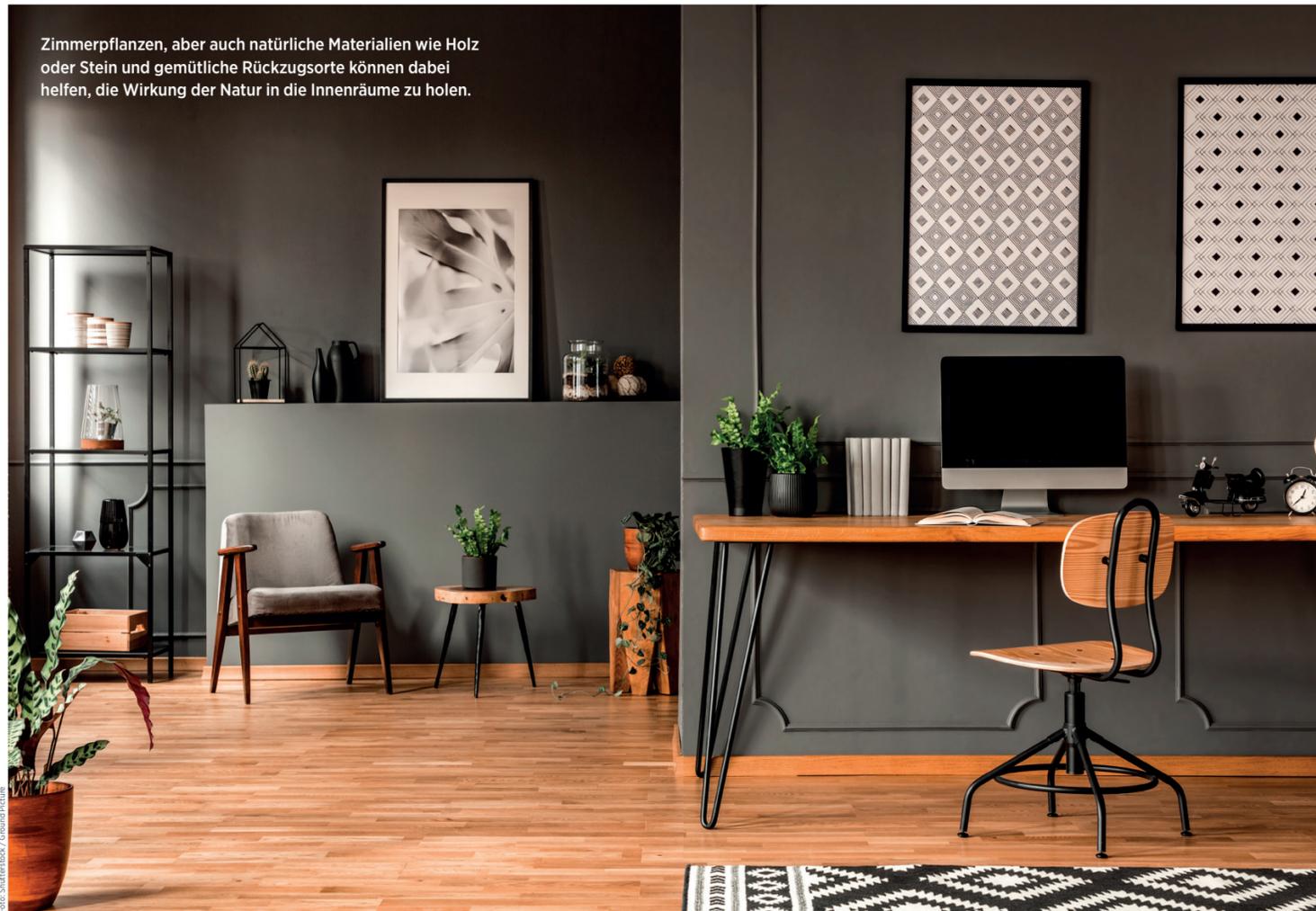


# Lebendige Räume



**SERIE ATTRAKTIVER ARBEITSPLATZ (3)** – Die Natur wirkt sich positiv auf uns Menschen aus. Sie fördert die Gesundheit, senkt Stress und macht kreativer und kooperativer. Für Unternehmen heißt das: Sie **sollten versuchen, die Natur in ihre Innenräume zu holen**. Wie das gehen kann.

Zimmerpflanzen, aber auch natürliche Materialien wie Holz oder Stein und gemütliche Rückzugsorte können dabei helfen, die Wirkung der Natur in die Innenräume zu holen.



**Bozen** – 99,9 Prozent ihrer gesamten Zeit lebte die Menschheit in der Natur. Die Menschen verbrachten den Großteil des Tages draußen unter freiem Himmel und zogen sich wohl nur gelegentlich zum Schutz vor Gefahren wie Witterung und wilden Tieren in Unterschlüpfen zurück. Deshalb liegt es auf der Hand, dass die Natur jene Umgebung ist, die uns am meisten entspricht.

Dass die Nähe zur Natur in unseren Genen verankert ist, bestätigen auch zahlreiche Studien: So verbessern Aufenthalte in der Natur die Aufmerksamkeitsspanne um bis zu 20 Prozent, fördern geistige Klarheit sowie Kreativität, weil unsere Wahrnehmung geschärft und unsere Sinne belebt werden.

Eine Krankenhausstudie kam außerdem zum Ergebnis, dass Patienten, die in ihrem Krankenzimmer beim Blick

Teamarbeit, Kooperationsbereitschaft und beugt Mobbing vor. Außerdem hilft sie bei mentaler Ermüdung und Konzentrationsstörungen, führt zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und sorgt für eine geringere Fehlerhäufigkeit und mehr Kreativität. Darüber hinaus weckt Natur im Kontakt mit der Kundschaft Vertrauen.

## Wie Lebensraum und Befinden zusammenhängen

Natur tut uns Menschen also gut. Das Problem: Unser Lebensraum hat sich vor allem in den letzten Jahrhunderten fundamental geändert. Inzwischen verbringen wir 93 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen. Nachdem wir die Nacht in unserer Wohnung verbracht haben, fahren wir mit dem Auto ins Büro, von dort abends wieder in unsere Wohnung.

Der Ort, an dem sich der Mensch am weitesten von der Natur entfernt hat, ist der urbane Raum, also unsere Städte. Wir leben und arbeiten vielfach inmitten von Betontürmen und versiegelten Asphaltflächen. Bis zum Jahr 2050 werden 66 Prozent der Weltbevölkerung in einem urbanen Raum leben. Dadurch entfernen wir uns immer weiter von der Natur.

Gleichzeitig wächst mit der Urbanisierung auch der Stress. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet Stress als die „Gesundheitsepidemie des 21. Jahrhunderts“. In der Arbeitswelt bedeutet das für die Unternehmen beträchtliche Kosten: Arbeitstage gehen durch Krankheitsausfälle verlo-

ren, schlechte Konzentration und Produktivität bedeuten Stressfolgekosten.

Die Zunahme von Stress und der zunehmende Aufenthalt des Menschen in geschlossenen Räumen haben einen Zusammenhang: Der Mensch kann immer weniger aus den positiven Wirkungen, welche die Natur für ihn hat, schöpfen und verliert somit kontinuierlich seine natürliche Kraft- und Regenerationsquelle. Deshalb ist es jetzt immens wichtig, Wege zu finden, um den Kontakt mit der Natur zu intensivieren, um von den zahlreichen positiven Wirkungen, welche die Natur auf uns hat, zu profitieren. Der Fokus kann darauf liegen, den Menschen wieder die Nutzung von natürlichen Außenräumen schmackhaft zu machen und gleichzeitig die Natur und ihre positiven Wirkungen in die Innenräume zu bringen.

## Biophilic Design: was Räume lebendig macht

Genau darum geht es bei Biophilic Design: Alles dreht sich um die Frage, wie die Natur in unsere Innenräume und Städte gebracht werden und somit eine natürliche und naturnahe Umgebung um uns geschaffen werden kann, die menschliche Bedürfnisse berücksichtigt. Der Begriff „Biophilie“ beschreibt dabei unsere angeborene Zuneigung zum Lebendigen, die solch positive Wirkung auf uns hat. Im Biophilic Design werden also Richtlinien zur Gestaltung von Gebäuden und Räumen geschaffen, die unsere angeborene Verbundenheit mit der Natur und ihren Prozessen fördern.

## Räume, die an die Natur angelehnt sind

Bei der naturnahen Gestaltung von Räumen sollten möglichst alle Sinne an-

gesprochen werden. Denn auch beim Spaziergang im Wald ist es so, dass wir die Waldluft atmen, den Duft des Waldes riechen, die Weichheit des Waldbodens spüren, die Wärme der Son-

## Bei der naturnahen Gestaltung von Räumen sollten möglichst alle Sinne angesprochen werden.

ne und die Kühle des Windes fühlen, das Vogelgezwitscher und den Wind in den Blättern hören, die Lichtspiegelungen und die grünen und braunen Farben sehen und die Früchte des Waldes schmecken. Diese vielen Sinneswahrnehmungen beleben unseren Geist und lassen uns lebendig und gegenwärtig fühlen.

Auch in den Innenräumen ist es möglich, diese Wirkung durch möglichst viele Sinneswahrnehmungen zu ermöglichen: Wir können die Fenster öffnen, um die hereinströmende Luft zu spüren, Naturklänge als Akustikkulisse abspielen, den Blick nach außen auf Bäume und die Landschaft schweifen lassen, uns Zimmerpflanzen und Schnittblumen in die Räume holen, natürliche Raumdufte aufstellen, einen bunten Obstkorb aufstellen und bei der Einrichtung auf natürliche Materialien wie Holz oder Stein setzen. Dabei schenken verschiedene Oberflächenstrukturen unseren Händen und unserer Haut ganz unterschiedliche Eindrücke beim Berühren: der kalte, harte und grobe Stein. Das warme, gebürstete Holz. Der weiche Teppich. Der gemütliche Sessel. Die Formen und Muster werden der Natur nachempfunden: organisch geformte Möbel, Bilder mit natürlichen Formen und Mustern, ver-

schlungene Wege, abgerundete Ecken, Einrichtungs-elemente mit vielen Farbnuancen.

## Die natürliche Weite

Stehen wir in der Natur an einem Aussichtspunkt, haben wir einen freien Blick über eine bestimmte Entfernung hinweg. Diese Erfahrung ermöglicht es uns, zu beobachten und zu reflektieren, es stellt sich aber auch ein Gefühl der Sicherheit ein. Auch das lässt sich in den Raum übertragen: Durch verständliche Leitsysteme, Materialien mit einer gewissen Transparenz, aber auch über Plätze, die uns einen Überblick geben: ein Balkon, eine erhöhte Plattform oder ein Ort, von dem aus wir den ganzen Raum betrachten können.

In der Natur gibt es immer wieder Gefahren und Bedrohungen, die uns aufmerksam werden lassen. Mit der Spannung zwischen Gefahr und Sicherheit fühlen wir uns lebendig und konzentriert. Im Raum lässt sich das beispielsweise über sichtbar große Höhen oder spannende und faszinierende Landschaftsbilder erreichen, oder wenn die Fläche es erlaubt über Kletterwände, Schaukeln oder Hängematten.

Mystische, geheimnisvolle Plätze in der Natur wirken anregend und reizvoll und animieren zur weiteren Erkundung der Umgebung. Auch das lässt sich in unsere Räume übertragen: Wir können Möbel und Pflanzen so positionieren, dass sich nur ein Teilausblick auf den Raum bietet. Das weckt Neugierde, zu schauen, was sich dahinter verbirgt. Ein gewisser Grad an Desorientierung durch Spiegel oder Licht- und Schatteneffekte wirkt ebenso spannend.

Zufluchtsorte in der Natur vermitteln Sicherheit und Geborgenheit und tragen zum Wohlfühlen bei. Im Raum können dies Rückzugsnischen sein, die private Räume entstehen lassen. Auch Vorhänge und Trennelemente, aber auch simple Kopfhörer tragen dazu bei, dass wir uns geschützter und sicherer fühlen.

## Außenräume zum Arbeiten

Wir können viel tun, um unsere Räume naturnaher zu machen und uns dadurch wohler zu fühlen. Wir können uns aber auch auf die direkte Interaktion in und mit der Natur besinnen, wie es einst unsere Vorfahren gemacht haben. So machen wir uns ihre unmittel-

baren Wirkungen zunutze. Warum verlegen wir unser Büro also nicht einfach kurzzeitig nach draußen, wenn es Klima und Witterung zulassen und wir die Möglichkeit dazu

haben? Schwierige Gespräche könnte man ja auch während eines Spaziergangs im nahegelegenen Park abhalten. Das Ergebnis ist dann sicher ein anderes als in einem kahlen Meetingraum. Räume wirken eben immer. Naturräume auch.

Veronika Pöhl

info@veronikapoehl.com



**DIE AUTORIN** ist beratende Architektin mit Schwerpunkt Architekturpsychologie in Arbeitsumgebungen. Sie berät Unternehmen zu

den Themen Büroraumkonzepte für New Work und Optimierung bestehender Arbeitsplätze.

**DIE SERIE** Ein ansprechend gestaltetes Arbeitsumfeld fördert nicht nur die Gesundheit und Kreativität der Mitarbeitenden, sondern auch deren Leistung. Doch was macht einen Arbeitsplatz attraktiv? Dieser Frage geht Architektin Veronika Pöhl in einer mehrteiligen Artikelserie nach. Alle bisher erschienenen Artikel gibt es auf SWZonline oder in der SWZapp.