidung von Nutzungskonflikten</li> <li>Private, persönliche und intime Bereiche</li> </ul>
Soziale Einbindung, Nachbarschaft, Gemeinschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wohnkonzepte, Wohnformen</li> <li>Siedlungsgestaltung</li> <li>Gemeinschaftliche Wohnprojekte</li> </ul>
Selbstbestimmung, Persönlichkeitsentfaltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aneignungsmöglichkeiten</li> <li>Verfügungsrecht</li> <li>Mitbestimmung in der Wohnraumschaffung und -verwaltung</li> <li>Funktionelle Anpassungen</li> </ul>
Persönliche Ressourcenschonung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schutz vor Überforderung (Burn Out) durch Erholungsqualität und Vereinfachung des Alltags</li> <li>Reduktion der Belastung durch Wohnraumschaffung (Geld) und Wohnraumverwaltung (Zeit)</li> <li>Raumlogistik und Handlungsabläufe</li> <li>Design for all</li> </ul>

Eine Wohnsituation kann nach diesen Faktoren beurteilt werden. In der Differenzierung der einzelnen Einflussfaktoren können dann belastende (pathogene) oder förderliche (salutogene) Faktoren erkannt werden. Die Psychologie hat zu all diesen Themen Forschungsergebnisse anzubieten, die in der Praxis des Planens und des Bauens genau so verwendet werden können wie in psychologischen Beratung oder Psychotherapie. Obige Auflistung ist jedoch nicht komplett, werden nicht auch die Lebensphasen mit berücksichtigt. Es ergeben sich zumindest noch zwei wesentliche Kategorien, die in Tabelle 2 dargestellt sind.

Tab. 2: Erweiterung des Konzepts der salutogenen Lebenswelten – Berücksichtigung der Lebensphasen

<b>Entwicklungsraum für Kinder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sensorische Qualitäten</li> <li>■ Spielraumqualität in der Wohnung und im Freien</li> <li>■ Aktionsräume in der Wohnumgebung samt Schulweg</li> <li>■ Nachbarschaft und soziale Einbindung</li> <li>■ Konfliktarmes Familienleben (familien-gerechte Grundrisse)</li> <li>■ Haustierhaltung</li> <li>■ Platz für Hausübungen</li> </ul>
<b>Gesundes und aktives älter werden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Soziale Einbindung, Nachbarschaft</li> <li>■ Aktivierende Lebensführung</li> <li>■ Ausstattung und Infrastruktur</li> <li>■ Design for all</li> <li>■ Stabilität in der Wohnsituation – nicht umziehen müssen</li> </ul>

Hier wird also die Komplexität des Themas deutlich. Durch diese wohnpsychologische Gliederung wird es möglich, einen Überblick hinsichtlich der Qualität von Wohnsituationen zu gewinnen bzw. salutogene oder pathogene Faktoren heraus zu filtern. Wir haben damit also die Möglichkeit, Wohnqualität zu beurteilen und daraus planerische Konsequenzen zu ziehen. Dieses Erkennen von salutogenen oder pathogenen Faktoren bringt aber auch die Möglichkeit Wohnpsychologie in verschiedene Formen der psychologischen Arbeit (Beratung, Therapie) einzubinden.

Wohnpsychologie als eine Psychologie von Lebenswelten mit salutogener oder pathogener Wirkung zu verstehen bedeutet, diese nicht nur als Anhängsel der Wohnraumplanung und Wohnraumgestaltung zu sehen, sondern als eine Betrachtungsweise, die vielfach angewendet werden kann.

Je nach Perspektive ergeben sich unterschiedliche Anwendungsfelder. Wir wollen also zunächst die Perspektiven der Wohn- und Architekturpsychologie beschreiben, ehe wir auf die Anwendungsfelder eingehen.

### 3. Perspektiven im Umgang mit gebauter Umwelt

Das Ziel einer Psychologie der gebauten Umwelt (Wohn- und Architekturpsychologie) ist es, die psychologischen Prozesse in der Interaktion von Mensch und gebauter Umwelt besser zu verstehen. Um die Komplexität des Themas in Griff zu bekommen, ist ein Modell sinnvoll, das zwischen Zielgruppen (Menschen in verschiedenen Lebensphasen und Lebenssituationen), Umweltfaktoren (räumliche Dimension) und psychologischen Prozessen (salutogene oder pathogene Wirkungen) unterscheidet (Flade, 2008).

Je nach Fokus können Fragestellungen formuliert werden, die dann verschiedene Anwendungsfelder erschließen. Diese sind:

- Welche psychologischen Wirkungen bestehen in der Interaktion von Mensch und seinen Lebenswelten? – Forschende und erklärende Perspektive
- Wie können die Wohnung und das Wohnumfeld gestaltet sein, damit diese Wirkungen als salutogen bewertet werden können? – Planerische Perspektive
- Welche Einflüsse wirken im Sinne von Gesundheit und können zur Gesundheit unterstützend verwendet werden? – Gesundheitspsychologische Perspektive
- Wie können Individuen oder Gruppen (z. B. Familien) motiviert werden, die Wohnsituation im Sinne der Gesundheit zu gestalten? – Therapeutische Perspektive
- Wie können sozialräumliche Prozesse so gefördert werden, dass gesunde Lebensmöglichkeiten für Individuen und Gruppen (Nachbarschaftsentwicklung) entstehen – Sozialpsychologische Perspektive
- Wie können die Wohnsituation und andere räumlich-soziale Lebenswelten (Spielgruppen, Kindergärten, Schulen usw.) im Sinne einer positiven kindlichen Entwicklung Anwendung finden? – Pädagogische Perspektive
- Wie kann Lebensqualität im Alter erhalten werden, bzw. wie können räumlich-soziale Lebenswelten verwendet werden um ein gesundes und aktives Altern zu ermöglichen – Gerontopsychologische Perspektive

Wir sehen also, die Wohnpsychologie ist mehr als ein Anhängsel verschiedener Gestaltungsdisziplinen wie der Architektur oder Innenarchitektur im Sinne des Feng Shui und auch mehr als eine erweiterte Einrichtungsberatung im Sinne von „Zeig’ mir wie du wohnst und ich sage dir, wer du bist!“.

Wohn- und Architekturpsychologie ist das Wissen um die Anwendung von räumlich/sozialen Lebenswelten zur Erreichung verschiedener Ziele. Ziele können eine Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität genau so sein wie gesundheitspsychologische, therapeutische oder pädagogische Ziele. Wohnpsychologie ist ein Mittel, um diese Ziele zu erreichen. Ziele zu definieren ist also ein wesentlicher Schritt in der Anwendung von Wohnpsychologie, denn erst das Ziel ermöglicht konkrete Handlungsschritte.

### 4. Anwendungsfelder der Wohnpsychologie

Eine Anwendung der Wohnpsychologie ist aufgrund der oben beschriebenen Perspektiven in verschiedenen Tätigkeitsbereichen möglich.

#### 4.1. Wohnpsychologie in der Forschung

Das Wissen zahlreicher Forschungsfelder kann wohnpsychologisch verwendet und angewendet werden (Tabelle 3).

Tab. 3: Forschungsfelder und -themen sowie Beispiele für Anwendungsbereiche der Wohnpsychologie

Forschungsfelder, Forschungsthemen	Beispielhafte Anwendungsbereiche in der Wohnpsychologie
Privatheit, Territorialität, persönlicher Raum, crowding usw.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Regulation von Nähe und Distanz</li> <li>■ Zonierung in der Wohnung (Raumaufteilung) und in Siedlungen</li> </ul>
Erholsame Umwelten, Naturpsychologie	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gestaltungskriterien für Regeneration im Wohnumfeld oder auch in der Arbeitswelt, in Gesundheitseinrichtungen oder in Bildungseinrichtungen</li> </ul>
Ortsbindung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einfluss von freiwilligen und unfreiwilligen Übersiedlungen auf die Identität insbesondere</li> <li>■ Einfluss auf die kindliche Entwicklung</li> </ul>
Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kriminalpräventive Siedlungsgestaltung (CPTED)</li> <li>■ Nachbarschaftsentwicklung</li> </ul>
Nachbarschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entstehen und Wirkung von soziale Netzwerken</li> </ul>

Wohnpsychologie ist ohne Grundlagenforschung kaum denkbar. Dies ist besonders wichtig, um nicht vorwissenschaftlichen Anwendungen die Tür zu öffnen, die durchaus in äußerst bedenkliche Interventionen münden können. Wird der Grundriss einer Wohnung etwa nach gewissen esoterischen Grundsätzen gestaltet, kann es durchaus vorkommen, dass Konflikte in Familien nicht reduziert, sondern gefördert werden. Dies deshalb, weil Themen von Familiendynamik hier nicht mit bedacht werden.

#### 4.2. Wohnpsychologie in der Planung

Im Arbeitsfeld des Planens ist das psychologische Wissen kaum oder gar nicht bekannt. Wohnqualität reduziert sich daher oft auf technische, funktionale und ästhetische Belange oder wird mit Komfort verwechselt. Die psychologischen Themen treten in den Hintergrund. Dies führt zu Planungsfehlern, die weitreichende Konsequenzen haben. Hier ist also eine Übersetzung der salutogenen Faktoren in eine konkrete Beschreibung von Wohnqualität notwendig. Die Wohnqualitätsanalyse ist also eine erste wesentliche Anwendung der Wohnpsychologie.

Das Wissen der Psychologie kann verwendet werden, um bessere Gebäude zu entwerfen. Im oben beschriebenen Beispiel der Beengung würde dies bedeuten, dass PlanerInnen nicht nur einen Begriff für Dichte im räumlichen Sinne kennen (Zusammenhang zwischen Raumgröße und Personenanzahl), sondern auch für Enge (Beengung, Crowding), wo die soziale Dichte (Personen pro Raum) im Vordergrund steht. Soziale Dichte wirkt sich bei Störungen stärker auf das Erleben aus als räumliche Dichte. Dies deshalb, weil bei hoher sozialer Dichte eine Vielzahl an Interaktionen kontrolliert werden sollen (Cording, 2007). Diese Anforderung kann Menschen massiv belasten. Beachtet man in der Planung jedoch nur die räumliche Dichte, gehen wichtige Erkenntnisse verloren und werden üblicherweise nicht berücksichtigt. Dies zeigt sich in der häufig zu offenen Konzeption

von Wohnungen, die zu laufenden Nutzungskonflikten führen kann. Besonders für Familien entstehen daraus Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung.

Sehen wir Planung als die Vorwegnahme von Handlungsschritten zur Erreichung von Zielen, so kann die Wohnpsychologie in der Wohnbauwirtschaft deutliche Akzente setzen. Dies etwa durch:

- Bewertung von bestehenden Wohnprojekten hinsichtlich salutogener Qualitäten einschließlich Verbesserungsvorschlägen
- Bewertung von Entwürfen hinsichtlich salutogener Qualitäten einschließlich Verbesserungsvorschlägen
- Definition von Kriterien als Entwurfsgrundlage
- Beschreibung von salutogenen Qualitäten als Grundlagen für die Entwicklung von Wohnkonzepten
- Vergleich von Wohnformen und von konkreten Wohnprojekten für die Ansprüche von Wohnungssuchenden; Bereitstellung von Auswahlkriterien
- Erarbeitung von Grundlagen für die Raumplanung in der Gesetzgebung und in der örtlichen Umsetzung
- Erarbeitung von Grundlagen für die Gesetzgebung in der Wohnbauförderung durch Bezugnahme auf den Bereich der sozialen Nachhaltigkeit

Für Fehler im psychologischen bzw. humanwissenschaftlichen Sinn gibt es keine gesetzlichen Haftungsbestimmungen, d. h. diese Planungsfehler werden nicht transparent und nicht diskutierbar. Eine solche Diskussionsgrundlage kann die wissenschaftlich orientierte Wohnpsychologie liefern.

Diese planerische Perspektive würde also eine PlanerIn einnehmen, die wohnpsychologische Erkenntnisse berücksichtigt, aber auch WohnpsychologInnen, die beratend an der Verbesserung von Wohnqualität arbeiten.

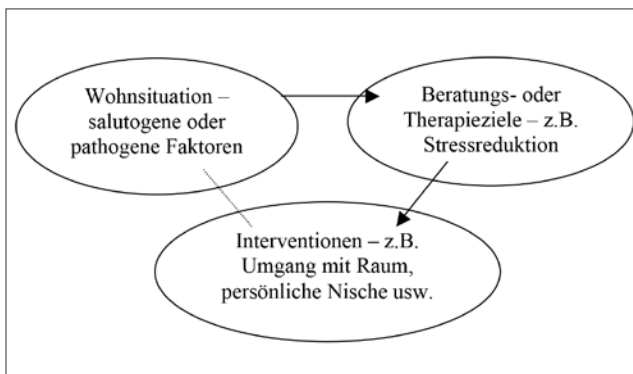
In der planerischen Perspektive geht es also um die Verbesserung der Qualität von Wohnungen und Siedlungen, um die Entwicklung neuer Wohnformen und Wohnkonzepte und auch um die Bereitstellung von Grundlagen zur Gesetzgebung im Bau- und Wohnungswesen.



### 4.3. Wohnpsychologie in der psychologischen Praxis (gesundheitspsychologische, klinisch-psychologische und therapeutische Perspektive)

Wohnpsychologie kann als Wissen zur Lebenswelt von Menschen betrachtet werden. Die Wohnsituation kann gesundheitsförderlich (salutogen), aber auch störend bis krankmachend (pathogen) wirken. Die Gesundheits-situation mit den Rahmenbedingungen des Wohnens in Zusammenhang zu bringen eröffnet neue Möglichkeiten der Intervention, jedoch nur dann, wenn die Beratungsziele mit der räumlichen Dimension verknüpft werden (Abbildung 1). Ohne diesen Schritt ist die Wohnpsychologie nur vage anwendbar und verliert an Klarheit.

Abb. 1: Verknüpfung der Beratungsziele mit der räumlichen Dimension



Wie Flade (2008) betont kann eine Umwelttherapie einen sehr effektiven Nutzen bei vielen psychologischen oder psychotherapeutischen Fragestellungen bringen. Es gibt jedoch nur wenige Forschungen zum direkten Zusammenhang spezifischer Störungsbilder mit Einflüssen der Wohnsituation. Es erscheint daher sinnvoll, eine wohnpsychologische Intervention nicht an bestimmte Störungsbilder (z. B. Depression) zu knüpfen, sondern an die in der individuellen Beratung oder Therapie formulierten Ziele wie etwa Belastungsreduktion, soziale Kontakte zu knüpfen usw. Diese Ziele können sehr häufig in Zusammenhang mit wohnpsychologischen Faktoren gesehen werden. Damit haben wir in der Beratungssituation auch eine Anbindung an die lebensweltlichen Bezüge und damit eine Ausweitung der Interventionsmöglichkeiten. Die Grundlage dazu bieten zahlreiche Forschungsergebnisse, die im Sinne von salutogenen Lebenswelten interpretiert werden können (Reichl, 2014).

Blieben wir bei unserem Beispiel einer beengten Wohnsituation, so können sich in der psychologischen Praxis je nach Setting unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten ergeben. Nehmen wir an, die beengte Wohnsituation ist ein Faktor unter mehreren, der zu einer Überlastungssituation einer berufstätigen Mutter geführt hat. Ein Beratungsziel könnte dann die Reduktion von Stress im Alltag sein. Aus der Sicht der Wohnpsychologie könnten Überlegungen angestellt werden, wie dies in der konkreten Wohnsituation geschehen kann. Wohnpsychologische Lösungsansätze wären Integration erholsamer Aspekte (Naturelemente, Bilder),

bessere Zonierung im Gemeinschaftsbereich, Gestaltung einer persönlichen Nische, Umgang mit Privatheit usw. Damit wird nicht nur an einer räumlichen Veränderung gearbeitet, sondern auch am Gestaltungswillen der Klientin. Dies kann eine Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung zur Folge haben, die ja eine wesentliche Einflussgröße für die Gesundheit bei Überlastung oder auch bei Depression ist.

Damit sehen wir auch eine therapeutische Relevanz der Wohnpsychologie. Eine Gestaltung des persönlichen Wohnumfeldes bewirkt nicht nur eine Verbesserung der objektiven Wohnqualität, sondern durch den Gestaltungsprozess der KlientInnen eine Befindlichkeitssteigerung und kann therapeutische Prozesse ganz wesentlich unterstützen.

Eine psychotherapeutische Arbeit ist natürlich in engen Zusammenhang mit der angewendeten Methode (Therapierichtung) zu sehen. Daher ist die Anwendung wohnpsychologischen Wissens dahingehend zu differenzieren.

In einer systemischen Therapieform könnte die Wohn- und Raumsituation und der Umgang damit als Teil des Systems einer Familie oder auch eines Paares gesehen werden. Der Umgang mit Raum, Privatheit, Rückzugsmöglichkeiten usw. ergeben dann die Interventionsmöglichkeiten. Die Frage: „Wie geht es Ihnen, wenn sich Ihre Frau einen persönlichen Bereich gestaltet?“ könnte durchaus im Rahmen einer Familientherapie sinnhaft sein.

In einer tiefenpsychologischen Therapieform könnte die symbolhafte Bedeutung der Wohnung und seiner Teile als Therapiebestandteil gesehen werden. Identifikations- und Identitätsprozesse können im Zusammenhang mit der Wohnsituation reflektiert werden.

In einer verhaltenstherapeutischen Therapieform dagegen könnte der oben angedeutete Gestaltungswille und die damit zusammenhängende Selbstwirksamkeitserwartung als therapierelevant gesehen werden. Die Anwendung der Wohnpsychologie in der psychologischen Praxis sollte also in Kooperation mit den verschiedenen Ausbildungsinstitutionen (Therapierichtungen, Ausbildung zum Gesundheits- und klinischen Psychologen usw.) weiter entwickelt werden.

Wohnpsychologie könnte im Sinne einer integrativen Therapie eine Ausweitung des Fokus von der Person hin zur Lebenswelt bringen und damit Möglichkeiten der Intervention in verschiedensten Formen. Notwendig erscheint dazu, sich wohnpsychologisches Basiswissen anzueignen. Dies könnte auch bedeuten, dass extratherapeutische Wirkfaktoren stärker in eine Psychotherapie oder psychologischen Behandlung bzw. Beratung besser eingebunden werden können.

Zusammenfassend kann Wohnpsychologie in der psychologischen Praxis und in der Psychotherapie angewendet werden durch:

- Einbindung der konkreten räumlich-sozialen Lebenssituation von KlientInnen in eine Therapie oder Beratung

- Anregung zur konkreten Verbesserung von Wohnsituationen
- Anregung zum Gestaltungswillen der KlientInnen – Stärkung von Selbstwirksamkeit
- Reflexion der persönlichen Wohngeschichte als Aspekt von Identifikationsprozessen
- Besseres Verständnis der Lebenszusammenhänge von KlientInnen und für die Entstehung spezifischer Störungsbilder
- Ausweitung von Interventionsmöglichkeiten in verschiedenen Beratungs- und Therapiesettings

#### 4.4. Wohnpsychologie in der pädagogischen Praxis

Ein spezielles Anwendungsfeld der Wohnpsychologie findet sich in der pädagogischen Praxis. Vor allem in der Beurteilung und Verbesserung der Wohnsituation von Wohngruppen für Kinder und Jugendliche liegen Chancen für die Verbesserung der Entwicklungsmöglichkeiten. So wie wir im vorigen Abschnitt die Anwendung der Wohnpsychologie mit der Definition von Zielen verknüpft haben, wollten wir auch hier argumentieren. Pädagogische Ziele sind Entwicklungsziele. Die Palette der bekannten Entwicklungsziele sind damit auch der Rahmen für salutogene Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen. Aus den Entwicklungszielen können die Rahmenbedingungen dafür definiert werden. Damit sind wir beim Kern einer wohnpsychologischen Sichtweise. Wohnqualität für Familien (im weitesten Sinne) beinhaltet die Bereitstellung von entwicklungsfördernden Umwelten. Dies ist auch Bestandteil einer Wohnqualitätsanalyse. Wesentliche Themen sind hier nicht nur familiengerechte Raumaufteilungen, sondern besonders auch die Gestaltung von Siedlungen und die Art des Überganges von den privaten Bereichen (Wohnung, Terrasse, Garten) hin zum öffentlichen Raum. Diese Übergänge verlangen halbprivate und halböffentliche Zonen, die im Wohnbau sträflich vernachlässigt werden. Damit verschlechtern sich die Aktionsraumqualität und damit die Spielraumqualität für Kinder im Außenraum. Die raumplanerische Entwicklung der letzten Jahrzehnte hat den Entwicklungsraum von Kindern so stark eingeschränkt (Blinkert, 1993), dass dies mit zahlreichen Störungsbildern in Zusammenhang gebracht werden kann. In der raumplanerischen Gesetzgebung und Umsetzung sehen wir also auch politische Ziele einer angewandten Wohnpsychologie.

Sprechen wir von Wohnpsychologie in der pädagogischen Praxis, so sollten wir hier zwischen dem Bereich der Sozialpädagogik und dem Bereich spezieller Bildungsformen (Krabbelstube, Kindergarten, Schule, Hort usw.) unterscheiden.

In unserem Beispiel einer beengten Wohnsituation können wir darauf hinweisen, dass Beengungserleben (crowding) zu erlernter Hilflosigkeit führen kann (Roding, 1976). Nach Maxwell (1996) wirkt sich diese Hilflosigkeit nicht nur in der Wohnsituation aus, sondern wird häufig generalisiert. Das heißt, erlernte Hilflosigkeit,

ausgelöst durch eine beengte Wohnsituation, kann sich sehr deutlich auf die Schulleistungen auswirken. Dies zu wissen, kann in einer schulpsychologischen Beratung Lösungsmöglichkeiten eröffnen, etwa indem eine bessere Gestaltung des Arbeitsplatzes angeregt wird.

#### 4.5. Wohnpsychologie in der sozialpsychologischen Praxis

Sozialpsychologie scheint der Wohnpsychologie sehr nahe zu sein, weil Wohnen immer die mehr oder weniger gelungene Einbindung in soziale Systeme bedeutet. Das Wohnen besteht aus räumlichen und sozialen Aspekten. Die Verknüpfung dieser könnte in manchen Bereichen der Sozialpsychologie eine Ausweitung der Möglichkeiten bringen.

Im Bereich der Jugendwohlfahrt oder verschiedener familienbetreuenden Institutionen ist wohnpsychologisch inspiriertes Denken sicherlich hilfreich. Denken wir etwa an den Zusammenhang von Beengungserleben mit aggressiven Verhalten und Gewaltanwendung. Auch wenn wir den Familien nicht empfehlen können, in eine neue größere Wohnung umzuziehen, so könnte der Umgang mit der bestehenden Wohnung, der Umgang mit Privatheit und Rückzugsmöglichkeiten, doch auch eine Verbesserung bringen. Dies ist natürlich nur im präventiven Sinne zu sehen. Bei akuter Gewaltanwendung ist die wohnpsychologische Intervention nicht das Mittel der Wahl.

#### 4.6. Wohnpsychologie in der gerontologischen Praxis

Wenden wir uns dem anderen Ende eines Lebenszyklus zu, so wird aufgrund der eingeschränkten Möglichkeiten vieler älterer Menschen deutlich, dass die Wohnsituation und das engere Wohnumfeld gegenüber dem früheren Erwachsenenalter deutlich an Bedeutung gewinnen. Damit wirken störende Faktoren deutlicher und schränken die Lebensqualität stärker ein als vorher. Im Bereich der altersgerechten Wohnraumentwicklung ist mit der Bedachtnahme der Kriterien des „design for all“ (barrierefreie Gestaltung) ein wichtiger Schritt getan. Es ist jedoch ein Trugschluss zu meinen, dass die Voraussetzungen für altersgerechtes Wohnen damit in vollem Umfang erfüllt wären. Dies ist ganz entschieden nicht der Fall. Es fehlen die Faktoren, die ein aktives und sozial eingebundenes Leben ermöglichen. Bedenkt man die aktuelle demographische Entwicklung, wird die Bereitstellung von altersgerechten Wohnraum, im hier vorgestellten umfassenden Sinne, eine Aufgabe des Wohnbaues, die nur durch die Entwicklung von neuen Wohnformen bewältigt werden kann. Um hier nicht im Experimentierstadium stecken zu bleiben, ist ein Bezugsrahmen wichtig, den die Wohnpsychologie bereitstellen kann. Wohnformen wie etwa das Cohousing (Mc Camant & Durrett, 2011) mit einer ausgewogenen

Kombination von Privatheit und Gemeinschaft dürften die erforderlichen Qualitäten in einem guten Ausmaß bieten. Es hat sich gezeigt, dass ältere Personen, die in gemeinschaftlichen Wohnprojekten leben, später in institutionalisierte Wohnformen (Altenheim, Pflegeheim) umziehen müssen. Dies ist nicht nur im Sinne der Einzelpersonen wichtig, sondern auch in gesellschaftspolitischen Zusammenhängen.

Wohnpsychologie kann die Bedingungen definieren, unter denen Menschen später in betreute Wohnformen umziehen müssen, hat aber auch hier große Relevanz, wenn auf engerem Raum die menschlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen sind. Gelungene Privatheitsregulation, der Umgang mit Nähe und Distanz, aber auch anderer Aspekte von salutogenen Lebenswelten sind Kernthemen aller institutionalisierten Wohnformen und sollten sowohl in der Planung als auch in der Betreuungsarbeit Beachtung finden.

## 5. Was es braucht, um Wohnpsychologie sinnvoll anzuwenden

Um die Wohnpsychologie als die komplexe Form einer Psychologie der gebauten Umwelt anwenden zu können, sind einige Voraussetzungen notwendig, die in diesem Artikel beschrieben wurden. Zum einen braucht es einen normativen Bezugsrahmen, um beschreiben zu können, was gewünschte Wirkungen in der Mensch-Umwelt-Interaktion sind. Dazu wird hier das Konzept der salutogenen Lebenswelten vorgestellt. Weiters braucht es zu den verschiedenen psychologischen Prozessen eine umfassende Grundlagenforschung, die in verschiedenen Forschungsgebieten bereits vorhanden ist. Es bedarf auch einer interdisziplinären Zusammenschau dieser Forschungsthemen. Um dieses Wissen dann anwenden zu können, ist eine Auseinandersetzung mit den Rahmenbedingungen der Anwendungsfelder notwendig. Anwendungsmöglichkeiten bestehen in der Planung, in der psychologischen, pädagogischen oder gerontologischen Praxis. Wohnpsychologisches Wissen und Methodik können also als grundlegende Anwendungsform der Psychologie unter Einbindung der lebensweltlichen Zusammenhänge von Menschen gesehen werden.

## Literatur

- BLINKERT, B. (1993). Aktionsräume von Kindern in der Stadt. Eine Untersuchung im Auftrag der Stadt Freiburg. Pfaffenweiler: Centaurus.
- CORDING, E. (2007). Wohnen in der Dichte – bauliche Bedingungen der Privatheitregulation im Außenraum verdichteter Wohnformen. Dissertation Universität Oldenburg.
- DEINSBERGER, H. (2007). Die Psycho-Logik von Wohnbaustrukturen: Die Beziehung Mensch-Wohnung-Umfeld und ihre systemischen Grundlagen. Norderstedt: Books on Demand.
- EVANS, G. W. & McCOY, J. M. (1998). When buildings don't work: The role of architecture in human health. *Journal of Environmental Psychology*, 18, 45-94.

- EVANS, G. W., WELLS, N. M. & MOCH, A. (2003). Housing and mental health: A review of the evidence and a methodological and conceptual critique. *Journal of Social Issues*, 59, 475-500.
- FLADE, A. (2006). Wohnen psychologisch betrachtet. Bern: Hans Huber.
- FLADE, A. (2008). Architektur psychologisch betrachtet. Bern: Hans Huber.
- HELLBRÜCK, J. & FISCHER, M. (1999). *Umweltpsychologie. Ein Lehrbuch*. Göttingen: Hogrefe.
- LANG, A. (1988). Die kopernikanische Wende steht in der Psychologie noch aus! Hinweise auf eine ökologische Entwicklungspsychologie. *Schweizerische Zeitschrift für Psychologie*, 47(2/3), 93-108.
- MAXWELL, L. E. (2003). Home and school density. Effects on elementary school children. *Environment and Behavior*, 35, 566-578.
- MCCAMANT, K. & DURRET, C. (2011). *Creating Cohousing. Building sustainable communities*. Cabriola Island: New Society Publishers.
- REICHL, H. (2014). *Humane Lebenswelten: Eine Psychologie des Wohnens und Planens*. Ott nang: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- REICHL, H., (2015). *Das Familienhaus. 7 Module zum Planen auf der Grundlage familiengerechter Raumkonzepte*. Ott nang: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- RODIN, J. (1976). Density, perceived choice, and response to controllable and uncontrollable outcomes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 12, 564-578.
- SCHUBERT, H. & SCHNITTGER, A. (2005). *Sicheres Wohnquartier, gute Nachbarschaft*. Niedersachsen: Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit.
- SKJAEVELAND, O. & GÄRLING, T. (1997). Effects of interactional space on neighboring. *Journal of Environmental Psychology*, 17, 181-198.
- WALDEN, R. (1993). *Lebendiges Wohnen: Entwicklung psychologischer Leitlinien zur Wohnqualität. Aneignungshandlungen in Wohnwelten aus der Sicht von Architekten, Bewohnerinnen und Bewohnern*. Frankfurt: Peter Lang.

## Autor

### Bmst. Mag. Herbert Reichl

Studium der Psychologie in Salzburg, planender Baumeister mit dem Schwerpunkt der familien- und lebensphasengerechten Planung, Wohnqualitätsanalysen und Raumqualitätsanalysen in verschiedenen Beratungssituationen, Entwicklung von gemeinschaftlichen Wohnprojekten, Seminare zur Wohn- und Architekturpsychologie



Irisweg 3  
A-4901 Ott nang/H.  
Telefon: +43 (0)7676 20058  
herbert.reichl@iwap.at  
www.planen-und-wohnen.at  
www.iwap.at