

Mit Farben den Wohnraum gestalten

Wohnen / Farben beeinflussen den Menschen meist unbewusst, bis zu dem Zeitpunkt, an dem man sich näher damit beschäftigt.

HONDRICH Farbe entsteht durch das Zusammenspiel von Licht, dem menschlichen Auge und dem Gehirn. Die Augen bilden mit dem Gehirn eine starke Gemeinschaft, wenn es um die Wahrnehmung von Farben geht. Um Farben zu erkennen, benötigen wir Licht. Ganz selbstverständlich verarbeiten die Augen zusammen mit dem Gehirn die Wahrnehmungen. Die Farben können das Wohlbefinden beeinflussen, und somit auch die Gefühle. Deshalb sind Farben auch etwas Emotionales.

Farben beeinflussen Räume

Die Farbe allein kann die Wirkung von Räumen enorm verändern.

Hohe Räume: Soll die Raumhöhe betont werden, sollten die Wände bis oben in derselben Farbe bemalt werden. Dagegen erscheint der Raum niedriger, wenn sich die Deckenfarbe bis zirka 30 Zentimeter unter die Decke zieht. Ebenfalls niedriger wirkt der Raum, wenn die Decke in einem dunkleren Farbton als die Wände gestrichen ist.

Niedrige Räume: In lichten, hellen Farben gestrichen, wirken niedrige Räume höher. Diese Wirkung wird noch verstärkt, wenn die Decke in einer helleren Farbe gestrichen wird als die Wände.

Schmale Räume: Wenn schmale Räume breiter erscheinen sollen, so empfiehlt sich, für Decke und Wände eine helle und leuchtende Farbe zu wählen.

Grosse Räume: Selten wird ein grosser Raum verkleinert, es sei denn, die Proportionen sollen verbessert werden. Dies wird erreicht, indem zwei gegenüberliegende Wände in einer dunkleren Farbe gestrichen werden als die beiden anderen Wände. Dunkle, schwere Farben, wie zum Bei-



Solche helle Farben passen gut ins Bad oder in die Küche. Sie vermitteln ein Gefühl von Sauberkeit und Aufgeräumtheit.

spiel ein tiefes Grün oder Terrakotta, lassen die Wände herandrücken.

Unregelmässige Räume: Diese Art von Räumen werden am vorteilhaftesten in einer einzigen Farbe gestrichen, so wirken sie am besten. L-förmige Räume haben einen versteckten Nebenraum, der nur sichtbar wird, wenn man den Raum durchquert. Dieser Nebenraum kann farblich in einer anderen Farbe gestaltet werden oder er wird in der gleichen Farbe gestrichen wie der übrige Raum.

Dunkle Räume: Ist ein Raum wegen eines kleinen Fensters oder wegen seiner ungünstigen Lage

dunkel, kann das kaum verbessert werden. Farbe kann kein Licht spenden, nur Licht reflektieren. Man kann versuchen, den Raum in einer warmen, glühenden Farbe zu streichen und eine helle Beleuchtung zu wählen. Oder der Raum kann in hellen Tönen gestaltet werden, beleuchtet mit Tageslichtglühbirnen.

Jede Raumart ihre Farbe

Farbe trägt enorm zur Raumatmosphäre bei. Um in den entsprechenden Räumen die erwünschte Stimmung zu verbreiten, muss nicht das ganze Zimmer neu gestrichen werden. Manchmal reicht es aus, nur eine



Im Schlafzimmer hat es Platz für die Lieblingsfarbe, da es ein sehr privater Raum ist.

(Bilder Anna Katharina Leutert)

Wand farbig zu gestalten. Wenn die Farbauswahl schwerfällt, kann Hilfe bei Fachleuten holen.

Wohnräume: Neutrale Farben sind für ein Wohnzimmer immer richtig, denn es sollte verschiedene Personen für eine längere Zeit darin wohl sein. Neutrale, eher helle Farben wirken entspannend und strengen die Augen nicht an. Es ist einfach in solchen Räumen Akzente zu setzen, zum Beispiel mit bunten Kissen oder einem farbigen Bild. Solche Akzente lassen sich auch gut austauschen, vielleicht sogar je nach Jahreszeit.

Küche: Es sollten helle und schlichte Farben gewählt wer-

den, da dunkle zusammen mit Hochschränken leicht düster wirken könnten, besonders wenn die Küche eher kleine Fenster hat. Meist stehen in einer Küche viele Elektrogeräte, sie bestimmen das Bild mit. Auf die Farbe und das Material der Geräte muss deshalb besonders Rücksicht genommen werden. Ebenfalls auf die Farbe des Fussbodens achten. Experimente mit starken Farben und leuchtenden Kontrasten sollten eher in einem anderen Raum ausprobiert werden. In der Küche wird viel gearbeitet und sie ist oft das Zentrum der Familie, da würden zu lebendige Farben aufdringlich

wirken. Wenn zudem in der Küche gegessen wird, ist auf eine ruhige, unaufdringliche Atmosphäre zu achten.

Badezimmer: Verständlicherweise sollte ein Badezimmer immer frisch und sauber aussehen. Weiss- und Blau-Kombinationen sind da die absoluten Favoriten. Aber auch andere Farbtöne sind möglich, um genau diese Wirkung zu erzielen. Vielleicht ist es gut, bei der Wahl der Farben daran zu denken, dass das Bad der erste Raum ist, den wir am Morgen betreten.

Schlafzimmer: Weil Schlafzimmer sehr private Räume sind, können dort Lieblingsfarben dominieren. Trotzdem ist es wichtig, nicht zu lebendige Farben zu wählen, man möchte ja auch gut schlafen. Starke Kontraste und kräftige Töne könnten dies verhindern. Luftige Gardinen in hellen Tönen, kuschlige Kissen und Decken in den Lieblingsfarben schaffen Behaglichkeit.

Arbeitszimmer: Meistens beherbergt ein Arbeitszimmer viele Bücher und Geräte, wie Computer und Drucker. So darf es hier eine kräftige anregende Farbe sein. Vielleicht passen sogar Orange oder Türkis. Zu bunte und allzu knallige Farben hingegen könnten von der Arbeit ablenken.

Kinderzimmer: Hier darf es, nebst den vielen Spielsachen und Büchern, bunt und praktisch zu und her gehen. Mit einfachen, nicht zu teuren Möbeln kann wieder Ordnung geschaffen werden. Vielleicht könnte ein Stück einer Wand oder ein Schrank gar mit Wandtafel Farbe gestrichen werden, sodass die künstlerische Begabung der Kinder ohne Kummer gefördert werden kann.

Anna Katharina Leutert, Informa

Auf steinigem Boden wachsen keine Lösungen

Beratung / Alle Menschen haben Probleme. Für deren Lösung braucht es fruchtbaren Boden, genau wie bei der Ansaat im Garten und auf dem Feld.

ZOFINGEN Steiniger Boden und Probleme sind manchmal schwierig zu erkennen. Was auf den ersten Blick nach fruchtbarer Erde aussieht, kann sich später als steiniger Boden entpuppen. Wenn Probleme also nicht oder nur schlecht sichtbar sind, wie erkennen wir sie? - Genau gleich wie bei der Ansaat von Getreide: Die gesäten Pflanzen wachsen nicht, nur schlecht und es gedeiht Unkraut. Oder eben, wenn wir das gewünschte Resultat nur teilweise erreichen oder es ganz ausbleibt. Ebenfalls ein wichtiger Hinweis auf Probleme kann sein, wenn wir den Eindruck haben, andere legen uns Steine in den Weg.

Ziele setzen, um zu ernten

Haben wir uns überhaupt ein Ziel gesetzt? - Vielleicht ist genau das der Grund für unser Problem. Denn wer den Boden bearbeitet, düngt und pflegt, jedoch nicht weiss, was er ernten will, wird weder das richtige Saatgut säen, noch die Arbeiten richtig ausführen.

Auf Landwirtschaftsbetrieben ist es deshalb wichtig, dass Bäuerin und Bauer Wünsche und



Lösungen wachsen wie Getreide auf fruchtbarem und nicht auf steinigem Boden.

(Bild Nicole Amrein)

Ziele haben. Genaugenommen Wünsche und Ziele für die nächsten drei bis fünf Jahre. Was wollen wir in dieser Zeit erreichen? Bäuerin und Bauer können dabei unterschiedliche Wünsche und Ziele haben. Jede und jeder soll seine eigenen Ziele erreichen

können. Haben wir uns ein Ziel gesetzt und doch ein Problem, gilt es, das Ziel zu hinterfragen. Haben wir es uns richtig gesetzt oder haben wir es uns anders vorgestellt?

Haben wir uns ein attraktives Ziel gesetzt, gilt es, fruchtbaren

Ansaat von Lösungen:

1. Problem erkennen
2. Ziel setzen oder hinterfragen
3. Probleme als Chance des Wachstums erkennen
4. Über Lösung nachdenken
5. Lösung Schritt für Schritt umsetzen na

Boden zu schaffen. Der fruchtbare Boden ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg. Bäuerin und Bauer wissen, wie das geht - im Garten oder auf dem Feld. Neben der kurzfristigen Saatbeetbereitung gehören auch längerfristige Massnahmen wie die Bodenanalyse, Düngung, Bodenbearbeitung, Fruchtfolgeplanung usw. dazu. Da muss einiges berücksichtigt werden. Beim Lösen von Problemen ist das auch so. Es gibt viele Faktoren, die dazu beitragen. Ein entscheidender Faktor ist der Mensch bzw. die Bäuerin und der Bauer selbst. Oft nehmen Menschen Probleme zu ernst.

Wir vergessen, dass Probleme eine Chance zum Wachsen darstellen. Statt am Problem herumzustudieren, sollten wir so schnell wie möglich über eine Lösung nachdenken. Dann wird aus dem Problem eine Herausforderung. Und jede Herausforderung hat das Potenzial, uns etwas Wichtiges zu lehren. Herausforderungen machen jeden von uns stärker und um viele Erfahrungen reicher. Glauben wir an unseren Erfolg und gehen wir den Weg bis dorthin Schritt für Schritt.

An Problemen wachsen

Am Anfang erscheinen die relativ leichten Dinge schwer. Aber die schweren Dinge fallen später relativ leicht. Genau wie auf dem Feld und im Garten. Ist es beim ersten Mal schwierig, in einer geraden Linie zu pflügen oder die Beete im Garten einzuteilen, erledigen wir diese Arbeiten Jahre später mit links. Wachsen wir an unseren Problemen, denn genau dafür sind sie da. Und mit Unterstützung durch einen Coach oder die landwirtschaftliche Beratung an der Seite geht es noch viel einfacher. Nicole Amrein

ZUR PERSON



Nicole Amrein

Zusammen mit ihrem Mann sowie mit Unterstützung der Schwiegereltern und ihren zwei Jungs im Vorschulalter führt Nicole Amrein einen Milchwirtschafts- und Original-Braunvieh-Zuchtbetrieb im Luzerner Hinterland. Zudem leitet sie die Sparte Bäuerinnen und Gesundheit am Strickhof ZH. Als Coach Amrein bietet sie Coaching an, damit Menschen in der Landwirtschaft glücklich und erfolgreich leben und ihre Ziele erreichen können. www.amrein-landwirtschaft.ch