

# WOHNEN MIT GEFÜHL



Wenn eine Wohnung nicht „sitzt“, kann sie kratzen wie ein alter Pulli.

Was brauchen wir, um uns in unserer Wohnung wohlfühlen?

## BUCHTIPP



**BARBARA PERFAUL:**  
**EIN ZUHAUSE FÜR DIE SEELE.** In fünf Schritten zum Wohlfühl-Zuhause. Kreuz Verlag, 192 S., € 17,50

Wir verbringen viel Lebenszeit in unseren vier Wänden. Was es braucht, damit wir uns in unserem Zuhause wohlfühlen, untersuchen Wohnpsychologen und geben wertvolle Tipps. *Von Frederike Demattio*

Schon wieder steckt in meinem Postkasten der Katalog eines großen Einrichtungshauses, auf dem Tisch liegt die neueste Ausgabe einer Wohnzeitschrift, und ich träume wieder einmal von einem Haus aus Holz und Glas mit Garten. Will ich wirklich so wohnen? Passt das eigentlich zu mir? Oder bleibe ich besser in meiner Vier-Zimmer-Wohnung mit Balkon? Wohnpsychologin Barbara Perfaul rät in ihrem Buch, Antworten auf diese und andere Fragen zu finden, bevor man beginnt, sich räumlich zu verändern. „Unser Lebensraum sollte zu uns passen und nicht zu den aktuellen Wohntrends“, sagt die gebürtige Oberösterreicherin. Sie beschäftigt sich mit der individuellen Wirkung von Räumen auf die Menschen und mit der Verwandlung von Wohnungen zum Wohlfühl-Zuhause. Dabei geht die

Wohnpsychologin immer von den Bewohnern und ihren individuellen Bedürfnissen aus. Der moderne westliche Mensch verbringt mehr als 90 Prozent seiner Lebenszeit in geschlossenen Räumen, sagt eine Studie, davon auch sehr viel Zeit seines Privatlebens in den eigenen vier Wänden. „Unsere Wohnung ist quasi unsere ‚dritte Haut‘. Nach unserem Körper und der Kleidung ist sie die nächste ‚Hülle‘“, schreibt Perfaul. Und daher auch prägend für uns. „Sie ist der Ort, an den wir stark gebunden sind, Trägerin von Erinnerungen und Teil unserer Identität.“

### Die Wohnung „kratzt“

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie in einen Raum kommen und sich aus unerklärlichen Gründen nicht wohlfühlen? „Räume haben Macht über uns, da sie fast immer eine emotionale Reaktion auslösen und damit direkt unsere Befindlichkeit beeinflussen“, so die

Autorin. Warum sind wir manchmal unzufrieden mit der eigenen Wohnung? Warum werden manche Räume wenig genutzt? Stimmt etwas mit der Einrichtung nicht? Wer sich mit dem Umbau oder Einrichten einer Wohnung beschäftigt, sieht oft den Wald vor lauter Bäumen nicht: eine Flut von Vorschlägen, Bildern in Zeitschriften, Katalogen, Möbelhäusern strömt auf ihn ein. Doch Wohnen bedeutet mehr als Einrichten. „Wohnen heißt immer auch Aneignen: Ich mache mir die Räume um mich herum zu meinen persönlichen Räumen und baue eine Beziehung zu ihnen auf. Wenn eine Wohnung nicht ‚sitzt‘, kann sie ‚kratzen‘ wie ein alter Pulli.“

Wichtiger als Design, moderne Ausstattung oder neue Möbel ist daher die Frage nach den Bedürfnissen der Bewohner. Perfaul unterscheidet sechs Bereiche: der Wunsch nach Sicherheit, Erholung, Gemeinschaft, Visitenkarte, Gestalten der unmittelbaren Umwelt und Ästhetik. Die Ausprägungen sind von Mensch zu Mensch verschieden. Unsere Wohnung ist nicht nur unsere Höhle, die uns Schutz bietet, sondern auch unser Rückzugsort, wo wir uns erholen, wo

## Manchmal hat sich das Wohnideal durch die Veränderung der Lebenssituation überholt, aber wir halten es immer noch aufrecht.

wir Zeit mit der Familie und Freunden verbringen, ein Ort, den wir nach unserem Geschmack gestalten wollen und der etwas über unsere Persönlichkeit aussagt. Da kann uns der tollste Innenarchitekt unsere Wohnung einrichten, wenn wir nicht bequem hineinschlüpfen, werden wir uns nie wohlfühlen.

### Abschied vom Wohnideal

Bevor man also beginnt, viel Geld für eine neue Einrichtung oder einen Um- oder Neubau zu investieren, sollte man sich mit seinen eigenen Bedürfnissen auseinandersetzen. Manchmal hat sich das ursprüngliche Wohnideal durch die Veränderung der Lebenssituation oder der eigenen Vorstellungen überholt, aber wir halten es immer noch aufrecht und jagen einer Idee nach, die gar nicht mehr zu uns passt. Perfaul empfiehlt daher zunächst eine Analyse der aktuellen Wohnsituation. Dann lässt sie den Leser zurückbli-

cken auf seine persönliche Wohngeschichte: Wie haben Sie als Kind gewohnt? Die Kindheitswohnung hinterlässt emotionale Spuren, die wir bei unseren Wohnentscheidungen unbewusst mit einbeziehen. Erst dann hinterfragt sie die Bedürfnisse in den verschiedenen Bereichen. Brauchen Sie eher Ruhe oder ist Ihre Wohnung ein Treffpunkt für Familie und Freunde? Ist Ihnen wichtig, dass Ihre Wohnung auch anderen gefällt? Stellen Sie gern und oft Ihre Möbel um? Am Ende des leicht lesbaren und schön gestalteten Ratgebers gibt die Autorin grundlegende Einrichtungstipps für ein schöneres Wohnen.

„Was soll meine Wohnung für mich sein“, komme auch ich ins Grübeln. Das Resultat: Ich verbanne den Fernseher in ein anderes Zimmer und schaffe mir eine neue Wohlfühl-Oase im Wohnzimmer – so einfach kann es gehen! ■

Nach unserem Körper und der Kleidung ist unsere Wohnung unsere dritte „Haut“.

Oft reicht ein bisschen Farbe.

