

Wohnen in Zeiten der Corona-Krise

Die Welt befindet sich im Ausnahmezustand. Viele Länder kämpfen gegen die Pandemie des Coronavirus und befinden sich im Krisenmodus. Das Besondere daran ist, dass zur Überwindung dieser Krise unser persönliches Leben massiv eingeschränkt wird. Es gibt Ausgangsbeschränkungen und Ausgangssperren.

Man möchte meinen, es kann ja nicht so schlimm sein, mal mehr Zeit zuhause zu verbringen und weniger in der Öffentlichkeit und im Freien. Doch dies ist ein Fehlschluss. Es ist eine massive Herausforderung, längere Zeit an die Wohnung gebunden zu sein. Nun werden auch die Schwächen vieler Wohnungskonzepte, Wohngebäude und Wohnsiedlungen deutlich.

Um dir das Wohnen in Zeiten der Corona-Krise zu erleichtern, haben wir einige Empfehlungen und Vorschläge zusammengestellt. Da jede Lebenssituation und jede Wohnung anders sind, werden nicht alle unserer Tipps für jeden relevant oder umsetzbar sein. Trotzdem hoffen wir, dir einige Ideen schenken zu können, die dir das Leben in der Krise etwas erleichtern.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und einige Inspirationen für deine Wohngestaltung.

„Hilfe, mir fällt die Decke auf den Kopf!“

Wir sind es gewohnt, uns viel im Freien und in der Öffentlichkeit aufzuhalten. Soziale Bedürfnisse, aber auch Bedürfnisse nach Bewegung, Abstand, Erholung usw. hängen damit zusammen. Nun in der Corona Krise sollen unsere Wohnungen diese Bedürfnisse erfüllen, was per se nur zum Teil geht. Einige dieser Bedürfnisse können jedoch sehr gut verstärkt in der Wohnung erfüllt werden.



Foto: Simone Meyer, © Freepik

Hier unsere Empfehlungen:

Denke deine Wohnung neu!

Durch die Ausgangsbeschränkungen verändern sich die Anforderungen an deine Wohnung möglicherweise ganz gravierend. Sehr wahrscheinlich ist deine Wohnung nicht darauf ausgelegt. Einige dieser „neu entstandenen Bedürfnisse“ könnten sein:

- *Ein Rückzugsbereich für jede Person*
- *Einen oder sogar mehrere Plätze für Home-Office*
- *Eine Möglichkeit für kleine Kinder, Verstecke oder Höhlen zu bauen*
- *Spielzonen für größere Kinder*
- *Ein Platz für Home-Schooling vor allem für die Jugendlichen, die sich vielleicht sogar auf die Matura/das Abitur vorbereiten sollen*
- *Die Möglichkeit, in der Wohnung Sport auszuüben*

Kreuze alle Punkte an, die für dich relevant sind und notiere dir daneben welche Plätze du und deine Familie dazu brauchen. Wir können natürlich keine neuen Zimmer schaffen, aber wir können Räume, Zonen und Bereiche neu definieren und auch zueinander abgrenzen. Mit Raumteilern oder auch Vorhängen können neue Bereiche entstehen, die eine eigene Funktion erfüllen. Natürlich kann auch mit vorhandenen Tüchern, Teppichen oder mit dem Umstellen von Möbeln gearbeitet werden.



Fotos: Simone Meyer, © Freepik

Deine persönliche Erholungsoase

Leben passiert im Wechsel von Aktivität und Passivität, von Leistung und Erholung. Nur so können wir langfristig gesund bleiben. Für die Erholung sind persönliche Rückzugsbereiche sehr wichtig. Dieser Punkt wird, so wie einige andere, nicht nur in der Corona-Krise wichtig für dich sein.



Foto: Herbert Reichl, © Shutterstock

- Was möchte ich an diesem Platz machen? (lesen, Musik hören, Musik machen, meditieren, meine Übungen
- Welche Körperposition ist dabei für mich bequem? (liegen, sitzen oder auch eine Zwischenposition)
- Welche meiner persönlichen Dinge geben mir ein angenehmes Gefühl und sollten daher an diesem Ort Platz finden,

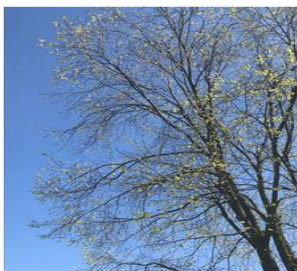
Richtet man sich einen persönlichen Platz ein, dann ist es wichtig, sich für die eigenen Bedürfnisse Zeit zu nehmen. Sehr schnell kann es passieren, dass man einen Platz gestaltet, der zwar schön anzusehen ist, aber nicht zu deinen Bedürfnissen passt. Das wäre sehr schade und eine vertane Chance.

Hole die Natur in deine Wohnung

Woraus ergibt sich die Erholungsqualität von Natur? Am besten verstehen wir dies, wenn wir in frühere Zeiten unseres Menschseins zurückblicken. Wir haben in und mit der Natur gelebt. Die Natur war die Grundlage unseres Lebens, hat unser Leben also gesichert. Übrigens tut sie dies immer noch, nur ist es nicht mehr so deutlich zu erkennen. Doch die Natur ist nicht immer milde gestimmt mit uns. Daher wirkt auch nicht jede Natur erholsam auf uns. Erholung entsteht dann, wenn Überlebensressourcen zu sehen sind. Folgende Naturgegenstände und -motive haben daher eine stark erholsame Wirkung:

- Bilder mit Wasser, allerdings keine reißenden Gebirgsbäche oder dunkle Tümpel, in denen man ertrinken könnte
- Bilder von Bäumen, möglichst blühenden Bäumen oder Bäume mit Früchten. Damit ist der Baum der Träger von Nahrung und versinnbildlicht ein lebenssicherndes Motiv
- Bilder von weitläufigen und übersichtlichen Landschaften geben die Sicherheit, jede Gefahr sofort erkennen zu können. „Man kann dem Säbelzahn tiger damit aus dem Weg gehen.“
- Pflanzen, die eine gewisse Größe und damit Eindrucks Wirkung haben

Fotos: Erika Mierow/privat



Hinterleuchtete erholsame Bilder - unser Spezialtipp

Der Blick in die Natur wirkt wie bereits gesagt auf unseren Körper und unsere Psyche erholsam und stressregulierend. Am wirksamsten ist natürlich der Blick in die reale Natur, möglichst in eine weitläufige Landschaft. Die wenigsten von uns haben aber einen entsprechenden Fensterblick. Bilder wirken umso stärker, je intensiver die Tiefenwirkung ist. Daher sind hinterleuchtete Bilder wirksamer. Auch die Größe ist wichtig, weil nur dadurch diese Tiefenwirkung und Weite entsteht. Dieses Bild sollte ungefähr die Dimension eines Fensters haben. Keine Angst, auch so große Bilder kann man bei verschiedenen Anbietern im Internet bestellen. Am besten durchforstest du die Bilddateien deiner letzten Urlaube. Ist ein erholsames Bild auch noch mit angenehmen persönlichen Erinnerungen verknüpft, wird es Weite und Entspannung für dich bedeuten. Falls du einen Beamer hast, könntest du auch Urlaubsbilder an die Wand projizieren.

Das Schutzbedürfnis von Kindern wird durch Verstecke und Höhlen ausgelebt



Foto: Stefanie Mathis / privat



Foto: Antonia Cash / privat

Kinder haben meist das Bedürfnis bei den Eltern zu sein. Gleichzeitig brauchen Sie aber auch Schutz vor zu vielen Reizen oder auch das Gefühl ganz für sich zu sein. Dies stellen sie durch den Bau von Höhlen und Verstecken her.

Zusammenräumen und Ausmisten

Viele Menschen sagen: „endlich habe ich Zeit, um meine Wohnung in Schuss zu bekommen“. Bedenke jedoch, dass jeder Mensch Ordnung anders empfindet und mehr oder weniger Ordnung braucht. Daher gibt es zu diesem Thema so viele Konflikte in Familien. Wir raten dir, dies zusammen mit deinem Partner oder Mitbewohnern zu machen.

Als Methode für das Ausmisten hat sich bewährt, die entsprechenden Kästen ganz auszuräumen und in 3 Schachteln zu geben. In die erste Schachtel kommt alles, was man behalten will, in die zweite Schachtel alles, was man weggeben will, und in die dritte Schachtel alles mit dem man sich nicht sicher ist. Den Inhalt dieser Schachtel kann man in einem zweiten Durchgang nochmals durcharbeiten. Man kann sich dann die Frage stellen: „Tut es mir gut, XY zu behalten oder belastet es mich eher?“ Dieses System kann man auch spielerisch mit Kindern anwenden.

Noch einige Ideen für dich

- Solltest du das Schlafzimmer als Home-Office nutzen, achte darauf, vor dem Zubettgehen die Arbeitsutensilien weitgehend wegzuräumen (für eine gute Schlafhygiene).
- Binde auch Flächen, die sonst wenig genutzt werden, in deine Überlegungen mit ein, z.B. der Flur als Sport- und Bewegungsfläche.
- Immer wieder darauf achten, was dir guttut.
- Vergiss nicht, einmal am Tag das Haus zu verlassen, um kurz Abstand zu gewinnen.
- Düfte wirken sehr stark auf unsere Emotionen – Fichtennadeln wirken etwa beruhigend, die findest du wahrscheinlich sogar selbst im Wald.

Foto: Simone Meyer, © Freepik



„Was tun, damit es nicht kracht?“

Fühlen wir uns beengt, reagieren wir entweder mit Rückzug oder mit einem Abwehrverhalten das auch in Aggression übergehen kann. Dies ist normal. Also wundere dich nicht, wenn dein/e Partner/in, deine Kinder häufiger gereizt sind als sonst üblich. Vielleicht stellst du auch bei dir fest, dass du schneller als gewohnt genervt reagierst. Damit diese verständlichen Reaktionen nicht zum Problem werden, haben wir hier einige vorbeugende Maßnahmen zusammengestellt.

Strukturiere den Alltag neu



Foto: Simone Meyer, © Freepik

Du wirst beim Abschnitt „Denke deine Wohnung neu“ vielleicht gedacht haben: „das gibt meine Wohnung nicht her, so viele Bereiche können wir beim besten Willen nicht schaffen“. Dann braucht es eine zeitliche Struktur. Also Regeln, wer wann welchen Bereich nutzt.

Dafür kann gemeinsam ein Nutzungsplan erstellt oder morgens im Sinne eines Familienrates der Tag strukturiert werden.

Fixe Zeiten sollte man nur bei sehr wichtigen Punkten festhalten. Dies wäre etwa: *Ich habe jeden Dienstag vormittags eine Videokonferenz und brauche daher Raum xy zur alleinigen Nutzung.*

Es hat sich gezeigt, dass allzu fixe Regeln Konflikte auch wieder verstärken können. Daher wird die Strukturierung des Alltags eine laufende Kommunikation brauchen. Dies wäre ein Anlass, in regelmäßigen Abständen einen Familienrat einzuberufen.

Sperrzonen und Ampelregelung - unser Spezialtipp:

Es gibt viele Zonen in der Wohnung, wahrscheinlich mehr als du denkst. Eine Zone könnte die Badewanne sein, die man auch mal zur Sperrzone machen kann. Um deutlich zu machen, dass du nicht gestört werden willst, gibt es ein ganz einfaches System, nämlich die Ampel. Wir brauchen dazu aber nur Rot und Grün. Der Vorteil dabei ist, dass auch kleine Kinder dies sehr schnell verstehen und respektieren können.



Foto: © Pixabay

Bringe vergessene Rituale zurück

Vielleicht geht es dir auch so, dass es mit kleinen Kindern viele Rituale gegeben hat, die nun in Vergessenheit geraten sind. Einige Anregungen für Familienrituale:

- Gemeinsames Singen oder Musizieren
- Gemeinschaftsspiele durchführen (Brettspiele, Kartenspiele)

Gute Varianten sind die sogenannten Nullsummenspiele, wo es weder Gewinner noch Verlierer gibt. Gemeinsam ein Puzzle zu bauen würde dazugehören.

Zieh dich auch mal zurück

Einen Schlüssel zum harmonischen Zusammenleben bildet das richtige Ausmaß an Kontakt und Rückzug. Zu viel Nähe oder zu viel Distanz tut uns nicht gut. Daher ist es für ein harmonisches Familienleben entscheidend, diese Nähe und Distanz immer so regulieren zu können, dass es zur aktuellen Situation und zu deinen Bedürfnissen passt. Dies geht nur, wenn man auch merkt, was man gerade braucht. Stell dir also immer wieder die Frage, ob du jetzt gerade das Alleinsein oder den Kontakt brauchst. Vor allem Kinder tun sich schwer damit, wenn die Mutter oder der Vater eine Auszeit braucht. Mit unserem Ampelsystem (siehe oben) oder auch mit lustigen Symbolen kann man dies unterstreichen.

Motiviere deine Kinder

Wichtig für ein harmonisches Familienleben ist es häufig die Kinder bei Laune zu halten. Bei kleineren Kindern kann man dies auch in der Wohnung mit dem Naturerleben verknüpfen. Man kann etwa:

- Schnellwachsende Kräuter wie Kresse in einem kleinen Glashauss oder am Fensterbrett ziehen
- Am Balkon einen kleinen Gemüsegarten anlegen
- Gestaltung des Kinderzimmers mit Blättern als Wandschmuck, Verkleidungen mit Weiden usw.
- Und ganz wichtig: Gib deinen Kindern Entscheidungsmöglichkeiten

Kinder sollten nicht dauerhaft bespielt werden. Für die Entwicklung ist es wichtig, dass Kinder selbst Ideen kreieren, was sie tun können. Es ist auch wichtig, Langeweile mal ohne Ablenkung auszuhalten. Aus dieser Langeweile entsteht meist automatisch eine neue Aktivität.



Fotos: Herbert Reichl, © Shutterstock

Noch einige Ideen für dich

- Gehe flexibel mit der Wohnung um und denke einige Doppelnutzungen an
- Begrenze die Medienzeiten ganz bewusst, weil zu viel Medienkonsum gereizt macht
- Versuche bewusst, gemeinsame Aktivitäten im Alltag zu integrieren wie etwa gemeinsames Kochen oder Backen



Foto: Herbert Reichl, © Shutterstock

Home-Office, Home-Schooling oder Home-Stress?



Foto: Simone Meyer, © Freepik

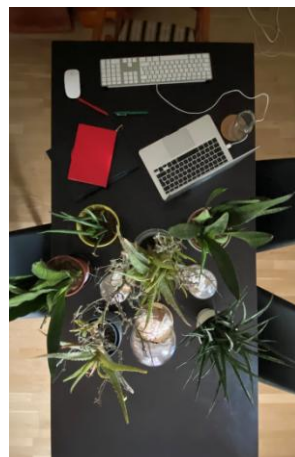
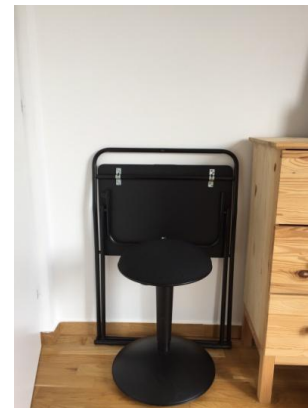
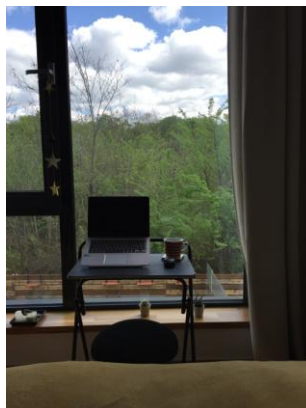
Eine spezielle Herausforderung ist es die Plätze für das Home-Office und Home-Schooling zu koordinieren und zu gestalten. Wie bereits beschrieben kannst du deine Wohnung neu denken, also die Funktionen neu festlegen. Nur dann wirst du es schaffen, die Zonen des Home-Workings zu definieren und gleichzeitig eine gewisse Trennung zu den Wohnbereichen zu markieren. Hast du einen eigenen Raum, der dieses Büro beherbergen kann, dann wäre das natürlich optimal. Meist wird das nicht der Fall sein. Dann empfehlen wir, eine Bürozone zu schaffen.

Gestalte dein Mini-Büro

Wenn es also möglich ist, ein kleines Mini Büro in der Wohnung zu definieren, dann empfehlen wir diese Zone auch räumlich zu trennen. Gibt es in der Wohnung einen Raumteiler, vielleicht ein Regal, das von 2 Seiten offen ist, dann eignet sich dies sehr gut, weil es gleichzeitig eine Ablagefläche bietet. Eine andere Variante ist die Abtrennung durch einen Vorhang. Auch wenn die entsprechenden Geschäfte geschlossen sind, kannst du wahrscheinlich einen maßgefertigten Vorhang und die dazu passende Vorhangschiene über das Internet bestellen. Wir empfehlen, dabei einen sehr dicken Stoff zu verwenden, vielleicht sogar einen Filzvorhang, weil dieser den Schall optimal dämpft und mehr Raumabschluss bietet als ein dünner Stoff. Die Abtrennung sollte meist nicht allseitig sein, weil sonst ein sehr kleiner Raum entstehen würde, der zu beengt wirken kann.

Diese Bilder zeigen die absolute Mini Variante eines Büros unter sehr beengten Verhältnissen. Der Ausblick in die Natur gibt hier jedoch eine Weite, die es möglich macht konzentriert und kreativ zu arbeiten.

Fotos: Cristina Maria Catoiu, privat



Wenn der Blick aus dem Fenster keine Natur bietet, sind Pflanzen eine willkommene Alternative. Viele kleine Pflanzen zusammen ergeben auch eine große Wirkung.

Fotos: Konrad Melzer, privat

Lichtstärke und Lichtqualität – unser Spezialtipp

Die richtige Lichtstärke und Lichtqualität sind wichtig für eine konzentrierte Arbeit im Home-Office. Tageslicht ist gut geeignet für Büroarbeit, also wäre ein Platz am Fenster optimal. Nicht immer reicht das Tageslicht, so dass du eine zusätzliche Lampe brauchen wirst. Bei der Auswahl sind zwei Faktoren entscheidend: die Lichtstärke und die Lichtfarbe. Im Büro brauchen wir üblicherweise ca. 500 Lux in der Lichtstärke und ein eher kühles Licht, das sind 5000 Kelvin. Du brauchst dir also nur 2 Zahlen zu merken 500 und 5000. Doch die Lichtstärke wird nicht in Lux angegeben sondern in Lumen. Lux ist nämlich die Lichtstärke, die auf deiner Arbeitsfläche ankommt. Wie viel Lumen du an deinem Arbeitsplatz brauchst, hängt davon ab, wie weit die Lampe von der Arbeitsflächen entfernt ist und welchen Abstrahlwinkel diese Lampe hat. Wie man die richtige Lumenanzahl berechnet, kannst du im Blogartikel [5 Home-Office Tipps](#) nachlesen.

Biete den Kindern mehr Abwechslung

Die Gestaltungsmerkmale eines Home-Office sind natürlich auch für das Home-Schooling passend. Nur Kinder brauchen mehr Abwechslung. Dies ist eine der großen Herausforderungen für die Eltern. Nachdem vor allem kleinere Kinder kaum mehrere Stunden die Aufmerksamkeit halten können, ist eine gute Tagesstruktur wichtig, also ein zeitlicher Plan mit Arbeits- und Freizeit. Achte bitte darauf, dass die Freizeit der Kinder nicht immer vor dem Handy vergeht, sondern motiviere sie zum Spielen und Toben. Auch bei den kurzen Spaziergängen sollten die Kinder eingebunden sein.



Foto: Simone Meyer, © Freepik

Einige ergonomische Tipps

Hier zusammen gefasst einige Tipps für das richtige Sitzen am Heimarbeitsplatz:

- Die obere Bildschirmkante sollte ungefähr in der waagrechten Sehachse liegen, sodass du auf den Bildschirm leicht runter blickst.
- Tastatur und Maus sollten sich in einer Ebene mit dem Ellenbogen befinden.
- Sowohl Arme als auch Beine sollten sich ca. im rechten Winkel befinden.
- Der Monitor sollte sich im rechten Winkel zum Fenster befinden.
- Eine wechselnde Körperhaltung ist besonders für den Rücken wichtig. Als Alternative für einen höhenverstellbaren Tisch kann auch ein Bügelbrett dienen oder ein höhenverstellbarer Tischaufsatz.
- Am wichtigsten von allen ergonomischen Empfehlungen ist ein passender Bürosessel.

Noch einige Ideen für dich

- Für kurze Entspannung zwischendurch brauchst du auch im Home-Office Naturelemente.
- Hast du keinen optimalen Fensterblick, dann kannst du Pflanzen oder Bilder verwenden.
- Sowohl Pflanzen als auch Bilder sollten relativ groß sein, damit sie eine gute Wirkung entfalten.
- Noise Cancelling Kopfhörer können vor Störungen schützen.
- Besonders bei Büroarbeit ist die Bewegung zwischendurch sehr wichtig.

„Wie soll ich das nur alleine schaffen?“



Fotos: Simone Meyer, © Freepik

In der aktuellen Krise ist die Situation besonders für Alleinlebende oder Alleinerziehende schwierig. Unsere Empfehlungen aus dem Bereich „Hilfe, mir fällt die Decke auf den Kopf!“ sind besonders wichtig, wenn du alleine lebst. Bist du alleinerziehend, legen wir dir alle Empfehlungen im Umgang mit Kindern nahe. Einige Zusatztips in dieser Situation sind:

- Hänge Fotos von Freunden auf.
- Pflege den Kontakt über virtuelle Medien, angefangen vom Telefon bis hin zur Videokonferenz.
- Aber auch der gute alte Brief könnte wieder mehr genutzt werden – in einem Brief schreibt man ganz anders als in einer E-Mail.
- Vielleicht kannst du auch vom Fenster oder vom Balkon aus andere Menschen erreichen. Dies wird vor allem in Italien sehr intensiv gepflegt.
- Lebst du allein mit Kindern, ist das frühe Aufstehen eine Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu schaffen.

***Wir wünschen dir ein gutes Gelingen
in der Gestaltung deines Alltags und deiner Wohnung.***

IWAP – Institut für Wohn- und Architekturpsychologie

IWAP hat sich die Aufgabe gestellt, wohn- und architekturpsychologisches Wissen für die Allgemeinheit verfügbar und anwendbar zu machen mit dem Ziel, die menschliche Qualität von gebauten Umwelten nachhaltig zu erhöhen. IWAP bildet ein Netzwerk aus unterschiedlichen Fachdisziplinen samt ExpertInnen im deutschsprachigen Raum, und hat folgende Tätigkeitsschwerpunkte:

PROJEKTANALYSEN, BERATUNG, PROJEKTBEGLEITUNG

mehrjährige Erfahrung in Projektanalysen und Beratungen von Bauträgern, Baugruppen, Genossenschaften, Behörden, Planenden als auch Privatpersonen

AUSBILDUNGEN / LEHRGÄNGE

- Wohn- und Architekturpsychologie für die Planungspraxis
- Angewandte Wohn- und Architekturpsychologie (Beratung und Analyse)
- Arbeitsräume optimieren
- und anderes mehr unter www.iwap.eu/lehrgaenge

AUFKLÄRUNG, FORSCHUNG, PUBLIKATIONEN

- "Stadtpsychologie" mit Beiträgen von H. Reichl und H. Deinsberger-Deinsweger
- "Habitat für Menschen - Wohnpsychologie und humane Wohnbautheorie" Teil 1: Der menschengerechte Lebensraum. H. Deinsberger-Deinsweger.
- "Humane Lebenswelten" Eine Psychologie des Wohnens und Planens. H.Reichl
- "Die Psycho-Logik von Wohnbaustrukturen" H. Deinsberger.

Die Broschüre „Wohnen in der Corona Krise“ wurde von IWAP erstellt. Folgende Personen haben daran mitgearbeitet.

Herbert Reichl, Mag. – Wohn- und Architekturpsychologe, A – Otttnang/H.

Harald Deinsberger-Deinsweger, Dr. DI – Wohn- und Architekturpsychologe, A – Graz

Erika Mierow - Wohn- und Architekturpsychologische Expertin, Trendcoach, D – Hamburg

Melanie Fritze – Dipl. Psych. – Architektur- und Wohnpsychologin, Psychotherapeutin, D – Hamburg

Martina Püringer, DI - Architektin, Expertin für Wohn- und Architekturpsychologie, A – Wien

Claudia Kirchsteiger, Mag.^a – Pädagogin, A – Eberschwang

Christine Haselsberger – Raumausstatterin, A – Villach

Verena Urban – Dipl. Ing. für Architektur, D – Langenhagen

Konrad Melzer - M.Sc. Architektur, D – Eltville Hattenheim

Veronika Pöhl, Dr. Arch., Architektin, I – Schenna (Südtirol)

Zelda Ahangari, Dipl.-Ing. Arch. (FH) – Immobiliengutachterin, D – Bergisch Gladbach

Cristina Catoiu, Dipl. Ing. Architektur, RO – Bukarest / D - München

Jeanette Neidhardt-Rosenberger, Interior Designerin, Lichtplanerin, D – Stuttgart

Anita Gasteiger, Einrichtungsberaterin, Baubiologin, D – Lenggries

Irina Lunina, Immobilienvermittlung, D – München

Antonia Cash, Psychotherapeutin, Einrichtungsberaterin, D – Berlin

Monika Feldmer-Metzger, Lehrerin, Diplom Biologin, D - Landsberg

Julia Brozus, Dipl. Psych., Psychotherapeutin, D – Berlin

Stefanie Mathis, Dipl.-Ing. Architektur (FH), D – Nürnberg

Désirée Schmidt, Sozialplanerin, D - Neuruppin

Katrin Keintzel-Lux, DI Architektin, A – Wien

Simone Meyer, Dipl.-Ing. Arch. (FH), Architektin, Baubiologin IBN, D - Kirchheim

Christiane Heider, Mag.^a, Arbeitspsychologin, Klinische- und Gesundheitspsychologin, A – Wien