



WOHN IDEE

Wohnen und Leben

ATMOSPHERE schaffen mit schönen LEUCHTEN

15
Regal-
Lösungen
für Bücher

Kuschelweiche
Wohn-Accessoires

in sanften Wintertönen

FESTLICH
GEDECKT

*Tipps für den
perfekten Tisch*

GENIALE
GESCHENKE
FÜR JEDEN GESCHMACK

Stimmungsvolle

DEKO-IDEEN ZU WEIHNACHTEN



Glücklich WOHINEN

Teil 2

In diesem Teil der Serie beschäftigen wir uns mit harmonischem Zusammenleben und der Frage, warum Rückzugsorte so wichtig sind

TEXT KRISTIN PHILIPP

WOHLFÜHLEN Thermo-
Stoffe schützen nicht nur vor Kälte,
diese dicken Vorhänge verbessern auch die Raum-
akustik und dämpfen den Geräuschpegel in Räumen

Thermo und Akustikstoff „Cosy“, in 18 Farben,
ca. 280 cm breit, ca. 100 €/m, Ado Goldkante

„Für ein zufriedenes
Wohnen
 braucht es nicht
 Luxus oder
 überdimensioniert
 viel Platz.“

NICOLE ZÜLLI, WOHNSYCHOLOGIN

Kommt Ihnen das bekannt vor? Ihre Kinder spielen Fangen rund um den Küchentisch, und aus der Wohnecke dröhnen Motorgeräusche, weil Ihr Mann gerade Formel 1 schaut. Und Sie? Eigentlich wollten Sie doch so gern endlich mal in Ruhe mit einer Freundin telefonieren – unmöglich bei der Kulisse. Da fällt es schon schwer, nicht ebenfalls laut zu werden ...

Konflikte VERMEIDEN

Im ersten Teil unserer Serie haben wir uns mit dem menschlichen Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz auseinandergesetzt. Jetzt möchten wir uns einem weiteren wichtigen Wohnaspekt widmen: der Privatheit. **Jeder Mensch braucht neben Nähe und sozialen Kontakten auch Zeit für sich**, in der er sich ungestört und unbeobachtet fühlt. Deshalb ist ein ausgewogenes Verhältnis wichtig zwischen dem Raum, der von allen Familienmitgliedern genutzt wird, und den Bereichen, die jedem allein zur Verfügung stehen. Dass Kinder ein eigenes Zimmer haben, ist heute in der westlichen Welt selbstverständlich. Aber was ist mit den Eltern? In den heute üblicherweise offen gestalteten Räumen haben Erwachsene oft keine Möglichkeiten, auch mal allein zu sein. Dieser Mangel kann zu Dauerstress und Gereiztheit führen. ►



SICHTSCHUTZ Ein Regal oder ein Paravent kann Wohnzonen geschickt abtrennen, sodass man sich unbeobachtet fühlt und nicht immer im Mittelpunkt des Geschehens sitzt. Trotzdem bleibt das offene Raumgefühl erhalten

WOHLNICH Ein Bett mit gepolsterter Lehne, vielen Kissen und einer Tagesdecke macht aus dem Schlafzimmer einen Rückzugsort. Hier kann sich ein Familienmitglied tagsüber eine kleine Auszeit gönnen und in Ruhe lesen

Polsterbett „TT Soft Lines“, mit horizontaler Steppung, ab 140 x 200 cm, ab ca. 599 €, Tom Tailor



Im Wandel **DER ZEIT**

Während sich in den 1950er-Jahren die Hausfrauen in der kleinen Küche vom Rest der Familie ausgeschlossen fühlten, ist heute oft das Gegenteil der Fall. **Der Wunsch nach Ruhe und einer kleinen Auszeit ist gefragt wie nie.** Vielleicht boomen auch deshalb Wellnessbäder, wo man sich mal für eine Stunde dem Familienleben entziehen kann.

Kreative Lösungen sind gefragt, die die Wohnsituation für eine Familie schnell verbessern. Raumteiler und Schiebewände sind ideal, wenn Ihnen der Alltag mit allen doch oft zu turbulent ist und es häufig Streit gibt, weil es zu laut ist. Auch Vorhänge, Textilien und Teppiche helfen, denn sie mildern den Geräuschpegel deutlich.

Und wenn Sie eigentlich mit der offenen Wohnsituation zufrieden sind, aber trotzdem manchmal einfach ungestört sein möchten? Dann ist das Schlafzimmer ein guter Ort, es sollte dafür nur gemütlich und wohnlich eingerichtet sein. Vielleicht haben Sie hier ja noch Platz für einen Sessel am Fenster.

Wichtig ist eine **GUTE PLANUNG**

Am besten kann man natürlich bei einem Neubau auf eine optimale Aufteilung achten. Wichtig ist dabei, dass Sie **nicht nur an heute denken, sondern auch die nächsten Jahrzehnte im Blick haben.** Ist die Familienplanung abgeschlossen, oder muss man noch mehr Räumlichkeiten einplanen? Und werden vielleicht mal die Eltern oder ein Elternteil mit ins Haus ziehen? Und wie kann man dann problemlos Umbauten vornehmen? Das sind Fragen, mit denen man sich frühzeitig intensiv beschäftigen sollte. So steht einem harmonischen Zusammenleben nichts mehr im Weg. ♦

ABTRENNUNG Ideal ist es, wenn man bei Bedarf Räume einfach schließen kann, zum Beispiel mit Schiebeflächen aus Glas

Schiebetüren „Artic“, Aluminiumprofil mit Klarglas, in den Farben Weiß, Silber, Bronze und Schwarz erhältlich, wie gezeigt ca. 1.499 €, Elfa



Interview

Was ist wichtig für ein entspanntes Familienleben?

Fragen an die Wohnpsychologin Nicole Züllli



NICOLE ZÜLLI betreibt ein Büro für Wohn- und Architekturpsychologie in Rothenburg (Schweiz) und bietet auch eine Online-Beratung an über freirahmen.ch

Wie beeinflusst unser Zuhause das menschliche Zusammenleben?

Unsere Lebenswelten veränderten sich über die letzten Jahrtausende, und die meisten Menschen verbringen inzwischen 90 Prozent ihrer Lebenszeit in Gebäuden. In jedem Moment nimmt der Mensch mit seinen Sinnesorganen verschiedenste Reize wahr und leitet sie über das Nervensystem an das Gehirn weiter. Ein großer Teil der Umwelt wird im Gehirn des Menschen jedoch nicht bewusst verarbeitet, da die Aufmerksamkeit in diesem Moment auf etwas anderem liegt.

Trotzdem beeinflusst es zusammen mit den bewusst wahrgenommenen Stimuli wesentlich unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln. Somit beeinflusst die gebaute Umwelt natürlich auch unsere Beziehungen und Kontakte auf vielfältige Weise. Die Struktur und Gestaltung der Innenräume können Kontakte fördern und anregen oder Beziehungen erschweren und Konflikte provozieren.

Können Sie ein negatives Wohnbeispiel nennen?

Eine Familie lebt in einem modernen Einfamilienhaus. Es gibt eine sehr große und hohe Wohnküche mit großen Fenstern. Die anderen Räume hingegen sind klein gehalten. Die Kinder haben ihre eigenen Zimmer, das Paar teilt sich das gemeinsame Schlafzimmer mit Bad.

Wenn nun ein Elternteil von der Arbeit nach Hause kommt und sich einige Minuten Ruhe wünscht, kann es zum Konflikt kommen, wenn die Kinder laut in der Wohnküche spielen. Bei Dunkelheit wirkt das Zimmer noch größer und kühler, die Fenster sind sehr einsichtig, und die Familie verbringt nicht viel Zeit im Wohnbereich, sondern mehr in den eigenen Zimmern. Das Glas und der Sichtbeton schlucken keine Töne, es hallt in dem Raum, was die Gespräche beim Essen unbewusst hindert.

Und was wäre optimal?

Für ein entspanntes Familienklima sollten alle Mitglieder die Möglichkeit haben, ihre alltäglichen Aufgaben zu erledigen und ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Dies wird erleichtert, indem das Wohnzimmer vom Essbereich und von der Küche abgetrennt werden kann. So können die kleineren Kinder konzentriert ihre Hausaufgaben erledigen, die Eltern können nebenbei das Abendessen vorbe-

reiten. Ein Elternteil könnte auch im Wohnzimmer einige Minuten für sich Musik hören oder ein älteres Kind kann die Lieblingsserie schauen, ohne dass es zum Streit kommt. Die Kinder haben ihre eigenen Zimmer, wo sie sich zurückziehen können, wenn sie Ruhe brauchen. Auch die Eltern haben diese Möglichkeit, vielleicht unter dem Dach oder in einer abgetrennten Ecke des Wohnzimmers.

Wie kann man Rückzugsorte finden?

Dafür braucht es nicht immer einen separaten Raum für jeden Bewohner. Manche Menschen ziehen sich gern in die Küche zurück, andere in die Garage, den Hobbykeller oder den Garten, wieder andere nehmen ein Bad, haben ihren Lesesessel oder eine Malecke. Stellen Sie sich die Fragen „Bei welcher Tätigkeit erhole ich mich am besten?“ und „Was würde ich am liebsten tun, wenn ich Zeit für mich alleine brauche?“, und seien Sie kreativ bei der Umsetzung.

Im dritten Teil

... erklären wir, wie man eine Wohlfühl-Atmosphäre gestaltet und welche Materialien dabei hilfreich sind.