

## UMWELTMEDIZIN



### WOHNPSYCHOLOGIE UND STRESSERKRANKUNGEN

In der Baugestaltung erhalten optische Qualitäten einen viel höheren Stellenwert, als sinnliche Eindrücke auf den Menschen. Dabei bildet der Mensch eine Ganzheit von Körper, Geist und Seele und ist nicht nur ein mechanischer „Wahrnehmungsapparat“.



### WOHNPSYCHOLOGIE UND STRESSERKRANKUNGEN

Während in totalitären politischen Systemen bewusst (negative) psychische Auswirkungen von Architektur auf Menschen provoziert wurden, versäumt es die Baukunst freier Gesellschaften, positive Effekte zu erzielen. Formen und Farben, aber auch Proportionen und die Bandbreite sinnlicher Wahrnehmungen (hören, sehen, tasten, schmecken, riechen) wirken nicht nur äußerlich auf Betrachter und Nutzer, sondern wecken auch Gefühle, Assoziationen und bestimmen Größe, Platz und Wertigkeit des Menschen in seiner (gebauten) Umwelt. Unharmonische, aber auch menschenfeindliche Architektur kann das seelische Gleichgewicht des Menschen stören und dadurch auch nachteilige Auswirkungen auf den Körper des Menschen haben, indem dieser mit Unwohlsein, Beklommenheit oder Orientierungslosigkeit reagiert. Ähnlich wie eine positive Grundstimmung auch organische Heilungsprozesse beschleunigen kann, ist positives Denken und Fühlen die Grundlage jeder Gesundheit. Durch negative Grundeinstellungen oder Gefühlswelten können Erkrankungen ausgelöst, beschleunigt oder verstärkt werden.

In diesem Sinne ist die Anwendung menschlicher harmonischer Massordnungen, eine gestaltete und wahrnehmbare Beziehung der Räume untereinander und zur Umwelt, sowie die Stärkung haptisch-sinnlicher Einflüsse durch die Materialwahl und Oberflächengestaltung wesentliche Massnahmen zur Unterstützung des psychischen Wohlbefindens in Räumen und Gebäuden. Durch geeignete Farbwahl (Farbpsychologie) können Empfindungen, Emotionen und Aufenthaltsqualitäten bewusst gesteuert und unterstützt werden.

In gleicher Weise ist die Anordnung privater Rückzugsbereiche und geselliger Begegnungsbereiche von Bedeutung im Hinblick auf die soziale psychologische Einbindung des Individuums. Ebenso, wie eine Vereinzelung des Bewohners in einem zellenartigen Raum ihn schwächt und isoliert, kann das Fehlen von Rückzugsmöglichkeiten zu sozialem Stress werden. Daher sollten ausgewogene Angebote für vielfältige Nutzungsoptionen in jedem Gebäude vorhanden sein und durch die Nutzer ihren Bedürfnissen gemäss angeeignet, angepasst und ausgebaut werden können.