

## Wohnen

# Lichtblick in dunklen Zeiten

von Uwe Linke

Spätestens zum kalendarischen Winterbeginn stellt sich das Gefühl ein, dass es eigentlich schon genug ist mit den kurzen Tagen, der Dunkelheit und den kalten Temperaturen. Jedenfalls mir geht es so. Nur sind wir gerade mal bei der Hälfte des Winters angelangt und bis man sich das T-Shirt in der freien Natur vom Leib reißen und laue Nächte im Garten genießen kann, wird es noch Monate dauern. Bis dahin verbringen wir bis zu 95% des Tages in geschlossenen Räumen bei Kunstlicht und warten auf bessere Zeiten.

Damit wir in den eigenen vier Wänden dennoch nicht komplett depressiv werden, verrate ich einige Tipps aus der Trickkiste der Wohnpsychologie, um den Blues zu vermeiden:

**Licht schaffen!**

Der häufigste Fehler bei der Planung von Licht ist, dass wir uns auf Leuchten konzentrieren und nicht auf das Licht, das diese Leuchte im Raum macht. Setzen Sie sich auf die bevorzugten Plätze (Couch, Esstisch...) im Dunklen und zünden Sie eine Kerze nach der anderen an, wo Sie sich Licht wünschen, damit Sie sich sicher und geborgen fühlen. Dann setzen Sie Akzente an Stellen, wo ein Bild, eine dunkle Ecke oder ein schönes Möbel nach Erhellung schreit. Wenn Sie es dann schaffen Leuchten ohne Blendung zu finden, haben Sie es geschafft. Kronleuchter sind wie Kunstobjekte, aber machen unbrauchbares Licht, also vergessen Sie den Lichtanschluss in der Mitte des Raums.

Sparbirnen sind eine sinnvolle Sache, um Helligkeit im Bügelzimmer zu erreichen, aber Stimmungstöter, weil



das Licht kalt ist. Besser sind Halogenleuchten, die zwar etwas mehr Energie benötigen, aber sonnenlichtähnliche Helligkeit schaffen. Helligkeit macht nämlich munter, deshalb ist es unsinnig hier zu sparen.

**Mit Farbe klotzen!**

Mausgrau, Aschgrau, Asphaltgrau...waren die Lieblingsfarben aus Loriots Farbberatung für Depris. Nichtfarben sehen edel aus, machen aber trist und schlapp. Rot gibt Energie, Gelb strahlt wie ein Sonnenstrahl und Lila macht gute Laune. Nutzen Sie die Kraft der Farben und streichen Sie eine Wand pro Raum. Eindrucksvoll ist auch ein farbiges Passepartout in xxl, also 2x3 Meter und ein Bild in die Mitte oder ein übergroßer Rahmen mit einer spannenden Tapete drin.

Den glücksbringenden Effekt gelber Brillengläser kannte schon Goethe und setzte an grauen Tagen getönte Gläser auf. Das gleiche kann man mit gelber transluzenter Folie erreichen, die man wiederablösbar auf die Scheiben klebt oder mit einer intensivgelbe Plexiglasplatte aus dem Baumarkt vor die Scheiben. Vorhänge auf, damit volle Licht hereinkommt und Pflanzen weg vom Fenster.

**Aufräumen!**

Wegräumen, wenn Besuch kommt, hat mit echtem Aufräumen nichts zu tun. Erst wenn Dinge dort sind, wo man sie benötigt, Altes aussortiert und Überflüssiges verschwindet, kann man von echter Ordnung sprechen.

Mit einer Beschriftung zwingt man sich selbst die Dinge dort abzulegen, wo man sie auch wieder findet. Thematisch sortieren ist hilfreich um Zeit zu sparen. Für das Bücherregal ist das jedem klar, aber Backzutaten samt Springform und Küchenwaage sind in einer Schublade besser sortiert, als über die gesamte Küche verstreut.



### Authentisch werden!

Ungeliebte Erbstücke oder Geschenke, die man gefälligkeitshalber aufhebt, ziehen in die Vergangenheit und nehmen uns Energie. Weg damit! Genauso ist es mit alten Klamotten, Pflanzen, die mehr tot als lebendig sind, unpassenden Bildern und muffigen Wohntextilien. Wem alte Bücher und anderer Hausrat zu schade zum Wegwerfen sind, kann dies gemeinnützigen Organisationen

zur Verfügung stellen. Jemand, der viel weniger hat als wir, freut sich darüber.

Ein kritischer Blick bei einem Gang durch die eigene Wohnung hilft Provisorien auszumustern und das Ambiente authentisch zu machen. Das bedeutet zu prüfen, was auch heute noch zu einem passt, mich jetzt und in Zukunft ausmacht. Wollten Sie mal ganz groß ins Nackt-



töpfen oder Aquarellmalen einsteigen, konnten sich aber die letzten 5 Jahre nicht dazu aufraffen? Verschrenken Sie die Sachen, denn falls Sie sich wirklich aufraffen, haben Sie andere Ideen oder Möglichkeiten. Die meisten Menschen wohnen in ihrem persönlichen Museum und merken nicht, dass sie sich damit schwer machen und lähmen. Warum nicht zukünftige Reiseziele und Projekte an die Wand hängen statt Vergangenenem? Sich den Raum aneignen ist das Zauberwort. Zum Schluss sollte es „nach mir aussehen“, dann ist man auf gutem Weg sich geborgen zu fühlen und ein echtes Zuhause zu schaffen.

Unser Glück ist davon abhängig, denn das Zuhause ist der Ort, an dem wir Kraft schöpfen, wir unverstellt sein können und eine Basis bekommen, um das Leben zu meistern.



Uwe Linke, Wohnpsychologe und Coach, ist Autor des Buchs „Die Psychologie des Wohnens“ (Nymphenburger Verlag 2010) und greift auf 25 Jahre Erfahrung als erfolgreicher Unternehmer zurück. Er bietet Einrichtungsplanung, Training und Seminare zur Wohnpsychologie an. ([www.wohnpsychologie.com](http://www.wohnpsychologie.com))

Im Februar 2012 erscheint sein neues Buch zum Thema „Was die Einrichtung über den Charakter verrät und wie man dies für eine Beziehungsentscheidung nutzen kann.“