

# *Relevanz von* **ATMOSPHERE**

Unterstützende Raumgestaltung  
für Gesundheit und Wohlbefinden.



Prof.in Sandra Bruns

Seit 2019 an der Detmolder Schule für Gestaltung  
Fachbereich 1 / Innenarchitektur

Lehrgebiete: Entwerfen mit dem Schwerpunkt Wohnen  
& Grundlagen des Entwerfens

# INTRO

## Eine Geschichten aus dem Jahr 2040

### • Der optimierte Wohnraum

## Verfasst durch Chat GPT

Prompts...

Hallo. Bitte schreibe mir eine Kurzgeschichte zum Thema Raumatmosphäre....Die perfekt konstruierte Wohnung, Sensoren , abgestimmt, Raumatmosphäre, Stimmung, Licht, Duft, Temperatur, Luftfeuchte, Aromen,...

Die Atmosphäre soll aber kippen, da der Zufall fehlt.

### Der optimierte Wohnraum

Im Jahr 2040 lebt Thomas in einem Zuhause, das technisch und ästhetisch keine Wünsche offenlässt. Sensoren erfassen alle seine Bedürfnisse und passen die Raumstimmung augenblicklich an. Wenn er den Raum betritt, schalten sich die Lichter automatisch in beruhigenden Orangetönen ein, die Temperatur und Luftfeuchtigkeit werden genau auf sein Wohlfühlklima eingestellt, und zarte, beruhigende Düfte wie Lavendel oder Zedernholz erfüllen die Luft. Die Wände aus Lehm regulieren die Luftfeuchtigkeit optimal und bringen eine beruhigende Frische in den Raum. Alles hier ist stressregulierend und darauf ausgelegt, ihn zu entlasten und zu unterstützen.

Die Sensoren analysieren und antizipieren jeden Wunsch: Beim Lesen wird das Licht sanft kühler, zum Entspannen weicher. Es gibt nichts, was er selbst tun müsste - die Technik übernimmt und schafft einen perfekt abgestimmten Rückzugsort, der ihn wie eine zweite Haut umgibt.

Doch in dieser vollendeten Ordnung liegt auch etwas Starres, das ihn zunehmend belastet. Es bleibt kein Raum für spontane Momente oder kleine Überraschungen, die an die Magie der Kindheit erinnern. Die Lichtspiele sind exakt ausgerichtet, Schatten bleiben aus, die Düfte wirken wie programmiert - jeder Zufall wird im Keim erstickt. Thomas fühlt sich immer öfter wie ein Gast in einer Kulisse, in der die Atmosphäre zwar perfekt scheint, aber auch durch das vorhersehbar etwas verliert. Der Raum passt sich ihm perfekt an, aber er berührt ihn nicht. Er spürt, dass ihm die Magie und etwas Unkontrollierbares fehlt.



Unsere Räume bieten uns:

Schutz

Geborgenheit

Behaglichkeit

Privatheit

Raum für ein Miteinander

Bühne der Selbstdarstellung

Entfaltungsmöglichkeit

*Der Raum beeinflusst aber auch unsere Stimmung und unser Wohlbefinden.*

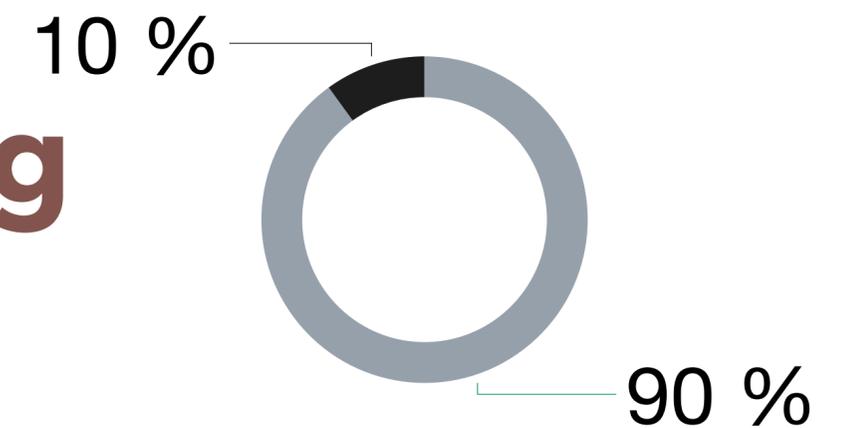
*Wir können uns unseren Räumen nicht entziehen.*



*Designer Worapong Manupiatpong*

*„Erst formen wir unsere Räume,  
dann formen sie uns!“* Winston Churchill

## Phänomen- Verhäuslichung



Studie „Indoor-Generation“  
Instituts YouGov | 2018  
90% befinden wir uns  
in Nordeuropa in Innenraum

# ATMOSPHÄRE

**Was genau ist das?**

**Wie wirkt sie auf uns?**

**Wie können wir sie beeinflussen?**

# ATMOSPHERE

Was genau ist das?

„Atmosphäre ist eine emotionale und sinnliche Erfahrung im Raum, die weit über materielle Eigenschaften hinausgeht.“

*Peter Zumthor, Schweizer Architekt*

MAGIE

AURA

STIMMUNG

WIRKT AUF UNS EIN

KO-EXISTENZ



Berber Lodge / Marrakech



## ATMOSPHERE

### Was genau ist das?

*Sie umgibt einen wie die Luft zum Atmen,  
-und umhüllt wie eine Dritte Haut.*

- Im Mutterleib beginnt unsere **Sensorische** Integration
- Dies ist ein **neurologischer Prozess**, bei dem das Gehirn die Sinnesreize aus der Umwelt ordnet

# ATMOSPHERE

Was genau ist das?

„Ein Haus soll wirklich wie eine **Dritte Haut** für die Bewohner sein. Eine Haut, die sich ständig wandelt und organisch wächst, genauso wie die Körperhaut.“

Friedrich Hudertwasser (1928-2000)



# ATMOSPHERE

## Wie wirkt sie auf uns?

*Räume können uns unterstützen  
aber auch krank machen!*

- **Psychologische u. emotionale Wirkung**
- **Verhalten und soziale Interaktionen**
- **Kognitive Leistung und Produktivität**
- **Wohlbefinden und Gesundheit**



# ATMOSPHERE

## Wie wirkt sie auf uns?

### Psychologische und emotionale Wirkung

Die Atmosphäre im Raum hat einen direkten Einfluss auf unsere Gefühle und unsere psychische Verfassung.

- Freiraum , - ein Gefühl von Freiheit und Optimismus
- Ein dunkler, eng wirkender Raum - Gefühl von Enge, Unruhe oder Traurigkeit
- Geborgenheit, Ruhe
- gestresst und unwohl
- hell, lebendig, motivierend



# ATMOSPHERE

## Wie wirkt sie auf uns?

Kognitive Leistung und Produktivität

Der Bereich der Konzentration

Konzentration fördern  
Nicht zu chaotisch  
Anregend aber nicht ablenkend  
motivierend, inspirierend  
Blick aus dem Fenster  
Perspektive



# ATMOSPHERE

Wie wirkt sie auf uns?

**physisches Wohlbefinden und Gesundheit**

**Schlaf und Erholung**

Schlechte Luftqualität, schlechte Beleuchtung oder eine unzureichende Raumaufteilung können zu gesundheitlichen Problemen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder sogar chronischem Stress führen.

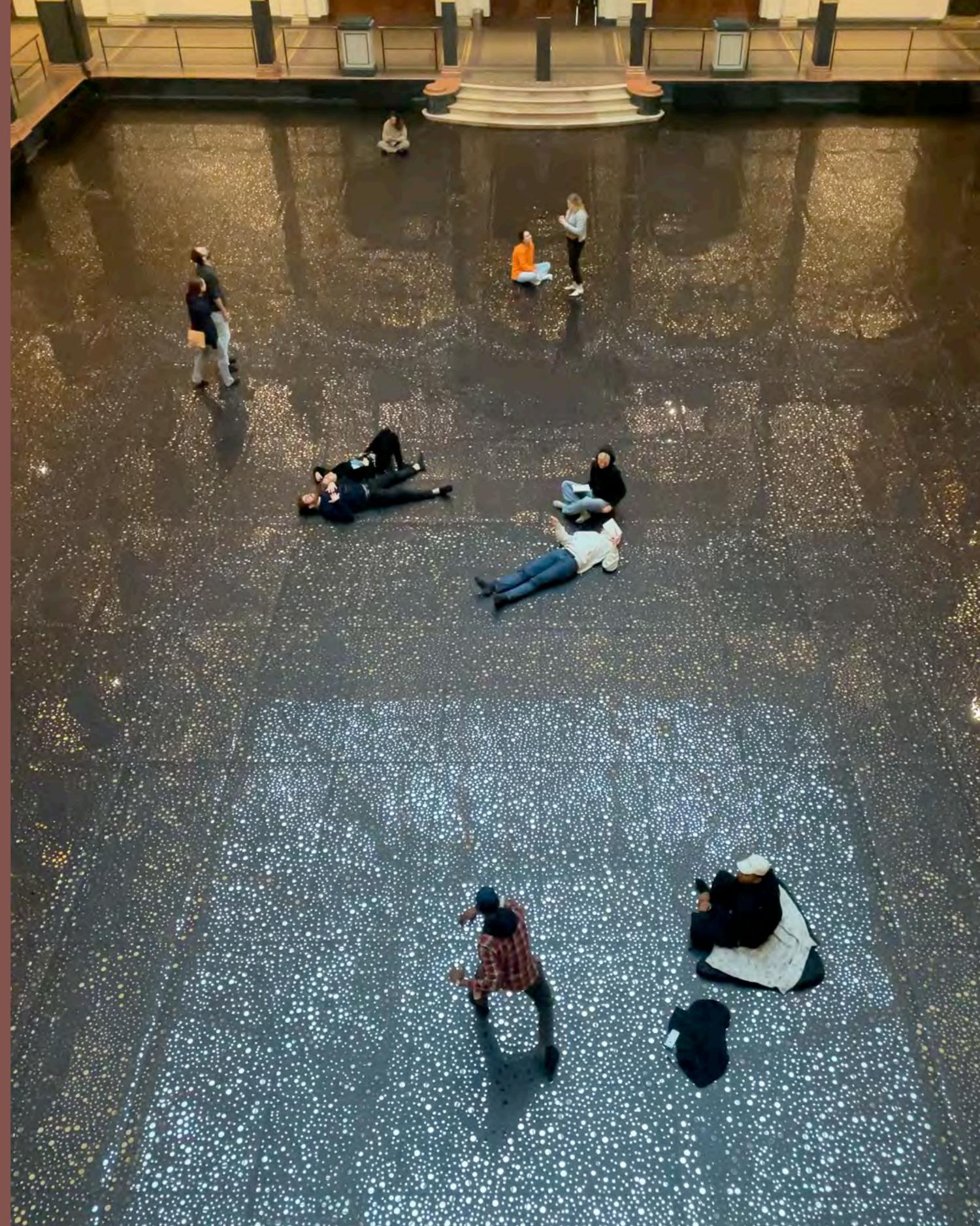
Ein beruhigender Schlafbereich oder Rückzugsbereich kann zur Entspannung beitragen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.



# ATMOSPHERE

Wie wirkt sie auf uns?

Sie beeinflusst  
unser Verhalten und  
unsere soziale Interaktionen  
mit anderen.



# ATMOSPHERE

Wie wirkt sie auf uns?



begegnungsfördernd

# ATMOSPHERE

## Wie wirkt sie auf uns?



### SENSORISCHE Einflüsse

- Visuell
- Haptisch, Taktil
- Auditiv
- Olfaktorisch
- Gleichgewicht
- Geschmack



### PHYSISCHE Einflüsse

- Ergonomie / Bewegung
- Abläufe /Raumanordnungen
- Raumklima
- Licht
- Lärm
- Geruch
- Inklusion



### EMOTIONALE Einflüsse

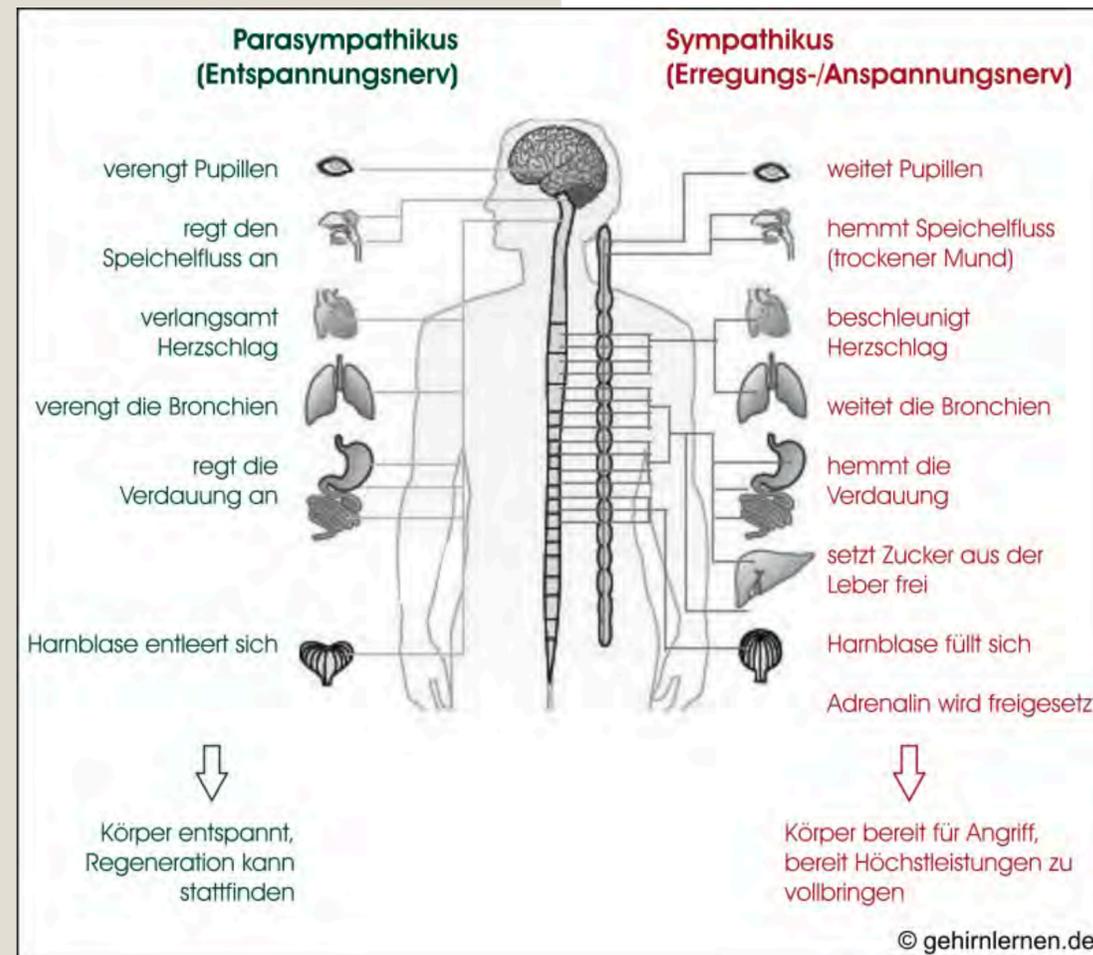
- stimmige Umgebung, Identität
- Entfaltungsmöglichkeiten
- Rückzugsmöglichkeiten
- Gemeinschaftsmöglichkeiten
- Aneignungsmöglichkeit
- Wertschätzung / Qualität
- stimulierende Umgebung
- ästhetische Umgebung
- geborgene Umgebung
- Sehnsüchte, Erwartungen, Rituale
- Visionen

# ATMOSPHERE

Wie wirkt sie auf uns?

## positive ATMOSPHERE ENTSPANNUNG

Produktion von Serotonin  
und Dopamin werden angeregt,  
was uns glücklich,  
ruhig und zufrieden macht.



## negative ATMOSPHERE STRESS

Sympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems, der für „Kampf oder Flucht“ zuständig ist) wird aktiviert.

Freisetzung von Cortisol (dem Stresshormon), was zu Nervosität, Angst und einer höheren Anspannung führt.

# ATMOSPHERE

Wie wirkt sie auf uns? **Unsere Wahrnehmungen sind durchtränkt von Kontexten**



# ATMOSPHERE

Wie wirkt sie auf uns?



## PRÄGUNGLERNPROZESSE

beeinflussen unbewusst unsere Wahrnehmung mit dem Raum, gerade in den Jahren vor der Einschulung.

*Peter Richter*  
*Architekturpsychologe*

# Wohnen mit Kindern



Raumbezüge zwischen Kind und Bezugsperson  
im Zusammenhang der Entwicklungsphasen

*Arbeitsgemeinschaft Wohnberatung e.V.-Wohnen mit Kindern*

# ATMOSPHERE

Was ist wenn sie negativ auf uns wirkt?



Bilder @dpa

Tempohomes auf dem Tempelhofer Feld

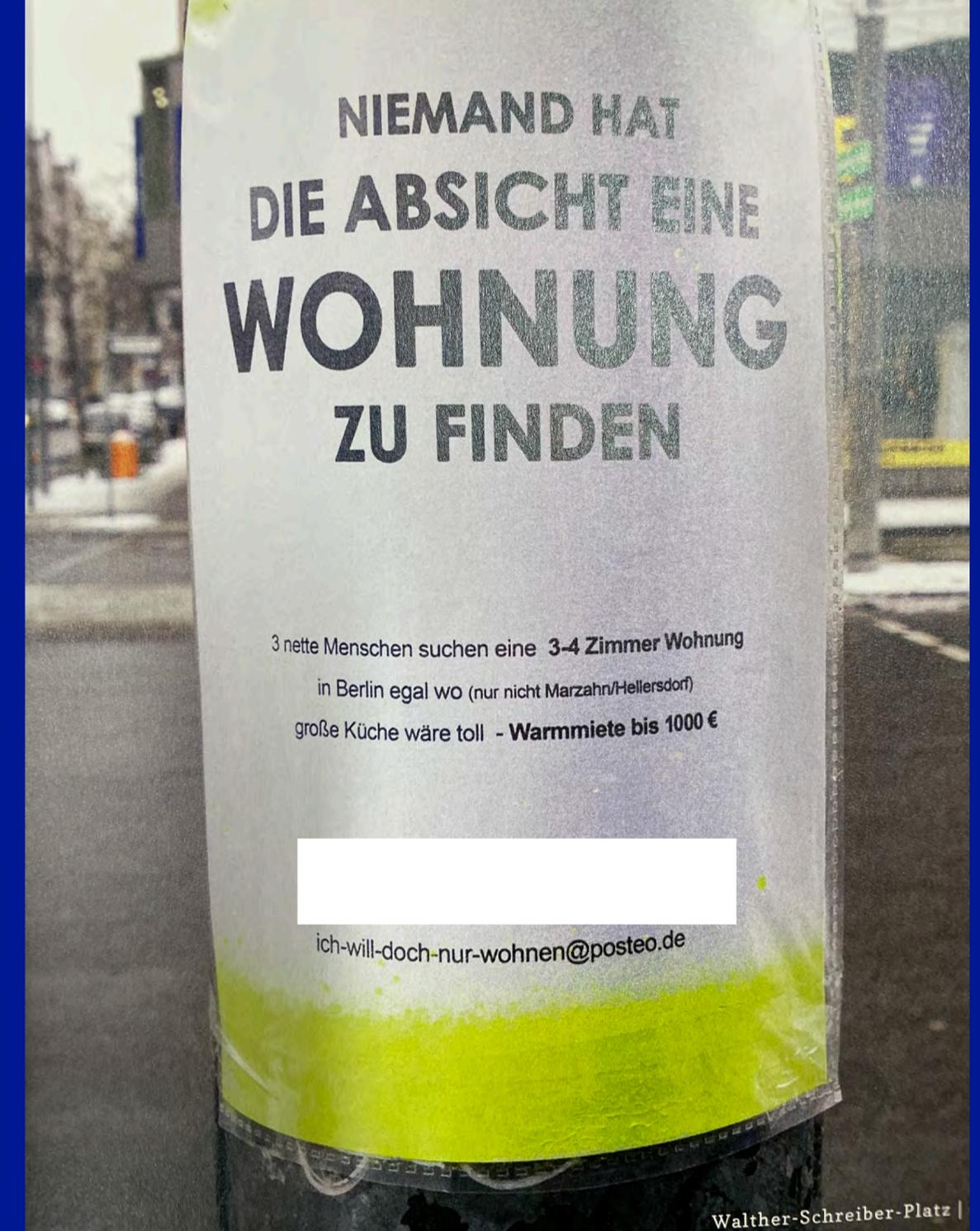
**sensorisch deprivative Umwelten**

*-Mangel an Stimuli*

Ein Zuhause zu besitzen, ist die Basis psychosozialer Gesundheit.



Eine Studie des Deutschen Jugendinstituts (DJI) von 2017 nennt die Zahl von 6.500 Minderjährigen, die auf der Straße leben.



**W o h n e n i s t e i n G r u n d b e d ü r f n i s !**

# Maslow Bedürfnispyramide



Aneignung, Selbstwirksamkeit, Freiheit, Entfaltung

Wertschätzung, Gleichstellung, Komfort

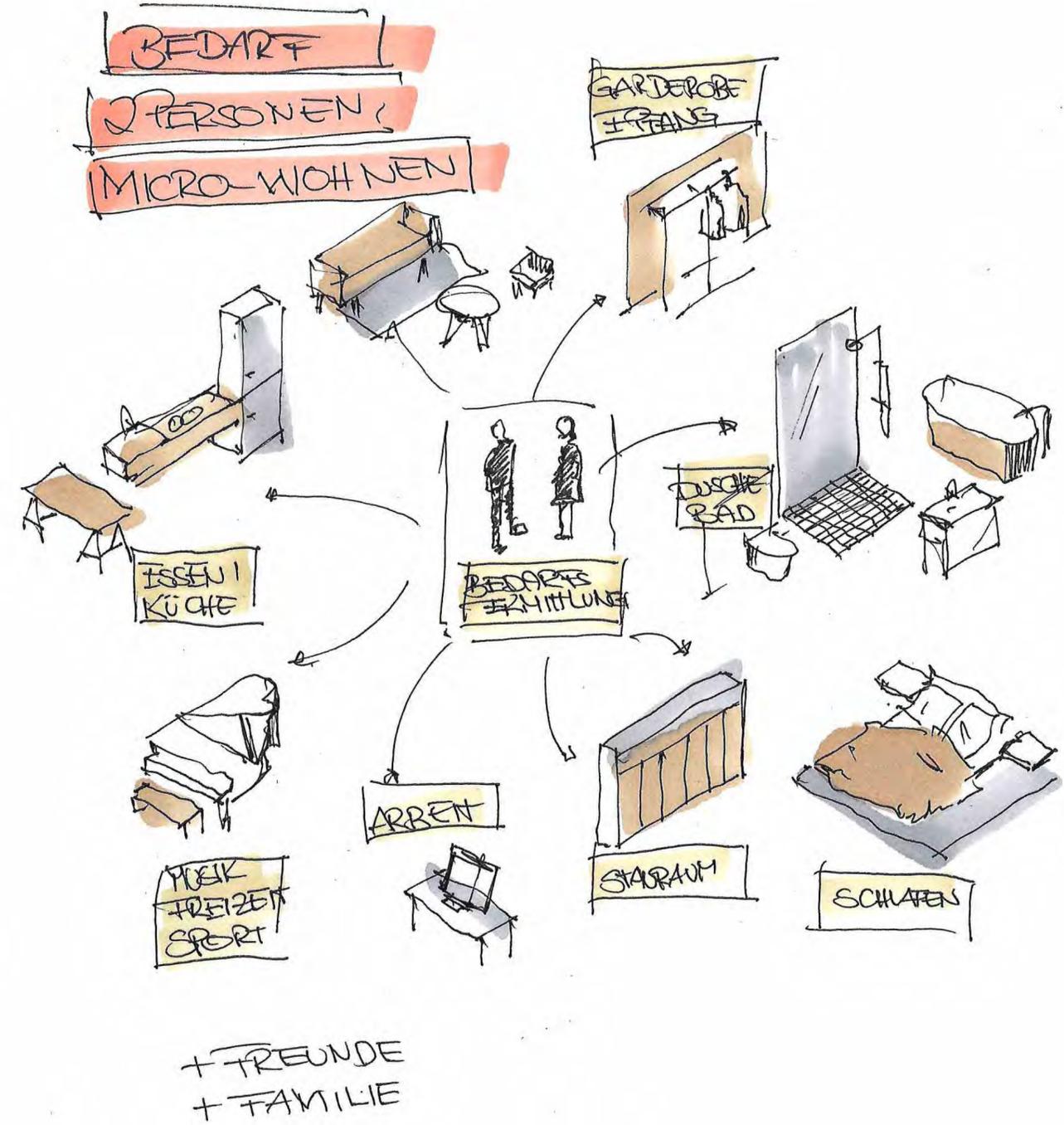
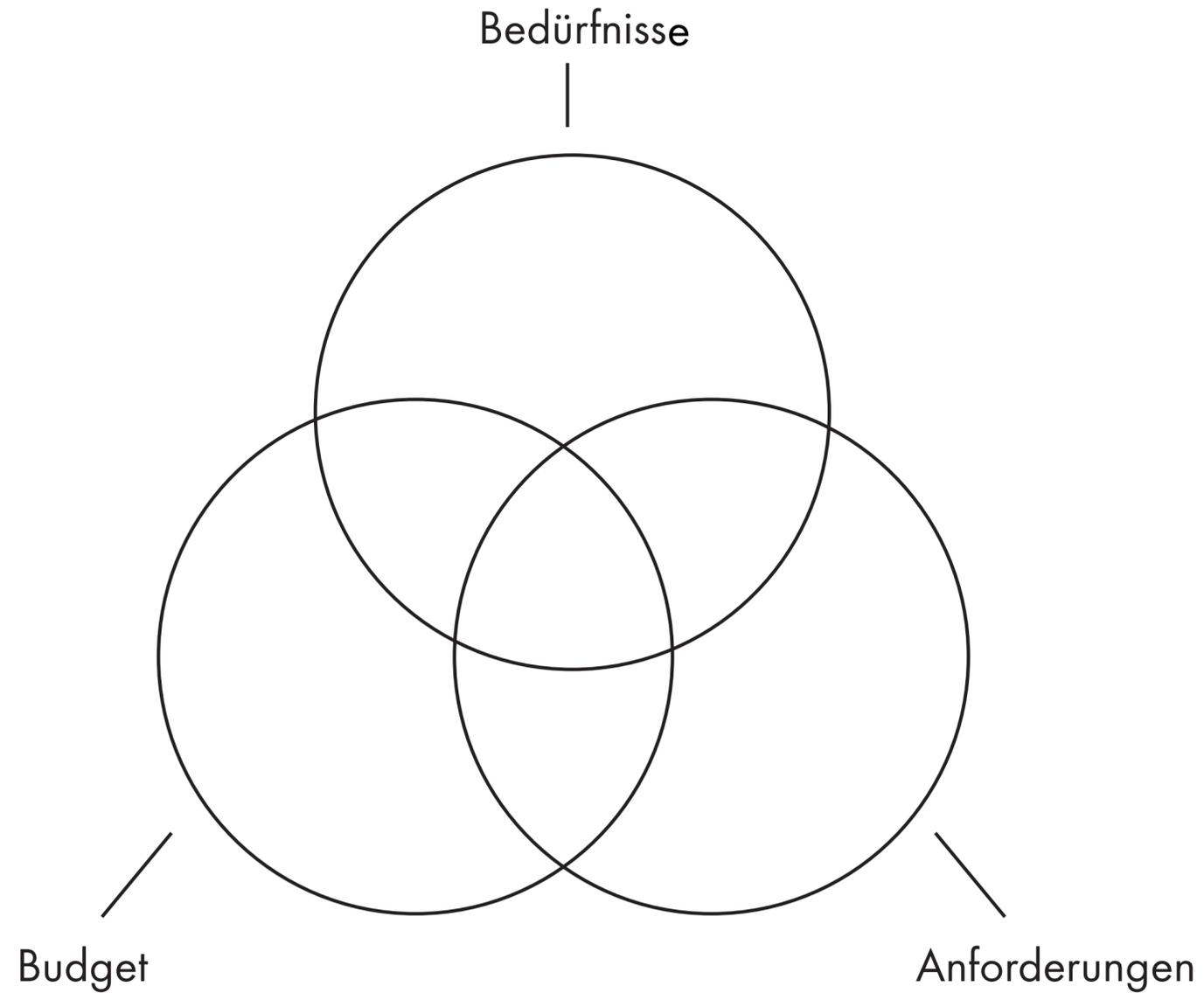
Querschnitt aller Sozialen Schichten und Altersgruppen, Interessengemeinschaften

Abschließbare Tür, Rückzug

bezahlbarer Wohnraum, ein Zuhause zu besitzen  
Heizung, fließend Warm-u.Kaltwasser

# Bedarfsermittlung

ATMOSPHERE  
Wie können wir sie beeinflussen?



# Gedankliches Nutzerumfeld

## Handlungsbereiche

### Anforderungen



Organigramm

## Bedürfnisse aller Nutzer:innen

### Anamnese

#### ELTERN

- **arbeiten getrennt vom Wohnbereich**
- **lieber im Schlafzimmer, oder Flurbereich aber abgeschirmt**
- **Gästezimmer für Großeltern und Freunde**
- **Wäscheplatz**
- **Musikzimmer**
- **möchten direkt ins Bad vom Schlafzimmer**
- .....

#### Kind 2+3 | Zwillinge 6 Jahre

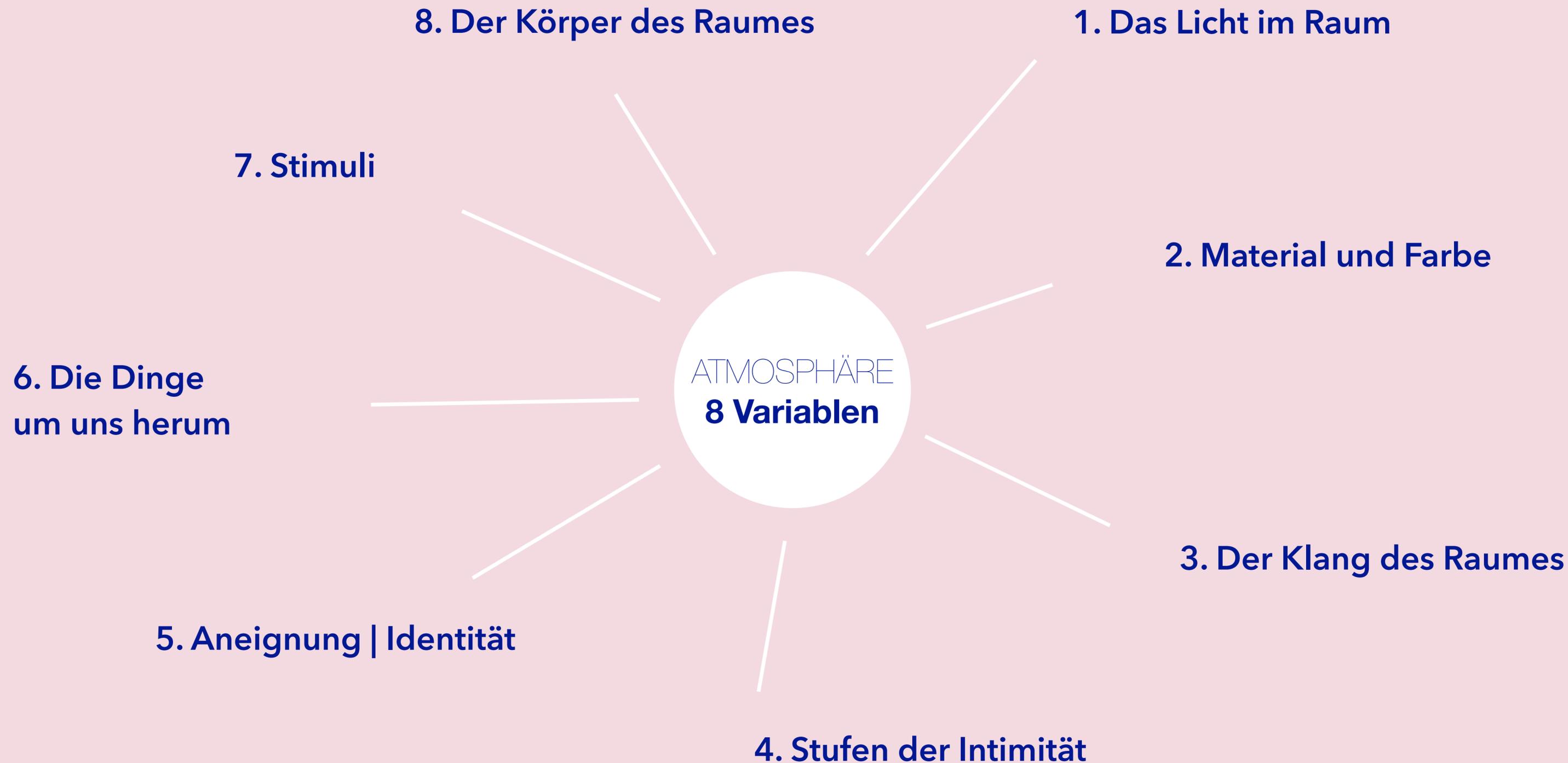
- **Bewegungsfreiraum**
- **Tom turnt gern , liebt es ungestört zu lesen**
- **Clara bastelt viel und musiziert gern**
- **Beide haben oft Freund:innen über Nacht**

#### Kind 1 | Leonie 15 Jahre

- **Rückzug**
- **Trifft gerne 2-3 Freund:innen im Zimmer**
- **Bequemes Sofa**

A T M O S P H Ä R E

**Wie können wir sie beeinflussen?**



## 1. Das Licht im Raum

natürliches und künstliches

anpassbar, Zirkadianer Rhythmus



**1. Das Licht im Raum**

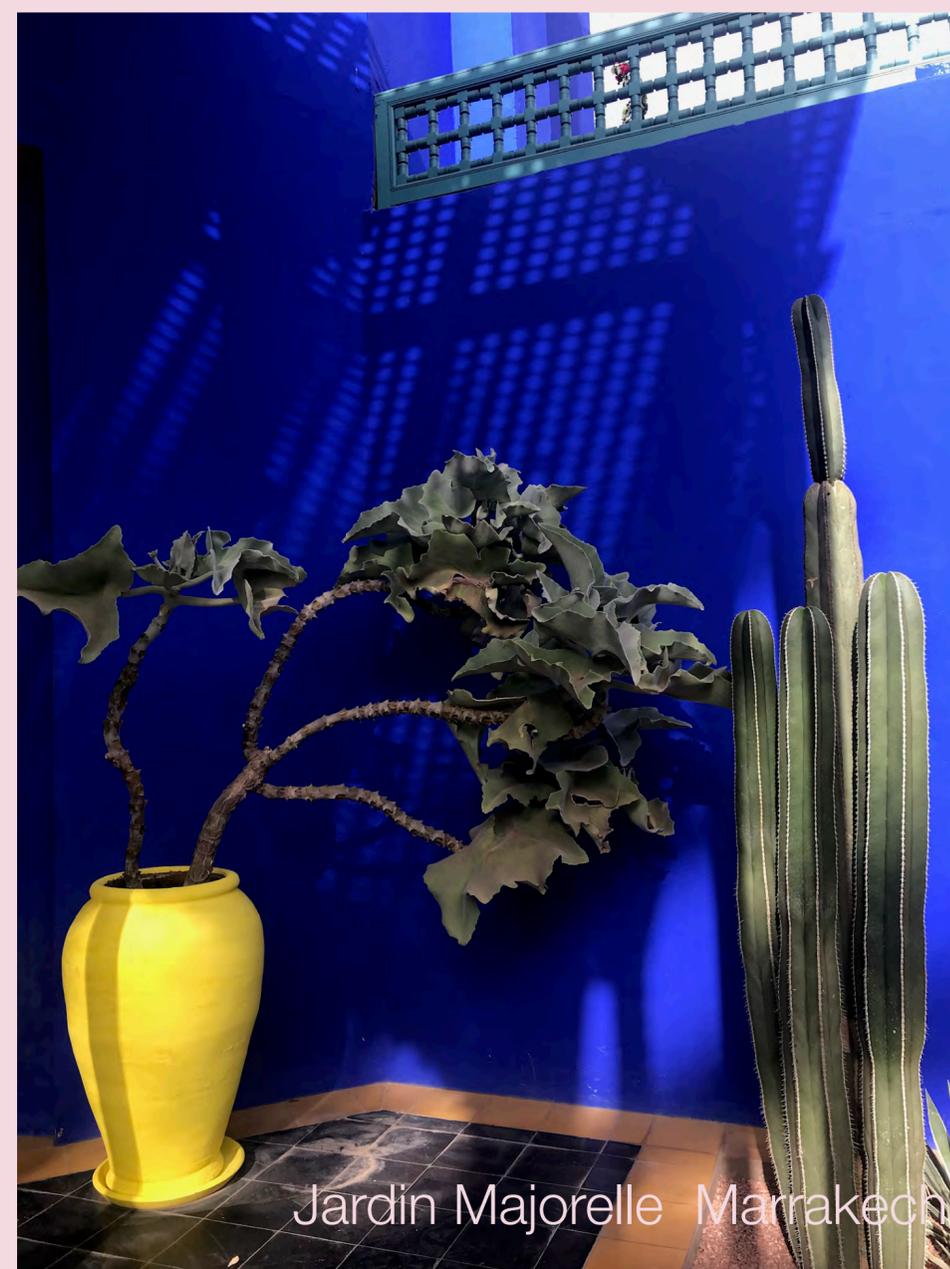
natürliches und künstliches  
anpassbar, Zirkadianer Rhythmus

**2. Materialgefüge**

Farbklänge, Kontraste, sinnliche Qualitäten, Kreislauffähigkeit



Tulum | Mexiko



Jardin Majorelle Marrakech

**1. Das Licht im Raum**

natürliches und künstliches  
anpassbar, Zirkadianer Rhythmus

**2. Materialgefüge**

Farbklänge | Kontraste | sinnliche Qualitäten | Kreislauffähigkeit

**3. Der Klang des Raumes**

Akustik | Lärm Innen+ Außen



**1. Das Licht im Raum**

natürliches und künstliches  
anpassbar, Zirkadianer Rhythmus

**2. Materialgefüge**

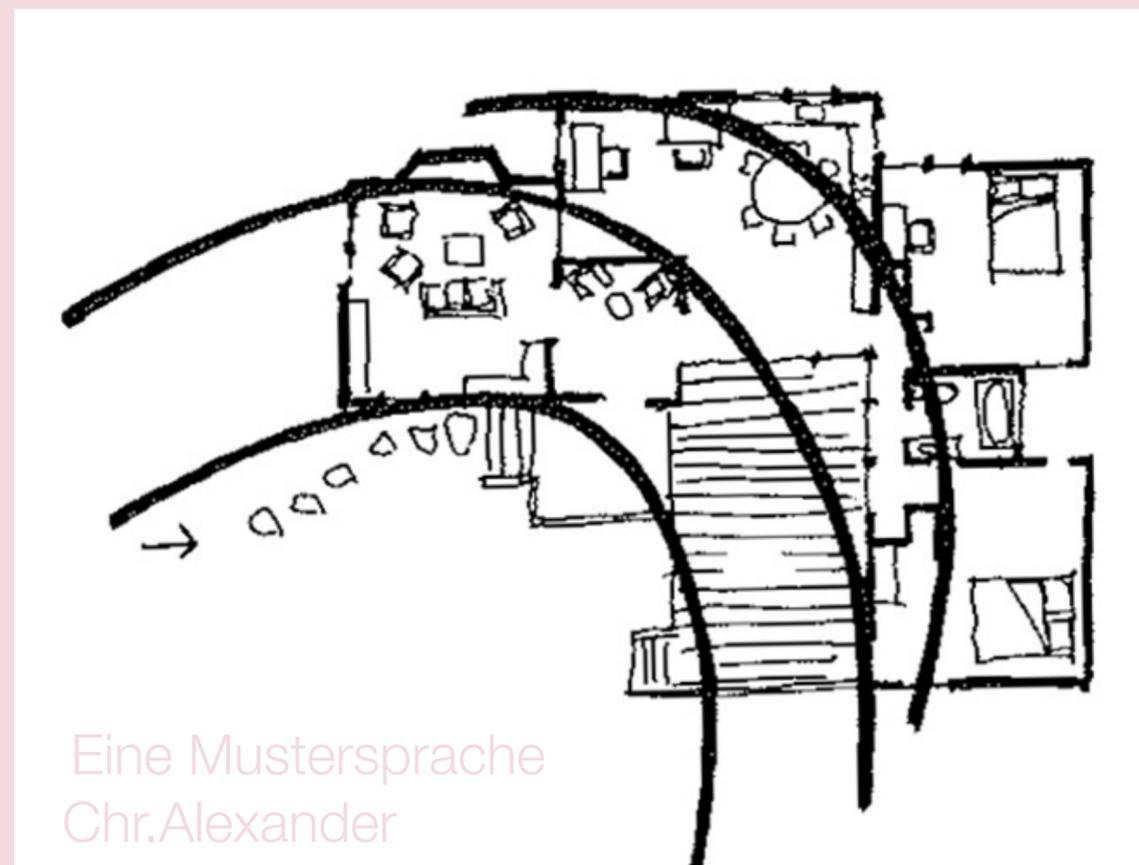
Farbklänge | Kontraste | sinnliche Qualitäten | Kreislauffähigkeit

**3. Der Klang des Raumes**

Akustik | Lärm Innen+ Außen

**4. Stufen der Privatheit | Intimität**

Raumabfolgen, Rückzug vs. Begegnungsbereiche



Eine Mustersprache  
Chr.Alexander





### 1. Das Licht im Raum

natürliches und künstliches  
anpassbar, Zirkadianer Rhythmus

### 2. Materialgefüge

Farbklänge | Kontraste sinnliche Qualitäten Kreislauffähigkeit

### 3. Der Klang des Raumes

Akustik | Lärm Innen+ Außen

### 4. Stufen der Privatheit | Intimität

Raumabfolgen, Rückzug vs. Begegnungsbereiche

### 5. Aneignung | Identität

**Selbstwirksamkeit , Partizipation**

**1. Das Licht im Raum**

natürliches und künstliches  
anpassbar, Zirkadianer Rhythmus

**2. Materialgefüge**

Farbklänge | Kontraste | sinnliche Qualitäten | Kreislauffähigkeit

**3. Der Klang des Raumes**

Akustik | Lärm Innen+ Außen

**4. Stufen der Privatheit | Intimität**

Raumabfolgen, Rückzug vs. Begegnungsbereiche

**5. Aneignung | Identität**

Selbstwirksamkeit, Partizipation

**6. Die Dinge um uns herum**

**Resonanzen**



**1. Das Licht im Raum**

natürliches und künstliches  
anpassbar, Zirkadianer Rhythmus

**2. Materialgefüge**

Farbklänge | Kontraste sinnliche Qualitäten Kreislauffähigkeit

**3. Der Klang des Raumes**

Akustik | Lärm Innen+ Außen

**4. Stufen der Privatheit | Intimität**

Raumabfolgen, Rückzug vs. Begegnungsbereiche

**5. Aneignung | Identität**

Selbstwirksamkeit , Partizipation

**6. Die Dinge um uns herum**

Resonanzen

**7. Stimuli**

**keine Monotonie , (sensorisch deprivative Umwelten)  
Affordanzen**



**1. Das Licht im Raum**

natürliches und künstliches  
anpassbar, Zirkadianer Rhythmus

**2. Materialgefüge**

Farbklänge | Kontraste sinnliche Qualitäten Kreislauffähigkeit

**3. Der Klang des Raumes**

Akustik | Lärm Innen+ Außen

**4. Stufen der Privatheit | Intimität**

Raumabfolgen, Rückzug vs. Begegnungsbereiche

**5. Aneignung | Identität**

Selbstwirksamkeit , Partizipation

**6. Die Dinge um uns herum**

Resonanzen

**7. Stimuli**

keine Monotonie , (sensorisch deprivative Umwelten)  
Affordanzen

**8. Der Körper des Raumes**

Öffnungen, Konstruktion, Dimension

FAZIT

*Bedürfnisorientiertes Bauen und Begleiten ist meine Botschaft an alle Planer:innen, die unsere Lebensräume konstruieren und gestalten.*

*Die uns umgebende Atmosphäre ist relevant, da sie einen direkten Einfluss auf uns und unser Verhalten hat.*

*Die Wirkung des Raums auf die Nutzer:innen sollte daher von Beginn an beim Entwickeln von Räumen und Bauprozessen bedacht werden.*

*Wir brauchen die Magie der Atmosphäre! Danke*

