



Deine persönlichen Räume selbst gestalten



Du möchtest Deine persönlichen Räume selbst gestalten. Dazu sind zwei Vorüberlegungen wesentlich, bzw. kannst Du Dir diese Fragen stellen:

- Welches Ziel habe ich für diesen Raum? (was soll die Gestaltung in mir bewirken? bzw. wie möchte ich mich in diesem Raum fühlen?)
- Durch welche Gestaltung kann ich dieses Ziel erreichen?

Räume wirken auf uns meist unbewusst. Dies bedeutet, dass wir diese Wirkung nur dann klar beschreiben können, wenn wir nachspüren wie diese Wirkung für uns ist. Wie man das machen kann, habe ich im Artikel „die Wirkung Deiner Räume erkennen“ beschrieben. Wenn wir Räume umgestalten, dann brauchen wir eine Beschreibung des Ist-Zustandes (die aktuelle Wirkung) und das Ziel oder den Soll-Zustand.

Ziele definieren oder Bedürfnisse ordnen

Um Deine persönlichen Räume zu gestalten brauchst Du Ziele, die in Dir selbst liegen, sonst werden es keine persönlichen Räume. Diese Ziele könnten etwa so aussehen:

*Ich möchte einen Bereich der Wohnung so gestalten,
dass ich dort gut abschalten und mich erholen kann*

Ist dieses Ziel für Dich nicht sofort klar, so kannst Du Dir folgende Fragen stellen:

- Welchen Tätigkeiten soll dieser Raum dienen?
- Gibt mir dieser Raum die Weite, die ich mir gerade wünsche?
- Gibt mir dieser Raum die Geborgenheit, die ich mir gerade wünsche?
- Fördert dieser Raum die Erholung, die ich gerade brauche?
- Kann ich in diesem Raum so kommunizieren, wie ich es gerade möchte?
- Gibt mir dieser Raum die Privatheit, die ich brauche?
- Kann ich mich in diesem Raum so konzentrieren, wie es für meine Arbeit notwendig ist?
- usw.



Du kannst also über die Bedürfnisse zu Deinen Zielen gelangen. 4 wesentliche Bedürfnisgruppen habe ich in den ersten 4 Artikeln dieser Reihe beschrieben. Gesundheit, Beziehungen, Erfolg und Sicherheit sind unsere wichtigsten Bedürfnisse, die in Deinen Räumen repräsentiert sein sollten. Dort habe ich auch beschrieben, wie Räume diesen Bedürfnissen entsprechen können. In vielen Punkten sollte man natürlich noch mehr ins Detail gehen. Dies ermöglicht Dir die Information aus den MINI – Kursen.

Gestaltungsmittel, die uns zur Verfügung stehen

Räume können wir durch vielerlei Gestaltungsmittel unseren Bedürfnissen anpassen. Die Frage lautet dann:

*welches Gestaltungsmittel wende ich wie an,
damit ich meine Bedürfnisse richtig umsetze*

Hier beginnt nun die Feinarbeit oder auch die Umsetzung der Raumgestaltung. Die Gestaltungsmittel habe ich wieder in Gruppen zusammen gefasst, die ich hier knapp umschreibe.

Gestaltungsmittel Abgrenzung

Eine tatsächliche oder auch eine symbolische Grenze zu setzen ist ein enorm wirksames Mittel der Raumgestaltung. Wollen wir etwa in einem großen Wohn- und Esszimmer, einen persönlichen Bereich zum Lesen für uns selbst gestalten, so ist der erste Schritt sicherlich der, eine gewisse Abgrenzung vorzunehmen. Vielleicht stelle ich ein Regal als Raumteiler auf und schaffe damit eine persönliche Zone. Oder ich gestalte diesen Bereich so individuell, dass meine Mitbewohner/innen diesen sofort als den meinigen erkennen. Mit Abgrenzung erreichen wir Privatheit und Individualität. Wir erlangen damit mehr Sicherheit durch Blickschutz und wir verbessern unsere Gesundheit, indem wir einen Raum schaffen wo wir besser abschalten können (uns besser erholen können). Eine klare Abgrenzung verbessern jedoch auch unsere Beziehungen, auch wenn viele das Gegenteil vermuten. Sind solche Zonen (Lesebereich) klar zugeordnet, dann entsteht mehr Klarheit in der Raumnutzung und Klarheit in der Beziehung. In psychologischen Forschungen wurde festgestellt, dass klare Territorien, Aggression oder innere Reserviertheit in Familien verhindern.

Gestaltungsmittel Licht und Farbe

Farbe ist meist das erste, woran wir denken, wenn wir Räume neu gestalten wollen. Bei Licht und Farbe ist die Wirkung sowohl bewusst als auch unbewusst. Was meine ich damit?

Bei der Farbauswahl sollte man auf drei Ebenen denken:

- individuelle Präferenzen oder Lieblingsfarben – bewusst
- symbolische Farbwirkung – teilweise unbewusst



- physiologische Farbwirkung – größtenteils unbewusst

Gefahr in der Farbauswahl besteht nun darin, dass man die eigene Lieblingsfarbe verwendet, und diese möglicherweise, der gewünschten Farbwirkung entgegen steht. Möchte ich in einem Raum abschalten, so sollte ich hier keine allzu aktivierende Farbe wie Rot verwenden.

Beim Licht sind, ähnlich wie bei der Farbe, bewusste und unbewusste Wirkungsfaktoren stark miteinander verknüpft. Meist merken wir, wenn irgendwo zu wenig Licht besteht, kaum werden wir jedoch merken, ob die Lampe auch die richtige Lichtfarbe ausstrahlt. Blaues und kühles Licht wirkt aktivierend, rotes und warmes Licht wirkt entspannend. Bei den Farben ist es genau anders herum, hier sind die warmen Farben aktivieren und die kühlen entspannend.

Wir sehen also, dass es gerade bei der Farb- und Lichtgestaltung, enorm wichtig ist das Ziel richtig zu definieren. Wenn mein Ziel für einen Raum Entspannung und Erholung lautet, werde ich auch die richtigen Farben und das richtige Licht dazu finden. Beschreibe ich mein Ziel ungenau, dann sind Fehler vorprogrammiert.

Gestaltungsmittel Materialien und Oberflächen

Materialien und Oberflächen wirken visuell und durch Berührung auf unser Wohlbefinden. Kaufentscheidend ist meist der visuelle Eindruck. Dies führt für die Raumqualität dann möglicherweise zu Fehlentscheidungen. Bleiben wir beim Ziel Entspannung und Erholung, dann sind weiche und warme Materialien das Mittel der Wahl. Die aktuelle Dominanz der kühlen Materialien und Oberflächen, wird so manches Geborgenheitsgefühl verhindern.

Gestaltungsmittel Akustik

Unter Gestaltung verstehen wir meist die optische Qualität. Unser Wohlbefinden hängt jedoch von allen Sinnen ab. Neben der Berührungsqualität ist es vor allem die Akustik, die wir beachten sollten. Besonders, wenn wir Räume gestalten, wo viel kommuniziert werden soll, dann brauchen wir eine gute Akustik, sonst leidet das Gespräche.

symbolische Gestaltungsmittel

Von symbolischen Gestaltungsmittel spreche ich dann, wenn gewisse Dinge für uns eine persönliche Bedeutung haben. Häufig wird übersehen, dass diese Symbolik nicht nur in die Vergangenheit, sondern auch in die Zukunft weisen kann. Du kannst ein Ziel, das Du erreichen willst, im Raum manifestieren. Das bedeutet, Du gestaltest Deine Räume so, dass das darstellen, was Du erreichen willst. Mit diesem Gedanken, kannst Du Dein Leben selbst gestalten. Das ist das Geheimnis vieler erfolgreicher Menschen.



Vor jeder Gestaltung an das Ziel denken

Es gibt unzählige Gestaltungsmittel für unsere Räume. All das hier beschriebene und noch viel mehr können wir verwenden, sollten jedoch nicht nur daran denken „Was gefällt mir gut?“ sondern vor allem „Was brauche ich damit ich den Raum so nutzen kann, wie es mir gut tut?“. Wir sollten also vor jeder Gestaltung von Räumen an das Ziel denken, das wir damit erreichen wollen.

Viel Erfolg mit Deinen Räumen wünscht Dir

Herbert Reichl