

räumliche Voraussetzungen für **Behaglichkeit und Geborgenheit**



Behaglichkeit ist das Ergebnis angenehmer Wahrnehmungen. Daher sollten wir in der Wohnung positive Symbole integrieren und negative Eindrücke (Wahrnehmungsstress) vermeiden. In einer Zeit der Reizüberflutung ist es wichtig eine behagliche Wohnung zu haben. Bei der Planung und Gestaltung deines Wohnumfeldes kannst du Wahrnehmungsstress durch Behaglichkeit ersetzen. Hier ein Überblick deiner Gestaltungsmöglichkeiten um Behaglichkeit zu erreichen.

Lärmschutz

Neben dem Lärmschutz von außen ist auch der hausinterne Lärmschutz von großer Bedeutung für das Wohlbefinden in den Wohnungen. Sie sollten Ihrem Planer Vorgaben machen, in welchem Raum auf Lärmschutz besonders zu achten ist. In den Ausschreibungen sollte der gewünschte Lärmschutz angegeben sein.

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.

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.

Keine Reizüberflutung

Speziell sehr bunte Farben können schnell auch zur Reizüberflutung führen. Dies sollte vor allem auch in Kinderzimmern vermieden werden.

Keine Monotonie

Glatte Flächen wirken monoton und leblos. Unser Auge und unser Nervensystem will eine gewisse Reizmenge, d.H. einen optimalen Zustand der Aktivierung. Dann fühlen wir uns lebendig.

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 und Schutz vor Einblicken

Räume, die durch zu große Glasflächen sehr offen wirken, vermitteln keine Behaglichkeit und Geborgenheit, weil die dazu notwendige Umschließung und der Schutz vor Einblicken fehlen. 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.

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.

Abgerundete Ecken und Kanten

Verputzte Oberflächen haben eine gewisse Härte, die dadurch gemindert werden kann, wenn wir an den Ecken die Kanten abrunden.

Ausblick in die Natur

Von vielen Menschen wird der Blick in die Natur als wohltuend und stresslindernd empfunden. Wenn Sie in einer schönen, natürlichen Umgebung wohnen, sollten Sie diesen Ausblick so einplanen, dass Sie ihn im Alltag genießen können.

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 stressmindernd 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.

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 magisches, 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

Licht

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

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.

Erscheinungsform des Hauses

Die äußere Erscheinung des Hauses soll Wohnlichkeit ausdrücken. Die moderne Bauweise widerspricht diesem Punkt häufig. Die Folge sind Glaspaläste die das Auge ansprechen, aber tiefer liegende Empfindungen unberücksichtigt lassen.

Einbruchssicherheit

Die Gewissheit vor Einbrüchen so weit als möglich geschützt zu sein ist sehr wichtig, weil ein Einbruch gravierende psychische Folgen mit sich bringt. Die betroffenen Menschen fühlen sich in ihrer Identität verletzt.

Geschützter Terrassenplatz und Eingang

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.

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

Strahlungswärme

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