

SLOW ist das Akronym für

S – SUSTAINABLE / NACHHALTIG
L – LOCAL / REGIONAL
O – ORGANIC / BIOLOGISCH
W – WHOLE / GANZHEITLICH

Schöne

MEINE WELT



Ankommen, durchatmen, wohlfühlen – für Innenarchitektin Martina Velmeden ist das so wichtig wie ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Was es dafür braucht, ist Mut. Mut, sein eigenes Ding zu machen.

alverde: Wenn wir länger an einem Ort leben, verändern wir ihn ganz automatisch und er uns. Das haben Sie bereits als Kind erfahren.

Martina Velmeden: Ich hatte ein klassisches 70er-Jahre-Kinderzimmer, in dem ich mich überhaupt nicht wohlfühlte. Für mich als hochsensibler Mensch war es die totale Reizüberflutung an Farben, Mustern und ungemütlichen Materialien. Ich reduzierte, überpinselte die schrillen Mustertapeten in einem hellen Sandton und sorgte mit einer Handvoll Reispapierleuchten für behagliches Licht. Ein heller Baumwollstoff kam an die Fenster und aufs Bett. Irgendwann fühlte ich mich in meinem Zimmer so wohl wie in meinem Lieblingspulli. So „entstand“ schon früh ein Leitfaden, mit dem ich heute anderen helfe, sich zu Hause wohlfühlen.

In manchen Räumen fühlen wir uns gleich zu Hause. Was zeichnet diese aus?

Sie sind meist nach dem Prinzip Slow Living eingerichtet, haben eine gemütliche, reizreduzierte Atmosphäre. Sie sind leiser und versprechen mir auf den ersten Blick, dass sie mir guttun. Sie wirken mühelos, beruhigend, sind aufgeräumt und trotzdem einladend und warm. Sie sind weder leer noch voll und haben dennoch alles, was ich brauche. Da will ich mich gleich auf das bequeme Polstersofa fallen lassen. Da mag ich das Licht, den Holzboden, den weich aussehenden Wollteppich und die ausbalancierten Farben. Die Einrichtungsgegenstände sind aus Naturmaterialien. Es gibt persönliche Gegenstände und dazwischen genug Platz zum Gehen. Es sind Räume, in denen ich im wahrsten Sinne des Wortes Raum zum Durchatmen finde und die mir vielleicht noch einen genialen Blick in die Natur schenken. Keine Showrooms für andere, sondern Räume, die bedürfnisorientiert eingerichtet sind.

Bedürfnisse sind doch aber verschieden. Wie finde ich heraus, was mir guttut und was nicht?

Indem Sie sich fragen: „Was brauche ich eigentlich?“ statt: „Was will ich haben?“. Was ich haben will, ändert sich mehrmals täglich. Wenn ich danach gehe, gestalte ich sicher an meinen Bedürfnissen vorbei und ressourcenschonend ist es auch nicht. Was ich brauche, ist in mir drin. Es lohnt sich also, bei sich auf Spurensuche zu gehen und zu überlegen, welche Wohnungen einem als Kind schon immer gefallen haben.

UNSERE EXPERTIN



MARTINA VELMEDEN
INNENARCHITEKTIN

Für Innenarchitektin Martina Velmeden ist unser Zuhause unsere „dritte Haut“: „Wir verbringen 90 Prozent unseres Lebens in geschlossenen Räumen, 60 Prozent davon zu Hause. Deshalb sollten wir die Gestaltung nicht dem Zufall und schon gar nicht modischen Trends oder spontanen Impulskäufen überlassen.“

MEHR UNTER
martina-velmeden.de

Was man gerne ansieht, benutzt, anfasst, riecht, hört und schmeckt. Wenn Räume an unseren sinnlichen Bedürfnissen vorbeigehen, müssen wir uns an sie anpassen. Das kostet Energie. Dabei wollen wir doch gerade zu Hause unsere Akkus wieder aufladen. Und da ist weniger mehr. Das entschärft auch unseren Alltag: weniger aufräumen, weniger sauber halten und dafür besser abschalten. Und sicher führt mich meine Lieblingsfarbe eher zum Ziel, auch wenn sie gerade nicht im Trend liegt. Einen Plan zu haben und sich daran zu

halten ist die beste Voraussetzung, um zu verhindern, dass sich spontan gekaufte Deko ansammelt und zur Reizüberflutung beiträgt.

Gar nicht leicht – vor allem für diejenigen, die viel in den sozialen Medien unterwegs sind.

Da sich unser Leben ständig ändert und mit ihm unsere Bedürfnisse an unser Zuhause, sollte es zur Gewohnheit werden, mehr danach zu gehen, was Sie brauchen, und weniger impuls gesteuert nach dem zu gehen, was Trend ist. Ansonsten hört der Wettlauf nie auf und Sie finden nie zu entspannter Ruhe, die Sie doch eigentlich suchen. Ob etwas für mich richtig ist, erkenne ich daran, dass ich über längere Zeit immer wieder daran hängen bleibe. Das können ähnliche Inspirationen in Zeitschriften und Wohnbüchern sein oder ein Sofaklassiker in dem Laden um die Ecke, auf den ich mich immer wieder setze. Instinktiv weiß ich irgendwann, wann es „mein Ding“ ist oder nur eine Eintagsfliege.

Was, wenn mir das neu gekaufte Sofa auch nicht weiterhilft und ich mich zu Hause einfach nicht wohlfühle?

Tragen Sie zusammen, was Sie wirklich an Ihrem Zuhause stört, am besten raumweise. Dann tragen Sie zusammen, was Sie bereits an Ideen haben. Erstellen Sie ein Moodboard und achten Sie auf Wiederholungen. So finden Sie Ihr Thema. Reduzieren Sie all Ihre Inspirationen auf maximal fünf Raumbilder, die die



stärkste Anziehung auf Sie ausüben und in Summe die meisten Details haben, die Sie mögen. So können Sie herausfinden, was „mit Ihnen spricht“, wo Sie sich atmosphärisch hingezogen fühlen. Die wichtigste aller Fragen ist aber immer: „Was brauche ich?“ Viele Menschen fühlen sich deshalb in ihren Wohnungen nicht wohl, weil ihre Räume oft zu voll und zu zusammengewürfelt sind. Neben genug Stauraum, am besten mit geschlossenen Fronten, gilt: nur so viele Einrichtungsgegenstände wie nötig. Lassen Sie alles Überflüssige weg. Es führt kein Weg am Loslassen

vorbei. Sonst sammelt sich automatisch wieder mehr an. Allein die Frage, ob ein „Mehr“ an Dingen auch ein „Mehr“ an Wohn- und Lebensqualität gebracht hat, verneinen die meisten meiner Klienten.

Über die Reduktion auf das mir Wesentliche finde ich also zu meinem persönlichen Wohnstil zum Wohlfühlen?

Ich habe mich viel damit beschäftigt, wie guter Stil entsteht, und dafür Vorbilder „studiert“. Stil zu haben ist eine Lebensaufgabe. Stil zeitgemäß zu halten genauso. Unter Stil verstehe ich etwas Konstantes, was ich wiedererkenne, aber was trotzdem nicht starr bleibt, sondern sich mit der Zeit verändern darf. Eine Art Muster, etwas Verlässliches, eine Aussage, die ich nicht ständig ändere. Stil hat daher auch etwas mit „Nein“ sagen können zu tun. „Nein“ zu allem, was ich nicht bin oder sein möchte. Stil ist etwas, was mich ausmacht und was andere Menschen als „typisch“ für mich bezeichnen. ●

SLOW LIVING HOME

Slow Living beschreibt eine Haltung, die aus der Gegenbewegung zum Fast-Food-Trend in den 80ern erwuchs und vom Essen über Reisen bis hin zum Wohnen alle Lebensbereiche umfasst. Es geht um einen achtsamen, bewussten und entschleunigten Lebensstil, bei dem wir uns Zeit für das uns Wesentliche nehmen. „Slow Living ist wie eine Art Stopptaste“, so Martina Velmeden.

