

So wohnen Sie



Womit will ich leben?
Wer die eigenen Farb- und
Raumbedürfnisse kennt,
schöpft zu Hause Kraft

sich glücklich

Schon ein Wasserhahn kann so aufheiternd sein wie ein Sonnentag – wenn wir seine Form lieben. Wohnpsychologen verraten, worauf es beim Zuhause-Gefühl ankommt. Und warum Trends dabei keine Rolle spielen

ILLUSTRATION: REGINA GERKEN · TEXT: PHILIP WESSELHÖFT

Den ganzen Tag über prasseln Eindrücke auf uns ein. Manche sind anregend, viele anstrengend. Irgendwo müssen wir sie sortieren, uns sammeln, runterkommen. Das eigene Zuhause als geschützter Raum für die Seele wird immer wichtiger. Experten der verschiedensten Disziplinen – Psychologen, Designer, Philosophen – sind sich einig: Wie wir uns fühlen, hängt in großem Maße davon ab, wie wir wohnen.

Doch so wie Beziehungen zwischen Menschen durch schleichende Missstimmungen in Schieflage geraten, kann auch das Verhältnis zu unserem Zuhause gestört sein – und damit unsere allgemeine Stimmungslage. „Die eigene Wohnung wirkt sich mindestens so stark auf unser Wohlbefinden aus wie das Wetter“, sagt der Philosoph Alain de Botton, Autor des Buches „Glück und Architektur. Von der Kunst, daheim zu Hause zu sein“. Jonathan Adler, Designer aus New York, formuliert es drastischer: „Eine Wohnung kann wie eine Dosis Antidepressiva sein!“

Der Münchner Wohnpsychologe Uwe Linke rät daher dringend, sich mit dem eigenen Stil auseinanderzusetzen, um so mehr Wohlgefühl zu erzeugen: „Wenn uns eine Wohnung nicht entspricht, dann kostet das viel Energie und löst Spannungen aus.“ Wohnen denn viele Menschen falsch? „Ja, denn die meisten haben kein Konzept, wie sie ihre Wünsche, zum Beispiel nach Ruhe, Geborgenheit, Platz, mit den vorhandenen Möglichkeiten zusammenbringen“, so Linke. „Viele stellen die Dinge von Umzug zu Umzug wieder genauso

auf wie gehabt und sind nicht bereit, etwas wegzuerwerfen oder umzugestalten.“ Dabei kann jeder mit wenigen, aber entscheidenden Veränderungen sein Glück selbst in die Hände nehmen. FÜR SIE hat fünf entscheidende Tipps und Schritte zusammengestellt.

Den eigenen Stil erkennen

Was passt wirklich zu mir? Wer sich ehrlich mit dem eigenen Geschmack auseinandersetzt und nicht blind von Wohnzeitschriften diktierten Trends hinterherläuft, hat den wichtigsten Schritt getan. Hilfreich ist zum Beispiel, Möbel, Accessoires und Wohnungen zu fotografieren, die einem gefallen, wie Wohn-Philosoph de Botton rät. Oder auch ein „Moodboard“ anzulegen, ein collagiertes Stimmungsbild aus Zeitschriften- und Katalogausrissen, Tapetenmustern und Farbproben. Alles über- und nebeneinander auf ein großes Blatt Papier kleben, schon bekommt man ein Gefühl dafür, welche Optik einem guttut.

„Entscheidend ist, die eigenen Bedürfnisse hinsichtlich Raumgröße, Helligkeit sowie Farb- und Nutzungskonzept zu erkennen“, sagt Uwe Linke, Autor des Buches „Die Psychologie des Wohnens“. „Denn das Zuhause ist der Ort, an dem wir Kraft schöpfen, wir unverstellt sein können und eine Basis bekommen, um das Leben zu meistern.“ Es hilft auch, den Einrichtungsgegenständen menschliche Eigenschaften zuzuschrei-

ben. „Ein Sofa kann elegant sein oder selbstbewusst“, sagt de Botton. „Fragen Sie sich: Wenn das Sofa eine Person wäre, würde ich sie mögen?“ Möbel-Schnöseltypen, die nur beeindrucken wollen, kann man locker links liegen, also im Laden stehen lassen.

Mehr Licht, mehr Farbe

Licht und Farben beeinflussen uns mehr, als uns bewusst ist. Sie sprechen direkt zu unseren Gefühlen. Wenn Sonnenschein den Raum flutet, bringt uns das in Stimmung, genauso wie uns grelles Deckenlicht auf Dauer aggressiv macht. Viele Wohnungen sind gut eingerichtet, aber falsch ausgeleuchtet: zu dunkel in Ecken, wo man mehr Licht benötigt, zu hell dort, wo man eigentlich Geborgenheit sucht. Lichtdesignerin Ulrike Brandi, die auch die künftige Elbphilharmonie in Hamburg ins rechte Licht setzt, empfiehlt flexible Lichtlösungen: helles, indirektes, frisches Licht für die Betonung der Raumhöhe, niedrig platziertes, wärmeres Licht etwa am Sofa oder im Bettbereich, dort also, wo man sich zurückziehen möchte. Natürliches Licht sollte man optimal nutzen: Die Räume, die tagsüber wichtig sind, sollten am hellsten sein. Farbige Vorhänge können das Sonnenlicht angenehm filtern. Über dem Esstisch sollte eine dimmbare Lampe hängen, um so je nach Anlass verschiedene Stimmungen erzeugen zu können. ▶

Winterzeit ist Schüßlerzeit.



Genießen Sie den Winter!

Mit Schüßler-Salzen von Pflüger gut gerüstet durch die kalte Jahreszeit.



Biochemische Funktionsmittel

Biochemie Pflüger® Nr. 3: Ferum phosphoricum D 12.
 Biochemie Pflüger® Nr. 5: Kalium selenosulfuratum D 6.
 Biochemie Pflüger® Nr. 8: Natrium chloratum D 6.
 Biochemie Pflüger® Nr. 10: Natrium sulfuratum D 6.
 Biochemie Pflüger® Nr. 1: Calcium boracicum C 200.
 Tabletten enthalten Lactose, Kammerzelller, Cololumbohonat, Aniswurzelpulver, Tinkturen, homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer Indikation.
 Zur Richtig- und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
 Homöopathisches Laboratorium A. Pflüger GmbH & Co. KG, D 33104 Ithwe-Wiedenbrunn, www.pflueger.de

Bei der Farbwahl gilt es ebenfalls, die richtige Balance zu finden. Oftmals kommen bei Möbeln, Wänden, Accessoires zu viele verschiedene Farben ins Spiel – oder zu wenig. „Farben geben einem Raum Persönlichkeit“, so Wohnpsychologin Uwe Linke.

Doch es muss nicht gleich das apfelgrün gestrichene Wohnzimmer sein, denn bunt kann auch bedrohlich wirken, wie der schwedische Umweltpsychologe Rikard Küller herausfand. Vor allem eher introvertierte Menschen kann eine zu farbenfrohe Umgebung stressen. Es dürfen daher ruhig auch nur feine Farbakzente sein, sagt Uwe Linke: „Jede erkennbare Nuance, die vom üblichen Weiß abweicht, macht einen Raum lebendiger.“ Welche Farben einem guttun, lässt sich übrigens auch vom eigenen Geschmackssinn ableiten. Wer Vanille mag, fühlt sich wahrscheinlich auch in vanillefarbenen Räumen wohl, wer gern Beeren isst, hat vermutlich auch bei beerigen Rottönen positive Assoziationen. Behaglichkeit ist die Summe vieler kleiner, ganz individueller Details. Dabei muss man es nicht mit dem Architekten Günter Behnisch halten, der sagte: „Wenn jemand Gemütlichkeit braucht, soll er sich eine Katze anschaffen.“

Möbel mit Bedeutung auswählen

Für Wohn-Philosoph Alain de Botton kann schon ein schön gestalteter Wasserhahn „aufheiternd wie ein Sommertag“ sein. Welche Möbel aber tragen am besten zum wahren Zuhause-Gefühl bei? „Wichtig ist, mit welchem Bezug ein Möbelstück oder Accessoire meinen Lebensraum mit mir teilt“, sagt Einrichtungsexpertin Linke. „Mit der alten Kommode verbindet mich, dass sie meiner geliebten Großmutter gehörte, oder der Schrank von Ikea ist vom ersten selbst

verdienten Geld gekauft.“ Einrichtungsgegenstände sind zugleich Symbole unserer Identität, unsere Emotionen bestimmen den Wert eines Objektes. Ratsam ist also, einige wenige Lieblingsstücke auszuwählen, die für unsere Persönlichkeit stehen – oder für unsere Sehnsüchte. So kann eine afrikanische Skulptur unsere Reiselust ausdrücken oder die Muschelsammlung im Bad die Vorfreude auf den kommenden Strandurlaub wecken.

Auch für die Anordnung der Möbel gibt es einfache Regeln, wie wir unser seelisches Gleichgewicht verbessern können. „Optische Ruhe entsteht, wenn sich die Höhen der Gegenstände an vorhandenen horizontalen Linien orientieren, etwa an Fenster- und Türhöhen, Lichtschaltern, Heizkörperlinien“, erklärt Uwe Linke. Denn unser Unterbewusstsein registriert alles. Ein quer zur Laufrichtung liegender Teppich zum Beispiel kann wie eine Schranke wirken und feine Stressmomente erzeugen. Grundsätzlich gilt: Weniger ist mehr. Oder wie Alain de Botton aufruft: „Der Mensch braucht Raum! Ich rate jedem, als Erstes gründlich zu entrümpeln und zu überprüfen: Was brauche ich wirklich, was liegt nur herum?“

Räume definieren

Es gibt Menschen, die Ordnung und klar abgegrenzte Räume brauchen, um sich zu entspannen. Für sie ist es ratsam, dass im Wohnzimmer nicht gleichzeitig ein Arbeitsplatz ist und das Schlafzimmer nicht auch noch als Heimkino dient. Fragen Sie sich: Können Sie wirklich entspannen, wenn vom Sofa aus der Blick auf die wartende Steuererklärung auf

dem Schreibtisch fällt? Oder wenn Sie abends im Bett durchs Fernsehprogramm zappen? In der Praxis ist manche Wohnung für eine konsequente Trennung aller Lebensbereiche zu klein. Dann empfiehlt es sich, diese mit Raumteilern oder auch verschiedenfarbigen Wänden abzugrenzen.

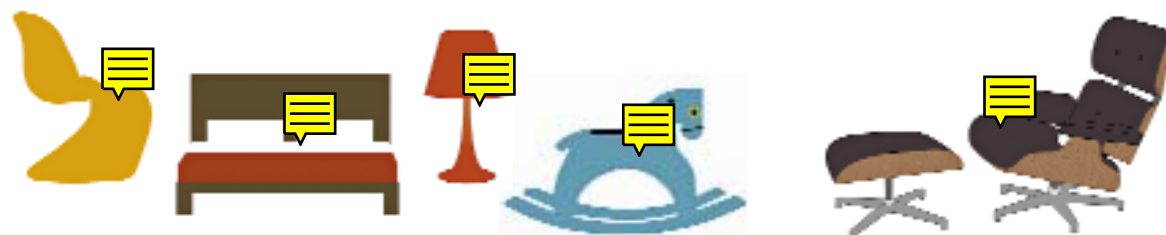
Anderen Menschen gefällt gerade die Offenheit von Räumen und die Vermischung zum Beispiel von Wohnen und Kochen. Wer gern Gäste einlädt, fühlt sich in einer von ihnen abgetrennten Küche womöglich ausgesperrt. Auch hier kann man überlegen, wie man mehr Großzügigkeit in die vier Wände bringt, etwa indem man Türen aushängt, die man ohnehin nie schließt, oder einen Durchbruch prüft.

Genügend Stauraum wirkt ebenfalls entstressend: Aufgeräumte Räume unterstützen die innere Ruhe ihrer Bewohner. Und häufig genutzte Gebrauchsgegenstände, etwa der Staubsauger, sollten griffbereit verstaut sein. Wer immer erst umständlich kramen muss, um an etwas heranzukommen, hat schnell das Gefühl, die Dinge seien gegen ihn.

Mut zum Kompromiss

Das Wort „Wohnen“ leitet sich ja aus dem Althochdeutschen „wonên“ ab, was so viel bedeutet wie „zufrieden sein“. Was aber, wenn zwei Menschen mit unterschiedlichen Geschmäckern zusammenziehen? Wenn sie einen pinkfarbenen Sessel vom Flohmarkt mitbringt, er die schwarze Leder-Couchgarnitur, auf der sich auch Darth Vader wohlfühlen würde? „Das Problem bei Paaren ist oft, dass verschiedene Erinnerungswelten aufeinandertreffen“, sagt Philosoph Alain de Botton. „Voraussetzung für ein harmonisches Zusammenleben ist, dass man nicht zu sehr mit Erinnerungen, sondern mit dem Auge für

ILLUSTRATION: Regina Gerken/www.kombinatrotweiss.com



Lieblingsstücke sind wichtig. Das alte Schaukelpferd oder der erste Sessel zeigen Persönlichkeit

REPORT

EXPERTEN-RAT

Alain de Botton: Philosoph und Autor des Buches „Glück und Architektur. Von der Kunst, daheim zu Hause zu sein“ (Fischer, 13,95 Euro). Infos unter www.alaindebotton.com

Uwe Linke: langjähriger Inhaber eines Einrichtungshauses, Psychotherapeut, Coach und Autor des Buches „Die Psychologie des Wohnens. Vom Glück, sich ein authentisches Zuhause zu schaffen“ (Nymphenburger Verlag, 19,95 Euro). Infos unter www.wohnpsychologie.com

Ulrike Brandi: Designerin, die für die Lichtgestaltung des Münchner Flughafens, des Hamburger Rathauses und jetzt auch der neuen Elbphilharmonie verantwortlich ist. Infos unter www.ulrike-brandi.de

Gudrun Mende: Die Feng-Shui-Beraterin und Farbexpertin zeigt, wie äußere Ordnung zu innerer Ruhe führt. Weitere Infos unter www.gudrun-mende.de

tatsächliche Schönheit dekoriert.“ Sich also überlegt, ob die Ledercouch oder der Sessel nicht vielleicht zu einer früheren Lebensphase gehört, die man längst hinter sich gelassen hat. Wer will schon wie Tante Gisela nur im Gestern leben? Grundsätzlich ist es wichtig für Paare, dass jeder einen Rückzugsort hat, den er selbst gestalten darf. Das kann ein ganzes Zimmer sein oder aber eine Lieblingsecke, in der auch der pinkfarbene Sessel seinen Platz findet. Kommen Kinder ins Spiel, wird die Kompromissfähigkeit sowieso auf eine harte Probe gestellt. Bobby-Car, Duplo-Steine und das Prinzessin-Lillifee-Einhorn sind mit den wenigsten Wohnstilen kompatibel. Alain de Botton, selbst Vater zweier kleiner Kinder, sagt dazu: „Kinder und ästhetisches Wohnen stehen grundsätzlich im Konflikt zueinander. Die Realität ist: Es liegen einige Kompromisse auf dem Weg zum Glück.“

Extra frischer Duft für Ihre Wäsche – selbst nach dem Trockner.



Entdecken Sie die extra lange Frische. Der erste Weichspüler, dessen Duft sogar die Hitze im Trockner übersteht – für langanhaltend duftende Wäsche, wie an der frischen Luft getrocknet.

