

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