

KATIA STEILEMANN

# MEINE RÄUME UND ICH

Zusammen sind wir stark

Psyche stärken und Gesundheit boosten  
– dank richtiger Raumgestaltung



KATIA STEILEMANN  
Meine Räume und ich  
Zusammen sind wir stark



Katia Steilemann

# **Meine Räume und ich Zusammen sind wir stark**

Psyche stärken und Gesundheit boosten –  
dank richtiger Raumgestaltung

**LESEPROBE!**

Aus Datenschutzgründen habe ich die Namen meiner Klientinnen und Klienten, Situationen und Erfahrungen erweitert oder verändert.

Buchmanagement und Lektorat: Ariane Costantini

Korrektur: Monika Paff, Langenfeld

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Titelbild: © kameshkova / iStock / Getty Images Plus

Autorenfoto: Stefanie Päßgen

Typografie und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-7583-6683-3**

© Katia Steilemann, Köln 2024

1. Auflage 2024

[www.steilemann.com](http://www.steilemann.com)

Das vorliegende Werk ist in all seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Übersetzung, des Vortrags, der Reproduktion, der Vervielfältigung auf fotomechanischen oder anderen Wegen und der Speicherung in elektronischen Medien.

Ungeachtet der Sorgfalt, die auf die Erstellung des Textes verwendet wurde, können weder Verlag noch Autor für mögliche Fehler und deren Folgen eine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung übernehmen.

In diesem Werk wiedergegebene Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. können auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein und als solche den gesetzlichen Bestimmungen unterliegen.

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>1. Wie Räume uns beeinflussen .....</b>	<b>15</b>
1.1 Wo und wie du wohnst .....	16
1.2 Zustand der Räume .....	20
1.3 Ordnung .....	23
<b>2. Was Räume über uns verraten .....</b>	<b>33</b>
2.1 Symbolik und Bedeutung .....	33
2.1.1 RÄUME .....	34
2.1.2 INNENAUSBAU .....	79
2.2 Dein Einrichtungsstil, Gegenstände und Deko-Objekte .....	83
2.2.1 EINRICHTUNGSSTILE .....	86
2.2.2 GEGENSTÄNDE .....	91
2.3 Formen, Muster, Farben und Materialien .....	104
2.3.1 FORMEN .....	111
2.3.2 MUSTER .....	116
2.3.3 FARBEN .....	126
2.3.4 MATERIALIEN UND TEXTILIEN .....	139
2.4 Düfte und Gerüche .....	149
2.5 Pflanzen .....	160
2.6 Steine .....	171

<b>3. Den Raum und seine Energie wahrnehmen</b> .....	177
3.1 So nimmt man die Energie eines Raumes wahr .....	179
3.2 Was unsere Wahrnehmung beeinflusst.....	182
3.2.1 WOHER WIR KOMMEN .....	182
3.2.2 WER WIR SIND .....	184
3.2.3 WIE WIR UNS JETZT FÜHLEN.....	189
3.2.4 WEN WIR TREFFEN UND WIE LANGE WIR BLEIBEN ...	195
3.2.5 RAUMKLIMA.....	197
3.3 Erhöhte Sensibilität .....	201
<b>4. In 4 Schritten positive Räume gestalten</b> .....	205
4.1 Schritt 1: Raumdiagnose.....	206
4.2 Schritt 2: Blockaden entdecken.....	207
4.3 Schritt 3: Prioritäten und Ziele setzen .....	208
4.4 Schritt 4: Räume verändern.....	210
4.4.1 VOR DEM VERÄNDERN .....	211
4.4.2 PLANUNG.....	212
4.4.3 WENN MANN EINEN PARTNER HAT.....	213
<b>Danksagung</b> .....	215
<b>Anhänge</b> .....	217
<b>Quellen und Literaturhinweise</b> .....	219

# Einleitung

Nein, das ist nicht das hundertste Buch über Ordnung halten, ausmisten und schöner wohnen. Dieses Buch wird dir nicht oberflächlich erzählen, dass der Raum ein Spiegel deiner selbst ist und wie du durch äußere Ordnung auch innere Ordnung schaffst. In diesem Buch zeige ich dir, was Räume mit unserer Psyche und unserem Körper machen. Wie du lernen kannst, Räume, die dir guttun, zu spüren und zu entdecken, was Einrichtung und Deko konkret über dich und deine Gedankenwelt verraten und welche Botschaften sie für uns parat haben.

Obwohl der Raum ein sehr wichtiger Gesundheits- und Glücksfaktor in unserem Leben ist, ist Raumgestaltung noch immer in vielen Fällen etwas, worum sich die Frau kümmern soll, und in den sozialen Medien und Büchern geht es hauptsächlich darum, wie man einen Raum schön einrichtet und diesen klinisch rein und perfekt organisiert. Und genau das muss sich ändern. Dieser Drang nach Perfektion und Sauberkeit ist genauso toxisch, wie unordentlich oder messy zu sein. Räume sind so viel mehr: Sie helfen uns, emotional gesund zu bleiben und genau das Leben zu gestalten, welches wir uns von Herzen wünschen.

Auch wenn du emotional gesund bist und genau das Leben lebst, das du dir vorstellst, heißt das nicht zwangsläufig, dass du auch glücklich bist.



Achtundachtzig Prozent der Dinge, die in uns vorgehen, passieren unbewusst. Aber wie entdecken wir, was alles unbewusst in unserem Herzen und zwischen den Ohren vorgeht? Unsere Räume helfen uns dabei, genau das zu verstehen. Räume sprechen auf ihre eigene Art und Weise zu uns und zeigen uns unsere tiefsten Gefühle und Glaubenssätze auf. Erkennen wir, was sie uns über uns selbst und unsere Gefühlswelt verraten, können wir viel schneller entdecken, was uns von unserem Glück abhält. Bei jeder bewussten Veränderung im Raum verändern wir gleichzeitig etwas in unserem Leben.

Wir leben in einer Welt voller Veränderungen und Herausforderungen. Aus diesem Grund müssen wir auch unsere eigene kleine Welt, die uns umgibt, umgestalten. Wir wollen nicht nur überleben, sondern vor allem mental gesund und stark bleiben.

Es geht nicht darum, radikal auszumisten, unsere Kleidung perfekt gefaltet in den Schubladen zu versorgen oder alle unsere Sachen in tausend unterschiedlichen kleinen und großen Kisten zu verstauen. Es geht darum, dass wir unsere Vorlieben wirklich kennen, uns mit unseren Ängsten und Blockaden verbinden und das beste und authentischste Zuhause für uns und unsere Familie schaffen.

Bewegt uns etwas emotional, egal ob wir dieses Gefühl als positiv oder negativ empfinden, beginnen wir unbewusst, unsere Räume mit einzubeziehen. Die Art und Weise, wie wir mit unseren Räumen umgehen und wie wir sie einrichten, spiegelt unsere Seele wider oder sie verbirgt, was wir nicht preisgeben wollen. Räume machen Veränderungen und Emotionen sichtbar. Räume sind nicht nur hilfreiche Wegweiser: Sie sind so mächtig, dass sie unsere Hormone, Entscheidungen und sogar unsere Meinung beeinflussen können. Sie sind in der Lage, unser Schmerzempfinden, unsere Laune und

unsere Beziehung zu anderen Menschen zu verändern. Sie spiegeln unsere versteckten Glaubenssätze, Verhaltensmuster und Emotionen wider.

In den vergangenen Jahren habe ich mich intensiv mit der Beziehung zwischen Räumen und mentaler Gesundheit auseinandergesetzt. Ich habe viele Erfahrungen gesammelt und mich auf salutogenes Design und mentale Stärke spezialisiert. Heute kann ich es mir nicht mehr vorstellen, Raumberatung und Mental-Coaching nicht zu kombinieren. Ich arbeite oft mit Psychologen zusammen. Ihre Klienten bekommen durch unsere Zusammenarbeit die Möglichkeit, ganzheitlicher an ihren inneren Themen zu arbeiten, wenn sie auch ihre Räume in den Prozess mit einbeziehen. Sei es eine Messie, die sich damit auseinandersetzt, warum sie alles hortet und nichts loslassen kann, oder jemand, der sich in einer depressiven Stimmung befindet und die gesundheitlichen Vorteile von gutem Licht, den richtigen Farben, Formen und Materialien kennenlernt, die ihm helfen können, die Stimmung zu heben und seine innere Uhr wieder richtig ticken zu lassen.

Mit Räumen zu arbeiten bringt auch Verantwortung mit sich. Man erfährt nicht nur vieles über den Menschen, der in diesem Raum lebt oder arbeitet. Die Raumdiagnose ist auch ein sehr wirksames Werkzeug, um Menschen ins Tun zu bringen. Fehlt der Mut, an einer Beziehung zu arbeiten oder sie gar zu beenden, kann eine neue Wandfarbe im Schlafzimmer ein erster Schritt in Richtung Veränderung sein.

Wie alles im Leben hat auch die Raumgestaltung ihre Schattenseiten. Umgestalten und Einrichten kann auch zur Falle werden. Wer ständig umdekoriert, renoviert oder umorganisiert, leidet eventuell unter »Aufschieberitis«. Im Kern geht es darum, dass wir uns nicht

trauen, uns mit unserer Gefühlswelt auseinanderzusetzen. Wir bleiben im Außen aktiv und versuchen dort die vermeintlichen Störellemente zu identifizieren. Das Verhalten des Partners zu verändern ist schwer; eine Vase kann aber in Sekunden umplatziert werden. Es ist einfacher, die Küche neu zu organisieren, als sich mit gesunder Ernährung und Familienkonflikten auseinanderzusetzen.

Glaube mir: Ich weiß, wovon ich spreche. Ich hatte riesen Respekt davor, dieses Buch zu schreiben. Und anstatt einfach loszulegen, räumte ich stundenlang mein Büro auf, und zwar bis zur letzten Büroklammer. In meinem Büro herrschte perfekte Ordnung. Aber ich hatte noch immer keinen einzigen Satz geschrieben.

Was taten die meisten Menschen während Corona? Sie setzten sich nicht mit ihrer Unsicherheit, ihrer Angst oder Panik auseinander. Nein, sie renovierten ihre Wohnungen. Einrichtung war das Thema schlechthin. Während dieser Zeit war ich öfters zu Gast in Radio und Fernsehen. Aber nicht, um über gesunde Räume und mentale Gesundheit zu sprechen, sondern hauptsächlich darüber, wie wir es uns zu Hause gemütlich machen können, wie das perfekte Schlafzimmer aussieht und welche Leuchte zu dieser Zeit im Trend war.

Ich wäre lieber tiefer in das Thema Räume und ihren Einfluss auf unsere Emotionen eingetaucht. Oft wollte ich darüber sprechen, dass wir nicht nach der perfekten Einrichtung streben, sondern unsere Räume authentisch gestalten sollen, sodass sie so richtig zu uns passen. Doch das interessierte in diesem Moment niemanden. Die meisten wollten Quick Fixes und wissen, wie man es sich gemütlich macht. Der Gedanke, »wenn ich es mir schön mache, dann wird mein Leben wieder schön«, war allgegenwärtig. Gerade in

Krisenzeiten jedoch ist es wichtig, dass unsere Räume uns stärken und uns nicht unsere Energie rauben.

Und genau das ist es, was mich motiviert, dieses Buch zu schreiben. Ich möchte dir aufzeigen, wie mächtig deine Räume wirklich sind und welche tollen Wegweiser zur Selbsterkenntnis deine eigenen vier Wände sein können. In diesem Buch lernst du, deine Räume nicht nur zu lesen, sondern auch zu spüren, welche Art von Räumen du brauchst, um mental stark und emotional ausgeglichen zu sein.

Über die Jahre habe ich erkannt, dass, wenn wir bestimmte Dinge in unseren Räumen verändern und reparieren, wir gleichzeitig auch etwas in dem damit verbundenen Lebensthema in Bewegung setzen. Räume funktionieren ähnlich wie unser Körper. Wir müssen achtsam mit ihnen umgehen, sie pflegen und ihnen täglich etwas Gutes tun. Schluss mit der Angst vor etwas Unordnung und dem Drang, das schönste Wohnzimmer der Nachbarschaft zu haben!

Als Teenager war ich eine Zeit lang unglücklich mit meinem Leben. In der Liebe liefen einige Dinge nicht so, wie ich es mir wünschte. Mein Schulschwarm beachtete mich einfach nicht. Eines Tages besuchte uns eine Bekannte meiner Mutter und sie kam zu mir ins Zimmer, um mir kurz Hallo zu sagen. Sie wusste von meiner Traurigkeit und bat um Erlaubnis, sich in meinem Zimmer umzuschauen. Sie ließ ihren Blick ruhig durch den Raum gleiten, ging zu meinem Fenster und zupfte an der Gardine. Nach einer kurzen Weile sagte sie zu mir: »Schraube deine Gardinenstange ordentlich fest und du wirst sehen, er wird dich bemerken.« Ich war sehr beeindruckt und meine Neugier auf das Lesen und die Wirkung von Räumen war geweckt.

Die Frage, wie der Raum unser Leben, unsere Leistung und Gesundheit beeinflusst und wie er uns verraten kann, wie es uns geht, ist dafür verantwortlich, dass ich Raumgestaltung und mentale Gesundheit kombiniere.

Die Antwort auf diese Frage habe ich im Laufe der Jahre in verschiedenen Ecken der Welt gefunden. In Brasilien, wo ich aufgewachsen bin, habe ich etwas über den Zusammenhang von Räumen und meinem Leben gelernt. In Italien erkannte ich, wie wichtig eine Kaffee-Ecke und breite Flure sind, um Mitarbeiter zusammenzubringen und die Kommunikation zu verbessern. In den USA wurde mir bewusst, wie viel Platz man eigentlich braucht, um glücklich und erfolgreich zu sein. Und in Asien lernte ich schließlich alles über Innendesign und die Kraft der fünf Elemente. In Deutschland, wo ich jetzt mit meiner Familie lebe, packte mich die Neugier auf Wissenschaft, und ich beschäftigte mich intensiv mit Neuroarchitektur, Psychoarchitektur und Psychogeografie. Alle Länder, in denen ich leben durfte, haben mich das gelehrt, was ich heute in Bezug auf meine Arbeit mit Menschen und Räumen weiß.

In diesem Buch schildere ich einige praxisnahe Beispiele, die die Beziehung zwischen Raum und unserem Leben darstellen. Du wirst erfahren, worauf es in bestimmten Räumen wirklich ankommt, worauf du achten solltest und wie du die Räume gestalten kannst, damit sie für dich und deine Familie zu Kraftquellen werden. Du wirst auch einiges über dich und das, was dich bewegt, erfahren. Du wirst feststellen, dass es bei mir nicht nur um den physischen Raum, in dem unsere Möbel und Dekoelemente zu finden sind, geht, sondern auch um den mentalen Raum, in dem unsere Gedanken und Glaubenssätze wohnen. Wir fühlen uns erst so richtig wohl, wenn Körper, Geist und Raum harmonieren.

Wenn du mehr über dich lernen, dein eigenes Glück finden und erfolgreich sein möchtest, wirst du nicht nur in Seminaren, Ratgebern oder in Youtube-Videos fündig werden. Lass deine Räume sprechen!

Mit diesem Buch lade ich dich ein, mit mir in die Welt von neuen und wichtigen Gestaltungsräumen einzutreten, deinen ganz persönlichen Raum zu entdecken und zu erkennen, wie sehr schon kleine Veränderungen Großes bewirken können. Und das in genau den Bereichen, die für dich und deine Entwicklung in deiner aktuellen Lebensphase am wichtigsten sind.

Lass uns nun die Reise durch deine Räume beginnen. Freu dich auf das, was du erleben und erfahren wirst.

Deine  
Katia Steilemann



# 1.

## Wie Räume uns beeinflussen

Ob du einen Raum auf den ersten Blick magst oder nicht, ist keine rationale Entscheidung, sondern eine automatische und unbewusste Reaktion unseres Körpers. Die Fähigkeit, blitzschnell Raum und Umgebung einzuschätzen und zu bewerten, hat unser Überleben und Wohlempfinden seit Urzeiten ermöglicht. Unser Nervensystem hat sich nicht verändert und wir urteilen immer noch als Allererstes aus unseren Gefühlen heraus. Unser Verhalten folgt fast immer dem Bedürfnis, erfolgreich zu sein, das heißt, zu überleben und uns fortzupflanzen. Dieser Instinkt geht unserem logischen Denken voraus, wenn wir einen Raum betreten oder uns länger in ihm aufhalten. Die größte Herausforderung in der modernen Welt ist, dass wir aufgehört haben, unsere Umgebung zu spüren, auf unser Bauchgefühl zu hören, und uns immer mehr mit Dingen umgeben, die uns Energie rauben und unseren Körper und unsere Psyche schwächen.

Wenn Menschen in Umgebungen wohnen und arbeiten, die zu ihrer Persönlichkeit und ihren Bedürfnissen passen, wirkt sich das positiv auf ihr Leben und ihre Gesundheit aus. Die Menschheit beschäftigt sich seit Tausenden von Jahren mit diesem Wissen. Angefangen mit der Baukunst der Frühkulturen der Ägypter, Mayas



und Azteken, die das Bauen an die Bedürfnisse der Menschen, an die damals herrschenden Machtverhältnisse und an die Gegebenheiten der Natur angepasst hatten, über das chinesische Feng Shui und das indische Vastu, die sich bei der Auswahl von Grundstücken und der Gestaltung von Räumen nach den Naturgesetzen und den fünf Elementen richten, bis hin zur Neuro- und Psychoarchitektur des 21. Jahrhunderts, in der Wissenschaftler forschen, wie die Einrichtung und Bauweise unser Wohlbefinden verändern. (Weitere Infos in Anhang 1.)

Diese über Jahre gesammelten Erkenntnisse und Erfahrungen bestätigen, wie wichtig Räume in unserem Leben sind und wie unsere Umgebung unser Verhalten beeinflussen und uns sogar krank machen kann. Aber viel wichtiger, als dies zu wissen, ist, erkennen zu können, wenn uns ein Ort nicht guttut und was wir konkret dagegen unternehmen können.

## **1.1 Wo und wie du wohnst**

Vielleicht kennst du das auch. Du hast die perfekte Wohnung gefunden, ziehst ein und realisierst ein paar Wochen später, dass die Nachbarn doch nicht so nett sind, der Balkon weniger sonnig ist als gedacht und die Straße doch sehr laut ist. Plötzlich verliert die Traumwohnung ihren Glanz und du fühlst dich nicht mehr wohl. Da du diese Dinge in der Regel nicht beeinflussen kannst, versuchst du, das Beste daraus zu machen. Es ist eine unserer größten Stärken, die Mutter Natur uns mitgegeben hat, dass wir uns recht schnell an neue Situationen und Umgebungen anpassen können, egal, ob sich diese positiv oder negativ auf uns auswirken. Nur wer sich

anpasst, überlebt. Doch diese Anpassungsfähigkeit hat auch ihre Schattenseite. Wenn wir uns auf Dauer immer an Situationen und Orte anpassen, die uns nicht guttun, werden wir geschwächt. Wir können nicht wirklich aufblühen, unser volles Potenzial nicht entfalten und nicht glücklich sein. Wir müssen nach der Anpassung auch weiterhin dafür sorgen, dass wir Besseres finden und uns mit Dingen und Menschen umgeben, die uns guttun. Das ist die wahre Weiterentwicklung.

Leben wir in einer Stadt voller Hochhäuser und lauten, verkehrsreichen Straßen, fangen wir an, uns schneller zu bewegen, oberflächlicher zu atmen und lauter zu sprechen. Wohnen wir in einem Ort, in dem es gemütlicher zu- und hergeht, neigen wir dazu, ebenfalls gemütlicher zu werden. Wir atmen tiefer ein und reden langsamer. Italienische Städte mit ihrem Dolce-far-niente-Vibe wirken Wunder auf Menschen, die überarbeitet sind und Schwierigkeiten haben, aus dem täglichen Hamsterrad zu kommen. Ruhige Einkaufsstraßen haben einen ähnlichen Effekt. Wir fühlen uns wohl und wollen dort automatisch mehr Zeit verbringen, weil wir uns an Orten, die zugleich schön und spannend sind, wohlfühlen.

Wenn ich mir die Nachbarschaft eines Hauses anschau, achte ich nicht nur darauf, wie die anderen Gebäude aussehen, sondern auch, wie es riecht, wie gut die Umgebung beleuchtet ist und welche Geräusche ich hören kann. Außerdem schau ich mir an, welche Geschäfte in der Nähe sind und welche Produkte in welcher Qualität dort verkauft werden. So erfahre ich einiges über Mentalität, Werte und Lebensart der Menschen in diesem Viertel. Wenn ich zum Beispiel in Nullachtfünfzehn-Läden permanent von unhöflichen Verkäufern bedient werde, schraube ich irgendwann automatisch meine Erwartungen herunter und denke: So

ist die Welt, so geht man mit anderen Menschen um. Unbewusst passe ich meine Werte den Werten meiner Umgebung an. In der Konsequenz beginnt mein Selbstwertgefühl unter meiner Umgebung zu leiden.

Mehrere Studien haben ergeben, dass wir in grüneren Stadtvierteln höflicher miteinander umgehen, mehr miteinander reden und uns dadurch auch besser kennenlernen. Die Konsequenz ist eine Gemeinschaft, in der man zusammenhält und sich gegenseitig beschützt. In solchen Nachbarschaften herrscht deutlich weniger Kriminalität.

Ein bekanntes Experiment der Stanford Universität aus dem Jahre 1969 hat sich mit dem Thema Kriminalität beschäftigt. Der Sozialpsychologe Philip Zimbardo parkte für das Experiment zwei Autos: eines in der Bronx, New York, und eines in der Stadt Palo Alto in Kalifornien. Vorher wurden die Nummernschilder entfernt, die Motorhauben hochgeklappt und die Windschutzscheiben eingeschlagen. In der Bronx wurde das Auto in kurzer Zeit weiter zerstört und anschließend komplett auseinandergenommen. Im gut situierten Palo Alto wurde das geparkte Auto tagelang nicht angerührt und ein Passant schloss sogar die Motorhaube. Dieses Experiment ist als *Theorie-der-Kaputten-Scheiben*<sup>1</sup> (*Broken-Windows-Effekt*) bekannt geworden und hat zum ersten Mal gezeigt, dass in verwahrlosten Umgebungen kaum ein Gefühl von Zusammenhalt und Zugehörigkeit besteht und jeder meint, weiter zum Verfall der Umgebung beitragen zu dürfen. Nach diesem Experiment haben die Bürgermeister von verschiedenen Städten Aktionen gestartet, mit dem Ziel, die öffentlichen Plätze sauberer und ordentlicher zu halten und so das kriminelle Verhalten messbar zu senken.

Unsere Umgebung nehmen wir nicht nur wahr, wenn wir draußen spazieren gehen oder vorbeifahren, sondern auch, wenn wir aus dem Fenster unserer eigenen Wohnung schauen.

Meine Kundin Eva sagte vor ein paar Tagen zu mir, dass sie in ihrem Schlafzimmer nicht gut schlafen würde. Sie hätte bis jetzt nicht herausfinden können, woran das liegen könnte. Das Zimmer sei schön eingerichtet, aufgeräumt und in Pastellfarben gestrichen. Auf meine Frage, welche Gefühle sie abends spüre, wenn sie sich im Schlafzimmer aufhalten würde, antwortete sie mir, dass sie das Gefühl hätte, nicht genug Luft zum Atmen zu bekommen. Auch das Fenster zu öffnen würde nicht helfen.

Ich ging zu ihrem Schlafzimmerfenster und schaute hinaus. Obwohl sie im 2. Obergeschoss wohnte, hatte sie keinen Blick in die Ferne, sie blickte direkt in die Wohnungen anderer Leute. Bei genauerem Hinsehen fiel mir schräg unter ihrem Fenster ein Glasdach mit der Aufschrift »Kassenautomat« auf. Intuitiv fragte ich sie, wie es um ihre Finanzen stehen würde. Sie bestätigte mir, dass das Thema Finanzen sie tatsächlich oft nicht einschlafen ließ. Der fehlende Blick in die Ferne und die tägliche Erinnerung durch den Kassenautomaten, dass Rechnungen zu zahlen waren, hatten sie unbewusst psychisch so unter Druck gesetzt, dass ihr regelrecht die Luft zum Atmen fehlte. Als Lösung brachten wir an ihrem Fenster ein Rollo aus Plissee an, das vom Boden bis ungefähr auf Schulterhöhe reichte. So war ihr Blick nicht mehr direkt auf das Glasdach des Kassenautomaten gerichtet. Zusätzlich hängten wir neben das Fenster ein Landschaftsbild an die Wand. Eva konnte dadurch ihren Blick in die Ferne schweifen lassen und entspannter einschlafen.

Was siehst du, wenn du aus deinem Schlafzimmerfenster blickst? Gibt es etwas zu sehen, das dich belasten könnte?

Ich lade dich ein, mit offenen Sinnen durch deine Nachbarschaft zu spazieren und zu notieren, was du wahrnimmst. Notiere dir alle deine Gedanken, so kannst du später weiter damit arbeiten.

## 1.2 Zustand der Räume

Meine Erfahrung zeigt, dass Menschen, die sich nur um das Aussehen ihrer Vorgärten, Fassaden und Räume kümmern, aber die Funktion und den Zustand vernachlässigen, oft die Botschaft senden, dass etwas kaschiert wird und Prioritäten falsch gesetzt werden.

Das fängt bei der Qualität des Gebäudes an und geht bis zu den einzelnen Gegenständen, die im Haus sind. Was nützen hübsche Häuser, wenn sie beim leichtesten Sturm oder Beben zusammenfallen, weil Beton und Stahl von schlechter Qualität sind oder weil aus Geldmangel beim Bau gefuscht wurde?

Es ist nicht damit getan, einfach über die kaputte oder feuchte Wand zu streichen, schicke Möbel zu kaufen und alle Schubladen perfekt zu organisieren. Wenn das Fundament bröckelt, wird die Fassade nicht lange halten. Es wird nicht lange dauern und die Probleme werden wieder zum Vorschein kommen.

Nicht selten erlebe ich Familien, die über Jahre in Wohnungen oder Häusern leben, die einem Provisorium gleichen. Ist diese Situation

nicht finanziellen Umständen geschuldet, sagt sie einiges aus über die Persönlichkeit der Bewohner und wie sie mit Herausforderungen umgehen. Diese Menschen schieben Dinge vor sich her, fangen Projekt an, aber bringen sie nie zu Ende. Auch dies ist eine Art »Aufschieberitis«.

Nehmen wir die Bewohner von Slums. Solche Favelas, wie sie in Brasilien genannt werden, gibt es in meinem Heimatland unendlich viele und ich habe oft durch meine Sozialarbeit im Rotary Club Menschen in den Favelas besucht und erlebt. Ich war sehr überrascht, wie sauber es in den Hütten war und wie sehr die meisten Menschen das Wenige, was sie besaßen, pflegten. Doch die Umgebung und die illegale, unordentliche und instabile Bauweise der Hütten, die aus zusammengestückelten Holzplatten, Wellblechen und ein paar Ziegelsteinen, die mit Zement zusammengehalten werden, bestehen, hat einen Einfluss auf das Verhalten ihrer Bewohner und auf ihre Haltung gegenüber dem Leben. Sie halten sich nicht gerne an Regeln oder Routinen, werfen ihren Müll nicht weit von der eigenen Haustür auf die Straße oder in den Straßengraben und kommen nur schwer aus der instabilen und schlechten finanziellen und sozialen Lage raus. Kinder und Jugendliche müssen viel mehr Energie und Disziplin an den Tag legen, um ein besseres Leben zu erreichen. Oft gelingt es ihnen nur, wenn sie komplett die Favelas verlassen können und in sauberere, schönere und stabilere Wohngegenden ziehen. Aus diesem Grund ist es erstrebenswert, in schöne Nachbarschaften ziehen zu wollen und ein robustes Haus zu besitzen.

Geht es aber nur um das Schöne, können wir uns täuschen. Was nützen uns schöne Häuser, wenn die Bewohner unsympathisch,

egoistisch und pingelig sind? Bei Quartieren, in denen nur top gepflegte Vorgärten und architektonisch wertvolle Häuser stehen, werde ich auch skeptisch.

Hier dürfen wir uns immer wieder die Frage stellen: Welche Umgebung und welche Art von Haus brauche ich jetzt in meinem Leben, damit es mir gut geht und dass ich mich entfalten und etwas Neues dazulernen kann?

Vielleicht hast du lange in solchen perfekt aussehenden Quartieren mit großen Häusern gewohnt und sehnst dich jetzt nach etwas Kleinerem, Einfacherem und vielleicht auch etwas von Hand Gebautem?

Vielleicht geht es dir wie einer meiner Kundinnen, die in einem kleinen Dorf mit vielen schiefen und krummen Fachwerkhäusern und verwinkelten Gassen wohnt. Sie sehnt sich nach mehr Klarheit und Struktur und hat mir letztes geschrieben, dass ihr die Stadt Hamburg so guttue. Die Architektur würde so positiv auf sie wirken, weil die Stadt so klar, gerade und strukturiert aussehe.

Es ist nicht unüblich, dass Besitzer von Tiny Houses vorher in Hülle und Fülle gelebt und diesen extremen Wechsel gemacht haben, weil sie sich weiterentwickeln wollen. Ich habe noch nie einen Slumbewohner gehört, der gesagt hat: »Ich sehne mich danach, in einem Wohnwagen oder Tiny House zu leben!« Nein, sie sehnen sich nach großen Häusern mit viel Platz für die ganze Familie, mit Pool und einer Garage für ihre großen Autos.

Weiterentwicklung hat nicht immer nur mit höher, größer und schneller zu tun. Oft braucht es genau das Gegenteil. Das ist die ewige Suche nach Balance in unserem Leben. Wir wollen nicht extrem arm sein, aber extrem reich zu sein, macht auch nicht glücklich.

# Verändere deine Räume und sie stärken deine Psyche!

Wir alle sehnen uns nach einem Zuhause, in dem wir uns wohl, sicher und geborgen fühlen. Leider ist es so, dass die perfekte Inneneinrichtung, wie sie uns Fernsehshows oder Instagram vorgaukeln, für uns oft nicht passt und uns im schlimmsten Fall sogar krank machen kann.

Das muss nicht sein. Unsere Räume können uns stärken und unterstützen, wenn wir wissen, worauf wir achten müssen.

In diesem Buch zeigt die Autorin, was Räume über unsere Persönlichkeit, Glaubenssätze und tiefsten Gefühle verraten können und wie das Zusammenspiel von Formen, Mustern, Materialien, Farben, Düften und Dekoelementen sich auf unsere mentale und physische Gesundheit auswirkt. Dazu kommen Tipps, wie wir unseren eigenen Einrichtungsstil finden und positive Räume gestalten können. Das macht aus diesem Buch auch ein wunderbares Werkzeug für Selbstkenntnis, persönliche Weiterentwicklung und Zufriedenheit.



Katia Steilemann ist Raumexpertin und Mental-Coach und zeigt, wie Menschen mit Hilfe von Raumgestaltung ihre Ziele erreichen und ihre Psyche stärken können.

ISBN 978-3-75836-683-3



9 783758 366833