

Interview

Was ist Raumcoaching?

In Zeiten der Veränderung setzen Sie mit bewusster Lebensraumgestaltung einen Prozess zu mehr Glück, Erfolg und Harmonisierung in Gang

Worum geht`s in Ihrer Arbeit?

In meiner Arbeit geht es um den Zusammenhang zwischen der Person, ihrem Lebensgefühl, ihrer Sehnsucht und der Verbindung zu dem sie umgebenden Raum, in dem sie lebt oder arbeitet. Es geht weniger um eine Stillberatung im Sinne des Designer`s. Es geht vielmehr um die Kommunikation, den Kontakt zwischen Mensch und Raum.

Im besten Fall unterstützt die räumliche Umgebung das Werden und Gedeihen eines Menschen und schenkt ihm all die Energie, die er benötigt, um ein glückliches Leben zu führen. Im schlechtesten Fall kann ein Raum einen Menschen umbringen.

Das klingt sehr psychologisch, wie sind Sie als Architektin zu dieser Einschätzung gekommen?

Als Architektin wurde mir beigebracht, dass ich in einem bestimmten Stil und vor allen Dingen auf Grundlage von ästhetisch-funktionalen Kategorien, DIN-Normen und Kosteneffizienz Räume und Gebäude zu entwerfen habe. Je imposanter dabei der eigene Architekten-Stil ist, desto erfolgreicher bin ich bei Unternehmen und Auftraggebern. Dabei geht es insbesondere um die Imagesteigerungen für Markennamen oder Institutionen, immer da, wo der große Gestus zählt bzw. Touristen- oder Umsatzzahlen gesteigert werden sollen.

Bei mir war es damals die Bewunderung für Louis Kahn, einem amerikanischen Architekten. Ich liebte seine Sprache, die Art und Weise, wie er über Architektur philosophierte. Er sprach von Räumen, die man zum klingen bringen muss, wie ein Instrument... Wenn ich mir jedoch dann die baulichen Ergebnisse ansah, waren es gigantische Betonkolosse, starr und mächtig in ihren Symmetrien, und ich war ratlos, wie er bei solch einer Sprachempfindsamkeit zu solchen gigantischen Ergebnissen kommen konnte.

Worin sehen Sie Ihre Aufgabe heute?

Menschen wissen überhaupt nicht, welchen begrenzenden Einfluss ein Raum und seine Gegenstände auf sie haben können. Mein Anliegen ist es, Menschen mit Hilfe von baulich räumlicher (Um-)Gestaltung wieder zu ihrer schöpferischen Kraft- und Lebensquelle zu begleiten, ob in ihren privaten, beruflichen oder Geschäftsräumen. Ich schärfe ihre Wahrnehmung, für das, was sie ganz individuell benötigen, jetzt in ihrer aktuellen Lebenssituation. Ein wichtiger Schritt dabei ist es selbst Hand anzulegen, so wie wir das auch bei den Partizipationsprozessen in der Stadtentwicklung und in der Gemeinwesenarbeit machen.

Gerade Menschen in Veränderungssituationen wissen oft nicht, wie es am besten für sie weiter gehen soll. Welchen Raum oder welche Wohnsituation oder welche Umgebung sie jetzt überhaupt benötigen, um glücklich zu bleiben und ihre Lebensenergien neu zu entfalten. Ich denke da an Paare, deren Kinder aus dem Haus sind, an die alleinstehende Geschäftsfrau, die sich zu entscheiden hat, ob sie in ihr entspannendes Landhaus zurückzieht oder in der teuren Stadtwohnung bleibt, oder an den kreativen Single, der mit seiner Arbeit nicht mehr weiter kommt und als er seine Arbeits- und Wohnräume von mir umgestalten lässt, wieder zu seiner Kreativität zurückfindet.

Wie gehen Sie denn da vor?

Bei meiner so genannten Impulsberatung finde ich gemeinsam mit dem Auftraggeber oder der Auftraggeberin heraus, was sie in der aktuellen Lebenssituation wirklich brauchen, zunächst seelisch-emotional und dann räumlich. Manche müssen sich von fremden, gesellschaftlichen Vorstellungen und damit von konkreten Gegenständen befreien: Was nutzt einer Frau, die grad alleine lebt, eine Esstisch-Stuhl-Kombination für 6 – 8 Personen? Manchmal ist es wichtig, sich von lang vertrauten Gegenständen zu trennen, um an aktuelle Ideen zu kommen. Wiederum kann ein Raum mit einem großen Tisch für 8 Personen den echten Wunsch nach einer großen Familie zum Ausdruck bringen. Es geht immer darum, die eigenen emotionalen Grundbedürfnisse aufzudecken und sie in eine passende Raumgestaltung umzusetzen, nicht einfach Szenen von Hochglanzprospekten zu übernehmen. Und dann zu entdecken, wie eigentlich die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse zu genau jenem Zeitpunkt sind und dass diese ganz anders sind als in den gängigen Konzepten, geht oft mit einem großen Befreiungsgefühl einher.

Was tun Sie da genau?

Ich finde z.B. persönliche Energiespender. So entdecke ich Gegenstände, die für die Bewohnerin, den Bewohner, von elementarer positiver Bedeutung sind. Dies können z.B. Gegenstände sein, Möbelstücke oder auch Bilder, die mit positiver emotionaler Erinnerung, Erfahrung oder Sehnsucht verknüpft sind, wie die Gehirnforscher sagen würden. Ich decke Dinge im Raum auf und spreche damit ganz zentrale Themen an. Oft stoße ich auf Möbelstücke oder Einrichtungsarrangements, mit denen längst verschüttete emotionale oder biografische Hintergründe verbunden sind, die revitalisiert werden müssen.

Das ist eine Arbeit, die sehr nahe geht. Dabei versuche ich mich langsam einzufühlen, oft jedoch springen mich die Gegenstände und Themen regelrecht an und die Ideen explodieren in mir. Diese lassen sich dann sehr schnell in konkrete Vorschläge umsetzen. Bei einer Kundin waren es beispielsweise kleinste Rhythmusinstrumente, die verstaubt und unbeachtet in der hintersten Regalecke ihres Arbeitszimmers schlummerten. Und plötzlich kam die ganze Musikbiographie wieder in Bewegung, von der ich absolut nichts wusste. Sie hatte seit 10 Jahren keine Instrumente mehr gespielt.

So scanne ich Gegenstände und Räume hinsichtlich ihrer Ausstrahlung und persönlichen Bedeutung ab. Spenden sie dem Bewohner der Bewohnerin noch Kraft oder verbrauchen sie all ihre Energien? Oder decken sie etwas zu? Danach wird die Position der Möbel überdacht. Es ist vergleichbar mit der Aufstellungsarbeit nach Hellinger. Denn auch im Raum gibt es archetypische Stellungen, Positionen, Dimensionen, die bestimmte Gefühle hervorrufen. Ich bilde dann gemeinsam mit den Bewohnern neue Zonen und Raumbereiche. Beispielsweise Zonen für Ruhe und Auftanken oder „Unruhe“, Bewegung, Arbeit, Kreativität. So wird das irgendwie Gefühlte plötzlich verständlich, sichtbar und anfassbar. Oft ist es ist wie ein Aha-Effekt!

Auch im Arbeitsbereich bei Teams, gerade in Großraumbüros treten diese Phänomene von Unwohlsein immer öfter auf.

Was passiert dann bei den Bewohnern?

Gewissermaßen eine Änderung im Kopf: mehr Bewusstsein für eigene Fähigkeiten, Steigerung der Lebensqualität und Zufriedenheit im Alltag. Da wird z.B. eine wichtige handwerkliche Fähigkeit wieder entdeckt und die Notwendigkeit erkannt, diese Vorliebe als Ausgleich zum kopfigen Alltag aktiv zu

leben. Am Ende wird die gesamte Lebensqualität gesteigert, weil's an die Wurzeln geht!, Wie es eine Kundin einmal treffend auszudrückte.

Was passiert im Raum?

Räume werden harmonischer, angenehmer, offener oder konzentrierter. Bedeutsame Bilder kommen endlich zur Geltung. Und das kann alles zunächst ohne großen finanziellen Aufwand geschehen, aus dem heraus, was da ist. Die Wohnung, das Haus wird so umgestaltet, dass ein harmonisches, wohliges und aussagekräftiges Flair entsteht.

Bei Grundrissplanungen und Entwürfen im Neubau wird häufig die ursprüngliche Zielsetzung geändert. Ob Kinderzimmer oder Elternhochbett ist dann keine wirkliche Alternative mehr oder das ursprünglich geplante Raumprogramm mit Badzugang zum Schlafzimmer wird zu Gunsten einer Mehrfachnutzung des Bades und einem größerem Raumvolumen verändert.

Bei Paaren vermittele ich zwischen den häufig nicht vereinbar scheinenden unterschiedlichen Interessen, Vorstellungen und Wünschen. Dann ist plötzlich eine völlig andere gemeinsame Perspektive möglich, auf die beide Partner erst einmal aufmerksam gemacht werden müssen. Das ist am Anfang nicht immer leicht. Führt jedoch zu verblüffenden Ergebnissen.

Wer sind Ihre Kunden?

Alle Menschen, die mich buchen und die etwas Elementares mit ihrer Umgebung, mit ihrem Leben, mit ihrer Arbeit. d.h. bei sich selbst, verändern möchten: Paare, Singles, Männer, Frauen, Unternehmer, Senioren, Künstler, Geschäftsleute ...

Wie kommt es zum Kontakt bzw. wie gelangen die Kunden zu Ihnen?

Am Anfang waren es persönliche Empfehlungen im Freundes- und Bekanntenkreis. Heute genügt ein Telefonanruf und dann wird vor Ort ein Klärungsgespräch geführt. Ich will erst einmal verstehen, wo die Person gerade steht, wer sie ist und um welche Themen es im Eigentlichen geht. Wo steckt die Unzufriedenheit, die Sehnsucht. Da ich Architektin, Mediatorin und Trainerin/Coach bin habe ich ganz unterschiedliche Methoden entwickelt. Manchmal scanne ich die Räume, Gegenstände, das gesamte Haus ab und finde gemeinsam mit den Beteiligten die passende räumliche Lösung. Ein anderes Mal setze ich ganz andere Analysemethoden und Instrumente ein. Je nachdem wer vor mir sitzt, wähle ich das passende Instrument aus.

Off reicht für einen ersten befreienden Impuls zur Veränderung eine einmalige Beratung von ca. 3-4 Std., um erst einmal ins Handeln zu kommen. Im Weiteren werde ich dann mit Umgestaltung und/oder Entwurfsplanung tätig oder helfe mit Tipps und Handwerkerempfehlungen weiter, wenn die Kunden Eigenleistungen erbringen möchten.

In manchen Fällen bleibe ich auch schon eine Woche, wenn es um eine dringend zu treffende Immobilienentscheidung geht, um viel Geld und viel Gefühl. Da kann man nicht an einem Tag die Lösung finden, da sind konkrete Zwischenschritte nötig. Das können dann z.B. Wohnungs- und Ortsbesichtigungen sein, durchscannen verschiedener Optionen oder Grundrissvarianten. Das ist ein sehr tiefer emotionaler Entscheidungsprozess, in einem bestimmten begrenzten Zeitrahmen.

Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Erfolg.