

Uwe R. Linke

Die Psychologie des Wohnens

Uwe R. Linke

Die Psychologie des Wohnens

Vom Glück, sich ein
authentisches Zuhause zu schaffen



nymphenburger



Meinen Eltern Waltraud und Klaus für alles,
was sie für mich getan haben.

© 2010 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlag und Innengestaltung: www.atelier-sanna.com, München
Umschlagmotiv: www.atelier-sanna.com, München
Gesetzt aus: 9,5/13 pt. MetaPlus Normal
Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, Grünwald b. München
Printed in the EU
ISBN 978-3-485-01308-6

www.nymphenburger-verlag.de
www.wohnpsychologie.com und www.raumpsycholegie.info

Inhalt



Vorwort von Dr. med. Ruediger Dahlke

- 1** **Wohnen und Psychologie – Coach statt Couch** 10
Neues wagen – Beurteilung oder Deutung – Der Wohntest
- 2** **Bedürfnisse des Wohnens – My home is my castle** 20
Sicherheit – Nähe – Ruhe – Rückzugsbereich
- 3** **Entdeckungsreise im eigenen Zuhause – Jedem Raum eine Seele geben** 30
Eingangssituation – Empfang – Wohnraum – Essbereich –
Küche – Bad – Schlafzimmer – Arbeitszimmer – Terrasse, Balkon –
Keller, Abstellraum
- 4** **Mein individuelles Zuhause – Das »Ich« leben** 42
Meine persönlichen Wohlfühlfaktoren – Ein Raum heißt uns willkommen –
Die Macht der Gewohnheit – Perfektionismus – Echte Entspannung schaffen
- 5** **Im Anfang liegt alles – Die Archetypen des Wohnens** 58
Die vier Elemente – Die zwölf Archetypen – Widder – Stier – Zwilling –
Krebs – Löwe – Jungfrau – Waage – Skorpion – Schütze – Steinbock –
Wassermann – Fische

- 6 Gestaltungselemente im Haus – Jedes Material steht für eine Aussage 70
Ziegel – Beton – Lehm – Holz – Metall – Kunststoffe – Glas – Bodenbeläge
- 7 Gestaltungselemente als Spiegel der Seele – Deutung und Bedeutung 78
Stilrichtungen – Licht – Farbe – Wandgestaltung – Fensterdekorationen und Vorhänge – Wärme
- 8 Meditationsanleitung – Das Innere entdecken 100
- 9 Wohnsituationen, die herausfordern – Lösungsansätze 104
Hausbau – Umzug in die Wohnung des neuen Partners – Zu viel Ballast belasten – Zwei Haushalte zusammenführen – Wohnen mit Depressionen – Was tun bei Allergien? – Wohnschäden
- 10 Dem Wohnpsychologen über die Schulter geschaut 120
Beispiele und praktische Anwendung
- 11 Anhang 130
Der Autor
Dank

Vorwort

Vor vielen Jahrzehnten brauchten wir indisches Yoga, um neuen Zugang zu westlicher Körperkultur zu finden, vor drei Jahrzehnten war Reiki nötig, um uns wieder zu trauen, die heilende Kraft unserer Hände einzusetzen, heute ist es das hinduistische Deeksha, das uns die Wirkung des Segnens wiederentdecken lässt. Seit vor ca. zwei Jahrzehnten das chinesische Feng-Shui und das indische Vastu den Westen eroberten, wurde eine Renaissance westlicher Raumgestaltungskunst möglich, auch wenn wir anfangs versuchten, mitten in Bayern und Österreich China zu spielen. Natürlich mussten wir zuerst Lehrgeld zahlen in Gestalt von gefällten Kastanienbäumen, die an der falschen Hausseite standen, winzigen Fenstern, die in alten chinesischen Zeiten Sicherheit gewährleisteten. Selbst Goldfische mussten in kleinen unbelüfteten Gläsern für unsere Missverständnisse in Bezug auf schnellen Reichtum büßen. Wir neigen dazu, Impulse von außen zu brauchen und sie anfangs zu oberflächlich beziehungsweise rein äußerlich materiell zu verstehen. Da wurden Flöten aufgehängt, um die Raumatmosphäre zu verbessern, ohne auf die Idee zu kommen, sie auch zu

spielen, um Schwingung und Musik in den Raum zu bringen.

Inzwischen aber ist die Zeit reif für unser eigenes Verständnis von Raumqualität und Psychologie. Die ganze Moderne krankt daran, dass wir Quantität weit über Qualität stellen und Letztere manchmal völlig außer Acht lassen. Dass Qualität von Nahrung wichtig ist, wenn die Quantität gesichert ist, haben die meisten inzwischen begriffen. Die Qualität der Zeit erobern wir uns so allmählich über die Urprinzipien zurück. Nun ist es so weit, auch die Qualität des Raumes zu entdecken und mit unserer Psyche zu verbinden.

Mit Uwe R. Linke nimmt sich ein Einrichtungsfachmann erstmals dieses Themas auf einer westlichen Basis an, ein Fachmann, von dem ich weiß, dass er sich lange und intensiv mit den Archetypen beziehungsweise Urprinzipien beschäftigt hat, schon weil er meine ganze diesbezügliche Ausbildung durchlaufen hat. Was man im Westen unter Design und Geschmack versteht, war ihm natürlich schon davor sichere Basis.

Während das Wissen um Feng-Shui und Vastu objektive Richtlinien vorgibt, wie das gesunde und lebensfördernde Haus auszusehen habe, kann die Urprinzipienlehre, ohne diese Ideen infrage stellen zu müssen, dem Ganzen noch eine ent-

scheidende individuelle und psychologische Note hinzufügen. Denn tatsächlich ist es natürlich nicht egal, wer in welchem Haus lebt.

Die zwölf klassischen Urprinzipien erfassen das ganze Spektrum der Wirklichkeit und können so allen Gegebenheiten Rechnung tragen. Aber auch jeder Mensch ist über dieses in der gesamten hermetischen Philosophie durchgängig benutzte System erfassbar in seinen Eigenarten und Begabungen. Verantwortungsvolle psychologische Astrologie etwa nutzt diese Möglichkeit, um Menschen ihren Lebensfahrplan mit allen Aufgaben und Besonderheiten auseinanderzusetzen.

Wer als Gestalter nun beide Chancen verbindet, wie es Uwe R. Linke seit Jahren schafft und in seinem Buch auch erstmals darstellt, und die besondere Qualität eines Hauses, einer Wohnung oder eines Raumes mit der besonderen Qualität des hier wohnenden Menschen verbindet, schafft damit wiederum eine ganz neue Qualität. Die Urprinzipien-Lehre gibt ihm dabei verlässliche Kriterien an die Hand, mit deren Hilfe östliche Einrichtungslehren zwanglos mit den Einsichten westlichen Designs und psychologischer Einsichten verbunden werden können. Und all das im Hinblick auf die Menschen, um die es hier geht, die sich hier wohlfühlen

wollen, aber nicht nur das. Auch verschiedenste Tätigkeiten sind mit unterschiedlichen Archetypen verbunden und profitieren davon, wenn diesen in der Raumgestaltung Rechnung getragen wird. Offensichtlich ist uns klar, wie unterschiedlich die Kriterien sind, die das Schlafzimmer und Arbeitszimmer zu erfüllen haben. Doch auch bei Letzterem ist es keinesfalls gleichgültig, welche Arbeit hier geleistet werden soll. Tatsächlich hat die Umgebung und damit die Gestaltung des Raumes viel Einfluss darauf, ob sie einem leicht oder eher zäh von der Hand gehen wird.

Die Urprinzipien-Lehre kann solche Belange mit der Vielfalt ihrer Möglichkeiten wunderbar einbeziehen und dafür garantieren, dass alle Aspekte einbezogen werden. Diese Garantie der Vollständigkeit ist eine der großen Stärken des Systems und die Basis einer wirklich umfassenden Wohnpsychologie. Wer damit arbeitet, ist gleichsam geschützt davor, wichtige Aspekte der Wirklichkeit zu übersehen. Die meisten unserer Probleme in dieser Welt ergeben sich aus dem *Fehlen* wesentlicher Kriterien und den daraus erwachsenden *Fehlern*. Werden diese dann noch ignoriert, kommt es zur Schattenbildung und den bekannt großen Problemen. Wo jedoch von Anfang an alle Kriterien beachtet werden und mit der Gesamtheit der

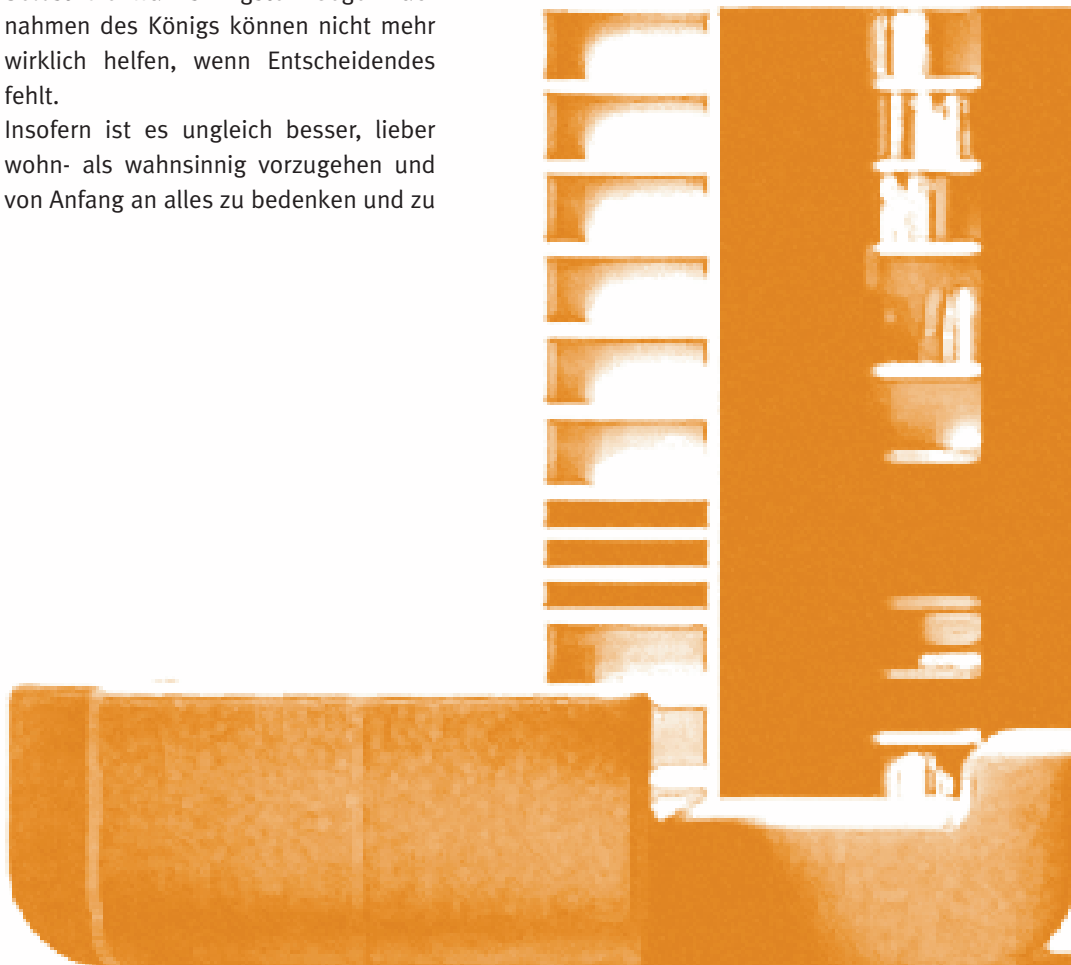
Urprinzipien auch der Gesamtheit des Lebens Rechnung getragen wird, ist man vor bösen Überraschungen gefeit.

Böse ist nur ein anderes Wort für ausgeschlossen und vergessen. Die 13. Fee im Märchen vom Dornröschen wird auch erst dadurch böse, dass sie nicht eingeladen und folglich hinausgedrängt wird. Ihr Fehlen wird dann zum entscheidenden Fehler, als sie sich aus dem Schatten zurückmeldet und mit Verfall und Tod droht. Selbst die wahnsinnigsten Gegenmaßnahmen des Königs können nicht mehr wirklich helfen, wenn Entscheidendes fehlt.

Insofern ist es ungleich besser, lieber wohn- als wahnsinnig vorzugehen und von Anfang an alles zu bedenken und zu

integrieren. Die hier vom Autor benutzte Methode leistet das seit Langem in der Medizin von »Krankheit als Symbol« und kann es natürlich auch im Einrichtungswesen, wie dieses Buch in beeindruckender Weise offenbart.

Dr. med. Ruediger Dahlke



Wohnen und Psychologie –

Coach statt Couch

1

Meine erste Wohnung war ein kleines Zelt aus Decken und alten Leinentüchern. Kunstvoll hatte ich mit Schnüren und Wäscheklammern eine Konstruktion erstellt und die Stoffe daran befestigt. Es war klein, aber mein! Im zarten Alter von fünf Jahren begann mein Wille, meinen Lebensraum zu gestalten, auch wenn die Spielräume noch so überschaubar und die Mittel begrenzt waren. Das Zelt war unter meinem Hochbett entstanden, sicher und urgemütlich. Meine Behausung verschaffte mir einen ersten privaten Bereich. Es war ein Genuss, da den Erwachsenen der Zutritt verwehrt war und ich mein kleines Chaos darin verteidigen konnte wie eine Ritterburg im Mittelalter. Das Wissen um das Wohlbefinden im eigenen Raum hat mich nie wieder losgelassen und sollte mich bis zu diesem Buch führen. Unsere Wohnung ist der Spiegel unseres Selbst und damit auch ein Abbild der Seele. An der Art, wie wir unser Lebensumfeld gestaltet haben, können wir ablesen, wer wir sind und wie wir unsere Lebensthemen angehen. Bei der Wohnpsychologie geht es also um das Wesentliche. Nur was ist das genau? Das, was unser Wesen am besten ausdrückt und uns gerecht wird?

Um uns wohlfühlen, wissen wir genau, welchen Pulli wir tragen wollen, welches Getränk wir bestellen und welche Gesichtscrème uns guttut. Auch beim Auto wissen wir, welches am besten von Temperament und Charakter zu uns passt. Geht es jedoch ums Wohnen, das wir ohne Unterlass an jedem Tag unseres Lebens tun, fällt es uns oft sehr viel schwerer, das Passende für unsere Bedürfnisse zu finden und umzusetzen.

In den letzten dreißig Jahren ist hervorragendes Design auf den Markt gekommen und aus der damaligen vergeblichen Suche nach passender Einrichtung wurde die Überforderung, was nun an dem heutigen riesigen Angebot das Richtige für uns ist.

Sollen wir zu fernöstlichen Lehren greifen oder lieber die altbekannten Klassiker wählen oder uns auf verrückte Designerlaunen einlassen?

Wann beginnt sich ein Haus in ein Zuhause zu verwandeln, das uns neben schützender Sicherheit auch gemütliche Geborgenheit vermittelt und neben praktischem Komfort auch eine innere Kraftquelle bietet?

Die Beschäftigung mit der Psychologie des Wohnens macht uns unsere wirklichen Bedürfnisse bewusst. Wir werden entscheidungssicherer und authentischer. Wohnpsychologie hilft, abseits

von Trends, eine uns adäquate Einrichtung und lebendige Gestaltung mit Stil, Raum, Licht und Farbe zu schaffen. Doch woher können wir wissen, was uns wirklich entspricht?

Eine einfache Frage kann uns bereits etwas Aufschluss über unsere gegenwärtige Wohnsituation geben: Wären Sie tagelang durch einen Schneesturm in Ihren eigenen vier Wänden eingeschlossen, würden Sie geschwächt und gelangweilt oder energiegeladener und zufriedener herauskommen?

Wohnen und Psychologie gehören zusammen. Das Entscheidende dabei ist, dass wir uns bewusst mit der Lebensraumgestaltung auseinandersetzen. Dadurch erkennen wir unsere Konzepte, die unser Innenleben mit seinen Bedürfnissen authentisch zum Ausdruck bringt. Wenn wir dann unser Umfeld nach unserem inneren Konzept und nach den eigenen Bedürfnissen gestalten, nennt man diesen Vorgang im Fachjargon »Aneignung«. Wir sind daran interessiert, uns selbst in unserem Lebensumfeld noch stimmiger, noch authentischer auszudrücken und im Zuhause die Sicherheit, Ge-

borgenheit und Erholung zu erfahren, die wir brauchen, um Lebenserfüllung oder Glück zu empfinden.

Neues wagen

Betrachtet man das Wort »wohnen«, fällt auf, dass »ge-wohnt« zweierlei Bedeutung hat: Man hat in einer Wohnung gewohnt oder ist etwas gewohnt. Es scheint also einen bedeutenden Zusammenhang zwischen Wohnen und einer Gewöhnung oder etwas unverändert Bekanntem zu geben. »Ich bin etwas gewohnt«, meint ja oft nichts anderes, als dass wir von etwas nicht ablassen wollen und keine Veränderung wünschen, selbst wenn uns die Sinnhaftigkeit einer Veränderung bewusst wird. Sich auf etwas Gewohntes zu beschränken und nichts Neues auszuprobieren, zeugt oft vom Streben nach Sicherheit. Das ist zunächst natürlich wertneutral, kann jedoch schnell zur Behinderung werden, wenn äußerlich veränderte Lebensumstände eigentlich bedingen, sich auch innerlich zu verändern und alte Sicherheitskonzepte über Bord zu werfen.

Ich kann aus über zwanzig Jahren Erfahrung als Einrichter und Gestalter sagen, dass Frauen eher zu diesen Veränderungen bereit sind, während Männer sich

viel länger mit bestehenden, vielleicht nicht mehr zeitgemäßen oder nicht mehr den Umständen gemäßen Einrichtungen zufriedengeben. »Warum sollten wir das ändern, das Alte tut es ja noch«, hört man dazu oft. Sehr wahrscheinlich stimmt die Aussage rein pragmatisch betrachtet. Und doch entscheidet sich an dieser Stelle, ob jemand haust, wohnt oder residiert. Dabei ist es keine Frage, ob man für die Unterbringung seiner Kleidung eine simple Stange mit einigen einfachen Brettern als Ablage wählt, einen hochwertigen Kleiderschrank oder einen perfekten Ankleideraum mit 25 m² Fläche. Entscheidend ist, welche Zufriedenheit und welches Ausmaß an Glücksempfinden daraus entsteht.

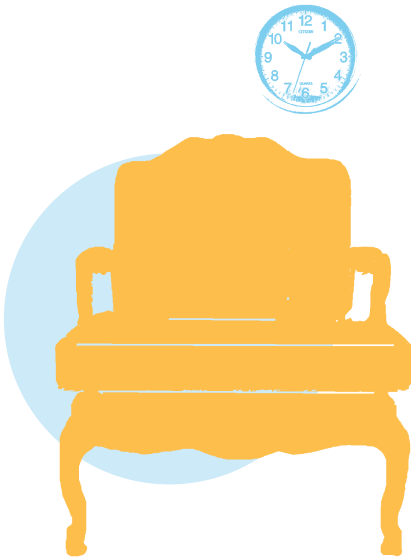
Beispiel:

Familie K. hatte einen neuen hochwertigen TV-Gerät bestellt. Eigentlich wollte Frau K. auch ein neues Sideboard dazu haben und das schöne Gerät frei darauf aufstellen. Ihr Mann verweigerte dies, weil die alte Schrankwand damals vor fünfundzwanzig Jahren sehr teuer gewesen war. Es war ihm schon klar, dass die alte Wand eigentlich gar nicht mehr passte und der Lebensstil sich sehr verändert hatte. Obwohl das Geld nicht das Problem war, bestand er darauf, dass das neue Gerät in die alte Wohnwand in-

tegriert würde. Dummerweise hatte man sich vermessen und das Gerät passte gerade nicht in die vorgesehene Nische, sodass eine Lösung gefunden werden musste. Kurzerhand packte den Hausherrn der Ehrgeiz und er sägte mit der Stichsäge die vorgesehene Nische größer. Als dann die Späne flogen und das Ergebnis technisch brauchbar, aber ästhetisch eine kleine Katastrophe wurde, war sofort ein beidseitiges Einverständnis für ein neues Sideboard da. Offenbar war notwendig, dass der Hausherr selbst Hand anlegte und sich davon überzeugte, dass eine Änderung nicht mit ein paar Handgriffen erzielbar war. Das Alte war eben nicht mehr gut. Jedenfalls nicht gut genug für das neue Wohngefühl, das man unter anderem durch das neue Gerät erreichen wollte.

Wohnen ist etwas Fundamentales für uns Menschen. Unser Ausdruck dieser Fundamente hat immer mit uns zu tun. Daher ist die Art, wie wir wohnen, nie zufällig, sondern ein Spiegel unseres Charakters. Ob wir dem Entspannen und Erholen in unserem Haus eine Bedeutung beimessen und dafür auch bereit sind, Geld auszugeben, oder uns mit Provisorien begnügen und Veränderung dem Zufall überlassen, muss gar nicht bewertet werden. Es genügt, dass wir uns darüber klar

werden und uns selbst über die Schulter sehen lernen. Wenn wir dadurch Fehler als etwas Fehlendes betrachten lernen und Nichtperfektion als Lernaufgabe und nicht als Makel, dann hat die Psychologie des Wohnens uns ein Stück unbeschwerter und leichter gemacht.



Beurteilung oder Deutung

Bei der Wohnpsychologie geht es nie um Beurteilung, sondern immer um Deutung. Diese Unterscheidung ist wichtig.

Eine Beurteilung setzt eine »objektive« Warte voraus, während im Gegensatz dazu eine Deutung assoziativ, intuitiv und ganzheitlich versucht, emotionale Eindrücke zu verbalisieren und eine Selbsterforschung anzuregen. Die Entscheidung, wie man die Wohnung einrichtet, soll eben nicht der Einrichter oder Berater fällen, sondern der Nutzer aufgrund einer durch die Beratung erweiterten Sichtweise.

Es entspricht häufig der Praxis, dass Kunden um Ratschläge fragen, und es findet sich immer jemand, der gerne »Ratschläge« erteilt. Dennoch bin ich davon überzeugt, dass Rat suchende Menschen eher nach einem Leitfaden für die eigene Entscheidungsfähigkeit suchen, als das sie tatsächlich wissen wollten, was andere als für gut für sie befinden.

Die Wohnpsychologie versucht, verschiedene Ansätze zu vereinen und zu berücksichtigen. Den meisten fallen sofort zu diesem Thema das chinesische Feng-Shui, das indische Vastu oder andere Lehren ein. Es ist sicher auch verlockend, Grundsätze für »richtiges« Wohnen aus einer Tradition zu entlehnen und als Gebrauchsanleitung zu fixieren. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass Wohlbefinden und gute Gestaltung komplexer und tiefgründiger sind, als dass sie in einer Anleitung für alle Menschen gleich-