

Raum für Aktivitäten und Begegnungen schaffen

Stadtpsychologin Alice Hollenstein im Gespräch über eine menschenfreundliche Gestaltung von Städten, Quartieren und Gebäuden

KONSTANT: Was macht eine Stadt lebendig?

Alice Hollenstein: Es kommt etwas darauf an, was man genau unter lebendig versteht. In der Stadtpsychologie versuchen wir, solche Konstrukte präzise zu definieren, um sie untersuchen und beeinflussen zu können. Lebendigkeit definieren wir mit der Anzahl Personen mal deren Aufenthaltsdauer. Entsprechend sind dies auch die beiden Hebel, um die Lebendigkeit zu fördern. Wir können die Attraktivität zu verschiedenen Tages- und Jahreszeiten erhöhen und damit mehr Menschen anziehen oder Raum für Aktivitäten schaffen, damit die Leute länger verweilen. Das Gleiche können wir auch für Quartiere anwenden.

Und wann ist ein Quartier lebendig?

Wir stellen fest, dass die Belebung über den gesamten Tag ausgeglichener ist, wenn ein Quartier durchmischt ist. Wohnen beispielsweise vorwiegend arbeitende Leute in einem Quartier, ist es tagsüber eher ruhig. Monofunktionale Quartiere wie eine Einkaufsstraße sind zu bestimmten Zeiten sehr belebt, zu anderen sehr leer. Mit zunehmender Dichte steigt tendenziell die Lebendigkeit. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, dass die Umwelt menschenfreundlich gestaltet ist, so dass sich die Menschen wohlfühlen und gerne dort sind.

Wann fühlen sich Menschen in Gebäuden wohl?

In diesem Zusammenhang sprechen wir von so genannten salutogenen Gebäuden – d.h. Gebäude, welche die menschlichen Grundbedürfnisse erfüllen. Hierzu zählen zum Beispiel folgende Aspekte:

Wahrnehmungsqualität: Es gibt weder Monotonie noch Reizüberflutung, sondern ein angenehmes Stimulationsniveau.

Erholung und Regeneration: Die Menschen fühlen sich in einem Gebäude geborgen und haben einen Be-

zug zur Natur. Das heißt zum Beispiel: Sie sehen Bäume, wenn sie aus dem Fenster schauen.

Zusammenleben und Privatheit: Es gibt gelungene soziale Interaktionen. Je nach Bedarf können sich die Menschen zurückziehen oder in Kontakt treten.

Raum für Entfaltung: Das Gebäude ist adaptierbar und man kann es gemäß der eigenen Vorlieben gestalten, ohne damit andere zu stören.

Nutzungskongruenz: Die Raumlogik ist effizient, einfach zu verstehen und unterstützt die täglichen Aktivitäten.

Natürlich gibt es noch weitere Aspekte, doch diese zählen für mich zu den wichtigsten.

Was ist wichtig für ein lebenswertes Wohnumfeld?

Eigentlich sind es die gleichen Kriterien wie für Gebäude. Auch hier spielen der Raum für Begegnungen und Privatheit, Grünräume, Aneignbarkeit und Wahrnehmungsqualitäten eine zentrale Rolle.

Die Fragen stellte Ina Siebert.

Eine gute Nachbarschaft bedeutet für mich, dass ich die Leute kenne, wir uns grüßen, einander bei Bedarf unterstützen und im besten Fall sogar befreundet sind. Und natürlich auch, dass man sich sicher fühlt, gegenseitig Rücksicht nimmt, aber auch einigermaßen tolerant ist. **ALICE HOLLENSTEIN**

GUT LEBEN IN DER STADT

**Fühlen Sie sich wohl in Konstanz?
Und wie sieht es in anderen Städten
aus? Wenn bei der Planung und
Gestaltung menschliche Bedürfnisse
berücksichtigt werden, können
Städte auch ohne See, Alpenblick
und historische Altstadt attraktiv
sein.**

Eigentlich ist es ganz einfach: Spricht ein Ort unsere Bedürfnisse und Sinne an, dann lädt er uns ein, hier Zeit zu verbringen. Empfinden andere Menschen das ebenso, entsteht ein lebendiger Ort. Bei aller Individualität haben wir viele Bedürfnisse gemeinsam. Eine einsame, breite Straße mit unbelebten Gebäuden beispielsweise verunsichert uns. Auf einem belebten und überschaubaren Platz dagegen lassen wir uns gern auf einer Bank im Schatten von Bäumen nieder, beobachten das Geschehen und kommen womöglich ins Gespräch.

RÄUMLICHE TRENNUNG

Jahrhundertlang war die Stadt ein „Biotop“, „ein Platz, an dem sich Leben verschiedenster Gestalt ins Gleichgewicht bringt und in ihm erhält“. Im 20. Jahrhundert dagegen wurden in vielen westlichen Industrieländern Wohnen, Arbeiten, Erholen und Verkehr räumlich voneinander getrennt. Der Psychoanalytiker Alexander Mitscherlich, von dem das Zitat stammt, kritisierte das bereits 1965 mit seinem Buch „Die Unwirtlichkeit unserer Städte“. Aus seiner Sicht verloren die Bewohner:innen durch diese Entwicklung den Kontakt zueinander. Er stellte die Frage, ob solche Städte nicht depressiv machen.

GEMISCHTE STÄDTE

Menschen aus Soziologie, Psychologie, Architektur oder Planung zeigten Alternativen zu diesen Fehlentwicklungen auf. Dennoch dauerte es Jahrzehnte, bis die ursprünglich gemischte Stadt als Ideal wiederentdeckt wurde: Hier können die Men-

schen an einem Ort leben, arbeiten und sich erholen und müssen nicht längere Strecken pendeln. Inzwischen verfolgt auch die Europäische Union eine nachhaltige und gemeinwohlorientierte Stadtentwicklungspolitik. Für eine hohe Lebensqualität werden gerechte, grüne und produktive Städte angestrebt. Sie sollen für alle Menschen offen sein, Bildung, Gesundheitsversorgung sowie Grün- und Freizeitflächen anbieten und klimaneutral entwickelt werden. Eine breit aufgestellte Wirtschaft schafft Arbeitsplätze, erzeugt lokale Produkte und sichert Einnahmen für städtische Aufgaben.

MENSCHLICHE SINNE

„Ob wir eine Stadt als schön empfinden und uns in ihr wohlfühlen, hängt davon ab, ob ihre baulichen Strukturen und Freiräume dem menschlichen Körper und den menschlichen Sinneswahrnehmungen mit entsprechenden räumlichen Größenverhältnissen ‚angemessen‘ sind“, schreibt der dänische Architekt Jan Gehl 2015 in seinem Buch „Städte für Menschen“. Wir wollen unsere Umgebung lesen und verstehen können, um uns sicher zu fühlen. Klare Wege und ein gewisses Maß an Ordnung unterstützen das. Gleichzeitig benötigen wir unterschiedliche Reize, um interessiert zu bleiben: im Idealfall alle zehn Sekunden bzw. im Gehen etwa alle zehn Meter. Wichtige Maße ergeben sich aus unserem Sehsinn als dem höchstentwickelten unserer Sinne. Ab einer Entfernung von 300 bis 500 Metern können wir Menschen als solche erkennen. Bewegungen und Körpersprache nehmen wir ab etwa 100 Metern wahr, Gesichter und ihre Ausdrücke ab etwa 25 Metern. Gute öffentliche Räume berücksichtigen diese Distanzen, denn wir wollen andere Menschen sehen.

SOZIALE KONTAKTE

Zwei gegensätzliche Bedürfnisse bestimmen unseren Umgang miteinander und ergeben die Anforderungen an Gebäude und Quartiere. Für unsere eigenen vier Wände ist Privatheit am wichtigsten: Wir wollen kontrollieren, wen wir hineinlassen. Deshalb schützen sich Bewohner:innen im Erdgeschoss auf allerlei Art vor Blicken oder gar Zutritten anderer Menschen. Als soziale Wesen benötigen wir aber auch Beziehungen und ein Gefühl von Zugehörigkeit, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben. Abschluss stresst uns. In einer baulich gelungenen Nachbarschaft können wir zwischen Rückzug und

Kontakt wählen. Wir empfinden sie als gut, wenn wir nicht anonym nebeneinander leben, sondern lockere und positive Beziehungen aufbauen können.

RÄUMLICHE BINDUNG

Neben menschlichen benötigen wir räumliche Bindungen für Wohlbefinden und Gesundheit. Einzelne Orte wirken so stark auf uns, dass sie zu unserer Identität gehören. Darüber hinaus können wir emotionale Bindungen zu vielen verschiedenen Orten aufbauen. Erleichtert wird das beispielsweise durch wiedererkennbare (historische) Gebäude und eine übersichtliche Bebauung, die wir verstehen und die ein Gefühl von Kontrolle wecken. Locken uns zahlreiche Aktivitäten und Begegnungen, verbringen wir dort Zeit und entwickeln ein Gefühl von Vertrautheit. Wichtig sind auch das Sicherheitsempfinden – verstärkt unter anderem durch Sauberkeit – gute Umweltqualität und Kontakt zur Natur.

NATÜRLICHE ERHOLUNG

Dieser Kontakt ist für unsere Erholung unerlässlich. Natur hat unsere evolutionäre Entwicklung deutlich länger geprägt als bauliche und technische Strukturen. Unzählige Studien belegen die positiven Effekte. Wir haben in der Natur weniger Stresshormone im Blut und können uns besser konzentrieren. Kinder, die im Grünen mit beweglichen Materialien wie Baumstämmen, Sand und Wasser spielen, zeigen bessere Sozialbeziehungen. Besonders gut erholen wir uns in der Natur, wenn wir aktiv sind. Leben wir in einem grünen Wohnumfeld, sind wir gesünder. Wenn es möglichst vielfältig strukturiert ist, haben wir es wortwörtlich mehr im Blick und nutzen es stärker. Diese Flächen sind meist sicherer als monotone Grünflächen. Rund um Wohngebäude sollten sie eher klein und halbprivat angelegt werden und nicht an Durchgangswegen liegen. In öffentlichen Parks sind unterschiedliche Zonen für unterschiedliche Aktivitäten wichtig.

Haben Sie beim Lesen vielleicht überlegt, an welchen Orten Sie sich besonders wohlfühlen und woran das liegen könnte? Mit diesem Artikel wollen wir einen Einblick geben, was Städte und Quartiere attraktiv und lebenswert macht. Die Konstanzer Bürger:innen bewerten die Lebensqualität in der Stadt übrigens überdurchschnittlich positiv. Die Details der Befragung aus dem Jahr 2018 haben wir im folgenden Artikel zusammengefasst.



Foto: shutterstock



Foto: shutterstock

STÄDTE IN DEUTSCHLAND

- In Deutschland haben 2.057 Gemeinden das Stadtrecht.
- 61 Millionen Menschen leben in Städten. Das entspricht rund 73 Prozent der Gesamtbevölkerung
- Die vier Städte mit mehr als einer Million Einwohner:innen: Berlin, Hamburg, München und Köln
- 80 Städte mit mehr als 100.000 Einwohner:innen gelten als Großstädte.
- Konstanz liegt mit knapp 85.000 Einwohner:innen auf Platz 98.

Quelle: Statistisches Bundesamt, Stand: Dezember 2021.