



# «Die Situation zwingt uns, unsere Bedürfnisse zu priorisieren»

05-20

WORT  
LUISA AEBERHARD

BILDER  
VALENTINA VERDESCA

*Linke Seite* «Das Umplatzieren des Mobiliars schafft Luft zum Atmen, frische Energien und neue Perspektiven», sagt die Psychologin und Innenarchitektin Caroline Spirig.

Seit einigen Wochen arbeiten viele von zu Hause aus. Was macht das mit uns? Darüber sprachen wir mit Caroline Spirig. Die Psychologin und Innenarchitektin gibt Tipps, wie Sie daheim effizienter arbeiten können.

**Caroline Spirig, Sie führen mit den Geschwistern Anika und Patrick Müller das Zürcher Designstudio Raumreaktion. Gemeinsam mit der Innenarchitektin und dem Industriedesigner gestalten Sie Räume für Menschen und ihre spezifischen Bedürfnisse – in den Bereichen Bildung, Gesundheit und Co-Working. Sie sind Psychologin und zudem Innenarchitektin. Demnach beschäftigen Sie sich gerne mit verschiedenen Innenleben...**

Mich interessiert sowohl das innere als auch das äussere Leben und Erleben: Ich befasse mich mit den inneren Räumen und den Räumen, welche den Menschen umgeben. Es war schon immer so, als schlugen zwei Herzen in meiner Brust – die Affinität zur Architektur und das Interesse am Menschen. Als Innenarchitektin, Psychologin, Supervisorin und Coach bereitet es mir Freude, meine Fähigkeiten und Erfahrungen bei Raumreaktion einbringen zu können. Wir ergänzen uns – Anika, Patrick und ich –, unsere unterschiedlichen Kompetenzen befruchten sich gegenseitig.

**Ums Innenleben und um Rückzug dreht sich auch unser Fokusthema Cocooning. Aufgrund der Corona-Krise herrschen Ungewissheit, Unsicherheit und leider auch Ängste. Es scheint daher umso wichtiger, dass unser Zuhause zum Ort der Geborgenheit wird, wo wir uns zurückziehen können. Ist dem so?**

Jeder Mensch geht mit Krisen anders um. Doch eines ist bei allen gleich: Fühlen wir uns nicht sicher, suchen wir nach Schutz. Daher ist Wahrnehmung von Sicherheit massgeblich für unser Wohlbefinden. Tatsache ist, dort, wo wir uns sicher fühlen, sind wir kompetenter und erbringen eine bessere Leistung. Fürs eigene Kontrollempfinden kann es z.B. hilfreich sein, statt mit dem Rücken zur Tür zu sitzen, einen guten Blick darauf zu haben. Cocooning hat zudem mit sensorischem Empfinden zu tun. Die Haut, unser grösstes Organ, ist auch in hohem Masse vom Social Distancing betroffen – kein Händeschütteln, keine Umarmungen mehr. Da wird z.B. ein Stuhl mit einem ergonomischen Sitz, der bequem ist und Halt bietet, umso wichtiger.

**Wie lässt sich denn in den eigenen vier Wänden ein Ort der Ruhe, der Sicherheit und der Produktivität schaffen?**

Nehmen Sie zuerst eine Verortung vor: Wo führen Sie welche Tätigkeiten aus? Es ist z.B.

nicht förderlich, wenn am Esstisch gegessen, gespielt und noch gearbeitet wird. Richten Sie sich eine Ecke ein, die nur für die Arbeit bestimmt ist und die Ihnen Impulse vermittelt: Ich gehe jetzt zur Arbeit und bin fokussiert. Versuchen Sie, die Arbeitsecke so zu gestalten, dass ebendiese das fördert, was dort geschehen soll.

**Welche weiteren Tipps können Sie unseren Lesern geben?**

Auch Farben sind sehr wichtig; sie stimulieren das zentrale Nervensystem. Die Stressforschung hat gezeigt: Sowohl bei einer Reizüberflutung – bei einem grellbunten und überladenen Raum – als auch bei einer Reizarmut – bei einem monochromatischen und sterilen Raum – können Fehlfunktionen auftreten. Zu denen gehören etwa innere Unruhe, Reizbarkeit oder Konzentrationschwierigkeiten. Achten Sie deshalb auf eine Balance: Es lohnt sich, in bunten Räumen auch für ruhige Flächen zu sorgen. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Bewegung kriegen – auch im Sinne von unterschiedlichen Arbeitspositionen. Stehen Sie zwischendurch auf, schauen Sie in den Himmel oder tanzen Sie durchs Zimmer. (lacht)

**Unsere Arbeitsleistung wird von manchen Faktoren beeinflusst, etwa von Düften, von der Raumgrösse oder vom Lärm. Welche Wirkung hat Licht?**

Die Wirkung von Licht sollte nicht unterschätzt werden. Es ist z.B. erwiesen, dass Leuchtstoffröhren in Notfallstationen überreizend wirken. Das kalte Licht kann Patienten noch ängstlicher machen. Licht ist eben nicht nur sicht-, sondern auch fühlbar. Stellen Sie darum sicher, dass Ihre Beleuchtung zu Hause weder zu schummrig noch zu grell ist und dass das Tageslicht von der Seite einstrahlt. Erzeugen Sie mit verschiedenen Lichtquellen, etwa mit einem Grundlicht, einer Steh- sowie einer Tischleuchte, eine wohlige Atmosphäre.

**Werden Pflanzen im Heimbüro eher über- oder unterbewertet?**

Der Begriff Biophilia beschreibt die angeborene biologische Verbundenheit zur Natur. Untersuchungen haben gezeigt, dass es nicht immer echt sein muss. Bereits gestalterische Elemente mit abstrakten Ableitungen aus der Natur haben einen positiven Effekt auf unseren Organismus. Selbstver-

ständig sind echte Pflanzen effektiver; sie verbessern die Luftqualität, und man muss sie pflegen, was eine beruhigende Wirkung hat.

**Tätigkeiten, die mit einem Sinn verbunden sind, geben uns ein gutes Gefühl, weil wir danach ein Ergebnis sehen können. Sind Beschäftigungen wie ausmisten, das Zimmer umstellen oder gar umgestalten eine Möglichkeit, in diese teils «chaotischen» Zeiten Ordnung zu bringen?**

Dem ist so: Das Umplatzieren des Mobiliars schafft Luft zum Atmen, frische Energien sowie neue Perspektiven. Wie viele Einrichtungsgegenstände Sie brauchen, um sich wohlfühlen, ist allerdings subjektiv. Die gegenwärtige Situation eignet sich gut, um sich Fragen zu stellen: Was ist Ihnen wichtig – sowohl materiell als auch immateriell?

Hat man die Energie, den Kleiderschrank aufzuräumen und die Wohnung neu zu ordnen, dann ist das toll! Es soll aber keinesfalls zusätzlichen Druck ausüben; sich mit der aktuellen Lage zurechtzufinden, ist für viele schon schwierig genug.

**Denn viele verbringen fast den ganzen Tag in den eigenen vier Wänden, wo Geschäftliches und Privates zusammenkommen: Homeoffice und «nebenbei» noch die Kinderbetreuung. Das enge Aufeinander-sitzen wird zum Stresstest...**

Bisher lebten wir unsere verschiedenen Rollen im Alltag in diversen Settings aus. Nun müssen wir diese gezwungenermassen unter einem Dach vereinen. Die Familienmitglieder sollten sich daher viel Zeit nehmen, um ihre Bedürfnisse auf den Tisch zu bringen und →

*Unten* Hohe Qualität, räumliche Flexibilität sowie klare Verortungen im Grundriss spielten bei der Gestaltung dieses Co-Learning Space für das Gymnasium der Neuen Stadtschulen St. Gallen eine entscheidende Rolle.

# «WIR SIND EBEN ALLE MITEINANDER VERBUNDEN.»

Caroline Spirig



05-20

05-20

um diese nach ihrer Dringlichkeit zu gewichten. Stellen Sie gemeinsam Regeln auf, treffen Sie Vereinbarungen. Die gegenwärtige Situation zwingt uns, unsere Bedürfnisse zu hinterfragen und zu priorisieren.

**In Ländern wie z.B. in Indien sind Gemeinschaftsformen wie die Grossfamilie keine Seltenheit. Vor allem auf dem Land ist es üblich, dass mehrere Generationen unter einem Dach leben.**

In anderen Kulturen wächst man mit dem Wissen – wir brauchen einander – auf. In hiesigen Breitengraden hingegen sehen wir uns als unabhängige Individuen. Dass dies mehr Illusion als Realität ist, wird uns jetzt mit der globalen Verbreitung des Virus vor Augen geführt: Wir sind eben alle «interconnected» und voneinander abhängig – im Guten wie im Schlechten. Diese gegenseitige Abhängigkeit, Interdependenz genannt, wird in anderen Ländern mehr kultiviert; man ist zwar fähig, allein im Leben zu stehen, hat aber auch den Anspruch, sich einmal anzulehnen, und ist zudem bereit, für andere da zu sein.

**Hierzulande fällt es vielen schwer, Hilfe anzunehmen. Fühlen wir uns in unserem Stolz verletzt? Oder woran liegt's?**

Sich die eigene Vulnerabilität einzugestehen, bereitet vielen grosse Mühe. Die Scham spielt uns einen Streich. Sie ist und war noch nie konstruktiv. Scham ist wie eine Handbremse, ein lähmendes Gift. Die eigene Verletzlichkeit zu akzeptieren und zu zeigen, erfordert deshalb umso mehr Mut und Tatkraft. Es ist voll okay, um Hilfe zu bitten und diese in Anspruch zu nehmen.

*Rechte Seite* Das grünblaue Farbkonzept des Co-Learning Space in St. Gallen wirkt erdend und anregend zugleich.

**Zum Schluss ein paar persönliche Fragen: Wie verbringen Sie Ihren Alltag momentan?**

Ich verbringe sehr viel Zeit mit meinen Kindern und arbeite, wenn auch reduziert, weiterhin an laufenden Projekten. Meine Coaching-Klienten und -Klientinnen treffe ich vorerst via Videokonferenz. Ich nutze die Zeit ebenso, um mit Personen, die mir wichtig sind, in virtuellem Kontakt – also «interconnected» – zu bleiben.

**Auf was freuen Sie sich am meisten, wenn wieder «Normalität» einkehrt?**

Ich sehne mich danach, meine Freunde und Freundinnen endlich wieder zu umarmen. Ich werde mich also auf einen Umarmungs-marathon begeben und die mir nahestehenden Personen erst einmal so richtig drücken. •

#### RAUMREAKTION



Caroline Spirig und die Geschwister Anika und Patrick Müller sind die kreativen Köpfe hinter dem Zürcher Studio für Design und Psychologie, welches sich an der Schnittstelle von Mensch, Arbeit und Raum bewegt. Das interdisziplinäre Team – aus den Fachgebieten Psychologie, Innenarchitektur und Produktdesign – heimste seit der Gründung von Raumreaktion 2018 einige Aufträge ein. Es gestaltete u. a. die Destillerie Turicum in Zürich, konzipierte einen Co-Learning Space für das Gymnasium der Neuen Stadtschulen St. Gallen und entwarf die Räumlichkeiten von Big Kaiser in Rümlang, dem Hersteller für Präzisionswerkzeuge. Zurzeit steht die Umsetzung des neuesten Projekts an: die Gestaltung und Einrichtung der gymnasialen Oberstufe an der Alemannenschule in Wütöschingen, die Trägerin des deutschen Schulpreises 2019 war. [raumreaktion.ch](http://raumreaktion.ch)

05-20

