



# WOHNPSYCHOLOGIE FÜR DIE PRAXIS



WIE AUS RÄUMEN EIN ZUHAUSE WIRD



# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
<b>TEIL I – WAS IST WOHNPSYCHOLOGIE?</b>	<b>9</b>
Warum sich Psychologie mit dem Wohnen beschäftigt	10
Eine kurze Geschichte der Wohnpsychologie	12
Vom Messen und Beobachten: Methoden der Wohnpsychologie	16
Wer wohnt wie und warum? Themen der Wohnpsychologie	20
Zeige mir, wie du wohnst, und ich sage dir, wer du bist: Wohnpsychologie als Persönlichkeitsdiagnostik?	21
„Sie machen Feng-Shui, oder?“ - Warum Wohnpsychologie nicht Feng-Shui ist	23
Was bisher geschah: Wie Wohnpsychologie bis jetzt eingesetzt wird	26
Was sein könnte: Der Nutzen der Wohnpsychologie	27
<b>TEIL II – DIE WICHTIGSTEN KONZEPTE DER WOHNPSYCHOLOGIE</b>	<b>30</b>
Die Macht von Räumen: Wie Räume wirken	31
Der Mensch und die Natur: Unser evolutionäres Erbe	44
Wie aus Räumen ein Zuhause wird: Die Aneignung	47
Ortsbindung und Ortsidentität: Räume als Teil der Persönlichkeit	51
Wohngeschichten: Wie unsere früheren Wohnungen uns prägen	53
Betreten verboten! Territorialität und Privatheit	58
Von sicheren Höhlen und repräsentativen Hallen: Die Wohnbedürfnisse	61
Fenster ohne Gardinen und Häuser ohne Fenster: Kulturelle Wohnideale	71
Wohnst du noch oder lebst du schon? Wohnqualität und Wohnzufriedenheit	74

<b>TEIL III – WOHNPSYCHOLOGIE IN DER PRAXIS</b>	<b>79</b>
Nicht zu viel und nicht zu wenig: Das Reizniveau	80
Schön ist, was das Hirn entlastet: Gestaltungstipps auf der Basis der Reizwahrnehmung	86
Grün tut gut: Der Einsatz von Natur im Raum	95
Was jeder so braucht: Wohnen nach den eigenen Wohnbedürfnissen	101
Wie eine Wohnung glücklich macht: Emotionale Kontaktpunkte	111
Wenn Veränderungen schwerfallen: Widerstände und Unsicherheiten beim Einrichten	114
Drei wichtige Räume: Wohnzimmer, Schlafzimmer, Kinderzimmer	117
<b>TEIL IV – WEITERFÜHRENDE INFOS</b>	<b>123</b>
Wohnpsychologie als Beruf	124
Lesetipps	128
Schlusswort	131
Dank	132
Anmerkungen	133
Literaturverzeichnis	139

„Du weißt, dass du ein gutes Buch gelesen hast, wenn du die letzte Seite umblätterst und dich ein wenig so fühlst, als hättest du einen guten Freund verloren.“

(Paul Sweeney)

In diesem Sinne hoffen wir, dass wir Sie mit diesen Leseproben für das Buch „Wohnpsychologie für die Praxis“ begeistern können.

Ihr Blottner Verlag

Telefon 06128–23600 / E-Mail: [blottner@blottner.de](mailto:blottner@blottner.de)

# EINLEITUNG

---

Auch nach 13 Jahren Tätigkeit als Wohnpsychologin ist die häufigste Reaktion auf die Nennung meines Berufes: „Wohnpsychologie? Was ist denn Wohnpsychologie?“ Es überrascht viele Menschen zu erfahren, dass man sich mit dem Thema Wohnen auch als Psychologin beruflich auseinandersetzen kann oder anders gesprochen, dass die Psychologie sich auch mit dem Wohnen, der Gestaltung von Räumen und dem Thema Architektur beschäftigt.

Dabei interessiert sich die Psychologie schon seit Jahrzehnten für die wechselseitige Beziehung zwischen dem Menschen und seiner gebauten Umwelt. Die Architekturpsychologie und als Teilbereich davon die Wohnpsychologie untersuchen, wie Räume auf uns wirken und wie Räume optimal gestaltet werden können – für unterschiedliche Lebensphasen, Bevölkerungsgruppen und Anforderungen. Es werden dabei die Methoden der wissenschaftlichen Psychologie eingesetzt und im Fokus stehen die Bedürfnisse der Nutzer und Bewohner der Räume.

Über lange Zeit war dieses psychologische Arbeitsfeld der breiten Öffentlichkeit und auch der Einrichtungsbranche unbekannt. Das mag auch daran liegen, dass der Forschungsbereich ein recht kleiner innerhalb der Psychologie ist und nur sehr weni-

ge Psychologinnen und Psychologen als Wohnpsychologen in der Beratung tätig sind. Seit einigen Jahren erfährt das Thema Wohnpsychologie aber zunehmend Beachtung. Regelmäßig erscheinen Artikel in verschiedenen Medien rund um Aspekte der Wohnpsychologie. Die wachsende Gruppe wohnpsychologischer Expertinnen (meistens sind es Frauen, die sich für dieses Berufsfeld interessieren) werden zu Einrichtungs- und Wohnthemen befragt. Und gleichzeitig begegnet mir zunehmend mehr Interesse von Dienstleistern und Experten aus den verschiedenen Bereichen der Einrichtungsbranche – egal ob von Einrichtungsberatern, Innenarchitekten, Interior Designern oder Home Staging Professionals.

In meiner Arbeit als beratende Wohnpsychologin habe ich jedoch die Erfahrung gemacht, dass wohnpsychologische Erkenntnisse den allermeisten Menschen bisher nicht bekannt sind und auch in der Praxis von Einrichtungsberatern oder Innenarchitekten noch sehr selten eine Rolle spielen. Allerdings ist es für interessierte Profis als auch für Laien schwierig, sich über die Wohnpsychologie näher zu informieren. Denn es gibt nur sehr wenig Literatur zum Thema und die vorhandene ist überwiegend hochwissenschaftlich und damit nicht anwenderfreundlich geschrieben. Die wenigen Ratgeber, die es gibt, sind wieder-

---

rum oft ohne jegliche psychologisch-wissenschaftliche Fundierung geschrieben.

Meine Mission als Wohnpsychologin ist es, das Thema Wohnpsychologie in die Welt hinauszutragen. Ich möchte, dass jeder in der Einrichtungsbranche Tätige, jeder Architekt und Innenarchitekt weiß, dass es das Fachgebiet Wohnpsychologie gibt. Und ich möchte, dass immer mehr Menschen bewusst wird, dass man auf Einrichten, Wohnen und Gestalten auch mit dem psychologischen Blick – also vom Menschen ausgehend – schauen kann und dass uns diese Perspektive sehr einfach und sehr direkt viele Tipps und Tricks fürs Einrichten und Wohnen liefert.

Warum wir auf bestimmte Eigenschaften von Gebäuden und Räumen auf eine bestimmte Weise reagieren oder wir uns in dem einen Restaurant oder Büro sofort wohlfühlen, in dem anderen aber nicht, hat ganz einfach damit zu tun, wie wir als Menschen funktionieren: Wie unser Wahrnehmungsapparat aufgebaut ist, wie unser Gehirn funktioniert, was unsere Bedürfnisse sind. Und das genau sind psychologische Themen und Fragestellungen. Daher kann

uns die Psychologie bestimmte Phänomene im Zusammenhang mit dem Wohnen und Einrichten ganz einfach erklären und gleichzeitig Empfehlungen in Wohn- und Einrichtungsfragen geben. Von der Wohnpsychologie kann also jeder profitieren: Für das Gestalten der eigenen vier Wände genauso wie bei der Arbeit als Einrichtungsprofi.

Im Sinne meiner Mission habe ich dieses Buch geschrieben: Eine Einführung in die Wohnpsychologie und ihre wichtigsten Konzepte und daraus abgeleitete Empfehlungen, Tipps und Anleitungen für die Raumgestaltung und das Einrichten von Wohnungen und Häusern.

Ihre  
Barbara Perfahl

Auch im Beratungsprozess sind es wieder psychologisches Know-how und psychologische Methoden, die wichtig und hilfreich sind. Denn es geht auch darum, die Beratung individuell auf die Person ausrichten zu können, die persönlichen Bedürfnisse

im Gespräch zu erkennen und auf diese reagieren zu können. Dazu gehört Wissen zu Gesprächsführung, Fragetechniken und mögliche Störquellen im Beratungsprozess.

## Wer wohnt wie und warum? Themen der Wohnpsychologie

Womit befasst sich die wissenschaftliche Wohnpsychologie nun konkret? Was sind die Themen, die sie untersucht, und die Fragestellungen, die sie versucht zu klären?

Zum einen geht es um Fragen rund um die Beziehung zwischen dem Menschen und seiner Wohnumwelt – also wie nimmt der Mensch seine Wohnumwelt wahr und wie wirkt diese auf den Menschen zurück:

- Wie und warum wirken Räume auf uns?
- Welche Aspekte der gebauten Umwelt beeinflussen uns?
- Was beeinflusst die subjektive Wohnzufriedenheit, was die Wohnqualität?
- Welche Emotionen haben wir bezüglich unserer Wohnumgebung und wie stark ist Wohnen Teil unserer Identität?
- Was sind Belastungen und Stressfaktoren in der Wohnumwelt und wie wirken sie (z. B. Lärm, Luftverschmutzung, Beengtheit, öffentliche Unsicherheit usw.)?
- Wie verändern sich Wohnbedürfnisse über die Lebenszeit?
- Was sind Kriterien für „humane“ Lebensräume?

- Welche Räume braucht der Mensch in bestimmten Lebenssituationen (z. B. Wohnen, Schule, Arbeit, Krankheit)?

Aus diesen Fragen abgeleitet befasst sich die Wohnpsychologie mit Aspekten der Planung und Raumgestaltung:

- Wie können Räume für die jeweiligen Nutzer optimal gestaltet werden?
- Was bedeutet nachhaltiges Bauen und Wohnen aus psychologischer Sicht?
- Wie können Nutzer an Planungsprozessen beteiligt werden?

Weitere Themen, mit denen sich die Wohnpsychologie wissenschaftlich auseinandersetzt, sind dann oft Themen, die sich aus bestimmten Anforderungen des Alltags oder neuen gesellschaftlichen Entwicklungen ergeben. Stichworte für diesen Bereich sind zum Beispiel:

- Alternative Wohnformen
- Mobilität und Wohnen
- Wohnen mit Kindern
- Wohnen im Alter
- Wohnen und Natur

## Zeige mir, wie du wohnst, und ich sage dir, wer du bist: Wohnpsychologie als Persönlichkeitsdiagnostik?

Es gibt eine weitere Frage zur Beziehung zwischen dem Menschen und seinen Wohnräumen, die mir immer wieder begegnet. Und zwar die Frage, ob man aus der Wohnungseinrichtung Rückschlüsse auf die Persönlichkeit der Bewohner ziehen kann. Also frei nach dem Motto: Zeige mir, wie du wohnst, und ich sage dir, wer du bist.

Die Annahme liegt nahe. Wenn es eine Wechselwirkung zwischen Räumen und Menschen gibt, könnte man vermuten, dass unsere Wohnräume ein Abbild unserer Persönlichkeit sind. Die Wohnung wäre dann eine Art „Psycho-Test“, aus dem man Persönlichkeitseigenschaften lesen kann.

So einfach ist es aber nicht. Denn wie wir weiter in den Kapiteln von Teil II – Die wichtigsten Konzepte der Wohnpsychologie sehen werden, gibt es viele Faktoren, die Einfluss auf die Wohnungsgestaltung nehmen – nicht nur die Persönlichkeit des Bewohners. Das können äußere Umstände sein, die Lebenssituation oder zeitliche Belastungen, die verhindern, dass wir uns um unsere Einrichtung kümmern. Zum anderen leben viele Menschen nicht alleine, das heißt, es haben mehrere Personen Einfluss auf die Wohnraumgestaltung.

Oft liegt der Grund aber in den Bewohnern selbst. Es gibt nämlich verschiedene Wohnbedürfnisse, die unterschiedlich stark bei den Menschen ausgeprägt sind und die Einfluss darauf nehmen, wie wir unsere Wohnung gestalten. Viele Menschen leben ihre Wohnbedürfnisse jedoch nicht aus – weil ihnen diese oft gar nicht bekannt sind oder sie durch unterschiedlichste Umstände davon abgehalten werden, ihre Bedürfnisse beim Wohnen zu berücksichtigen.

### Wohnräume, die zur Persönlichkeit passen

Meine Erfahrung ist auch, dass viele Menschen nicht unbedingt so eingerichtet sind, wie sie es wirklich als angenehm und gut empfinden. Häufig sind zum Beispiel zu viele Einrichtungs- und Dekorationsgegenstände in der Wohnung. Bei meinen Beratungen geht es daher oft um das Reduzieren – und es wird dann als sehr erleichternd oder befreiend erlebt, wenn Räume leerer werden. Das heißt, viele Menschen leben in Wohnräumen, die sie visuell eigentlich überfordern, gar nicht richtig zu ihnen passen und daher auch nicht ihre eigentlichen Bedürfnisse oder ihre innere Struktur widerspiegeln.



# TEIL II

## DIE WICHTIGSTEN KONZEPTE DER WOHNPSYCHOLOGIE



Im zweiten Abschnitt werfen wir nun einen Blick auf einige der wichtigsten Konzepte der Wohnpsychologie, die uns helfen, die

Beziehung zwischen Menschen und Räumen besser zu verstehen.

## Die Macht von Räumen: Wie Räume wirken

Wenn man sich mit dem Verhältnis zwischen dem Menschen und seiner gebauten Umwelt befasst, ist es relativ einfach, den Einfluss des Menschen auf die Umgebung zu beobachten. Wir bauen Häuser, gestalten Wohnungen, nutzen Räume. Viel weniger offensichtlich ist die andere Seite der Gleichung – wie nämlich die Räume auf den Menschen wirken. Denn das Verhältnis zwischen dem Menschen und seiner Umwelt ist ja ein wechselseitiges. Der Mensch verändert die Räume um ihn und die Räume nehmen Einfluss auf den Menschen.

Dass Räume tatsächlich auf uns wirken, ist eine Alltagserfahrung. Jeder kennt das Gefühl, in einen bisher unbekanntem Raum zu gehen – zum Beispiel ein neues Restaurant – und den Ort sofort angenehm zu finden und vielleicht schön. Und auch den umgekehrten Fall kennt jeder: Einen bislang unbekanntem Raum zu betreten und sich auf Antriebe darin unwohl zu fühlen und gleich auf dem Absatz wieder kehrt machen zu wollen. Räume haben also eine unmittelbare Wirkung auf uns. Wie aber machen Räume das? Wie wirken sie eigentlich auf uns? Wie können Räume uns beeinflussen?

Grundsätzlich wirken Räume mittels zweier Mechanismen auf uns: Sie lösen einerseits Emotionen in uns aus und beeinflussen andererseits unser Aktivierungsniveau. Sehen wir uns diese beiden Mechanismen etwas genauer an.

### Die emotionale Wirkung des Raumes

Die wichtigste Wirkung des Raums auf den Menschen ist die auf der emotionalen Ebene. Wir reagieren immer unmittelbar mit Gefühlen auf einen Raum, und zwar noch bevor wir bewusst wahrnehmen und analysieren, was wir in dem Raum eigentlich vorfinden. Dieser Effekt ist zentral. Räume sind immer affektive Räume. Diese emotionale Reaktion, die ein Raum in uns auslöst, kann positiv oder negativ sein, sie kann manchmal ganz schwach, manchmal aber auch überwältigend sein. Und auch wenn wir diese emotionale Reaktion nicht bewusst erleben, weil sie nur ganz schwach ausgeprägt ist, ist sie immer da. Jeder Raum stimmt uns emotional – so spricht man auch vom „gestimmten Raum“.

14



*Zusammenhang kann man durch Nähe schaffen.*



*Zusammenhang kann auch durch eine Ordnung entstehen.*

## 2. Zonen schaffen

Eine weitere Art Zusammenhänge zu schaffen, ist durch Zonen. Zonen auf Ablageflächen schafft man, indem man Dinge auf Tablett oder andere Unterlagen stellt.



*Diese beiden Bilder zeigen den gleichen Schreibtisch mit den gleichen Gegenständen – einmal nicht gruppiert und einmal gruppiert und zum Teil mit Zonen (Tablett, Gläser auf dem Untersetzer, Stifte auf dem Buch).*



*Man sieht hier, dass gar nicht alle Möbel einer Gruppe unbedingt auf dem Teppich Platz finden müssen. Es reicht, wenn sie mit einem oder zwei Beinen darauf stehen. Der Teppich definiert trotzdem eine Zone und signalisiert: Couch, Couchtisch und Sessel gehören zusammen.*

Zonen kann man auch im Raum selbst schaffen. Dort erreicht man das am einfachsten durch Teppiche. Denn Teppiche wirken wie Inseln auf dem Boden – also eine klar umrissene und definierte Fläche innerhalb des Zimmers.

An dem Bild oben sieht man auch einen zweiten Effekt, den die Teppiche hier haben: Sie definieren nicht nur eine Zone, sondern genauer eine Funktionszone. Das heißt, der Wohnbereich und der Essbereich

sind in diesem Raum klar definiert und sofort als solche zu erkennen. Dieser Effekt wird auch nicht von der Tatsache beeinträchtigt, dass die Deckenleuchten hier nicht je mittig über den Funktionsbereichen hängen.

Das bringt uns gleich zur nächsten Möglichkeit Zonen in einem Raum zu schaffen, nämlich durch Licht. Indem man Möbelgruppen klar erkennbar beleuchtet, definiert man sie auch als Zone.



*Hier wird der Lesebereich an sonnigen Tagen durch das Sonnenlicht, an dunklen Tagen oder abends durch die Leselampe als Zone betont. Der Effekt wird durch den Teppich noch verstärkt.*

## Welche Wohnbedürfnisse habe ich?

Sicherheit	Ja / Nein
Meine Wohnung soll meine sichere Höhle sein.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Sobald es draußen dunkel wird, ziehe ich die Vorhänge zu oder lasse die Jalousie herunter. Es ist mir nämlich unangenehm, wenn jemand von draußen hereinschauen kann.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich hoffe, ich muss nie mehr umziehen.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Meine Haustür schließe ich immer ab, auch wenn ich zu Hause bin.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Wenn ich im Urlaub bin, kann das Hotel noch so schön sein, ich freue mich auf mein eigenes Zuhause.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Erholung	
Der beste Ort, um mich zu erholen, ist mein Zuhause.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich bin gern allein in meiner Wohnung.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Mir ist wichtig, dass es in meiner Wohnung Räume für Besucher gibt, und Räume, die ganz privat sind.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich bin lärmempfindlich.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich würde meine Wohnung nie an jemanden vermieten, wenn ich längere Zeit abwesend bin.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Gemeinschaft und Kommunikation	
Ich habe oft Freunde zu Besuch.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Über unangemeldeten Besuch freue ich mich eigentlich immer.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Das gemeinsame Mittag- oder Abendessen mit der Familie ist mir wichtig.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich bin ein geselliger Mensch.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>
Ich mag es, wenn „Leben in der Bude“ ist.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>

## Repräsentativität

Ja / Nein

- |  |                                  |                       |
|--|----------------------------------|-----------------------|
| Ich bin der Meinung, eine Wohnung muss auch repräsentativ sein.                          | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meine Wohnung ist Ausdruck meiner Persönlichkeit.  | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mir ist wichtig, dass meine Wohnung auch anderen gefällt.                                | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Den Eingangsbereich meiner Wohnung habe ich bewusst so gestaltet, wie er jetzt aussieht. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meine Wohnung muss meiner beruflichen Stellung angemessen sein.                          | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## Gestalten der Umwelt

- |  |                                  |                       |
|--|----------------------------------|-----------------------|
| Ich habe oft den Impuls die Möbel umzustellen.                                     | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| An meiner Wohnung kann man ablesen, wie es mir geht.                               | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin ein kreativer Mensch.  | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| In einem Hotelzimmer würde ich meist am liebsten sofort ein bisschen umdekorieren. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich experimentiere beim Einrichten gern mit Farben.                                | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## Ästhetik

- |  |                                  |                       |
|--|----------------------------------|-----------------------|
| Mich stören beim Einrichten kleine Dinge oft stark.                            | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Die Form von Dingen ist für mich mindestens genauso wichtig wie ihre Funktion. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mir ist es wichtig, meine Möbel sehr sorgfältig auszuwählen.                   | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eine gelungene Einrichtung ergibt ein harmonisches Ganzes.                     | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin immer auf der Suche nach schönen Dingen für meine Wohnung.             | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |



## WOHLFÜHLRÄUME UND RÜCKZUGSORTE – DIE WIRKUNG VON RÄUMEN

Betreten wir einen Raum, dann reagieren wir immer unmittelbar mit Gefühlen, noch bevor wir bewusst wahrnehmen und analysieren, was wir in dem Raum eigentlich schön oder nicht schön finden.

Die Wirkung eines Raumes ist den meisten Menschen erst einmal nicht bewusst, dennoch beeinflusst sie unser Wohlbefinden, unser Verhalten, unsere Gesundheit und unsere Beziehungen. Warum wir auf bestimmte Eigenschaften von Räumen reagieren und uns in manchen Räumen sofort wohlfühlen, in anderen aber nicht, kann die Wohnpsychologie erklären.

Der zunehmende Bedarf an einer wissenschaftlich fundierten, aber gleichzeitig gut lesbaren Einführung in das Thema der Wohnpsychologie wird in diesem Buch gedeckt. Gleichzeitig liefert die Autorin sehr konkrete Empfehlungen und Praxistipps für die eigene Raumgestaltung. So lässt sich nicht nur ein optisch schönes Zuhause schaffen, sondern auch ein emotionaler Wohlfühlraum und Rückzugsort.

### DR. BARBARA PERFAHL

absolvierte ihr Diplomstudium der Psychologie an der Universität Wien und ihre Promotion an der Universität Leipzig. Bereits seit dem Studium beschäftigt sie sich mit Architektur und Raumgestaltung sowie Wohnthemen und den damit verbundenen Überschneidungen zur Psychologie. Seit 2008 ist sie selbstständig als Wohnpsychologin tätig. Sie berät Privatpersonen und Firmen bei der Gestaltung von Wohn- und Geschäftsräumen auf der Basis wohn- und architekturpsychologischer Erkenntnisse und unterstützt Medien als Expertin für Wohnfragen.



[www.blottner.de](http://www.blottner.de)

Wohnpsychologie für die Praxis – Wie aus Räumen ein Zuhause wird  
144 Seiten, 53 farbige Bilder. Format 17 x 24 cm. Fester Einband  
Euro 24,90 (D) • Euro 25,60 (A) • CHF 32,50