good living energy
ISABELLA KÖBERLE

Wohnen in Zeiten von Corona – oder:
Wie liefen Ihre „Wohnraum“-Testwochen?

Viele von uns haben im Frühjahr viel mehr Zeit zuhause verbracht als bisher im Leben. In der Zeit des Lockdowns waren viele von uns nur für kurze Erledigungen außer Haus. Das Arbeiten und Lernen fand auf einmal in den eigenen vier Wänden statt. Manch einer war aufgrund von Quarantäne sogar in den eigenen vier Wänden „gebunden“ und durfte diese gar nicht verlassen.

Viele von uns konnten ihre Wohnumgebung, ob Haus oder Wohnung, ganz neu und viel intensiver erfahren und erleben als zu gewöhnlichen Zeiten.

- Fühle ich mich wohl in meinen vier Wänden?
- Habe ich das Gefühl von „Zuhause“?
- Habe ich einen Ort an dem ich gut entspannen kann?
- Gibt es einen Ort des Rückzugs und der Privatsphäre?
- Welchen Einfluss hat die viele Zeit im eigenen Wohnraum auf mein Wohlbefinden (meine Energie, meinen Tatendrang)?
- Haben ich den Wunsch / das Bedürfnis nach Veränderung (der Wohnsituation, Wohnraum-Gestaltung)?

Egal ob mit IKEA Möbeln eingerichtet oder voll durchgestylt von einem Einrichtungsprofi, **unser Zuhause muss unsere bewussten und unsere unbewussten Wohnbedürfnisse erfüllen.**

Vielen ist die Maslowsche Bedürfnispyramide ein Begriff, die auf verschiedenen Ebenen die Bedürfnisse und Motivationen des Menschen beschreibt und erklärt.
Bezogen auf das Wohnen würde man hier die biologischen Bedürfnisse nach Schutz vor Kälte, Wind und Eindringlingen auf der untersten Stufe ansetzen. Darauf aufbauend folgen die funktionalen, körperlichen und besonders unsere emotionalen Bedürfnisse. Wenn wir diese erfüllen und wir uns wohl fühlen, erhöht dies unsere Lebensqualität und unser Wohlergehen. Daraus kann das Gefühl des Zuhauses wachsen und sich entwickeln.

Jeder Mensch hat eine eigene und sehr individuelle Wohnbiographie. Die einen hatten in ihrer Kindheit kleine Räume, die sehr dicht möbliert waren. Andere sind mit viel Platz, großen Räumen oder vielen Fensterflächen aufgewachsen.
Damit verbunden sind Kindheitserinnerungen die uns prägen und Einfluss auf unser Empfinden von Räumen haben. Manch einer denkt gerne zurück an das Vorlesen von Büchern durch die Oma in einem großen Sessel, oder die gemütlichen Spielabende mit der ganzen Familie am Esstisch. Häufig verbinden wir mit diesen Orten innere Bilder und wenn diese für uns positiv belegt sind auch ein Gefühl von Geborgenheit und Heimat. Dies prägt uns und wir sind später in den eigenen Räumen immer wieder geneigt, eine ähnliche Wohnsituation herzustellen, da wir unterbewusst dieses Gefühl wiederaufleben lassen und in uns wachhalten möchten.

Jeder hat daher andere oder unterschiedlich gewichtete Wohnbedürfnisse, die zu seiner Schwingung als Mensch und seiner individuellen Wohnbiographie passen.

Funktionale Erfordernisse von Wohnraum

Es gibt die verschiedenen Räume mit ihren jeweiligen Funktionen die erfüllt werden müssen. Dies wird in sehr kleinen Wohnungen oder Studentenappartements eher deutlich, weil ein und derselbe Raum mehrere Funktionen erfüllen muss. Meist sind jedoch die Grundbedürfnisse wie Schlafzimmer, Küche und Wohnbereich, Bad und Abstellbereich erfüllt.

Körperliche (physiologische) Erfordernisse

Bei den körperlichen Bedürfnissen geht es u.a. um die Ergonomie der einzelnen Möbel. Ist der TV-Sessel so hoch, dass man sich entspannt anlehnen kann? Kann man auf dem Sofa zwar mit der Oma gemütlich Kaffee trinken aber für den Mittagsschlaf ist die Seitenarmlehne zu hoch und daher ist das Liegen unbequem? Ist ihre Matratze ausreichen weich oder hart für Ihren Schlafkomfort? Eignet sich der Stuhl am Esstisch auch für das Homeoffice mit 8h Sitzen?

Emotionale Wohnbedürfnisse

Ein wenig beachtetes Thema sind unsere emotionalen Wohn-Bedürfnisse. Dies ist nicht etwa gleichzusetzen mit dem Einrichtungsstil. Das emotionale Wohnbedürfnis ist im Allgemeinen nicht im direkten Bewusstsein und wird in der Regel auch nicht bei der Planung mit dem Architekten oder Innenarchitekten abgefragt oder angesprochen. Zu den emotionalen Wohnbedürfnissen zählen:

• Sicherheitsbedürfnis
Die technische Sicherheit der Fenster, Türen und Absperrungen kann uns unsere rationale Sicherheit über Gefahren von außen erhöhen. Für unser emotionales Sicherheits- und Rückzugsbedürfnis sind die Einsehbarkeit der Räume über Fenster und Öffnungen zur Umgebung wichtig. Dies kann durch Vorhänge, Rollläden oder andere Blickschutzmaßnahmen beeinflusst und auf den individuellen Bedarf angepasst werden.

• Ruhe und Rückzugsbedürfnis
Das Bedürfnis nach Abgrenzung auch innerhalb der Wohnräume in Bezug zu anderen Bewohnern ist bei vielen sicherlich in der Coronazeit ganz besonders ins Augenmerk getreten. Viele konnten sich gar nicht zurückziehen, da es die Räume nicht zugelassen haben, oder der aktuelle Trend des offenen Wohnens sich negativ ausgewirkt hat. Auf einmal wurde einem bewusst, dass das Spielen der Kinder bis in den letzten Winkel der Wohnung gehört werden kann und die Homeoffice-Tätigkeit darunter leiden musste. Oder bei berufstätigen Paaren mussten sich einer in den Schlafraum zurückziehen, da im offenen Wohnraum schon der Andere eine Videokonferenz am Laufen hatte.

• Repräsentationsbedürfnis
Viele, gerade im exklusiven Hausbau, haben den Fokus ihr Heim möglichst repräsentativ und einladend zu gestalten, Gäste zu empfangen und diese zu bewirten. Wie wohl fühlen sie sich aber selbst darin? Sind die Räume oder der Tisch für die Bewohner passend oder gar zu groß?

• Ästhetik
Der Einrichtungsstil oder auch Einrichtungstrends haben in den Zeitschriften und in den Medien seit Jahren eine hohe Präsenz. Jedes Jahr gibt es große Messen und Events auf denen es, ähnlich wie in der Modebranche, Neuigkeiten gibt. Auch die Architektursprache und Formgebung hat Moden und Trends, wie Häuser aktuell gebaut und designt werden.

Beim gedanklichen Revue passieren lassen der letzten Monate und dem Einfühlen in Ihre Wohnräume:

- Finden Sie sich in diesen Wohnbedürfnissen wieder?
- Sind diese in Ihren Wohnräumen für Sie passend umgesetzt?
- Konnten Sie sich alle Räume aneignen und Ihr Heim auch als emotionales Zuhause annehmen?

Bei Wohnräumen für Paare oder auch für Familien müssen in der Planung die verschiedenen Vorstellungen und teilweise auch divergierende Bedürfnisse berücksichtigt werden. Das Ziel sollte aber immer sein, auf jeden Bewohner einzugehen, um das Gefühl des Zuhauses und die Identifikation mit den Räumen bestmöglich zu erreichen. Denn nur wenn man sich wohl fühlt, dann kann sich entspannen, sich erholen und Kraft tanken.

Je unsicherer die Zeiten, umso wichtiger ist eine Umgebung, in der wir uns wohl und beschützt fühlen. Einfach ein wahres ZUHAUSE.

Ich würde mich freuen, wenn ich Sie mit diesem Text zum Nachdenken und Nachspüren angeregt habe.

Falls Sie bei einzelnen Fragen hängengeblieben sind und Sie in Ihren Wohnräumen Optimierungsbedarf oder größere Veränderungswünsche entdeckt haben, biete ich Ihnen gerne meine Unterstützung bei der Beratung und Umsetzung an.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und vor allem eine gute Gesundheit für Sie und Ihre Familie,

Isabella Köberle

good living energy **ISABELLA KÖBERLE**

Doggenburgstr. 11, 70193 Stuttgart, Germany • isabella@koeberle.cc • www.koeberle.cc
Mobil +49 / 160 / 99 18 89 89