

# Wohnen bestimmt die

von Rudolf Vogl, Beratender Anthropologe und einer der Spezialisten



Isst es Ihnen nicht auch schon so gegangen: Sie kommen in ein Haus, eine Wohnung und haben sofort das Gefühl: Hier könnte ich auch leben! Sie sind entspannt und fühlen sich wohl. Sie kommen in eine andere Wohnung, und dort „werden

sie nicht warm“: Irgendetwas stimmt dort nicht. Sie fühlen sich unbehaglich und gestresst und sind froh, wenn Sie gehen können.

Man kann oft nicht genau erklären, warum man sich in einer Umgebung so völlig „zu Hause fühlt“ und in einer anderen Umgebung das Gefühl hat, nicht „hineinzupassen“. Offenbar gibt es Wechselwirkungen zwischen dem Menschen und seiner Umgebung, die – meist unbewusst und unterschwellig – die Lebensqualität entscheidend beeinflussen. Diese Wechselwirkungen sind nicht neu. Sie sind so alt wie die Menschheit – zu einem guten Teil sogar noch älter: Neben der Nahrung war die „Wohnung“ nicht nur für die Entwicklung des Menschen, sondern schon für seine tierischen Vorfahren eine der Grundbedingungen des Überlebens.

Es scheint, dass wir diese Wechselwirkungen derzeit nicht ernst genug nehmen. Während die Medien uns tagtäglich eine Fülle gut gemeinter Ratschläge für die „richtige“ Ernährung geben, sind wir im Hinblick auf das „richtige“ Wohnen weit gehend uns selbst überlassen. Dabei gibt es aus neueren Forschungen genügend ernst zu nehmende Hinweise, dass unsere Lebensqualität von der Art des Wohnens genauso abhängt wie von der Ernährung oder Lebensführung.

## PSYCHISCHE (SEELISCHE) GESUNDHEIT

Die immer deutlicher werdenden Anzeichen der Stressbelastung im heutigen Leben haben dazu geführt, dass man den Stressoren – also den Verursachern der Stressbelastung – immer mehr Aufmerksamkeit schenkt. In diesem Zusammenhang ist in jüngster Zeit auch das Wohnen ins Blickfeld geraten. So schreibt z. B. der Verhaltensforscher Konrad Lorenz aus den Erkenntnissen seiner Forschung:

„Unzureichende oder ungeeignete Wohnverhältnisse bewirken Unausgeglichenheit und permanente Unlust; nicht-wohnbefriedigte Menschen sind immer auf der Suche nach etwas, was sie selbst nicht wissen, sind dauernd irgendwie unzufrieden, verbreiten Unfrieden ... Erfüllter Wohntrieb hingegen befriedet den Menschen, erlöst ihn von ständig bohrender Unrast, macht ihn ruhig, seelisch gesund und gelassen, macht ihn frei ...“

Unsere Lebensformen verändern sich, die Wohnung bekommt einen neuen Stellenwert: Freizeitaktivitäten und Geselligkeit werden zunehmend in die Wohnung zurückverlegt, und der immer frühere und län-

gere „Ruhestand“ macht die Wohnung wieder zum Mittelpunkt. Da kann es nicht gleichgültig sein, ob das „Psycho-Klima“ der Umgebung, in der man sich einen Großteil seiner gesamten Lebenszeit aufhält, die eigene Persönlichkeit bestätigt, streichelt, stützt und fördert oder sie stört, irritiert und behindert und in ständigem Widerspruch zu ihr steht.

## PHYSISCHE GESUNDHEIT

Die Stimmen einzelner Warner, die schon früher darauf hinwiesen, dass eine falsche Wohnumgebung nicht nur psychische Beeinträchtigungen, sondern auch gesundheitliche Störungen zur Folge haben könnte, wurden meist nicht ernst genommen. Schädigungen durch Einflüsse der Wohnung finden allenfalls dann breite Aufmerksamkeit, wenn man in der Bausubstanz oder Einrichtung tatsächlich Giftstoffe nachweisen konnte.

Erst ein neuer Wissenschaftszweig, die Psycho-Neuro-Immunologie (PNI), die der Medizin neue Grundlagen gibt, konnte überzeugend nachweisen, dass psychische Beeinträchtigungen auf dem Wege über das Immunsystem auch die körperliche Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen.

Durch einfache molekularbiologische Tests (ein Tropfen Blut genügt dafür!) lässt sich zeigen, dass die Wohnung mit ihrer Raumanordnung und Einrichtung, ihren Formen, Materialien und Oberflächen, ihren Farben und Lichtverhältnissen Auswirkungen nicht nur auf die „Stimmung“, sondern unmittelbar auch auf den Körper und seine Lebensvorgänge hat. Wir können also heute feststellen: Eine falsche Wohnwelt beeinträchtigt die Lebensqualität!

Wenn uns beim Aufenthalt in der Wohnung falsche Raumaufteilungen und Möbelformen, falsche Materialien und Oberflächen, falsche Farben und Lichtverhältnisse – meist unbewusst und deshalb umso wirksamer – beständig „gegen den Strich bürsten“, drückt das nicht nur auf die Stimmung und erzeugt einen Dauerstress, sondern schwächt auch das Immunsystem und macht dadurch anfälliger für körperliche Störungen.

Die richtige Wohnwelt verbessert die Lebensqualität!

Wenn das „Psycho-Klima“ der Wohnung mit der eigenen Person harmoniert, fördert das die innere Ausgeglichenheit, wirkt dem Stress entgegen und stärkt das Immunsystem. Es wird damit zur wesentlichen Hilfe, um den Belastungen der Welt von heute seelisch und körperlich erfolgreich begegnen zu können.

## MENSCHEN SIND VERSCHIEDEN

Wenn wir heute so genau wissen, was uns gut tut und was nicht, müsste es doch ein Leichtes sein, die „ideale“ Wohnung für jedermann genau zu planen und festzulegen. Dem steht aber etwas anderes entgegen:

# Lebensqualität

des BANKPRIVAT-Experten-Netzwerks

Menschen sind von Natur aus verschieden. Diese einfache Tatsache ist bisher in einem wichtigen Aspekt des Lebens entschieden zu kurz gekommen: beim Wohnen. Die unterschiedlichen Wohnbedürfnisse sind mehr als eine Frage des „Geschmacks“, über den sich bekanntlich streiten lässt. Sie sind vielmehr Ausdruck der Unterschiede in der Tiefe menschlicher Persönlichkeit.

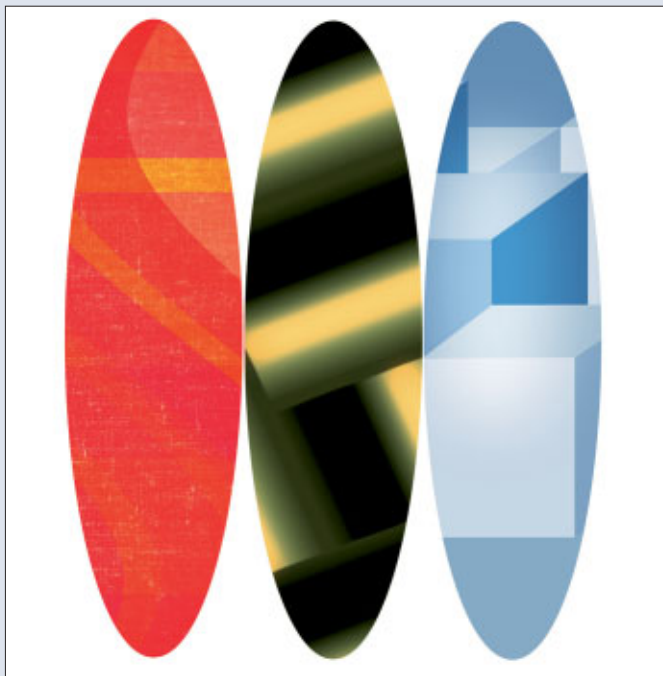


ILLUSTRATION: THOMAS KÜSSIN

## DREI GRUNDSTRUKTUREN

Einen zuverlässigen Schlüssel für individuelle Unterschiede liefern wissenschaftliche Erkenntnisse, die der Hirnforscher Paul MacLean am National Institute of Mental Health in den USA erarbeitete:

In seiner Entwicklung hat das Gehirn nacheinander drei Schichten gebildet, die in unserem „drei-einigen Gehirn“ zwar ständig zusammenarbeiten müssen, dabei aber doch ihre Eigenart wahren. Ihr gegenseitiges Stärkenverhältnis ist individuell unterschiedlich vorgegeben und bestimmt damit die Persönlichkeit (siehe auch PRIVATMAGAZIN Juni 2003, S. 23/24). Dieser Schlüssel ermöglicht Aussagen über individuelle Eigenarten und Motive – z. B. auch über individuelle Wohnbedürfnisse.

Aus umfangreichen Untersuchungen wurden in den letzten Jahrzehnten drei „Prototypen“ des Wohnens erkennbar, die sich in ihren Wohnbedürfnissen deutlich unterscheiden:

- der Prototyp „NEST“,
- der Prototyp „BURG“,
- der Prototyp „REFUGIUM“.

Um „richtig“ zu wohnen, muss man diese drei Wohnwelten in ihren Grundzügen verstehen. Die Unterschiede dieser Wohnwelten sind nicht bloße Äußerlichkeiten. Es sind Strategien zum Überleben, wie sie sich in der Evolution herausgebildet haben.

Wenn Sie die wesentliche Eigenart jeder dieser Wohnwelten erfassen, werden Sie leicht auch Einzelheiten richtig zuordnen können. Hier eine grobe Zusammenstellung:

- ▶ NEST (behaglich, gemütlich, warm)  
Funktion: Geborgenheit  
Qualität: rund, weich und warm („Nestwärme“)  
Zeitbezug: Kontinuität, Tradition  
Materialien: natürlich, warm, gediegen  
Formen: gerundet, fließend, natürlich  
Farben: natürlich, freundlich, warm
- ▶ BURG (repräsentativ, großzügig, wuchtig)  
Funktion: Freiheit, Herrschaftsanspruch  
Qualität: weit, offen, „reiz“voll  
Zeitbezug: Augenblick  
Materialien: schwer, hart, massiv  
Formen: wuchtig, großzügig, ausladend  
Farben: bunt, lebhaft, Kontraste
- ▶ REFUGIUM (abschirmend, individuell, zweckmäßig)  
Funktion: Abschirmung, Für-sich-Sein  
Qualität: „reiz“arm, geordnet  
Zeitbezug: zeitlos und daher zukunftssicher  
Materialien: leicht, kühl, glatt  
Formen: gerade, streng, einfach  
Farben: dezent, nicht bunt, kühl

## Speziell für PRIVATMAGAZIN-Leser

Bei jedem Menschen sind diese drei Wohnwelten vertreten, jedoch in unterschiedlicher Gewichtung. Dr. Rudolf Vogl hat auf Basis des „Triune Brain“-Modells eine Wohnprofil-Analyse entwickelt, mit deren Hilfe klar herausgearbeitet werden kann, welche Umgebung zu jemandem passt und welche nicht. Die BANKPRIVAT bietet nun interessierten Lesern die Möglichkeit, sich ihr persönliches Wohnprofil erstellen zu lassen; für Details und Anmeldung wenden Sie sich bitte an Mag. Helene Pusswald, Tel.: 01/537 40 110, e-Mail: [helene.pusswald@bankprivat.com](mailto:helene.pusswald@bankprivat.com)