

Psychologische Ressourcen im Kontext unserer Lebensräume

Wie Raumqualität zur Stärkung psychischer Ressourcen eingesetzt werden kann

Psychological Resources in the Context of Our Living Environment – How Room Quality Can Be Used to Strengthen Psychological Resources

Herbert Reichl & Esther Sandrieser-Hubich

Themenschwerpunkt Architektur, Umwelt und Wohnen

Zusammenfassung

Räume und Gebäude wirken auf unser Erleben und Verhalten und haben einen erheblichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Gerade im therapeutischen Kontext kann dies genutzt werden, um Ressourcen zu stärken. Um zu verstehen, wie dies passiert, sprechen wir von psychischen Ressourcen, die durch verschiedene Raumqualitäten gestärkt werden können. Neben den Räumen an sich, ist es auch der Gestaltungsprozess, der etwa zu Selbstwirksamkeit führen kann. Durch die Beschreibung der psychischen Ressourcen und der Raumqualitäten erschließen sich Möglichkeiten, der Einbindung in einen therapeutischen oder beratenden Kontext. Die zahlreichen Schnittstellen von Raumqualitäten und psychischem Erleben bieten eine große Menge an Möglichkeiten die KlientInnen während einer Therapie oder Beratung zu stärken. Auch Konflikte können sich in Räumen spiegeln. Dies in den therapeutischen Kontext zu integrieren, ist ein weiterer Schritt, der hier nicht abgehandelt wird. Der vorliegende Artikel fokussiert klar auf Ressourcenstärkung im, durch und mit Raum.

Abstract

Rooms and buildings affect our experience and behavior and have a significant impact on psychological well-being. This can be used, especially in psychological contexts, to strengthen resources. To understand how this happens, we refer to psychological resources that can be enhanced through various room qualities. In addition to the rooms themselves, the design process can also lead to outcomes such as self-efficacy. By describing psychological resources and room qualities, opportunities for integration into a therapeutic or counseling context become apparent. The numerous intersections between room qualities and psy-

chological experiences offer a wide range of possibilities for empowering clients in therapy or counseling. Conflicts can also be reflected in our rooms. Integrating this into the therapeutic context is a further step that is not covered here. This article clearly focuses on strengthening resources in, through and with rooms.

1. Einführung in die Wohnpsychologie

Die Wohnpsychologie beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Räumen und Gebäuden sowie dem menschlichen Erleben und Verhalten. Sie untersucht, wie physische Umgebungen das emotionale und psychische Wohlbefinden beeinflussen. In diesem Kontext ist es entscheidend, die genannten Ressourcen-Begriffe zu definieren, deren Relevanz im therapeutischen Kontext zu erläutern und anschließend deren Verbindung zu Wohnräumen und Raumpsychologie herzustellen. In diesem Sinne sprechen wir dann von Raumqualitäten, die sich erst in Bezug zu den menschlichen Bedürfnissen ergeben und auf menschliches Erleben und Verhalten wirken.

Die Qualität menschlicher Lebensräume (Deinsberger-Deinsweger, 2016) hat eine allgemeine Dimension, also Aspekte, die für alle Menschen weitgehend zutreffen und eine individuelle Wohnpsychologie braucht immer beide Dimensionen.

Die Wohnpsychologie ist nicht zu verstehen als eine Form von „Schöner Wohnen“. Wir könnten sie eher unter dem Titel „Besser Leben“ einordnen. „Besser“ meint hier: bedürfnisorientiert, authentisch und insbesondere gesund zu wohnen und damit zu leben. Die Raumwirkungen sind salutogen oder pathogen (Reichl, 2015). Wir können zahlreiche Raumfaktoren benennen, die hier einzuordnen sind. In dem Artikel wollen wir uns damit beschäftigen, welche psychischen Ressourcen ein

Mensch hat, um gesund zu bleiben und wie Wohnen auf diese wirkt. Nehmen wir als Beispiel die Ressource des Urvertrauens. Urvertrauen drückt aus, dass die Welt für uns ein sicherer und Geborgenheit gebender Platz ist. Die Welt, das sind die nahestehenden Menschen und die Umwelt, also die gebaute und die nicht gebaute Umwelt. Aus der Psychoanalyse wissen wir, dass „das Glänzen im Auge der Mutter“ (Kohut, 1981), also die Empathie der Eltern, Voraussetzung ist für Urvertrauen und eine gesunde Entwicklung von Kindern. Wir wissen auch, dass Lärm etwa die Eltern weniger responsiv macht. Die Eltern reagieren also weniger auf die Gefühlsäußerungen des Kindes, wenn sie selbst – durch Umwelteinflüsse wie z. B. Lärm – gestresst sind. Ob Geräusche zu Lärm werden, wird maßgeblich durch die Akustik von Räumen beeinflusst (siehe Raumqualität 4 in diesem Artikel). Hier gibt es einen klaren Zusammenhang: Der Stress der Eltern – hervorgerufen z. B. durch den Faktor Lärm, der als einer von vielen Wohnstressen (Reichl, 2014) bezeichnet werden kann – reduziert die Empathiefähigkeit und dies trägt zu einem gestörten Urvertrauen bei.

1.1. Rückblick und Einordnung

Im Artikel „Wohnpsychologie in der Praxis“ in der PiÖ-Ausgabe 2/2015 wurde das Konzept der salutogenen Lebenswelten mit diesen folgenden Dimensionen des Wohnens (siehe Tabelle 1, linke Spalte) vorgestellt:

Tab. 1: Salutogene Raumdimensionen und psychische Ressourcen

Salutogene Dimensionen lt. Reichl (2015)	Psychische Ressourcen, die durch Wohnen und Raumqualität gestärkt werden können
- Ortsbindung, - Erholung und Regeneration, - Empfinden von Sicherheit und Geborgenheit, - Zusammenleben (wohnungintern), - soziale Einbindung (wohnungsextern), - Selbstbestimmung und Persönlichkeitsentfaltung, - persönliche Ressourcenschonung sowie - Entwicklung über die Lebensspanne.	- Achtsamkeit, - Autonomie und Selbstwirksamkeit, - Entspannungs- und Erholungsfähigkeit, - Selbstfürsorge, - Sicherheitsempfinden, - soziale Kontakte und Beisammensein, (Ur)Vertrauen und - Verwurzelung.

Im vorliegenden Artikel werden diese Dimensionen im therapeutischen Sinn weitergedacht und wir sprechen nun von psychischen Ressourcen und deren Stärkung durch Raumqualitäten.

Ziel ist es, dass PraktikerInnen einen Eindruck bekommen, wie Wohnen und Räume allgemein auf ihre KlientInnen wirken und wie die Dimensionen des Wohnens in den therapeutischen Prozess einbezogen werden können, um psychische Ressourcen zu stärken. Räume sind hier sowohl als Innenräume und auch als Außenräume gedacht.

2. Wieso und wie tragen Räume zur Stärkung von psychischen Ressourcen bei?

2.1. Die Dimension Raum

Raum und Zeit sind zwei grundsätzliche Dimensionen unseres Lebens. Fügen wir die soziale Ebene hinzu, haben wir die Grundlagen, in denen Leben passiert und sich entwickelt. Die Erforschung von Raumqualität ist für die meisten Menschen relativ neu. Vor etwas mehr als 50 Jahren entstand die Architekturpsychologie. Seither wurde viel geforscht und wir können bereits sehr klare Aussagen dazu treffen, welche Raumqualitäten dem Menschen guttun, also salutogen wirken, und welche ihm eher schaden.

Ebenso können wir klar definierte psychische Ressourcen unterscheiden, die Gesundheit unterstützen. Je nachdem, welcher psychologischen Richtung man sich zugehörig fühlt, spricht man von Urvertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, Resilienz, Fähigkeit zur Entspannung, Achtsamkeit usw. Räume können jede einzelne dieser Ressourcen stärken oder schwächen. Sie haben verschiedene Dimensionen: Weitläufige Küsten und Savannen in unberührter Natur, Siedlungen, Städte, Gebäude zum Wohnen und Arbeiten, bis zum kleinen Kästchen im Schlafzimmer, wo wir wertvolle persönliche Dinge aufbewahren – all dies sind „Räume“. In diesem Artikel beschreiben wir, wie verschiedene Raumqualitäten unsere psychischen Ressourcen unterstützen, wodurch die Räume selbst zur Ressource werden.

Hier zwei Beispiele: Eine gut beforschte Theorie ist etwa die ART (Attention Restoration Theory) nach Kaplan & Kaplan (1989), Kaplan (1995). Eine Wiederherstellung von Aufmerksamkeit entsteht durch Faszination, das Gefühl weit weg zu sein, die Wahrnehmung von Weite und Ausdehnung sowie eine Passung mit den persönlichen Bedürfnissen. Diese Erholung tritt vor allem in der Natur ein. Der Mensch gelangt dabei in einen Zustand müheloser, ungerichteter Aufmerksamkeit. Zunächst kann man sagen, dass dies die Ressource Erholungsfähigkeit stärkt. Manchmal entsteht in der Natur auch das Gefühl der Einbindung in ein großes Ganzes, wodurch Urvertrauen gestärkt wird. Sucht man die Natur bewusst auf, um sich etwas Gutes zu tun, bildet dies einen Akt der Selbstfürsorge. In der Natur sind Menschen offener für Sozialkontakte und kommen leichter ins Gespräch. Gelingt es, die salutogene Qualität der Natur in die Innenräume zu transferieren, steigert das deren Qualität ungemein. So wird auch der Raum zur Ressource, die den Menschen als Gesamtes stärkt und ihn bei seiner Weiterentwicklung unterstützt.

Nun drängt sich wahrscheinlich die Frage auf, wie diese Zusammenhänge zum Nutzen der Menschen verwendet werden, ja sogar in einen psychologischen Prozess eingebunden werden können. Der Fokus auf

Räume und das Wohnen kann für die KlientInnen eine gewisse Erleichterung darstellen, weil Veränderung greifbar und sichtbar gemacht werden kann, wenn sie im Außen und nicht direkt bzw. ausnahmslos im Innen stattfindet. Dieses Außen wirkt dann auf das Innenleben zurück, genauso wie der Akt des Gestaltens selbst. Dabei kommt es nicht auf die übliche architektonische Qualität an.

Sobald wir etwas in unseren Lebensräumen ändern und dies sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirkt, wird auch die Ressource der Selbstwirksamkeit gestärkt, denn „wir können sichtbar/greifbar etwas dazu beitragen, dass es uns gut geht“.

So wie die ART-Theorie gibt es eine ganze Reihe wissenschaftlich gut erforschter Konzepte zu Raumqualitäten (Reichl, 2014), die einige der oben genannten Ressourcen unterstützen, wie etwa das Konzept der Privatheit, die man als „Zugangskontrolle zum eigenen Selbst“ definieren kann. Was bewirkt Privatheit? Ziehe ich mich für eine gewisse Zeit aus der Öffentlichkeit zurück, so kann ich die sozial gewünschten Verhaltensweisen, Rollen und vielleicht auch Masken ablegen und so sein, wie ich bin. Dies ist wichtig für die emotionale Selbstregulation und für die Möglichkeit der Entspannung und Erholung (Petersen, 1997). Privatheit hat auch eine soziale Funktion, wenn es um Gruppen wie die Familie geht. Die Familie braucht als Gruppe Privatheit, um sich als zusammengehörend zu empfinden. Dies verlangt nach Flade (2006) eine abgestufte Privatheit, den Privatheitsgradienten in einem Haus oder in einer Wohnung.

3. Psychische Ressourcen im Kontext der Wohnpsychologie

Psychische Ressourcen beziehen sich auf die inneren Fähigkeiten und Stärken eines Individuums, die es ihm ermöglichen, mit Stress, Herausforderungen und Lebenskrisen umzugehen. Sie helfen dabei, die psychische Gesundheit zu fördern und die Lebensqualität zu verbessern. Lassen Sie uns die im Artikel besprochenen Ressourcen zunächst definieren und anschließend deren Verbindung zu Wohnräumen und Raumqualitäten (kurz RQ) herstellen. Letztgenannte werden im Anschluss betrachtet. Alle psychologischen Ressourcen können auf vielfältige Weise durch Raumgestaltung unter Zuhilfenahme der Raumqualitäten unterstützt werden.

3.1. Achtsamkeit

Definition: Achtsamkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und Gedanken und Gefühle ohne Urteil zu beobachten. Sie fördert emotionales Wohlbefinden und Stabilität sowie die Stressbewältigung (Kabat-Zinn, 2005) und erhöht das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse. Achtsamkeit hat somit positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Verbindung zu Wohnräumen: Räume können durch ruhige Farben (RQ 2), Licht (RQ 3), natürliche Materialien und Naturelemente (RQ 5) zur Förderung einer Achtsamkeitspraxis beitragen und dazu einladen, in-nehalten und den Moment zu genießen (Brown & Ryan, 2003). Yeong Chow et al. haben 2020 beispielsweise festgestellt, dass die Wirkung von Meditation durch großflächige Naturbilder verbessert wird.

3.2. Autonomie und Selbstwirksamkeit

Definition: Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet den Glauben an die eigene Fähigkeit, bestimmte Aufgaben erfolgreich zu bewältigen und beeinflusst maßgeblich die Motivation sowie die Handlungsbereitschaft. Diese Überzeugung, dass man selbst Einfluss auf seine Lebensumstände hat, ist ein zentraler Aspekt der Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997). In ähnlicher Weise beschreibt Autonomie die Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu treffen und unabhängig zu handeln. Die Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung sowie die Förderung von Autonomie helfen KlientInnen dabei, ihre Ziele zu erreichen und Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Forschungsergebnisse zeigen, dass sowohl eine hohe Selbstwirksamkeit als auch ein stimmiges Maß an Autonomie mit einer besseren psychischen Gesundheit und Lebenszufriedenheit korrelieren (Ryan & Deci, 2017).

Verbindung zu Wohnräumen: Selbst gestaltete Räume stärken den Eindruck, Einfluss auf das eigene Leben zu haben und die BewohnerInnen erleben ein höheres Maß an Kontrolle über ihr Leben (Ryan & Deci, 2017). Klare Grenzen im Raum (RQ 6), die durch Möbelanordnungen oder Raumteiler entstehen, schaffen Zonen, um Privatheit sowie Zusammenkommen steuern zu können. Dies fördert das Gefühl von Kontrolle über die eigene Umgebung und unterstützt die persönliche Entwicklung, die persönliche Identität und das Selbstwertgefühl.

3.3. Entspannungs- und Erholungsfähigkeit

Definition: Entspannungs- und Erholungsfähigkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, sich zu entspannen, neue

Energie zu tanken und Stress besser zu bewältigen. In der Therapie werden Techniken zur Entspannung gefördert, um KlientInnen zu helfen, Stress abzubauen und ihre emotionale Stabilität zu verbessern.

Verbindung zu Wohnräumen: Beinahe alle Raumqualitäten tragen dazu bei, dass sich die BewohnerInnen erholen und neue Energie tanken können. Bereiche, die gezielt für Entspannung gestaltet sind, wie Ruhezonen oder Meditationsräume, fördern die Erholungsfähigkeit. Holz etwa hat eine natürliche Farbe (RQ 2), eine angenehme Haptik (RQ 3) und eine angstlindernde Wirkung. Biodynamisches Licht, das natürliches Licht imitiert, oder dimmbare Lampen (RQ 1) können eine Atmosphäre der Entspannung schaffen. Privatheit (RQ 6) kann den Alltag entschleunigen und das Wohlbefinden steigern.

3.4. Selbstfürsorge

Definition: Selbstfürsorge bezeichnet die bewusste Praxis, die eigene physische, emotionale und psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern und zu erhalten. Psychologisch betrachtet umfasst Selbstfürsorge Aktivitäten – und Passivitäten –, die das Wohlbefinden steigern, Stress reduzieren und die Resilienz stärken, indem stimmige und gesunde Gewohnheiten in den Alltag integriert werden.

Verbindung zu Wohnräumen: Jede bedürfnisorientierte Raumgestaltung bildet einen Akt der Selbstfürsorge, so z. B. die Möglichkeit, sich zurückziehen und zu entspannen, das Essen in entspannter Atmosphäre, bewusste Körperpflegerituale usw. Raumgestaltung kann diese Aktivitäten unterstützen und im besten Fall sogar anregen, indem der Essplatz beispielsweise entsprechend vorbereitet ist oder Pflegeprodukte attraktiv in Sicht- und Reichweite aufgestellt sind. Räume, die Privatheit und Sicherheit ausstrahlen, sind dazu geeignet, Selbstfürsorgepraktiken auszuüben.

3.5. Sicherheitsempfinden

Definition: Sicherheitsempfinden beschreibt das subjektive Gefühl von Geborgenheit und Schutz in einer bestimmten Umgebung oder Situation. In der Therapie erhöht es die Bereitschaft zur Selbstoffenbarung und fördert somit den therapeutischen Prozess (Mikulincer & Shaver, 2007).

Verbindung zu Wohnräumen: Eine klare Gliederung der Wohnräume – wie z. B. beim „Raum-im-Raum“-System bei Kinderschlaflätzen – sowie gut beleuchtete und erkennbare Zugänge, fördern das Sicherheitsempfinden der BewohnerInnen. Wenn KlientInnen sich in ihrem Zuhause sicher fühlen, können sie sich besser entspannen und ihre Energie auf positive Aktivitäten konzentrieren.

3.6. Soziale Kontakte und Beisammensein

Definition: Soziale Kontakte bedeuten hier die Beziehungen zu anderen Menschen, die für das emotionale Wohlbefinden und die soziale Unterstützung entscheidend sind (Berkman & Glass, 2000). Sie haben damit Einfluss auf die psychische Gesundheit und die Lebensqualität.

Verbindung zu Wohnräumen: Wohnkonzepte, die Interaktion und Kommunikation fördern, können das Gefühl der sozialen Verbundenheit stärken. Räume oder Gemeinschaftsbereiche, die zum Verweilen und zu gemeinsamen Aktivitäten einladen, unterstützen die sozialen Beziehungen der BewohnerInnen und tragen zu einem positiven Klima bei (Holt-Lunstad et al., 2010). Hier können wir wieder einen Bogen zur Selbstbestimmung spannen, denn es ist wichtig, beim Wohnen aktiv entscheiden zu können, wie viel Beisammensein, wie viel Nähe und wie viel Distanz gerade gebraucht wird (RQ 6). Auch Akustik spielt hierbei eine wichtige Rolle, da sie Gesprächsqualitäten maßgeblich beeinflusst (RQ 4). Ein Wohnumfeld, das soziale Interaktionen ermöglicht, trägt zur Bildung von Netzwerken und zur Unterstützung durch andere bei.

3.7. Urvertrauen und Vertrauen

Definition: Urvertrauen beschreibt das grundlegende Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, das in der frühen Kindheit entwickelt wird. Es ist das Vertrauen in die Welt und in die Menschen um uns herum, das sich aus positiven Erfahrungen und stabilen Bindungen ergibt. Urvertrauen ist entscheidend für die emotionale und soziale Entwicklung und beeinflusst, wie Individuen später Beziehungen eingehen und Herausforderungen bewältigen. Ein starkes Urvertrauen fördert Resilienz und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

Verbindung zu Wohnräumen: Wohnräume, die ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln, können das (Ur)Vertrauen der BewohnerInnen stärken. Eine harmonische Gestaltung, die Rückzugsmöglichkeiten und eine einladende Atmosphäre bietet, unterstützt das Gefühl der Sicherheit. Materialien, die Wärme und Geborgenheit ausstrahlen, wie Holz und weiche Textilien (RQ 3) sowie warme Farben (RQ 2), können das Vertrauen der BewohnerInnen stärken. Es ist erwiesen, dass Holz zur Reduktion von Angst beitragen kann (Ojala, 2023). Symbole, die positive Erinnerungen und das Gefühl von Geborgenheit wachrufen, können Urvertrauen fördern (RQ 7). Ein positives Wohnumfeld fördert nicht nur das individuelle Urvertrauen, sondern auch das Vertrauen in die Gemeinschaft und die sozialen Beziehungen innerhalb des Wohnraums.

3.8. Verwurzelung

Definition: Verwurzelung beschreibt das Gefühl der Zugehörigkeit, der Verbindung zu einem Ort, einer Kultur oder einer Gemeinschaft. Es ist wichtig für das emotionale Wohlbefinden (Hagerty et al., 1996). Diese Ressource spielt eine entscheidende Rolle im therapeutischen Kontext, da sie das psychische Wohlbefinden und die Identitätsentwicklung von KlientInnen maßgeblich beeinflussen kann.

Verbindung zu Wohnräumen: Wohnräume, die eine persönliche Note und kulturelle Identität widerspiegeln, fördern das Gefühl der Verwurzelung. Ein Raum, der Erinnerungen und persönliche Geschichten integriert, stärkt die Bindung der BewohnerInnen an ihren Wohnort (Hagerty et al., 1996). Darüber hinaus trägt eine Umgebung, die Verwurzelung und Zugehörigkeit vermittelt, zur emotionalen Stabilität der BewohnerInnen bei (Scannell & Gifford, 2010).

4. Räume als psychische Ressource – die Qualität(en) von Räumen

Bewirken Raumaspekte wie Farbe, Licht oder Klänge eine Stärkung von Ressourcen, dann schreiben wir ihnen salutogene Qualitäten zu. Einige salutogene Raumqualitäten wollen wir hier beschreiben und anmerken, welche Ressourcen jeweils angesprochen werden. Gleichzeitig mit den Informationen zur Wirkung wollen wir Ihnen auch zeigen, wie wir diese Wirkung erlebbar machen können, um sie damit in einen psychologischen Prozess einzubinden.

4.1. Raumqualität 1 – In einem anderen Licht betrachtet – warmes Licht ist soziales Licht

Wir beziehen uns hier auf Studien, die uns sehr eindringlich zeigen, welche psychologischen Qualitäten Licht hat und wieso Lichtgestaltung so wichtig ist. Kombeiz et al. (2017) fanden heraus, dass warmes Licht (unter 2700 Kelvin) die Kooperationsbereitschaft von Menschen steigert, insbesondere dann, wenn es sich um besonders dominante Menschen handelt. Kooperationsbereitschaft stärkt die sozialen Ressourcen, aber auch die Selbstwirksamkeit. Warmes Licht wirkt entspannend und damit auch erholsam. Ebenso hat die Art der Beleuchtung einen großen Einfluss auf das prosoziale Verhalten (Esteky et al., 2020). Helles Licht fördert die Selbstreflexion und die Disziplin (Steidle & Werth, 2014) und gedämpftes Licht unterstützt die Kreativität (Steidle & Werth, 2013). Natürlich ist auch Tageslicht mit ca. 5000 Kelvin äußerst wichtig, weil es das Nervensystem aktiviert und wir damit leistungs-

fähiger werden (Madan, 2024). Vertraute Gespräche hingegen brauchen „das Licht der Kerze“, also warmes Licht.

Unsere Anregung: Verwenden Sie in Ihrer Praxis eine in der Lichtfarbe dimmbare Lampe und entscheiden Sie je nach Bedarf, welche Lichtfarbe passend ist. Lassen Sie Ihre KlientInnen auch das für sie „richtige Licht“ einstellen und besprechen Sie den Vorgang sowie die Lichtwirkung.

Mit warmem Licht in sozialen Situationen können Sie folgende Ressourcen stärken: Sicherheitsempfinden, Vertrauen, Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge, soziale Kontakte, Entspannung und Erholung.

4.2. Raumqualität 2 – Bringen Sie Farbe in Ihr Leben – Stimmung und Botschaften im Raum

Die Gestaltung mit Farben bietet zahlreiche Möglichkeiten (Buxbaum, 2021). Wir können durch Farben Stimmungen entstehen lassen und Botschaften vermitteln, so wie etwa im Tierreich die Bienen von der Blütenfarbe zur Bestäubung angelockt werden.

Durch Farben können Sie Ihren Räumen ein Ambiente, eine Stimmung verleihen, die Ihnen guttut. Wichtig ist, nicht nur auf den Wow-Effekt zu achten, also auf kurzfristiges Erstaunen, sondern auf langfristige Wirkungen. So würde ein dunkler Holzboden Tragfähigkeit und Stabilität vermitteln. Die Wand im warmen Grün wirkt erholsam und gleichzeitig aktivierend. Die hellblaue Decke schließlich bringt Weite und Offensein in den Raum.

Unsere Anregung: Lassen Sie Ihre KlientInnen ein Moodboard anfertigen und über die dahinterliegenden Bedürfnisse sprechen.

Somit bringen Farben, bei richtiger Anwendung, eine ganze (Farb-)Palette in den Raum und können vielfältige psychische Ressourcen stärken.

4.3. Raumqualität 3 – Berühren, was mich berührt

Wenn wir einen Menschen umarmen, spüren wir seine Lebendigkeit, den Atem, die (Körper)Wärme und seine Bewegungen. Wenn wir Materialien berühren, wollen wir auch das Leben spüren. Kalter Beton und Stahl erzeugen primär visuelle Effekte. Unsere Hände brauchen weiche Stoffe, warmes Holz und natürliche Linien.

Unsere Anregung: Lassen Sie Ihre KlientInnen mit den Händen erfühlen und begreifen, was Ihnen guttut, was sie berührt.

Die richtige taktile Wahrnehmung kann folgende Ressourcen stärken: Sicherheit und Vertrauen, Selbstfürsorge, Entspannung, Erholung und Achtsamkeit.

4.4. Raumqualität 4 – Kommunikation und der richtige Schall

Schall breitet sich aus und wenn er auf Oberflächen trifft, wird er teilweise geschluckt und teilweise reflektiert. Es gibt Oberflächen, die viel Schall schlucken und andere, die ihn stärker reflektieren. Man hört dann das gesprochene Wort und gleichzeitig das Echo, sprich: Es hallt im Raum. Diese irritierende Situation stört jedes Gespräch.

Leider werden häufig gerade Räume der Kommunikation aus schallharten Oberflächen wie Glas, Beton, Stahl, Fliesen, Gipsplatten usw. gebaut. Ausgleichend können dann weiche Materialien wie Textilien für Vorhänge oder Ähnliches wirken. Glas liegt im Trend, bewirkt aber, dass Familien gerade in Räumen der Begegnung (z.B. Essplatz, Wohnzimmer) und der Kommunikation weniger Behaglichkeit verspüren, als dies möglich wäre. Schall hat in vielfacher Form Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Kommunikation. Gespräche, die wir nebenbei mithören, führen zu einer schlechteren kognitiven Leistungsfähigkeit (Radun, 2024). Im Gegensatz dazu stärken Naturgeräusche unsere Erholungs- und Leistungsfähigkeit (Smalley, 2023).

Unsere Anregung: Regen Sie Ihre KlientInnen dazu an, mit der Wahrnehmung von Geräuschen und deren Wirkung auf ihre Stimmung zu experimentieren.

Mit einer guten Akustik und angenehmem Schall stärken Sie die Ressource der sozialen Kontakte, aber auch Erholung und Entspannung.

4.5. Raumqualität 5 – Überlebensressourcen sichtbar machen

Unsere Gefühle und Emotionen funktionieren größtenteils wie vor zigtausend Jahren. Damals lebten wir mit und von der Natur. Dinge, die unser Überleben sicherstellen, wirken daher beruhigend und erholsam. Ein See, Bäume mit Früchten, eine weitläufige Landschaft, wo wir mögliche Gefahren erkennen, sind Beispiele dafür. Es gibt aber auch bedrohliche Natur, die nicht das behagliche Sicherheitsgefühl bewirkt. Roger Ulrich (1991) geht davon aus, dass unsere Reaktionen auf verschiedene Umwelten evolutionär bedingt sind. Bilder der Natur mit Überlebenssignalen sind ein gutes Mittel, um Erholung und Stressreduktion zu bewirken.

Überlebensressourcen in der Wohnung sichtbar zu machen, ist ein Akt der Selbstfürsorge. Eine besondere Art, Überlebensressourcen in den Alltag zu integrieren, ist die Gartenarbeit, die auch therapeutisch angewendet wird (Kim & Park, 2018). Wir suchen Motive, die uns guttun und wir zeigen etwas von uns, wenn es ein persönliches Motiv ist.

Unsere Anregung: Lassen Sie Ihre KlientInnen Bilder suchen, die für sie Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Stellen Sie gerne auch Bilder mit Überlebensressourcen zur Verfügung. Besprechen Sie die Wirkung der

Bilder auf das emotionale, körperliche und kognitive Erleben.

Mit dieser Raumqualität stärken wir die Ressourcen Urvertrauen, Selbstwirksamkeit, aber auch Entspannung und Erholungsfähigkeit.

4.6. Raumqualität 6 – Nähe und Distanz regulieren können

Die beiden Grundbedürfnisse nach Gemeinschaft und Autonomie sollten in einer Wohnung gleichermaßen gelebt werden können. Doch viele Wohnungen lassen das nur sehr eingeschränkt zu. Meist mangelt es an Rückzugsmöglichkeiten. Ein offener Gemeinschaftsbereich von Kochen, Essen und Wohnen verhindert oftmals den Rückzug. Wichtig ist es, kleine Rückzugsbereiche, sogenannte „persönliche Nischen“ zu schaffen. Durch das Reflektieren der Wohnsituation kann mehr Klarheit entstehen, woran es mangelt. Privatheit ist die Möglichkeit, den Zugang zum eigenen Selbst regulieren zu können, um sich etwa vor sozialem Stress zu schützen, sich zu entspannen, ganz für sich zu sein (Petersen, 1997).

Unsere Anregung: Lassen Sie Ihre KlientInnen ihren Rückzugsort beschreiben und die hier entstehenden Empfindungen und Gefühle.

Diese Raumqualität bestärkt zum einen die Selbstbestimmung, die Selbstwirksamkeit und zum anderen die Kontakte in der Familie.

4.7. Raumqualität 7 – Symbole und positive Erinnerungen

In einer gewissen Weise ist vieles, was uns umgibt, ein Symbol für eine Erinnerung, für ein Gefühl, für Emotionen. Gutes Wohnen kann auch so verstanden werden, dass man sich mit Dingen umgibt, die Positives in uns auslösen. Natürlich gibt es auch Dinge des Alltags, die weniger bedeutsam sind, aber auch hier werden wir vielleicht entdecken, dass wir schon jahrelang mit dem Besteck der Großmutter essen und damit natürlich auch Erinnerungen verbunden sind. Wenn wir bewusst mit diesen Symbolen umgehen, können wir das Wohnen und unsere psychische Verfassung gleichermaßen verbessern. Den Grundgedanken zu dieser Raumqualität können wir auch zum „Ausmisten“ verwenden: Sie geben alles weg, was Unangenehmes in Ihnen bewirkt, außer dieser Gegenstand steht für etwas, das Sie verarbeiten sollen, wie das Bild eines verstorbenen Menschen.

Wir häufen auch viel Belangloses an, Dinge, die wir nicht brauchen und die keine positiven Gefühle in uns wecken. Diese Dinge haben wenig Wert.

Unsere Anregung: Lassen Sie Ihren KlientInnen ein Symbol beschreiben und eine Geschichte dazu erzählen.

Diese Raumqualität bestärkt das Urvertrauen und Vertrauen, die Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung,

die Selbstfürsorge, die Verwurzelung, die Achtsamkeit und die Erholungsfähigkeit.

Weitere wichtige Raumressourcen, die aufgrund des Textumfangs nicht ausformuliert wurden, aber erwähnt werden wollen, sind:

- Weite, Ausblick, Übersicht und Orientierung
- Die menschliche Dimension
- Ortsbindung und Verwurzelung
- Raumanordnung und Raumzuordnung
- Raumklima und Behaglichkeit
- ...

Das Denken in Bedürfnissen, psychischen Ressourcen und Raumqualitäten ermächtigt den Einzelnen zur authentischen Gestaltung der eigenen Räume.

Dieses räumliche Empowerment hat eine salutogene oder auch therapeutische Wirkung, wenn es fachlich richtig angewendet wird.

5. Einbindung in den therapeutischen Prozess

Die Berücksichtigung der Wohnsituation von KlientInnen kann in verschiedenen Phasen des therapeutischen Prozesses stattfinden (siehe Tabelle 2). Sinnvoll ist eine kontinuierliche Integration.

Tab. 2: Exemplarische Möglichkeiten zur Einbindung der Wohnräume im therapeutischen Prozess

Prozessschritt	Mögliche Intervention/Raumintegration
Anamnese	■ Fragen zur Wohnsituation sowie der Art der Wohnform (z. B. alleinlebend, in einer Wohngemeinschaft oder mit Familie) ■ Fragen zur subjektiven Wahrnehmung des Wohnraums, um potenzielle Belastungen oder Ressourcen im Wohnkontext zu identifizieren
Psychoedukation	■ Erklärung von Raumwirkung auf Gesundheit, Wohlbefinden und soziales Miteinander ■ Aufzeigen der Möglichkeiten zur Erfahrung von Selbstwirksamkeit durch Raumgestaltung
Zielsetzung	■ Anleitung zur Formulierung spezifischer Ziele in Bezug auf die Wohnsituation ■ Ziele zur Arbeit mit Räumen zum Erleben von Selbstwirksamkeit und Co.
Ressourcenidentifikation	■ Identifikation vorhandener Ressourcen im Wohnkontext ■ Betrachtung von erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen (Achtung: Unterscheidung Wunsch und Bedürfnis)
Interventionen	■ Erarbeitung konkreter Maßnahmen zur Verbesserung der Wohnsituation/zur Stärkung psychischer Ressourcen durch Raumkomponenten ■ Erspüren von Raumqualitäten mit allen Sinnen

Reflexion	■ Kontinuierliche Reflexion über die Auswirkungen der Wohnsituation auf das psychische Wohlbefinden ■ Thematisierung von Veränderungen in der Wahrnehmung des Wohnraums sowie deren Einfluss auf die psychischen Ressourcen
Abschluss	■ Evaluierung der Erreichung definierter Ziele ■ Ggf. Planung weiterer Schritte ■ Abschließende Herausarbeitung der Bedeutung von Räumen in Bezug auf Gesundheit, Wohlbefinden und soziales Miteinander

Durch die systematische Integration des Themas Wohnen in die verschiedenen Phasen des therapeutischen Prozesses kann eine nachhaltige Stärkung der psychischen Ressourcen unserer KlientInnen gefördert werden.

5.1. Praxiseinblick

Um die Anwendbarkeit von wohnpsychologischem Wissen anschaulicher zu machen, dürfen wir die Fallgeschichte einer Klientin (55) skizzieren, die gemeinsam mit ihrem Partner und dessen Eltern in einem zweigeschossigen Reihenhaus lebt.

Die Klientin kam in die psychologische Praxis, da sie sich in ihrem Alltag zunehmend bedrückt und unwohl fühle. Sie beschrieb ein Gefühl der Enge und des Feststeckens, könne aber nicht festmachen, woher dieser Eindruck komme. Aufgrund der verwendeten Worte mit Raumbezug (Enge, bedrückt) bot es sich an, diese Bilder gleich aufzugreifen und die Wohnsituation zu erfragen.

Die Klientin beschrieb, dass sie im gemeinsamen Haushalt mit ihrem Partner das Erdgeschoß und somit den kleineren Teil des Hauses bewohnte (ein Teil des EG wurde als Geschäftslokal vermietet). Ursprünglich war ein „Wohnenbenaustausch“ an einem bestimmten Stichtag vereinbart worden, der Stichtag wurde jedoch regelmäßig nach hinten geschoben, was auf Seiten der Klientin zu Frustration und einem Erleben von Kontrollmangel über die Lebenssituation führte.

Im ersten Stock des Hauses befand sich ein großes, jedoch von niemandem aktiv genutztes Wohnzimmer. Im Rahmen des therapeutischen Prozesses wurde gemeinsam erarbeitet, wie die Klientin durch die Aneignung, Umgestaltung und regelmäßige Nutzung dieses Raumes mehr Raum für sich selbst schaffen könne, ohne die Eltern ihres Partners zum Einhalten des „Umzugsversprechens“ zu nötigen – was die Klientin nicht wollte – und durch dieses aktive Handeln wieder mehr Freiheit, Selbstbestimmtheit und Autonomie zu erlangen. In Absprache mit ihrem Partner und dessen Eltern wurde die

Idee konkretisiert und die neue Zonierung des Wohnhauses besprochen.

Durch gezielte kreative Interventionen begann die Klientin, das Wohnzimmer im ersten Stock regelmäßig zu nutzen. Sie gestaltete den Raum entlang der im psychologischen Prozess vorgestellten Raumqualitäten (7 davon im vorliegenden Artikel kurz vorgestellt) bedürfnisorientiert nach ihren Vorstellungen um, schuf eine einladende Atmosphäre und integrierte Aktivitäten, die ihr Freude bereiteten. Diese Veränderungen führten dazu, dass sie sich zunehmend selbstwirksamer, autonomer und gestärkt fühlte. Die Klientin berichtete, dass sie nun auch ihren Raum im Erdgeschoß durch die positive Erfahrung im oberen Stockwerk erweitert habe.

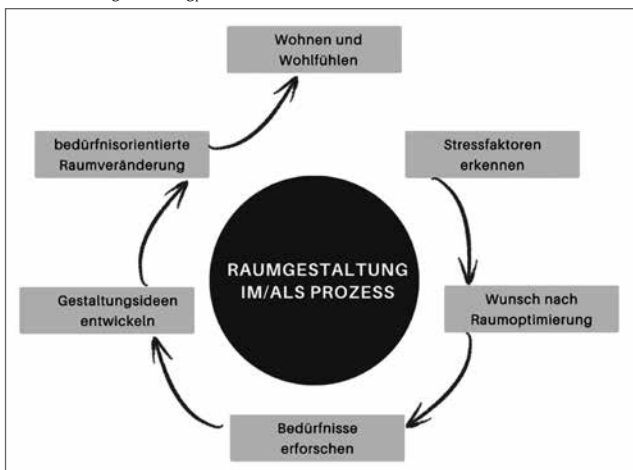
Dieses Beispiel verdeutlicht, wie wichtig die Berücksichtigung von Raumqualitäten in der psychologischen Arbeit ist. Die gezielte Aneignung und Umgestaltung der Räumlichkeiten konnten nicht nur das Wohlbefinden der Klientin fördern, sondern auch ihre psychologischen Ressourcen stärken (insbesondere die Ressourcen Autonomie und Selbstwirksamkeit, aber auch Selbstfürsorge, Vertrauen und Verwurzelung).

5.2. Ein Gestaltungsprozess im therapeutischen Kontext

„Gestalten der eigenen Räume, heißt gestalten des eigenen Ichs“ könnte kurz die Quintessenz dieses Artikels sein in Anlehnung an Reichl & Krennmair (2002, S. 13), „Bauen am eigenen Haus, heißt Bauen am eigenen Ich“.

Im Anschluss an diese Praxisbeispiele soll diese Grafik darstellen, welche inneren und äußeren Aktivitäten im Rahmen eines Raumgestaltungsprozesses eingebunden sind.

Abb. 1: Raumgestaltungsprozess



Raumveränderung ist ein komplexer Prozess, der hier in den wesentlichen Schritten dargestellt ist (Abbildung 1). Bei allen diesen Schritten werden einzelne der oben genannten Ressourcen aktiviert. Insbesondere ist die Ressource Achtsamkeit wichtig. Diese drückt sich aus

in Form von Selbstwahrnehmung, Spüren der Raumqualitäten, Reflexion über die eigenen Bedürfnisse. So entsteht ein kreativer Prozess, der von Stressfaktoren im Wohnen hinführt zu einem Wohnen und Wohlfühlen.

Wenn man selbst auch an die Umsetzung geht, dann wird der gesamte Prozess einen richtigen Schub in der Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge und im Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bringen. Vorsicht ist geboten, wenn die Person überfordert ist, weil es dann statt Selbstwirksamkeit zur Hilflosigkeit kommt.

6. Fazit und Ausblick

Die Wohnsituation und alle Räume, in denen sich Menschen befinden, haben einen tiefgreifenden Einfluss auf das psychische Erleben der NutzerInnen. Diese Ausführungen verdeutlichen die komplexen Zusammenhänge zwischen psychologischen Konzepten und der Gestaltung von Wohnräumen.

Fachleute, die therapeutisch tätig sind, sollten sich der Bedeutung von Raum und dessen Wirkung(en) bewusst sein. Dabei wurde hier der Schwerpunkt auf psychische Ressourcen und deren Stärkung gelegt, wodurch die Lebensqualität verbessert werden soll.

Weiterführend kann Raum auch als Spiegel von Konflikten in Erscheinung treten. Dies wurde hier kurz thematisiert, jedoch noch nicht theoretisch abgehandelt. „Räume und Konfliktarbeit“ stellt ein weiterführendes Thema dar.

Literatur

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.
- Berkman, L. F. & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F. Berkman und I. Kawachi (Hrsg.), Social Epidemiology (S. 137-173). New York: Oxford University Press.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848.
- Buxbaum, P. A. (2021). Farben machen Gebäude menschlich. In P. A. Buxbaum (Hrsg.), Gebäudesoftskills. Bauen in menschlichen Dimensionen, (S. 41-47). Wien: IBO Verlag.
- Buxbaum, P. A. (Hrsg.) Oberzaucher, E. (Hrsg.) (2021). Gebäudesoftskills – Bauen in menschlichen Dimensionen. Wien: IBO Verlag.

- Deinsberger-Deinsweger, H. (2016). Der menschengerechte Lebensraum: Habitat für Menschen, Wohnpsychologie und humane Wohnbautheorie. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Esteky, S., Wooten, D. & Bos, M. W. (2020). Illuminating illumination: Understanding the influence of ambient lighting on prosocial behaviors. *Journal of Environmental Psychology*, Bd. 68.
- Flade, A. (2006). Wohnen psychologisch betrachtet. Bern: Verlag Hans Huber.
- Hagerty, B. M. K., Williams, R. A., Coyne, C. C. & Early, M. E. (1996). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(4), 235-244.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, Bd. 15, S. 169-182.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). The experience of nature. A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kim, H. & Park, H. (2018). Horticultural therapy program for middle-aged women's depression, anxiety, and self-identify. *Complementary Therapies in Medicine*, Bd. 39, S. 154-159.
- Kohut, H. (1981). Die Heilung des Selbst. Berlin: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft.
- Kombeiz, O., Steidle, A. & Dietl, E. (2017). View it in a different light: Mediated and moderated effects of dim warm light on collaborative conflict resolution. *Journal of Environmental Psychology*, Bd. 51, S. 270-283.
- Madan, Ö. K. et al. (2024). Restorative effects of daylight in indoor environments – A systematic literature review, *Journal of Environmental Psychology*, Bd. 97.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.
- Ojala, A. (2023). Psychological and physiological effects of a wooden office room on human well-being: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Environmental Psychology*, 89.
- Petersen, D. M. (1997). Psychological functions of privacy. *Journal of Environmental Psychology*, 17, 147-156.
- Radun, J. et al. (2024). The Effects of irrelevant speech on physiological stress, cognitive performance and subjective experience. *International Journal of Psychophysiology*. Bd. 200.
- Reichl, H. (2014). Humane Lebenswelten: Eine Psychologie des Wohnens und Planens. Ott nang: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Reichl, H. (2015). Wohnpsychologie in der Praxis – Anwendungsfelder auf der Grundlage salutogener Lebenswelten. *Psychologie in Österreich*, 2/2015, 182-188.
- Reichl, H. & Krennmair, N. (2002). Erfolgsstrategien für den Hausbau. Das Handbuch zum Hausbaucoaching. Norderstedt: Books on Demand.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
- Scannell, L. & Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 1-10.
- Smalley, A. J. et al. (2023). Soundscapes, music, and memories: Exploring the factors that influence emotional responses to virtual nature content. *Journal of Environmental Psychology*, Bd. 89.
- Steidle, A. & Werth, E. (2013). Freedom from constraints: Darkness and dim illumination promote creativity. *Journal of Environmental Psychology*, Bd. 35, S. 67-80.
- Steidle, A. & Werth, E. (2014). In the spotlight: Brightness increases self-awareness and reflective self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*. Bd. 39, S. 40-50.
- Ulrich, R. S. et al. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, Bd. 11, S. 201-230.
- Yeong Choe, E. et al. (2020). Simulated natural environments bolster the effectiveness of a mindfulness programme: A comparison with a relaxation-based intervention. *Journal of Environmental Psychology*, Bd. 67, Artikel 101382.

AutorIn

Bmst. Mag. Herbert Reichl

Wohn- und Architekturpsychologe mit den Schwerpunkten: Konzeptentwicklung und Analyse von Wohnbau und Arbeitsstätten, individuelle Bedürfnisanalyse; inhaltliche, didaktische und organisatorische Entwicklung des Lehrgangs „Angewandte Wohn- und Architekturpsychologie“, TN-Betreuung und organisatorische Abwicklung.

Institut für Wohn- und Architekturpsychologie
IWAP GmbH. & Co. KG
Franziskanerplatz 10/2, A-8010 Graz
Irisweg 3, A-4901 Ott nang/H.
+43 676 50 84 287
herbert.reichl@iwap.eu
www.iwap.eu
www.iwap.institute



Mag.^a Esther Sandrieser-Hubich

ist Klinische und Gesundheitspsychologin mit den Schwerpunkten psychosoziale Frauengesundheit und Wohnpsychologie. Neben ihrer Arbeit in freier Praxis lehrt sie an der JKU Linz sowie am Institut für Wohn- und Architekturpsychologie, leitet Workshops und Webinare, entwickelt Praxis-Tools zur Integration von Raum-Ressourcen im beruflichen und privaten Kontext und setzt sich als Gründungsmitglied des „Team Frauengesundheit Steyr“ für ganzheitliche Frauengesundheit auf individueller sowie auf kollektiver Ebene ein.

Weiblichkeit Raum geben.
Färbergasse 3
A-4400 Steyr
+ 43 664 9915077
praxis@fem-me.com
www.fem-me.com
www.teamfrauengesundheit.at



© Antje Wolm