

20 | 12
25

GH

MAGAZIN FÜR LANDSCHAFTSARCHITEKTUR
UND STADTPLANUNG

HINTERHÖFE

„SO EINE HAUS- GEMEINSCHAFT IST GELEBTE DEMOKRATIE“

Was macht einen Hinterhof lebenswert – Licht, Bepflanzung, Begegnung? Darüber spricht Monika Feldmer-Metzger, Biologin und Expertin für Architekturpsychologie, im Interview. Sie erklärt, warum Begrünung und soziale Begegnung untrennbar miteinander verbunden sind, weshalb Einsamkeit krank machen kann und wie sorgfältig gestaltete Höfe oft mit wenig Aufwand zu Orten des Miteinanders werden.

FRAGEN: KATHARINA KOHRING

INTERVIEWEE

Monika Feldmer-Metzger ist Biologin sowie Expertin für Wohn- und Architekturpsychologie. Die Wohn- und Architekturpsychologie stellt für sie die ideale Verknüpfung von Mensch, Raum und Natur dar. Ihr Wissen vermittelt sie in (Online-)Vorträgen, Workshops & Podcasts. Außerdem ist sie Co-Herausgeberin und Autorin des Buches „Wohnen im Wandel – Lebensqualität im Alter“.

Was löst das Wort Hinterhof bei Ihnen aus? Ist das für Sie eher ein Ort der Geborgenheit oder der Enge?

Für mich ist es beides. Wirklich wichtig für die unterschiedliche Wahrnehmung sind die Lichtverhältnisse, die Lichteinstrahlung, also ob der Hof eher düster oder hell wirkt. Entscheidend ist neben dem Licht auch das Vorhandensein von Pflanzen – die Art der Bepflanzung hängt natürlich wiederum von den Lichtverhältnissen ab.

Historisch waren Hinterhöfe Orte der Begegnung, des Arbeitens, auch des Rückzugs. Welche dieser Funktionen sind aus psychologischer Sicht heute besonders relevant – auch in Anbetracht der Tatsache, dass heute viele Beziehungen online ausgelebt werden?

An erster Stelle stehen für mich die Gemeinschaft, also Orte der Begegnung, wo auch nachbarschaftliche Beziehungen entstehen können. Man weiß auch, dass Einsamkeit krank macht, dass in sozialer Isolierung Depressionen entstehen oder

sich verschlimmern können. Neben den psychischen Auswirkungen sind auch die physischen Auswirkungen tatsächlich messbar – Einsamkeit verursacht Stressreaktionen im Körper, und es werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet. Aus biologischer Sicht sind wir soziale Wesen und brauchen die zwischenmenschliche Kommunikation sowie die Gemeinschaft.

Das macht sich auch daran bemerkbar, dass bei älteren Menschen eine gut ausgebildete Nachbarschaft präventiv gegen Demenz wirken kann und dass sie bei einer guten sozialen Einbettung weniger auf Pflegeheime angewiesen sind. Unser Gehirn braucht soziale Interaktionen, Bewegung und eine gesunde Ernährung. Kein Kreuzworträtsel kann die Gemeinschaft ersetzen.

Bekannt ist ebenfalls, dass gemeinschaftliche Wohnformen demokratische Strukturen fördern beziehungsweise unterstützen. Digitale Medien ersetzen keine realen zwischenmenschlichen Beziehungen.



„Wichtig ist es, Gemeinschaft im positiven Sinne zu fördern“, sagt Monika Feldmer-Metzger. Deshalb solle bei der Planung stets auf die Zonierung geachtet werden, sodass es neben öffentlichen Orten auch klar definierte private Rückzugsorte gibt.

Gelebte Konflikte positiver wie auch negativer Natur zwischen Menschen fördern Toleranz.

An zweiter Stelle steht für mich das Naturerleben. Nicht nur aus Gründen der Nachhaltigkeit sollten wir uns ökologisch wertvollen Räumen zuwenden, es ist auch ein Bedürfnis von uns Menschen. Von der Wissenschaft wird dies auf die tief in uns verwurzelte, evolutionäre Verbindung zur Natur zurückgeführt. Die Natur hat immer für unser Überleben gesorgt beziehungsweise uns mit all dem versorgt, was zum Überleben nötig war. Unsere Wohnumwelten sollten daher möglichst viel Naturbezug enthalten. Deshalb sind Begrünungen und private Freiflächen wie Balkone, die zumindest einen kleinen Austritt in die Natur ermöglichen, elementar.

Welche räumlichen oder atmosphärischen Faktoren tragen dazu bei, dass sich Menschen in gemeinschaftlichen Außenräumen tatsächlich aufhalten und nicht nur hindurchgehen?

Aus biologischer Sicht sind wir soziale Wesen und brauchen die zwischenmenschliche Kommunikation sowie die Gemeinschaft.

Überaus wichtig ist die Zonierung. Eine klar abgegrenzte Begegnungsfläche ist aus wohnpsychologischen Gründen ideal, das heißt, private Wohneinheiten, ergänzt mit einer attraktiven Gemeinschaftsfläche. Private Räume müssen sich optisch abgrenzen von denen, die der Gemeinschaft zustehen, ansonsten ziehen sich Menschen automatisch immer stärker zurück und isolieren sich. Die Gestaltung der Aufenthaltsflächen sollte attraktiv und einladend sein – Tische und Bänke sollten so platziert werden, dass man sich dort tatsächlich aufhalten möchte. Die Attraktivität wird durch die Gestaltung mit geschwun-

genen Wegen und Nischen erhöht. Diese erzeugen aus psychologischer Sicht Neugier, Spannung und Faszination. Entscheidend sind die Lichtverhältnisse und die Beleuchtung im Dunkeln.

Manche Höfe besitzen noch Werkstätten, diese könnten gemeinschaftlich genutzt werden, ebenso könnte eine „wilde“ Ecke für Kinder eingerichtet werden, sodass sich unterschiedliche Generationen angesprochen fühlen. Corona hat gezeigt, welche Bedürfnisse wir in diesem Bereich oftmals haben. Eine ansprechende Begrünung trägt zur Erholungsqualität bei. Dazu gibt es Studien, dass Kranke schneller genesen, wenn sie einen Ausblick in die Natur vom Krankenbett aus haben. Ein weiterer Aspekt bei der Gestaltung von Hinterhöfen ist der Einsatz von Farben. Man hat häufig beim Thema Hinterhof noch das Bild vor Augen, wie Hinterhöfe in Berlin im 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts ausgeschaut haben – Orte, in denen alles grau in grau war. Dabei nehmen wir Menschen 70 Prozent unserer Sinneseindrücke über Farben wahr.

Welche architekturpsychologischen Problemzonen erkennen Sie in heutigen Wohnsiedlungen – etwa in Hinblick auf

Eine gute Durchmischung, auch kulturell, sorgt generell für mehr Ausgleich in der Hausgemeinschaft.

Nachbarschaft, Identität oder Aufenthaltsqualität?

Die Zonierung wird häufig zu wenig beachtet. Es fehlen klar definierte Abgrenzungen zwischen halböffentlichen und privaten Flächen. Wir in der Architekturpsychologie haben aber das Credo, dass die Privatsphäre des Einzelnen geschützt werden muss. Gemeinschaft darf nicht aufgezwungen sein – in der Praxis läuft es oftmals genau darauf hinaus, wenn sich beispielsweise ein Spielplatz direkt vor dem Schlafzimmerfenster befindet oder die Zugangswege zu nahe an den Wohnungen verlaufen. Wichtig ist es, Gemeinschaft im positiven Sinne zu fördern, beispielsweise durch gemeinsam veranstaltete Hinterhoffeste. Das fehlt in heutigen Wohnsiedlungen häufig. Dabei sollte stets die Hausordnung eingehalten werden und der Hof

Bei Umbauten [...] sollten alle Bewohner*innen der Hausgemeinschaft beteiligt und partizipative Entscheidungen bevorzugt werden.

nicht zu einer Party-Zone verkommen. Es braucht verschiedene Bereiche, die für verschiedene Gruppen attraktiv sind. Die Größe des Hofes ist dabei erstmal irrelevant, denn so wie in kleinen Wohnungen ganz viel möglich ist, sind meiner Meinung nach auch kleinen Höfen wenig Grenzen gesetzt – immer abgestimmt auf die Bedürfnisse und Wünsche der Bewohner*innen.

Welche Rolle spielt partizipative Planung für das emotionale Gelingen solcher Orte – reicht Mitsprache, oder braucht es Mitgestaltung?

Das kommt auf die Bewohner*innen an, das kann nicht pauschal beantwortet werden. Mitgestaltung in Form von Gemeinschaftsbeeten fördert auf jeden Fall die Gemeinschaft, allerdings gilt auch hier: Das gemeinsame Gärtnern sollte nicht aufgezwungen sein, und Gemeinschaft soll als etwas Positives empfunden werden. Bei Umbauten beziehungsweise Neugestaltungen sollten alle Bewohner*innen der Hausgemeinschaft beteiligt und partizipative Entscheidungen bevorzugt werden.

Wie viel soziale Spannung verträgt ein gemeinschaftlich genutzter Hinterhof – und wie viel braucht er vielleicht sogar, um lebendig zu sein?

Natürlich kann es zu Konflikten führen, wenn eine Gruppe sehr dominant vertreten ist. Eine gute Durchmischung, auch kulturell, sorgt generell für mehr Ausgleich in der Hausgemeinschaft. Aber insgesamt finde ich, gilt das Motto „Leben und leben lassen“. So eine Hausgemeinschaft ist gelebte Demokratie. Ich bin eine absolute Verfechterin von gemeinschaftlichen Wohnformen. Ich denke, dass sie eine Lösung für viele gesellschaftliche Probleme darstellen können. Kombiniert mit Grün, stellen sie architekturpsychologisch einen großen Nutzen dar, weshalb ich auch Hinterhöfe äußerst spannend finde, denn in ihnen

kann alles zusammenkommen. Ideal ist es, wenn mehrere Generationen unter einem Dach leben. So sind Unterstützungsmöglichkeiten für Jung und Alt breit gefächert, und ein respektvoller Umgang wird geübt, wie man es auch von früher aus Großfamilien kennt. Es gibt mittlerweile viele „Leuchtturmprojekte“, die gemeinschaftliches Mehrgenerationenwohnen mit Naturelementen verbinden. Ein spannendes und meiner Meinung nach sehr gelungenes Projekt in Deutschland stellt zum Beispiel das Münsinger Modell dar – hierbei wurden Einfamilienhäuser und Wohnungen unter einem Dach vereint, und die Baukörper gruppieren sich um eine große begrünte Gemeinschaftsfläche.

schon werden die ehemals privateren Höfe zu öffentlichen Attraktionen, zu etwas Musealem. Der Hof wird dann weniger als Rückzugsort für die Bewohner*innen genutzt, sondern mehr von Tourist*innen.

Generell bieten Hinterhöfe aber viel Potenzial, um das Wohnen in städtischen Räumen aufzuwerten. Ideal wäre es, wenn Planer*innen verstärkt mit Architekturpsycholog*innen zusammenarbeiten, um humanes Bauen und Wohnen mehr in den Vordergrund zu rücken. Wir verbringen immerhin 90 Prozent unserer Zeit in Gebäuden, dann sollten sie schon an menschliche Bedürfnisse angepasst werden. ■

Generell bieten Hinterhöfe aber viel Potenzial, um das Wohnen in städtischen Räumen aufzuwerten. Ideal wäre es, wenn Planer*innen verstärkt mit Architekturpsycholog*innen zusammenarbeiten, um humanes Bauen und Wohnen mehr in den Vordergrund zu rücken.

Kennen Sie einen weiteren Ort, der für Sie persönlich das Gefühl eines gelungenen Hinterhofs verkörpert?

Ich bin selbst in einem klassischen Einfamilienhaus aufgewachsen und fand es gar nicht gut. Ich war schon immer ein Gemeinschaftstyp und wollte in einem großen Wohnblock leben, wo ich meine Freund*innen im Hof treffen kann, ohne weit rausgehen zu müssen und dabei trotzdem an der frischen Luft zu sein. Schön gestaltete Hinterhöfe kenne ich in Berlin und auch in Hamburg und München, ebenfalls in historischen Vierteln in internationalen Großstädten wie Paris. Allerdings verkommen gerade in den bekannten Großstädten die Hinterhöfe oftmals zu regelrechten Touristenattraktionen. Man will sie mit Cafés und schnuckeligen Läden aufwerten, und