

Wohnpsychologie

Die Wohnpsychologie befasst sich mit dem Wechselverhältnis der menschlichen Psyche und der Wohnumwelt. Die negativen Einflüsse der Wohnumwelt spiegeln sich auch in der menschlichen Psyche wieder. Man kann Bauen ohne Berücksichtigung psychologischer Aspekte als indirekte Zerstörung der menschlichen Sphäre betrachten. Die vielen negativen Einwirkungen über die Sinne und das Unbewusste sind Mitverursacher psychosomatischer Erkrankungen. Beim Studium der Architektur ist bisher die Psychologie des Wohnens zu kurz gekommen. Man könnte sogar makaber behaupten, dass es eine Architektur für Psychologen gibt, also die Bewohner der Häuser in die Praxen der Psychologen getrieben werden. Eine präventive Zusammenarbeit zwischen Architekten und Psychologen würde helfen, schwere Baufehler zu vermeiden. Die Psychologie sollte also nicht nur in der Reparatur, sondern auch in der Prävention eingesetzt werden. Nicht nur im Bauwesen geht der Trend zur Quantität statt zur Qualität, zur Überwertung technischer Inhalte statt individueller Ausdruckskraft, zur Gewinnmaximierung und zur Rationalisierung. Es ist aber auch ein erfreulicher Trend, welcher letztendlich auch ein Resultat der baubiologischen Bewegung ist, zu erkennen. Zunehmend werden wieder gelungene Gebäude und Siedlungen, unter Berücksichtigung der menschlichen Bedürfnisse, errichtet. Hier gibt es aber für die Baubiologie noch viel zu tun.

Menschliche Freiräume

Der zivilisierte Mensch lebt schon immer in einem unnatürlichen Habitus, in einer gradmäßig unterschiedenen Gefangenschaft und Unzufriedenheit. Dabei spielt das enge Zusammenleben, also der Dichte-Stress eine große Rolle. Der Wunsch nach ausreichendem Raum gehört zu den Urbedürfnissen des Menschen. Die notwendigen Pufferzonen hängen dabei oft von der Rasse ab und sind länderspezifisch.

Man unterscheidet beim Menschen vier verschiedene Distanzen:

intime Distanz	0 – 1,0 m
persönliche Distanz	1,0 – 1,5 m
gesellschaftliche Distanz	1,5 – 2,0 m
öffentliche Distanz	4,0 – 8,0 m

Werden die Distanzen verletzt oder gestört, kommt es zu den unterschiedlichsten Verhaltensweisen. Man vermutet sogar, dass Streit und Tätlichkeiten innerhalb und außerhalb der Familie in manchen Fällen aus Mangel an Privatsphäre ausgelöst werden. In einer engen Wohnwelt hilft oft schon ein freier Blick aus einem Fenster, besonders bei Kindern. Zu kleine Räume führen oft zu gedrückten Stimmungen und zu Depressionen und zu große Räume sind ungemütlich, führen langfristig zu Nervosität und man fühlt sich verloren. Es kommt also darauf an, dass individuell richtige Maß der Raum-, Gebäude- und Grundstücksgröße zu finden, nicht zu klein und nicht zu groß.

Lärmstress

Lärm ist jede Art von Schall, insbesondere von großer Intensität, durch den Menschen gestört, belästigt oder gar gesundheitlich geschädigt werden. Dabei ist die subjektive Einstellung zur Lärmquelle wichtig für die Auswirkungen des Lärms. Die Grenzen zwischen Zumutbarkeit und Störung sind also fließend. Lärm wird je nach Quantität, Qualität, Zeitpunkt, Ursache, Persönlichkeitsstruktur, Alter und Gesundheitszustand unterschiedlich verkräftet. Deshalb ist es wichtig, dass kleine Kinder einigermaßen lärmgeschützt aufwachsen können. Lärmvorsorge im Wohnbereich ist also kein Luxus, sondern lebenswichtig. Ruhe ist eine unerlässliche Voraussetzung zum Aufbau einer gefestigten Persönlichkeit. In einer Wohnung sollten wenigstens die Schlafräume lärmgeschützt sein.

Monotonieschäden

Monotonie ist dabei eine Situation, die sehr wenig oder gar keine Veränderungen aufweist. Dadurch wird der Wachzustand gestört und es kommt zu Ermüdungserscheinungen. Dabei besteht bei jedem Menschen ein Bedürfnis nach Abwechslung und Vielseitigkeit. Bei Monotonieproblemen ist es die Reizleere, die schwerwiegende Folgen auf die Psyche des Menschen ausüben kann. Die Monotonieschäden wirken sich besonders im Kindesalter folgenscher aus. Die Natur ist lebendig und es ist eine unendliche Vielfalt und Harmonie der Formen anzutreffen. Das sollte man bei der Architektur von Gebäuden, bei der Farbgestaltung, bei der Lichtgestaltung, bei der Möblierung und bei der Schaffung von Freiflächen berücksichtigen.

Bezüglich Gestaltung der Wohnung und des Wohnumfeldes gilt es, sowohl Monotonie als auch Überreizung durch Chaos zu vermeiden. Das richtige Maß zwischen Ordnung und Vielfalt bzw. zwischen schwachen und groben Reizen ist zu finden. Bei all den sonstigen psychischen Belastungen (Beruf, Schule, Familie usw.) ist es umso wichtiger, dass unsere Wohnumwelt den menschlichen Wohnbedürfnissen unter Berücksichtigung wohnpsychologischer Aspekte gerecht wird.