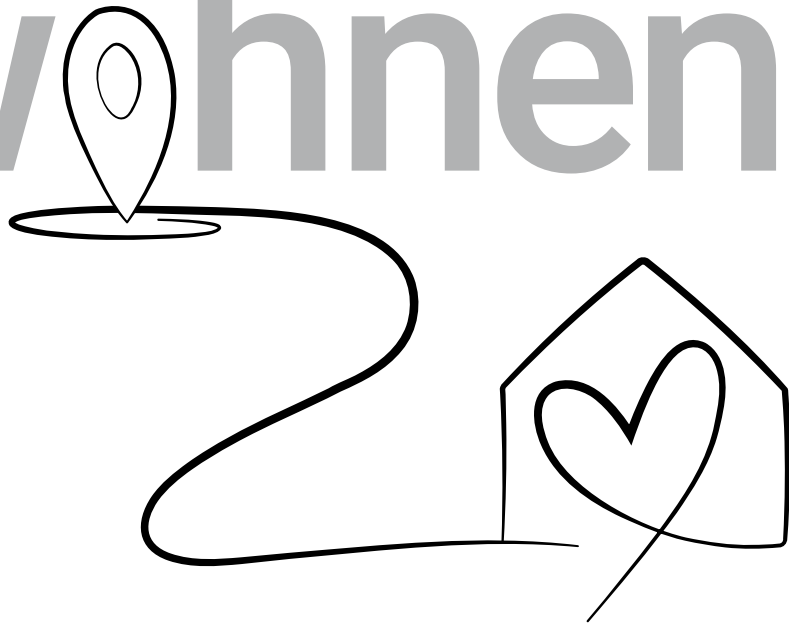


Manuela Stengl

Besser
wohnen



gesünder

Das einzige Buch,
das du übers
Wohnen lesen
solltest

leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Ohne Zustimmung des Autors ist die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung unzulässig.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von der Autorin sorgfältig erarbeitet und geprüft. Sie erfolgen jedoch ohne Garantie oder Gewährleistung. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

© 2025 Manuela Stengl

Lektorat, Korrektorat:
Autorinnenfoto:

Maria Al-Mana
Melissa Bungartz Fotografie Erleben

Kahawa Verlagsdienstleistungen:
Buchsatz:
Coverdesign:
www.kahawa.de

Lena Latsch
Alex Kapello-Karg

Verlag:

BoD · Books on Demand GmbH,
Überseering 33, 22297 Hamburg

Druck:

Libri Plureos GmbH,
Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-8192-4984-6

*Für alle, denen ein Zuhause mehr bedeutet
als nur ein Dach über dem Kopf.*

Inhalt

Einleitung	9
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	11
Wohnen und Leben	17
Warum wir ein neues Raumbewusstsein brauchen	33
Die Umgebung	35
Übung 1: Der Umgebungs-Check	40
Gebäudeformen und Grundrissstruktur	44
Übung 2: Der Entsprechungs-Check	54
Die Grundrissstruktur und du	57
Übung 3: Grundrisse zwischen den Zeilen lesen	59
Die Raumprägung	64
Übung 4: Der Geschichts-Check	67
Baubiologie	70
Übung 5: Der Verbindungs-Check	86
Wie sich Krisen auf unsere Art zu wohnen auswirken	93
Krisen, die das Wohnen teurer machen	93
Gesundheitskrisen	101
Wirtschaftskrisen	102
Acht Schritte zu einem gesunden Zuhause	107
1. Den richtigen Platz finden	110
2. Ausmisten und Aufräumen	135
3. Räumliche Blockaden lösen	162
4. Eine energetische Raumreinigung machen	166
5. Den Schlafplatz unter die Lupe nehmen	183
6. Elektrosmog reduzieren	205

7. Wohnraum optimieren	232
8. Den eigenen Einrichtungsstil finden	239
Signale globaler Veränderung: die Megatrends	267
Megatrends führen zu neuen Wohntrends	270
Bonuskapitel: Sauberes Trinkwasser	285
Was Wohnen und Trinkwasser gemeinsam haben	285
Experteninterviews	301
Umweltmedizin: Toxische Einflüsse aus der Umwelt und wie man am besten damit umgeht	302
Wohnpsychologie: Ursachen erkannt, Wohnstress gebannt	318
Baubiologie: Gesund und nachhaltig bauen und sanieren	334
Schlusswort	343
Glossar	349
Danke	365
Die Autorin	369
Weiterführende Informationen	
Hilfreiche Links	371
Empfehlenswerte Bücher	372
Quellenverzeichnis	375



Einleitung

Ein Buch übers Wohnen? Gibt's davon nicht schon mehr als genug? Ja, stimmt. Die meisten sind Ratgeber und handeln von speziellen Wohnthemen. Es geht darin ums Umziehen, Renovieren, Ordnung schaffen. Um Farbgestaltung, Dekoration und Einrichtungstrends. Oder um Balkon und Garten. Also um alles, was im weitesten Sinne mit der Einrichtung und Gestaltung von Wohnräumen zu tun hat – drinnen wie draußen.

Doch da gibt es eine Sache, die ich dir gern bewusst machen möchte: Viele Menschen, die sich zu Hause wohler fühlen wollen, lassen sich erst einmal von Wohn- und Einrichtungsbüchern inspirieren und entscheiden sich dann für neue Möbel, kuschelige Wohntextilien, eine effektvolle Wandgestaltung, exotische Pflanzen, Duftkerzen, teure Lampen und besondere Dekorationsobjekte wie Fotocollagen, Wandbilder, Skulpturen oder Plastiken.

Was dabei gern übersehen wird: All dies ist erst der letzte Schritt! Denn egal, welcher Einrichtungsmethode du bisher gefolgt bist, egal, wo du die Basics für ein gemütliches Zuhause gelernt hast, egal, wodurch du dich am

liebsten inspirieren lässt: Ein paar Dinge müssen einfach stimmen. Und zwar ganz grundlegend. Leider wird über die viel zu wenig geredet. Das ändern wir jetzt.

Wir schauen uns an, was an der Basis stimmen muss, wenn du deine vier Wände in ein gesundes Zuhause verwandeln willst. Dazu gehört es, die Einflussfaktoren von Räumen zu kennen, räumliche Blockaden lösen und essenzielle Gestaltungsprinzipien umsetzen zu können. Darum geht es in den meisten Ratgebern fatalerweise nur ganz am Rande – oder überhaupt nicht. Die richtige Basis ist entscheidend, auch beim Wohnen. Nur, wenn die stimmt, fühlen sich deine vier Wände wie dein Zuhause an und du hast einen Rückzugsort, an dem du dich sicher, geschützt und pudelwohl fühlst.

Aus Erfahrung weiß ich: Den leichtesten Einstieg ins Thema Wohnen haben Menschen, die bereit sind, ihre Perspektive zu wechseln. Und sich bewusst sind, was sie wissen und was nicht. Unsere Wohnsituation hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Warum das so ist? Weil es zwischen uns und unseren Räumen eine Wechselwirkung gibt. Sprich, deine Räume wirken so auf dich zurück, wie du sie prägst. Sie beeinflussen, wie du denkst, fühlst und handelst. Sie können dir Geborgenheit schenken und dir Kraft geben. Sie können dich aber auch in der Vergangenheit festhalten und dir damit das Leben erschweren. Kurz gesagt: Deine Räume machen etwas mit dir – ob du willst oder nicht.

Die gute Nachricht ist: Du entscheidest, wie deine vier Wände auf dich wirken und wie sie dich prägen. Sobald du den Dreh raus hast (und das wirst du, wenn du das Buch bis zum Ende gelesen hast), kannst du sie gezielt auf Gesundheit, Wohlstand und Beziehungsglück hin ausrichten.

Als ich versuchte, mein erstes eigenes Zuhause gemütlich zu gestalten, hatte ich keine Ahnung, wo ich anfangen sollte. Ich hatte gerade meine Hotelfachausbildung in München begonnen, wohnte auf winzigen elf Quadratmetern in einem Mädchenwohnheim und war todunglücklich. Ich hatte großes Heimweh und wusste gleichzeitig nicht, wie ich meinen „Schuhkarton“ in ein gemütliches Nest hätte verwandeln können, das sich nach meinem Zuhause anfühlen würde. Wie sehr habe ich mir damals einen Leitfaden gewünscht, um zumindest die Grundlagen dafür zu schaffen.

Seitdem bin ich zwölf Mal umgezogen. Richtig zu Hause gefühlt habe ich mich aber auch in den darauffolgenden Wohnungen nicht. Ich hatte sie alle mit viel Liebe eingerichtet. Trotzdem blieb das Gefühl, dass es nicht meine vier Wände waren. Ich hatte alles versucht, um das zu ändern: warme Wandfarben. Moderne Möbel. Kuschelige Kissen. Sah toll aus, änderte aber nichts. Erst später wurde mir klar, dass all das nicht die Basis für ein Wohlfühlzuhause ist – und ich konnte endlich an einem anderen Punkt ansetzen.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich dieses wertvolle Wissen mit dir teilen möchte. Weil ich dafür brenne, dir zu zeigen, wie auch du gesünder leben kannst, indem du bewusster wohnst. Weil ich mir wünsche, dass auch du weißt, worauf es ankommt und worauf du lieber verzichten solltest. Weil ich nirgends mehr lesen möchte, dass für nur 49 Prozent aller Menschen hierzulande das Zuhause der Lieblingsort ist.¹ Und weil ich daran glaube,

dass wir umso gesünder, leistungsfähiger und glücklicher sind, je wohler wir uns zu Hause fühlen.

Vielleicht bist du gerade auf Wohnungssuche und fragst dich, ob es wirklich ausreicht, deine neue Bleibe nach Lage, Mietpreis und Fläche auszuwählen. Vielleicht willst du ein bestimmtes Wohnproblem lösen, weißt aber noch nicht, wie. Vielleicht fühlst du dich in deinen vier Wänden aber auch schon länger unwohl und hast erkannt, dass du etwas ändern musst, weil dir sonst die Decke auf den Kopf fällt. Du wünschst dir eine Veränderung – zum Besseren.

Der Schlüssel zu solchen Veränderungen ist ein neues Raumbewusstsein. Wir müssen lernen, Dinge wahrzunehmen, die man nicht sehen, hören, riechen und schmecken kann. Den wichtigsten Schritt bist du bereits gegangen: Du hast dich schlau gemacht und hältst dieses Buch in den Händen. Jetzt geht es darum, zu erkennen, dass du wahrscheinlich woanders anfangen musst als du dachtest – und darum, zu verstehen, in welcher Reihenfolge du am besten vorgehst.

Dafür musst du weder spirituell sein, noch über Geheimwissen verfügen oder Innenarchitektur studiert haben. Du musst weder viel Geld in die Hand nehmen, noch gleich umziehen. Allein die essenziellen Gestaltungsprinzipien zu kennen wird dich in Siebenmeilenschritten voranbringen.

Was du von diesem Buch erwarten kannst

Mit diesem Buch führe ich dich an einen Punkt, an dem du aktuelle und künftige Wohn- und Einrichtungstrends kritisch hinterfragen und vollends die Verantwortung für deine

vier Wände übernehmen kannst. Ich zeige dir, wie Krisen und Megatrends unsere Art zu wohnen beeinflussen, wie du ein neues Raumbewusstsein entwickelst und was du konkret tun kannst, wenn du dich nach einem Wohlfühlzuhaus sehnst. Und das hat mit Einrichtungsplanung oder Dekorationstipps erstmal gar nichts zu tun – wir fangen lange vorher an.

Bewusstes Wohnen ist ein zeitloses Thema – genauso wie Schlaf, Ernährung und Gesundheitsvorsorge. Und doch ist es erst durch die COVID-19-Pandemie ins Rampenlicht gerückt. Zwangsläufig, weil wir so viel Zeit daheim verbracht haben. Ich war damals schon selbstständig, habe im Homeoffice gearbeitet – so wie viele andere auch.

Die Tage waren still. Keine Termine außer Haus, keine Treffen mit Freunden, keine spontanen Café-Besuche. Aber: Ich hatte einen Balkon. Dort habe ich gefrühstückt, gelesen, mich in die Sonne gelegt. Ich hatte freien Blick auf Wiesen und Felder, konnte die Vögel zwitschern hören, die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut spüren – und ganz tief durchatmen. Mir war vollkommen klar: Das ist ein Geschenk.

Nicht jeder hatte diese Möglichkeit. Viele Menschen waren wochenlang in ihren vier Wänden eingesperrt – ohne Balkon, ohne Garten, ohne Ausblick ins Grüne. Für manche wurde das eigene Zuhause zur Belastung. Für mich war es genau das Gegenteil: ein Ort der Ruhe und der Kraft. Warum ich dir das erzähle? Weil sich in dieser Zeit gezeigt hat, was bewusstes Wohnen wirklich bedeutet. Bewusst wohnen heißt nicht perfekt durchgestylt. Es heißt, dass dein Zuhause dich trägt – gerade dann, wenn äußere Umstände die Welt mal wieder ins Wanken zu bringen drohen.

Unsere Umgebung ändert sich momentan radikal – manchmal über Nacht und nicht zu unserem Vorteil. Lass deshalb bei allem, was du tust, deinen gesunden Menschenverstand walten und folge deinem Bauchgefühl. Klingt erstmal widersprüchlich, schließt sich aber nicht aus. Auch, wenn es um Veränderungen geht, die du demnächst in deinen vier Wänden vornehmen wirst. Mach keine Kompromisse und sei aus tiefstem Herzen konsequent.

Weil ich Beispiele liebe, findest du in vielen Kapiteln wahre Geschichten. Nicht nur meine eigenen, sondern auch die meiner Kunden. Sie erzählen davon, in welcher Wohnsituation sie sich vor der Beratung oder dem Coaching befanden und wie das ihre Lebensqualität beeinflusst hat. Alle Begebenheiten in diesem Buch stimmen also – und doch nicht ganz. Denn ich habe Namen geändert und Orte getauscht. Herausgekommen ist ein Mix, in dem sich selbst die Beteiligten kaum noch wiedererkennen dürften.

Eines noch, bevor wir tiefer einsteigen: Für mich ist es wichtig, dass Texte im Fluss sind – beim Lesen wie beim Schreiben. Ich liebe Bücher, bei denen der Rhythmus stimmt, bei denen die Worte tragen und nicht bremsen. Was mich beim Lesen aus dem Takt bringt, versuche ich auch beim Schreiben zu vermeiden – selbst, wenn es politisch korrekter wäre. Du ahnst vielleicht, worauf ich hinauswill: die gendergerechte Sprache. Für mich ist es selbstverständlich, dass ich immer alle Menschen meine.

Und ja, natürlich sollte ich das durch die entsprechende Schreibweise deutlich machen. Ich habe trotzdem bewusst darauf verzichtet. Weil mein Sprachgefühl gegen bestimmte Formulierungen rebellierte. Sie fühlen sich einfach

nicht stimmig an. Von Klientinnen und Klienten oder Lesenden zu schreiben, widerstrebt mir. Es klingt für mich sperrig, unnatürlich, irgendwie fremd. Ich hoffe deshalb, dass du dich auch ohne Sternchen, Lücken oder Doppelpunkte angesprochen fühlst. Denn ich meine dich – und alle anderen Menschen gleichermaßen, unabhängig von Geschlecht, Identität, Herkunft oder Lebensweise.

Bist du bereit? Dann lass uns loslegen!



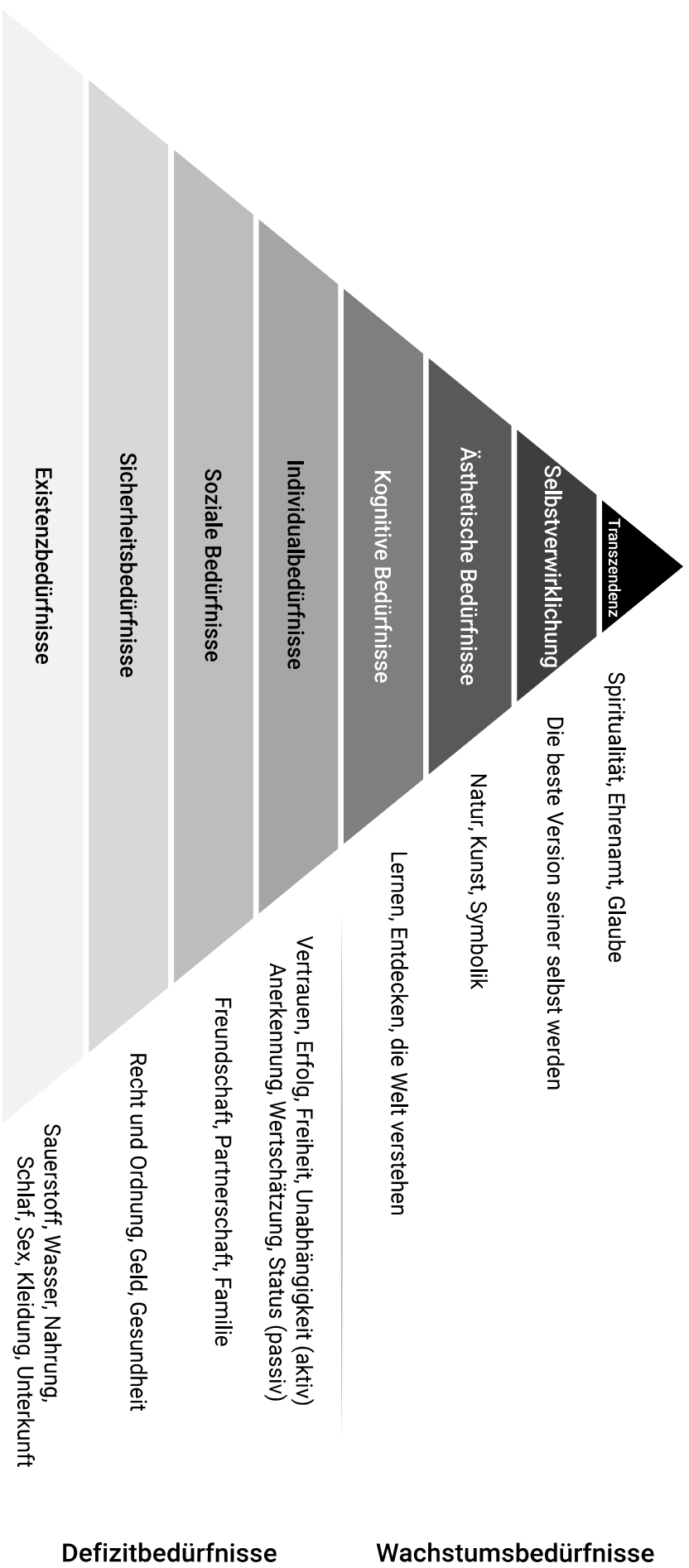


Wohnen und Leben

Wusstest du, dass sich das Wort wohnen vom althochdeutschen wonēn ableitet und einen Ort bezeichnet, an dem man sich aufhält, an dem man bleibt und den man gern hat? Von wohnen sprechen wir, wenn wir jemandem erklären, wo sich unser Lebensmittelpunkt befindet. Wo wir ein Haus, eine (Zweit-)Wohnung oder ein Feriendomizil haben und uns dauerhaft oder vorübergehend aufhalten.

Dass ein fester Wohnsitz essenziell ist, um unser Bedürfnis nach Sicherheit, Stabilität, Schutz und Geborgenheit zu erfüllen, war schon dem antiken griechischen Philosophen Platon klar. Er schrieb: „Das erste und größte aller Bedürfnisse ist aber die Beschaffung der Nahrung um der Existenz und des Lebens Willen ... Das zweite dann die Beschaffung einer Wohnstätte, das dritte die von Kleidung und was dahin gehört.“²

Der US-amerikanische Psychologe Abraham Harold Maslow führte diese Erkenntnis weiter und stellte sie als Stufenmodell dar, das dir bestimmt ein Begriff ist: die Maslowsche Bedürfnispyramide.



Bei der Betrachtung der Bedürfnispyramide nach Maslow sind zwei Dinge wichtig:

- 1 Die Darstellung der Bedürfnisstufen als Pyramide ist stark vereinfacht. Sie beschreibt eher ein langfristiges Verhalten als eine strikt hierarchische Abfolge. Denn jeder von uns hat individuelle Bedürfnisse und Motive, deren Priorität sich im Lauf des Lebens mehrfach ändern kann.
- 2 Dieses Modell gilt nicht für alle Kulturen, weil es auf einem westlich-zentrierten Individualismus aufbaut. In vielen asiatischen, afrikanischen und süd-amerikanischen Gesellschaften haben beispielsweise soziale Beziehungen wie Familie einen deutlich höheren Stellenwert als bei uns.

Eine Wohnung zu haben, zählt in jedem Fall zu unseren Sicherheitsbedürfnissen. Sie ist viel mehr als nur ein Schutz vor Wind und Wetter: Sie ist unser persönlicher Rückzugsort – im Alltag und in Krisenzeiten. Spätestens seit Beginn der Pandemie im Frühjahr 2020 fühlen wir uns wie in einer Dauerkrise: Wohnungsmangel. Klimawandel. Krieg. Energiekrise. Migration. Inflation.

Der IKEA Life at Home Report 2023 hat acht grundlegende Bedürfnisse identifiziert, die die Menschen weltweit verbinden: Hoffnung, Freude, Errungenschaften, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Sicherheit, Kontrolle und Komfort. Den Deutschen sind Freude (77 Prozent), Sicherheit (77 Prozent) und Komfort (75 Prozent) am wichtigsten. Fazit des Reports: In unsicheren Zeiten wenden wir uns wieder mehr unserem Zuhause als Ort des Komforts und der Sicherheit zu.³

Das bestätigt eine Studie des rheingold instituts in Kooperation mit der Identity Foundation.⁴ Demnach schaffen sich 92 Prozent der Deutschen in Krisenzeiten zu Hause einen sicheren Rückzugsort und machen es sich dort so schön wie möglich – durch Aufräumen, Dekorieren und Renovieren. Erinnerst du dich an die langen Warteschlangen vor den Baumärkten während des ersten Lockdowns?

Übergeordnete Aspekte des Wohnens

Wohnen ist weit mehr als nur ein Dach über dem Kopf. Es ist die Basis unseres Lebens – so grundlegend wie Nahrung und Kleidung. Denn erst, wenn wir ein geschütztes Umfeld haben, können wir schlafen, essen, uns pflegen und zur Ruhe kommen.

Doch Wohnen ist nicht nur existenziell. Es ist auch zutiefst persönlich. Unsere Wohnung spiegelt wider, wer wir sind, was wir brauchen, wie wir leben möchten. Sie bietet im besten Fall Raum für Rückzug und Entfaltung, für Hobbys, Gewohnheiten und manchmal sogar für die Verwirklichung lang gehegter Träume.

Wohnen findet dabei nie isoliert statt. Ob wir allein leben, mit Partner, Kindern oder Haustieren, in einer WG oder einer Hausgemeinschaft – immer ist Wohnen auch eingebettet in soziale Beziehungen. Nachbarschaften entstehen, Netzwerke wachsen, Unterstützung wird möglich.

Und so vielfältig wir Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Wohnformen: von der klassischen Einzelwohnung über Wohngemeinschaften bis hin zu gemeinschaftlichen Wohnprojekten, Tiny Houses oder altersgerechtem Wohnen. Welche Form am besten passt, hängt

von persönlichen Bedürfnissen, finanziellen Möglichkeiten und sozialen Vorlieben ab.

Dazu kommen die baulichen Rahmenbedingungen: Ist die Wohnung barrierefrei? Wie gut ist sie an den öffentlichen Nahverkehr angebunden? Gibt es Grünflächen in der Nähe, gute Luft, kurze Wege? Auch das beeinflusst maßgeblich, wie wohl wir uns in unseren vier Wänden fühlen.

Und dann ist da noch der Faktor Zeit. Sie bleibt nicht stehen und unser Wohnbedarf verändert sich im Lauf des Lebens. Was heute gut passt, kann morgen schon zu eng, zu laut, zu teuer oder einfach nicht mehr stimmig sein. Familien wachsen oder lösen sich auf, Menschen ziehen der Arbeit oder der Liebe wegen um, werden älter oder krank. All das verändert, wie wir wohnen wollen oder wohnen müssen.

Nicht zuletzt prägt auch der gesellschaftliche Wandel unser Wohnen. Mehr Einpersonenhaushalte, flexible Lebensentwürfe und neue Familienmodelle verändern, wie wir leben und wo.



Du siehst: Wohnen ist ein vielschichtiges Thema. Es berührt uns auf existenzieller, emotionaler, sozialer und praktischer Ebene.

Wohnen aus der philosophischen Perspektive

Philosophisch betrachtet, ist Wohnen ein Ausdruck unseres Menschseins. Unser Zuhause ist der Ort, an dem wir uns verwurzeln, an dem wir ankommen. Ein Raum, der uns spiegelt und prägt. Der Philosoph Vilém Flusser beschreibt Wohnen als die ursprünglichste Form unseres Daseins. Er sagt, Wohnen sei für ihn die Weise, in der er überhaupt erst in der Welt sei – das Primäre.

Wohnen ist ein Gefühl von Heimat. Ein Ort kann zu einem Teil von uns werden, so wie wir Teil von ihm werden. Heimat entsteht, wenn Räume Bedeutung bekommen. Wenn Erinnerungen dort wohnen dürfen. Wenn wir loslassen – und trotzdem bleiben wollen.

Unser Wohnraum gibt uns Orientierung. Er formt unsere Gewohnheiten, ermöglicht es uns, zu handeln und verrät etwas darüber, wer wir sind. Die Dinge, mit denen wir uns umgeben, erzählen etwas über uns: was uns wichtig ist, was wir brauchen, was wir suchen.

Und manchmal ist Wohnen auch ein Spiegel, in dem wir uns selbst besser erkennen können. Wer sich fragt, warum bestimmte Gegenstände bleiben dürfen – und andere gehen müssen –, fragt indirekt auch nach der eigenen Geschichte. Wohnen ist also keine Kulisse. Es ist Teil unserer Identität und vielleicht der persönlichste Ausdruck von Heimat, den wir haben.

Ich habe einmal in einer Wohnung gewohnt, die im Exposé wie ein wahrgewordener Traum beschrieben wurde: 200 Quadratmeter, Penthouse, Dachterrasse mit Rundumblick, Tageslicht in jedem Raum, Luxusausstattung. Wir lebten in einem charmanten Winzerdorf – Urlaubsflair in-

klusive. Mein Freund war begeistert. Er war stolz auf unser erstes gemeinsames Zuhause und liebte es, dort Gäste zu empfangen. Und rein oberflächlich betrachtet, konnte ich das sogar verstehen. Aber ich habe mich in dieser Wohnung verloren gefühlt – wortwörtlich.

Die Räume waren riesig, die Wege lang, und mein Arbeitsplatz lag ausgerechnet in einem Bereich, in dem ich oft gestört wurde. Noch schlimmer: Die elektrischen Dachfenster führten ein Eigenleben. Mal schlossen sie bei Regen automatisch, mal nicht, und wir mussten hektisch Handtücher holen, wenn es wieder reingeregnet hatte. Und dann war da noch die Gegensprechanlage: Sie war zwar installiert, aber noch nicht in Betrieb genommen.

Der Paketbote klingelte unten an der Haustür – und wir rannten beinahe täglich zwei Stockwerke nach unten, mit Zwischenstopp im Treppenhaus, um durchs Fenster zu rufen: „Ich komme gleich!“ Klingt nach Peanuts? Mag sein. Aber genau diese Kleinigkeiten haben sich mit der Zeit zu einem Gefühl verdichtet: Ich wohne hier nicht gern. Ich komme nicht zur Ruhe. Ich werde nicht verstanden.

Denn das eigentlich Schmerzliche war, dass mein Freund sich in dieser Wohnung sehr wohlfühlte und meine Empfindungen anfangs nicht nachvollziehen konnte. Ich fühlte mich wie eine Spielverderberin, weil ich mich eingeeengt fühlte – in einer Penthouse-Wohnung, die mehr Platz bot, als wir brauchten.

Warum ich dir das erzähle? Weil wir beim Thema Wohnen oft nur an Quadratmeter, Einrichtung und die Sonnenseiten denken – aber nicht an das, was wirklich zählt: dass wir uns zu Hause fühlen sollten. Dass wir atmen können.

Und dass unser Zuhause kein Vorzeigeobjekt ist, sondern ein Rückzugsort, der trägt.

Warte nicht, bis du endlich Zeit findest, um dich mit deiner Wohnsituation zu befassen. Schau jetzt hin: Passt dein Zuhause wirklich zu dir – oder wohnst du dort, weil es sich irgendwann mal ergeben hat?

Was du aus meiner Erfahrung mitnehmen kannst:

- Ein schönes Zuhause ist nicht automatisch ein gutes Zuhause.
- Wohnqualität hat mit Lebensqualität zu tun – mehr, als wir oft denken.
- Es lohnt sich, ehrlich hinzuschauen: Was brauche ich wirklich, um mich zu Hause zu fühlen?
- Und es lohnt sich, das nicht rein emotional zu betrachten. Sondern auch ganz rational zu prüfen, was wir da haben. Wir verbringen schließlich einen Großteil unseres Lebens in unseren vier Wänden.

Wie viel Zeit verbringen wir zu Hause?

Mehr als viele denken – und mehr, als in gesellschaftlichen Debatten sichtbar wird. Wer sich die Zahlen der Zeitverwendungserhebung 2022 anschaut, bekommt eine Ahnung davon, welche zentrale Rolle unser Zuhause spielt.

Diese Erhebung wird rund alle zehn Jahre von den Statistischen Ämtern des Bundes und der Länder durchgeführt und liefert spannende Ergebnisse: Personen ab zehn Jahren verbringen im Schnitt mehr als elf Stunden pro Tag im sogenannten persönlichen Bereich, also mit Tätigkeiten wie

Schlafen, Ausruhen oder Essen. Hinzu kommen über drei Stunden für Haushaltsführung und Familienbetreuung.⁵

Bei Erwachsenen ab 18 Jahren sieht man noch deutlicher, wie präsent das Zuhause in ihrem Alltag ist: Über 15 Stunden pro Woche wenden sie allein für unbezahlte Tätigkeiten auf, die zu Hause stattfinden – also Kochen, Putzen, Waschen, Handwerken, Gärtnern oder die Unterstützung von Familienmitgliedern im eigenen Haushalt.⁶

Besonders interessant: Laut Freizeitmonitor 2023 entspannen die Deutschen am liebsten zu Hause.⁷ Ob Kochen, Backen, Fernsehen, Renovieren, Freunde einladen oder einfach ausschlafen – viele Freizeitaktivitäten haben sich mittlerweile ins Private verlagert. Selbst Sport, Telefonieren, Filme sehen und die Pflege sozialer Kontakte finden immer häufiger in den eigenen vier Wänden statt.⁸



Kurz gesagt: Das Zuhause ist längst nicht mehr nur Rückzugsort – es ist Lebensmittelpunkt, Arbeitsort, Freizeitstätte und sozialer Treffpunkt in einem. Und genau deshalb verdient es mehr Aufmerksamkeit als wir ihm in der Regel schenken.

Wie viel Zeit schlafen wir?

Schlaf nimmt einen erstaunlich großen Teil unseres Lebens ein – und das völlig zu Recht. 2022 schliefen Menschen in Deutschland im Durchschnitt acht Stunden und 37 Minuten pro Tag. Das sind acht Minuten mehr als noch zehn Jahre zuvor – ein Anstieg, der sich durch alle Altersgruppen zieht. Warum genau Menschen heute länger schlafen als früher, lässt sich nicht eindeutig sagen. Die Coronapandemie mag eine Rolle gespielt haben – belegen lässt sich das mit den Daten jedoch nicht.

Interessant ist der Blick auf die verschiedenen Altersgruppen: Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren schlafen mit durchschnittlich neun Stunden und 42 Minuten am längsten. Danach sinkt die Schlafdauer – junge Erwachsene schlafen rund eine Stunde weniger. Menschen im mittleren Alter (30 bis 64 Jahre) kommen auf etwa acht Stunden und 20 Minuten pro Nacht – also deutlich unter dem Gesamtdurchschnitt. Erst im Rentenalter steigt die Schlafdauer wieder an.

Auch die familiäre Situation hat Einfluss auf den Schlaf: Paare mit Kindern schlafen im Schnitt fast 20 Minuten pro Tag weniger als kinderlose Paare. Und selbst zwischen Wochentagen und Wochenenden gibt es Unterschiede: Während werktags durchschnittlich rund achteinhalb Stunden geschlafen wird, gönnen sich viele Menschen an Wochenenden und Feiertagen gut eine Stunde mehr – nämlich etwa neun Stunden und 15 Minuten.⁹

Was all diese Zahlen zeigen: Schlaf ist kein Randthema. Im Gegenteil – er prägt maßgeblich unseren Tagesrhythmus und findet nahezu ausschließlich im Zuhause

statt. Das macht das Schlafzimmer zum wichtigsten Raum überhaupt.

Wer verbringt besonders viel Zeit zu Hause?

So verschieden unsere Lebensrealitäten sind, so unterschiedlich lang ist auch die Zeit, die wir zu Hause verbringen. Manche Menschen sind deutlich stärker an ihre vier Wände gebunden als andere – sei es aus persönlichen, gesundheitlichen oder strukturellen Gründen. Dazu zählen:

- Mütter und Väter in Elternzeit, die sich um Haushalt und Care-Arbeit kümmern und große Teile des Tages mit kleinen Kindern zu Hause verbringen.
- Babys, Kleinkinder und Schulkinder während der Ferienzeiten – oft mit eingeschränkten Möglichkeiten, das Haus selbstständig zu verlassen.
- Ältere Menschen, insbesondere im Ruhestand oder bei körperlichen Einschränkungen, für die das Zuhause zum primären Lebensraum wird.
- Menschen mit chronischen Erkrankungen, körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen, etwa bei Depressionen, Angststörungen oder Mobilitätseinschränkungen.
- Arbeitslose, die keine tägliche Struktur durch Erwerbsarbeit haben.
- Selbstständige und Angestellte im Homeoffice, bei denen Arbeit und Privatleben räumlich verschmelzen.
- Bewohner ländlicher Regionen, die durch mangelnde Infrastruktur und eingeschränkten ÖPNV weniger mobil sind.

- Pflegende Angehörige, die sich rund um die Uhr um Familienmitglieder kümmern. Alleinerziehende, deren Alltag oft vollständig im häuslichen Umfeld stattfindet. Studierende in Online-Semestern, aber auch Menschen in sozialen Rückzugsphasen, zum Beispiel während oder nach Trennung, Burnout oder persönlichen Krisen.

Was all diese Gruppen gemeinsam haben: Für sie ist ihr Zuhause nicht nur Wohnraum, sondern gleichzeitig Arbeitsort, sozialer Raum, Rückzugsort – manchmal auch Belastung oder Begrenzung. Gerade deshalb lohnt es sich, den Blick auf ihre Wohnrealitäten zu schärfen, denn die beeinflussen nicht nur ihr Wohlbefinden, sondern auch die Lebensqualität und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Was das über unsere Gesellschaft aussagt

Trotz der Tatsache, dass viele Menschen große Teile ihres Lebens zu Hause verbringen – und teils gar nicht anders können –, wird über ihre Wohnsituation erstaunlich wenig gesprochen. Der Alltag von Müttern und Vätern in Elternzeit, älteren Menschen, Pflegebedürftigen oder Menschen mit psychischen Erkrankungen findet im Stillen statt. Auch ihre Wohnräume bleiben weitgehend unsichtbar.

Das sagt viel über unsere Prioritäten: Wir messen dem öffentlichen Raum und der Erwerbsarbeit mehr Bedeutung bei als dem privaten Rückzugsort und übersehen dabei, dass für viele Menschen ihr Zuhause der wichtigste Lebensort ist. Wer dort die meiste Zeit verbringt, wird schnell zur Randfigur. Dabei verdienen gerade diese Menschen mehr Aufmerksamkeit, Unterstützung und Räume, die ihnen guttun.

Wohnen geht uns alle an

Trotz der großen Bedeutung, die die Wohnsituation für uns hat, lernen wir nirgends, wie wir uns ein Wohnumfeld schaffen können, das uns stärkt. Wie Räume auf unseren Schlaf, unsere Konzentration, unsere Gesundheit wirken, ist kein Thema in Schule oder Ausbildung. Dabei ist unser Wohnumfeld maßgeblich dafür verantwortlich, wie gut wir regenerieren, wie wir uns organisieren, wie schwer oder leicht uns der Alltag fällt.

Gesundes Wohnen sollte kein Geheimwissen sein, sondern ein Bildungsthema. Deshalb ist meine Vision: Wohnbewusstsein gehört auf den Stundenplan. Ich wünsche mir, dass junge Menschen möglichst früh ein Gefühl dafür entwickeln, was sie brauchen, um sich zu Hause wohlfühlen – und dass sie wissen, worauf sie achten können, wenn sie zum ersten Mal allein wohnen.

Aber: Gesundes Wohnen ist nicht altersgebunden. Deshalb betrifft das nicht nur Schüler, Azubis und Studenten im ersten eigenen Zuhause, sondern auch Eltern, die mit Wohnstress kämpfen und Berufstätige, die merken: Mein Zuhause laugt mich eher aus, als dass es mich stärkt. Der Fokus liegt hier übrigens nicht auf Wohntrends, sondern auf Wohlbefinden und Gesundheit. Und dafür braucht es keine Hochglanz-Magazine, sondern ganz bestimmte, alltagsnahe Impulse.

Mein Ziel: Wohnen als Teil von Lebensbildung – vermittelt über Projekte wie den Zukunftstag, über Berufsschulen und Ausbildungszentren, Universitäten, Familienbildungsstätten und Architektur- oder Innenarchitektur-Studiengänge. Glaub-

würdig weitergegeben von Wohnberatern und -coaches, Lehrkräften, Schulsozialarbeitern, Wohnpsychologen und Gesundheitsfachkräften. Gefördert von Stiftungen, die sich für Bildungs- oder Gesundheitsförderung einsetzen. Denn es ist nie zu früh und nie zu spät für Räume, die guttun.





Warum wir ein neues Raumbewusstsein brauchen

Wie und warum Räume uns beeinflussen

Erinnerst du dich an das Chaos an den Flughäfen, als die Reisebeschränkungen nach der Pandemie gelockert wurden? Lange Schlangen vor den Check-in-Schaltern, überfüllte Wartebereiche und Hunderte gestrichener Flüge. Die Flughafenmitarbeiter jonglierten mit einem gigantischen Ansturm von Passagieren, Flugplanänderungen, verschärften Sicherheitsmaßnahmen und einem strengen Hygieneprotokoll.

Viele Menschen waren damals grenzenlos erleichtert, dass sie endlich wieder reisen durften. Gleichzeitig war die Luftverkehrsbranche personell am Limit und das System drohte unter dem enormen Passagieraufkommen zusammenzubrechen – auf dem Rücken derer, die versuchten, den Betrieb irgendwie am Laufen zu erhalten. Doch wie konnte es überhaupt so weit kommen?

Wie es so weit kommen konnte

Während oder nach der Pandemie verloren viele Mitarbeiter des Flug- und Sicherheitspersonals ihre Arbeitsplätze.¹⁰ Zugleich flüchteten ungewöhnlich viele Menschen in den Urlaub. Sie hatten sich während der Lockdowns, in Quarantäne oder Isolation zu Hause eingesperrt gefühlt und wollten nur noch eines: raus aus den eigenen vier Wänden, weg vom Alltag, hin zu Sonne, Tapetenwechsel, Freiheit. Die Frage ist ja: Warum? Sollten die eigenen vier Wände nicht der erklärte Lieblingsort sein? Der Platz, an dem man sich besonders gern aufhält? An den man sich freiwillig zurückzieht, wenn eine Pandemie die Welt aus den Angeln hebt?

Fakt ist: Für viele Menschen ist er das nicht. Sie sind ungern zu Hause, weil sie sich dort nicht wohlfühlen. Sie haben zu wenig Platz oder nur oberflächlich Ordnung und Struktur in ihren Siebensachen. Sie schlafen schlecht. Oder wissen nicht, wie man aus einer Wohnung ein Zuhause macht – eines, das sich auch so anfühlt. Und jetzt sind wir beim springenden Punkt: Dass das so viele Menschen nicht wissen, liegt daran, dass sie die Einflussfaktoren von Räumen nicht kennen.

Schlicht und einfach, weil es bis heute in keinem Lehrplan steht und wir es nirgends gelernt haben. Schauen wir uns deshalb einmal an, was uns und unsere Räume prägt.

Neben der allgemeinen Atmosphäre, Stimmung und Energie einer bestimmten Epoche, werden wir in erster Linie von unserer Familie, von Freunden und unserem sozialen Umfeld geprägt. Natürlich auch dadurch, wie wir erzogen wurden, welche Talente in uns schlummern und für welchen Lebensstil wir uns entscheiden. Das heißt, wie wir uns

ernähren, kleiden und bewegen, was wir beruflich machen und wie wir die Welt sehen. Gleichzeitig sind wir den grundlegenden physikalischen Gesetzen unterworfen: Schwerkraft, Elektrizität, Magnetismus und Thermodynamik gelten überall auf der Erde, sind also unabhängig von der geografischen Lage unserer Wohnräume.

Apropos: Auch unsere Wohnräume und die Gebäude, in denen wir leben, prägen uns. Einerseits durch die Umgebung, in der wir leben – also die Landschaft und unsere Nachbarschaft. Andererseits durch die Gebäudeform, die Grundrisstruktur und die Prägung der Räume selbst. Und, nicht zu vergessen: durch natürliche und künstliche Einflüsse aus dem Bereich der Baubiologie.

Die Umgebung

Inzwischen nutzen immer mehr Menschen die Möglichkeit, mobil zu arbeiten, also an flexiblen Arbeitsplätzen. Auch, wenn der Arbeitsort ihrer Mitarbeiter für viele Unternehmen nachrangig geworden ist, ist es nicht egal, wo wir uns mittel- und langfristig aufhalten.

Warum das so ist, beschreibt James Clear in seinem Bestseller „Die 1%-Methode“. Sein System, um gute Gewohnheiten zu etablieren und schlechte abzulegen, basiert auf Erkenntnissen aus der Biologie, der Psychologie und der Neurowissenschaft. Ein wichtiger Schritt ist für ihn: Das eigene Umfeld so zu gestalten, dass Erfolg programmiert ist. Das Sehvermögen ist die stärkste unserer sensorischen Fähigkeiten. Experten schätzen, dass das menschliche Gehirn allein die Hälfte seiner Ressourcen nur für das Sehen

nutzt. Wir sind also von unserem Sehvermögen stärker abhängig als von jedem anderen Sinn. Deshalb liegt es auf der Hand, dass visuelle Reize unser Verhalten und somit auch unser Wohlbefinden besonders stark beeinflussen. Minimale Veränderungen an dem, was wir sehen, können das, was wir tun, entscheidend verändern.

Kurz gesagt: Es ist wichtig, dass wir in einer Umgebung mit möglichst vielen visuell förderlichen Impulsen und im besten Fall ohne ungünstige Reize leben und arbeiten.¹¹

Die Rolle der Landschaft

Viele Menschen träumen von einem Haus am Meer oder in den Bergen. Sie möchten dort wohnen, wo andere Urlaub machen. Weitläufige Strände, frische Meeresluft und ein mildes Klima an der Küste. In den Bergen locken hohe Gipfel, schroffe Felsen und spektakuläre Ausblicke, dichte Wälder, sanfte Hügel, blühende Wiesen und malerische Dörfer.

Die Kehrseite der Medaille: Küstenorte sind durch ihre exponierte Lage bei Stürmen und Hochwasser besonders gefährdet. Tiefe, enge Bergtäler können beklemmend wirken, vor allem, wenn sie von einem gigantischen Gebirgsmassiv umgeben sind. Das alles macht etwas mit uns. Besonders eindrücklich beschreiben das Redewendungen, die wir benutzen, ohne uns ihrem direkten Bezug zu unserer räumlichen Umgebung bewusst zu sein: „Sich schutzlos ausgeliefert fühlen“, „einen begrenzten Horizont haben“, „den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen“.

Und genau deshalb lohnt es sich, bei der Wahl des Wohnorts nicht nur auf Instagram-taugliche Aussichten zu setzen, sondern auch zu spüren: Was macht dieser Ort mit mir?

Fühle ich mich dort frei oder eher eingeengt? Geborgen oder schutzlos? Unsere Umgebung prägt unser Empfinden, unsere Gedanken, sogar unsere Sprache. Wer achtsam hinhört, merkt: Räume sprechen mit uns – genau wie unser Wohnumfeld. Die Frage ist nur: Verstehen wir diese Sprache – und hören wir zu?

Der Einfluss von Nachbarschaft

Nachbarschaft steht einerseits für die räumliche Nähe zu jemandem oder etwas. Andererseits drückt sie die Qualität der Beziehungen, also das Verhältnis zu den Menschen aus, die in der näheren Umgebung und somit in Hör- und Sichtweite leben. Ob diese Beziehungen von Wohlwollen geprägt sind oder nicht, hängt davon ab, wie dicht man beieinander wohnt und wie die Gebäude architektonisch gestaltet sind. Darüber hinaus spielen das Alter, der kulturelle und finanzielle Hintergrund der Bewohner, die Art ihrer Berufstätigkeit und ihre familiäre Situation eine Rolle.

Wenn du mit deinen Nachbarn Wand an Wand wohnst, beispielsweise in einem Mehrfamilienhaus, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass dir jemand „auf dem Kopf herumtrampelt“, ihr euch „gegenseitig auf dem Schoß sitzt“ oder du dich „wie auf dem Präsentierteller“ fühlst. Bei meinen Recherchen für dieses Buch habe ich einen amüsanten Blogartikel gefunden, den ich dir nicht vorenthalten möchte. Er beschreibt „11 Arten von Nachbar*innen, neben denen wir alle schon mal gewohnt haben“. Vielleicht kommt dir der eine oder andere Nachbarstyp bekannt vor.¹²

Unsere Wohnumgebung beeinflusst unsere mentale, emotionale und soziale Entwicklung. Sie wirkt über Aus-

lösereize auf unser Nervensystem und das Gehirn und beeinflusst dadurch, wie wir denken und handeln. Wo wir leben, wirkt sich auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen aus und bestimmt, ob und wie gut wir relaxen und regenerieren können. Im Extremfall macht unser Wohnumfeld uns krank.¹³

Welche Folgen es haben kann, sich in seiner Wohnumgebung nicht wohlfühlen

Anhaltende Konflikte mit den Nachbarn, Stress, Angstzustände und Depressionen: Wer sich in seinem Wohnumfeld deplatziert fühlt, zieht sich eher zurück und isoliert sich – manchmal bis zur Einsamkeit. Fast genauso schlimm wie Einsamkeit fühlt sich Heimweh an.

Heimweh empfinden wir, wenn wir unser Zuhause, die Nachbarschaft, unser Viertel, unsere Stadt oder unser Land vermissen. Das hängt mit der Ortsbindung zusammen, die uns auf der Gefühlsebene mit bestimmten Orten verbindet. Sie steigt an, je länger wir dort leben und stabilisiert uns emotional. Das kann so weit gehen, dass Orte oder Wohnungen ein Teil unserer Ich-Identität werden, weil wir sie mit bestimmten Erinnerungen verbinden, zum Beispiel an unsere Kindheit oder die erste eigene Wohnung.

Du siehst: Wer sich an seinem Wohnort, in seinen vier Wänden oder seinem sozialen Umfeld unwohl fühlt, kann mental darunter leiden. Äußere Umstände können aber auch dazu führen, dass wir uns charakterlich an sie anpassen. Dazu gibt es eine aufschlussreiche Online-Umfrage aus dem sozialwissenschaftlichen Feld der geografischen Psychologie, die 2019 von Martin Obschonka und seinem

Team an der Queensland University in Australien ausgewertet wurde. Die Studie untersuchte, ob es Unterschiede zwischen Menschen gibt, die in der Stadt oder auf dem Land, in den Bergen oder am Meer, im Süden oder Norden, im Osten oder Westen Deutschlands leben. Das Ergebnis: Menschen aus verschiedenen Regionen unterschieden sich in puncto Geselligkeit, Offenheit für Neues, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und emotionale Labilität.

Das Forscherteam vermutet, dass neben der Demografie, der Kriminalitätsrate, Migrationsströmen und der sozialen Anpassung der Gesellschaft auch die Umwelt und die Topografie, also natürliche und von Menschenhand geschaffene Merkmale unserer Umgebung wie Berge und Täler, Flüsse und Seen, Straßen, Stromleitungen und Gebäude, unsere Psyche und somit unsere emotionale Verfassung beeinflussen.¹⁴

