Heimvorteil

Steine im Wohnzimmer, eine türkise Yogaecke und Plastikpflanzen im Bad? Wie das zusammenpasst und unser Wohlbefinden beeinflusst, erklärt die Wissenschaft der Wohnpsychologie. Denn unser Zuhause legt fest, ob wir am Morgen energiegeladen starten oder uns abgeschlagen durch den Alltag schleppen.

Text: Marlene Erhart

Dass man sich selbst in der größten, schönsten und teuersten Wohnung unwohl fühlen kann, zeigt, wie komplex das Thema Wohnen daherkommt. Schließlich soll das Heim die eigene Persönlichkeit widerspiegeln, so einladend wie behaglich sein, ein Ort für ungestörtes Familienleben ebenso wie fürs gesellige Beisammensein mit Freunden. „Die Menschen entwickeln ein starkes Bewusstsein für den Faktor Lebensqualität, denn unser Zuhause wirkt maßgeblich auf unsere psychische Gesundheit", erklärt Wohnpsychologe Harald Deinsberger-Deinsweger das neue Verständnis vom Wohnen. Diesem widmet sich auch die junge Disziplin der Wohnpsychologie, die erforscht, wie das Zuhause unser Wohlbefinden und Denken, Handeln und Fühlen, unsere Kreativität und Motivation beeinflusst. Die guten Nachrichten: Ein Mehr an Wohnqualität erfordert keine kostspieligen Accessoires oder edle Materialien. Mit ein paar kleinen Handgriffen lassen sich große Ergebnisse erzielen, die unsere Wohnung und unser Gemüt aufbessern.

Glücksfaktor Licht

Sie verlassen das Haus im Morgengrauen, verbringen den Tag im Halbdunkel des Büros und treten erst in der Abenddämmerung den Heimweg an. Sonnenlicht glänzt in unserem Alltag oft nur durch Abwesenheit, mit schwerwiegenden Folgen für unsere Psyche. „Mit Licht erzeugt man verschiedene Stimmungen und fördert Produktivität oder Entspannung", verrät Deinsberger-Deinsweger.

Elektrische Glühbirnen, die das gesamte Spektrum natürlichen Sonnenlichts abdecken, eignen sich bestens für Wohnräume. Wie auch Halogenlampen belasten sie die Netzhaut nicht mit zu grellem oder kaltem Licht und sorgen für eine wohlige Atmosphäre. Während eine stark strahlende Lampe am Schreibtisch Durchblick und Konzentration garantiert, sorgen gedämpfte Leuchten, bunte Lichterketten und Kerzen für warmes Licht und behagliche Momente. Der angenehme Nebeneffekt: Bunte Lampions und hübsche Teelichter verleihen der Wohnung auch abseits ihrer Leuchtkraft Charme und eine persönliche Note.

Denn generell gelten kahle, weiße Wände als verpönt, erzeugen sie doch schnell das Gefühl von Sterilität. Abhilfe schaffen selbst gemalte Bilder, Postkarten oder eine Fotowand mit Lieblingsmotiven aus dem Urlaub, mit Freunden oder der Familie. Mit Bilderrahmen unterschiedlicher Farben, Materialien und Größe setzt man interessante Akzente. Damit die Bebilderung nicht unruhig wirkt, sollten die Außenkanten einer Fotowand in einer Linie abschließen – im Inneren darf schöpferisches Chaos herrschen.

Farbenspiel

Wer nicht zu Hammer und Nagel greifen will, kann auch dem etwas radikalen Vorschlag vieler Einrichtungsprofis folgen. Sie fordern Mut zu Experimenten mit einem der günstigsten und wirkungsvollsten Gestaltungsmittel für mehr Wohnqualität: Wandfarben. Mit einem bunten

OKAPIA/IMAGEBROKER/OLAF KRÜGER

Streifen oder einer ausgemalten Ecke ist wenig verloren – aber manchmal umso mehr gewonnen. „Der Einsatz von Farben neutralisiert Spannungen, macht die Mühen des Tages vergessen und schafft Ausgeglichenheit", schreibt die auf Farbgestaltung spezialisierte Innenarchitektin Catherine Cumming.

Obgleich kein Patentrezept existiert, hilft das kleine Einmaleins der Farblehre, passend zur gewünschten Stimmung den richtigen Farbton zu treffen. Als Farbe der Stärke und Leidenschaft fördert Rot die Kommunikation und gilt als beliebte Farbe, um Wohn- und Esszimmer eine lebendige Atmosphäre zu verleihen. Als abgeschwächte Variante bieten sich Gelb und Orange an, denen eine aufheiternde Wirkung zugesprochen wird.

Im Gegensatz dazu beruhigt Blau als Baldrian der Farbpalette. An der Wand im Schlafzimmer findet es einen idealen Platz und sorgt für erholsamen Schlaf.

Grün, die Farbe der Natur, wirkt Studien zufolge positiv und ausgleichend auf die Psyche und vermag sogar Stress zu lindern. Ein grüner Anstrich verstärkt die entspannende Wirkung jener Plätze, an denen wir zur Ruhe kommen wollen.

Einen besonderen Stellenwert nimmt Türkis ein. Einerseits regt es die Kommunikation an und stärkt die Ausdrucksfähigkeit, andererseits hilft Türkis, bei Nervosität einen Gang zurückzuschalten. Farbliche Akzente lassen sich übrigens auch mit Blumen, Vasen, einer Tagesdecke oder einem Polster setzen. Oder sie lackieren einen alten Beistelltisch, peppen ein Regal mit neuer Farbe auf oder bepinseln ausgediente Blumentöpfe neu.

Wohnen mit allen Sinnen

Für positive Kontraste sorgen nicht nur ein Mix aus Farben, sondern auch Materialien. Holz, Ziegel und Lehm verleihen als natürliche Stoffe eine warme, wohlige Atmosphäre. Beim Mischen sollte man sich übrigens keine Grenzen setzen. Wer alte und neue Möbel, preiswerte und teure Dekoration kombiniert, bringt positive Spannung und einen individuellen Touch ins Zuhause. Besonders wandelbar sind auch Textilien, wie Teppiche, Vorhänge und Überwürfe, die Komfort schaffen und nach Belieben getauscht werden können. Die Maxime der Wohnpsychologie lautet, auf unsere Sinne einzugehen und die Wohnung entsprechend mit kleinen Appetithäppchen fürs Sehen und Fühlen zu spicken.

Aber der erste Schritt führt von den eigenen vier Wänden zur Analyse der Umgebung. Wie sieht das Wohnumfeld aus? Wachsen vor dem Fenster Bäume oder Hochhäuser in den Himmel? Gerade im städtischen Raum, in dem die Natur oft wenig Platz findet, gleichen Zimmerpflanzen dieses Defizit aus. Studien zeigen, dass schon der Anblick einiger Topfpflanzen Stress reduziert, Konzentration und Vorstellungskraft fördert und die Ausdrucksfähigkeit steigert. In fensterlosen Bädern schaffen Plastikblumen eine Alternative zum lebendigen Grün. Da sie Feuchtigkeit verdunsten, tragen Pflanzen auch zu einem angenehmen Raumklima bei. Die Natur kann man allerdings auch in Form dekorativer Zweige, Tannenzapfen oder Kastanien ins Haus holen. Sieht toll aus und kostet nichts.

Kreatives Nischenprodukt

Ob es in einer Wohnung heiß hergeht, lässt sich nicht immer mit dem Thermostat regeln. Wenn Krach mit dem Partner oder den Mitbewohnern fixer Bestandteil des Zusammenlebens ist, liegt es vielleicht am fehlenden oder falsch in Szene gesetzten Freiraum. „Wir leben in einer Wohnung entweder miteinander, nebeneinander oder gegeneinander", bringt es Deinsberger-Deinsweger auf den Punkt. Man muss sich aus dem Weg gehen und in seine eigene Nische zurückziehen können. Im Idealfall gestaltet jeder ein persönliches Plätzchen nach seinen Vorstellungen, experimentiert, testet und bessert gegebenenfalls nach. Der kreative Prozess der Gestaltung macht Spaß und stärkt zudem die emotionale Bindung – zur eigenen Kuschelecke und in weiterer Folge auch zum eigenen Zuhause. Ω

SHUTTERSTOCK