Die salutogene Dimension des Interior Designs

Text: Natalie Breuninger
Foto: Barbara Sailer



Wie Räume Gesundheit und Wohlbefinden fördern

Ästhetik, Funktion und gestalterische Handschrift prägen gutes Interior Design. Doch zunehmend rückt eine weitere Frage in den Fokus:
Was macht ein Raum mit dem Menschen und wie lässt er sich so gestalten, dass er nicht nur funktioniert und begeistert, sondern auch Wohlbefinden, Regeneration und Gesundheit unterstützt?

Ein schöner Raum ist noch lange kein guter Raum. Er kann perfekt gestaltet sein und trotzdem Stress erzeugen oder Konzentration erschweren. Erkenntnisse aus Umweltpsychologie, Psychoarchitektur und Neuroarchitektur erweitern deshalb den Blick auf gutes Design um eine entscheidende Dimension: die Wirkung des Raumes auf Psyche und Körper.

Eine Expertin für diesen Ansatz ist Katia Steilemann. Die Präventologin, Interior Designerin und Autorin des Buches „Meine Räume und ich – zusammen sind wir stark“ beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit der Wechselwirkung zwischen Mensch und Raum. Geprägt ist ihr Blick auch durch ihre internationale Biografie: sie spricht fünf Sprachen und hat in acht Metropolen gelebt und gearbeitet, darunter São Paulo, Buenos Aires, Mailand, Pittsburgh, Hongkong und Shanghai. Die Erfahrung unterschiedlicher Kulturen und Lebenswelten fließt heute in ihre Arbeit mit Menschen und Räumen ein.

In ihrer Arbeit verbindet sie Psychoarchitektur, Neuroarchitektur, Prävention, Mental Coaching und Interior Design zu einem salutogenen Gestaltungsansatz:
Räume sollen nicht nur gut aussehen, sondern Bedingungen schaffen, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern.

„Die Zukunft guter Raumgestaltung liegt nicht in weniger Ästhetik, sondern in mehr Wissen darüber, was Gestaltung im Menschen auslöst.“

Kein Mensch braucht denselben Raum

Unsere Raumbedürfnisse verändern sich mit uns. Was mit 30 funktioniert, muss mit 50, 60 oder 70 längst nicht mehr passen. Licht, Akustik, Temperatur, Orientierung, Rückzug oder soziale Nähe können je nach Lebensphase eine andere Bedeutung bekommen. Besonders deutlich wird die Individualität von Raumbedürfnissen bei Neurodivergenz. Menschen mit ADHS können etwa Struktur und Orientierung benötigen und zugleich von Stimulation profitieren. Menschen aus dem Autismus Spektrum können sensibler auf Licht, Geräusche, Gerüche oder visuelle Reize reagieren. Entscheidend ist deshalb immer das individuelle Profil, nicht allein die Diagnose.

„Richtig gestaltet, kann ein Raum zu einer aktiven Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden werden.“

Erst verstehen, dann gestalten

Katia Steilemann beginnt ihre Projekte nicht mit Stil oder Farbpalette, sondern mit einer psychoarchitektonischen Bedarfsanalyse. Mithilfe psychologischer Methoden erfasst sie Persönlichkeit, Bedürfnisse und individuelle Wahrnehmung. Dabei geht es nicht nur um den Ist-Zustand, sondern auch um gewünschte Veränderungen:
Wie möchte sich der Mensch in seinen Räumen fühlen, welches Verhalten soll unterstützt werden und was soll im Alltag künftig besser funktionieren?

Sie übersetzt Erkenntnisse aus Psycho- und Neuroarchitektur in die Praxis. Entscheidend ist dabei nicht nur, was wissenschaftlich sinnvoll ist, sondern was zum Menschen, zu seinen Bedürfnissen und zu seinem Alltag passt. Denn erst in dieser Übersetzung wird aus Theorie ein Raum, der tatsächlich funktioniert.

„Wir gestalten Räume. Gleichzeitig gestalten Räume auch uns."

Damit versteht sie ihre Arbeit auch als Schnittstelle zwischen Mensch und Gestaltung. Psychologische und sensorische Bedürfnisse werden zu konkreten Anforderungen an den Raum und schaffen eine zusätzliche Grundlage für Architekten und Designer.

Erst danach beginnt die Übersetzung in Gestaltung. Moodboards bringen die Erkenntnisse in Farben, Materialien, Formen, Licht und Atmosphäre.

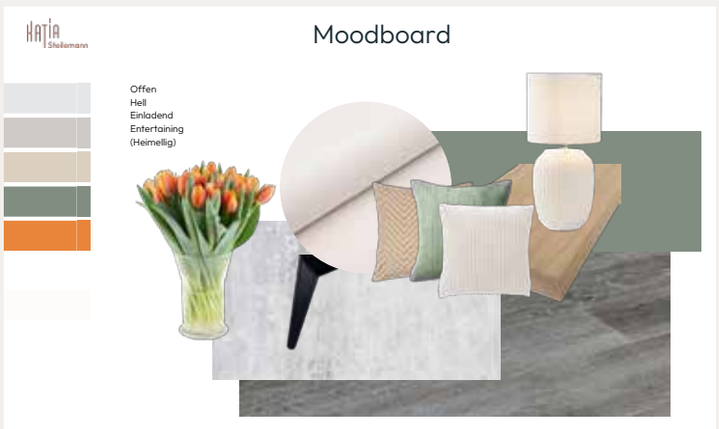
Auch Prinzipien des biophilen Designs können in ihren Beratungen einfließen, etwa durch Tageslicht, Naturbezug, natürliche Materialien, Pflanzen, Ausblicke, fraktale Muster oder organische Formen. So wird die Verbindung zur Natur gezielt als Ressource für Wohlbefinden und Regeneration genutzt.

Daraus entsteht ein Gesamtkonzept, in dem Raumaufteilung, Möblierung und Gestaltung konsequent auf die Menschen ausgerichtet sind, die den Raum später nutzen.

„Ein Raum kann beruhigen, aktivieren, verbinden oder inspirieren. Gute Gestaltung beginnt damit, diese Wirkung nicht dem Zufall zu überlassen."

Wir dürfen künftig anders über gutes Design sprechen. Nicht nur darüber, wie ein Raum aussieht und funktioniert, sondern was er bewirkt: Beruhigt er, stärkt er, verbindet er? Und kann er uns begeistern und zum Staunen bringen?

Die salutogene Dimension guten Designs liegt dort, wo Ästhetik und Funktion um die Wirkung auf den Menschen erweitert wird.



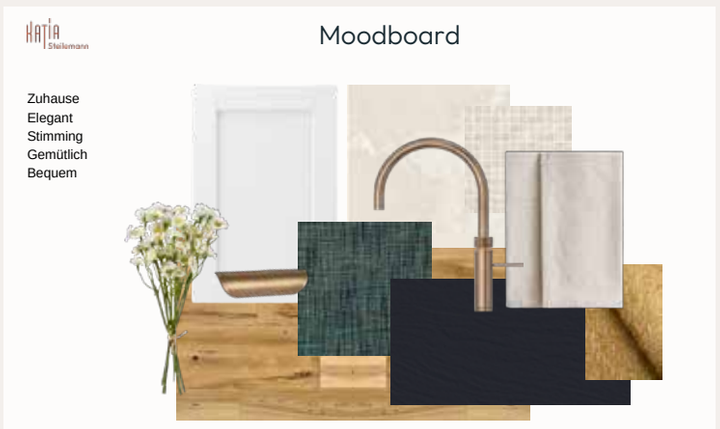






Foto: Stefanie Päffgen



Katia Steilemann
Köln

katia@steilemann.com

www.steilemann.com

Buch:

Meine Räume und Ich
ISBN 978-3-75836-683-3
Verlag: BoD – Books on Demand,
Norderstedt