

WOHN DICH GLÜCKLICH

Ein Sofa ist ein Sofa ist ein Sofa? Tatsächlich sagt unsere Einrichtung so viel mehr über uns als Mensch aus. Und genau darum kann sie uns auch dabei helfen, uns noch wohler zu fühlen – in unserem Zuhause und in unserem Leben



TEXT — SILKE PFERSDORF
FOTOGRAFIE — OLE WITT

B

BEIM PLAUSCH IM TREP- PENHAUS DACHTEN WIR NOCH:

Genau eine Wellenlänge, die nette neue Nachbarin. Dann sagte sie: Komm doch auf einen Kaffee vorbei, und da sind wir jetzt. In ihrem Wohnzimmer. Wir sehen das Sofa, die Schrankwand, das kitschige Bild. Und wissen: Wir haben uns geirrt. Die Neue und wir – das passt nicht. Das Schnörkelsofa, die lieblos zusammengewürfelte Einrichtung. Im Kopf haben wir plötzlich ein großes Fragezeichen: Wie tickt ein Mensch, der mit diesen Dingen leben kann? Der erste Eindruck ist immer entscheidend. Deshalb korrigieren viele von uns gern vorsorglich: räumen Kitsch, Kuschtiere, Kruscht und leere Kaffeetassen weg, wischen noch mal über die Tischplatte. Früher waren es

meist die Mütter, die alles auf Hochglanz wienerten, bevor Besuch kam. Und dabei sagten: „Was sollen die Leute denn von uns denken?“ Tatsache ist: Es geht

nicht ums Denken – es geht um Emotionen. Räume appellieren ans Bauchgefühl, nicht an den Kopf. Und das Unterbewusstsein gibt dabei die Marschrichtung vor. „Zunächst prüfen wir, ob die Persönlichkeit, die wir anhand von Erscheinungsbild, Kleidung, Stimme und Auftreten vermuten, mit den Eigenschaften, die ein Wohnraum vermittelt, übereinstimmt“, sagt Therapeut, Designer und Experte für Wohnpsychologie Uwe Linke. Und dann geht innerlich der Daumen hoch oder runter. Wir fühlen uns in den Räumen wohl oder denken: Bloß weg hier. Protzige Möbelstücke nehmen wir zunächst



WIE WOHNEN DIE ANDEREN? Der Fotograf Ole Witt porträtierte für ein Fotoprojekt Bewohner eines riesigen Wohnkomplexes in Hannover. LINKS: Hier ist er bei Katja, Immobilienmaklerin, 95 Quadratmeter, zu Besuch
OBEN: Tessi wohnt seit fast vier Jahrzehnten nebenan – auf 59 Quadratmetern

nicht einzeln wahr, sondern mehr als Gesamteindruck, der in uns ein Gefühl erzeugt: Neid, vielleicht Abscheu. Oder eben doch Identifikation. Erst danach geht es ans Eingemachte: Wir nehmen einzelne Details wahr und ziehen daraus unsere Schlüsse. Studien des texanischen Psychologieprofessors Samuel Gosling lassen vermuten, dass sich beim genaueren zweiten und dritten Blick sogar die Big Five der wichtigsten Persönlichkeitsmerkmale ableiten lassen: Offenheit für Neues, die Gewissenhaftigkeit einer Person, ihr Maß an Extra- oder Introvertiertheit, ihre soziale Verträglichkeit, ihre kleinen Neurosen. Die Probanden in diesen Studien begaben sich allerdings wie Sherlock Holmes auf Spurensuche – was wir in fremden Räumen ja doch eher selten tun. Verblüffend ist dennoch, dass wir eben auch ohne Detektivblick zu einem

fixen Urteil finden – und beim bloßen Überfliegen des versammelten Inventars zu einer Einschätzung kommen.

LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK? Bei der Beurteilung von Wohnungen gibt es das. „Auf einer Wellenlänge sehen wir uns, wenn grundsätzliche Konzepte ähnlich wie bei uns selbst sind – oder wir unsere Sehnsüchte realisiert glauben“, erklärt Linke.

Das Problem allerdings: Das Zuhause der anderen mag Sympathien wecken – eine Inhaltsangabe der inneren Werte ist es dennoch nicht. Es gibt nämlich einige Gründe, die uns vor allzu schnellen Urteilen warnen sollten: Nicht alle Wohnungen sind authentisch, ein bisschen Camouflage ist immer. Problematisch, weniger für die Beurteilung durch andere als für den Bewohner selbst

wird es, wenn Wunsch und Wirklichkeit in Sachen Persönlichkeit stark auseinanderklaffen. „Viele Menschen leben nicht entsprechend ihren Wohnbedürfnissen“, sagt die Linzer Wohnpsychologin Barbara Perfahl, „sie leben nach Idealen, Sehnsüchten, Vorstellungen. Aber zwischen Sehnsucht und Bedürfnis besteht ein spannender Gegensatz. Sehnsucht hat immer etwas mit bewussten Vorstellungen zu tun – ein lang gehegter Wunsch, ein Wohnideal, ein Traum, der aber auch emotional aufgeladen ist. Wenn sich die Vorstellungen und Gedanken dazu ändern, kann eine Sehnsucht auch vergehen.“ Mit einem Bedürfnis verhält es sich anders: „Das kann komplett unbewusst sein. Und selbst wenn es bewusst ist oder wird, kann ich es nicht wegrationalisieren, es bleibt. Wenn wir unsere Sehnsucht für ein Bedürfnis halten,

wohnen wir tendenziell gefährlich: Weil wir unter Umständen in einem Umfeld und mit Dingen leben, die nicht recht zu uns passen – ohne das ungute Gefühl, das damit verbunden ist, dingfest machen zu können.

DAS WOHNGEFÜHL IST DANN KEIN WIRKLICHES WOHLGEFÜHL. Wohnpsychologin Perfahl erlebt die Schere zwischen Sehnsucht und Bedürfnis häufig: „Die meisten Probleme und Unzufriedenheiten, auf die ich bei Kunden treffe, entstehen zum Beispiel daraus, dass ein Wohnideal aus der eigenen Geschichte gespeist wird – man hat als Kind etwa immer eng gewohnt und träumt jetzt davon, Gästen riesige Zimmer präsentieren zu können“, erzählt Perfahl. Man kann sich nach Weite sehnen, aber braucht in Wirklichkeit einen



LINKS: WILLKOMMEN bei Ilse, Fotografin. Auf 110 Quadratmetern gibt es bei ihr viele Erinnerungsstücke zu entdecken
OBEN: STILECHT Lilith hat ihre 43-Quadratmeter-Wohnung in eine Seventies-Zeitkapsel verwandelt. Was Lilith so beruflich macht? Sie ist Heilerin

Rückzugsort, Erholungsecken, die einen genau davor abschirmen. Oder: Man beneidet die Frau, die auf dem Foto in einer Wohnzeitschrift in ihrem Esszimmer ein Dutzend Freunde bewirbt, wäre aber von so vielen Menschen am eigenen Tisch völlig überfordert. „Interessanterweise orientieren sich viele auf der Suche nach dem, was sie glücklich macht, eher nach außen“, sagt Psychologin Linke. „Sie streichen ihre Wände, kaufen ein paar neue Möbel. Aber nach innen schauen sie wenig. Es gibt nicht viele Menschen, die dafür ein gutes Gefühl entwickeln.“

MÖBELHÄUSER SPIELEN MIT UNSEREN SEHNSÜCHTEN, appellieren an sie – und verwirren so schon mal unseren Wohn-Sinn. Unter den großen Sehnsüchten vieler Menschen: das Geltungsbedürfnis. Was wir

in den Ausstellungsräumen, den Katalogen sehen, verführt schnell diejenigen, die sich stark über den äußeren Eindruck definieren. „Wer sich modischen Trends anpasst, verrät über sich zumindest, dass Anerkennung und Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe eine bedeutende Rolle spielen“, sagt Linke. „Wir sind immer geprägt von der Peergroup, dem Milieu, in dem wir uns bewegen, von der Kindheit, den Eltern.“ So werden unsere Familien zu stillen Einrichtungsberatern: Unbewusst gehen wir bei der Wahl der Möbel in Opposition zu dem, wie sich unsere Eltern eingerichtet haben – oder kopieren sogar bestimmte Wohnsituationen von damals. Dazu kommt: Einige Kaufentscheidungen bereut man vielleicht mittlerweile, hat aber nicht den Mut, sie zu revidieren. Das Ledersofa fühlt sich eigentlich kühl an, weshalb man immer eine

Decke drauflegt. Aber wegschmeißen? Dafür war das ungeliebte Ding dann doch zu teuer.

Wer sich für leicht chaotische Zustände daheim schämt, sei zumindest, was die Außenwirkung angeht, getröstet: „Wir denken oft, dass Ordnung eine große Rolle spielt, doch wenn es keine extreme Form der zwanghaften Ordnung oder des Chaos annimmt, abstrahieren wir das.“ Lassen wir die Tassen also neben der Spüle, die Schuhe im Flur stehen. Minuspunkte wird es dafür nicht geben. Je länger wir übrigens schon auf der Erde sind, also gewohnt haben, desto leichter fällt es uns, Sehnsüchte und Bedürfnisse sauber auseinanderzuhalten. „Die meisten Menschen, die mir begegnen, richten sich tatsächlich stärker nach den eigenen Bedürfnissen ein, je älter sie werden“, sagt Perfahl. „Ab 40 wissen die meisten entwe-

der, was sie brauchen, oder sie spüren zumindest stark einen Wunsch nach Veränderung, wenn sie nicht nach den eigenen Bedürfnissen wohnen – und dann gehen sie denen eher auf den Grund.“ Mit 20 probiere man oft einfach verschiedene Wohn-Vorstellungen aus, die Bedürfnisse treten da noch nicht so stark in den Vordergrund.

AUTHENTISCH WOHNEN HAT EBEN AUCH VIEL MIT SELBSTERKENNTNIS ZU TUN. Linke schlägt vor, die eigenen Räume mit etwas Abstand, zum Beispiel nach einem Urlaub, bewusst zu durchwandern und „sich in jedem Bereich zu fragen, ob er seinen Sinn erfüllt und die eigenen emotionalen Bedürfnisse spiegelt“. Bei den meisten führt schon die Betrachtung der Beleuchtung zu Frust und zum Erkennen



LINKS: ZUSAMMEN WOHNEN MAN WENIGER ALLEIN Manfred und Wolfgang aus dem 10. Stock sind seit mehr als einem halben Jahrhundert ein Paar.
OBEN: KONTRASTE Silvia, Büroangestellte, mag es zurückhaltend – zumindest bei ihrer Einrichtung.

KLEINES WOHN-COACHING

von Diskrepanzen in Sachen Geborgenheitsgefühl. Eine nüchterne Bestandsaufnahme? Eine Begegnung mit sich selbst, die dringend notwendig ist, wenn man schon lange nicht mehr ausgemistet hat oder auf einige Stücke stößt, die man nur behält, weil sie mal teuer waren. „Es ist wichtig, seine eigenen emotionalen Bedürfnisse zu spüren, nicht nur den funktionalen Bedarf zu kennen“, sagt Linke. Dazu gehört Loslassen (siehe Info rechts) von Dingen, die man eher durch sein Leben schleppt, als sie wirklich zu genießen.

Ein Grundsatz, den man nie vergessen sollte, so Linke: „Die Einrichtung der Wohnung ist immer auch eine Einrichtung im Leben.“ Ein Problem sieht er unter anderem darin, dass wir alle überfrachtet werden mit Bildern, die auf uns einstürzen – und diese nicht mehr von denen trennen können, die unsere eigenen Vorstellungen markieren. Ihm selbst wies sein Unterbewusstsein einmal den Weg zum Wohlfühlwohnzimmer. Er merkte: Mit harten, kühlen Oberflächen konnte er nicht leben. Und stieß in seinen Kindheitserinnerungen auf ein Leinwandzelt, das ihm als Rückzugsort diente. Seitdem spielen Textilien in seinen Räumen die Hauptrollen. Trügerisch ist, dass man sich sogar an eigentlich störende Dinge, etwa herumstehende unausgepackte Kisten, irgendwann gewöhnt: „Dem Bewohner selbst fallen solche Dinge oft nicht mal mehr auf, die blendet man irgendwann aus. Aber das sind Brüche, die wiederum Außenstehenden auffallen.“ Der Trend zum Aufräumen à la Marie Kondo? Ist also nicht nur Modeerscheinung, sondern konkrete Lebenshilfe. „Auch in der eigenen Wohnung kommt es schnell zur Reizüberflutung“, sagt Psychologin Perfahl. An Farbpsychologie sollte man sein Lebensglück dagegen nicht aufhängen, der richtige Ton ist offenbar eher eine sehr individuelle Entscheidung. Und mit Geld hat der Einrichtungsstil, in dem wir uns als Persönlichkeiten wohlfühlen, auch nichts zu tun:

INVENTUR: Jeden Gegenstand einmal checken. Was man nicht hundertprozentig mag, sollte weichen. Dazu gehören natürlich auch Dinge, die einen an negative Ereignisse erinnern oder sogar störend wirken. Geschenke darf man bei der Gelegenheit ebenfalls kritisch betrachten.

ALTLASTEN: Die Irgendwann-pack-ich-die-noch-aus-Kiste endlich ausräumen – oder wegschmeißen. Sie wird auch von anderen unbewusst als Störfaktor empfunden.

REIZÜBERFLUTUNG: Klarheit und Struktur beruhigen. Statt zehn einzelne Bilder in der Wohnung zu verteilen, lieber in Gruppen sortieren. Das gilt genauso für Dekogegenstände. Unser Gehirn liebt Ordnung.

KAUFEN MACHT NICHT IMMER GLÜCKLICH. „Oft kann man mit dem Füllgrad, den Farben, der Ordnung oder der Beleuchtung viel mehr verändern als mit einem neuen Möbelstück“, sagt Wohnpsychologin Uwe Linke.

DIE FRAGE ALLER FRAGEN: Beim Umzug (oder Umräumen) nicht nur planen, wo welches Stück am besten aufgehoben wäre, sondern überlegen: Wie möchte man sich in den einzelnen Räumen fühlen, wo möchte man sich zurückziehen können, wo geht es um Anregung, wo um Kommunikation?

„Das ist mit jedem Budgetlevel möglich, notfalls auch mit lauter Stücken vom Flohmarkt“, sagt Perfahl.

Am Ende geht es doch um eines: authentisch zu leben. Nur das macht glücklich. Menschen, bei denen Persönlichkeit und Wohnraum übereinstimmen, haben ein besseres Wohlbefinden, ein besseres Lebensgefühl und eine bessere Stimmung, fand Studienautorin Karin Fingerhant von der University of Texas in Austin mit ihrem Team heraus. Fernseh-dokus, in denen Interiorberater und Handwerker innerhalb einer Woche das Haus der Teilnehmer auf links drehen und die alte, meist ramponierte oder abgewohnte Einrichtung rigoros durch völlig neue Möbel und Accessoires ersetzen, haben meist ein Nachspiel, das keine Sendung zeigt. „Die Teilnehmer, die eben noch glücklich in die Kamera strahlten, sitzen irgendwann heulend bei mir und meinen Kollegen“, erzählt eine Hamburger Psychologin, die nicht genannt werden will. Klar: Die neuen Räume sind schick. Haben aber nichts mit ihnen zu tun. Das kommt einer Entwurzelung gleich.

Authentische Wohnungen haben viel zu berichten. Beim „One World“-Konzert im Lockdown sahen wir die Stars nicht auf der Bühne, sondern in ihrem Zuhause. Lady Gaga musizierte auf farbenfrohen Teppichen, Ronnie Woods neben einer antiken Wanduhr, McCartney in seiner Küche, Elton John in der Garageneinfahrt unter dem Basketballkorb. Das wirkte natürlich, frisch, wahrhaftig. Im Gegensatz dazu präsentierte sich

Jennifer Lopez in ihrem Garten in einem Heer von Gartenfackeln. Viel Styling, viel Fake. Und weit weg von nett. —^{BW}

DIE GESCHICHTE HINTER DEN FOTOS

Es ist vielleicht das umstrittenste Gebäude Hannovers: das „Ihme-Zentrum“. 800 Wohnungen, mehr als 2000 Menschen. Ein brutalistischer Klotz aus den 70ern, eine Ruine? Ein Zuhause, sagt der Hamburger Fotograf Ole Witt – und beweist es mit seinem Projekt „Neighbours on 130 000 m²“

JETZT BESTELLEN UNTER: [SHOP.SCHOENER-WOHNEN.DE](https://shop.schoener-wohnen.de)

DIE SCHÖNSTEN
LEUCHTEN FÜR DIE
GEMÜTLICHSTE
ZEIT DES JAHRES



JETZT IM
**SCHÖNER
WOHNEN**
ONLINE-SHOP
BESTELLEN!



**louis
poulsen**

**louis
poulsen**

FLOS

GUBI

marset

**Petite
friture**

Occhio

Die besten Leuchten für ein schönes Zuhause –
sorgfältig kuratiert von der SCHÖNER WOHNEN-Redaktion.
Jetzt bestellen unter shop.schoener-wohnen.de

**SCHÖNER
WOHNEN** Shop