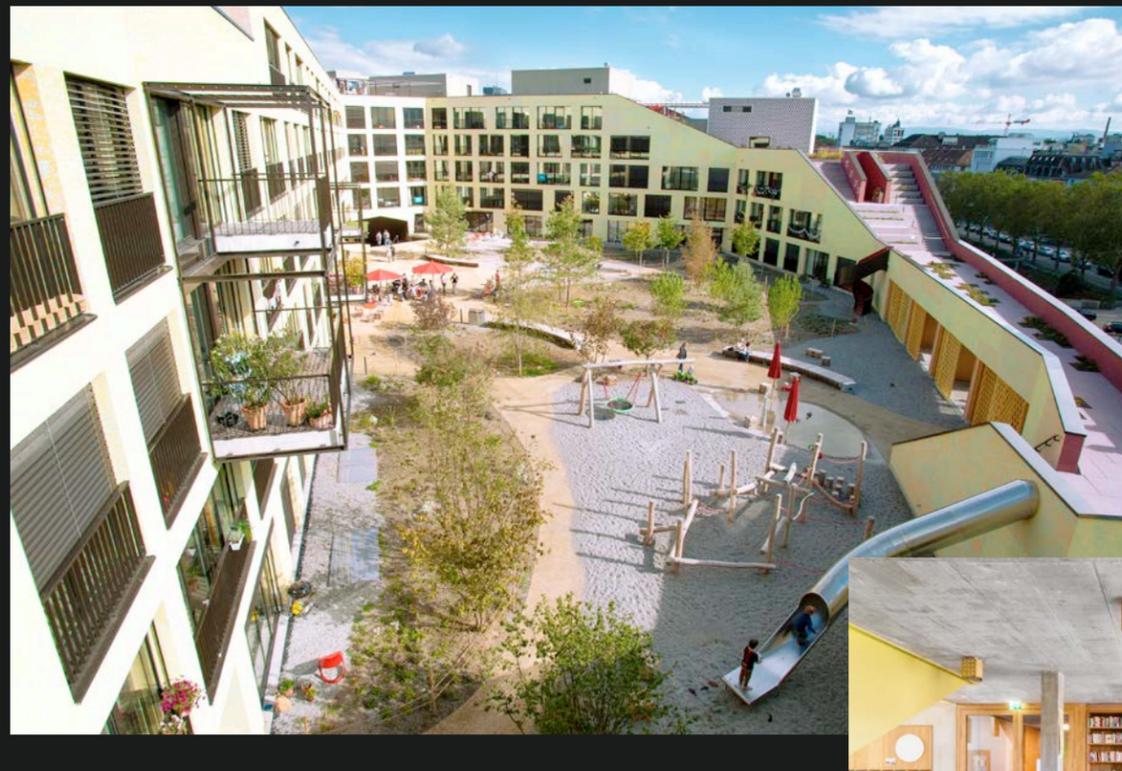




ZUR PERSON

MARTINA PÜRINGER ist Inhaberin des Büros raum:evolution in Wien. Nach ihrem Architekturstudium an der TU Wien spezialisierte sie sich auf Architektur- und Wohnpsychologie. Püringer blickt auf 20 Jahre Planungserfahrung und ist Vorstandsmitglied am Institut für Wohn- und Architekturpsychologie (IWAP) in Graz. raumevolution.at



GEMEINSCHAFT kann im Gebäude der Genossenschaft Kalkbreite in Zürich sowohl im Außenraum wie auch im Inneren gelebt und erlebt werden. Der Hof bietet vielfältige Möglichkeiten zur Erholung, einen Spielplatz für Kinder und eine vielseitig nutzbare Dachanlage mit Sitzstufen. Die Eingangsbereiche sind offen und hell gestaltet. Sie sind wohnlich eingerichtet und bieten Sitzmöglichkeiten wie auch eine kleine Bibliothek. Diese Bereiche erinnern mehr an ein Hotellobby denn einen Eingangsbereich und laden zu spontanen Gesprächen und Zusammenkünften ein.



„Schieben Sie den Tisch mal **woanders** hin!“

Martina Püringer, Expertin für Architekturpsychologie, über Home-Office und Wohnbedürfnisse

Gerade im letzten Jahr wurde vielen bewusst, dass die Räume, in denen wir leben und arbeiten, einen erheblichen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden haben. Räume prägen unser Verhalten, beeinflussen unsere Beziehungen und unsere Stimmung. Sie können Kom-

munikation und Miteinander fördern – oder auch verhindern. Mit diesem Wechselspiel zwischen Räumen und Emotionen beschäftigt sich die Wohn- und Architekturpsychologie. Ihre Erkenntnisse können auch helfen, bessere Lebens- und Arbeitsräume zu schaffen.

Was genau macht eine Expertin für Wohn- und Architekturpsychologie? Wir beschäftigen uns mit dem Menschen und seiner Wahrnehmung von Räumen. Unser Gebiet umfasst im Prinzip den gesamten gebauten Lebensraum: Dazu gehören Innenräume und deren Gestaltung,

Gebäude, aber auch Außenbereiche wie öffentliche Plätze, Parkanlagen und Stadträume. Unser Beratungs- und Planungsbereich ist also groß: von Wohnzonen bis hin zu Stadträumen. Wir können dabei helfen, die Lebensqualität, die Wohnqualität und das Wohlbefinden von Menschen

zu verbessern oder auch Büroräume zu schaffen, die der Konzentration dienlich sind und sich positiv auf die Motivation auswirken. Das sind nur einige Beispiele. **Die Wahrnehmung von Räumen ist doch sehr individuell: Kann man überhaupt allgemeingültige Aussagen formulieren?** Das stimmt, wir sind alle individuell. Aber es verbindet uns mehr, als uns trennt. Nehmen wir beispielsweise die Wirkung der Farbe Rot. Betritt man einen Raum, in dem Rot vorherrscht, so erhöht sich unser Puls und unsere Wahrnehmung ist geschärft. Das haben qualitative wie quantitative Untersuchungen gezeigt. Aber unsere Gefühle hängen auch von der Dauer des Aufenthaltes ab: Würde ich mich lange in diesem von Rot dominierten Raum aufhalten, würde dies zu Unruhe und zu Nervosität – und vielleicht auch zu Aggression – führen.

In der Pandemie haben viele festgestellt, wie wichtig eine gute Nachbarschaft ist: Man unterstützte sich bei Besorgungen, nutzte vielleicht häufiger gemeinschaftlich den Hof, und weil alle zu Hause waren, lernte man sich besser kennen. Welche räumlichen Gegebenheiten stärken das Miteinander? Das können zum Beispiel großzügig angelegte Treppenhäuser sein: sodass es nicht nur ausreichend Platz gibt, um dem anderen auszuweichen, sondern auch für ein Gespräch. Natürliche Materialien wie Holz, harmonisierende Farben und ausreichend Tageslicht stärken die Aufenthaltsqualität zusätzlich. Sitzgelegenheiten wie zum Beispiel eine niedrige Fensterbank, die älteren Menschen auch für eine Pause dienen kann, schaffen Orte der Begegnung. Gut ist es auch, wenn man den privaten Eingangsbereich individualisieren kann, beispielsweise durch ein

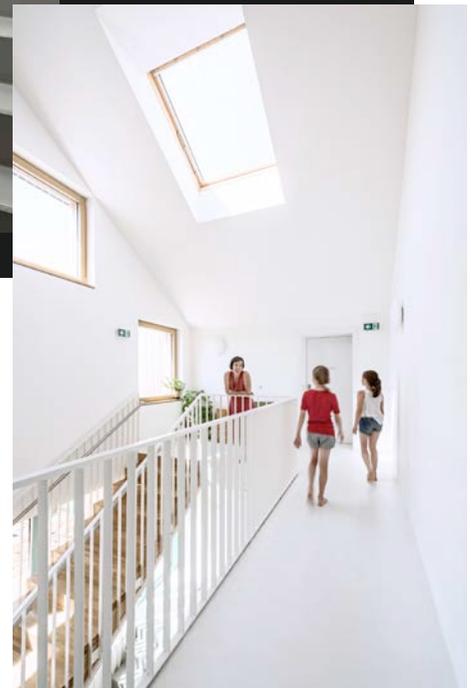
Möbel. Durch diese halböffentlichen Bereiche übernehmen Bewohner häufig mehr Verantwortung für das gesamte Haus, das schafft ein großzügigeres Wohn- und ein Wir-Gefühl. **Durch die aktuellen Umstände haben viele Menschen mehr Zeit zu Hause verbracht. Der Wohnraum wurde zum Büro, zur Schule, zum Kindergarten. Wie gehen Sie gerade in den aktuellen Zeiten vor, in denen „Mehrfachbelastung“ der Räume kommt?** Es braucht zunächst immer ein persönliches Gespräch. Hier werden Vorlieben, Bedürfnisse, aber auch Konflikte deutlich. Zudem ist es wichtig, dass man eine Raumanalyse und ein Raumdiagramm erstellt. Welche Räume werden wie oft und

wann genutzt? Wer nutzt welche Wege und zu welcher Zeit? Wo läuft man sich oft über den Weg und wo kommt es zu Konflikten? Wie jede einzelne Person die Wohnung nutzt, zeichnet man im Grundriss nach. Im Anschluss an die Raumanalyse und das Gespräch kann man bereits sehr gut Orte ausfindig machen, wo eine Veränderung das Wohnen und Leben verbessern kann. **Hat das Home-Office unseren Wohnraum verändert?** Die Digitalisierung erlaubt uns zwar, von zu Hause zu arbeiten, aber unsere Räume sind darauf meistens nicht ausgelegt. Um konzentriert zu arbeiten, brauchen wir Räume, in die wir uns zurückziehen können. Und in vielen Wohnungen und Häusern sind diese →

FOTOS: © RAUMEVOLUTION (1), VOLKER SCHOPP (2), INTERVIEW: ADELINE SEIDEL



DIE ERSCHLISSUNG
ist beim Wohnprojekt Hasendorf im Ort Hasendorf in Österreich großzügig gehalten. Sie verbindet die privaten Wohneinheiten mit der Gemeinschaftsküche und anderen gemeinschaftlich genutzten Bereichen wie der Fahrradwerkstatt, dem Co-Working Space und dem Garten. Viel Tageslicht, zurückhaltende Materialien und eine farblich harmonische Möblierung schaffen eine angenehme Stimmung für den Aufenthalt.



nicht vorhanden. Daher braucht man gute individuelle Lösungen, um Zonen zum Lernen und Arbeiten zu schaffen. Das kann ein Paravent oder ein Vorhang sein, der diese Funktion visuell abtrennt. Grundsätzlich gilt: Wenn die Gemeinschaft gestärkt wird, braucht es auch verstärkt Rückzugsbereiche. Wo Raum fehlt, kann das auch zeitlich organisiert werden, indem beispielsweise ein Raum oder ein Bereich einer Person für eine bestimmte Zeit zugeordnet wird. Um noch einmal auf die Arbeitsmethodik zurückzukommen: Eine Analyse muss nicht zwangsläufig große Umbaumaßnahmen nach sich ziehen. Manchmal stellt sich heraus, dass man einfach ein Regal von der Wand in den Raum einschieben kann, um zwei Raumzonen für unterschiedliche Bedürfnisse zu schaffen. **Wohnen hat auch viel mit Gewohnheit zu tun: Wie können veränderte Wohnbedürfnisse befriedigt werden,**

wenn wir die Räume baulich nicht verändern können?
Wir nutzen eine Wohnung oder ein Haus oftmals so, wie wir es von unseren Eltern her kennen: das Wohnzimmer zum Fernsehen, das Kinderzimmer zum Spielen, den Flur als Garderobe. Doch wo sich Bedürfnisse verändern, sollten auch entsprechend die Nutzungsmöglichkeiten angepasst werden. Wenn wir unsere Einrichtung umstellen, beeinflussen wir damit unsere Abläufe und verändern auch unser Verhalten. Oftmals thront noch immer der Fernseher zentral im Wohnraum, dabei wird er gar nicht mehr so häufig genutzt, und eigentlich braucht diese Tätigkeit nicht so viel Platz. Zudem gibt es dann nicht die Möglichkeit, dass jemand zur gleichen Zeit in Ruhe in diesem Raum lesen kann. Auch ein Schlafzimmer kann ja nicht nur zum Schlafen genutzt werden – es kann für andere Funktionen aktiviert werden.

Beispielsweise könnte ein Teil des Schlafzimmers als Ruhe- und Konzentrationsbereich dienen, aber auch als Yoga- und Meditationsraum.
Ist denn komfortables Wohnen von der Größe abhängig?
Nein, komfortabel hat etwas mit der Persönlichkeit des Menschen zu tun, denn komfortabel sieht für jeden anders aus. Was es aber braucht, ist der Mut abzuweichen und sich nicht von irgendwelchen Trends und vermeintlichen Must-haves verlocken zu lassen, die uns suggerieren, wie unser Zuhause auszuschauen hat, damit wir uns darin wohlfühlen. Das endet meistens nur mit einem Sammelsurium von zu vielen Dingen: Was bleibt, ist wenig Raum – im wahrsten Sinne des Wortes.
Aber wie findet man heraus, wie man seinen individuellen Wohnbedürfnissen

tatsächlich besser entspricht?
Man kann es herausfinden, indem man anfängt, seinen Wohnraum umzukrempeln. Schieben Sie den Tisch mal woanders hin und geben Sie dem Sofa mal eine Stelle, an dem es noch nie war, und schauen Sie, wie das auf Sie wirkt. Probieren Sie es aus! Räume und Möbel beeinflussen uns ganz massiv. Und wenn wir die Räume und ihre Ausstattung verändern, dann wird sich unser Verhalten ändern. Wohnräume sollen und dürfen sich wandeln – so oft, wie sich unsere Bedürfnisse verändern. 