

# Liebe Leserinnen und Leser

Wohnen sei die intimste Beziehung, die wir mit unserer Umwelt eingehen, schrieb die amerikanische Umweltpsychologin Susan Camille Saegert in den 80er Jahren. Bleiben wir länger an einem Ort, verändert dieser uns und wir verändern ihn und wir gestalten ein Zuhause, in dem wir uns wiederum selbst erkennen können.

Die Individualisierung unserer Gesellschaft prägt diese intime Beziehung auf vielfache Weise. Je vereinzelter wir sind, desto stärker suchen wir nach Normen, die uns Orientierung geben, Psychologen und Psychologinnen nennen diesen Mechanismus „soziale Bewährtheit“. „Da ich nicht als Einzelmensch leben möchte“, erklärt mir Umweltpsychologin Antje Flade, „sondern immer noch ein soziales Wesen bin, schau ich: Was machen die anderen, die einen ähnlichen Lebensstil haben wie ich?“ Und das führt dann dazu, dass man in vielen Wohnungen ähnliche Couchlandschaften findet.

Die hohe Mobilität und die Digitalisierung sind zwei weitere Entwicklungen, die die Art unser Wohnbeziehung verändern, erzählt mir die Wissenschaftlerin. Leben wir häufig an verschiedenen Orten – und womöglich noch in fertig eingerichteten Mikroapartments –, schwächt das unser Gefühl von Identität, da wir uns mit den Orten weder emotional verbinden noch sie gestalten. Einen ähnlichen Effekt haben *Smart Homes*, in denen digitale Geräte uns den Alltag erleichtern sollen: „Das ist im Grunde eine erschreckende Technologie“, findet Flade, „weil sie so viele Aktivitäten, die das Wohnen ausmachen, automatisiert. Zum Menschsein gehört es aber dazu, dass ich nicht nur im Sessel sitze, sondern meine Umwelt gestalte. Es ist das, was Hannah Arendt *Vita activa* nennt.“

Viel wichtiger als ein Roboter, der für uns den Backofen anstellt, wäre für eine glückliche Wohnbeziehung, dass Architektinnen und Architekten flexiblere Wohnräume planen, die uns durch viele Lebensphasen begleiten. Expertin Flade hält dabei nichts von Neubaugebieten mit Häusern, die ausschließlich auf Familien ausgerichtet sind. Denn wenn die Kinder erwachsen werden und ausziehen, leben in einem leeren Haus neben einem leeren Spielplatz oft zwei ältere Menschen und vereinsamen. „Wir müssen Räume so anlegen, dass sie nutzungs offen sind“, sagt Flade. Die Kinderzimmer müssen zu Arbeitszimmern werden können oder zu Wohnzimmern, und idealerweise kann man sie ganz abtrennen, so dass die Wohnungen je nach Bedarf größer oder kleiner werden. Häuser müssen teilbar sein, mehrere Eingänge haben, so dass ältere Menschen bleiben können, wo sie verwurzelt sind, und daneben Menschen einziehen, die sich freuen, eine Wohnung gefunden zu haben. „Diese Art von Flexibilität wäre das Gebot der Stunde“, sagt Flade. „Aber davon ist weit und breit nichts zu sehen.“

Wie eng unser Wohlbefinden und unsere gesamte Lebensplanung mit dem Wohnen zusammenhängen, darum dreht sich diese Ausgabe von *Psychologie Heute compact*. Wir erzählen, welche Spuren die Küche der Großmutter in unserem Unbewussten hinterlassen hat, wie Wohnungsnot seelisch krank macht und wie wir uns selbst in unserer Einrichtung wiederfinden. Eine inspirierende Lektüre, ob in Ihrem Lieblingssessel im Wohnzimmer oder auf der Bank im Park, wünscht Ihnen



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

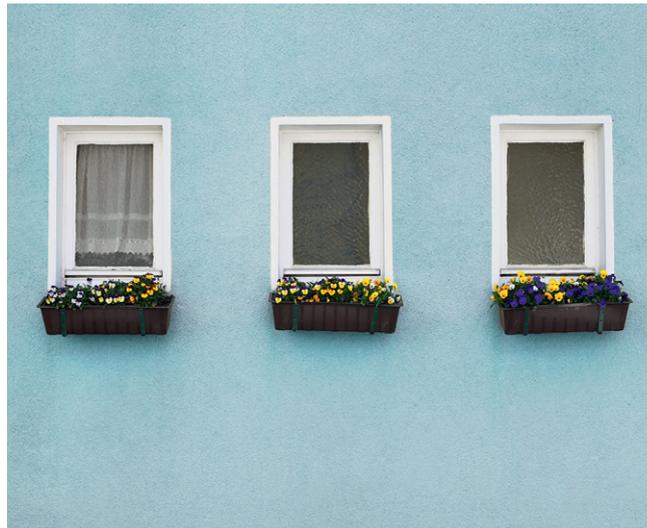
A handwritten signature in black ink, reading 'dorothea siegle'.

# Inhalt

HEFT 66 **Meine Wohnung und ich**

## 06 Die eigenen vier Wände

Eine kleine Geschichte des Wohnens und seiner Bedeutung für den Menschen



## DRINNEN

- 14 Wo die Seele zu Hause ist**  
Warum uns manche Räume guttun und andere nicht
- 19 So geht's: Das richtige Wohnumfeld finden**
- 23 So geht's: Sich eine sichere Höhle bauen**
- 24 Optische Reizüberflutung**  
Die Wohnpsychologin Barbara Perfahl über Störquellen und Lichtblicke
- 26 Wie die Wohnung, so der Mensch?**  
Was unser Heim über uns erzählt
- 33 So geht's: Den Einflüssen des Unbewussten auf die Spur kommen**
- 34 Ein Heim für zwei**  
Der Paarberater Ferdinand Krieg über das Wohnen zu zweit
- 36 DRINNEN compact**  
Kurzmeldungen

## DRAUSSEN

- 40 Die lieben Nachbarn**  
So gelingt das friedliche Miteinander
- 44 Das Glück im Garten**  
Über die vielfältigen Freuden eines eigenen Stückes Natur
- 49 Ein Fleckchen Grün, bitte!**  
Warum ein Park in der Nähe die Gesundheit fördert
- 52 Immer dieser Lärm**  
Wie die Beschallung uns stresst und schadet
- 56 Unter uns**  
Wohl und Wehe gemeinschaftlicher Wohnformen
- 62 DRAUSSEN compact**  
Kurzmeldungen

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel



# DARÜBER HINAUS

- 66 Tristesse im Neubauviertel**  
Architekturkritiker Niklas Maak im Gespräch
- 70 Auf die Umgebung kommt es an**  
Die Bedeutung des näheren Umfelds für unser Wohlbefinden
- 74 „Die erste Heimat begleitet uns ein Leben lang“**  
Der Philosoph Christoph Türcke über die Macht des Vertrauten
- 77 Test: Will ich hier wirklich wohnen?**
- 78 Eine Frage der Würde**  
Der Stadtsoziologe Andrej Holm zu den psychischen Folgen der Wohnungsnot
- 82 Gemütlich im Süden, unterkühlt im Norden?**  
Wie der Landstrich den Charakter prägt
- 88 DARÜBER HINAUS compact**  
Kurzmeldungen

- 3 Editorial  
5 Impressum  
90 Medien  
95 Cartoon  
96 Markt



Best.-Nr.: 47266  
ISBN 978-3-407-47266-3

## REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion), 6007-310 (Verlag)

## PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

### HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübemann  
**CHEFREDAKTEURIN** Dorothea Siegle

### VERANTWORTLICHE COMPACT-REDAKTEURIN

Anke Bruder

### MITARBEIT

Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

### REDAKTIONSASSISTENZ

Nicole Coombe, Kerstin Panter

### LAYOUT, HERSTELLUNG

Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

### ANZEIGEN

Claudia Klinger

c/o Psychologie Heute

Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386

Fax: 06201/6007-9331

### FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 100565, 69445 Weinheim

Telefon: 06201/6007-330 | Fax: 06201/6007-9331

E-Mail: [medienservice@beltz.de](mailto:medienservice@beltz.de) | [psychologie-heute.de](http://psychologie-heute.de)

### DRUCK

Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

### VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co KG

Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

### COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.

Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie

Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher

Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Bei-

träge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wie-

der. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die

Redaktion keine Gewähr. „Die in dieser Zeitschrift veröffentlichen

Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nach-

druck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotome-

chanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vor-

trag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Daten-

verarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbe-

halten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur

einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch

hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

### BILDQUELLEN

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3: Andreas Reeg. S. 4 links, 12,13:

Addictive Stock/photocase.de. S. 4 rechts, 38, 39: plainpicture/

Danel. S. 5, 64, 65: plainpicture/Helge Sauber. S.6: Silke Weins-

heimer. S. 9: Westend61/Getty Images. S. 14, 15, 17, 20: Steffen

Roth. S. 24: plainpicture/Petra Herbert. S. 25: Wolfgang Lehner.

S. 26, 27: Westend61/Getty Images. S. 29: DEEPOL by plainpic-

ture. S. 34: DEEPOL by plainpicture. S. 35: privat. S. 36 links oben:

plainpicture/Stella Mai. S. 36 rechts oben: Vector Bird/Getty Images.

S. 36 unten: Lilett/Getty Images. S.37: plainpicture/Design

Pics. S. 40: plainpicture/mia takahara. S. 44, 45, 46, 47: Grivina/

Getty Images. S. 49: Irina\_Strelnikova/Getty Images. S. 52 links:

Grynlod/ Getty Images. S. 52 Mitte: S. 70/Getty Images. S. 52

rechts: 4x6/Getty Images. S. 53: Majivecka/Getty Images. S. 54

unten: Majivecka/Getty Images, Naveed Anjum/Getty Images,

Balora/Getty Images, 4x6/Getty Images, Sx70/Getty Images. S.

56, 57: picture alliance/imageBROKER/Daniel Schoenen. S. 59:

Johannes Roßnagel. S. 62 links unten: Bohdan Skrypnik/Getty

Images. S. 62 rechts oben: NASA Photo/Alamy Stockfoto. S. 63

links oben: Ingram Publishing/Getty Images. S. 63 links unten:

Anastasia Krasavina/Getty Images. S. 63 rechts unten: Catalen-

ca/photocase.de. S. 66: plainpicture/Jean-Pierre Attal. S. 68:

Edmund Sumner-VIEW/Alamy Stockfoto. S. 69: Peter-Andreas

Hassiepen. S. 70: Westend61/Getty Images. S. 74: plainpicture/

Friedrich Kayser. S. 76: Karin Creutzig. S. 78: ullstein bild/Boness/

IPON. S. 80: ullstein bild/Boness/IPON. S. 81: Matthias Heyde,

Humboldt Universität zu Berlin. S. 82: plainpicture/Freudenberger.

S. 83: Marlies Plank/EyeEm/Getty Images. S. 84: plainpicture/

Céleste Manet. S. 85: plainpicture/Helga Lorbeer. S. 88 links oben:

ullstein bild/United Archives. S. 88 rechts unten: MD Badsha Me-

ah/Getty Images. S. 89 links: Chuwy/Getty Images. S.89 rechts:

plainpicture/Dr. med. S. 90: DEEPOL by plainpicture/Trevor Ade-

line. S. 91: Das Hochhaus/Avant Verlag, Berlin. S. 92: picture

alliance/Rupert Oberhäuser. S. 94 links: ©Screenshot von Dollar-

street.org. S. 94 rechts oben: A. Troehler. S. 95: Holga Rosen