

Fühlen Sie sich in Ihrer Wohnung überall wohl? Wenn nicht, könnte das Ihrer Gesundheit abträglich sein. Doch bevor Sie mit Ausmisten und Umgestalten beginnen, sollten Sie Ihre Wohnbedürfnisse und die allfälligen Mitbewohner kennen.

Jürg Lendenmann

Tapetenwechsel

Authentisch wohnen – aber wie?

Wohnen umfasst mehr als Hausen. «Wohnen befriedigt die Grundbedürfnisse nach Vertrautheit, Geborgenheit, Ungestörtheit, Sicherheit, Individualität, Prestige, Selbstdarstellung, Kontrolle und Unabhängigkeit», schreibt die Designerin Veronika Gombert.

«In Form von Besitz, Erinnerungen und Andenken wirkt die Wohnung auf die Psyche.» Wie stark der Einfluss der Umgebung nicht nur auf die Psyche sein

kann, zeigte ein Experiment des amerikanischen Umweltpsychologen Norbert Mintz: Im Gegensatz zu jenen Versuchspersonen, die in schönen Räumen arbeiten durften, klagten diejenigen, die einen schäbigen Raum zugeteilt bekamen, nach drei Wochen über Kopfschmerzen, Müdigkeit und Monotonie, Missbehagen und Reizbarkeit.

Wie aber kann eine Wohnung ideal ausgestattet werden?

Wohnbedürfnisse aufdecken

«Wenn wir eine Wohnung einrichten, richten wir uns in der Regel für einen Lebensabschnitt ein und gestalten unsere Umwelt nach unseren Bedürfnissen», schreibt Wohncoach Simona Weibel. «Voraussetzung dafür ist die Wahrnehmung eigener Wohnbedürfnisse. Allerdings sind wir uns unserer Wohnbedürfnisse oft nicht bewusst.» Wohncoaches können heute nicht nur aus der alten chinesischen Harmonie-



Die Farbe Grün steht für Natur, Lebendigkeit, Zuversicht und Hoffnung. Grün beruhigt uns und macht uns ausgeglichener und zufriedener – Grün: die Farbe der Mitte.

lehre Feng-Shui oder der indischen Architekturlehre Vastu schöpfen. Um die biologischen, psychischen, sozialen und unbewussten Wohnbedürfnisse zu ergründen, stehen ihnen zudem die Methoden und Erkenntnisse der Wohnpsychologie zur Verfügung. Die junge Wissenschaft befasst sich auch mit der Wirkung von Farben auf den Menschen.

Die vier Wohntypen

«Die Art, wie wir wohnen, ist nie zufällig, sondern ein Spiegel unseres Charakters», schreibt Uwe Linke. Der Wohnpsychologe stützt sich bei seinen Beratungen auf vier Wohntypen, die den vier Grundtypen des Psychoanalytikers Fritz Riemann entsprechen:

- **Nähetyp** (natürlicher Typ): Er bevorzugt ein harmonisches Wohnkonzept, warme Farben und weiche Stoffe.
- **Distanztyp** (rationaler Typ): Er mag klare Formen und richtet die Wohnung auf sich selbst aus, auch mit vielen Büchern und Errungenschaften aus anderen geistigen Welten.
- **Dauertyp** (traditioneller Typ): Er setzt auf eine bodenständige, stabile und qualitätsorientierte Einrichtung.
- **Veränderertyp** (ungebundener Typ): Er liebt das Aussergewöhnliche oder exzentrische Einrichten.

Im Buch «Welcher Wohntyp sind Sie?» von Sven Rhode finden sich umfangreiche Tests, mit denen sich die Zugehörigkeit zum eigenen Wohntyp ermitteln lassen (s. Vista Plus). Leben mehrere Menschen in einer Wohnung, gilt es, für bestimmte Wohnbereiche Kompromisse zu finden.

Der Anfang

Bevor Sie sich daran machen, Ihre Wohnung umzukrempeln, sollten auf die lange Bank geschobene Reparaturen durchgeführt werden. Dann gilt es, sich von auch

symbolisch nicht mehr Benötigtem zu trennen – es zu verschenken oder zu entsorgen. Hilfreich sind Checklisten wie die der Wohnpsychologinnen Béatrice Ruef und Kristina Rippstein oder von Feng-Shui-Expertinnen und -Experten.

Apropos Feng-Shui: Die daoistische Harmonielehre kann nicht eins zu eins auf unsere Wohnkultur übertragen werden. So liegt beispielsweise der Hauseingang traditioneller chinesischer Häuser stets vorn; bei uns hingegen liegen die Hauseingänge meist auf der Hinterseite der Gebäude. Marcella Wenger-Di Gabriele, dipl. Farbgestalterin HF und Ausbilderin am Haus der Farbe in Zürich, in einem Vortrag: «Wenn Sie unschlüssig sind, ob Sie aus dem Bauch heraus entscheiden sollen oder nach Feng-Shui, dann nehmen Sie den Bauch.»

Die Macht der Farben

«Wer Farbe bei der Wohnraumgestaltung komplett ausblendet, verpasst die Gelegenheit, mit ihrer Hilfe Atmosphäre zu schaffen, die Stimmung zu heben und schlicht und ergreifend Lebensfreude auszudrücken», schreibt Sir Terence Conran. «Farbe bringt einfach Würze ins Leben.» Es gibt eine Unmenge von Büchern zum Thema. Schmökern Sie in einer Buchhandlung oder Bibliothek in ihnen, lassen sich entsprechend inspirieren und achten Sie dabei auch auf Ihr Bauchgefühl.

Licht und Beleuchtung

Tageslicht und künstliche Lichtquellen haben auch einen entscheidenden Einfluss darauf, wie Farben wirken. Gehen Sie bei der Wahl pragmatisch vor, lassen Sie sich von einer Fachperson auch betreffend Dimmbarkeit und Farbtemperatur beraten und wählen Sie die für einen vorherrschenden Einsatzbereich – beispielsweise Lesen – die geeignetste.

Pflanzen

Holen Sie die Natur in Ihre vier Wände. Pflanzen beleben Wohnräume – nicht nur optisch. Sie befeuchten die Raumluft, entziehen ihr CO₂ und reichern sie mit Sauerstoff an. Beachten Sie, dass manche Pflanzen wie der *Ficus benjamina* Allergien auslösen können. ■

Schreiben Sie uns:

juerg.lendenmann@sanatrend.ch

Vista Plus



Auf www.vistaonline.ch/wohnen finden Sie Checklisten zum Entrümpeln, Buchtipps, Informationen zu Feng-Shui und zu anderem rund ums Thema Wohnqualität.