

# Wohnen – mehr als nur ein Dach über dem Kopf

Luitgard Gasser

## Zusammenfassung

*Dargelegt wird, dass die kongressrelevanten Begriffe wie Tore öffnen, Brücken bauen u.a. in unserem Wohnen tagtäglich ihre Umsetzung erfahren und weshalb sich Wohnen nicht nur deshalb als ein kreatives Medium zur Unterstützung menschlicher Entwicklungs- und Veränderungsprozesse geradezu empfiehlt. Fallbeispiele zeigen Erfahrungen mit dem Thema aus der Praxis. Im Beispiel der „roten Tür“ wird die Verbindung zwischen Kongressthema und Wohnen besonders deutlich. Mit einem kleinen Einblick in meinen Werdegang beende ich den Artikel.*

## Was uns verbindet

Im Ringen darum, die Fäden für diesen Artikel verständlich zu spinnen, erinnere ich bei der Vorbereitung eine kleine, mehrmals erlebte Geschichte aus meiner Studienzeit. Die Konkurrenz zwischen Architekten und Innenarchitekten war damals groß. Gefragt, was denn der ausschlaggebende Unterschied zwischen beiden Fächern sei, antwortete Prof. Ulrich Weinbrenner stets kurz und trocken: „Der Maßstab.“

Lediglich der Maßstab war es auch, der für mich auf den ersten Blick das Kongressthema vom Wohnen unterschied. Die Verbindung sah ich sofort darin, dass im Wohnen die kongressrelevanten Begriffe tagtäglich umgesetzt, von klein an geübt und erfahren werden. Während im Kongresstext von Brücken und Toren die Rede ist, geht es im Wohnen zum Beispiel um verbindende oder trennende Flure, um die Tür zu einem Familienmitglied oder um den kurzen, nicht selten auch sprichwörtlich verbauten, Weg zum Nachbarn. Morgens hinaus in die Welt zu Arbeit oder Schule, abends zurück in den Schutz des Hauses. Türen aufschließen, den nicht nur sprichwörtlichen Rollläden runterlassen, familiäre oder

nachbarschaftliche Zwischenräume gestalten oder begrenzen. So wagen und gestalten wir „*das Spiel von Öffnen und Verschließen*“, erfahren „*die Balance zwischen Offenheit und Schutz*“, üben und kosten das „*Sowohl–Als auch*“ täglich. Seit Monaten erfahren Menschen in unserem Land so zum Beispiel auch, wie aus Fremden Nachbarn oder gar Freunde werden. Und sie erleben, wie fragil diese Verbindungen sein können.

Und so, wie die Kongressausschreibung auf Begriffe aus der gebauten Umwelt wie Brücken, Tore oder Aussichtstürme zurückgreift, um den Inhalt verständlich zu machen, so nutzt unsere Sprache Begriffe rund um Wohnen und Haus, um das seelische Befinden von Menschen zu beschreiben.

Ob Zelt, Rundhütte, Iglu, Hoch- oder Steinhaus: die Be-Haus-ungen erfüllen alle den gleichen Zweck. Sie umhüllen den Menschen und grenzen ihn von den Gefahren der Außenwelt ab. Gleichzeitig sind sie quasi das „*Gefäß für das Leben überhaupt*“ (Ammann, 1987). Es ist grundlegender, existentieller Rahmen und Raum für den Menschen, „*für sein eigenes Erleben, aber auch für die Entwicklung von Beziehungen und Kultur*“ (ebd.). Dem Wohnen kommt somit „*eine Bedeutung ... weit über das profane Wohnen hinaus zu*“ (ebd.).

Aus diesen Gründen halte ich menschliches Wohnen für gut geeignet, um mit Menschen über ihre Ängste und Sorgen, ihre Wünsche und Bedürfnisse, über notwendige Veränderungen und Entwicklung anhand des alltäglichen Wohnens ins Gespräch zu kommen. Umgekehrt finden Menschen in der Beschäftigung mit Häusern und Räumen, seien sie real oder Fantasiereisen, Träumen, gemalten Bildern, Collagen und anderen kreativen Ausdruckformen entnommen, oft überraschend schnell (zurück) zu ihren kreativen Fähigkeiten und damit zu problemlösenden Ideen.

Das gilt meines Erachtens erst recht in bewegten Zeiten. Da jeder wohnt und die Erfahrungen damit seit dem Verlassen der Einraumwohnung Mama täglich wachsen, ist das Thema allen Menschen, unabhängig von Alter oder Herkunft, vertraut. Der Bezug zum Kongress liegt in der Betrachtung seiner Themen mittels Verwendung eines Alltagsmediums mit anderem Maßstab.

Von der Beachtung des Wohnens in meiner gestalttherapeutischen Arbeit berichte ich hier. In meiner Praxis arbeite ich als Gestalttherapeutin und Supervisorin mit Einzelnen und Gruppen und berate mit gestalttherapeutischen Mitteln Menschen bei ihrem Wohnen und Bauen. Auf meiner Webseite finden Sie unter Downloads einen Artikel zu *Wohnen und Familie* und einen Vortrag zur Fachtagung *Die Bedeutung des Wohnens für Körper, Geist und Seele* der Frauenberatungsstelle Braun-

schweig anlässlich des UNO-Tages „Nein zu Gewalt gegen Frauen“ in 2012.

## Was uns unsere Sprache mitteilt

Die deutsche Sprache zeigt die *Zusammenhänge zwischen gebauten Räumen und den Räumen von Körper, Geist und Seele* ganz klar auf. So kennt sie den BauKörper und beschreibt den Geisteszustand oder das seelische Befinden von Menschen mittels zahlreicher zum gebauten Haus gehörender Begriffen. Wer einen *Dachschaden hat* oder *im Dachstübchen nicht ganz dicht ist*, steht demnach keineswegs im Regen. *Wer mit der Tür ins Haus fällt*, muss ebenso mit Widerstand rechnen wie diejenigen, die *die gute Kinderstube* missen lassen. Die vor Freude *ganz aus dem Häuschen sind*, haben wir dagegen gerne um uns. Wir Menschen *bauen aufeinander* und wissen, was gemeint ist, wenn jemand *sein Haus bestellt hat*, danach strebt, *Herr oder Herrin im eigenen Haus* zu sein oder aber *eine Leiche im Keller* hat. Klienten und Klientinnen überlegen regelmäßig, ob sie nicht erst einmal *bei sich selbst einziehen* sollten, bevor sie an den Einzug beim neuen Partner/bei der neuen Partnerin denken. Und, seien wir ehrlich, *in sich selbst nicht zuhause zu sein* ist eine besonders schmerzende Form von Heimat- und Obdachlosigkeit, die wir dem ärgsten Feind nicht an den Hals wünschen. Last but not least: wer von Ihnen mag schon in einem *seelenlosen Haus* leben?

Noch deutlicher wird die Nähe von Mensch und Wohnen, wenn wir die *sprachliche Herkunft des Wortes Wohnen* betrachten. Ihre Wurzeln liegen in der indogermanischen Sprache (Wansch, 1989) und bedeuten u.a. rasten, ruhen, bleiben, streben, wünschen, zufrieden sein oder auch Wohlbefinden ([www.wortschatz.uni-leipzig.de](http://www.wortschatz.uni-leipzig.de)). Sie bezeichneten den Ort, den unsere Vorfahren, Nomaden, am Ende des Tages suchten, um geschützt vor wilden Tieren, vor Wind und Wetter oder feindlich gesinnten Mitmenschen ungestört zusammen zu sitzen, zu kochen, zu essen, zu schlafen oder auch sich gegenseitig zu versorgen. Diese Wurzeln lassen nur eine Schlussfolgerung zu: wohnen müssen wir alle, auch die Nomaden unter uns.

Entspannen, relaxen, regenerieren, wieder zu uns kommen oder auch abhängen nennen wir das heute. Und vergessen dabei schnell, dass Wohnen sehr viel mit Aktivität und Handwerk zu tun hat. Krabbeln, schlafen, feiern, lachen, Körperpflege betreiben, diskutieren, sich lieben oder aus-ein-ander-setzen, lauthals singen, lesen, kochen, musizieren, tanzen, Angehörige pflegen, Tiere versorgen, waschen, bügeln, putzen, lernen, to-

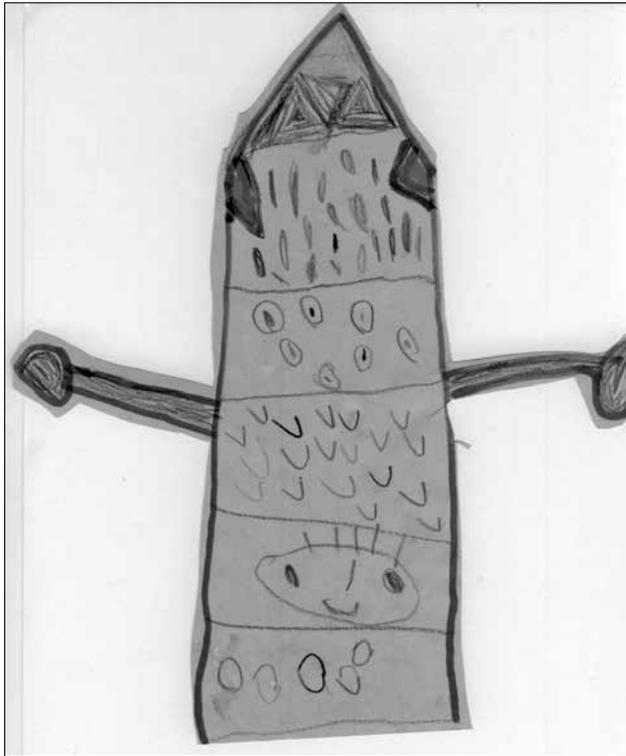


Abbildung 1 (© Luitgard Gasser)

ben, raufen, basteln, streicheln, anstreichen, dekorieren, fliesenlegen, Dinge ordnen – sind nur einige Beispiele für das, was Menschen wohnend tun. Die Vermutung liegt also nahe, dass die meisten Einwohner Mitteleuropas ihre Selbst-wirk-samkeit erstmals in der Wohnung ihrer Eltern erfahren haben. Wer eine eigene Wohnung bezieht, diese einrichtet und gestaltet, setzt diese Erfahrung im Alltag fort.

Folgerichtig versteht die *Jung'sche Psychologie* das Haus als Symbol für den ganzen Menschen – seinen Körper, seinen Geist, seine Seele. Was im und am gebauten Haus geschieht, geschieht nach C. G. Jung an und in uns. Veränderungen am oder im äußeren Haus bewirken Veränderungen in uns und umgekehrt. Erkenntnisse und Entwicklungsschritte wirken in das äußere, bewohnte Haus fort und von dort erneut in unsere Träume, bevor sie von dort erneut unsere realen Räume beeinflussen. Ein ewiger

Kreislauf also, den man frei nach Winston Churchills „*First we shape our buildings and afterwards, our buildings shape us*“ übersetzt als: „*Der Mensch prägt das Haus und das Haus prägt den Menschen*“. Insbesondere kleine Kinder „wissen“ um diese Zusammenhänge, die sich in Kinderbildern immer wieder zeigen (Abbildung 1), im Laufe des Aufwachsens aber verloren gehen.

### Wie stellt sich das Thema in der Praxis dar?

Zum einen habe ich festgestellt, dass fast alle Menschen gerne über Wohnen und Sich-Einrichten sprechen und Möglichkeiten des Bauens nicht nur am Strand nutzen. Kinder und Erwachsene sind da gleichermaßen ansprechbar (Abbildung 2).



Abbildung 2 (© Luitgard Gasser)

In gestalttherapeutischen Gruppen zum Beispiel die aktuell eigene Welt mittels Figuren, Steinen, Stoffen u.v.m. aufzubauen, begeistert Frauen und Männer immer wieder neu und erleichtert ihnen den Zugang zu ihren Themen. Ob Häuser malen oder bauen im Sandkasten: Der Drang, das eigene Leben zu gestalten, findet hier deutlichen Ausdruck (Abbildung 3). Klienten verwenden von selbst die Bilder des Wohnens, wenn sie mir z.B. mitteilen: „*Das ist bei mir wie in meiner Küche, nie aufgeräumt*“ oder „*Ich fühle mich manchmal wie ein Haus ohne Dach*“.



Abbildung 3 (© Luitgard Gasser)

Die Tatsache, dass besondere Situationen im Leben meist auch an Veränderung im Wohnen gekoppelt sind, trägt ebenfalls dazu bei, dass jede und jeder etwas zu erzählen weiß. Neben dem ersten eigenen Zimmer, der ersten eigenen Wohnung, dem Zusammenziehen mit dem Partner, der größeren Wohnungen, wenn die Kinder geboren werden oder dem Einzug ins eigene Haus sind dies zum Beispiel Wohnungslosigkeit, Einbruch, Verkauf oder Auflösung des Elternhauses, Umzug im hohen Alter oder auch Kriegserinnerungen.

Betrachten Sie ruhig einmal Ihre eigenen Umzüge und die konkreten Anlässe. Je nach Anzahl lohnt es sich, das Ganze aufzuschreiben. Bedenken sie einmal, was Zwangsumzüge wie Umsiedelung oder Flucht, wie sie unsere Eltern und Großeltern erlebten und aktuell Millionen von Menschen in der Welt erfahren, bedeuten.

## Fallbeispiele

Eingepägt hat sich mir zum Beispiel eine Teilnehmerin des Workshops, in dem ich Ende der 1980iger Jahre die Zusammengehörigkeit von Mensch und Wohnen und die dem Thema innewohnenden Möglichkeiten für Erkenntnis und Entfaltung erstmals thematisierte. Die Teilnehmerin war damals ca. 55 Jahre alt und hatte sich, wie sie erzählte, ein Leben lang

nach einem eigenen Zimmer geseht. Da sie aber drei Töchter hatte, verzichtete sie zu deren Gunsten. Zum Zeitpunkt des Workshops waren alle drei Töchter ausgezogen. Es gab also Platz in Hülle und Fülle – aber seit mehr als sechs Monaten war es der Teilnehmerin nicht gelungen, eines der Zimmer für sich einzurichten. Diese Erfahrung irritierte und verunsicherte sie sehr und brachte sie zum Workshop. Es wurde Vieles berichtet über fehlende, ersehnte und vorhandene eigene Zimmer an diesem Wochenende. Unvergesslich aber ist mir die gelöste Stimmung der Teilnehmerin am Ende des Workshops. Nach einer Fantasiereise durch das eigene Zimmer berichtete sie von einem großen, hellen Raum mit Holzfenstern und honigfarbenem Holzfußboden. Darauf lag ein wertvoller Teppich und auf ihm stand eine wunderschöne Vase. Ansonsten war der Raum leer. Sie ließ uns wissen: *„Teppiche gibt es bei uns genug. Ich werde mir dazu eine ebenso wunderschöne Vase suchen. Als Zimmer werde ich mir das mit dem besten Licht wählen. Und dann werde ich es jeden Tag besuchen – und den freien Raum genießen. Das kenne ich ja nicht mehr.“* Während sie sprach, wurde es im Raum immer stiller und eine entspannte, gelassene Atmosphäre stellte sich ein. *„Nur eine Vase.“* Schweigen. *„Und freier Raum.“* Schweigen. *„Das nenn’ ich wahren Luxus“*, sagte nachher jemand.

Dass wir gut daran tun, wach zu bleiben für die Veränderung unserer Bedürfnisse, zeigt die Aussage einer anderen Teilnehmerin beim *Workshop FrauenZimmer®* – *wie ich mich im Leben einrichte*, den ich auf einer Tagung zum Thema *Frauen und ihre Lebensräume* durchführte. *„Als ich 60 war, brauchte ich unbedingt ein eigenes Zimmer. Jetzt bin ich 71 Jahre alt und mein Mann und ich haben seit kurzem wieder ein gemeinsames Schlafzimmer. Unabhängig voneinander haben wir festgestellt, dass wir nachts die gegenseitige Nähe brauchen.“* Diese Tagung fand 2003 statt. Das war eine Zeit, die geprägt war starken Wunsch vieler Frauen nach dem eigenen Zimmer. Die Workshopteilnehmerinnen wurden deshalb auch bei diesen Sätzen erst einmal mucksmäuschenstill.

Was bauliche Veränderungen in einem Menschen wachrufen können, begegnete mir in der kurzzeitigen Zusammenarbeit mit einer 45-jährigen Geschäftsfrau. Das Geschäftshaus, mit dem sie ihren Unterhalt verdiente und in dem sie auch selbst wohnte, wurde damals gerade umgebaut, als es plötzlich, trotz vieler Gespräche mit dem beauftragten Architekten, mit den Entscheidungen nicht mehr voran ging. Sie, die bis dahin tatkräftig agiert hatte, war auf einmal entscheidungsunfähig. Der Umbau geriet ins Stocken und es drohten finanzielle Belastungen.

Wir kamen schnell vom eigentlichen Gebäude auf ihr Leben zu sprechen. Ich erfuhr, dass zwei Jahre zuvor der Ehemann gestorben war und die jetzt anstehenden Entscheidungen die private Wohnung betrafen. Diese war Jahre zuvor vom verstorbenen Partner in allen Details selbst geplant und gestaltet worden und nach seinem Tod hatte sich die Klientin dort, wie sie sagte, „... verkrochen, so oft es die Geschäfte zuließen“. Fragen des Architekten wie „Wann vergrößern wir den Durchgang?“ oder „Wann wird die alte Küche herausgerissen?“ traten auf einmal völlig in den Hintergrund. Stattdessen beschäftigte sie eine endlose Kette von Gedanken. „Ist die Zeit wirklich schon reif, mich von dieser Gestaltung zu verabschieden, die so eng mit meinen Erinnerungen an meinen Mann verbunden ist?“ Schuldgefühle tauchten auf. Sie fragte sich: „Darf ich das jetzt ganz anders machen? Hätte er das akzeptiert? Ist die Zeit des Verkriechens tatsächlich vorbei? Will ich mich in den Lebensfluss jetzt wieder einklinken?“

Im Laufe der (wenigen) Sitzungen fragte ich, ob sie denn überhaupt wiedergefunden werden wolle. Ihre Wohnung lag nämlich zusätzlich im Haus sehr versteckt. „Diese Frage war die wichtigste überhaupt“, sagte sie mir nachher. „Sie machte mir bewusst, dass ICH mich entscheiden musste. Hinein ins Leben oder weiterhin in Trauer verharren. Dass ich lange genug getrauert hatte, erkannte ich in dem Moment. Mir wurde klar: Der Umbau lief zur richtigen Zeit. Innerlich dankte ich meinem toten Ehemann für die alte, schöne Wohnung und erzählte ich ihm, dass mein Weg jetzt weiter ginge. Es war nochmals ein Abschied. Und der Umbau die Tür zu wiedergewonnenem Lebenselan.“ Ich erfuhr dann noch, dass sie anschließend für ihre eigene Wohnungstür die Farbe ROT gewählt hatte.

Ich meine, dass dieses Fallbeispiel den Zusammenhang zum Kongress deutlich aufzeigt. Die rote Tür ist ein sehr vitales Signal wiedergewonnener Lebens- und Gestaltungskraft, neuen Selbstbewusstseins und befreiten Aufgerichtet-Seins. Innere, menschliche Veränderung findet in der Farbwahl ihren baulichen Ausdruck und wirkt auch darüber draußen, im Umfeld, fort. Ich meine, man kann diese rote Tür fraglos als das Gelenk zwischen „Öffnen und Verschließen“ bezeichnen. Die Gestaltungsart der Tür legt nahe, dass für „die Balance zwischen Offenheit und Schutz“ weitere neue Ausdrucksformen und Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Was geschehen kann, wenn man sich selbst und die Verbindung zum anderen nicht (mehr) spürt, zeigt das Beispiel einer kinderlosen Psychologin.

Sie berichtete mir, dass sie mit ihrem Ehemann mehrfach in immer größere Wohnungen gezogen war. „Zuletzt hätten wir quasi Verstecken spielen können“, erzählte sie. „Als wir das Phänomen endlich genauer anschauten, stellten wir fest, dass wir uns mittels der vielen Quadratmeter aus dem Weg gingen. Tatsächlich hatten wir uns nichts mehr zu sagen.“ Die Trennung folgte auf dem Fuß.

## Weshalb erzähle ich Ihnen das?

Weil alles menschliche Erleben in gebauten Räumen stattfindet; in unseren Breitengraden durchschnittlich 23 Stunden am Tag.

Weil wir uns in Therapie und Beratung den Atem- und Körperräumen widmen, die üblicherweise immer von gebauten Räumen umgeben sind.

Weil die Beachtung des konkreten Wohnens das Sprechen über menschliche Lebensräume im übertragenen Sinne, wie es in Beratung/Therapie/Coaching und hier auf dem Kongress geschieht, quasi erdet.

Weil die inneren Räume von Körper, Geist und Seele nicht von den äußeren, gebauten Räumen entkoppelt werden können.

Weil es deshalb naheliegt, Menschen und den Raum, den sie sich zum Beispiel nehmen oder gegenseitig gewähren, nicht getrennt von dem Raum zu betrachten, den sie tasten, riechen, greifen oder durchschreiten können.

Weil es sinnvoll ist, aus allen vorhandenen Mitteln zu schöpfen, um Menschen in ihrem Streben nach einem gelingenden Leben zu unterstützen.

Weil es Ausdruck eines aufmerksamen Miteinanders wäre, wohnen nicht erst dann zu bemerken, wenn zum Beispiel infolge einer akuten Angststörung Menschen ihr Haus/ihre Wohnung nicht mehr verlassen.

Weil Menschen in psychologisch beratenden Arbeitsfeldern Bewusstheit über das gut steht, was IKEA mit „*Wohnst Du noch oder lebst Du schon?*“ so treffend auf den Punkt gebracht hat.

Weil Sie bei der Wahl des Kongressortes über die Kostenfrage hinaus genau überlegt haben, welche Räumlichkeiten als Tagungsort geeignet sind.

Weil Sie Hamburgs Besonderheiten aufgegriffen haben, um auch im Rahmenprogramm das Thema zu transportieren.

Wie ich schon in der Einleitung schrieb: der Unterschied liegt lediglich im Maßstab.

## Wie ich dazu kam?

Tatsächlich war es so, dass ich, als ich mich ganz für die Gestalttherapie entschied (ich war einige Jahre zweigleisig gefahren) mit Architektur und Innenarchitektur nichts mehr zu tun haben wollte. Ich hatte die Schnauze gestrichen voll von Blendwerk, sogenannten Dallasspielen, von mehr Schein als Sein und vielem Ähnlichen mehr. Ich wollte alles hinter mir lassen, was damit nur annähernd zu tun hatte.

Es waren meine KlientINNen, die diese angestrebte Abwendung unwissentlich torpedierten. Zu meiner großen Überraschung berichteten sie ab dem Moment meiner Entscheidung immer wieder von ihrem Wohnen oder von dessen Veränderung während unserer Zusammenarbeit. Eingeleitet wurde das Thema zumeist mit den Worten: „Du als ehemalige Innenarchitektin ...“ Sie klangen, als wären sie überzeugt davon, in mir endlich jemanden gefunden zu haben, die bei diesem Thema nicht sofort abwiegeln oder Sätze sagen würde wie: „Lenken Sie nicht ab! Bleiben Sie beim Thema“, sondern dass ich zuhören würde.

Tatsächlich gelang es mir nicht, nicht zuhören. Jede Berührung des Themas machte mich hellwach. Ein Zustand, den ich im Architekturbüro lange vermisst hatte. Dort war mir und meinen Kolleginnen schon aufgefallen, dass ich bei Kundengesprächen innert kürzester Zeit regelmäßig und anhaltend zu gähnen begann. Die Frauen und Männer in psychotherapeutischer Beratung also brachten mich ein Stück zu mir selbst zurück; ich fand in der Praxis den Ort, wo ich mich den faszinierenden Zusammenhängen zwischen *Mensch und Wohnen* sowie zwischen *Mensch und Haus* widmen konnte. Unter dem Überbegriff *Lebensraum* zieht sich das Thema in verschiedensten Facetten wie ein roter Faden nicht nur durch die Workshops und Vorträge meiner Arbeit als Gestalttherapeutin, sondern durch mein Leben.

## Literatur

- Ammann, R. (1987). *Traumbild Haus*. **Verlagsort:** Walter-Verlag.  
Wansch, F. (1989). *Wohnen mit Körper, Geist und Seele*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.  
[www.wortschatz.uni-leipzig.de](http://www.wortschatz.uni-leipzig.de)