



Diese Ecke vermittelt eine frische Atmosphäre. Der Eindruck entsteht unter anderem durch das Grün des Foutons (alle Möbel und Accessoires von Villa Collection).

# INNENANSICHTEN

Die eigenen vier Wände sind Ruhepol und privater Rückzugsort, gleichzeitig aber auch Repräsentationsraum nach außen. Die noch junge Wissenschaft der Wohnpsychologie zeigt, wie Sie sich ein Zuhause schaffen, dass Ihnen voll und ganz entspricht

**TEXT** ANKE SCHWARZ **FOTOS** HERSTELLER

**F**ühl Dich wie zuhause! Wie oft hören wir diesen Satz bei der Begrüßung, wenn wir Freunde oder Bekannte besuchen. Doch was steckt dahinter? Was genau macht eine Wohnung oder ein Haus zu einem richtigen Zuhause? Wie wirkt ein Raum auf wen? Fragen, die die Disziplin der Wohnpsychologie versucht zu beantworten. Dabei gibt es eine grundlegende Funktion, die wir von einem jeden Domizil erwarten: Unabhängig vom Einrichtungsstil – ob puristisch-minimalistisch, ob klassisch-elegant, ob skandinavisch-romantisch oder ländlich-rustikal – sollte es uns in erster Linie Sicherheit, Geborgenheit, Wärme und Harmonie vermitteln. Dieses Ur-Bedürfnis entstammt noch der Zeit, als unsere Vorfahren in Höhlen Schutz vor den Gefahren der Umwelt suchten. Häuslichkeit bildet den „Lebensraum“ für eine Gemeinschaft, angefangen beim Paar über die Familie mit Kindern bis hin zum Mehrgenerationenhaushalt.

„Die allgemeinen Bereiche sollten dem Hauptzweck dienen, also das Esszimmer dem Zusammenkommen und gemütlich Sitzen, der Wohnraum sollte zur Entspannung einladen,“ weiß der Wohnpsychologe Uwe Raban Linke. Trotzdem ist es wichtig, dass die eigenen vier Wände für jeden Bewohner ein gewisses Maß an Intimsphäre bereithalten. „Am leichtesten ist das Zusammenwohnen, wenn jedem Bewohner ein Bereich gehört, den er selbst für sich und nach seinen Prioritäten gestalten kann“, so Linke weiter. Denn Rückzugsorte – und sei es nur eine kleine Ecke mit dem Lieblingssitzkissen oder eine Kommode mit persönlichen Gegenständen – dienen der Abgrenzung gegenüber anderen und diese ist extrem bedeutsam für unser Wohlbefinden, das Selbstwertgefühl und die eigene Identität. Keine Privatsphäre zu haben, führt zu Dauerstress und der ►



1 Menschen, die Freude an Pflanzen haben, sollten diese als „Glücksbringer“ platzieren (Übertopf v. Norman Copenhagen, Vase v. Mano Design). 2 Halbttransparente Flächenvorhänge können die Angst vor dem Beobachtetwerden nehmen (Interstil). 3 Möbel sollten stets nach dem eigenen Geschmack, nicht nach Trends ausgewählt werden (Gruppe „Sean“ v. Arper).



## „My home is my castle. Unser Zuhause ist private Trutzburg und ein Statussymbol, das uns nach außen darstellt.“

wiederum kann im schlimmsten Fall krank machen. Gleichzeitig spiegelt unsere häusliche Umgebung unsere Persönlichkeit wider und fungiert als Repräsentationsfläche nach außen, gegenüber Freunden, Kollegen und Bekannten. „Jeder, der Menschen in seine vier Wände einlädt, stellt sich dar und gibt den anderen Möglichkeit zur Deutung“, erläutert der Experte. „Nur sind wir es im Wohnbereich nicht gewohnt, dass man daraus so viel ablesen könnte. Mit der Kleidung, der Frisur und der Art zu sprechen ist das schon klarer.“ Außerdem hat unsere Umgebung Auswirkung auf unser Wohlbefinden. Atmosphäre und Einrichtung eines Raums nehmen Einfluss auf unsere Stimmungslage. Empfinden wir, dass eine Wohnung uns nicht entspricht, raubt dieser Zustand Energie und löst Spannungen aus.

Gerade in wirtschaftlich schwierigeren Zeiten kommt dem Zuhause eine größere Wertschätzung zu. Der Trend zu „Cocooning“ oder „Homing“, also die Besinnung auf das Private, äußert sich darin, dass wir beim Kauf von Einrichtungsgegenständen vermehrt auf Qualität, Verarbeitung und hochwertige Materialien achten, uns weniger von aktuellen Strömungen beeinflussen lassen und mehr Zeit daheim, beispielsweise beim Kochen mit Freunden verbringen als mit Restaurantbesuchen. Kein Wunder also, dass dann die Bereit-

schaft schwindet, Kompromisse einzugehen, wenn es ums Wohnen geht. Doch was macht eine Wohnung, in der man ganz bei sich ankommen kann, aus? Wohlfühlen gelingt am ehesten in Balance, also mit einem symmetrischen, einfachen Grundriss sowie in Zimmern mit Erkern, Winkeln oder Nischen, die unserem Bedürfnis nach Rückzug und Intimsphäre gerecht werden. Die verschiedenen Funktionsbereiche sollten sinnvoll angeordnet sein, um Ab-

läufe des Zusammenlebens reibungslos zu gestalten. Kurze Wege – zum Beispiel die Küche nah beim Eingang sowie Essbereich – erleichtern den Alltag; zwei Bäder oder wenigstens ein separates WC entzerren den morgendlichen Zeitaufwand; Räume, in denen Ruhe und Konzentration vonnöten ist wie im Home-Office, sollten nicht neben lauten, viel frequentierten wie z. B. dem Jugendzimmer eingerichtet werden.

Haben wir ein Domizil gefunden, das uns vom Schnitt her zusagt, geht es an die Innenausstattung. Hier kommt der in



❑ Puristische Formen gefallen meist Perfektionisten und Ästheten (Stuhl „Rosario“ v. Musterring). ❑ Rottöne verbinden wir mit Energie oder Dominanz und sollten nur sparsam eingesetzt werden (Kissen „Mira“ v. Table Fashion). ❑ Die Mischung reduzierter, grafischer Muster mit Holz ist Ausdruck der Moderne (Schiebepaneel „Point“ v. Jab Anstoetz).





der Psychologie geprägte Begriff der Aneignung zum Tragen: Um uns heimisch zu fühlen, müssen wir uns die Räumlichkeiten zu eigen machen, sie an unsere Bedürfnisse anpassen, ihnen unseren persönlichen Stempel aufdrücken – meist durch Renovierungs-, Umbau- oder Dekorationsmaßnahmen. Denn eine Diskrepanz zwischen Umgebung und Persönlichkeit der Bewohner kann Unsicherheit hervorrufen. Und diese Dissonanzen stehen der zuhause gesuchten Entspannung entgegen.

Die praktischen Lösungen: Mehr Licht! „Licht ist ein Lebenselixier und wer sich an die faszinierenden Lichtspiele der Natur erinnert, ahnt, dass Energiesparlampen am Esstisch wenig geeignet sind“, findet Uwe R. Linke. „Gerade in der dunklen Jahreszeit

**„Ob uns ein Raum gefällt, spüren wir intuitiv – nämlich dann, wenn wir uns eins fühlen mit unserer Umgebung.“**

sorgt das passende Licht für die richtige Stimmung in uns. Leider werden auch hier die meisten Fehler und Unachtsamkeiten gemacht.“ Schaffen Sie daher unterschiedliche Lichtszenarien. Das wirkt weniger ermüdend wie eine durchgängige Lichtstimmung in der gesamten Wohnung. Licht regt zudem den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und fördert die Produktion der Glückshormone Endorphine.

Mehr Farbe! „Farbe ist einer der stärksten Ausdrucksmittel der Psyche“, erklärt der Wohnexperte. „Wir können mit Farbe nicht lügen, weil unsere Emotionen mit ihr abgespeichert sind und daher sehr persönlich und individuell verankert sind. Farbe beein-

flusst uns erheblich im Alltag, in Verhalten und Gefühl.“ Jeder Ton löst eine andere Empfindung in uns aus. Allgemein wirkt Rot warm und vital, Blau kalt und sachlich. Grün steht für Natürlichkeit und Frische, Gelb für Offenheit und Heiterkeit. Mehr Persönlichkeit! Nicht alles in einem Stil durchstylen, mischen Sie Alt und Neu, Modern und Antik, ganz wie es Ihnen gefällt. Vermeiden Sie es, Möbel oder Accessoires im Impuls zu kaufen. Denn in einem solchen Moment orientiert sich der Mensch mehr am Trend, denn am eigenen Geschmack. Meist vermitteln uns diese Lustkäufe auf Dauer wenig Behaglichkeit. „Die Lieblingsstücke in einer Wohnung machen das Persönliche, das Unverwechselbare aus und gehören zu uns“, so Linke weiter. „Anzahl, Art und Dekoration der Accessoires sind Gradmesser für unser Bedürfnis der Aneignung.“ Familienfotos, Souvenirs, Erinnerungsstücke erzählen etwas über die Menschen, die in den Räumen leben, und sind mit bestimmten persönlichen Bedeutungen versehen. Besonders in ihnen spiegelt sich unsere Identität wider.

Mehr Platz und Ordnung! Nutzen Sie den



1 Lampen, die punktuell Akzente setzen, erzeugen Atmosphäre („Bubble Light“ v. Joop! Living). 2 Tapeten reduzieren Distanz und gestalten die Raumkonturen weicher („Vallauris“ v. Manuel Canovas). 3 Hängelampen dienen der zentralen Ausleuchtung („Bell Lamp“ v. Axo Light). 4 Eine zeitlose Formensprache ist immer aktuell (Sofa „MR 635“ v. Musterring).

Raum, der Ihnen zur Verfügung steht, klug aus. Verwinkelte Ecken eignen sich gut für Regalborde. Schaffen Sie Stauraum in Form von offenen und geschlossenen Schränken, das erhöht einerseits die Transparenz, andererseits die Ordnung. Visitenkarte des Hauses oder der Wohnung ist der Eingangsbereich. Er ist das erste, was wir beim Betreten erleben. Daher sollte er, egal wie klein er ist, nicht vollgestellt und unaufgeräumt sein, sondern hell und ordentlich. Und jeden Gast willkommen heißen, damit er sich wie zuhause fühlen kann. ■





# ZAUBERFORMEL

Mit welchen Maßnahmen und Tricks kann es gelingen, unser Umfeld so zu prägen, dass wir uns uneingeschränkt wohl, ja glücklich fühlen. Wir sprachen mit dem Münchner Wohnpsychologen und Coach Uwe Raban Linke

INTERVIEW ANKE SCHWARZ FOTOS PRIVAT, ZANOTTA (STUHL)

**CASA DECO:** *Inwieweit sind Haus, Wohnung und Einrichtung ein Spiegel unserer Identität?*

**Uwe R. Linke:** Die Wohnung verrät uns, welche Art von Sicherheitskonzept jemand hat, wie er mit dem Thema Nähe, Abgrenzung und Kontakt umgeht. Vor allem kann man sehen, wie authentisch er damit umgeht. Stimmigkeit oder Kompensation werden sichtbar.



*nach denen wir eine Wohnung einrichten können, damit sie uns gut tut?*

**Uwe R. Linke:** Allgemein ist das schwer zu beantworten. Für mich ist die Zauberformel das Entdecken der eigenen Bedürfnisse und Vorlieben und dann das „Aneignen“, also das Ausrichten und Anpassen, sodass aus einem Haus ein Zuhause entsteht. Die Wohnung soll als „typisch“ meiner Wohnung wahrgenommen werden.

**CASA DECO:** *Welche Elemente in einer Wohnung können die Stimmung heben?*

**Uwe R. Linke:** Alles, was wir mit Freude verknüpfen, also eine schöne Gestaltung, Pflanzen, Farben, Licht und Offenheit.

**CASA DECO:** *Welche Elemente können auf das Gemüt schlagen? Und welche Lösungen gibt es dagegen?*

**Uwe R. Linke:** Gerade das Licht kann einen Raum eng und klein machen. Dinge, die man nicht mag, aber trotzdem aufhebt, um anderen damit einen Gefallen zu tun. Erinnerungsstücke, die nicht mehr zu uns passen.

**CASA DECO:** *Wie wirkt sich die moderne, oft als kühl empfundene Architektur auf das Wohlbefinden in einem Gebäude aus?*

**Uwe R. Linke:** Sehr unterschiedlich, denn

die meisten fühlen sich in einem alten, bewohnten Haus wohler. Alte Häuser erzählen Geschichten und sind schon belebt worden. Moderne Architektur mit großen Fensterflächen bringt den einen zum Jubeln, weil er endlich Luft zum Atmen hat, andere Menschen fühlen sich unsicher und beobachtet. Schutz und Sicherheit scheinen alte Häuser stärker ausstrahlen als moderne.

**ZUR PERSON:** **Uwe Raban Linke, Jahrgang 1965, führte über 20 Jahre eines der Top-300-Einrichtungshäuser und ist Coach zum Thema Raumpsychologie sowie Lebensraumgestaltung.** ■

## BUCHTIPP



Weitere anwendungsorientierte Tipps, mit denen die eigene Wohnung zu einem authentischen Zuhause für alle Bewohner wird, verrät Uwe R. Linke in seinem Buch „**Die Psychologie des Wohnens**“; mit vielen Checklisten, Beispielgrundrissen und Gestaltungsvorschlägen. (Nymphenburger Verlag, ISBN 978-3-485-01308-6, 16,95 Euro).

BEZUGSADRESSEN AUF SEITE 113



**CASA DECO:** *Wenn wir einen Raum betreten, spüren wir sofort, ob wir uns darin wohlfühlen. Wie ist das Phänomen zu erklären?*

**Uwe R. Linke:** Unsere Intuition arbeitet ganzheitlich und in der rechten Gehirnhälfte, also der weiblichen. Sie ist eng mit dem Instinkt und der emotionalen Erinnerung gekoppelt, deshalb geht die Wahrnehmung blitzschnell. Zu Gerüchen und Farben z. B. hat jeder sofort eine Empfindung. Daher spüren wir auch, ob wir damit leben könnten oder nicht.

**CASA DECO:** *Welche Regeln gibt es,*