

# Die Architektur des Glücks

---

Wohnraumplanung psychologisch betrachtet –  
damit aus einem Haus (d)ein Zuhause wird.

Leseprobe

## Impressum

© DI Manuela Eitler-Sedlak, MSc

Layout Umschlag: E. Weber Verlag

Coverfoto: Maja Sedlak, fotografiert von Sabine Jackson

Layout Kern: Manuela Eitler-Sedlak

Fotos: Sabine Jackson, Manuela Eitler-Sedlak

ISBN:

Druck: expressprint

## **Inhalt**

<b>1. Einleitung - Die Architektin des Glücks .....</b>	<b>7</b>
<b>2. High-Style-Haus oder Wohlfühl-Zuhause?.....</b>	<b>14</b>
<b>3. Die Rolle der Wohn- und Architekturpsychologie bei der Planung und Gestaltung von Wohnungen und Häusern .....</b>	<b>21</b>
<b>4. Wohnpsychologie aus der Sicht der positiven Psychologie .....</b>	<b>25</b>
4.1. P – Positive Gefühle – Wohnen mit allen Sinnen .....	32
4.2. E – Engagement – Mit Kopf, Herz und Händen .....	42
4.3. R – Positive Beziehungen – Miteinander reden und aktiv Zuhören..	48
4.4. M – Sinn und Werte – Herzenswunschforschung .....	56
4.5. A – Ziele und Erfolg – Wie die Wohnumgebung zur persönlichen Entwicklung und Erfüllung beitragen kann .....	64
<b>5. Wurzeln und Flügel .....</b>	<b>70</b>
5.1. Wurzeln – Sicherheit als Nährboden für Geborgenheit.....	76
5.2. Flügel – Ausblick, Gestaltungsfreiheit, Naturbezug.....	82
5.3. Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen .....	88
<b>6. Feng-Shui in der westlichen Welt .....</b>	<b>94</b>
<b>7. Bedürfnisanalyse und Entwurfsplanung in der Praxis .....</b>	<b>102</b>

"Architektur ist  
im Idealfall immer  
direkte Auseinandersetzung  
mit dem Menschen."

---

Richard Meier



# 1

Leseprobe

# 1. Einleitung - Die Architektin des Glücks

Ein Haus besteht aus Wänden, Decken, Dächern, Stiegen, Fußböden, Fenstern, Türen, Elektro- und Wasserleitungen, Beleuchtung und vielen anderen großen und kleinen, wichtigen und nützlichen, schönen und nötigen Dingen. Es muss ein gutes Fundament und eine verlässliche Statik haben, damit es auch nach vielen Jahren noch stabil ist. Es muss vor Hitze, Kälte, Regen und Wind schützen. Es muss den Bestimmungen der Bebauung im jeweiligen Ort entsprechen.

*Aber ist so ein Haus, wenn es all diesen Anforderungen entspricht, schon ein Zuhause?*

„Zuhause“ ist ein Begriff, mit dem ich mich schon sehr lange beschäftige. Schon als Kind habe ich am liebsten LEGO-Häuser oder Puppenwohnungen aus Karton gebaut. In meinem Zimmer habe ich immer wieder umgestaltet, Möbel verstellt und Wände bemalt. Gerne habe ich meinem Vater, der mit Herz und Seele Baumeister war, zugeschaut, wenn er auf seinem Zeichentisch Pläne für Einfamilienhäuser gezeichnet hat.

Der Grund, warum ich Architektur studiert habe, waren nie große Prestigeprojekte, Hochhäuser oder freihängende Brücken. Ich wollte viel lieber Räume und Häuser für echte Menschen entwickeln. Dabei hat mich am meisten die Phase ganz zu Beginn der Planung interessiert, weil es mir große Freude macht, den Menschen zuzuhören und ein Gespür da-

für zu entwickeln, wie sich Wohnen für sie anfühlt. Beim Zeichnen der ersten Skizzen und Tüfteln an der optimalen Raumaufteilung komme ich immer wieder in diesen wunderbaren „Flow“-Zustand, der mich glücklich macht und gleichzeitig gute Ergebnisse hervorbringt.

Nach Abschluss meines Architekturstudiums hat man mir oft gesagt, dass es nicht möglich sein wird, „nur“ Entwürfe zu zeichnen. Zu einer Architektin gehören nun mal auch Detailplanung, Ausschreibungen und Polierpläne. Immer wieder hörte ich, dass ich mir nicht nur „die Rosinen herauspicken“ kann und dass ich auch die anderen Bereiche abdecken muss. Aber genau das wollte ich nie. Ich weiß sehr genau, wo meine Stärken liegen – eben nicht bei den Ausschreibungen und Detailplanungen. Das können andere viel besser als ich und es fühlt sich für mich nicht richtig an, etwas als meine Leistung anzubieten, von dem ich nicht überzeugt bin, dass ich es wirklich gut kann.

Es war allerdings nicht sofort nach dem Studium möglich, mich vollkommen auf den Entwurf zu konzentrieren. Ich habe in verschiedenen Büros gearbeitet und wichtige Erfahrungen gesammelt. Vor allem durch Fehler und Rückschläge habe ich immer wieder dazu gelernt und neue Weichen gestellt. Architektur ist für mich viel mehr als ein Beruf. Es ist eine ganz besondere Aufgabe, Paare und Familien ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten und dazu beizutragen, dass aus ihrem Haus ein echtes Zuhause werden kann.

Es ist jedes Mal ein neues Abenteuer für mich, wenn ein Paar oder eine Familie zu mir kommt und mir ihre Wünsche anvertraut und ich versuche, immer wieder ganz von vorne anzufangen und alles andere zu vergessen. Natürlich funktioniert dieses Vergessen nicht ganz und ich halte es auch für sinnvoll, bei meinen Beratungsgesprächen meine persönliche Erfahrung einfließen zu lassen. Aber an erster Stelle stehen immer die Bauherren, da nur sie wissen, wie und wo sie leben wollen und was sie brauchen, um sich wohl zu fühlen.

Manchmal ist dieses innere Wissen allerdings ein bisschen verschüttet durch die Flut an äußeren Einflüssen, die täglich auf uns einströmt und deshalb muss man zu allererst einen Weg finden, um zu den wahren Wünschen und Vorstellungen durchzudringen.

Zuhören, auch zwischen den Worten verstehen, hineinfühlen und nachhaken und dann alle Eindrücke, die ich habe, in ein Gebäude umwandeln, das nach einigen weiteren Besprechungen und Anpassungen ein Haus mit einer Seele wird. Dabei ist es mir persönlich nicht wichtig, dass man bei den von mir geplanten Häusern meine Handschrift oder einen gewissen Stil erkennt – eher im Gegenteil. Ich finde das Haus besonders gelungen, wenn man die Handschrift der Bewohner erahnen kann.

Natürlich ist es auch enorm wichtig, dass der Entwurf dann entsprechend umgesetzt wird und es gehört viel Geschick und Können des Bauleiters und vieler Handwerker dazu,

dass das Ergebnis dem entspricht, was im Entwurf versprochen wird. Bei einem so großen Projekt wie einem Haus gibt es unzählige Details und technische Lösungen, die beachtet werden müssen.

Allerdings, wenn der Entwurf nicht einwandfrei ist, also stimmig für die künftigen Bewohner und genau nach ihren Bedürfnissen erstellt, dann kann trotz aller Technik und Detailgenauigkeit kein Zuhause entstehen.

Die psychologische Seite der Architektur hat mich schon während meines Studiums besonders interessiert. Leider gab es damals so gut wie keine Fortbildungsmöglichkeiten in diesem Bereich. Immerhin habe ich mich im Rahmen meiner Diplomarbeit mit der Planung eines Einfamilienhauses unter Einbeziehung von Feng-Shui und westlicher Psychologie beschäftigt.

Viele Jahre später bin ich durch die sehr intensive Beschäftigung mit dem Flow-Zustand auf das Thema Glück gestoßen. Ich habe mich im Zuge einer Ausbildung mit Glückstraining und positiver Psychologie beschäftigt und darf seither immer wieder Kindern, Eltern und Lehrenden vermitteln, was sie selbst zu ihrem eigenen Glück und Wohlbefinden beitragen können.

*Aber warum beschäftigt sich eine Architektin plötzlich mit den Themen Glück und positive Psychologie?*

Auf den ersten Blick wundern sich viele, aber sollte es nicht Ziel jeder Wohn-Architektur sein, die Bewohner in ihrem Lebensglück, ihrem körperlichen und seelischem Wohlbefinden zu unterstützen? Aus meiner Sicht schon.

Die Ergebnisse der Forschungen im Bereich Wohn- und Architekturpsychologie, die ich in einem sehr spannenden Lehrgang am Institut für Wohn- und Architekturpsychologie kennenlernen durfte, bestätigten mich einerseits auf meinem Weg und zeigten mir auch viele zusätzliche Aspekte, die ich davor noch nicht beachtet hatte.

Damit schließt sich hier für mich ein Kreis und ich will in diesem Buch beschreiben, welche Zusammenhänge zwischen der uns umgebenden Architektur und unserem persönlichen Glücksempfinden bestehen können.

DI Manuela Eitler-Sedlak, November 2020

„Und für uns alle war es die Erschaffung eines Ortes, an dem man sich nicht erklären muss, an dem man einfach ‚sein‘ darf.“

---

Oona Horx-Strathern



2  
Leseprobe

## 2. High-Style-Haus oder Wohlfühl-Zuhause?

Wenn ein Paar sich damit beschäftigt, ein Haus zu bauen, zu kaufen, umzubauen oder neu einzurichten, ist es sehr vielen äußeren Einflüssen ausgesetzt. Werbung, Hochglanzmagazine, die Wohnungen von Freunden oder Eltern, gut gemeinte Ratschläge von vielen Seiten.

Laut Antje Flade, Expertin im Bereich Wohnpsychologie, bevorzugen schon Architekturstudenten „high style“ Häuser, von Architekten geplante Häuser.<sup>1</sup> Wahrscheinlich denken sie dabei an gerade Linien, klare Flächen oder was sonst gerade „modern“ erscheint. Das wäre ja grundsätzlich kein Problem, solange diese Vorstellung mit denen der Bauherren zusammen passen. Wenn es den Wohnbedürfnissen und den Wünschen der zukünftigen Bewohner entspricht, ist es auch absolut gut und richtig, „high style“ Häuser zu planen. Aber es passt halt nicht immer.

Erstaunlich ist, dass man beim Architekturstudium (zumindest zu meiner Zeit) so wenig über Einfamilienhäuser und individuelle Planungen lernt. Die Bedürfnisse der künftigen Bewohner sind da eher zweitrangig, vielmehr geht es um Standardlösungen, optimale m<sup>2</sup>-Zahlen, Wirtschaftlichkeit usw.

---

<sup>1</sup> Antje Flade, „Wohnen psychologisch betrachtet“, S. 50

Sehr oft ist es nicht möglich, die zukünftigen Nutzer in die Planung mit einzubeziehen, da sie bei großen Wohnhausanlagen oft noch nicht bekannt sind. In diesem Fall haben die Planer die Aufgabe, die allgemeinen Bedürfnisse von Erwachsenen, Familien, Jugendlichen und Kindern – die dank der Wohn- und Architekturpsychologie schon sehr gut erforscht sind – in ihren Entwürfen zu berücksichtigen so gut es geht.

Besonders schön ist es allerdings, wenn die künftigen Bewohner bekannt sind, weil man dann nicht für eine unbekannte Masse plant, sondern für Herrn Maier oder Frau Schmidt, weil diese Menschen ein Gesicht und eine Stimme haben und weil man bei genauem Zuhören herausfinden kann, was sie brauchen, um sich in ihrem Haus wohlfühlen. Dass das manchmal nicht den gängigen Vorstellungen von „Architektur“ und „high style“ entspricht, ist eine andere Sache. Es ist die Aufgabe des Architekten oder der Architektin, die losen Wünsche und Anforderungen in einen Rahmen zu bringen und alles ins rechte Licht zu rücken, also dem Ganzen eine sinnvolle Struktur, eine ansprechende Hülle und vor allem eine Seele zu geben.

Entscheidend für die Bauherren ist, dass sie wissen, worauf sie sich einlassen. Bei der Wahl eines geeigneten Architekten oder Planers ist es auf jedem Fall sinnvoll, sich nicht nur seine fertigen Werke (sofern möglich) anzusehen, sondern mit den Menschen zu sprechen, die darin wohnen. Es ist wichtig, ob sie sich bei der Planung verstanden und wahrgenommen

gefühl haben – und am wichtigsten ist natürlich, ob sie mit dem Ergebnis zufrieden sind. Denn keine Architekturzeitschrift und keine Wettbewerbskommission kann beurteilen, ob ein Haus wirklich gelungen ist – sondern nur die Bewohner selbst.

Es braucht schon eine gewisse Portion Mut, sich zu Beginn der Planung von all den fertigen Lösungen, die in Magazinen und Werbungen präsentiert werden, zu lösen und sich auf einen ganz eigenen Weg zu begeben. Aber es lohnt sich, gerade in der Anfangsphase erst mal (scheinbar) drei Schritte zurückzugehen, die eigenen Überzeugungen nochmal zu hinterfragen und sozusagen alles zu löschen, das man bei anderen, in Hochglanzmagazinen oder Schauhäusern gesehen hat. Nur dann hat man eine leere Leinwand vor sich, auf die das eigene, wirklich passende Haus gemalt werden kann.

„Architekturpsychologie ist eine psychologische Disziplin, mit dem Ziel, die Interaktionen von Menschen mit der gebauten Umwelt zu verstehen.“

---

Antje Flade (2008)