

Ahuti Alice Müller

Vier Wände und wir?

Lebensräume für Paare und Familien neu verstehen



Ahuti Alice Müller

Vier Wände und wir?

Lebensräume für Paare und Familien neu verstehen

VANDENHOECK & RUPRECHT

ISBN 978-3-525-46310-9
ISBN 978-3-647-46310-0 (PDF)
ISBN 978-3-666-46310-5 (eLibrary)
ISBN 978-3-647-99219-8 (EPUB)
DOI <https://doi.org/10.13109/9783666463105>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen, Deutschland

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags nicht zulässig. Text- und Datamining zu kommerziellen Zwecken bedarf der Genehmigung des Verlags.

Vandenhoeck & Ruprecht und Brill Deutschland GmbH sind Teil von De Gruyter Brill.
www.degruyterbrill.com

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: productsafety@degruyterbrill.com

Umschlagabbildung: © Volkmar Müller
Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Stufen

Hermann Hesse (1995, o. S.)

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Inhalt

Einleitung	11
1 Was »Zuhause« für Menschen bedeutet	17
2 Die ersten Wohn Erfahrungen in Kinder- und Jugendzeiten	24
3 Wohnbedürfnisse, Wohnwünsche	36
3.1 Beitrag von Herbert Reichl: Bedürfnisanalyse für authentisches Wohnen	47
3.2 Die vier Grundstrebungen der menschlichen Persönlichkeit und deren Bedeutung für die Wohnbedürfnisse	52
4 Paare im Lebenszyklus	60
4.1 Patchwork – Das vielfältige Andere	65
5 Der Einfluss des beruflichen Werdegangs auf das gemeinsame Wohnen	69
6 Jeder Fall ist anders: Wohnthemen aus der Beratungspraxis	76
6.1 Frühling: Das junge Paar	80
Fallbeispiel I, Lea und Nils: Acht Jahre Frühling – Wie der Umgang mit den Bedürfnissen nach Nähe und Distanz gelingt	80
Fallbeispiel II, Cecilia und Luis: Gemeinsame Sache – Wie ein ähnlicher familiärer Hintergrund und der gemeinsame Glaube tragen	85
Fallbeispiel III, Aaron und Dana: Wenn der Traum der gemeinsamen Zukunft im Frühling platzt	88
IM GESPRÄCH MIT der systemischen Paartherapeutin Bettina Jellouschek-Otto	95

6.2	Sommer: Das Paar in der Familien- und/oder Projektphase	100
	Fallbeispiel IV, Sabine und Jens: Die Wohnung entwickelt sich mit – Möglichkeiten und Grenzen des Raums	100
	Fallbeispiel V, Karina und Markus: Der Neuanfang im ehemaligen Elternhaus	109
	Fallbeispiel VI, Jennifer und Annabel: Ein Jahr »Nesting«	117
	Fallbeispiel VII, Liane und Fabian: Der »Ringtausch« – Ein Familienglück zerbricht und drei Familien wechseln ihre Wohnungen	122
	Fallbeispiel VIII, Marta und Norbert: Die verschwiegene Trennung	129
	IM GESPRÄCH MIT dem Fachanwalt für Familienrecht Jürgen Widder	133
	Fallbeispiel IX, Walburga und Georg: Die Garage als Rückzugsort	143
	Fallbeispiel X, Sandra und Bernhard: Erinnerungen loslassen	146
6.3	Herbst: Das Paar in der zweiten Lebenshälfte	149
	Fallbeispiel XI, Ines und Carsten: Genossenschaftliches Wohnen als Alternative	151
	IM GESPRÄCH MIT der Projektentwicklerin Octavianne Hornstein	160
	Fallbeispiel XII, Susanne und Karl: Nicht zu schnell zu nah	165
	Fallbeispiel XIII, Eberhard und Ingrid: 22 Jahre Fernbeziehung als ideale Lebensform	169
	Fallbeispiel XIV, Ulrike und Michael: »Savoir-vivre« – Ruhestand am Mittelmeer	173
	Fallbeispiel XV, Maike und Roland: Raus aufs Land	180
	IM GESPRÄCH MIT der Paartherapeutin Notburga Fischer	187
6.4	Winter: Das alte Paar	197
	Fallbeispiel XVI, Emil und Irmgard: Das Ende von 62 Jahren im eigenen Haus	200
	IM GESPRÄCH MIT der Pflegedienstleitung Birgit Schmitz-Hermkes	203
	Fallbeispiel XVII, Gerhard: »Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust« – Der letzte Ort als Spiegel des Lebens	211
	IM GESPRÄCH MIT dem Trauerbegleiter Thomas Flörchinger	216

7 Jeder Raum ist Teil des Ganzen	223
7.1 Den leeren Raum füllen – die Einrichtung	223
7.2 Den überfüllten Raum leeren – Ordnung und Platz für Neues schaffen	230
7.3 Empfangen und Verabschieden – der Eingangsbereich	234
7.4 Ort der Intimität – das Schlafzimmer	236
7.5 Entfaltung im Zusammenwohnen – der Rückzugsraum	239
7.6 Zentrum des Familienlebens – Kochen, Essen, Wohnen	248
7.7 Raum des Wachstums – das Kinder- und Jugendzimmer	254
7.7.1 Beitrag von Herbert Reichl: Grundrisse für Familien – Orientierung an den Bedürfnissen von Kindern	260
7.7.2 IM GESPRÄCH MIT der Kinder- und Jugendlichen- psychotherapeutin Sabrina Breuer-Nüsser	263
7.7.3 Beitrag von Gerd Sparrer: Territorialer Raum – Beispiele aus der Praxis	271
7.8 Raum mit Schlüssel – Badezimmer und WC	279
7.9 Wohnen und Arbeiten im (gemeinsamen) Zuhause – das Homeoffice	282
8 Orte der Sehnsucht – Wochenend- und Ferienhäuser	284
9 Praktische Reflexionsimpulse	288
9.1 Impulse zum Kapitel »Was ›Zuhause‹ für Menschen bedeutet«	293
9.2 Impulse zum Kapitel »Die ersten Wohnerfahrungen in Kinder- und Jugendzeiten«	295
9.3 Impulse zum Kapitel »Wohnbedürfnisse, Wohnwünsche«	297
9.4 Impulse zum Kapitel »Die vier Grundstrebungen der menschlichen Persönlichkeit und deren Bedeutung für die Wohnbedürfnisse«	301
9.5 Weiterführende Impulse	310
9.6 Rituale und ihre Bedeutung für Mensch und Raum	313
9.6.1 Raumreinigungen	314
9.6.2 Altäre	315
10 Epilog: Wenn Lebensräume wirken – Der abschließende Blick auf das Unsichtbare im Miteinander	319

Dank	323
Kleines Glossar der Rechtsbegriffe im Kontext Familienrecht	325
Kleines Glossar im Kontext Bauen/Architektur/Wohnprojekte	328
Literatur	330
Die Autorin	333

Einleitung

Wir alle wohnen. Und *wie* wir wohnen, macht etwas mit uns. Manche wohnen irgendwie, vorübergehend, behelfsmäßig. Manche wohnen notgedrungen in engen Grenzen des Budgets – andere wie gewünscht, erträumt, hart erarbeitet. Die meisten von uns verändern ihre Wohnsituation gelegentlich. Wechseln Arbeitsplätze, wechseln Orte, starten in eine neue Lebensphase. Wir wohnen bei den Eltern, allein, mit Partner:in¹, in WGs, mit Kindern, im Patchwork – oder auf der Pflegestation. Im Lauf unseres Lebens wächst der Einfluss auf die Auswahl und das Gestalten unserer Behausung. Die Wiege und das Kinderzimmer werden für uns bereitgestellt. Beim Jugendzimmer dürfen wir schon mitreden. Bei der ersten eigenen Wohnung haben wir echte Spielräume – natürlich nur im Rahmen unserer (finanziellen) Möglichkeiten. Diese Spielräume erweitern sich in der Regel mit fortschreitendem Alter. Und viele entschließen sich irgendwann, mit ihrem Herzensmenschen zusammenzuziehen. Laut einer Pressemitteilung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) lebten im Jahr 2022 etwa 60 % der Erwachsenen in Deutschland als Paar zusammen und davon waren 84 % verheiratet.

Wohnen ist wichtig. So proklamiert die Professorin für Landschaftsplanung und Architektur Clare Cooper Marcus:

»Das Bedürfnis, sich an einen Ort und an seine Menschen zu binden und ihn zu einem Teil seiner selbst werden zu lassen, gehört so sehr zu den tiefsten Schichten unseres Menschseins, dass seine Erfüllung, wie immer diese auch aussehen mag, für die meisten von uns unabdingbar ist, wenn wir ein gelungenes Leben führen wollen«² (1995, S. 128).

1 Die gendersensible Sprache entfällt in den Expert:innen-Beiträgen und in den wörtlichen Reden der Gesprächspartner:innen, da sie im tatsächlichen Wortlaut nicht genutzt wurde.

2 Die im Original englischsprachigen Zitate von Clare Cooper Marcus wurden für dieses Buch ins Deutsche übersetzt.

Und der Kunstpädagoge und Gestaltungstheoretiker Gert Selle schrieb in seinem Grundlagenwerk »Die eigenen vier Wände. Wohnen als Erinnern«: »Wohnen bleibt der archaische Akt, durch den jene ursprüngliche Geborgenheit hergestellt wird, die einst überlebensnotwendig war. Höhle und Nest gelten als Urbilder des Wohnens« (Selle 2011, S. 6). Die Art und Weise, wie Menschen versuchen, diese ursprüngliche Geborgenheit herzustellen, unterscheidet sich durchaus – schließlich haben wir alle individuelle Wohn- oder Geborgenheitsgeschichten, das hinter dem Wohnen liegende Bedürfnis ist somit stets persönlich, sogar intim geprägt. Wie also gelingt es dann mehreren Personen, sich in einer Wohnung, einem Haus gemeinsam zu beheimaten? Und wenn Menschen wachsen, sich verändern, sich ihre Bedürfnisse wandeln – wie spiegelt sich ein solcher Prozess im Wohnen? Und wie kann das gehen, wenn mehrere Menschen gemeinsam wohnen und sich wechselnde und unterschiedliche Bedürfnisse ergeben, die miteinander ausgehandelt werden müssen? Das sind die Themen, die mich interessieren.

Wir selbst wirken auf die Wohnung ein, wir gestalten unser Wohnen entsprechend unseren Möglichkeiten. Die Wohnung ihrerseits wirkt zurück. Was genau sie da macht und wie, gewinnt langsam immer mehr an Bedeutung. Ich halte diese Fragestellung weiterhin für deutlich unterschätzt. Darum will dieses Buch eben diese Wechselwirkung zwischen Wohnen und Bewohnenden ins Bewusstsein holen und näher untersuchen. Insbesondere habe ich dabei die Dynamik bei Paaren und (Patchwork-)Familien im Blick, weil diese größere Herausforderungen und Abstimmungsprozesse bewältigen müssen als allein lebende Personen. Das verstand ich durch meine Paarberatungen rund ums Wohnen, aber auch durch meine eigene Biografie als Einzelkind: Dass ich zwischen zwei Elternteilen aufwuchs, die sich zwar liebten, aber nicht *zusammenleben konnten*, führte zu intensiven Auseinandersetzungen mit den Themen Partnerschaft und Zusammenleben. Diese Aspekte vertiefte ich u. a. in Seminaren bei Hans Jellouschek und konkretisierte sie im Leitsatz meines beruflichen Profils, Mensch und Raum zu verbinden. Aber auch für Menschen, die nicht (mehr) in einer Partnerschaft leben – sei es, weil sie von Partner:innen getrennt, Partner:innen verstorben sind oder weil sie sich irgendwann bewusst für ein Leben ohne Partnerschaft entschieden haben – gibt das Buch wertvolle Einblicke; in einzelnen Lebensphasen wohnt man eben auch allein.

Die Neugestaltung eines Zuhauses ist eine der anstrengendsten Verhandlungen, die ein Paar zu leisten hat. Da jede:r bewusste oder unbewusste Wohnerfahrungen in die neue Situation bringt, die teils zurückgehen bis in die Kindheit, hat sich meist jede:r auch unbewusst räumliche und ästhetische Vorlieben angeeignet, die die Gefühle zu den Wohnthemen beeinflussen – die Lage, die Größe, die Form, der Stil, die Einrichtung, Privatsphäre, Besitzansprüche und Nutzung.

»Viele Architekten berichten, welch außerordentliches Taktgefühl und Sensibilität es erfordert, Paare zu beraten; die Tatsache, dass zwei sich entschieden haben, sich ein Haus entwerfen zu lassen, kann Vorstellungen zutage bringen, die manchmal fundamentale Gegensätze zeigen in dem, wie sie die Welt sehen. Ich habe etliche Architekten getroffen, die ihre Arbeit für Paare komplett aufgegeben haben, weil sie das delikate Ausbalancieren der Rolle zwischen Architekt und Eheberater zu stressig fanden« (Cooper Marcus 1995, S. 162).

Gerade diese Dynamiken faszinierten mich allerdings, ich wollte sie ergründen, und ich durfte spannende Stationen diverser Paar- und Familienkonstellationen kennenlernen. Im weiteren Verlauf dieses Buches finden Sie darum Beispiele wie dieses hier: Jakob³, Jahrgang 1993, lernt seine Maria im dritten Semester kennen. Nach dem Studium ziehen die beiden zusammen. Zwei Monate später ist er allein auf Wohnungssuche. Was ist passiert? Und was kann die Wohnung dafür? Sigrid, Jahrgang 1959, führte zwanzig Jahre lang eine Wochenende über (meistens) vier ICE-Stunden. Nach der Pensionierung beziehen Christoph und Sigrid erstmals eine gemeinsame Wohnung in der Stadt, in der sie sich kennenlernten. Geht das gut? Falls ja – was haben die beiden richtig gemacht beim Suchen, Finden und Einrichten? Gertrud, Jahrgang 1932, zieht mit 24 bei ihren Eltern aus und mit dem Ehemann zusammen. Er ist Wissenschaftler, das Wohnzimmer ist auch sein Arbeitszimmer. Da haben sie und die Kinder nichts zu suchen. Ihr Reich ist die Küche. Sie sagt: »Das war halt damals so.« Wie ist das heute?

Natürlich nehmen auch andere Architekt:innen vor gemeinsam planenden Paaren nicht Reißaus. Der Wiener Architekt Richard Neutra, ein Vertreter der klassischen Moderne, der vor allem in den USA tätig war, fühlte sich vom Bauen für Paare und Familien geradezu zu Meisterleistungen herausgefordert. 1962 schreibt er in seiner Autobiografie »Leben und Gestalt«:

»Ich ahnte nicht, dass ich jemals für so viele individuelle Familien bauen, ihnen jemals leibhaftig begegnen oder ihre Seelen liebevoll ausloten würde. Ihre Reaktion auf meine Diagnosen und tastenden Vorschläge, aber auch auf die Begeisterung, mit der ich ihnen zu dienen suchte, verwandelte sich in schöpferische Impulse« (1962, S. 308).

3 Die Namen und Orte der Fallbeispielgebenden sind zum Schutz der Privatsphäre verfremdet.

Spricht Neutra hier von »Seele« und dem »Ausloten der Seele« als Voraussetzung für das Gestalten nach den Wünschen seiner Kund:innen, so will auch ich »Seele« im Sinne der Gesamtheit innerer Bedürfnisse und Gestimmtheiten in Bezug auf das Wohnen verstehen. Ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis zeigt, wie diffizil und komplex sich dieses seelische Ausloten gestalten kann: Edith bittet um einen Beratungstermin. Sie erzählt: »Mein Partner schläft so schlecht. Vielleicht liegt es auch am Haus. Können Sie mal danach gucken?« Beide leben in getrennten Wohnungen (sie zusammen mit ihrem 24 Jahre alten Sohn und ihrem Hund, ihr Partner Robert nach seiner Trennung von der ersten Frau alleine), jeweils ca. 50 km von dem Ort entfernt, an dem sie sich vor kurzem in der Nähe von Ediths pflegebedürftigem Vater ein gemeinsames Haus zugelegt haben. In diesem findet auch die Beratung statt. Edith verbringt bisher viel Zeit allein in dem neuen Haus, nicht zuletzt wegen ihres Vaters. Ihre Wohnung hatte sie bisher allerdings nicht aufgegeben. Robert kommt nur am Wochenende ins gemeinsame neue Haus, zieht aber nicht ein. Bei der Beratung vor Ort ist Robert dabei. Edith erzählt: Zehn Jahre hat das Paar nach dem passenden Haus gesucht. Keines wollte wirklich angemessen sein, immer gab es einen anderen Grund für die Entscheidung dagegen. Ich als Beraterin horche da innerlich auf – Schlafstörungen gepaart mit einer jahrzehntelang währenden Suche nach einem gemeinsamen Wohnort/Haus lassen mich vermuten, dass tieferliegende Ängste vor dem Zusammenziehen zugrunde liegen. Und tatsächlich: Beide berichten, dass sie nach dem Unterzeichnen des Kaufvertrags für das aktuelle gemeinsame Haus wie im Schock waren, das Anstoßen darauf fiel aus. Stattdessen gingen sie wieder zurück in ihr jeweils eigenes Zuhause, ohne darüber zu sprechen. Mit dem Abschluss des Vertrags hatten sie realisiert, dass sie nun durch dieses Haus unweigerlich aneinander gebunden waren. Ihre bisherigen Wohnräume hätten sie damit aufgeben müssen und damit auch ihre vermeintliche Unabhängigkeit. So zeigte sich: Das eigentliche Beratungsanliegen war ein anderes, tatsächlich galt es herauszufinden, wie Edith und ihr Partner in ihrem gemeinsamen Haus den eigenen Bedürfnissen nachgehen und es so gestalten können, dass sie dort gemeinsam glücklich werden. Das Beispiel führt tieferliegend auch generell auf: Zwar haben wir »natürlich im Alltag oft weder Zeit noch Lust, [die Wirkung der Architektur von Gebäuden und Orten] genauer aufzudröseln und uns klarzumachen, was wir da empfinden«, aber »wir alle [reagieren] gefühlsmäßig [darauf]« (Ellard 2015, S. 12). Und der Philosoph und Pädagoge Otto Friedrich Bollnow meint:

»Die Weise, wie der Mensch in seinem Hause lebt, bezeichnen wir als wohnen. [...] Das Wohnen ist eine Grundverfassung des menschlichen Lebens, die erst langsam in ihrer vollen Bedeutung erkannt wird. Der Mensch wohnt

in seinem Hause. Er wohnt in einem allgemeineren Sinn auch in der Stadt. Aber Wohnen ist mehr als bloßes Sein und Sich-Befinden; denn diese beiden stehen zum Raum nur in einem äußeren Verhältnis« (2010, S. 125).

Wohnen ist also auch Identität. Während es zur Zeit meines Architekturstudiums dazu noch kaum Inhalte gab, zeigten sich im Laufe der Zeit in den Disziplinen Innenarchitektur und Architektur immer mehr Aspekte der Wohn- und Architekturpsychologie, die heute gar nicht mehr wegzudenken sind. Mittlerweile konkretisiert auch die Medizin die Wechselwirkung zwischen Raum, Mensch und Gesundheit (»Wohnmedizin«). Aus diesem Grund möchte ich Paar-, Familien-, Kinder- und Jugendtherapeut:innen für die Bedeutung der (gemeinsamen) Lebensräume und deren Einfluss auf Psyche und zwischenmenschliche Dynamiken sensibilisieren und ein Kompendium bereitstellen, das es ermöglicht, die Fragen des (Zusammen-)Wohnens in ihrer beruflichen Praxis gezielt einzubeziehen. Dies gilt gleichermaßen für Therapierende, die vermehrt in Einzelsettings arbeiten. Als Anregungen für alle Berufsgruppen, die an der Entfaltung und Entwicklung von Individuen, Paaren und (Patchwork-)Familien mitwirken, dienen zudem mehrere Expert:inneninterviews mit Therapierenden, die dem Wohnen – verstanden nicht nur als Zustand, sondern als aktiv gestaltende Tätigkeit – in ihrem beruflichen Tun großen Raum geben. Allem voran aber erhalten Personen in den unterschiedlichsten Lebens- und Wohnabschnitten hier verständliche Impulse für das Gestalten der (gemeinsamen) Behausung. Dabei berücksichtige ich sowohl junge Menschen, die erstmals als Paar zusammenziehen, als auch ältere Paare in Übergangssituationen wie Trennung, Auszug der Kinder oder Ausstieg aus dem Berufsleben. Diese Impulse finden sich in Form von Fallbeispielen und darauf abgestimmten Wohn- und Planungsberatungen, auch mittels eines Leitfadens zur Klärung der Wohnbedürfnisse von Paaren und zum Erforschen der inneren Räume. Das Ende dieses Buches beinhaltet dezierte Übungen und Reflexionen, die sowohl allein, als auch als Paar/Familie oder im therapeutischen Setting durchgeführt werden können.⁴

Mir ist bewusst, dass die Ressourcen vieler Paare und Familien es natürlich nicht immer erlauben, die ideale Wohnlösung zu finden, denn die Wohnungsnot in den urbanen Zentren hat sich zugespitzt. Gleichzeitig steigt die Wohnfläche pro Kopf: »Die Gesellschaft ist geteilt: in großzügig mit Wohnraum ausgestattete Menschen und solche, die eingepfercht leben; in Menschen, die eine

4 Impulse in Kapiteln bzw. Infokästen sind mit dem Icon  markiert und signalisieren so, dass entsprechende Übungen und Reflexionen dazu in Kapitel 9, »Praktische Reflexionsimpulse«, zu finden sind.

Wohnung haben – und solche, die eine suchen« (Süddeutsche Zeitung, 12. April 2024, »Wohnungen dringend gesucht«). Dennoch bin ich davon überzeugt, dass die Wohn-Gemeinschaft im Rahmen des Möglichen *immer* und *irgendwie* die Hinwendung zu einem optimalen Zustand erfahren kann, wenn man sich im Vorfeld mit den entsprechenden Bedürfnissen auseinandergesetzt hat. Also: Gehen wir es an!

1

Was »Zuhause« für Menschen bedeutet

Unsere umgangssprachlichen Begriffe für »Zuhause« sind vielfältig: Wir sprechen von »unseren vier Wänden« oder »unserem Dach über dem Kopf«, von »Heim« und »Daheim«, von »Home«, »Homebase«, »my space«. Wir sagen »Domizil« und »Residenz«, »Bude« oder »Butze«, »Unterschlupf«, »Refugium«, »Muschel« oder »Nest«. Was genau meinen wir aber inhaltlich, wenn wir »Zuhause« sagen? Hier sei eine kurze Begriffserklärung vorausgeschickt: *Heimat* ist für viele Menschen primär mit Herkunft verbunden. Die *Herkunft* ist qua Geburt/Kultur gesetzt, man kann sie sich nicht kreieren. Demgegenüber ist das *Zuhause* ein Ort, den man sich erschaffen kann und der mit dem Herkunftsort nicht identisch sein muss. In diesem Kontext begegnet uns der Begriff »Doing home«, geprägt von der Psychologin und Psychologischen Psychotherapeutin Barbara Abdallah-Steinkopf in ihrem Buch »Heimweh und Heimatlosigkeit im Fokus von Beratung und Therapie«, in dem sie sich mit diesen Aspekten als existentiellen Lebensthemen für viele zugewanderte und geflüchtete Menschen befasst. »Doing home« bedeutet für sie, sich »Praktiken der Beheimatung anzueignen« (2023, S. 55) und umzusetzen. Die selbst geschaffene Heimat und damit das neue Zuhause sollen die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Sicherheit und Orientierung durch eigene Gestaltung erfüllen. Auch die Schriftstellerin Gabriele von Arnim, die in ihrer Autobiografie »Das Leben ist ein vorübergehender Zustand« das Wohnen gegenüber Freund:innen spontan als ihr »Hobby« bezeichnet, kommt nach gründlicher Selbsterkundung zu einem Schluss, der sie überrascht:

»Ich wusste nicht, dass viel mehr steckte in dem Wunsch nach schönem Wohnen als der Wunsch nach schönem Wohnen, dass meine leidenschaftliche Wohnsucht eine Antwort war auf kindliche Heimatlosigkeit. Wohnen als nachgeholte Lebenswärme, als Flucht vor existenziellem Unbehagen« (2021, S. 107).

Lehnen wir uns weiter an die Bedeutung von Heimat, so sei der Psychoanalytiker Mathias Hirsch aufgeführt, der dazu in seiner Erkundung des Symbols »Das Haus« schreibt:

»Heimat versteht sich natürlich nicht einfach geografisch, sondern hat immer die Bedeutung von Zugehörigkeit zu einer menschlichen Gemeinschaft; das Haus ist mit Familie, aber auch mit einem größeren sozialen Gefüge assoziativ verknüpft. Die Sehnsucht nach dem eigenen Haus ist also eigentlich die nach Heimat, nach Aufgehoben-Sein, nach Einbettung in soziale Gruppen als ihr geschätztes, letztlich geliebtes Mitglied« (2011, S. 12).

In vorliegendem Buch wird nun der Begriff »Heimat« eher im Zusammenhang mit Herkunft genutzt, der Begriff »Zuhause« im Kontext des Wohnens, sei es am Ort der Herkunft oder anderswo. Genau hier lauert auch Konfliktstoff für Paare: Wenn sehr verwurzelte Menschen, deren Heimat und Zuhause identisch sind, mit anderswo verwurzelten eine Lebensgemeinschaft gründen, dann begegnen sich ungleiche Wohnidentitäten, die die Modi ihres »Doing home« miteinander entwickeln und aushandeln müssen: Wer setzt sich durch, wie ist das Miteinander vereinbar, wenn doch die Zugehörigkeiten an verschiedene Orte geknüpft sind? Wenn ein:e Partner:in »immer schon« an einem Ort gelebt hat – wer sagt, dass dieser Ort eine gute Wahl für das gemeinsame Zuhause ist? Fällt die Wahl auf einen Kompromiss – sind damit beide glücklich?

Bevor ich diesen Fragen in ausgewählten Fallbeispielen nachgehe, wende ich mich noch einmal der eingangs aufgeworfenen Frage zu, was individuell unter »Zuhause« verstanden werden kann. Die Interviewpartner:innen aus Kapitel 1 und 2 dieses Buches haben ihre Definitionen mit mir geteilt:

- Wenn ich meine Türe zumache, bin ich zu Hause.
- Zuhause ist auch ein Ort in mir, wenn ich mich mit mir verbinde, ein Rückzugsort, an dem ich ausatme, Taschen abstelle, Masken fallen lasse.
- Zuhause bedeutet ankommen bei mir, Raum haben, mich zurückziehen, ausatmen – aber auch von hier aus rausgehen in die Welt.
- Zuhause ist – im Gegensatz zu »Heimat« – mein selbstgewählter und selbstgestalteter Ort des Wohnens in der Stadt und der Gegend, für die ich mich entschieden habe. Mit der Einrichtung und den Dingen, die mein äußeres Leben darstellen und mein Inneres spiegeln.
- Zuhause heißt emotionale Wärme, Menschen, denen ich nah bin, die ich umarmen kann. Das Gefühl von Zuhause hat für mich weniger mit dem Raum zu tun als mit der Atmosphäre und der Stimmung.

- Zuhause ist ein Ort, an dem ich meinen Interessen folgen kann, ein Ort, wo ich Freunde treffe. Der sichere Hafen, von dem aus ich losziehen und an den ich immer wieder zurückkehren kann.
- Zuhause bedeutet für mich – ich bin ja sehr viel unterwegs –, in meine Muschel zurückzukehren. Es bedeutet, die Dinge, die ich liebe, um mich zu haben – vor allem meine Bücher.

Da in den Gesprächen mit den Interviewpartner:innen auch durchklang, wer da ins Haus hineingehört, also in den inneren Zirkel eindringen darf, ist es an dieser Stelle sinnvoll, das Konzept der »fünf Häute des Menschen« von Friedensreich Hundertwasser (siehe Abbildung 1) vorzustellen.

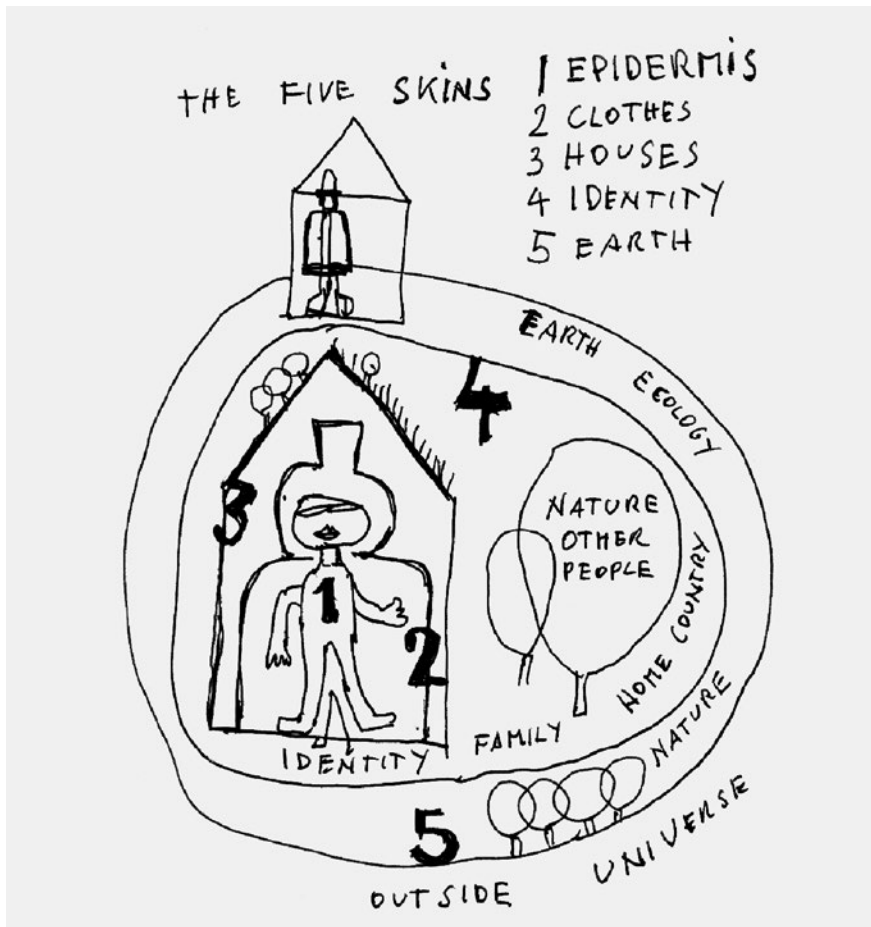


Abbildung 1: Friedensreich Hundertwasser: DIE FÜNF HÄUTE DES MENSCHEN
(Zeichnung, 1997 © 2022 Namida AG, Glarus/Schweiz)

Der österreichische Künstler schuf ein anschauliches Modell der den Menschen umhüllenden Schichten: die Haut als unsere intimste organische Hülle (in seiner Skizze »Epidermis«), gefolgt von der Kleidung (»Clothes«), schließlich die Lebensräume als physisch umfassender Raum (»Houses«), der nur das Individuum umschließt und dieses vor der Außenwelt schützt. Später, mit zunehmender »Sensibilität für das Dasein« (Restany 2001, S. 109), fügte Hundertwasser seinem Modell zwei weitere Häute hinzu: Die vierte meint »die Anderen«, sie umfasst die Sphäre der Identität (»Identity«) in Form von Familie, Freund:innen, Natur, Heimat. Unsere gesamte Umwelt, unser Aktionsraum, der ganz und gar durch die Vernetzung von Orten und Lebenswegen geprägt ist, bildet schließlich die fünfte Haut (»Earth«). Hundertwasser zufolge haben wir die Freiheit, jede der fünf Haut-Zonen zu gestalten und darin persönliches Wohlbefinden zu erreichen.

Bleiben wir nun bei der Verbindung von schützenden Häuten und dem Ort, den wir ein »Zuhause« nennen, attestiert auch Beatrix Vill, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, die Sesshaftigkeit psychodynamisch untersucht, dem Menschen ein generelles Bedürfnis, das ein Zuhause erfüllen soll. Sie zieht dazu die Parallele zum kindlichen Schutzbedürfnis, welches das Kind (zumeist) in der Mutter verwirklicht sieht (vgl. Vill 2019).⁵ Der Schriftsteller und Kolumnist Daniel Schreiber versteht die »Suche nach dem Ort, an dem wir leben wollen« (2022) ebenfalls als existenzielles Anliegen:

»Das Bedürfnis, sich an einen Ort und an seine Menschen zu binden⁶ und ihn zu einem Teil seiner selbst werden zu lassen, gehört so sehr zu den tiefsten Schichten unseres Menschseins, dass seine Erfüllung, wie immer diese auch aussehen mag, für die meisten von uns unabdingbar ist, wenn wir ein gelungenes Leben führen wollen. [...]« (S. 101).

Schreiber geht, wie Hundertwasser, auch *unter* die Haut: »Sich ein Zuhause zu suchen bedeutet, einen Ort in der Welt zu finden, an dem wir ankommen – und dieser Ort wird zuallererst ein innerer Ort sein, ein Ort, den wir uns erarbeiten müssen« (S. 57). Die austarierte Wechselwirkung zwischen Innen und Außen

5 Auch in der asiatischen Gestaltungslehre findet sich das Mütterlich-Schutzgebende: Das Yin bezeichnet das weibliche Prinzip, das Gehaltenwerden, das Empfangende, Zurückgezogene, Bergende, das sich u. a. durch weiche Materialien, abgerundete Formen und ruhegebende Farben wie Blau oder Braun zeigt.

6 In der Fachliteratur spricht man dabei von der »Ortsidentität« eines Menschen; Koordinaten einer solchen Ortsidentität sind zum Beispiel die Entscheidung für Stadt oder Land, die Vorliebe für ein bestimmtes Wohnviertel oder eine Landschaft. Mehr dazu im nachfolgenden Informationskasten.

entscheidet darüber, ob wir uns letztlich am richtigen Ort fühlen. Und wenn der innere und der äußere Ort in Resonanz sind, ist das Zuhause nicht *gefunden*, sondern, wie Schreiber meint, *erschaffen*:

»[W]orauf es ankommt, ist zu leben, und zwar so, wie es zu einem passt – sich also einen Raum zu erschaffen, der den eigenen Bedürfnissen entspricht und der einem die Möglichkeit gibt, sich niederzulassen. Einen Raum frei von Scham, der die Chance auf Intimität und Glück birgt« (S. 118).

Schreiber spricht hier allerdings gleichzeitig von einem nicht-existenten Ideal:

»Das perfekte Zuhause, den Ort also, an dem man sich in jeder Hinsicht aufgehoben fühlt, sei es sozial, beruflich oder in der Liebe – diesen Ort gibt es nicht und wird es auch nie geben. Das vollständig erfüllende und glückliche Zuhause ist eine Idealvorstellung, die im realen Leben nicht existiert ... Vielleicht geht es bei der Suche nach einem Zuhause vor allem auch darum: dass man es gut genug macht und dass das Zuhause, das man findet, gut genug für das eigene Leben ist« (S. 129 f.).

Die Möglichkeit, seinen Wunschort zu finden, hätte man theoretisch durchaus, denn bei einem Zuhause pro Lebenslauf bleibt es meistens ohnehin nicht: »Zuhause ist heute mal mit den Eltern assoziiert, mal eine Wahlheimat für eine bestimmte Zeit, es ist der Ort, der mit einem Partner verbunden ist, oder der Ort, an dem man arbeitet« (S. 13). Partnerschaften, Familien- und Berufsleben erfordern Umzüge, auch entwickeln wir, wie bereits aufgeführt, neue Bedürfnisse, an denen veränderte Lebensräume hängen. Um beim Fall der Partnerschaft zu bleiben: Kommt beispielsweise ein anderer/neuer Mensch ins für sich selbst bereits gestaltete Zuhause, beginnt die Arbeit daran oftmals von Neuem.

Klar bis hierhin wurde nun, dass jede:r einen Ort, ein Zuhause braucht, an dem er/sie zu sich selbst findet, wie auch immer dieser aussieht. Ich habe meinen Gesprächspartner:innen aus Kapitel 1 und 2 deshalb Fragen gestellt, die auch am Anfang jeder Selbsterkundung stehen können:

Wo ist dein Lieblingsplatz? Wie nutzt du ihn?**Was bedeutet für dich Zuhause?****Welche Räume geben dir das Gefühl, zu Hause zu sein?**

- Mein rotes Sofa ist der Lieblingsplatz. Ich lebe auf dem Sofa. Hier trinke ich morgens meinen Kaffee und schaue in die Weite. Ich schreibe die ersten Mails, telefoniere, höre Podcasts, lese. Es ist das wichtigste, das zentrale Möbelstück, das Home im Home.
- Am »zuhausesten« fühle ich mich eigentlich im Bett, ganz ehrlich, in meinem Kinder- und Jugendzimmer unter dem Dach. Und wenn ich da liege und es regnet, dieses Tropfen auf dem Dach, das ist für mich Zuhause.
- Mein Lieblingsplatz im Haus ist das Musikzimmer, wo meine Gedanken und individuellen Ideen sichtbar werden können. Das ist der Ort meiner freien Entfaltung, wo kein anderer einen Einfluss hat.

Beim Schriftsteller Alain de Botton finden wir den Hinweis, dass wir Menschen,

»– ob wir wollen oder nicht – an einem anderen Ort ein anderer Mensch sind. Unsere Identität ist in diesem Sinne nichts Feststehendes, sondern sie ist mit dem jeweiligen Aufenthaltsort verbunden und verändert sich mit ihm. Man kann es bildlich auch so beschreiben, dass sich in unterschiedlichen Räumen unterschiedliche Teile der Ich-Identität kristallisieren und damit auch verändern können« (2008, S. 13).

Gleichzeitig ist ein ganzes Haus »ein Wächter der Identität. Kehren seine Besitzer:innen im Laufe der Jahre nach längerer Abwesenheit zurück, erinnern sie sich beim Umschauen daran, wer sie sind« (S. 11). So ähnlich erlebte dies auch Gabriele von Arnim, die ihren Mann, der nach zwei Schlaganfällen schwer krank war, zehn Jahre lang in der gemeinsamen Wohnung pflegte. Nach seinem Tod will sie diese Wohnung nicht verlassen:

»Räume warten auf Erinnerungen, warten auf gelebtes Leben, warten auf Geschichten und bewahren sie. Auch deshalb wohne ich noch immer dort, wo ich mit ihm gewohnt habe. Ich möchte, dass die Wohnung mir unsere Geschichte erzählt« (von Arnim 2021, S. 115).

Lage, Ortsbindung und Ortsidentität

Die Wohnlage ist ebenso bedeutsam wie die Wohnung oder das Haus selbst: Stadt, Stadtviertel, Vorstadt, Kleinstadt oder auf dem Land? Die Vorlieben für und Abneigungen gegen eine bestimmte Art von Wohnumgebung oder Wohnlage resultieren meistens aus

- glücklichen oder schmerzhaften Kindheitserfahrungen,
- der Phase des entsprechenden Lebenszyklus, in der sich Menschen befinden,
- den persönlichen Eigenschaften.

Clare Cooper Marcus erklärt, dass jeder Mensch eine »Niederlassens-Identität« habe (1995, S. 199). Lebe man entgegen dieser Niederlassens-Identität, könne sich schnell das Gefühl einstellen, nicht dazu zu gehören. Die Psychologin Antje Flade, Autorin von »Wohnen in der individualisierten Gesellschaft« (2020), gibt diesem Zusammenhang entsprechend die Ortsverbundenheit an:

»Ortsverbundenheit entsteht, wenn aus einer neutralen unpersönlichen Umwelt (Space) ein subjektiv bedeutsamer Ort (Place) wird. Van der Kils und Karsten (2009) haben die drei Raumkonzepte Space, Place und Home auf einem Kontinuum angeordnet, das von »keine Beziehung« bis »sehr enge Beziehung« reicht:

- Ein Space ist ein unpersönlicher Ort, z. B. ein Haus, das noch nicht in Gebrauch genommen wurde und so noch keinerlei Spuren von Aneignung aufweist.
- Ein Place ist ein vertrauter Ort, der persönliche Bedeutsamkeit erlangt hat.
- Ein Home ist ein spezieller Place, ein intimer, sehr persönlicher Ort, mit dem man sich emotional eng verbunden fühlt.« (S. 56)

Die Bindung an einen Ort (»Home«) entsteht also, wenn dieser mit angenehmen Erlebnissen, Erinnerungen und Erfahrungen assoziiert wird, man sich dort sicher und wohl fühlt, den Ort als Teil seiner eigenen Welt wahrnimmt und eine Verbindung zu den Menschen, die dort leben, spürt; was ein Mensch an einem Ort tut und wen er dort trifft, verleiht diesem Ort Bedeutung. Im Kontext dieser Bedeutung sprechen wir auch von »Ortsidentität«. Die Ortsidentität geht über die Ortsbindung hinaus, die überwiegend emotional ist. »Die Orts-Identität ist ein Bestandteil der Ich-Identität eines Menschen« (Flade 2008, S. 140), und sie bildet sich in den physischen Umwelten heraus, in denen sich das Leben abspielt. Menschen, die sich an einem Ort verwurzelt sehen, ziehen seltener um. Flade bezeichnet dieses Gefühl mit »Bleibeabsicht«.

2 Die ersten Wohnerfahrungen in Kinder- und Jugendzeiten

Wenn wir uns nun ein Zuhause schaffen und gestalten, dann spielen unsere Vor-
erfahrungen und Prägungen aus der Kindheit und Jugend, wie schon erwähnt,
eine bedeutende Rolle. Als Einstimmung auf dieses Thema sei hier das Fall-
beispiel von Anja aufgeführt:

Heute wohne ich allein in einem kleinen Haus von 1730 mit ganz niedrigen Decken. Ich habe mich hier sofort wohlgefühlt – und lange gebraucht zu verstehen, warum. Es erinnerte mich an das Haus, in dem ich mit meinem Vater zuletzt gelebt habe, da waren die Decken auch so niedrig. Es waren die schönsten Jahre mit meinem Vater. Zu-Hause-Sein bedeutet für mich, in meine Muschel zurückkehren, da fällt alle Anspannung von mir ab, das innerliche Aufgerichtet-Sein. Ich bin ja sehr viel unterwegs. Für mich bedeutet Zu-Hause-Sein auch, die Dinge, die ich liebe, um mich zu haben – wie eben meine Bücher. Meine Bücher waren meine Ressource, meine Flucht aus der Familie. In meiner Familie hat keiner einen Schulabschluss – außer mir. In der Ehe mit meinem Mann durfte ich meine Bücher nicht aufstellen, das störte und war ihm zu unruhig. Ich habe sie damals von 2000 auf 600 Stück reduziert. Als ich dann auszog, konnte ich sie wieder um mich haben. Ich war so glücklich, dass ich weinen musste. Meine Bücher sind meine Versicherung, mit ihnen habe ich mir ein Leben gebaut. Meine Wohnung ist meine neue Identität. Mein Lieblingsplatz ist mein Ohrensessel neben dem Holzofen. Da entspanne ich und komme runter. Da lese ich auch. Ein Lieblingsplatz ist auch mein Arbeitsplatz am PC, da ich ja gerne arbeite. Ich habe zwei wesentlich ältere Geschwister, ich und meine Schwester sind erst viel später geboren. Ich bin erst in einer Bergbausiedlung in Essen aufgewachsen, mein Vater war Bergmann. Später sind wir aufs Dorf gezogen, da habe ich meine Jugend verbracht. Wir sind noch mehrmals umgezogen. Als ich sechzehn war, haben sich meine Eltern getrennt. Dann sind wir aus dem gemeinsamen großen, wirklich runtergekommenen Haus ausgezogen – das konnten wir uns nur deshalb leisten, weil es so runtergekommen war. Nach der Trennung meiner Eltern bin ich mit meinem Vater zur Miete in ein kleines altes Haus gezogen. Ich hab gekocht, geputzt, die Wäsche gemacht.

Meine Mutter konnte das nicht, die hing am Alkohol, so gab es auch oft nichts zu essen und saubere Wäsche gab's auch nicht. Er schätzte das sehr, dass ich das nun gemacht habe für ihn. Ich lernte ihn dann richtig kennen und wir hatten eine total gute Zeit, er war auch unglaublich lustig. Mit 51 ist er gestorben, da war ich 21 Jahre alt. Als mein Vater starb, wurde mir das Haus sofort gekündigt. Ich machte Abitur, hatte kein Einkommen und war dann wohnungslos. Ich musste fast alles wegschmeißen. Ich habe mein Leben mit einer Bananenkiste voller Bücher neu angefangen. Ein paar Kleinigkeiten konnte ich zu meinem Ex-Freund in die Garage stellen und bei ihm für drei Monate unterschlüpfen.

Wenn ich auf meine Wohnbiografie gucke: Ich habe in einem heruntergekommenen großen Fachwerkhaus mit hohen Decken gewohnt und später in einem alten kleinen Haus mit niedrigen Decken. Räume müssen für mich ein gewisses Alter haben. Gründerzeit oder die 1930er Jahre. Da fühle ich mich total wohl, Räume mit alter Bausubstanz. Ich brauche Licht, helle Räume. Ich habe als Erwachsene immer zur Miete gewohnt, das bedauere ich. Es gab eine Zeit, da habe ich sehr gut verdient, doch habe ich mich nicht getraut, etwas zu kaufen. Als ich mir nach der gescheiterten Ehe eine Wohnung für mich alleine suchte, konnte ich von sechs Wohnungen, die ich mir anschaute, sechs haben, aufgrund meiner Position und meines Einkommens. Damals war ich Geschäftsführerin eines großen Verlags. Das musste erst mal in mein System eindringen, dass ich nun als gute Mieterin interessant war. Als ich den Mietvertrag für mein jetziges Häuschen abschließen wollte, hatte ich mich gerade selbständig gemacht und konnte noch nicht viel Einkommen nachweisen. Es hat ewig gedauert, bis ich den Vertrag schriftlich bekam, ich bin durch die Hölle gegangen. Das hat mich so in meine Vergangenheit versetzt, in diese Unsicherheit. Ich hatte nicht geahnt, dass der Verlust des Hauses von damals noch so tief sitzt, die Angst, einfach rausgeschmissen werden zu können.

Ich wohne heute allein in einer Art Doppelhaushälfte, das Haus ist mehrfach umgebaut worden. Ich kenne hier ein paar Nachbarn, aber enge Freunde habe ich hier nicht. Die relevanten Menschen leben woanders. Das Haus ist so stark, dass es mich hält. Es ist ein Übergangshaus, ein Haus für Frauen, die eine Krise bewältigen müssen, so war das bei mir ja auch. Ich wurde von dem großen Verlag gekündigt, dann bin ich hierher gezogen, weil eine Freundin hier lebte. Nun ist sie weggezogen, aber ich fühle mich total wohl. Hier muss man dauernd etwas machen, reparieren, und das liebe ich. Irgendwann werde ich weiterziehen, wenn ich mich wieder gesammelt habe. Wenn man mich fragt, was noch ein großer Wunsch ist – im Lotto gewinnen und ein Haus kaufen. Man könnte mich dann nicht mehr wegjagen.

Orte und Räume sind mir tatsächlich wichtiger als Menschen, ich stelle Orte über Beziehungen, das wird mir beim Erzählen grade klar. Ich habe ja