

# Zu Hause sein

Das eigene Heim ist viel mehr als zwei Zimmer, Küche, Bad. Unser Zuhause prägt, wie wir uns fühlen: ruhig und geborgen – oder unbehaglich und gestresst. Nicht alles, was Architekten entwerfen, tut uns gut. Und so manches Wohngefühl wurzelt in den Erfahrungen unserer Kindheit

VON SVEN ROHDE

**E**s war der zweite Tag nach ihrem Einzug, als Katrin Mandral in der Küche stand und fast beiläufig zu ihrem Mann Rainer sagte: „Ich glaube, hier werde ich nicht alt.“ Ein bemerkenswerter Satz. Denn nicht in irgendeine Immobilie war die dreiköpfige Familie eingezogen, sondern in das Haus, das nach ihren eigenen Plänen gebaut worden war. Gelesen auf einem schönen Grundstück bei Hannover, das sie nach mehreren Jahren Suche gekauft hatten. Und doch fühlte sich vieles auf einmal völlig falsch an: das große Wohnzimmer so gar nicht hei-

melig, die Schwarz-Weiß-Kontraste im Badezimmer so scharf, die unwirtliche Atmosphäre im Neubaugebiet rundherum, die Ruhe nachts, die Katrin Mandral nicht entspannte, sondern bedrängte. „Wir hatten uns das völlig anders vorgestellt.“

Ein Mythos zerschellt an der Realität: dass wir nur die richtigen vier Wände bauen, kaufen, mieten müssten, und ein Traum werde in Erfüllung gehen. Der Traum von einem Zuhause, das uns schützt und stützt, inspiriert und entspannen lässt, das uns umfängt wie eine dritte Haut. Er entspringt unserem tiefen Bedürfnis nach Ankommen und Geborgenheit.

Stattdessen aber fühlen wir uns unbehaglich, räumen immer wieder um, möblieren und dekorieren zunehmend ratlos, suchen vergeblich nach einem Lieblingsplatz und schlafen schlecht. Der Alltag wird mühsam, der Ton in der Familie gereizt – und irgendwann wird die Frage immer drängender: Was ist hier eigentlich los?

Wohnen ist existenziell. Unsere Beziehung zur gebauten und gestalteten Umwelt ist intensiv. Wir nehmen jeden Raum, den wir betreten, mit allen Sinnen wahr. Wir erleben, wie er aussieht, wie hell oder dunkel er wirkt, wie er sich anfühlt, wie er klingt und riecht, wie er unsere Handlungen beeinflusst. All diese Wahrnehmungen und Empfindungen sind miteinander vernetzt. Deswegen können Farben frisch wirken, Appetit anregen oder Übelkeit verursachen, erläutert Axel Buether, Professor für Didaktik der visuellen Kommunikation: „Atmosphären wirken emotional, da sie unseren gesamten Körper auf das Raumerlebnis einstimmen, was sich auf Veränderungen des Hormonspiegels und Stoffwechselfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Appetit und Motivation auswirkt. Die Atmosphäre eines Raumes bestimmt die Intensität und Qualität unseres Erlebens.“

Bevor wir überhaupt gedanklich erfasst haben, wie eine Umgebung auf uns wirkt, bewerten wir sie bereits unterschwellig: „Erinnert sie uns an einen Ort, an dem wir uns als Kind geborgen gefühlt haben? Ängstigt sie uns? „Jeder hat dieses spontane Gefühl des Gefallens oder Missfallens, wenn er einen Raum betritt“, sagt Buether, „aber kaum einer kann sagen: Woran liegt es denn eigentlich?“

Doch wenn wir nicht wissen, warum wir uns in einer Wohnung unwohl fühlen, schlecht schlafen, häufig unruhig oder gestresst sind, warum Konflikte

mit Partner oder Kindern heftiger eskalieren, wie finden wir dann den Ansatzpunkt, etwas daran zu ändern? Für ihr Buch *House as a Mirror of Self* hat die amerikanische Architekturpsychologin Clare Cooper Marcus über viele Jahre Menschen zu ihren Häusern und Wohnungen befragt. Angelehnt an die Psychologie C. G. Jungs, entwickelte sie eine Art therapeutisches Setting. Sie forderte ihre Interviewpartner auf, mit ihrer Wohnumgebung in ein Zwiesgespräch zu treten und die Beziehung zu ergründen. Faszinierende Psychogramme entstanden auf diese Weise. „Ich bin von dir genervt“, sagt eine Frau zu ihrer Wohnung. „Ich bedaure dich. Du könntest sehr schön sein, wenn jemand sich die Mühe machte,



# Sag mir, wie du wohnst, und ich sage dir, wo du herkommst

dich herzurichten.“ Und dann eine Erkenntnis, die im Dialog auf einmal aufsteigt: „In den vergangenen Jahren habe ich Wohnungen nicht mehr hergerichtet, weil ich nicht so sicher war, ob ich es verdiene, überhaupt irgendwo zu leben.“

Sätze wie diese illustrieren, wie intim unser Verhältnis zur Wohnumgebung ist, wenn wir es uns nur eingestehen. Und wie viel die Auswahl von Farben, Materialien, Möbeln, Accessoires oder 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 Palme 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?

## Endlich angekommen

„Der Zusammenhang zwischen dem Einrichten und der Identität ist ganz stark“, sagt der Architekturpsychologe Riklef Rambow, Professor am Karlsruher Institut für Technologie. „Ähnlich wie mit der Kleidung. Der eigene Raum kann als Erweiterung der Identität betrachtet werden. 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. Es ist eine Interaktion: Das Accessoire, die Kleidung, die Einrichtung wird Teil meiner Identität, ich habe das Gefühl, darin und damit als vollständig wahrgenommen zu werden. Daraus resultiert ein größeres Selbstbewusstsein für weitere Entscheidungen.“

Wie unterstützend das wirken kann, beschreibt David, der ebenfalls von Clare Cooper Marcus interviewt wurde. „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 klei-

nen Dinge, die erledigt werden mussten – Glühlampen austauschen, saubermachen, 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 im Zwiegespräch mit seinem Haus, „empfinde ich eine Wärme in meiner Brust.“ Und das Haus antwortet: „Ich bin Davids Haus. Ich bin groß. Ich wachse. Ich bin sicher. Ich bin ein friedliches und ruhiges Zentrum.“

## Die Spuren der Kindheit

David, berichtet Clare Cooper Marcus, hat in seinem Garten verschiedene Sorten Bambus angepflanzt – so wie jene, die im Garten seines Elternhauses wuchsen. „Ich erinnere mich“, erzählt er, „wie ich auf dem Rücken lag und über mir die Bambusrohre knackten.“ So geht es vielen von uns, mit Häusern, Gärten, Einrichtungen. Forscher haben nachgewiesen, wie stark biografische Umwelten das spätere Erleben prägen. Vor allem die Jahre bis zur Einschulung spielen eine große Rolle dafür, in welchen Umgebungen wir uns später wohlfühlen und in welchen nicht. Haben Menschen während des Vorschulalters auf dem Lande gewohnt, so werden im jungen Erwachsenenalter natürliche Umwelten besonders positiv beurteilt. „Das sind Prägungslernprozesse, die uns als Kinder gar nicht bewusst geworden sind“, erläutert der Architekturpsychologe Peter Richter von der TU Dresden.

„Unsere psychologische Entwicklung wird nicht allein markiert von bedeutsamen emotionalen Beziehungen zu Menschen“, schreibt Clare Cooper Marcus, „sondern auch von engen Bindungen zu bemerkenswerten Umgebungen.“ 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, kann sich mit allen Bestandteilen ins Gedächtnis einbrennen: dem Tapetenmuster, der Farbe der Polster, der Messingdeko auf dem Regal. Sie kann auf immer damit verbunden sein und eine unerklärliche Abneigung gegen Messing begründen. Genauso bergen vielleicht rot-weiß karierte Kissen überraschende Momente des Glücks, wenn dieses Muster einst die Küchenvorhänge der Oma zierte, wo wir uns aufgehoben und umsorgt fühlten.

Der Dialog mit der eigenen Wohnumgebung kann ausgesprochen interessant werden, wenn wir aufmerksam zuhören. Wo steckt hier meine Kindheit? Woran erinnert mich dieses Bild, dieses Kissen? Sind es traurige Erinnerungen? Warum kann ich trotzdem nicht davon lassen? Je mehr Antworten wir dem Kellergewölbe unseres autobiografischen Gedächtnisses entlocken, umso mehr können wir im Gespräch mit unserer Wohnung zu uns selbst kommen – mit einem geschärften Bewusstsein für unsere Wohnbedürfnisse.

Den Weg dorthin könnte auch die Architektur- und Wohnpsychologie weisen. Nur hat sie im Moment einen schweren Stand, wie Riklef Rambow erlebt. Sein nüchternes Resümee: „Die klassische Domäne der Psychologie – der Mensch steht im Mittelpunkt, und wir schauen jetzt, was er braucht, wie er das wahrnimmt, wie er fühlt und wie man das besser machen kann – ist beim Bauen in der Regel nicht der zentrale Aspekt.“

In der klassischen Bedürfnishierarchie von Abraham Maslow finden wir die physiologischen Bedürfnisse nach Schutz, Wärme, Licht, Ruhe, Erholung und Schlaf an der Basis der Pyramide. In den Stufen darüber sind es psychologische Bedürfnisse, die unsere vier Wände für uns erfüllen sollen: nach Sicherheit und Geborgenheit, nach Kommunikation und Privatheit, nach Anerkennung und sozialem Status und schließlich nach Selbstentfaltung. Die ideale Wohnung, das perfekte Haus schafft eine Balance zwischen all diesen Anforderungen und wird tatsächlich zu einer dritten Haut.

Schon der Kontrast zwischen diesen grundlegenden Anforderungen an unsere Behausung und der Gestaltung aktueller Architektur wirft ein Schlaglicht auf diese Bedürfnisblindheit. „Wohnungen müssen heute großzügig wirken und toll aussehen – auch wenn es dysfunktional für das Familienleben ist“, stellt die Umweltpsychologin Antje Flade fest. „Bodentiefe Fenster gelten als attraktiv, weil mehr Licht in den Raum kommt und die Fassade schick aussieht. Aber die visuelle Privatheit wird empfindlich gestört. Die Frage, wie es den Menschen in den Wohnungen geht, wird von Architekten nicht immer gestellt. Das finde ich fatal.“

### Auf den Grundriss kommt es an

Der Grund für das Desinteresse ist simpel, erläutert Rambow: Die riesige Nachfrage nach Immobilien schafft für die Anbieter eine komfortable Situation. Er habe das selbst erlebt, als er auf Wohnungssuche war, erzählt der Architekturpsychologe. „Da spielte

## Hauptsache stylish! Die heutige Architektur ignoriert viele Bedürfnisse

die Frage, welche Bedürfnisse ich habe, gar keine Rolle. Es ging nur darum, ob eine Wohnung dort, wo ich gerne wohnen wollte, irgendwie bezahlbar war.“

So kann eine Wohnsituation entstehen, die einfach nicht zum Leben der Bewohner passt. Und wir können uns ihrer Wirkung nicht entziehen. Der Grundriss eines Hauses prägt das Leben darin. Er gibt vor, wie viel Platz für Gemeinsamkeit ist und für das Alleinsein. Wie viel Zeit für die Hausarbeit draufgeht. Ob Ordnung herrschen kann, weil es genug Platz für Schränke gibt, oder Unordnung – und zumeist Streit darüber – herrschen muss, weil er fehlt. Je mehr Personen miteinander durch den Tag gehen, umso zahlreicher sind die Konfliktpunkte, umso höher die Anforderungen an den Grundriss.

Der richtige Grundriss kann das Leben so viel angenehmer machen, hat der Paartherapeut Ferdinand Krieg beobachtet: „Die Möglichkeit zum Rückzug in der gemeinsamen Wohnung kann die Konfliktspannung zwischen Partnern enorm reduzieren helfen. Eine Raumaufteilung ähnlich der Wohngemeinschaft, in der jeder sein Zimmer hat und alle sich in der großen Wohnküche treffen, kann eine sehr gute Lösung sein. Wenn man sich zurückziehen und seine Autonomie in räumlicher Abgrenzung aufpäppeln kann, lassen sich Konflikte anschließend im direkten Kontakt leichter deeskalieren“ (siehe auch das Interview auf Seite 26). Privatheit ist eines der wichtigsten Merkmale, damit man sich zu Hause fühlt, wie die Psychologie ermittelt hat. Jeder braucht seinen Rückzugsbereich, seinen Platz. Dominante Menschen nehmen dabei mehr Platz in Anspruch – manchmal sogar den Platz des anderen.

Diese Erkenntnisse, die nicht nur in die Konzeption von Einfamilien-, sondern auch von großen Mehrfamilienhäusern einfließen könnten, finden in der Ausbildung und Praxis von Architekten wenig Resonanz. Das beklagte auch der Architekturkritiker Niklas Maak im Interview mit *Psychologie Heute* (siehe Heft 4/2015): „Die Häuser sind für antiquierte Lebensentwürfe gedacht, die heute viel seltener gelebt

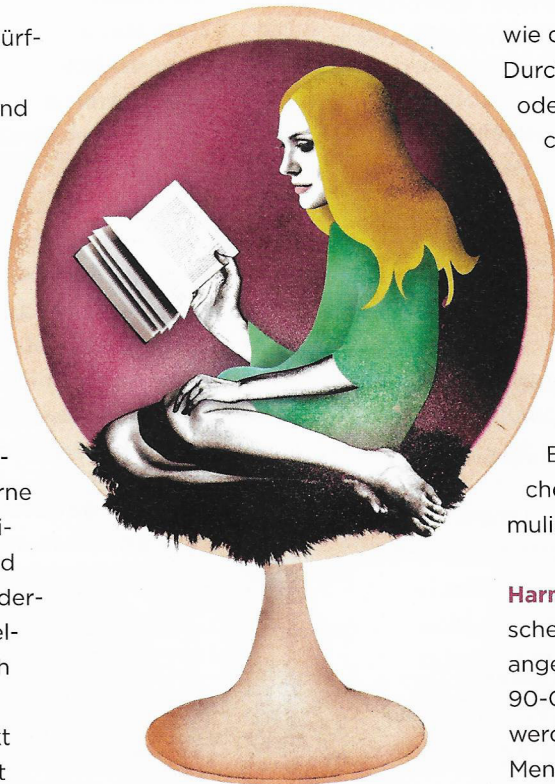
# WOHNMERKMAL GEBORGENHEIT

Über ein menschliches Grundbedürfnis und wie ihm die Architektur Rechnung tragen könnte

Kein anderes menschliches Bedürfnis ist beim Wohnen so wichtig wie das nach Geborgenheit – und kein anderes wird in der heutigen Architektur so stiefmütterlich behandelt. „Obwohl sich die meisten Menschen nach Geborgenheit sehnen, ist Bauen für Geborgenheit keine Selbstverständlichkeit, sondern eher die Ausnahme“, schreibt der österreichische Baumeister und Architekturpsychologe Herbert Reichl. „Moderne Gestaltungstrends sind: klare Linien, Transparenz, Offenheit und wenig Farben. Hier wird ein Widerspruch von ästhetischen Vorstellungen und dem Bedürfnis nach Geborgenheit deutlich.“

Im Wort Geborgenheit steckt bergen, also (sich) in Sicherheit bringen. Sicherheit ist aber nicht das einzige Grundbedürfnis, das die Geborgenheit laut Reichl umfasst. Geborgenheit stehe eben auch für Ortsbindung (ein Zuhause haben), positive Emotionen (eine angenehme Atmosphäre um mich herum), Gemeinschaft (geliebte Menschen um sich wissen), Privatsphäre (eine Rückzugsmöglichkeit haben) und Erholung (von Natur umgeben sein).

All das sind Aspekte, die idealerweise in einer Wohnung erfüllt sein sollten – je mehr, desto besser – und die wir, wenn wir denn die Wahl haben, bei der Entscheidung für eine Wohnung berücksichtigen sollten. Konkret nennt Herbert Reichl unter anderem folgende Merkmale, die in einer Wohnung ein Gefühl von Geborgenheit begünstigen:



**Lärmschutz.** Sicherlich ist es dem Geborgenheitsgefühl wenig zuträglich, wenn man das Pech hat, in der Einflugschneise eines Großflughafens zu wohnen. Doch auch innerhalb ihrer Wohnung sollten sich die Bewohner wechselseitig vor Lärm schützen. Suboptimal ist es etwa, wenn direkt an das Schlafzimmer das Bad samt WC-Spülung angrenzt – oder das Zimmer des pubertierenden, lauten Hip-Hop hörenden Sprösslings.

**Warme Farben.** Lichtdurchflutete Räume mit weißen Wänden stehen bei Architekten hoch im Kurs. Doch die meisten Bewohner fühlen sich am wohlsten, wenn das Zimmer von weichem und nicht zu grellem Licht durchflutet wird – so

wie das weiche Licht am Abend. Durch warme Farben der Wände oder Akzente sowie Holzoberflächen lässt sich eine ähnliche Wirkung erzielen.

**Keine Monotonie.** „Glatte Flächen wirken monoton und leblos“, schreibt Herbert Reichl. Sie bieten unserem Wahrnehmungsapparat zu wenig Anregung. Hier ein Erker, dort ein Treppchen – solche Unterbrechungen wirken stimulierend und behaglich zugleich.

**Harmonische Raumformen.** Menschen erleben stumpfe Winkel als angenehmer denn stur genormte 90-Grad-Ecken. Die Bewohner werden sanft umschlossen. „Der Mensch fühlt sich beschützt und kann damit die unbewussten Alarmreaktionen abschalten und entspannen“, schreibt Reichl.

**Schutz vor Einblicken.** Auch dies ist notwendig, damit wir uns beschützt fühlen. Raumhohe Fenster sehen schick aus und spenden viel Licht – doch sie setzen uns (jedenfalls in unserem subjektiven Empfinden) den Blicken von außen aus.

**Grün vorm Fenster.** Der Anblick grüner unbebauter Flächen wirkt nachweislich stressdämpfend – ein Plus für jede Wohnung, die damit aufwarten kann.

TSA

Herbert Reichl: Humane Lebenswelten. Eine Psychologie des Wohnens und des Planens. Institut für Wohn- und Architekturpsychologie, Otttnang 2014

## EINE CHECKLISTE

### Mit 10 Fragen zum richtigen Wohnumfeld

#### 1 Empfinde ich die Atmosphäre als angenehm?

Das sollte man unbedingt auch abends überprüfen. Bei Dunkelheit können vor allem Räume mit großen Fensterfronten völlig anders wirken.

#### 2 Ist mein Bedürfnis nach Ruhe gewahrt?

Umgebungsgeräusche ist ein enormer Stressfaktor, gerade auch in hellhörigen Häusern.

#### 3 Passt die Raumaufteilung zu meinem, zu unserem Leben? Ist Platz für Gemeinsamkeit und alltägliche Verrichtungen?

4 Gibt es ausreichend Rückzugsmöglichkeiten für alle? – Und sei es ein dunkles Zimmerchen, das optisch wenig hergibt, aber Deckung bietet.

5 Gibt es genug Stauraum für die Dinge, die mir wichtig sind? Vor allem in offenen Grundrissen fehlen oft Wände, an denen man Schränke platzieren könnte.

6 Lassen sich die Räume anders nutzen? Zum Beispiel, wenn die Kinder größer sind und mehr Privatheit brauchen? Das geht leichter, wenn es mehrere Räume gleicher Größe gibt.

#### 7 Kann ich meinem Selbst Ausdruck geben?

Kann ich zum Beispiel Musik machen (Vorsicht, Nachbarn!), gärtnern, Hobbys nachgehen? Und wenn das nicht der Fall ist: Gibt es Ausweichmöglichkeiten außerhalb der Wohnung, etwa einen Garten anmieten?

#### 8 Wie empfinden die anderen, die mit mir einziehen wollen, diesen Platz?

9 Wo kann ich Kompromisse eingehen? Denn Kompromisse sind unumgänglich, wenn man mit anderen zusammenwohnt. Die eine Wohnung ist für die Kinder ungünstig geschnitten, eine andere ist in dieser Hinsicht besser, ist mir aber zu laut. Was hat Priorität? Und werde ich mit dem Kompromiss gut leben können?

10 Habe ich ausreichend Zeit, um diese Fragen in Ruhe auf mich wirken zu lassen, bevor ich mich entscheide?

werden. Mehr als die Hälfte der Berliner ist heute nicht mehr in Familienstrukturen organisiert. Aber wo finden Sie in dieser Stadt ein Haus, in das sieben Freunde einziehen können oder acht Achtzigjährige, die nicht ins Altersheim wollen? Wo finden Sie eine Struktur, in der zwei alleinerziehende Frauen und ein alleinerziehender Mann mit ihren Kindern wohnen können? Das finden Sie nicht, obwohl es ein Bedürfnis danach gibt.“

Wenn es also ganz offensichtlich ungünstige, unpassende, vielleicht sogar schädliche Architekturen gibt, die uns das Leben schwerer machen als nötig – warum tun wir nichts dagegen? Weil vielen von uns das Bewusstsein dafür fehlt, wie stark der Raum das Leben darin prägen kann. Weil die meisten von uns dem Markt mit seinem aktuell viel zu knappen Angebot nicht die nötigen finanziellen Mittel entgegensetzen können. Und weil wir außerdem eine so außerordentlich anpassungsfähige Spezies sind.

### Wir gewöhnen uns ans schlechte Wohnen

Diese Anpassungsfähigkeit, von Psychologen immer wieder untersucht, hat verschiedene Facetten. Ein wichtiger Mechanismus ist der *mere-exposure effect*. Vereinfacht gesagt beschreibt er die Tatsache, dass wir uns mit der Dauer einer Situation an vieles gewöhnen, weil wir eben von der Umgebung geprägt werden. Der Effekt ist besonders wirksam, wenn er unbewusst abläuft. Er lässt sich aber auch gezielt einsetzen. In einer Pilotstudie wurden Laien in einem halbstündigen Vortrag über die technischen Merkmale von Sichtbeton informiert, und schon dieses frisch erworbene Wissen bewirkte eine deutlich bessere Bewertung der ästhetischen Qualität. Obwohl sie im Vortrag gar keine Rolle spielte.

Eine Reaktion auf unpassende Wohnumgebungen kann dem Architekturpsychologen Peter Richter zufolge auch „resignative Wohnzufriedenheit“ sein. Wir erleben, dass unsere Ansprüche einfach nicht zu realisieren waren. Mit der Dauer des Wohnens senken wir das Anspruchsniveau und vermeiden so das Leiden unter der Situation. Auch hier kann der *mere-exposure effect* greifen, der die Einstellung gegenüber Dingen, die wir vorher kritisch sahen, zum Positiven wandelt: Wir freunden uns mit einem Quartier an, lernen die Vorzüge der Wohnung schätzen und eignen sie uns an.

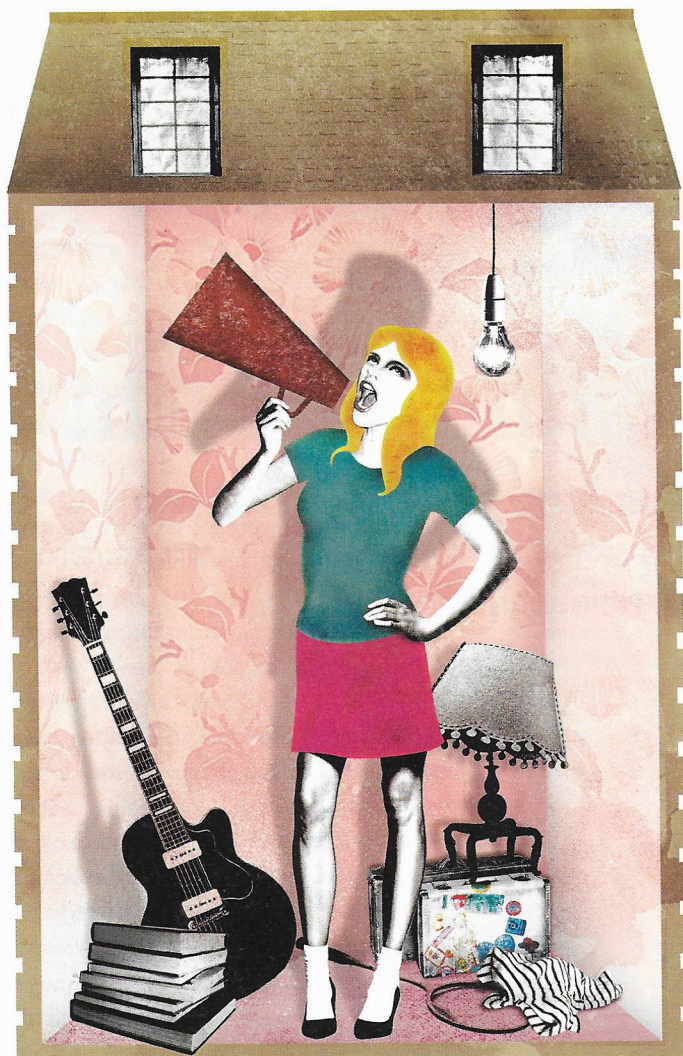
Wirkmächtig vor allem bei einem hohen finanziellen und emotionalen Einsatz ist das Phänomen der kognitiven Dissonanz. Wir haben uns so sehr angestrengt, eine Wohnung zu bekommen, so viel Zeit

darauf verwendet, ein Grundstück zu finden und ein Haus darauf zu bauen, haben so viel Geld dafür bezahlt – dass wir uns nun unmöglich eingestehen können, dass es nicht das Richtige ist. Das Traumhaus ist keines, es befreit nicht, sondern bedrängt, es ist kein Refugium, sondern ein Ort des Streits? Das wäre zu schrecklich, weil wir ja gar nichts mehr daran ändern können. Also verdrängen wir die Dissonanz.

### Je unsicherer der Mensch, umso wichtiger der Raum

Ist der Widerspruch zwischen Bedürfnis und Realität aber zu gravierend, kann er psychosomatische Beschwerden auslösen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen etwa. Oder wir kompensieren – und sind selten zu Hause. So machen das Jugendliche, die zu Hause zu wenig Privatheit finden und lieber im Park abhängen. Oder Erwachsene, die ihre Abende bevorzugt im Büro verbringen.

„Ich bin von dir genervt!“  
Der Dialog mit den eigenen vier Wänden kann interessant werden



„Breitangelegte Studien belegen, dass die Wirkung der Umgebung auf uns stark zunimmt, je unsicherer wir sind“, sagt Tanja Vollmer, Professorin für Architekturpsychologie an der TU Berlin. „Wenn ich mich in einem weniger schönen Hotel einquartiere oder Studierende in fensterlosen Vorlesungssälen hocken, macht sich die Wirkung des Raumes in der Regel nur marginal bemerkbar. Gesunde erwachsene Menschen zeigen sich da recht stabil. Seit wenigen Jahren wissen wir aber, dass die Wirkung bei kranken Menschen wesentlich intensiver ist, ebenso bei Kindern und älteren Menschen. Krebspatienten etwa nehmen, anders als ihre gesunden Angehörigen, Enge und Überfüllung als sehr unangenehm wahr. Je weniger wir uns in und mit unserem Körper sicher fühlen, desto verletzlicher reagieren wir auf unangenehme Reize der Umgebung.“ Oder andersherum: umso wichtiger werden Räume, die uns schützen, stützen und wohltuend umfassen, deren Atmosphäre uns entspricht und uns ein Gefühl von Zuhause vermittelt.

Und wie kann man sie schaffen? In einer Art Anamnese des Wohnens, wie Riklef Rambow das nennt, einem Bewusstwerdungsprozess: „Wo fühle ich mich wohl, wo nicht, wie war es früher zu Hause, wie ist es bei Freunden? Und woran mag das liegen – an der Größe der Räume, an der Deckenhöhe, dem Ausblick, den Farben, dem Licht oder den Möbeln?“ Wichtiger als das, was wir über Wohnumgebungen denken, ist, was wir darin fühlen. Wenn sich eine unbehagliche Wachsamkeit meldet, ist offenbar unser Schutzbedürfnis gestört. Wenn wir uns stattdessen spontan hinlummeln wollen und sich eine behagliche Entspannung in uns breitmacht – ja, dann könnten wir an einem guten Ort angekommen sein (siehe auch Seite 23).

Die Suche danach lohnt sich, weiß die Psychologin Alexandra Abel, Mitherausgeberin des Buches *Architektur wahrnehmen*. „Architektur“, so Abel, „prägt unsere Identität zweifach: zum einen in der direkten Begegnung zwischen dem eigenen Selbst und der Umwelt und zum anderen indirekt, weil Architektur auch soziale Interaktionen beeinflusst. Was wir sind, was wir sein könnten, was wir sein werden, hängt deshalb zu einem Großteil ab von dem gestalteten Raum, der uns umgibt.“ Der Weg in die richtige Wohnung führt uns zu uns selbst.

Katrin und Rainer Mandral (die in Wirklichkeit anders heißen) haben ihr erstes Haus übrigens inzwischen verkauft und ein zweites Mal gebaut. Die erhebliche Anstrengung, emotional, kräftemäßig und finanziell, hat sich für sie gelohnt, sagen sie: Sie haben ihr Zuhause gefunden.