

### Beziehungen brauchen Raum zum Leben

Innen- und Außenräume, deren Struktur, Gestaltung und Anordnung beeinflussen das Zusammenleben von Menschen. Sie können prinzipiell das Miteinander in Familie und Nachbarschaft unterstützen, aber auch am Arbeitsplatz und überall, wo wir mit anderen Menschen zusammen sind. Räume können insbesondere:

- den positiven Verlauf von Gesprächen, Interaktionen, Arbeitsprozessen erleichtern usw. verbessern
- die Beziehung zwischen Bewohnenden oder zwischen Arbeitenden bzw. zu Kunden oder Vorgesetzten beeinflussen
- das Entstehen eines positiv konnotierten Nachbarschaftsgefüges, in dem andere Bewohnende eher als Bereicherung denn als Belastung wahrgenommen werden, unterstützen



#### Beziehungsschädliche Raumkonzepte

Die Auswirkungen beziehungsschädlicher Raumkonzepte sind sehr vielfältig:

- Sie können Konfliktpotentiale erzeugen und Konfrontationen gleichsam vorprogrammieren.
- Eine häufige Folge bilden eingeschränkte Sozialisation, soziale Isolation oder Vereinsamung. Dies ist insbesondere für Kinder relevant als auch für Personen, die sich großteils zu Hause aufhalten müssen/dürfen;
- Die meisten Crowding-Situationen sind (unwillkürlich) geplant. Crowding steht für ein Gefühl der Bedrängnis und Beengtheit aufgrund der Aktivitäten und bisweilen auch der bloßen Anwesenheit von anderen Personen.
- Zu den möglichen Konsequenzen zählen: Abschottungstendenzen und Kontaktvermeidung, Anspannung und Stresssymptome, bisweilen auch verstärkte aggressive oder feindselige Tendenzen

#### Das Crowding – Isolations - Paradoxon

Es darf als ein paradoxes Merkmal vieler heutiger Wohnbauformen bezeichnet werden, dass sie häufig zugleich ein Zuviel und ein Zuwenig an Sozialkontakten generieren (Crowding und soziale Isolation am selben Ort). Dass sie also einerseits das Gefühl erzeugen, die anderen (Nachbarn etc.) wären einem zu "nahe" und damit den Wunsch stärken, gar keinen Kontakt haben zu wollen; sowie andererseits soziale Separation, Kontaktarmut und Vereinsamung nahezu einfordern (vom Kind bis zum Pensionisten).

Mit den richtigen Strukturen lässt sich beides vermeiden - mit vorteilhaften Konsequenzen sowohl für das Wohlbefinden, als auch für Sicherheit und Sicherheitsempfinden etc.

## Studie – die Folgen von Einsamkeit

Eine Studie<sup>1</sup> verweist auf einen ungünstigen Zusammenhang, dass Einsamkeit häufig zu zwei scheinbar zwiespältigen Konsequenzen führt: einerseits zu einem erhöhten Bedürfnis fehlende Sozialbeziehungen zu ersetzen bzw. bestehende zu verstärken. Andererseits erhöht sie bei einem betroffenen Individuum aber auch die Tendenz, sich selbst schützen zu wollen (z.B. vor Kontakten mit anderen) und verstärkt die Selbstzentriertheit. Diese wird allerdings häufig begleitet von depressiven Symptomen und einer negativen Grundstimmung.



<sup>1</sup> Cacioppo, J. T. / Chen, H. Y./ Cacioppo, S. (2017). Reciprocal Influences Between Loneliness and Self-Centeredness. Personality and Social Psychology Bulletin. June 13, 2017

## Das Zusammenleben in Familien

Die richtigen Raumstrukturen für Familien zu schaffen, ist eine besondere Herausforderung. Dies hat damit zu tun, dass relativ viele Menschen auf engem Raum leben und damit häufig Konflikte entstehen. Die unterschiedlichen Bedürfnisse von Eltern und Kindern erschweren die Planungsaufgabe ebenso wie die Tatsache, dass sich die Bedürfnisse von Kindern innerhalb weniger Jahre massiv verändern, oder sogar ins Gegenteil verkehren.

### Eine familiengerechte Gestaltung

Ein Familiengerechter Grundriss :

- Gibt den Kindern vielfältige Spielmöglichkeiten, ohne für die Eltern einen Zusatzstress zu bringen
- Trennt aktive von passiven Wohnfunktionen
- Ist variabel um sich den verändernden Bedürfnissen anpassen zu können
- Haben eine passende Abstufung der Privatheit, also die richtige Zonierung
- Ermöglichen es, Hausarbeit und Kinderaufsicht zu verbinden

## Beziehungsunterstützende Konzepte

Räume bzw. räumliche Strukturen beeinflussen stetig unterschwellig das Zusammenleben - in Partnerschaft und Familie. Es gibt räumliche Konzepte, die auf lange Sicht (bei Paaren) sogar trennungsfördernd wirken können, es gibt aber auch solche, die das Zusammenleben positiv beeinflussen, in diesem Sinne also beziehungsfördernd wirken.

Die Ausbildung von funktionierenden persönlichen Nischen, die richtige Gestaltung von Kommunikationssettings, das Ermöglichen von sozialer Regulation bilden nur 3 der wesentlichsten Faktoren.

Viele Grundrisse, die für Paare oder Familien gedacht sind, müssen streng genommen als wenig förderlich für Partnerschaften oder das Familienleben bezeichnet werden. Häufig anzutreffende Defizite sind: fehlende Rückzugsmöglichkeiten; gemeinschaftliche Bereiche, die eher Konflikte provozieren; ein Wahrnehmungsraum, der eher Gereiztheit fördert; u.v.a.m.

## Nachbarschaft ist Lebensqualität

Die zahlreichen Studien zum Thema Nachbarschaft belegen, dass diese zwar häufig negativ bewertet wird, jedoch dann zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität führt, wenn sie gut funktioniert. Nachbarschaft braucht vor allem zwei Komponenten: Möglichkeiten des Zusammenseins, also ungezwungene Treffpunkte und klare Grenzen. In der Siedlungsgestaltung braucht es also eine stimmige Zonierung in den Übergangszonen zwischen öffentlich und privat.

