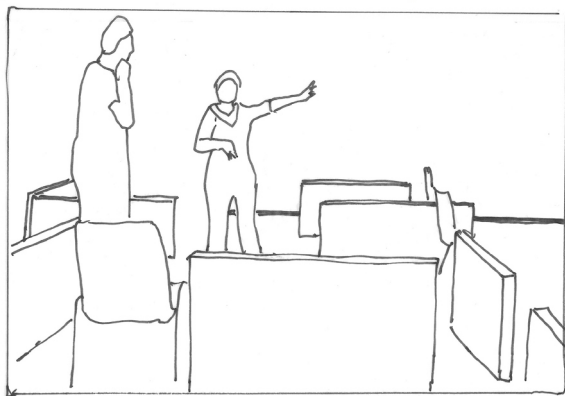


heimaten[®] I

Arbeiten an der Quelle für Geborgenheit und
Kraft im eigenen Lebensraum



Markus Berchtold & Ulrike Jussel

Bedürfnis nach Heimat	1
Grundzüge der <i>heimaten</i> [®] -Werkstatt	4
Schritte der Heimatfindung im Innenraum	6
a) Klärung der eigenen Wohnsituation	6
b) Wünsche an die Wohnsituation	9
c) Mein Platz im Raum	11
d) Grenzziehung des eigenen Raumananspruches	14
e) Erinnerungen an Orte des intensiven Fühlens	16
f) Anwendung auf die eigene Wohnsituation	20
Erkenntnisse aus der Werkstatt 2007	31
Aufruf zum eigenen <i>heimaten</i> [®]	33

1. Auflage Werkstattbericht Oktober 2007

2. überarbeitete Auflage Dezember 2018

Eigenverlag, ISBN 978-3-200-01067-3

www.heimaten.com, copyright: *heimaten*[®]

Markus Berchtold, Jg. 1972, Schwarzenberg

Ulrike Jussel, Jg. 1953, Pertlstein

Büchle Preis Euro 5,-

Bedürfnis nach Heimat

Im Laufe seines Lebens durchläuft der Mensch mehrere Stufen von Heimat: Zu allererst getragen, aufgehoben und geschützt im Schoß der Mutter. Unter der Obhut der Eltern wächst das Kind heran und integriert sich in die Behausung seiner Familie.

Dem Teenager wird es zu eng, er will sich selbst entdecken, er will in die Ferne. Der Jugendliche wird zum Abenteurer, verlässt das traute Heim, wird „heimatlos“. Damit offenbart sich ihm die Welt als fremd, als Gefahr.

Der junge Erwachsene spürt die Notwendigkeit, sich an einer bestimmten Stelle im Raum niederzulassen, sich dort fest zu begründen und einen Eigenraum der Geborgenheit und Kraft zu schaffen. Nach der Anstrengung, die eigene Wohnung zu errichten, spürt er: Auch diese ist nicht völlig sicher. Damit ergibt sich für den Erwachsenen die weiterführende Aufgabe, seine Geborgenheit und Kraft in dem übergreifenden Raum zu gewinnen. Dadurch findet er die ursprüngliche naive Heimat auf einer höheren Ebene wieder.

Daraus ergeben sich zwei Themen: Einerseits ist der Lebensraum eine fundamentale Grundlage und ständiger Begleiter des menschlichen Lebens, andererseits ist der wachsende Mensch auf dem Weg zu einem umfassenden Getragensein im Raum, er ist auf der Suche nach Heimat.

heimaten[®], als Tunwort, ist das Arbeiten an der Quelle für Geborgenheit und Kraft im eigenen Lebensraum. Die eigene Heimat wird erarbeitet. Im Tun wird sie spürbar, gibt Kraft, formt sich, bekommt Strukturen, wird sichtbar, schafft Identität, gibt Geborgenheit.

Bezogen auf seine Aufgaben bietet der Lebensraum zwei Sphären: den Innenraum und den Außenraum. Der Außenraum ist die Welt der Arbeit und der Geschäfte, ein Raum, in dem sich der Mensch in der Auseinandersetzung mit dem Dasein bewähren muss. Im Außen werden Kameradschaft und Freundschaft mit anderen Menschen gelebt. Der Innenraum dagegen ist ein Bereich der Ruhe und der Geborgenheit, in den sich der Mensch zurückziehen, in dem er sich ausruhen und wieder zu sich selbst kommen kann. Hier baut er neue Energien für seine Leistungen im Außen auf.

Kein Innenraum jedoch kann dem Menschen eine endgültige Sicherheit geben. Diebe können die liebste Habe wegnehmen, ein Feuer, ein Hochwasser alles vernichten. Will der Mensch gegenüber dieser Bedrohung nicht verzweifeln oder in Gleichgültigkeit abstumpfen, so ist es wichtig, in einem größeren Ganzen getragen zu sein. Als Gefühl dehnt sich Heimat von der eigenen Wohnsituation auf den öffentlichen Raum, auf die Landschaft, aus.

Die Gesundheit des menschlichen Lebens, die volle Erfüllung seines Wesens hängt davon ab, ob der Mensch dem gesamten Lebensraum, den beiden Sphären Innen- und Außenraum, dem Privaten und dem Öffentlichen, in gleicher Weise gerecht wird.

Der eigene Lebensraum steht ständig in Beziehung zum Innersten, aus dem heraus der Mensch gewachsen ist. Das Bilden von Heimat entsteht durch die Sehnsucht nach der Rückkehr zu den Ursprüngen des Seins. Wenn der Mensch aus den Ursprüngen des Lebens heraus lebt, so erhält der umgebende Lebensraum echtes Leben.

Der authentische Lebensraum stärkt seine Nutzer in ihrer Lebendigkeit. Der Raum, von der Wohnung bis zur Region, kann seine ihm innewohnende Quelle der Kraft und der Geborgenheit für den Bewohner entfalten.

Der emotionale Zugang zum Lebensraum ergänzt die Zugänge über die Form und der Funktion. Mit der Integration aller drei Aspekte entsteht eine, auf den Menschen orientierte, umfassende Lebensraumqualität.

Grundzüge der Werkstatt

Für die *heimaten*[®]-Werkstatt 2007 haben wir, Ulrike Jussel und Markus Berchtold, die Erfahrungen aus vorangegangenen Seminaren in einer 24-Stunden-Einheit verdichtet:

- Die gänzliche Entkoppelung vom Alltag ermöglicht die volle Konzentration auf das Thema.
- Das gemeinsame Essen, Trinken und Schlafen schafft eine Atmosphäre des Vertrauens, der gegenseitigen Unterstützung.
- Traumreisen und persönliche Erinnerungen führen in die Empfindung des Wohlfühlens ein. Konkretes Ausprobieren im Raum lässt Umsetzungsmöglichkeiten für die eigne Lebenssituation erkennen.
- Die Dichte des Prozesses ermöglicht vielen Menschen in kurzer Zeit einen Impuls für die Gestaltung des eigenen, umgebenden Lebensraumes.
- Der geringe Aufwand für die Teilnahme an der Werkstatt erleichtert die mehrfache Teilnahme. Die Erfahrungen einer Werkstatt werden in einer neuen Tiefe wiederholt.

In der *heimaten*[®]-Werkstatt 2007 konzentrierten wir uns auf die Beschäftigung mit dem eigenen Innenraum. Die Bedürfnisse an den Innenraum sind hautnah spürbar. Die TeilnehmerInnen klären erst die eigenen Wünsche an ihren Innenraum, bevor sie an den Außenraum herangehen. Die Komplexität am *heimaten*[®] im Außen wird von Faktoren bestimmt, die von einem selbst weniger beeinflussbar sind.

Mit dem Visualisieren des Überganges, der Schwelle, und dem Ansprechen der Wohnumgebung verweisen wir auf das Eingebundensein im Außen.

Die wesentlichen Schritte in der *heimaten*[®]-Werkstatt sind:

- a) Klärung der eigenen Wohnsituation
- b) Formulierung der Wünsche an die Wohnsituation
- c) Begründung des eigenen Platzes im gemeinsamen Raum
- d) Grenzziehung des eigenen Raumanspruches
- e) Erinnerung an die Orte des intensiven Fühlens
- f) Anwendung in der eigenen oder zukünftigen Wohnsituation

Schritte der Heimatfindung im Innenraum

a) Klärung der eigenen Wohnsituation

Die Beschreibung der eigenen Wohnsituation gibt einen ersten Einblick über die vielfältigen Ansprüche an eine Wohnung und ihre Wohnumgebung.

Frau A

Ich wohne im Villenviertel der Stadt Innsbruck, in einer Altbauwohnung im 1. Stock. Ich werde täglich mit meiner Geschichte konfrontiert, die nicht mehr die meine ist. Die Verwandten meines geschiedenen Mannes wohnen im Nebenhaus. Ich liebe die Natur. In meiner Veranda ist die Sonne nur bis halb Zwei. Die Wohnung ist mir zu groß, es sind vier große Tische für mich alleine vorhanden. Ich wohne dort seit acht Jahren und die Miete wurde schon vier Mal erhöht. Ich bin seit einem Jahr in Pension und ich kann mir die Miete kaum mehr leisten.

Frau B

Ich wohne in einer Wohnung in Innsbruck. Die Tochter ist vor einem Jahr ausgezogen und ihr kleines Zimmer wurde frei. Mein Mann breitet sich aus und benützt den Raum als Archiv. Ich bewohne ein gleich großes Zimmer wie mein Mann. In meinem Zimmer steht ein Klavier. In meiner Kindheit war immer alles provisorisch. Ecken kann ich gut gestalten, Etwas für länger fällt mir schwer. Ein Haus mit Garten in Vorarlberg ist für mich und meinen Mann ein zweiter Platz.

Herr C

Ich lebe in einem Holzhaus in Vorarlberg. Wenn es brennt, ist alles kaputt. Nach dem Krieg haben die Franzosen unser Haus in Brand geschossen. Die Bücher, eine große Erbschaft meines Vaters von seinem Onkel, sind verbrannt. Mein Elternhaus wurde neben dem abgebrannten Haus neu errichtet. Wieder ein Holzhaus. Ich bin in derselben Situation wie mein Vater. Ich habe viele Bücher. Ich werde von den Büchern aus dem Haus gedrängt. Mein Elternhaus ist immer noch meine Adresse. Aber ich habe ein Haus am Berg gekauft. Es ist leider auch ein Holzhaus. Ich möchte ein Steinhaus, wo meine Bücher sicher sind. Auch dort oben habe ich Bücher. Die Bücher behindern mein Leben. Eine Therapeutin im Rehakzentrum meinte, dass ich meine Bücher weggeben müsse, um gesund zu werden. Der ehemalige Besitzer des Hauses am Berg wohnt bei mir als Untermieter in einer Einliegerwohnung. Er hat für mich das moralische Recht auf dieses Wohnen. Er pflegt den Garten rundherum, was mir sehr recht ist. Sonst spüre ich ihn gar nicht. Ich esse in meinem Elternhaus zu Mittag, wo meine Schwester für mich kocht. Ich hätte gerne ein Haus mit Schießscharten, wie eine Burg, wo niemand hinein kann. Mein Bruder hat ein offenes Haus, wo man überall hinein sieht, so könnte ich nicht leben.

Frau D

Ich wohne in meinem Elternhaus in Innsbruck, mit meinem Mann und zwei sehr pubertierenden Söhnen. Ich möchte entrümpeln. Meine Familie betrachtet das Haus als Kolchose, wo alles allen gehört. Ich habe nicht einmal eine Schublade, die unangetastet bleibt. Ich habe Ordnung, bei mir ist alles griffbereit und für die anderen ist es leichter, bei mir

die Dinge zu holen, als in ihrem Chaos danach zu suchen. Es ist ein ständiger Revierkampf. Seit meinem 50. Geburtstag beanspruche ich ein eigenes Zimmer. Auch mein Mann und meine Söhne haben je ein eigenes Zimmer bekommen. In meinem Zimmer sind die Bücher, auch die gemeinsamen Bücher mit meinem Mann. Ich habe dort auch Kinderbücher, aus denen ich meinen Kindern vorgelesen habe. Auch der einzige Drucker steht dort, sodass meine Familie diesen Raum auch benützt.

Frau E

Seit fast einem Jahr bin ich in der neuen Wohnung in einem kleinen Dorf in Vorarlberg. Davor bewohnte ich mit meinen Mann und meiner Tochter ein Haus, das wir zusammen gebaut hatten. Das Haus war komplett fertig gebaut. Im Putzen war ich Weltmeister. Jetzt komme ich nicht zur Ruhe. Ich träume viel und schlafe schlecht. Der Vermieter steht oft in der Tür. Es beutelt mich schneller als andere, wenn ich irgendwo bin. Meine 6-jährige Tochter lebt bei mir.

Frau F

Ich bin sehr oft umgezogen. Mein jetziger Lebensmittelpunkt ist Innsbruck. Mit zwei Söhnen, manchmal sind es auch alle drei oder gar keiner, bewohne ich 70 m². Die zwei Buben in einem großen Zimmer, das optisch geteilt ist, ich im kleinen Zimmer. Die Wohnung mit super Umfeld liegt in einem 100 Jahre alten Haus, ältere Bewohner leben in der Nachbarschaft. Es gibt nicht viel Stellfläche, aber viele Schränke, wo alles Platz hat. Ich besitze ein Klavier, laute Musik halte ich nicht aus, in der Küche läuft Ö1.

b) Wünsche an die Wohnsituation

Die Wünsche an den eigenen Lebensraum werden in der Gruppe formuliert. Verschollene Vorstellungen treten zu Tage, ein reger Austausch beginnt. Was sind die Wünsche an die eigene Wohnumgebung, an die eigene Wohnung, an den eigenen Raum?

Eigene Wohnumgebung:

Natur mit Gerüchen und Geräuschen, Feuerstelle, Brunnen und Regenwassersammlung, frische Luft, Sonne, Möglichkeiten für Joggen und Sport

Schöner Zugang zur Wohnung, gute Anbindung an die öffentlichen Infrastrukturen, Nahversorgung, Tiefgaragenplatz

Anonymität und Stadttreiben, wenig Nachbarn in direkter Nähe, Möglichkeiten der Kommunikation, Abschottung und Unabhängigkeit

„Gute, gesunde“ Wohngegend, nette Leute, respektvolle Gestaltung

Eigene Wohnung:

Repräsentativ, leistbar

Sonne, Aussicht und Weitblick, ein Bad mit Fenster

Schalldicht und ruhig, wohlige Stimmung, schöne Textilien, gemütlich

Platz zum Tanzen, Werkstatt und Hobby, Leseplatz, Stauraum, Gästezimmer

Verantwortung ausüben können, Gestaltungsmöglichkeiten haben

Eigener Raum:

Rückzugsmöglichkeit, keine Repräsentationspflicht, Erholung, keine Verpflichtungen, sich fallen lassen, Türe zumachen können, bei sich sein, unbehelligt sein

Erholung, zu sich selbst kommen, eigenes Zentrum, nichts Fremdes

Gestaltungsmöglichkeiten haben, Raum und Gegenstände haben eine Geschichte

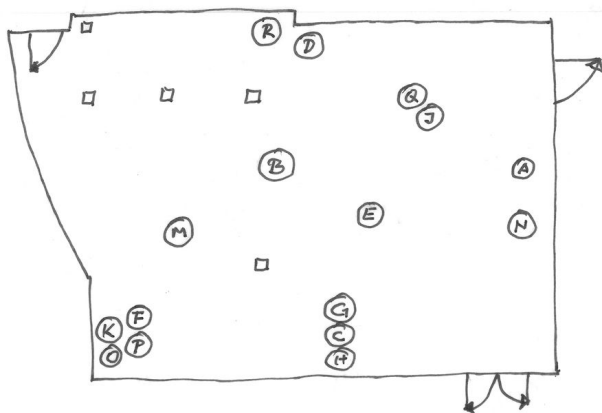
Mit Liebe empfangen werden, vertrauter Geruch, wie es bei der Mama war, sanfte Umarmung, respektiert werden

Frei sein, ein Stück Himmel im Fenster, Bäume vor dem Fenster, Lebensfreude, lebendig sein, angeregt werden, hat etwas Geheimnisvolles und Mystisches

Sinnvolles Getragensein, sich selbst zuwachsen, verbunden fühlen mit der Umgebung, nicht einsam, sondern aufgehoben sein

c) Mein Platz im Raum

Wie finde ich meinen Platz? Was ist mir wichtig und warum? Die TeilnehmerInnen suchen sich, ganz auf sich alleine gestellt, ihren Platz in einem rund 130 m² großen Raum mit Säulen, Dachfenstern, Ecken und Türen.

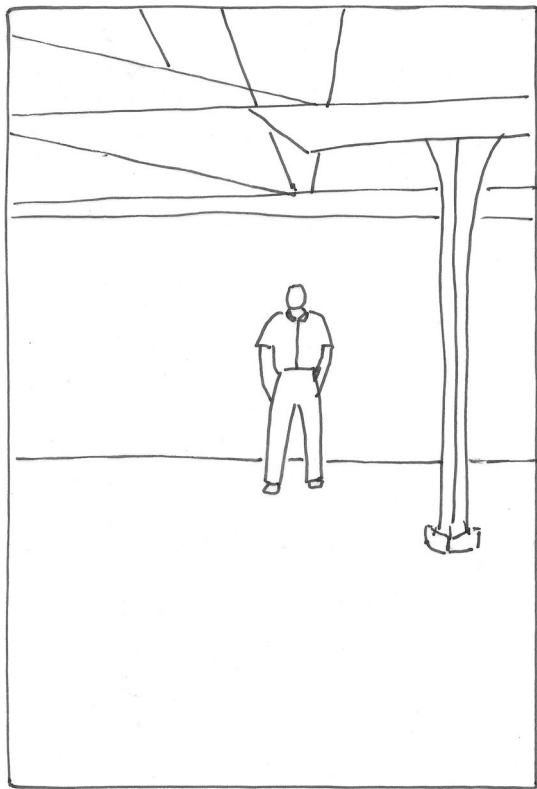


Frau A

Den ganzen Raum für mich. Rechts von mir der niedere Bereich, wo das Licht von oben kommt, gefällt mir. Zwischen den Säulen stelle ich mir Bücherregale vor. Weite, Großzügigkeit (sie streckt die Arme aus, um den Raum zu umfassen).

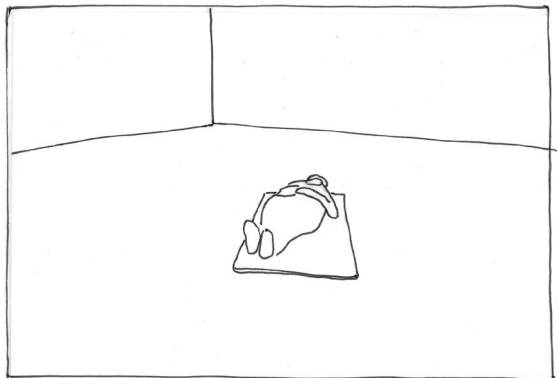
Herr G

Hier stehend, habe ich alles im Blick. Die Säulenhalle finde ich ziemlich harmonisch. Ich bin einen halben Meter von der Wand entfernt. Das Halbdunkel gefällt mir. Die Konstruktion und die Säulen möchte ich sehen.



Frau E

Ich habe mein Bett mitten im Raum aufgeschlagen. Hier werde ich von allen gesehen und ich kann alles überblicken. Ich bin im Mittelpunkt. Ich habe ganz viel Platz und möglichst große Freiheit. Das Bett ist mir wichtig.

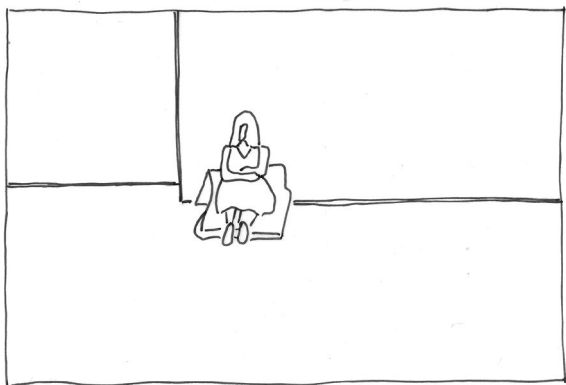


Frau H

Die nicht benützte Türe liegt hinter mir. Das Licht kommt von links. Zwischen den Türen ist Durchzug, da will ich nicht sein. Ich habe das Unruhige im Blick und damit unter Kontrolle. Ich behalte den Überblick. Licht ist mir wichtig. Sitzplatz ist für mich nicht gleich Schlafplatz. Ich belebe den ganzen Raum. Aber ich brauche Einbauschränke. Wenn Dinge herumliegen, macht mich das nervös.

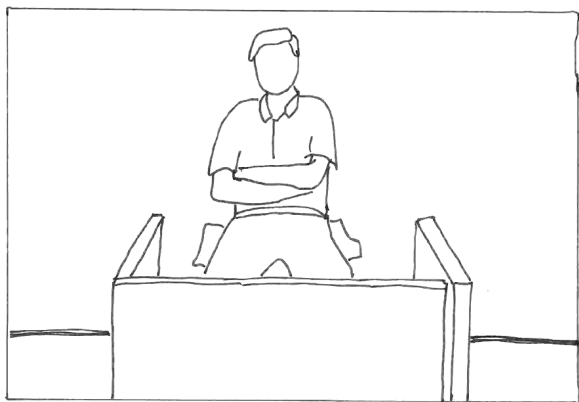
Frau D

Mein Raum muss nicht groß sein. Wichtig ist das Eck auf der Seite hinter mir. Dort bin ich mit meinen Fotos und meinen Texten. Ein Ort, wo nur ich hinein kann, aber nicht drinnen sein muss. Ein Depot, wo ich auch etwas vor mir verstecken kann. Mein Raum soll auch ein Ort des Betretens sein, aber nur mit meiner Zustimmung. Wie eine Zwiebel, der innerste Bereich ganz für mich alleine, dann mein erweiterter Raum und dann die allgemeinen Räume, aber auch dort möchte ich Platz. Ich will nicht, dass alles von den anderen belegt ist.



Herr C

Jeweils 40 cm rechts und links von mir, und auch vor mir, das reicht. Das ist für mich ein ruhiger Pol, von hier aus ist alles zu sehen, ohne aktiv sein zu müssen. Ich bin auch nicht eifersüchtig auf die anderen mit mehr Raum. Es ist nur mein Platz, nicht geeignet, Besuch zu empfangen. Es ist hell, aber nicht direkt beleuchtet. Die niedrige Raumhöhe passt gut. So einen Platz hätte ich gerne an mehreren Orten, von Wien bis Paris.



Frau R

Ich brauche keinen Überblick, im Gegenteil. Aber ich muss mich auch nicht verstecken. Eine kleine Nische, in der ich nicht sofort gesehen werde und wo ich nicht alles sehe, wofür ich mich verantwortlich fühle, bringt Ruhe.

d) Grenzziehung des eigenen Raumanspruches

Was passiert, wenn alle in einem Raum sind? Wie grenze ich mich ab? Wo fängt die Verteidigung meines Platzes an? Wann ist mir jemand zu nah?

Frau E

Jetzt siehst du nicht mehr heraus, weil die Wände ganz nahe am Bett stehen. Wie geht es dir?

Ich fühle mich geborgen. Es ist ganz klein und eng. Das gibt mir Sicherheit. Ich empfinde Nähe.



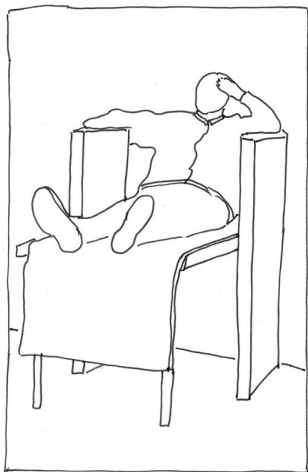
Herr C

Die Begrenzung gibt mir Sicherheit, Ich brauche Licht, aber nicht direktes. Wichtig ist die Rückzugsmöglichkeit, das Ganz-für-mich-Sein.

Herr G

Wie verändert sich der Raum, wenn andere herinnen sind?

Ich gehe weiter zurück. Nehme einen Stuhl. Beim Stehen fängt der Boden weiter drüben an. Im Sitzen ist der Boden näher. Beim Liegen fühle ich mich gut. Ausblick auf die Säulen ist angenehm. Das Bett(haupt) direkt an der Wand. Mit Mauern wird das Bett zur sicheren Mulde.



e) Erinnerungen an Orte des intensiven Fühlens

Wo habe ich meine Gefühle, meine Sinne am stärksten gespürt? Wo konnte ich ganz ich sein? Wohin habe ich mich in meiner Kindheit zurückgezogen?

Frau F

Ich versteckte mich unter dem Stockerl, unter das ich gekrochen bin, als der Krampus kam. Ich fühlte mich unsichtbar, war einfach weg. Wenn ich mich in der Nacht gefürchtet habe, flüchtete ich zur Oma ins Bett. Ich machte die Augen zu und war weg – unsichtbar. Beim Opa unter dem Schreibtisch war ich unsichtbar. Ich wollte überall dabei sein, das war so anstrengend, dass ich alle drei bis vier Monate drei Tage lang schlief. Das Bett hatte eine zentrale Rolle.

Frau J

Unter der Stiege lag der Hund. Ich habe mich hinter den Hund gelegt. Der Hund war für mich Bezugsperson. Es war der Jagdhund meines Vaters, mit braunen, treuen Augen. Meine Eltern waren Geschäftsleute und hatten nicht viel Zeit für mich. Ich war beleidigt, wollte mich verstecken, war aber auch enttäuscht, dass ich niemandem abgegangen bin und mich niemand suchte. Ein Gefühl des Gekränktseins; aber auch der Überlegenheit. „Recht geschieht ihnen, wenn sie mich nicht finden“, dachte ich. Später bin ich auf dem Dach der Nachbarsalm gesessen, bis in die Nacht. Es gab mehrere Plätze zum Verstecken, aber das Gefühl der Einsamkeit war überall da.

Frau K

Im Spielzimmer, in die Lücke zwischen Kasten, Dachschräge und Boden bin ich hineingekrochen, mit Schokolade und Decke. Es war dunkel und roch nach Holz; ich war klein und unsichtbar. Der Holzboden hat geknarrt. Im neuen Haus zog man einen zweiten Boden unters Dach. Es war mein Reich, nur über eine kleine Stiege erreichbar. Alle Bücher, Papier und Stifte, ein großes Kissen waren dort. Da habe ich tagelang gelesen. Durch eine kleine Dachlucke kam Licht. Es hat nach Radiergummi, Papier und Büchern gerochen. Ich durfte nicht oben schlafen, aber dort habe ich mich wohl gefühlt. Es war rundherum Holz. Ich saß mit dem Rücken zur Ecke. Der Rücken war gestärkt, vorne brauchte ich nichts.

Herr C

Wenn ich etwas ausgefressen hatte, versteckte ich mich im Nebengebäude, das als Landwirtschaft genutzt wurde. Durch den Kuhstall erreichte ich die Tenne, deren großes Tor geschlossen und von Kindern nicht zu öffnen war. Nur unter der Türe kam ein Streifen Licht durch und oberhalb der Türe drang ein wenig Licht zwischen den Brettern herein. Es war dunkel. Ich war trotzig und rachsüchtig. Ich saß auf dem Leiterwagen, der manches Mal leer und manches Mal mit Heu beladen war. Ich roch und schmeckte Heu. Es war ein absolutes Versteck. Ich blieb dort ca. eine Stunde lang, dann hatte ich meine Rachepläne geschmiedet. Eine unbesiegbare Festung, ein Streitwagen, eine Trotzburg. Außerdem hatte ich im Heu meine Süßigkeiten versteckt.

Frau A

Ich bin auf der Seiser Alm aufgewachsen, ich zog mich in ein Zimmer zurück, mit einem kleinen Fenster, vor dem eine Felswand war. Es war dunkel, kühl, widrig und feucht. Das war mein Plätzchen zum Weinen. Ich konnte mich dem Weltschmerz hingeben, mich auflösen im Schmerz. Bis mich mein Cousin mit einem Berg Taschentücher tröstete und herasholte. Meine Tränen schmeckten salzig. Ich saß auf dem Bett, das von der Türe aus nicht einsehbar war. Der Ausblick aus dem Fenster gab mir Horizont und Orientierung. Dort habe ich mit meinem Papa geredet, der damals schon tot war.

Frau D

Schmollwinkel in dem Sinne gab es für mich nicht. Es gab das „Ecke stehen“, als damaliges Erziehungsmittel. Es war unangenehm, vor allem mit dem Gesicht zur Wand. Von mir wird kolportiert, dass ich einmal gesagt habe: „Ich möchte jetzt Ecke stehen und weinen.“ Vom Gefühl her hatte ich im Eck etwas zu erledigen. Dann gab es noch das Fenster in der Küche meiner Großmutter. Ich saß auf einem Küchenkasten, der bis ans Fenster reichte. Von dort schaute ich auf die Straße. Ich konnte Stunden damit verbringen, dem Geschehen draußen zuzuschauen.

Frau E

Ich liege in meinem Bett im Kinderzimmer, mit einer Decke vorne und hinten abgegrenzt. Es war fein kuschelig, aber unheimlich traurig. Durchscheinendes leuchtendes Rot, nirgends ganz dunkel, ein Spalt Licht.

Herr G

Ich habe mich im Klo eingesperrt. Wenn ich zusperren konnte, war mein Trotz für die anderen besser spürbar. Es war kühl und abweisend, gekachelt. Ich setzte mich aufs WC und habe mit dem Wasser gespielt, das Wasser brachte mich auf andere Gedanken, der Trotz wurde weniger. Das Fenster war mein Spalt zur freien Welt. Geräusche von draußen vermittelten mir Freiheit. Gerüche von Waschmittel, Schuhputzzeug und Staub sind mir lebhaft in Erinnerung. Gefühlt habe ich eine Irritation in Brust, Kehle und Geschlecht. Mein Mund war trocken. Es war die Lust am Verbotenen. Ich konnte meinen Trotz leben. Ich konnte den Zeitpunkt der Bestrafung selbst bestimmen.

Frau L

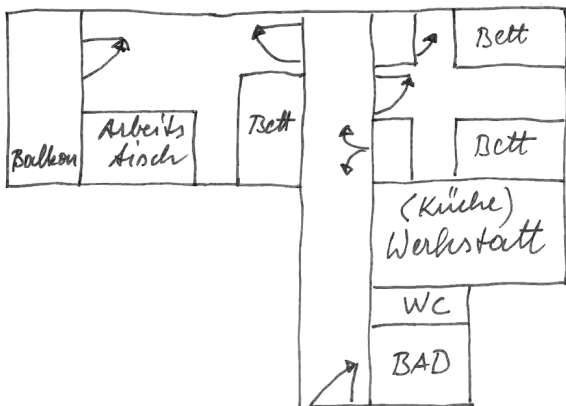
Mein Versteck war die Bettzeugschublade unter der Couch. Es war mein Rückzugsort, wo mich nie jemand vermutete. Ich hatte mir ein Kissen in die Holzkiste gelegt, kuschelte mich hinein und zog die Schublade von innen zu. Ich überblickte das ganze Zimmer durch einen Spalt. Ich hörte die Geräusche aus der Küche, die Stimme meiner Mutter, die Musik meines Bruders, aber ich war für mich alleine, niemand konnte mich sehen. Es roch nach Holz. Ich fühlte mich geborgen, sicher und allen überlegen.

f) Anwendung auf die eigene Wohnsituation

Der eigene Wohnraum wird aufgestellt: Plattenelemente bilden die Wände, Stühle markieren die Türen. Jede/r fühlt sich in die eigene Situation ein und erspürt sein/ihr Wohlfühlpotential. Wie fühle ich mich in der jetzigen Wohnung? Wo bekomme ich Geborgenheit? Was gibt mir Kraft?

Herr G

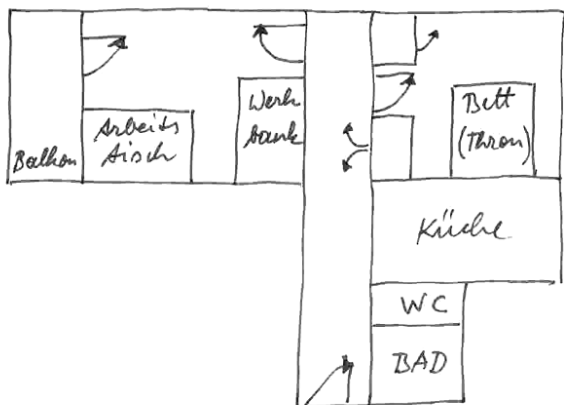
Wenn man die Wohnung betritt, ist rechts eine Türe ins Bad, dann eine ins WC. Danach kommt die Küche, die ich als Werkstatt benutze. Dann ist rechts ein Raum mit eingebauten Betten auf beiden Seiten und Schränken, die sich zum Teil vom Gang aus öffnen lassen.



Links geht es in einen großen Raum, wo alles stattfindet. Dort stehen mein Bett und ein großer Tisch. Kraft tanken findet nicht statt. Die Verlockung, mit Fernseher einzuschlafen, ist groß.

Perspektive:

Das kleine Zimmer mit der fixen Möblierung, das jetzt nur fallweise für Gäste benützt wird, als eigenes Schlafzimmer einrichten. Das Bett ist erhöht, einem Thron ähnlich. Das Zimmer mit einem Schloss zum Absperren versehen, wie beim Badezimmer in der Kindheit.

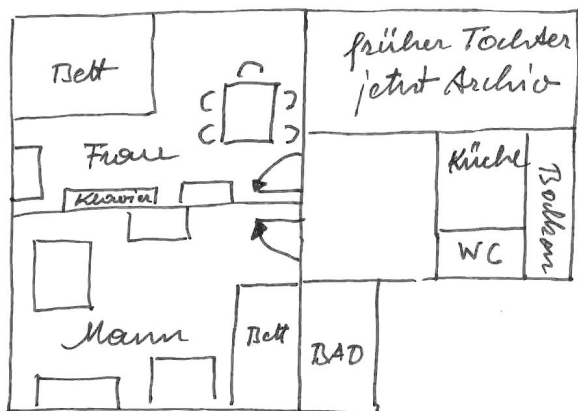


Frau B

Ich möchte einen Raum, wo ich Leute einladen kann. Die Küche ist zu klein dafür. Mein Zimmer ist gleich groß, wie das meines Mannes. Er arbeitet auch in seinem Zimmer. Das kleine Zimmer, das nach dem Auszug meiner Tochter leer war, nutzt mein Mann als Archiv. In meinem Zimmer ist ein Klavier, ein großes Bett, eine Kommode von meiner Großmutter, ein Kasten.

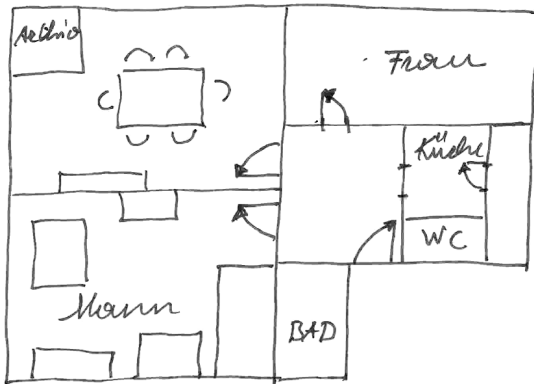
Tisch und Stühle werden eingeräumt. Die Besucher kommen.

Wie fühlen sich die Besucher im (Schlaf-)Zimmer? Wie fühlst du dich in deinem Zimmer besucht? Wie ist es, wenn der Mann dazu kommt? Wann müssen die Besucher gehen? Wann kann sich die Hausfrau zurückziehen?



Perspektive:

Die Frau bezieht das ehemalige Zimmer ihrer Tochter: „Das war schon einmal mein Zimmer. Ich habe nur zugunsten meiner Tochter getauscht.“ Das große Zimmer wird zum „öffentlichen“ Bereich, wo Besuche empfangen werden können und auch der Mann Gegenstände unterbringen kann.



Frau H

Worst case: Ich komme heim, kaum habe ich die Wohnungstüre geöffnet, stehe ich vor Schuhen und Rucksäcken. Im ersten Zimmer gleich rechts (Gästezimmer) ist das Bett aufgeklappt, Kleider im Bad am Boden, die Küchenschränke nicht geschlossen. Die Söhne liegen im Wohnzimmer beim Fernsehen.

Wo gehst du hin zum Entspannen?

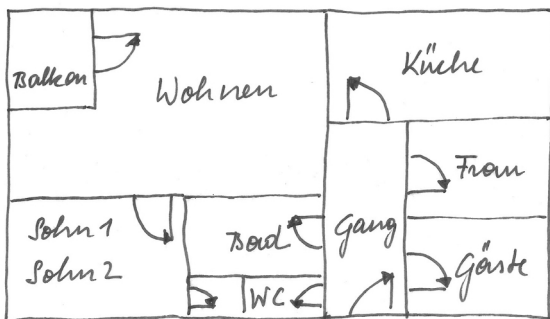
Ins Wohnzimmer, auf eine Couch. Aber dort sind die Buben.

Dein Zimmer?

Mein Zimmer ist das letzte, wo ich hingehen würde, um zu entspannen, dort schlafe ich nur.

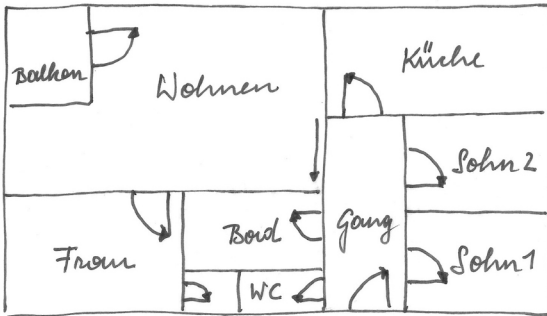
Was muss sich verändern?

Die Buben müssen mein Wohnzimmer respektieren.



Perspektive:

Die Frau tauscht ihr Zimmer mit den beiden Söhnen. Diese ziehen in das ehemalige Gästezimmer und in ihr ehemaliges Zimmer. Sie zieht in das Zimmer ihrer beiden erwachsenen Söhne. Es ist das von der Wohnungstüre am weitesten entfernte Zimmer, für sie der beste Rückzugsraum. Der Ältere übernimmt das Zimmer direkt beim Eingang in die Wohnung.



Frau M

Die Wohnung ist im 5. Stock, man schaut über die Dächer von Wien. Das linke Zimmer ist lachsfarben gestrichen, das rechte grün. Zuerst war das grüne unser gemeinsames Schlafzimmer. Ich habe bald gemerkt, dass ich ein Zimmer für mich brauche. Mein Zimmer ist vorne links, es ist das größere, weil mein Mann ein eigenes Studio zum Arbeiten im Untergeschoß hat. In seinem Zimmer ist der DVD-Player. In meinem sind die Wäscheständer. Wir haben eine Türe vor die Schlafräume gesetzt, weil die Katzen, die uns seine verstorbene Mutter hinterlassen hat, sich überall niederlassen. Ich mag Katzen, aber diese haaren so stark.

Du kommst vom Arbeiten nach Hause, wohin gehst du?

Mein erster Weg ist in die Küche, dort ist ein großes Fenster, und alles habe ich selbst ausgewählt.

Hast du Anerkennung in deiner Wohnung? Hast du Freiheit? Wo ist dein Bett? Wo hast du Verantwortung, wo Unterhaltung, wo Natur?

Die Katzen beengen mich, sie beschränken meine Freiheit.

Erstes Ausprobieren:

Eine Liege in der Küche, mit Ausblick durch das große Fenster auf den Hinterhof.

Wie fühlt es sich an?

Ideal! Der Ausblick ist so schön! Aber die Küche ist fix eingerichtet. Sie ist auch Bereich meines Mannes, ich mag es auch, wenn er für mich kocht.

Perspektive:

Zimmertausch?

Im grünen Zimmer habe ich mich immer sehr wohl gefühlt. Das ist mein Zimmer, obwohl es kleiner ist. Ich habe die gleiche Aussicht auf den Hinterhof, wie in der Küche. Ich sehe die Baumkronen.

Frau E

Nach der Eingangstüre sind zwei Stufen. Das ist der schönste Platz, der schönste Punkt. Aber es ist nicht Meines. Es war alles schon da. Das macht's schwer. Die Wohnung ist zu groß. Alle, die mich besuchen, sind begeistert. Ich habe die Wohnung nur, um sie herzuzeigen, um es allen anderen zu beweisen, dass ich es alleine schaffe.

Wie könnte deines ausschauen? Was macht dich stark?

Perspektive:

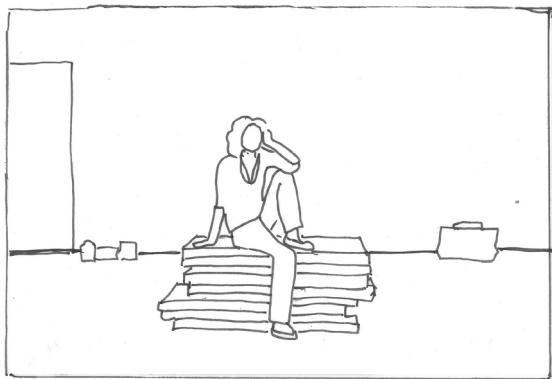
Ich brauche nicht viel. Ein Kasten, wo alles Platz hat. Ein Bett mit vielen Polstern, am liebsten rot und lila, Samt und Seide. Für meine Tochter ein Bett und Platz zum Basteln und Malen. Eine Couch zum „Umanander-Hängen“. Mein Rückzugsort kann ganz klein sein, das Leben findet draußen statt. Das Bett mit einem Himmel und auch auf der Seite zu. Ein Beduinenzelt für mich und eins für meine Tochter in meiner neuen Wohnung. Küche brauche ich keine. Ich möchte endlich irgendwo daheim sein.

Frau A

Die Wohnung ist zu teuer. Ich habe die Wohnung nur, um den anderen zu zeigen, dass ich es alleine auch schaffe, in der gleichen Gegend, wo ich mit meinem Mann gelebt habe und in der gleichen Ausstattung. Auch meiner Zwillingsschwester gegenüber, die geerbt hat und ein großes Haus mit großem Garten bewohnt. Die Küche ist mir zu groß.

Was möchtest du?

Mehr verschenken können, großzügig sein.



Ein Wohnungswechsel? Wie müsste die neue Wohnung aussehen?

Vielleicht ein Dachboden mit Giebel, mit altem Gemäuer, ein gemauerter Kamin. Gerne würde ich auf die Berge hinausschauen. Hell muss es sein. Vielleicht ein quadratischer Raum oder rund, jedenfalls nicht rechteckig. Ich brauche nur

eine Nische zum Schlafen. Ich stelle mir einen Herd vor, zum Rundherumsitzen. Ich will alleine leben. Wichtig ist mir das Gefühl, da kann ich bleiben.

Perspektive:

Anzeige in der Zeitung für eine neue Wohnung: „Suche sonnenbeschienene Stoaer zum Hoamaten.“

Frau J

Ich bin in einer Lebensphase, in der ich alles schon weiß, aber vielleicht doch nicht alles. Ich lebe in einem Haus, das ich vor zehn Jahren gekauft und für meine persönlichen Bedürfnisse umgebaut habe. Damals war ich noch berufstätig, heute bin ich in Pension. Der obere Stock ist Meins: Schlamperei, Chaos, Unfertiges, Klavier, Lesen, Fotos, Nähen, Mischung von Gegenständen der Verwandten, von Reisen, persönliche Geschichte. Der untere Stock – Wohnbereich und Küche – ist zu steril. Es sind spärlich eingerichtete Räume, in die man jederzeit Gäste einladen kann, auch solche, zu denen man keine innige Beziehung hat. Es fehlt an Lebendigkeit.

Perspektive:

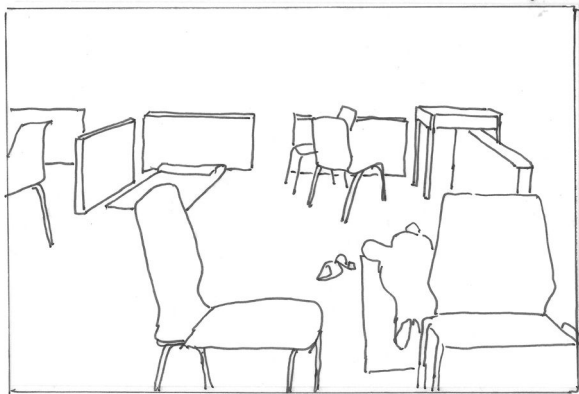
Zu viel Raum ist Luxus, der Arbeit macht. Auch das „Lebendig-Halten“ der Räume braucht Energie. Entweder die Einladung von Dritten, welche die Energie in das Untergeschoß bringen oder die klare Abgrenzung / Neutralisierung des Geschoßes.

Frau B

Die Eingangstüre ist gegenüber der Küche. Die Küchentüre steht immer offen. Dort bin ich gleich beim Fenster. Ich sitze am liebsten zwischen Türe und Fenster. In meinem Zimmer fühle ich mich nicht wohl. Es ist sehr voll. Dort ist ein Ofen, der muss hinaus.

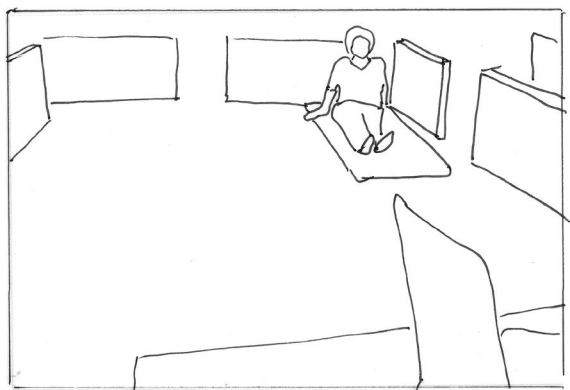
An was erinnert der Ofen? Was stört daran?

Es stört mich, dass er keine Wärme gibt. Es gibt keinen Kamin dafür. Eigentlich möchte ich ihn behalten.



Perspektive:

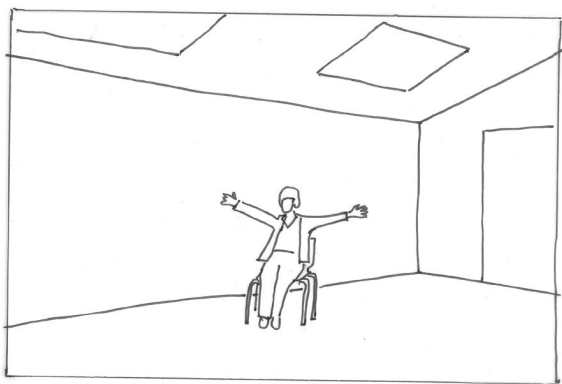
Der Arbeitstisch geht aus dem Schlafzimmer raus in den kleinen Abstellraum. Der Computer hat dort ausreichend Platz und die Arbeit kann größtenteils an dieser Arbeitsstelle verrichtet werden. Ebenso kommen die Stühle aus dem Zimmer hinaus. Das Zusammensitzen findet in der Küche oder der Veranda statt. Das Rollo vor der Durchgangstüre zum Zimmer der Söhne ist zu wenig Abtrennung, ein Bücherregal in der Türleibung schützt. Jetzt ist Entspannen im Bett gut möglich.



Erkenntnisse aus der *heimaten*[®]-Werkstatt

Der gewählte Ansatz für die *heimaten*[®]-Werkstatt 2007 verbindet unmittelbar mit dem persönlichen Wohlfühlen im Raum. Das eigene Empfinden ist auf die unterschiedlichsten Wohnraumsituationen anwendbar.

Im prozessorientierten Arbeiten konnte für alle TeilnehmerInnen im Alter zwischen 24 bis 62 Jahren eine Perspektive entwickelt werden. Konzentriertes und lustvolles Arbeiten an der Geborgenheit und der Kraft im Raum war für die ganze Gruppe gewinnbringend. Während der Werkstatt wurde klar, wie der/die Einzelne seine/ihre Wohnsituation gestalten und sich zu Eigen machen kann. Der Wunsch nach Verantwortung für den Lebensraum wurde spürbar.



Nahezu alle TeilnehmerInnen beanspruchten zu Beginn wesentlich mehr Platz als zum Ende des Prozesses. Mit der Abnahme des Raumanspruches verdichteten sich der Wunsch nach Gestaltung, die Vorstellung von Materialien und die Gefühle, die der Raum in den TeilnehmerInnen weckte. Ein Teilnehmer brachte dies bei der Reflexion auf den Punkt: „Jetzt weiß ich, warum soviel über Wohnen geredet wird und warum man die eigene Wohnung nicht aufgeben will: weil sie so voller Gefühl ist.“

Der menschliche Anspruch an die Wohngrundrisse wurde sichtbar. Jede/r Bewohner/in braucht seinen/ihren eigenen Raum im doppelten Sinne, d.h. einen Platz für sich und einen Raum nach den persönlichen Bedürfnissen. Wenn jeder seinen Raum hat, verlieren Bad und WC als Rückzugsräume ihre Bedeutung. Übergänge, Ecken, Nischen und Fensterbänke werden wichtiger.

Die Größe des eigenen Raumes variierte zwischen 4 m² und 20 m², wobei der Mittelwert bei ca. 11 m² lag. Vielfach wurden Ersatzhandlungen sichtbar, welche beendet werden können. Gegenstände können entfernt werden, die Platzhalter für Vergangenes oder Überholtes waren. Damit ergibt sich viel Raum für ein Mehr vom Eigenen.

Aufruf zum eigenen *heimaten*[®]: erspüren, erfahren, umsetzen

Eine Teilnehmerin hat den Prozess bereits zum zweiten Mal erlebt. Nach dem ersten Mal hat sie ihr eigenes Haus umgestaltet, ihre Art zu wohnen verändert. Dieses Mal berichtete sie von tiefer gehenden Erfahrungen. War es beim ersten Mal der Umgang mit Dunkelheit und Enge, so waren es diesmal die Ecke und die Bank, welche den Halt gaben.

Eine andere Teilnehmerin weist auf den bewussten Umgang mit den persönlichen Bedürfnissen hin: „Du gehst mit dem Wissen, das will ich und das funktioniert nach Hause. Du bist voller Tatendrang. Aber du brauchst viel Hartnäckigkeit, sonst sagst du dir bald, so schlimm ist es gar nicht, ich lasse alles, wie es ist.“ Das Angebot einer anschließenden Begleitung ist wichtig.

Die menschliche Dimension des Lebensraumes wird erfahren. *heimaten*[®] bringt Impulse für die Gestaltung von Wohnsituationen, vom Wohnumfeld, von Übergängen zwischen dem Innen- und Außenraum. Die Bedürfnisse des Menschen als bestimmender Faktor ändern stetig die Ansprüche an die Lebensräume.

Die Werkstatt, ausgelegt für 4-10 Teilnehmer, auf 24 Stunden, mit Beginn am frühen Abend, hat sich bewährt. Die Abendeinheit startet den Prozess. Im anschließenden Schlaf werden die Empfindungen vertieft und es bleibt ein ganzer Tag, sie in die persönliche Wohnsituation einzubringen und auszuprobieren.

Dank

An Rupert Larl vom Fotoforum Innsbruck für die Überlassung der Galerieräume!

An den Tiroler Landesumweltanwalt Sigbert Riccabona für die Unterstützung der Druckkosten!

An Heini Staudinger von „GEA“ für das Entgegenkommen beim Preis der Futons!

An alle TeilnehmerInnen für die Offenheit im miteinander *heimaten*®!

An Nicole Manser für das Korrekturlesen.

Markus Berchtold & Ulrike Jussel



heimaten[®] I

Der authentische Lebensraum stärkt seine Nutzer in ihrer Lebendigkeit und ihrer Identität. Der Raum, von der Wohnung bis zur Region, kann seine ihm innewohnende Quelle der Kraft und Geborgenheit für den Bewohner entfalten.

Der emotionale Zugang zum Lebensraum ergänzt die Zugänge über Form und Funktion. Mit der Integration aller drei Aspekte entsteht eine, auf den Menschen orientierte, umfassende Lebensraumqualität und schafft damit eine neue, innovative Grundlage für die Raumplanung.

Dieses Büächle zeigt, wie der/die Einzelne seine/ihre Wohnsituation gestalten und sich zu Eigen machen kann.

ISBN 978-3-200-01067-3