

# PLANEN UND WOHNEN

## Wohnbedürfnisse Teil 1 Geborgenheit und Behaglichkeit



Die Grundlage jedes Planens im Wohnbau sind unsere Wohnbedürfnisse. Diese werden daher im newsletter – Planen und Wohnen eingehend beschrieben. Beginnen werde ich mit dem zentralsten all dieser Bedürfnisse, das durch den aktuellen Baustil häufig vernachlässigt wird, nämlich dem **Bedürfnis nach Geborgenheit und Behaglichkeit**.

Das Wort **Geborgenheit** leitet sich ab von „bergen – in Sicherheit bringen“. Geborgen sind wir dort wo wir sicher sind. Geborgen fühlen wir uns dort, wo wir diese Sicherheit wahrnehmen können. Wie können wir Sicherheit wahrnehmen? Einige Gedanken dazu in diesem newsletter.

**Behaglichkeit** kommt von behagen, gefallen oder angenehm sein, ist also das Ergebnis angenehmer Wahrnehmungen. Daher sollten wir in der Wohnung positive Symbole integrieren und negative Eindrücke (Wahrnehmungstress) vermeiden. In einer Zeit der Reizüberflutung ist es wichtig eine behagliche Wohnung zu haben.



Bei der Planung und Gestaltung des Wohnumfeldes kann darauf geachtet werden, Wahrnehmungstress zu vermeiden und behaglichkeitsförderliche Faktoren einzubauen. Die zu beachtenden Aspekte können in vier Bereiche gegliedert werden – Licht/Wärme, Raumformen, Materialien und Schall.

### Licht und Wärme

#### Licht

Ausreichen Tageslicht zu haben ist in Aufenthaltsräumen wesentlich für das Empfinden von Behaglichkeit, sonst fühlt man sich schnell beengt und eingegrenzt.

#### Strahlungswärme

Strahlungswärme hat die gleiche Qualität wie Sonnenstrahlen. Man erreicht dies durch warme Oberflächen, die diese Wärme abgeben. (Wandheizung, Kachelofen, Wärmewand, Fußbodenheizung)

#### Offenes Feuer

Der Blick in ein offenes Feuer bedeutet für viele Menschen eine Möglichkeit sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Es hat beinahe etwas magischen, der Blick zentriert sich in der Flamme, gleichzeitig richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen. Dieses Erlebnis im Wohnbereich zu ermöglichen kann die Wohnqualität entscheidend erhöhen

#### Schutz vor Überhitzung

Überhitzung ist eine besonders massive Belastung. Daher sollte durch die Baukonstruktion und durch Beschattungselemente vermieden werden, dass es zu einer starken Überhitzung im Haus kommt.



### Raumgestaltung

#### Harmonische Raumformen

Stumpfe Winkel (zwischen 90 und 180 Grad) werden vom Menschen als angenehmer erlebt, als spitze Winkel. Dies liegt daran, dass dadurch eine Umschließung, unbewusst eine Höhle, symbolisiert wird. Der Mensch fühlt sich also beschützt und kann damit die unbewussten Alarmreaktionen abschalten und sich entspannen.

#### Umschließung

Räume, die durch zu große Glasflächen sehr offen wirken, vermitteln keine Behaglichkeit und Geborgenheit, weil die dazu notwendige Umschließung fehlt. In Räumen wo Behaglichkeit wichtig ist, sollte also auf eine ausgewogene Anordnung der Fenster geachtet werden.

#### Harmonische Proportionen

Proportionen werden als angenehm erlebt, wenn sie menschengerecht, also an die Bedürfnisse der Menschen angelehnt, sind. Bauwerke, die zu hoch oder zu lang sind, wirken bedrohlich und erzeugen ebenso Stress wie Bauwerke, die Herrschaft und Macht symbolisieren.



#### Wand im Rücken

Der Sitzplatz mit einer Wand im Rücken bei gleichzeitigem Blick nach außen bietet mehr Schutz als ein Sitzplatz frei im Raum stehen. Für gewöhnlich wird ein solcher Sitzplatz vorgezogen. In Prospekten dominieren Sitzplätze frei im Raum stehend, weil sie fotogener sind.

#### Umgebung überblicken können

Neben dem Bedürfnis eines Schutzes im Rücken gibt es auch das Bedürfnis danach die Umgebung überblicken zu können. Dann entsteht der Zustand des „Sehens ohne gesehen zu werden“, der vor allem in früheren Zeiten Schutz und Geborgenheit bedeutet hat.

#### Geschützte Übergänge

Der Übergang nach draußen ist wichtig für das Wohnen. Wir wollen uns jedoch nicht sofort vor dem Haus im ungeschützten Bereich befinden. Daher sollten wir witterungsgeschützte Plätze beim Eingang und auf der Terrasse schaffen. Diese Übergänge verstärken auch das Geborgenheitsgefühl im Haus.

## Materialien



### Warme Farben

Warme Farben bewirken gleichzeitig Entspannung und Lebendigkeit. Wichtig ist dabei ist, dass die Farben im Raum das Licht weich machen. Kennen Sie das Streiflicht des Abends oder des Morgens, das weiche Konturen zeichnet? Mit warmen Farben können Sie ähnliche Stimmungen schaffen, wie sie von Fotografen gesucht werden.

### Angenehme Gerüche

Der Geruch von Holz wirkt auch dann noch wohltuend auf das autonome Nervensystem, wenn er nicht mehr bewusst wahrgenommen wird. Dazu ist es jedoch notwendig, das Harz des Holzes nicht zu binden bzw. daran zu hindern, zu verdampfen. Sie sollten also das Holz so natürlich wie möglich belassen, dann kann es seinen angenehmen Geruch verbreiten.

### Natürliche Materialien

In einer neueren Studie wurde heraus gefunden, dass Holz in Klassenräumen stressmindern auf die Schüler wirkt. Stress ist der Gegenpol der Behaglichkeit und die Wohnung ist der Ort, wo es möglich sein soll diesen Stress loszulassen. Weitere natürliche Materialien sind etwa Lehm, Kork oder bestimmte Textilien.

### Weiche und warme Oberflächen

Weiche Oberflächen geben die Sicherheit, sich nicht zu verletzen, wenn man stürzt. Nicht nur Kinder toben gerne im Bett oder mit Kissen oder ähnlichem herum, weil es ein angenehmes Gefühl ist, sich bewegen zu können, ohne Gefahr zu laufen, blaue Flecken zu bekommen. Ein Sturz auf dem Holzboden ist wesentlich weniger bedrohlich als ein Sturz auf einem Steinboden. Unbewusst begleitet uns eine gewisse Vorsicht, wenn wir harte Stoffe um uns haben.

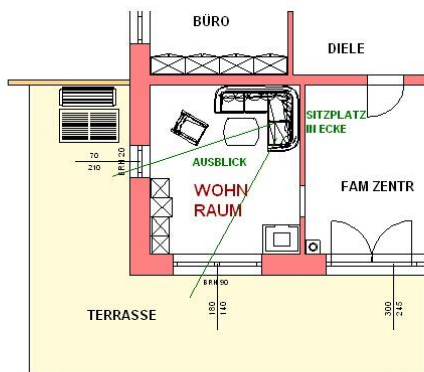
## Schall und Akustik

### Lärmschutz

Neben dem Lärmschutz von außen ist auch der hausinterne Lärmschutz von großer Bedeutung für das Wohlbefinden in den Wohnungen. Planen in Zonen und die Einbindung von Pufferräumen etwa zwischen Bad und Schlafzimmer sind Möglichkeiten den Lärmschutz zu beachten.

### Natürliche Geräusche

So wie Lärm Stress erzeugen kann, so können natürliche Geräusche Wohlbefinden unterstützen. Vor allem das Geräusch von Wasser hat eine Frequenz, der heilsame Wirkungen nachgesagt werden. Darin begründet sich die Popularität von Zimmerbrunnen.



### Planung

Besonders wichtig ist das Geborgenheitsgefühl in Räumen, die Ruhe und Entspannung bieten sollen, wie etwa das Wohnzimmer. Die gemütliche Couch in einer Wandnische mit Ausblick in die Natur, lädt mehr zur Entspannung ein, als eine Designer Couch vor einer kalten Glasfront.

Ausgewogenheit in Anbringung von Glasflächen und von Umschließungswänden ist ein wesentlicher Aspekt in einer bedürfnisorientierten Planung.

**Information zur bedürfnisorientierten Planung und unverbindliche, kostenlose Erstbesprechung bei**

### Baumeister Mag. Herbert Reichl

Irisweg 3, 4901 Otnang/H.

07676/20058

0664/9575078

[herbert.reichl@hausbauen.biz](mailto:herbert.reichl@hausbauen.biz)

[www.planen-und-wohnen.at](http://www.planen-und-wohnen.at)

- **Bedarfsorientierte Planung**
- **Familien- und kindergerechte Planung**
- **Altersgerechte Planung**
- **Wohnpsychologie, Architekturpsychologie**