



Von Carmen Oster

Im Frühjahr sind viele mehr oder weniger ins Homeoffice gestolpert. Kurz darauf stand fest: Wohnen und Arbeiten, das ist eine schwierige Kombination. Melanie Fritze ist Wohnpsychologin, sie und ihre Kollegen versuchen, die gebaute Umwelt so anzupassen, dass Menschen gut wohnen und arbeiten können, denn „Räume wirken auf uns und das meist ganz unbewusst“. Ihre Tipps für Wohnen und Arbeiten unter einem Dach lauten:

**Die Trennung.** Im Homeoffice fällt es vielen schwer, eine Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen. Umso wichtiger ist es, zumindest Zonen zu schaffen. Hierfür lassen sich Raumteiler, Vorhänge oder eine kleine Trennwand einsetzen, um in freien Stunden etwas mehr Abstand zwischen sich und die Arbeit zu bringen. „Hier geht es nicht ums bewusste Wahrnehmen, aber wir verarbeiten sehr viele Reize ganz unbewusst und es passiert etwas

in uns, wenn wir Akten und Computer sehen, die man mit Arbeit assoziiert.“

**Der Raum.** Nur wenige können sich über den Luxus eines eigenen Arbeitszimmers freuen. Also müssen andere Räume „umgewidmet“ werden. „Für mich wäre das Schlafzimmer aber immer die letzte Wahl“, so Fritze. Es soll allein der Erho-

lung dienen. Bei der Auswahl sollte man darauf achten, welches Zimmer sich für die berufliche Tätigkeit am besten eignet. Beispielsweise: Brauche ich viel Tageslicht oder besonders viel Ruhe? Einen weiteren Tipp hat die Expertin auch für all jene, die an ihrem Esstisch arbeiten. „Hier sollte man bei der Arbeit einen anderen Sitzplatz

wählen als beim Essen. Damit man diesen nicht unbewusst immer mit der Arbeit verbindet.“

**Kinder im Homeoffice.** „Hier kommen wir in den psychologischen Bereich“, erklärt die Wohnpsychologin. Denn in vielen Fällen liege das Problem nicht bei den Kindern, sondern den Erwachsenen selbst. „El-



Eltern sollten vor allem eines sein: „Konsequent“, sagt Wohnpsychologin Melanie Fritze ADOBE STOCK (5)

## Alle(s) unter einem Dach

Homeoffice: Wohnpsychologin Melanie Fritze gibt Tipps, wie man Wohnen und Arbeiten so angenehm und konfliktfrei wie möglich unter einen Hut bringen kann – für alle Beteiligten.

### 4 Dinge, die man ganz einfach aus Kaffeesatz zaubern kann

**1 Pflanzendünger.** Kaffeesatz enthält viele Nährstoffe. Phosphor regt die Blütenbildung und die Fruchtreife an, Kalium unterstützt den Zellaufbau und Stickstoff fördert das Blattwachstum.

**2 Peeling.** Einfach mit Olivenöl mischen: Das Koffein des Kaffeesatzes kann die Blutzirkulation verbessern und die Gefäße erweitern. Die Körner im Satz sorgen für den Peeling-Effekt.

**3 Haarpflege.** Mit etwas Shampoo vermischt wird der Kaffeesatz zum Conditioner und sorgt für glänzendes, kräftiges Haar. Das eignet sich besonders für lange und dunkle Mähnen.

**4 Kratzer ausbessern.** Um Kratzer im Holz wieder verschwinden zu lassen, einfach den Kaffeesatz leicht mit Olivenöl anfeuchten und mit einem Wattestäbchen in die Rillen einreiben.



**Mikropausen tun Nacken und Augen gut – der Blick muss ab und zu in die Ferne schweifen**



tern können sich hier nur schwer innerlich abgrenzen, sie probieren häufig, beiden Rollen gerecht zu werden. Hier hilft es nicht nur der Person selbst, sondern auch den Kindern, räumlich oder zeitlich klarzumachen, das ist jetzt der Zeitumfang, wo ich bitte nicht gestört werde. Kinder verstehen das schnell, wenn die Eltern konsequent sind.“ Auch Noise-Cancelling-Kopfhörer können Eltern helfen, sich besser konzentrieren zu können. Außerdem sind sie für die Kinder ein Zeichen – Mama und Papa sind nun bei der Arbeit.

**Das Licht.** Ideal ist es, wenn es genügend Tageslicht gibt. Trotzdem kommt man um eine Lampe nicht herum. Hier sind Lichtstärke und Lichtfarbe – werden in Lux und Kelvin gemessen – entscheidend. Mel-



**Wohnpsychologin Melanie Fritze: „Räume wirken auf uns“** PRIVAT

nie Fritze rät im Homeoffice zu starkem und kühlem Licht, das dabei hilft, die Konzentration aufrechtzuerhalten. Für ein Büro ist eine Stärke von 500 Lux und eine Lichtfarbe um die 5000 Kelvin empfehlenswert. Wobei es bei der Stärke davon abhängt, ob es sich um eine Wandlampe oder eine Schreibtischlampe handelt. Ein weite-

rer Tipp: Es gibt auch dimmbare Lampen, die in Intensität und Farbe je nach Situation umgestellt werden können.

**Die Farben.** Die farbliche Gestaltung im Homeoffice richtet sich natürlich nach dem persönlichen Geschmack. Aus Sicht der Farbpsychologie ist aber ein warmes Grün mit hohem Gelbanteil empfehlenswert. Es wirkt entspannend, reduziert Stress, wirkt dabei aber nicht ermüdend. Oder ein dezentes Blau. Von Rot rät die Expertin ab, weil es überstimuliert und dementsprechend schnell müde macht. „Auch Weiß wird gerne in Büros benutzt, aber Vorsicht, es lässt die Augen rasch ermüden.“

**Ausblick.** Im Optimalfall steht der Arbeitstisch an einem Fenster, sodass man den Blick auch immer wieder nach draußen schweifen lassen kann. Für un-

## Zur Person

**Melanie Fritze** ist zertifizierte Architektur- und Wohnpsychologin. Sie war unter anderem von 2002 bis 2019 als Psychologin an der Uni Lübeck tätig. Seit 2018 hat sie ihre eigene Praxis.

**Weitere Informationen** finden Sie online unter: [wohnpsychologin.de](http://wohnpsychologin.de)

**Tipps** fürs Zusammenleben während des Lockdowns vom Institut für Wohn- und Architekturpsychologie gibt es hier:

[www.iwap.eu/wohnen-in-zeiten-der-krise/](http://www.iwap.eu/wohnen-in-zeiten-der-krise/)

sere Augen ist es wichtig, zwischendurch auch in die Ferne blicken zu können. „Wir brauchen Nahrung für die Sinne. Die Natur hat hier genau das richtige Stimulationsniveau. Deswegen ist es auch so erholsam für uns, in die Natur zu schauen“, erklärt Fritze. Aber auch jene, deren Schreibtisch an einer Wand steht, können sich ein Stück Natur ins Homeoffice holen: mit Pflanzen oder Bildern. Am besten viele Grünpflanzen in ordentlicher Größe zur Deko verwenden oder Bilder mit Naturmotiven aufhängen. Diese sollten aber nicht zu bedrohlich wirken. Wenn man einen dunklen Wald an der Wand hängen hat, ist das nicht so entspannend wie die grüne Wiese. „Auch wenn wir so modern sind, funktionieren wir noch wie zu Urzeiten. Alles, was eine Überlebensressource für uns darstellt, ist für uns etwas Positives. Der seichte See beispielsweise, da bekomme ich mein Wasser und meine Nahrung her. Bilder wie dieses lösen in uns etwas aus.“

# 968

**Euro** beträgt derzeit die durchschnittliche Miete für eine 70-m<sup>2</sup>-Wohnung in Österreich. Die Preise stiegen in den ersten drei Quartalen um fast fünf Prozent.

## Ab in die (Rest-)Mülltonne

Von der Tageszeitung bis zur PET-Flasche: Alle Abfälle, die mit einer coronainfizierten Person in Berührung gekommen sind, sollten im Restmüll landen. Dazu rät der VOEB (Verband Öster-

reichischer Entsorgungsbetriebe). Hier kann man ausnahmsweise auf Mülltrennung verzichten, damit der Abfall in Verbrennungsanlagen gelangt und die Erreger vernichtet werden.



**Ist man infiziert, sollte kurzfristig jeder Abfall im Restmüll landen**