

WIE MAN LEBEN SOLL. Zeig mir deine Wohnung und ich sag dir, wer du bist? Ganz so einfach ist es nicht, erklärte uns eine Linzer Wohnpsychologin.

Ein Zuhause für die Seele

ir verbringen 90 Prozent unserer Lebenszeit in geschlossenen Räumen. Hält man sich das vor Augen, wird schnell klar, wie stark sie uns beeinflussen. "Man entwickelt eine emotionale Bindung zu seiner Wohnung, sie wird ein Teil von einem selbst", erklärt Barbara Perfahl, 42, deren Buch "In fünf Schritten zum Wohlfühl-Zuhause" (Kreuz Verlag, € 17,50) im Jänner erscheint. Die gebürtige Linzerin absolvierte nach ihrem Psychologiestudium eine Ausbildung zur Raumgestalterin. "Ich unterstütze Menschen, die sich in ihren vier Wänden nicht wohl fühlen. Meist bekommt ein Raum durch ein paar Veränderungen eine völlig andere Ausstrahlung." Einrichten ist seit Kindheitstagen ihre große Leidenschaft - sie selbst ist bereits 14 Mal umgezogen. Mit ihrem Lebenspartner, Hund und Katze wohnt sie jetzt in Rosengarten, südlich von Hamburg. Uns hat die Expertin (die-wohnpsychologin.de), die zwischen Linz und Hamburg pendelt – "ich habe an beiden Orten ein Büro" –, verraten, wie man sich ein Zuhause für die Seele einrichtet.

"MAN KANN AUCH MIT WENIG AUFWAND UND INVESTITIONEN VIEL WIRKUNG ERZIELEN."

WOMAN: Wie reagieren Ihre Mitmenschen, wenn Sie sich als Wohnpsychologin vorstellen?

PERFAHL: Sie fragen meist nach: Was für eine Psychologin? Einmal hat mich jemand gefragt, ob ich traurigen Häusern helfe. Dann kläre ich sie auf: Ich berate Privatpersonen beim Einrichten ihrer Wohnräume, aber auch Geschäftsleute bei der Neugestaltung von Lokalen oder Büros. Zu Hause geht es

ums Wohlfühlen, im Geschäft soll der Umsatz erhöht werden und im Büro ein produktives Arbeitsklima herrschen. WOMAN: Was unterscheidet die Wohnpsychologie von der Innenarchitektur? PERFAHL: Wohnen berührt viele unserer Grundbedürfnisse: Rückzug, Erholung, sich ausdrücken und präsentieren zu können. Das ist den meisten Menschen gar nicht bewusst, weil es so alltäglich ist. Bin ich unglücklich mit meiner Frisur, weiß ich, wo ich hin muss: zum Friseur. Habe ich ein Problem mit leeren Räumen, gibt es einen Innenarchitekten. Der ist für die meisten aber eine zu große Hürde, weil sie bereits eine eingerichtete Wohnung haben. Die Wohnpsychologie beschäftigt sich mit dem Einfluss, den Räume auf uns haben, und der Frage, wie wir sie so gestalten können, dass man sich darin möglichst wohl fühlt.







WIE MAN SICH BETTET ... Vorab: Ein Schlafzimmer ist kein Büro und keine Abstellkammer. Es sollte reizarm sein – geschlossene Regale, ruhige Farben, kein Fernseher. Ideal: die Ausrichtung nach Osten.



Hinweise auf den Charakter. Ist jemand strukturiert oder sehr kreativ? Aber die Wohnung ist noch lange kein Persönlichkeitstest.«

BARBARA PERFAHL, 42, WOHNPSYCHOLOGIN WOMAN: Wie läuft eine Beratung ab?

PERFAHL: Ich besuche die Kunden zu Hause und wir schauen uns gemeinsam die betreffenden Räume an, besprechen Wünsche und Fragen. Man kann mit geringem Aufwand und bereits vorhandenen Dingen eine Lösung schaffen, mit der sich die Leute viel wohler fühlen. Dazu muss man nicht viel Geld investieren. Kürzlich habe ich eine Dame dabei unterstützt, den Arbeitsbereich ihres verstorbenen Mannes zur Leseecke umzuwandeln, weil sie stets an dem chaotischen Schreibtisch vorbeigehen musste und sich dabei nicht gut fühlte. Die einzige Neuanschaffung in diesem Fall war eine Lampe.

WOMAN: Zählen mehr Frauen oder Männer zu Ihren Auftraggebern?

PERFAHL: Eindeutig Frauen. Bei den Beratungen sind aber oft die Männer da-

bei und wachen darüber, dass man die Technik ja nicht verändert.

WOMAN: Können Sie eigentlich anhand der Wohnungseinrichtung einer Person Rückschlüsse auf deren Charakter ziehen?

PERFAHL: Jein. Man drückt sich durch

seine Art zu wohnen aus, doch manche tun das mehr und andere weniger. Eine aufgeräumte Wohnung kann auf eine strukturierte Person schließen lassen, aber auch auf jemanden, der an Zwängen leidet. Es gibt also Hinweise auf Eigenschaften, aber eine Wohnung ist kein Persönlichkeitstest.

WOMAN: Eine Familie mit drei Kindern hat 80 Quadratmeter Wohnfläche zur Verfügung – was kann man da tun?

PERFAHL: Raumzonen schaffen, damit jeder zumindest eine Ecke für sich hat. Das kann ein Schreibtisch sein, eine Lese- oder Spielecke. Für diese Rückzugsorte sollte es klare Regeln geben: Wenn die Mama am Abend eine Stunde in ihrer Leseecke sitzt, stören wir sie nicht. Alleine die Möglichkeit des Rückzugs sorgt für Entspannung. Auch für Kinder ist es wichtig, einen Bereich zu haben, den sie nach ihrer Vorstellung dekorieren dürfen.

WOMAN: Sie beschreiben in Ihrem Buch fünf Schritte zum Wohlfühl-Zuhause. Welche wären das?

PERFAHL: Der erste ist der Status quo: Wie wohne ich jetzt? Im zweiten fragt man sich, ob der Wunsch nach Veränderung vorhanden ist. Anschließend überlegt man, wie man früher gewohnt hat. Im vierten Schritt klärt man die Wohnbedürfnisse: Was brauchen ich und meine Mitbewohner? Zuletzt geht es darum, klassische Einrichtungsregeln anzuwenden: Ordnung, viel Licht, Farben und Materialien abstimmen, den Nutzen des Raumes klären. E. HELFRICH