mich verstehen

»Unsere Bedürfnisse sind die besten Wohnberater«

In manchen Räumen fühlt man sich sofort wohl, andere haben den Charme eines Designstudios. Experten geben Tipps, wie man seinen vier Wänden Persönlichkeit verleiht. Und ein Test verrät, ob Sie in Ihrem Zuhause wirklich zu Hause sind

TEXT: *Elisabeth Hussendörfer* ILLUSTRATIONEN: *Gisela Tschochner*

Die Kerzen auf dem Tisch lassen die Weingläser funkeln. Die Stühle stammen von einem berühmten dänischen Designer und an der Wand gegenüber hängt eine Fotografie, die das Pur in einer Berliner Galerie erworben hat. Alles perfekt durchkomponiert - zu perfekt. Denn irgendwie will bei dem Dinner keine richtige Stimmung aufkommen. Und man wird das Gefühl nicht los, in einem Showroom zu sitzen statt in einem Esszimmer. Alles sieht aus, als seien die Gastgeber erst kürzlich eingezogen. Beinahe sehnsüchtig denkt man an den Abend bei anderen Freunden zurück: Dort standen zwar hauptsächlich Möbel einer schwedischen Einrichtungskette, lauter bekannte Teile, schon tausendmal gesehen. Trotzdem strahlten die Zimmer Geborgenheit aus und erzählten mehr von ihren Bewohnern als dieses durchgcstylte Luxussappartement.

Dr. Antje Flade, Autorin des Buchs „Wohnen psychologisch betrachtet" (Huber), weiß, was Hinrichtungen wie dieser fehlt: Persönlichkeit. „Die Men schen, die hier leben, haben sich im Fachgeschäft beraten lassen, vielleicht sogar einen Innenarchitekten beauftragt", sagt die Diplompsychologin für Angewandte Wohn- und Mobilitätsforschung aus Darmstadt. „Doch Authentizität entsteht nicht durch die Übernahme von Ideen anderer, sondern dadurch, dass man selbst auf ein Umfeld aktiv gestalterisch Einfluss nimmt."

EIN RAUM MUSS EROBERT WERDEN

Wie gebaut wird, bestimmen in der Regel Experten. Doch meist kommen diese mit den Menschen, die in den Häusern leben, kaum in Berührung. Deshalb liefern Möbelherstellcr eben auch nur passend zu den Raummaßen und nicht zu den Bedürfnissen der Bewohner. Und wer die Gestaltung seiner vier Wände selbst in die Hände nehmen will, orientiert sich an Katalogen und Architekturzeitschriften. Mit dem Ergebnis einer mustergültigen statt individuellen Wohnung.

Überraschenderweise empfinden das die meisten Menschen in keinster Weise als Bevormundung, sagt Antje Flade. Dabei gehe es doch um so viel mehr als nur darum, aus der Palette von Angeboten jenes auszuwählen, das einem am besten gefallt. Denn erst durch den aktiven Prozess des „Sich-Aneignens" könne ein unverwechselbares und persönliches Wohnumfeld geschaffen werden.

Sich eine Wohnung anzueignen, ihre Räume zu erobern, heißt zum Beispiel, die Möbel nicht einfach dort zu platzieren, wo es sich auf den ersten Blick hin anbietet. Sondern auszuprobieren: Fühle ich mich in diesem Sessel in der Ecke am Fenster wirklich wohl? Oder doch lieber weiter vorne an der Tür? Zur individuellen Gestaltung des Raumes gehört auch das Integrieren persönlicher Gegenstände, die eine emotionale Bedeutung haben: Ein gerahmtes Foto des eigenen Kindes wirkt logischerweise viel persönlicher als ein Kunstdruck - auch wenn der Kunstdruck „ästhetischer" sein mag.

MASSIVE SITZMÖBEL LIEGEN IM TREND

Warum aber ist es überhaupt wichtig, seinen I.ebensraum aktiv zu gestalten? Weil unsere Umgebung unser Verhalten beeinflusst. Oder woran liegt es sonst, dass fast alle guten Partys in der Küche enden' „Dieser Ort hat etwas Ungezwungenes und lädt zum Verweilen ein", erklärt der Passauer Wohn- >>



Die Küche hat etwas
Ungezwungenes.
Deshalb enden dort
die meisten Partys

psychologe Uwe R. Linke. Während in einem Esszimmer eine seriösere Atmosphäre befischt „Mit einer großen Tafel verbinden wir unbewusst eine Sitz- und damit eine Rangordnung."

Die besten Innenarchitekten sind unsere eigenen Bedürfnisse: Was soll meine Wohnung für mich sein? Rückzugsort oder Quelle der Inspiration? Welche Funktion wünsche ich mir von meinen Möbeln? Eine riesige Eckcouch etwa erlaubt es dem Unternehmer, sich wenigstens am Abend fallen zu lassen. Er kann beinahe darin verschwinden, muss endlich keine Präsenz mehr zeigen. Data massive Sitzmöbel im Trend liegen, bestätigt auch Linke. Sie würden sich deshalb so gut verkaufen, weil sie Halt und Geborgenheit vermitteln. Wahrend gestressten Menschen bei einer filigranen Couch mit schmalen Füßen schlicht die Bodenhaftung fehle.

Gleichzeitig warnt der Wohnp-\ chologe aber vor Verallgemeinerungen wie: Landhaus gleich Behaglichkeit, Chrom gleich Kuhle. »So einfach geht

Die Einrichtung verrät viel über versteckte Sehnsüchte



es nicht", sagt er. Manche Menschen fühlen sich nun mal in einer Höhle geborgen. Andere, wenn sie das Gefühl von Weite haben. Genauso könnten Naturmaterialen wie Holz dem einen Halt und Wärme geben, wahrend der zweite sie als „hölzern" empfinde und damit Steifheit und festgefahrene Wertvorstellungcn assoziiere.

Um uns in unserer Wohnung wirklich wohlzufiihlen, müssen wir sowohl unserer Individualität als auch unserer jeweiligen Lebenssituation Rechnung tragen. Für die Managerin, die sich im Job von einer Informationsflut überrollt fühlt, kann es wichtig sein, in den eigenen vier Wänden Stille und Übersichtlichkeit zu finden. Während die junge Mutter, die viel Zeit mit ihren Kindern zu Hause verbringt, in einer reizarmen Umgebung unglücklich würde.

Wohnpsychologe Uwe R. Linke konfrontiert seine Klienten mit konkreten Fragen: Finden Sie die Kommode mit dem Laptop in der Ecke des Wohnzimmers tatsächlich praktisch? Oder erzeugt die Möglichkeit, ständig nach eventuell eingegangenen E-Mails zu schauen, eher Stress? Tanken Sie Energie, wenn Sie von der Couch aus auf die quirlige Straße schauen? Oder platzieren Sic das Sofa lieber so, dass Sie das beruhigende Blau des Gemäldes vor Augen haben? Der Experte will mit solchen Fragen vor allem eines: den Leuten klarmachen, dass Wohnentscheidungen nie zufällig getroffen werden.

Kein Mensch mag „einfach so" Landhausmöbel, glaubt er. Vorlieben würden auch immer etwas über Sehnsüchte verraten: „Die meisten Landhausmöbel stehen in der Stadt", sagt er. Was will man mit diesem Stil kompensieren? Steht er tatsächlich für den Traum von einem Haus auf dem Land?

Generell gilt es, zwischen individuellen - auf persönlichen Erfahrungen beruhenden - Bedürfnissen und allgemein geltenden Regeln zu unterscheiden. Da ist zum Beispiel die Tatsache, dass Menschen ungern mit dem Rücken zur Tür sitzen. „Wohl ein Überbleibsel aus der Steinzeit. Man könnte ja unbemerkt angegriffen werden", erklärt Linke. Anders im Schlafzimmer: Der eine braucht eine Wand neben sich, der andere will das Bett freistehend im Raum. Ein dritter hat Probleme, wenn sich das Kopfteil am Fenster befindet, weil er dann ständig träumt, auf die Straße zu fallen. Vielleicht handelt es sich bei diesem Menschen um jemanden, den auch sonst Angst vor Kontrollverlust plagt.

DAS KUSCHELSOFA: EIN MÖBEL MIT SIGNALWIRKUNG

Manchmal kann eine Wohnung auch Hinweise darauf geben, warum wir bestimmte Ziele nicht erreichen. So erzählt Wohnpsychologe Linke von einem Klienten, der sich nichts sehnlicher wünschte als eine Partnerin. Als der Experte dessen Wohnung betrat, sah er sofort, wo das Problem lag. Der Klapptisch, an dem nur eine Person essen konnte, die Schlafcouch, die bis zur Hälfte mit Zeitschriften zugemüllt war - das alles schrie förmlich: Hier ist nur Platz für mich! „Haben Sie Angst, dass Ihnen eine Frau zu nahe kommen könnte?", fragte Linke seinen Klienten prompt. Da fing der Mann an zu erzählen: dass er gar nicht wirklich offen sei für eine neue Liebe. Und dass die Trennung von seiner letzten Partnerin ihm immer noch zu schaffen mache, obwohl sie schon so lange zurückliege.

In dieser Einmannwohnung müsste zuerst einmal Raum für eine zweite Person geschaffen werden. Zum Beispiel, indem man die schmale Schlafcouch durch ein kuschliges Sofa austauscht. Das vermittelt eine ganz andere Botschart und kann wie ein Signal wirken, das den Bewohner an seinen Vorsatz erinnert, kontaktfreudiger zu werden.

Eine Veränderung des Wohnumfelds kann im besten Fall also das Leben in neue Bahnen lenken. Wie bei den Weltenbummlern, die oft unterwegs waren und rückblickend feststellten, dass ihr ständiges Reisen last etwas Zwanghaftes hatte - weil sie es einfach nicht aushielten, sich mehrere Wochen am Stück in ihrer ungemütlichen Wohnung aufzuhalten. Oder das Paar, das wieder miteinander redet, seit im fernsehfreien Wohnzimmer endlich mehr Raum für Gespräche bleibt.

DIE WUNSCHWOHNUNG VERRÄT, WAS UNS WICHTIG IST

Zu einem guten Wohngefühl gehört laut Uwe R. Linke eine Analvse der eigenen Wohnbiografie. Man solle sich tragen, welche kindlichen Prägungen noch heute in einem nachwirken. Hat man den Stil der Eltern kritiklos übernommen? Oder alles darangesetzt, es auf jeden Fall anders zu machen?

Die Psychologin Antje Flade schlägt eine emotionale Wohnungsbegehung vor, bei der man sich in jedem Zimmer fragen sollte: Wie fühle ich mich? Warum kommt ausgerechnet hier so eine innere Unruhe auf - obwohl da doch dieses einladende Sota steht? Oder: Wieso sitze ich eigentlich viel lieber nebenan auf der sperrigen Eckbank als auf dem hübschen Sessel hier- „Möglich, dass einem dabei bewusst wird, was man schon als Kind als beengend empfunden hat", sagt sie. Auch möglich, dass der Impuls auftritt, die Weichen neu stellen zu wollen.

Zudem empfiehlt die Expertin cm grafisches Verfahren: Alle Bewohner zeichnen nacheinander zwei Grundrisse: den „realen" Wohnraum, so wie der Einzelne ihn wahrnimmt, und den wünschenswerten Zustand.

Vor allem die Zeichnungen älterer Kinder würden ort ganz anders ausfallen, als man es erwartet hatte, sagt die Psychologin: „Das Elternschlafzimmer erscheint im realen Grundriss ort bedrohlich groß. Außerdem verlegen ••

Unsere Wohnbiografie zeigt: Welchen Stil haben wir kritiklos übernommen? Wogegen protestiert?

viele Jugendliche ihr Zimmer in die Nähe der Haustür: ein Ausdruck angestrebter Autonomie."

ECHTES LEBEN STATT PERFEKTER INSZENIERUNG

Wichtig beim Skizzieren des Soll-Zustands ist, dass man sich frei macht vom bestehenden Objekt. Aus der 80-Quadratmeter-Wohnung wird in der Fantasie eine Villa? „Völlig in Ordnung, wenn sich dabei ein innerer Maßstab für persönliche Wichtigkeit entwickelt", sagt Flade. Diese Prioritäten kann man oft schon mit kleinen Handgriffen in die Realität umsetzen: Rückzugsecken lassen sieh etwa schaffen, indem man Raumteiler autstellt. Entweder eine dekorative spanische Wand oder ein praktisches Bücherrregal. Diese Orte ermöglichen dem Einzelnen mehr Freiraum, und das wiederum kann zu weniger Stress in der Familie führen.

Die Wohnroutine zu durchbrechen, darum geht es. Manche Klienten würden nach der Umgestaltung der Wohnung sogar von einem „komplett neuen Lebensgefühl" sprechen, sagt Wohnpsychologe Linke. Und dabei sei das angestrebte Ziel eben nicht, den eleganten Aufnahmen in Wohnzeitschriften nachzueifern: „Magazinfotos sind inszeniert. In gelungenen Raumsituationen wird gelebt."

Buchtipps finden Sie auf Seite 125

Audiodatei unter www.emotion.de/audio

Was hat Architektur mit Glück zu tun? Lesen Sie das Interview mit dem Philosophen Alain de Botton in der nächsten *emotion*.

