

### Nahrung für das Nervensystem

Unsere Sinnesorgane, Nerven und Gehirn bilden ein zusammenhängendes System. Was wir über unsere Sinne aufnehmen wirkt sich nicht nur auf unsere aktuelle Stimmung aus, sondern beeinflusst unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln sowie vegetative (unbewusste) Körpervorgänge (z.B. Hormonausschüttungen, Pulsfrequenz, Blutdruck, Stoffwechsel, Biorhythmen, Schlaf-Wachphasen ...)

Sensorische Stimuli (Sinnesreize und -wahrnehmungen) bilden daher das 'Grundnahrungsmittel' für unser gesamtes neuronales und kognitives System (Nervensystem und Gehirn). Die geeignete "Nahrung" für unsere Sinne kann dabei nachweisbar positive Wirkungen mit sich führen.

### Sensorische Deprivation – Mangelernährung für die Sinne

In einer Zeit, wo jedermann (-frau) von Reizüberflutung spricht, ist das gegenteilige Phänomen kaum im Bewusstsein. So können mangelhafte Wahrnehmungsräume unterschiedlichste Reaktionen mit sich bringen:

- innere Unruhe, Unbehagen, ohne den genauen Grund dafür nennen zu können
- erhöhte Reizbarkeit, Überempfindlichkeit
- depressive Verstimmungen, Lethargie
- bis hin zu (scheinbar grundlosen) Angstzuständen etc.

Sensorische Deprivation tritt nicht so selten auf wie man meinen möchte. Denken Sie etwa an eine Pflegestation, wo die Insassen lange Zeit im selben Raum verbringen. Die Aufgabe der Innenraumgestaltung ist es, hier eine gewisse Menge an **richtigen Reizen** zur Verfügung zu stellen.

### Was ist Wahrnehmungsqualität

Wahrnehmungsqualität im psychologischen Sinne ist nicht vergleichbar mit Ästhetik. Wahrnehmungsqualität entsteht, wenn die Wahrnehmungen durch alle Sinnesmodalitäten zu Behaglichkeit und Wohlbefinden führen, oder eben Störungen darstellen, die als dauerhafte Stressfaktoren pathogen, also krankmachend wirken.

Einfluss auf die Wahrnehmungsqualität haben dabei

- das richtige Stimulationsniveau (keine Überstimulation, kein Mangel an Reizen)
- der richtige Wahrnehmungsraum – Umfang, Qualität und Variabilität der Wahrnehmung im Raum und beim Blick nach außen
- die Regulation der sensorischen Einflüsse, um diese den aktuellen Bedürfnissen anzupassen



### In einem anderen Licht betrachtet

Kombeiz et. al haben 2017 eine Untersuchung durchgeführt, inwieweit, die Lichtfarbe Auswirkungen auf die Kooperation und Interdependenzbereitschaft hat. Dabei wurde festgestellt, dass warmes Licht die Kooperationsbereitschaft erhöht. Insbesondere trifft dies bei Menschen mit hoher sozialer Dominanz zu. Man kann also mit der Lichtfarbe einen Einfluss darauf nehmen, wie gut ein Team kooperiert und zusammen arbeitet. Diese und viele andere Studien legen nahe: **Raumgestaltung und dessen Wahrnehmung haben direkt mit unserem Erleben und Verhalten zu tun.**

Die geeignete "Nahrung" für unsere Sinne kann nachweisbar positive Wirkungen mit sich bringen:

- das richtige Stimulationsniveau kann belebend wirken
- oder den Menschen zur Ruhe kommen lassen
- Räume beeinflussen unsere Denk- und Handlungsprozesse
- sie können Motivation, Handlungsbereitschaft und Kooperationsfähigkeit erhöhen,
- ebenso Effizienz, Leistungsfähigkeit, Konzentration ...
- im Idealfall können sie zur gleichen Zeit stimulierend und entspannend wirken

Wahrnehmungsqualität wirkt sich nicht nur in einem aktuellen Wohlbefinden aus, sondern langfristig auf Stressregulation und Erholung. Damit ist Wahrnehmungsqualität ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit. Diese Zusammenhänge werden wir in der nächsten Ausgabe der Reihe „Wie Architektur wirkt“ beschreiben.