



Lagom, Hygge & Niksen

Mehr als nur Lifestyle-Trends

Von
DI Elke Reitmayer
 Architektin und Wohnpsychologische Expertin

Fotos: Maria Pirehner Fotografie

Pünktlich zur kalten Jahreszeit machen wir uns auf die Suche nach mehr Gemütlichkeit in unseren vier Wänden. Kerzenschein, ein wohligh warmes Kaminfeuer und eine Tasse einer frisch aufgebrühten, aromatischen Tulsi-Teemischung sind meine persönlichen Favorites. Kein Wunder also, dass nordische Lebensweisen und Wohntrends gerade in dieser Saison ihre Hochkonjunktur erleben. Sind die Nordländer doch wahre Meister darin, dem kalten und rauen Wetter mit Wärme, Behaglichkeit und flauschigen Wollsocken zu trotzen.

„Lagom“ und „Hygge“ sind die wohl populärsten Trendbegriffe in diesem Zusammenhang. Aber auch das weniger bekannte „Niksen“ hat im Bereich Home & Living mittlerweile seinen fixen Platz und eine Daseinsberechtigung erkämpft. Aber reicht es wirklich aus, nur unser Interior auf Gemütlichkeit zu trimmen? Oder bedarf es doch auch einer Architektur, die diese Bedürfnisse bereits von Anfang an mitbedenkt und den psychologischen Verhaltensmustern des Menschen gerecht wird? Nur wenn das architektonische Grundgerüst stimmig ist, haben Lifestyle-Trends überhaupt erst eine Chance, die versprochene Wirkung zu entfalten. Aspekte, um dann stimmungsvolle Akzente einzubringen, sind Licht, Farbe oder natürlich auch der Bezug zur Natur.

Aber nun noch einmal auf Anfang und ganz langsam von vorne – denn zuerst sollte man verstehen, worum es sich bei den Modebegriffen „Lagom“, „Hygge“ und „Niksen“ überhaupt handelt. „Lagom“ beschreibt die schwedische Kunst des ausgewogenen Lebens. Nicht zu viel und nicht zu wenig – es sollte genau richtig dosiert sein. Das dänische „Hygge“ heißt frei übersetzt so viel wie „Gemütlichkeit“ und das niederländische „Niksen“? Nun ja, das bedeutet so viel wie Nichtstun und einfach den Moment genießen.

Alle drei haben sie eines gemeinsam: Unser Leben schöner und reicher an wunderbaren Momenten zu machen. Abschalten vom Alltag und das Stresslevel mit unterschiedlichen Ansätzen und Methoden reduzieren. Im Mittelpunkt stehen weiche und natürliche Materialien, Möbel mit Geschichte und dem gewissen Etwas. Kuschelige Plaids, Kerzenteller auf Poufs und das Knistern des Kamins. Harmonische Farbkombinationen und angenehme Lichtstimmungen sorgen für ein angenehmes Ambiente. Es geht darum, dass eigene Zuhause mit positiver Energie aufzuladen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der man entspannen und sich mit Familie und Freunden erholen kann vom stressigen Alltag.

Grundvoraussetzung für das Gelingen ist ein Wohngrundriss, der auf die Bedürfnisse der einzelnen Bewohner eingeht. Die Planung der eigenen vier Wände ist ein komplexes und persönliches Unterfangen und sollte nicht nur aufgrund von Ästhetik oder Trends entschieden werden. Ich pflege zu sagen: „Wenn die Torte an sich nicht gut schmeckt, macht eine hübsche Verzierung auch nichts mehr wett.“ Also als erstes den Grundriss ins Auge fassen. Hier macht es Sinn, eine Fachperson zurate zu ziehen. Sie oder er kann nämlich ganz einfach feststellen, ob sämtliche Schutzbedürfnisse im Sinne der Architekturpsychologie erfüllt werden. Grundvoraussetzung für ein gemütliches Wohnumfeld ist, dass alle im Haushalt lebenden Menschen einen eigenen privaten Bereich gestalten und ihr oder sein Eigenes nennen dürfen. Da reicht es nicht aus zu sagen, jeder hat ja sein eigenes Zimmer. Es geht vielmehr darum, in gemeinschaftlich genutzten Bereichen wie dem Wohn- oder Esszimmer jedem seinen eigenen Bereich zu überlassen. Und ganz ehrlich, Hand aufs Herz, wer lässt schon gerne Kinder im wunderbar durchgestylten Wohnraum einen Bereich selbst gestalten. Bunte Sticker, Comicfiguren und Patschhändchenabdrücke? Aber genau das soll ein Familienzentrum leisten und gute Architektur

aushalten können! Ein paar bunte Farbleckse können nicht das ganze Designbild zerstören. Unser Zuhause ist zum Leben da. Auch Eltern oder Paare kommen bei diesem Aneignungsprozess von Raum oft zu kurz. Kinder haben immerhin meist ein eigenes Zimmer, Paare dagegen teilen sich fast immer die Schlafräumlichkeiten. Wie sieht es hier also mit den privaten Rückzugsorten aus? Ein Büro ist meist kein guter Ersatz für eine gemütliche Lesecke oder einem Bereich, der ausschließlich der Entspannung dienen sollte.

Nehmen Sie sich einen Farbstift und zeichnen Sie schematisch ein, wer welchen Teil in Ihrem Eigenheim für sich beansprucht. Sie werden sehen, dass hier ein großes Ungleichgewicht herrscht. Aneignung und Identifikation sind die Schlüsselwörter für eine gelungene Architektur und für ein Domizil, das Geborgenheit ausstrahlt. Ist der Grundriss bereinigt und verbessert, können nun sämtliche ästhetische Hingucker und Komponenten miteinfließen. Lichtstimmungen, Materialität und Farbkombinationen machen aus einem Eigenheim ein „hyggeliches“ Zuhause. Ein ganz zentraler Punkt in der Architekturpsychologie, aber auch bei „Lagom“, „Hygge“ und „Niksen“, ist der Naturbezug. Dieser spiegelt sich nicht nur in den Farben und den gewählten Materialien

wider. Ein zentraler Wohlfühlaspekt sind auch Blickachsen aus der Wohnung. Die Outdoorbereiche sollte man ebenso nicht vernachlässigen. Die Skandinavier schwören seit Jahrzehnten auf ihr „Friluftsliv“, was nichts anderes bedeutet als „Leben im Freien“. Planen Sie auch Ihre Outdoorbereiche dementsprechend, so dass Sie Lust haben, so viele Mahlzeiten wie möglich auch draußen

einzunehmen. Egal bei welchem Wetter und welcher Jahreszeit. Ein gemütliches Fondue auf offenem Feuer, eingekuschelt in Rentierfelle und gemütliche Decken – Sie werden sehen, wie Sie von diesen Veränderungen profitieren werden.

Für die kalten und dunklen Winternächte kann eine stimmungsvolle Beleuchtung wahre Wunder wirken und unser Gemüt, im wahrsten Sinne des Wortes, erhellen. Mit Licht können wir Räumen Tiefe geben, Akzente setzen und eine andere Atmosphäre erzeugen. Heutzutage bevorzugen Innendesigner und Architekten vermehrt Spots und Einbauleuchten – also Punktbeleuchtung. Für eine stimmige Beleuchtung bedarf es jedoch mehr. Frida Ramstedt, Skandinaviens Innendesignerin Nummer Eins, empfiehlt für ein gelungenes Beleuchtungskonzept, drei unterschiedliche Arten der Beleuchtung in jedem Raum einzusetzen – direktes, diffuses und indirektes Licht. Je mehr Lichtquellen vorhanden sind, umso harmonischer wird der atmosphärische Raum. Das Licht kann dann wahlweise aus einer Decken-, Steh- oder Wandlampe kommen. Um die Planung zu erleichtern, würde ich vorschlagen, mit der Grundbeleuchtung zu starten, danach die Arbeitsbeleuchtung für die Küchenarbeitsflächen oder die Lesecke weiterzuführen und zu guter Letzt die Akzent- und Stimmungsbeleuchtung hinzuzufügen. Die Grundbeleuchtung sollte sich nach unserem zirkadianen Rhythmus richten. Kurz erklärt – das Licht sollte in den Morgenstunden mehr Blau- und am Abend mehr Rotanteile aufweisen, um so den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus besser nachahmen zu können und dadurch unserem Körper mehr Wohlbefinden zu schenken.

Grundrisse und Planungen, die auf unsere psychologischen Verhaltensmuster eingehen und ein Innendesign, das Behaglichkeit ausstrahlt, sind die Garanten dafür, zu Hause zu entspannen und sich vom Alltag erholen zu können. Architekturpsychologisch gedachte Planungskonzepte fördern unsere Gesundheit und beeinflussen unsere sozialen Beziehungen nachhaltig positiv.

elke-reitmayer.at