

SVEN ROHDE

Welcher Wohntyp sind Sie?

- ✓ WOHNBEDÜRFNISSE ERKENNEN
- ✓ RÄUME GESTALTEN
- ✓ MIT UMFANGREICHEM TEST

7 Vorwort und Dank

Von der Lust
am Spaziergehen

9 Einleitung

Wo, bitte,
geht's nach Hause?

1 Wohnbedürfnisse



Schutz und Geborgenheit
Ich will mich sicher fühlen!

Seite 38:
Der große Wohntest, Teil 1



Kommunikation
Wir brauchen Platz für uns!

Seite 56:
Der große Wohntest, Teil 2

2 Projekt Traumhaus



**Beziehungsarbeit
am Bau**



**Vom Wunsch
zur Wirklichkeit**

Inhalt



Intimität

Ich brauche Platz für mich!

Seite 74:

Der große Wohntest, Teil 3



Komfort

Ich möchte, dass es mir gut geht!

Seite 92:

Der große Wohntest, Teil 4



Repräsentation

Scht her, das bin ich!

Seite 112:

Der große Wohntest, Teil 5

Anhang

Literatur 142

Bildnachweis 143

Von der Lust am Spaziergehen

Vorwort und Dank

Spaziergehen ist etwas Wunderbares. Durch Straßen streifen, Zäune, Gärten, Fassaden anschauen, in Fenster und Wintergärten spähen (diskret, versteht sich) – das ist immer aufs Neue spannend und lehrreich. Als Journalist habe ich zudem die Gelegenheit zu tieferen Einblicken, kann Menschen besuchen und sie zu ihren Häusern und Wohnungen befragen, wie sie wohnen und warum. In den fast zwanzig Jahren, in denen mir das Bauen und das Wohnen zur Leidenschaft geworden sind, hat die Frage nach dem »Warum« die nach dem »Wie« immer mehr in den Hintergrund gedrängt. Warum verstecken sich manche hinter undurchdringlichen Hecken, während andere ihre Wohnung offenherzig dem Passanten darbieten? Was mag dahinterstecken, welche Ängste und Wünsche, welche Persönlichkeiten?

Schlüssige Antworten darauf gibt die Forschung kaum, die Psychologie des Wohnens ist, zumal in Deutschland, ein wenig behandeltes Thema. Wie schade! Umso mehr danke ich Nina Greve und Ingrid Lorbach, die meine Recherchen tatkräftig und mit gutem Gespür für den relevanten Inhalt und das schöne Zitat unterstützt, spannende Literatur, Experten und Beispiele aufgespürt haben. Ebenso danke ich Katharina Ricklefs, die mich bei der Sichtung der Fachliteratur unterstützt hat.

Noch wichtiger für das Entstehen dieses Buches waren freilich die ungezählten Gespräche mit meiner Frau Dorothea, nicht nur bei unseren gemeinsamen Streifzügen durch Wohnquartiere. Wie die Botschaften zu entschlüsseln seien, die jeder Raum, jedes Haus, jede Wohnung, auch jeder Garten aussenden: das haben wir gemeinsam erarbeitet. Ebenso die Fragen und Antworten, die einen wichtigen Teil dieses Buches ausmachen. Dorothea hat gemeinsam mit Daniela Stock die Fotos ausgesucht, hat die Texte mit liebevoller Akribie gelesen und wertvolle Hinweise zu ihrer Verbesserung gegeben. Ohne sie gäbe es dieses Buch nicht. Ihr ist es gewidmet.

Hamburg, im Januar 2011



Wo, bitte, geht's nach Hause?

Räume haben Macht über uns. Sie wirken auf unsere Seele und auf unseren Körper, sie entspannen uns oder regen uns auf, sie entlasten oder bedrängen uns. Aber wie funktioniert dieses komplexe Wechselspiel zwischen Raum und Persönlichkeit, wie entsteht der Dreiklang von Bauen, Wohnen und Wohlfühlen? Die Antwort auf diese Frage liegt im Unbewussten, sagt die Tiefenpsychologie. Eine Spurensuche.

Es ist wie eine Erleuchtung. Ein Energiefluss durchströmt den Körper, sammelt sich im Zentrum des Körpers und löst ein Glücksgefühl aus, das eine Botschaft in alle Zellen aussendet. »Entspannt euch«, lautet sie. »Alles ist gut. Wir sind endlich angekommen, zu Hause angekommen. Das Leben hat jetzt ein Zentrum. Und es ist nirgendwo anders als hier.« Das Puzzle aus Körper, Geist und Seele fügt sich auf einmal zu einem geschlossenen, harmonischen Ganzen. Ein magischer Moment.

Pathetisch? Aber ja! Wahres Glück ist immer voller Pathos. Und ist es nicht ein wahres Glück, an einem Ort anzukommen, der solche Gefühle auslöst? So formulierte es ein Fachmann für die menschliche Seele, James Yandell, ehemals Präsident des C.G.-Jung-Instituts in San Francisco: »Ein wahres Zuhause kann uns beschützen, heilen und wieder aufbauen, es kann ausdrücken, was wir heute sind, und uns helfen zu werden, wer wir bestimmt sind zu sein.« Die Berliner Gestalterin Barbara Mummenhoff sagt es schlichter: »Man kann einen Menschen mit seiner Wohnung heilen wie mit Medizin.«

Zu pathetisch? Dann andersherum: »Ohne ein Haus, einen Ort, an dem wir zu Hause sind, fühlen wir uns entwurzelt, vereinsamt, allein«, schreibt die Psychologin Yvonne

Tempelmann. Und ihr Kollege Irwin Altman setzt noch eins drauf: »Die Fähigkeit, die Privatsphäre zu kontrollieren und zu gestalten, ist unverzichtbar für die Identität eines Menschen. Wenn du keine Grenzen ziehen kannst, keine Geheimnisse und keine Rückzugsräume hast, bist du buchstäblich nichts.«

Räume stiften Identität. Sie bieten Schutz, Geborgenheit und Komfort, schaffen Häuslichkeit und Intimität, sind eine Bühne der Selbstdarstellung. Aber die Verbindung zwischen Mensch und Raum reicht viel weiter.

Wenige Quadratmeter können reichen, aber die müssen die eigenen sein: Bereits in Kindheit und Jugend stiftet das eigene Zimmer Identität, bietet Rückzug und Raum, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln.



Räume haben Macht über uns. Seit alters wissen Baumeister darum. Wenn sie es gut mit uns meinen, kommen Dichter ins Schwärmen: »Nie hat ein Bauwerk solche Empfindungen in mir ausgelöst«, meinte Stendhal angesichts des Mailänder Doms, dessen Architektur gleiche den »tollen Illusionen der Liebe«. Wollen Machthaber uns dagegen unter die Knute zwingen, ist Architektur ebenfalls ein probates Mittel. Denn niemand kann sich der Architektur und ihrer Wirkung auf den Menschen entziehen. Sie wirkt auf unser Verhalten, unsere Wahrnehmungen und unsere Gefühle.

1955 veranstalteten die amerikanischen Umweltpsychologen Norbett Mintz und Abraham Maslow an der Brandeis-Universität in Waltham, Massachusetts, ein aufschlussreiches Experiment. Dafür richteten sie Arbeitsräume ihrer Fakultät her: einen, der von einer Testgruppe als schön und behaglich bezeichnet wurde, einen eigenschaftslosen sowie einen

schäbig-dreckigen. In der ersten Stufe des Experiments wurden den Probanden Porträtfotos vorgelegt. Sie sollten einschätzen, wie gut oder schlecht gelaunt, wie erholt oder angespannt die Menschen auf den Fotos waren. Eindeutiges Ergebnis: Je schöner der Raum, umso erholt und besser gelaunt empfanden die Testpersonen die Fotografierten.

In der zweiten Stufe ließen Mintz und Maslow je eine Gruppe von Studenten drei Wochen lang in je einem der drei Räume arbeiten. Auch hier war das Ergebnis klar: Je schöner der Raum, umso besser die Stimmung der Testpersonen. Diejenigen, die in dem behaglichen Raum gearbeitet hatten, fühlten sich wohl, energiegeladener und den ihnen gestellten Aufgaben ohne Weiteres gewachsen. Diejenigen, die drei Wochen in dem schäbigen Raum hatten zubringen müssen, klagten dagegen über Kopfschmerzen, Müdigkeit und schlechte Laune. Zudem lag die



Vom Wohntyp hängt es ab, ob intensive Muster, laute Farben und starke Kontraste als anregend oder nervig empfunden werden. Diese Kombination ist eine Bühne für den expressiven Charakter.

Qualität ihrer Arbeit deutlich unter jener der anderen. Als die beiden Psychologen sie aber nach der Ursache ihrer Stimmungslage befragten, wussten die meisten keine Antwort. Nur wenige vermuteten einen Zusammenhang zwischen der Gestaltung des Raums, ihrer Verfassung und ihrer Arbeitsleistung. Dass die Einrichtung sie so stark beeinflussen könnte, schien den meisten Probanden vollkommen ausgeschlossen.

Räume beherrschen uns über unseren Willen hinweg.

Wir neigen dazu, die Wirkungen von Räumen auf uns gering zu schätzen. Das hat sich in den mehr als fünfzig Jahren seit diesem Experiment kaum geändert. Wenn man ein Buch schreibt, redet man ja auch mit Freunden, erzählt ihnen davon. Wohnpsychologie? Räume, die Macht über uns haben? Allseits Verblüffung, Skepsis, sogar Abwehr. Gut, in manchen Wohnungen fühlten wir uns wohler als in anderen, aber das sei doch einfach Geschmackssache, oder? Dass uns die Umgebung über unseren Willen hinweg beherrschen kann, wollen die meisten nicht wahrhaben. Diese Erkenntnis beschädigt unser Selbstbild vom souveränen Individuum, das aus sich selbst heraus über seine Leistungsfähigkeit und Stimmungen befindet. Zwar hat sich die chinesische Feng-Shui-Lehre, die von einer unmittelbaren Wechselwirkung von Mensch und Umgebung ausgeht, in den vergangenen Jahren auch hierzulande etabliert. Aber bei den allermeisten Menschen ist die Skepsis groß, ob die Einrichtung wirklich eine nicht zu steuernde Wirkung auf Körper und Seele haben könne.

Dabei ist der Nachweis einfach und jederzeit zu führen. Unser Körper reagiert unmittelbar auf jeden Raum, den wir betreten. In Sekundenbruchteilen registriert er, was ihm unsere Sinne als Wahrnehmung übermitteln, und der Blutdruck, der Puls, der Hautwiderstand, die Gehirnströme, die Atemfrequenz

ändern sich. Selbst wenn uns zu dem Ort, den wir betreten haben, noch keine Meinung bewusst ist – unser Körper kennt sie bereits. Wir können einen Raum nur mögen, wenn sich unser Körper darin wohlfühlt. Die Reaktion ist messbar. Und sie ist von uns nicht zu steuern. Was Studien ebenfalls belegen: Bei Krankenhauspatienten führte der Blick auf eine parkähnliche Landschaft zu einer schnelleren Gesundung als der Blick auf die Mauer eines gegenüberliegenden Hauses. Sie erholten sich schneller von Operationen, brauchten weniger Schmerzmittel und präsentierten sich dem Pflegepersonal umgänglicher und freundlicher. Gesunde Umwelt heilt.

Wie intensiv Farben auf uns wirken, beweist eine Untersuchung der schwedischen Universität Lund. Der Umweltpsychologe Rikard Küller setzte seine Versuchspersonen jeweils drei Stunden lang in zwei Räume, der eine ganz in Grau gestaltet, der andere sehr bunt. Verblüffend: Die Probanden fühlten sich von der bunten Einrichtung nicht etwa angeregt, sondern bedrängt. Und das war nicht nur das Gefühl, das sie beschrieben, der Effekt zeigte sich auch bei den Messungen von Puls und Gehirnströmen. So produzierte ihr Gehirn im bunten Raum deutlich weniger Alpha-Wellen, Zeichen von Entspannung, als im grau gestalteten. Auch war der Herzschlag in dem bunten Raum langsamer als im grauen; intensive Aufmerksamkeit kann von einer Verlangsamung der Herzfunktion begleitet sein.

Was angesichts dieser Ergebnisse nicht verwundert: Nicht nur die Gefühle, auch das Verhalten wird von der Raumgestaltung beeinflusst. Das wiederum belegten Forscher der Universität von Nevada in Las Vegas. Sie beobachteten das Verhalten von sechsjährigen Schülern in einem hellblau gestrichenen Raum, der von tageslichtähnlichen, sogenannten Vollspektrum-Lampen beleuchtet wurde, und verglichen es mit dem Verhalten in einem normalen weiß gestrichenen, in dem Neonlampen brannten. Der Zusammenhang

war eindeutig: Im hellblauen, angenehm beleuchteten Raum folgten die Kinder dem Unterricht signifikant besser als im weißen mit Neonlicht. Auch war ihr Blutdruck um durchschnittlich 9 Prozent niedriger. Besonders erstaunlich: Die beruhigende Wirkung von Licht und Farbe erleben auch Blinde.

Eine kleine Geschichte der Wohnbedürfnisse

Das Zusammenspiel von Architektur und Einrichtung, Farben, Materialien und Formen ist komplex. Und genauso komplex ist die Ausprägung der Bedürfnisse, die jeder Einzelne von uns für seine gestaltete Umwelt hat. Dabei prägen uns nicht nur die genetischen

Hier wird großer Wert auf Traditionen gelegt. Eine akkurat geschnittene Hecke, der Kiesweg, die Laterne und die Sprossenfenster sind Codes dafür, die jeder sofort versteht.



Anlagen, die aus der Frühzeit der Entwicklung des Menschen stammen, sondern auch kulturelle Errungenschaften der Neuzeit. Vor allem in den vergangenen fünfhundert Jahren hat sich das Wohnen grundlegend verändert, haben Häuser nach und nach zusätzliche Funktionen zugewiesen bekommen. Es sind in der Reihenfolge ihres ursprünglichen Auftretens:

Schutz Im Hinblick auf diese Funktion entspricht ein Haus jener Höhle, in der auch der Neandertaler Schutz gesucht hat. Wenn ein Feuer darin brennt: umso besser.

Kommunikation Wenn wir keine Einsiedler sind, wollen wir, zumindest zeitweise, miteinander sein, reden, lieben, uns unterstützen, streiten und dabei ungestört von Nachbarn oder Passanten sein.

Intimsphäre Jeder von uns braucht, siehe oben, einen Rückzugsraum, wie groß oder klein auch immer, ob im Keller, im Dachgeschoss oder im Garten.

Komfort Je nach Anspruch und Geldbeutel wollen wir es bequem haben: mit einem großen Tisch in der Küche, bequemen Sofas, begehbaren Schränken oder programmierbaren Herden und Jalousien, die von einem Sensor gesteuert in der Morgendämmerung selbsttätig hochfahren. Wie wär's mit einem Schwimmteich oder einem Gartentor, das sich per Fernbedienung öffnen lässt?

Selbstdarstellung Ob Holzhütte oder Glaspalast, Grasdach oder Stahl, Hollywoodschaukel oder Zen-Garten, Lammfell oder Beton, Raufaser oder Seidentapete, dekonstruktivistische Architektur, Lärchenholz-Fassade, Solarkollektoren, Billy-Regale – das Haus ist eines der wichtigsten Mittel zur Darstellung der Persönlichkeit und Repräsentation.

Häuser haben sich in den vergangenen Jahrhunderten grundlegend gewandelt. Was uns heute nicht mehr klar ist: Noch im Mittelal-

ter war das Haus kein privater, sondern ein öffentlicher Ort. Behaglichkeit gab es kaum, und sie wurde, da man sie nicht kannte, auch nicht vermisst. »Stühle dienten im Mittelalter nicht der Bequemlichkeit«, berichtet der Architekt Witold Rybczynski in seiner spannenden Kulturgeschichte »Wohnen. Über den Verlust der Behaglichkeit«, »sie waren Symbol der Autorität. Niemand machte es sich auf einem Stuhl bequem.« Und ein Bett war nicht der private oder gar intime Ort, wie wir ihn heute sehen. Noch Frankreichs Sonnenkönig Louis XIV, geboren 1643, gestorben 1715, regierte auch von seinem Bett aus, und wer von seinen Söhnen oder Ministern ungefragt durch die Hintertür ins Schlafzimmer eintreten durfte, wusste sich im Zentrum der Macht.

Erst am Beginn des 18. Jahrhunderts, erzählt Rybczynski, war das Haus »nicht mehr nur Unterkunft, die vor den Unbilden der Elemente, vor Feinden und fremden Eindringlingen schützte, sondern darüber hinaus der mehr oder weniger abgeschottete Lebensraum einer neuen, kompakten sozialen Einheit: der Familie«. Mehrere Entwicklungen liefen in diesen Jahrzehnten parallel: der Aufstieg des Bürgertums zur politischen Macht, die Trennung von Wohnstatt und Arbeitsplatz und die Wandlung der Wohnung zur Privatsphäre, die sich daraus ergab. Und erst auf der Basis dieser Privatsphäre waren die Voraussetzungen für die Errungenschaft geschaffen, die uns heute so wichtig ist: die Idee des Wohnkomforts.

In zwei Jahrhunderten, etwa bis zum Ende des Ersten Weltkriegs, der den Beginn der Moderne markiert, eroberte sich das private Haus Stück für Stück jenes Zusammenspiel der Funktionen, die für uns heute ein Zuhause ausmachen. Ein Haus, das uns schützt, umfängt, Raum schafft für Gespräche, fürs Alleinsein, in dem wir das tägliche Leben angenehm gestalten können. Und das zugleich eben Ausdruck unserer Persönlichkeit ist, Nachbarn, Freunden und Kollegen die Botschaft vermittelt: »Seht her, das ist mein Haus, das bin ich.«

Einer Puppenstube gleicht diese Küche. Ihre romantische Ausstrahlung ist zugleich eine Botschaft: »Hier ist noch alles wie früher, hier bleibt die Hektik des Alltags draußen.«



Gefühle sind der Schlüssel.

Die Beziehung, die so entstand, ist innig. Der Kunstpädagoge Gert Selle bescheinigt uns Menschen »ein ausgeprägtes Gefühl für verborgene Raumqualitäten. Wir wissen ziemlich rasch Bescheid: Hier kann ich bleiben, so ist es richtig, nur dieses muss ich ändern, jenes umstellen. Das beginnt mit dem Bezug des Hotelzimmers, geht weiter mit der Anmietung einer Wohnung und endet mit dem Erwerb eines Hauses. In der Regel kann der Eindruck eines guten Ortes so stark sein, dass wir über Mängel hinwegsehen, bleiben und uns »einrichten« wollen ... Wer etwas Verfallenes mühsam renoviert, wird von Fantasien getrieben, die stärker als



Räume fordern uns heraus. Je größer der Raum, umso größer die Herausforderung. Nur wenn wir uns seinen Dimensionen gewachsen fühlen, können wir uns wirklich entspannen.

jede Realität sind ... Während wir uns mit Taschenrechner und Zollstock als rationale Instanz gebärden, sind die Entscheidungen auf der Ebene der geheimen Vernunft des Erinnerns und Imaginierens längst gefallen.«

Eine schöne Vorstellung, allerdings auch eine romantische. Nur zu oft hält sie der Realität einer Wohnungssuche, der Suche nach einem Bauplatz, den Verhandlungen mit dem Bankberater über den Kreditrahmen nicht stand. Auch berücksichtigt sie nicht, dass der Plan eines Architekten, der ein Haus für uns bauen, eine Wohnung für uns umbauen soll, sich unserem Gefühl für verborgene Raumqualitäten entzieht, weil sich die Abstraktion von Plänen leider nicht in jedem Kopf zu einem dreidimensionalen Bild zusammenfügt.

Wir glauben trotzdem, wir müssten nur in ein Haus ziehen, das am besten uns selbst gehört, und das Gefühl des Zuhauseesens werde sich schon irgendwann einstellen. Und wir sind verblüfft, wenn dieses Gefühl ausbleibt. Wenn

wir uns immer noch nach dem Haus sehnen, in dem wir aufwuchsen, oder der viel zu kleinen, eigentlich schäbigen Wohnung nachtrauern, aus der wir zugunsten des neuen Eigenheims auszogen. Was ist passiert? Was haben wir übersehen? Hätten wir doch nicht in den Vorort ziehen sollen? Wären es doch besser Backsteine für die Fassade gewesen? Oder eine offene Küche? Hätten wir nicht wirklich an ein Duschbad für die Kinder denken müssen? Und warum sitzt eigentlich nie jemand in diesem schönen, großen Wohnzimmer?

»Ein Haus aus dem Nichts zu bauen stürzt uns in eine elementare Identitätskrise.« So erklärt es die amerikanische Wohnjournalistin Joan Kron. »Vor allem Anwärter auf ein Traumhaus sind eine nervöse und gereizte Bande.« Die Ratlosigkeit, die uns heimsucht, wenn wir einen Platz zu unserem machen, vermittelt sie in einem Selbstgespräch: »Wenn ein Sofa nur ein Sofa ist, warum kann ich mich dann für keins entscheiden? All das sollte mir entsprechen, aber wer bin ich eigentlich? Und warum

bin ich so beunruhigt?« Weil eine Diskrepanz zwischen Umgebung und Persönlichkeit spürbar ist. Wir empfinden, dass die Unsicherheit, die uns die Wahl des Sofas so schwer macht, viel tiefer geht, als der Anlass nahelegt. Den Grund nennt der Architekturpsychologe Riklef Rambow: »Der Zusammenhang zwischen dem Einrichten und dem Selbstbewusstsein ist ganz stark. Ähnlich wie mit der Kleidung. Der eigene Raum kann als Erweiterung der Identität betrachtet werden, als Spiegel des Selbst. Ich umgebe mich mit Dingen, die mit bestimmten Bedeutungen belegt sind. Je besser man sich kennt, umso sicherer nimmt man Dinge, die zu einem passen. Daraus ergibt sich dann auch folgende Interaktion: Das Accessoire, die Kleidung, die Einrichtung, wird Teil meiner Identität, ich fühle mich wohl darin, ich habe das Gefühl, darin und damit als vollständig wahrgenommen zu werden. Daraus resultiert ein größeres Selbstbewusstsein für weitere Entscheidungen.« Rambow warnt: »Wenn ich dagegen die äußere Hülle der Behausung einfach nur auffülle, kann es zur Diskrepanz kommen. Es ist nicht mehr das Eigene. Das macht sich beispielsweise daran bemerkbar, ob jemand anfängt die Wohnung umzuräumen, wenn Gäste kommen, oder ob jemand dazu steht, wie er wohnt.«

Wann ist eine Wohnung, wann ist ein Haus, wirklich eigen? Was ist meins? Und was nicht? Wann stehe ich dazu, wann räume ich um? Wann stützt mich meine Wohnumgebung, wann nicht – und brauche ich diese Unterstützung?

Wenn wir unsere Umgebung nicht kontrollieren, entspannen wir uns nicht.

»Bis du mir gewachsen?« Diese Frage stellt ein Raum jedem, der ihn zum ersten Mal betritt. Wenn wir uns in einem Raum wohlfühlen wollen, muss die Antwort »Ja« lauten. Wohlgefühl kann nicht entstehen, wenn ein Mensch sich unterlegen oder gar ausgeliefert fühlt. Nur wenn er eine Situation

wirklich unter seiner Kontrolle empfindet, kann er sich häuslich einrichten. Das Gegensatzpaar Dominanz–Unterwerfung ist dabei eine der drei grundlegenden emotionalen Dimensionen, die der Umweltpsychologe Albert Mehrabian für die Beschreibung von Gefühlen herausgearbeitet hat; Lust–Unlust sowie Erregung–Nichterregung sind die anderen beiden. Diese drei Dimensionen sind seiner Erkenntnis nach die Zutaten, aus denen wir alle unsere Gefühle, ob Wut, Trauer, Langeweile oder tiefe Zufriedenheit, zusammenmischen. Die richtige Mischung entscheidet folglich auch darüber, ob wir ein Haus als unser Zuhause empfinden können.

Erste Voraussetzung: eine gewisse Dominanz, die wir empfinden. Sie ist Ausdruck eines sensiblen Gleichgewichts zwischen dem Haus und dem Selbstbewusstsein seiner Bewohner. Sie fehlt, wenn man sich in den eigenen vier Wänden verloren vorkommt, weil die Räume zu groß oder zu hoch wirken, wenn man abends in die Küche flüchtet, weil einen die großen Fenster des Wohnzimmers wie dunkle Augen anstarren (ein Effekt, dem zugezogene Gardinen nicht wirklich abhelfen). Dominanz darf aber auch nicht überschießen – wenn das Selbstbewusstsein die Mauern sprengt, wenn zu kleine oder niedrige Räume als bedrückend oder nicht angemessen empfunden werden, wenn Mauerdurchbrüche oder Anbauten jene Luft schaffen müssten, die zum Atmen nötig ist.

Zweite Voraussetzung: die Lust. Lustbetonte, harmonisch gestaltete Räume lassen uns schmunzeln, lächeln, lachen. Im Test von Mintz und Maslow war allein der behaglich-wohnliche Arbeitsraum, in dem die Probanden sich wohlfühlten und gute Arbeitsergebnisse ablieferten, lustbetont, ihre Erkenntnisse belegen, wie wichtig diese Kategorie für unser Wohlbefinden ist.

Dritte Voraussetzung: wenig Erregung. So wird Entspannung möglich, das vegetative Nerven-

system regiert und erzeugt einen langsamen Puls, langsame Atmung, Muskeler schlaffung, Erholung zu Hause. Erregt uns ein Haus (etwa mit hellem Licht, vielen verschiedenen Stoff- und Tapetenmustern und satten Rot- oder Orangetönen), werden wir aktiv, angeregt, aufgeregt, überdreht, zappelig oder hellwach. Dann weckt es die Instinkte des Jägers in uns, macht uns bereit zu Kampf oder Flucht. Aber das ist ja gerade nicht seine Funktion.

»Eine Umgebung, in der ein Mensch wenig Erregung, leise Lust und eine gewisse Dominanz verspürt«, fasst Albert Mehrabian zusammen, »wird stets als heimelig, gemütlich oder vergnüglich wahrgenommen, und der Mensch fühlt sich darin gut, entspannt oder zufrieden.« Das richtige Maß an Dominanz zu schaffen ist die eigentliche Aufgabe der Architektur. Eine lustvolle, wenig erregende Raumwirkung herzustellen ist die Aufgabe der Einrichtung.

Unpassende Räume schaden uns. Warum ändern wir sie dann nicht?

Es ist also völlig klar, dass behagliche, entspannende, umsorgende, stützende Räume uns guttun. Ja, Studien belegen, dass eine Steigerung der Wohnqualität Menschen psychisch gesunden lassen kann. Ungemütliche, chaotische, bedrängende, unpraktisch geschnittene, falsch eingerichtete Räume wirken sich dagegen negativ auf unsere Verfassung aus. Sie können sogar krank machen, weil sie uns unter Dauerstress setzen, mit all seinen unerfreulichen Nebenwirkungen. Aber warum ertragen wir dann so oft die falschen, anstatt alles zum Besten (ein) zu richten?

Der erste Grund: Weil wir die Wirkung, siehe oben, nicht erkennen oder nicht wahrhaben wollen. »Die Architektur irritiert auch deshalb, weil kein Verlass auf ihre Fähigkeit ist, jenes Glück heraufzubeschwören, mit dem sie ihren Anspruch auf unser Interesse rechtfertigt«, schreibt der Philosoph Alain de Botton in seinem wunderbaren Buch »Glück und Archi-

tektur«. »Auch die edelste Architektur vermag gelegentlich weniger für uns zu tun als eine Siesta oder ein Aspirin.«

Der zweite Grund: Weil wir es so gewohnt sind. Der amerikanische Architekt Lawrence Wheeler bringt es auf den Punkt: »Es gibt ganz offensichtlich gesunde und ungesunde Gebäude in medizinischer, psychologischer und soziologischer Hinsicht. Unsere Anpassungsfähigkeit ist wahrscheinlich der Grund für die Tatsache, dass schlechte Architektur in so großem Umfang toleriert wird. Dies heißt jedoch nicht, dass die Anpassung nicht auf Kosten der Menschen ginge. Unser Preis dafür, dass wir die negativen Aspekte ausblenden, besteht in einem größeren Aufwand an Energie oder in geringerer Effektivität bei Arbeit und Spiel.«

Der dritte Grund: Weil wir nicht wissen, wie. Der große Erfolg von Wohnzeitschriften und -büchern, die seit Jahrzehnten gewaltige Auflagen verzeichnen, rührt ja daher. Wir träumen uns in exquisit gestaltete Interieurs hinein, um sie wie eine teure Designerklamotte, die wir uns eh nicht leisten können, überzuprobieren; und dann lassen wir uns beibringen, wie man in einem verwinkelt geschnittenen Schlafzimmer möglichst viel Schrankraum unterkriegt. Wenn's schließlich ans Einrichten geht, fahren wir in ein Möbelhaus, das oft Ikea heißt, und laden den Kombi voll. Das Ergebnis: Glücksache. Die Leserbriefabteilungen der Wohnzeitschriften können ein Lied davon singen. Da klagten Leserinnen (die Leserschaft ist eher weiblich), dass sie alle möglichen Tipps des Magazins beherzigt hätten, das Wohnzimmer aber immer noch so seltsam ungemütlich wirke. Der Blick aufs mitgeschickte Foto bestätigt sie in aller Regel.

Die Erfolgsaussichten steigen mit dem verfügbaren Einkommen nicht unbedingt. Teuer ist beim Wohnen nicht gleichbedeutend mit gelungen. Selbst wenn Einrichtungsprofis Maß nehmen, Interieurs zeichnen, Materialproben zusammenstellen, Bestelllisten schreiben und

schließlich gemeinsam mit Malern, Zimmerleuten und Möbelpackern ein edles Ambiente schaffen, dann ist nur eines sicher: Hier lässt sich vor Gästen renommieren. Das ist erstmal nichts Schlechtes. So wie wir in unseren Wohnungen Schutz und Geborgenheit suchen und einen Raum für Kommunikation, so sind sie, ähnlich wie Kleidung oder Auto, ein wichtiger Teil unserer Selbstdarstellung.

Wie schrieb der Psychologe und Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi, der die unbewussten Vorgänge schildert, die sich

im Menschen beim Bau eines Hauses oder der Einrichtung seiner Wohnung vollziehen: »Wir gestalten Umgebungen als Ausdruck unserer Persönlichkeit. Sie sollen uns sagen, wer wir sind, und zugleich uns als Vorbild dienen für das, was wir sein könnten.« Auf die Einrichtung bezogen heißt das: Sie soll uns der Umgebung präsentieren, wer wir sind oder eben werden wollen – solide, verspielt, unscheinbar, zurückhaltend, kunstsinnig, reich, extravagant, naturverbunden, elitär oder traditionsbewusst. Was aber auf diese Weise nicht entsteht, ist ein

Kühl und streng, puristisch und leer: Diese Atmosphäre lässt viele frösteln, ja, der elitäre Anspruch der Bewohner, der sich hier ausdrückt, schüchtert manche Menschen sogar ein.



Raum, eine Wohnung, ein Haus, das uns beschützend umfängt wie eine dritte Haut.

Das Haus als Spiegel des Selbst

Wir müssen uns selbst auf die Suche machen, in einem gleichsam therapeutischen Prozess. Die amerikanische Architektin Clare Cooper Marcus liefert in ihrem Buch »House as a Mirror of Self« das Vorbild: 25 Jahre lang befragte sie Menschen über ihre Häuser und Wohnungen, vor allem über die Gefühle, die sie mit ihnen verbanden. Geschult an der Lehre von Carl Gustav Jung, einem der bedeutendsten Erforscher der menschlichen Seele, entwickelte sie eine Art therapeutisches Setting. Der spannendste Teil daran: Sie forderte ihre Interviewpartner auf, mit ihrem Haus, ihrer Wohnung ins Gespräch zu kommen, ihnen zu sagen, welche Gefühle sie verbinden, welche sie trennen; und dann in der Rolle von Haus oder Wohnung zu antworten. Faszinierende Psychogramme sind so entstanden. »Ich bin von dir genervt«, sagt etwa Jean zu ihrer Wohnung. »Ich bedauere dich. Du könntest sehr schön sein, wenn jemand sich die Mühe machte, dich herzurichten.« Und dann eine bemerkenswerte Erkenntnis, die sich in diesem Dialog auf einmal manifestiert: »In den vergangenen Jahren habe ich keine Wohnungen hergerichtet, weil ich nicht so sicher war, ob ich es verdiene, überhaupt irgendwo zu leben.« Sätze wie diese illustrieren, wie intensiv unser Verhältnis zur Wohnumgebung ist, wenn wir es uns nur eingestehen. Und wie viel die Auswahl von Farben, Materialien, Möbeln, Accessoires, Pflanzen über uns erzählt. »Das Haus ist tatsächlich ein Spiegel unseres Selbst«, fasst Clare Cooper Marcus zusammen, »wenn wir lernen zu interpretieren, was wir sehen, wenn wir erfassen, was es bedeutet, und wenn wir umsetzen, was es uns sagen will.«

Das müssen keine guten Nachrichten sein. Was? Dieses Chaos bin ich? Dieses gestaltlose Nebeneinander von Möbeln und Kram?

Eine von zwei Glühbirnen in der Flurlampe ist schon seit Monaten kaputt, die Yucca hat mehr trockene als grüne Blätter, in der Ecke stapeln sich alte Zeitungen. Wann war es hier zuletzt gemütlich – und was war da in meinem Leben anders als heute?

»Unsere psychische Entwicklung wird nicht alleine markiert von bedeutsamen emotionalen Beziehungen zu Menschen«, schreibt Marcus, »sondern auch von engen Bindungen zu bemerkenswerten Umgebungen, beginnend in der Kindheit.« Das Kinderzimmer, das Wohnzimmer der Eltern, die Küche der Großeltern, die Höhle im Garten, die erste eigene Wohnung: Sie alle hinterlassen Spuren in unserem Unbewussten und steuern unsere Wahrnehmung von Räumen und unseren Umgang damit. Die Bedrängnis, empfunden im Wohnzimmer bei der Standpauke zum missratenen Zeugnis, brennt sich ein mit allen Bestandteilen, dem Tapetenmuster, der Farbe der Polster, der Messing-Deko auf dem Regal. Sie wird auf immer damit verbunden sein und eine unerklärliche Abneigung gegen Messing begründen. Genauso bescheren rot-weiß karierte T-Shirts überraschende Momente des Glücks, wenn dieses Muster einst die Küchenvorhänge der Oma zierte, wo wir uns aufgehoben und umsorgt fühlten.

»Sehen Sie Ihre Wohnung wie einen Freund, der mit Ihnen redet«, rät Margrit Lipczinsky, eine Psychologin, an C.G. Jung ebenso wie an Feng-Shui geschult. »Nehmen Sie achtsam wahr, hören Sie zu. Wo steckt hier Ihre Kindheit? Woran erinnert Sie dieses Bild, dieses Kissen? Sind es traurige Erinnerungen? Warum können Sie trotzdem nicht davon lassen? Je mehr Antworten Sie Ihrem Unbewussten entlocken, wo all diese Informationen geborgen sind, umso mehr werden Sie, im Dialog mit Ihrer Wohnung, zu sich selbst kommen.« Und die Wohnung als Spiegel des Selbst wird sich verändern, vielleicht sogar als zu klein empfunden für ein gewachsenes Selbstbewusstsein und verlassen werden.

Man kann sich Hilfe holen. Die Berliner Gestalterin Barbara Mummenhoff beschreibt ihre Arbeit so: »Ich kann das Potenzial, das in einem Menschen steckt, sehen, und ich entwickle dann Räume dafür. In diesen Räumen nehme ich oft eine größere Klarheit und größeren Selbstrespekt, mehr Struktur und Ordnung vorweg, als im Leben des Menschen zu der Zeit vorhanden ist. Damit

ebne ich den Weg zu ihrer Verwirklichung.«
Pathetisch? Ja, natürlich. Zu pathetisch?

Das Spiel des Wohnens

Ich lade Sie ein zu einem Spiel: Ich stelle Fragen, und Sie wählen die für Sie richtige Antwort. Es sind jeweils vier – das Prinzip hat Günther Jauch erfolgreich etabliert, und es

Wenn die Wohnung ein Spiegel des Selbst ist, was spiegelt sich hier? Die Sehnsucht nach der Einheit von Tradition und Moderne, repräsentiert durch Landhausmöbel und Küchen-Hightech.



Die berühmte Bauhaus-Siedlung Törten in Dessau (oberes Foto), einst vollkommen homogen, zeugt heute vom Drang nach Individualisierung der Hausbesitzer. Mancher Entwurf unserer Zeit erlaubt von vornherein mehr Freiheiten.



funktioniert auch hier. Hinter den Antworten stecken freilich keine Redakteure, die Sie virtuos in die Irre oder zur Million locken wollen, sondern Psychologen, Architekten und ein Autor, den eine Leidenschaft umtreibt: Wie sollte ein Haus, eine Wohnung gelegen, geschnitten und eingerichtet sein, damit der, der darin wohnt, glücklich dort leben kann? Und wovon hängt das ab? Es ist nämlich kein Zufall, dass einer kuschelige Räume unterm Dach bevorzugt, der andere Sichtbeton und eine Wohnhalle über zwei Geschosse. Wenn aber beide glücklich sind – was unterscheidet sie?

Es sind ganz unterschiedliche Prägungen und Bedürfnisse, die tief in der Persönlichkeit verankert liegen und die bestimmen, wie wir uns geben, wie wir kommunizieren, wie wir streiten, wie wir Ordnung halten, wie wir in die Zukunft schauen, welche Ängste uns peinigen, welche Hoffnungen uns antreiben. Das ist gleichsam der Fingerabdruck unserer Persönlichkeit. Und doch gibt es Gemeinsamkeiten. Sie verbinden uns mit anderen, die wir als Brüder oder Schwestern im Geiste erleben. Wir erkennen, dass wir ähnliche Wertvorstellungen haben, uns ähnlich kleiden, ähnlich diskutieren, ähnliche Urlaube erleben, ähnliche Berufe haben und, ja, ähnlich wohnen. Wer bei Spaziergängen oder Wanderungen aufmerksam die Häuser betrachtet (eine Leidenschaft von meiner Frau und mir), kann diese Verwandtschaft erkennen, die tiefere Botschaft lesen, die jede Fassade aussendet.

Faszinierend ist das besonders in Siedlungen, die einst ein Bauunternehmer uniform auf die Wiese gestellt hat, deren Einheiten sich ihre Bewohner nun aber in Jahrzehnten anverwandelt haben, »angepasst«, wie Psychologen sagen. Wie unterschiedlich manch benachbarte Hausscheiben gestaltet wurden, und wie ähnlich sich andere sind! Weil es mal zwei unterschiedliche Wohntypen waren, die ihrem Haus das Gesicht gaben, und mal zwei gleiche. Es ist kein Zufall, wenn der eine Hausherr den Briefkasten in Form einer Edel-

stahlsäule an den Zaun stellt, der andere als gusseisernen englischen Postkasten. Und die, welche den englischen Postkasten schätzen, verbindet mehr als nur diese Vorliebe. Wie wir erkennen, wenn sie uns zum Kaffee einladen.

So vielfältig unsere gestaltete Umwelt ist, so viele Übereinstimmungen prägen sie dennoch. Die Struktur, die dahintersteckt, ist das Grundgerüst dieses Buches. In den vielen Jahren, die mich die Wohnpsychologie fasziniert, war ich stets auf der Suche nach einem Modell, einer Struktur, die eine Verbindung schafft zwischen der Art, wie wir Umwelt gestalten, und der Persönlichkeit, die sich diesen Ausdruck sucht. Bei einem Klassiker der populären Psychologie, Fritz Riemanns »Grundformen der Angst«, wurde ich schließlich fündig (und verdanke diesen Hinweis Uwe Linke und seinem Buch »Die Psychologie des Wohnens«).

Der Zusammenhang zwischen Ängsten und Wohnen ist erklärungsbedürftig. Riemann sieht vier Ängste als grundlegend für die unterschiedlichen Ausprägungen unserer Persönlichkeit an:

- ▶ die Angst, sich in der Masse zu verlieren;
- ▶ die Angst, durch Eigenständigkeit zu vereinsamen;
- ▶ die Angst vor der Veränderung;
- ▶ die Angst vor der Erstarrung.

Wie diese Ängste die Persönlichkeit prägen, hat Riemann außerordentlich faszinierend entwickelt. Wichtig in unserem Zusammenhang ist das Ergebnis: eine Typologie des menschlichen Verhaltens, die auf verblüffend einleuchtende Weise erklärt, warum der eine in schroffer Geste eine geschlossene Sichtbetonfassade zum Gehsteig aufrichten lässt, während ein anderer mit Holzfassade, bunt bepflanzten Blumenkübeln und einem Kranz an der Tür den Passanten gleichsam willkommen heißt. Und vor allem: wie diese Vorliebe für eine bestimmte Fassade mit anderen Wohnbedürfnissen korrespondiert! Das Haus als Spiegel unseres Selbst.

Vier Wohntypen sind es, die Sie in diesem Buch sehr gut kennenlernen werden:

- ▶ der rationale Typ,
- ▶ der natürliche Typ,
- ▶ der traditionelle Typ,
- ▶ der ungebundene Typ.

Jeder Typ hat seine ganz eigenen Vorlieben und Antipathien. Bei jedem prägt sich die Art, wie er seine Bedürfnisse nach Schutz, Kommunikation, Intimität, Komfort und Repräsentation befriedigt sehen sollte, anders aus. In der wunderbaren, aber auch verstörenden Vielfalt der Architektur und Innenarchitektur sind es jeweils andere Grundrisse, Raumgrößen, Farben, Formen und Materialien, die den Typen entsprechen. Hierin liegt eine große Chance: Ich kann, wenn ich mich als einen der vier Typen erkannt habe, genau die Variante wählen, die mir guttut. Wenn ich etwa der natürliche Typ bin, werde ich mir keine offene Küche aufschwätzen lassen – sie passt zum ungebundenen Typ –, sondern eine große Wohnküche wählen. Für den traditionellen Typ ist beides nicht das Richtige, ihm wird es mit Arbeitsküche und separatem Esszimmer viel besser gehen.

Der Weg vom Wunsch zur Wirklichkeit kann mühsam sein.

Wohnpsychologie ist keine exakte Wissenschaft, und dieses Modell ist nicht in randomisierten, kontrollierten Erhebungen belegt, wie sie bei medizinischen Studien üblich sind (auch wenn eine Wohnung durchaus, siehe oben, einen Menschen heilen kann). Es wird sicher niemand alle Fragen so beantworten, dass er hundertprozentig einem Typ zurechnen ist. Es kann auch durchaus sein, dass Sie sich in verschiedenen Kapiteln bei unterschiedlichen Typen wiederfinden, weil sich die unterschiedlichen Anteile der Persönlichkeit einen jeweils anderen Ausdruck suchen. Aber das ist ja das Großartige an der Architektur: dass sie mir aus den vielen Fragen, die ich habe, und den vielen Ange-

boten, die es gibt, jene Antwort bereit halten könnte, die mich wirklich glücklich macht.

Könnte? Ja, könnte. Die Villa mit Seegrundstück mitten in der Großstadt ist sehr selten (und noch seltener erschwinglich). Zudem ist nicht wahrscheinlich, dass Ihr Partner, Ihre Partnerin exakt dieselben Bedürfnisse hat wie Sie (seien wir ehrlich: meistens ist es nicht so). Und wenn Sie sich schließlich geeinigt haben, müssen Sie auch noch Architekten, Innenarchitekten und Handwerker finden, die diese Ihre gemeinsamen Vorstellungen

Das eigenwillig, aber stil-sicher zusammengestellte Miteinander von Möbeln und Gestaltungselementen verschiedenster Epochen verrät den ungebundenen Wohntyp mit seinem Hang zu Exzentrik.



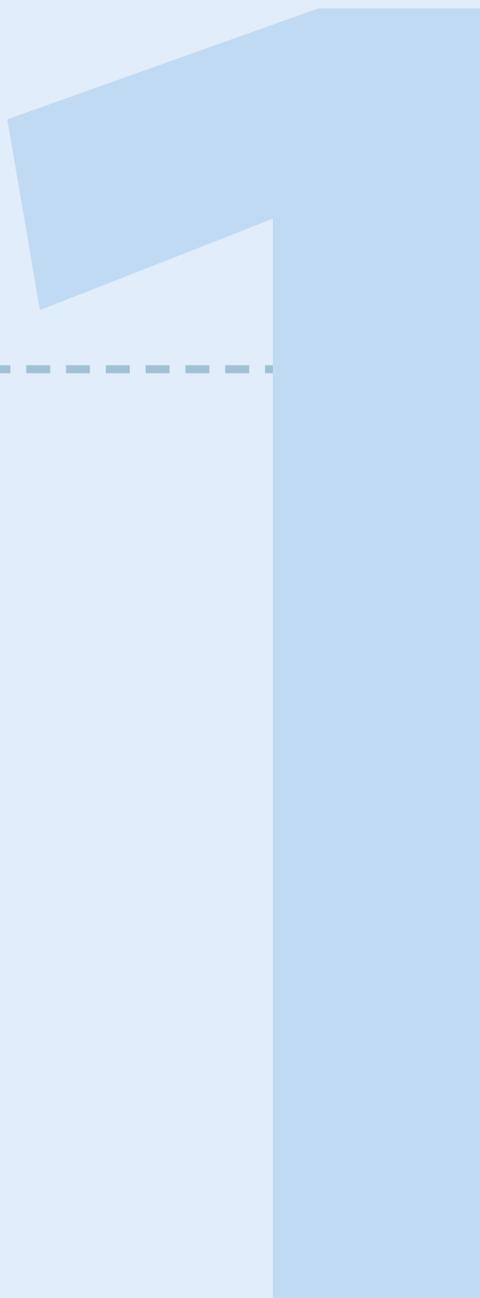
und Wünsche getreulich in die Wirklichkeit umsetzen. Woran das scheitern, wie es gelingen kann: Auch darum geht in diesem Buch.

Das Ergebnis all der Bemühungen – es ist jede Anstrengung wert. David, von Clare Cooper Marcus interviewt, hat den Weg nach Hause gefunden. »Als ich einzog«, erzählt er, »hatte ich das starke Gefühl, dass ich den Raum um mich gestalte, ihn Teil von mir werden lasse. All die kleinen Dinge, die erledigt werden mussten – Glühlampen austauschen, sauber machen, reparieren, umbauen –, all das war

wie Energie, die ich in das Haus hineinsteckte und zurückbekam. Und es war so eigenartig: Als ich einzog, hatte ich das Gefühl, ich bin endlich angekommen, ich muss nie mehr weglaufen und nie mehr umziehen. Wenn ich hierher zurückkehre«, sagt David zu seinem Haus, »empfinde ich eine Wärme in meiner Brust.« Und das Haus sagt: »Ich bin Davids Haus. Ich bin groß. Ich wachse. Ich bin sicher. Ich bin ein friedliches und ruhiges Zentrum. Ich bin das Zentrum des Universums.«

Wollen wir sagen: ein Zuhause?





-----> Wohnbedürfnisse



Sven Rohde

Welcher Wohntyp sind Sie?

Wohnbedürfnisse erkennen, Räume gestalten.
Mit umfangreichem Test

Paperback, Flexobroschur, 144 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-421-03750-3

DVA Architektur

Erscheinungstermin: März 2011

Wohnen, wie es mir gut tut

Räume stiften Identität. Sie bieten Schutz, Geborgenheit und Komfort, schaffen Häuslichkeit und Intimität, sie sind eine Bühne der Selbstdarstellung. Aber die Verbindung zwischen Mensch und Raum reicht viel weiter. Niemand kann sich der Architektur und ihrer Wirkung auf den Menschen entziehen. Dabei ist es faszinierend, wie verschiedene Menschen auf denselben Raum reagieren können. Was den einen beengt, empfindet der andere als beschützend. Ob wir uns aber in puristisch oder romantisch gestalteten Häusern wohl fühlen, mit großen oder kleinen Fenstern, Marmor oder Teppichboden, ist keine Frage des Geschmacks, sondern unserer ureigenen Wohnbedürfnisse. Welche Erkenntnisse die Wohn- und Architekturpsychologie darüber gewonnen hat und wie wir sie für unser Zuhause nutzen können: Das ist Inhalt dieses Buches. Umfassende Tests helfen, den eigenen Wohntyp zu ermitteln. Zahlreiche Tipps für Auswahl und Gestaltung der richtigen Wohnumgebung zeigen, wie mithilfe der richtigen Farben, Formen und Materialien Räume entstehen, die dem Bewohner wirklich entsprechen.

- Kompetente, leicht verständliche Darstellung von wohn- und architekturpsychologischen Basics
- Umfassende Tests und inspirierende Tipps: Das passt zu meinem Typ

 [Der Titel im Katalog](#)