

Living

[interior fashion]
more than furniture

1 | 2024 | extra

Slow Living: „Achtsam gestaltete Räume geben Energie“



„Achtsam gestaltete Räume geben Energie“

Martina Velmeden ist Expertin für Slow Living. Als Innenarchitektin aus Heidelberg betreut sie private Projekte, berät aber auch Unternehmen zu Corporate Branding und Office Design. Im Gespräch mit InteriorFashion erklärt Velmeden, wie man Räume achtsamer gestaltet, welche Materialien man für Slow Living einsetzt und wann man das Smartphone zu Hause lassen sollte. | Interview: Martina Metzner

InteriorFashion: Slow Living – was kann man sich darunter vorstellen?

Martina Velmeden: Slow Living steht für eine bewusste Lebenseinstellung. Vor 100 Jahren haben die Menschen 100 Dinge besessen, heute sind es mehr als 10.000 Gegenstände. Aber verbessert das unser Leben? Ich würde sagen nein. Während wir materiell überladen sind und viele zeitsparende Geräte nutzen, fehlt es uns an Ruhe, Entspannung und Zeit. Meine Großmutter hat schon immer Slow Living praktiziert. Sie hat ganz bewusst Pausen eingelegt, um achtsam zu sein und sich Energie zu holen. Während ihre Waschmaschine lief, hat sie Kaffee getrunken und nicht fünf Sachen parallel gemacht. Das finde ich smart. Ich bin der Meinung, dass unsere Räume sich daran orientieren sollten. Schlaf, Ernährung, Bewegung, Sport und auch unsere Räume sind für mich Werkzeuge, die wir für unser Wohlbefinden und für mehr Energie nutzen können.

IF: Wie gestaltet man Räume nach Slow Living?

Velmeden: Als Jugendliche habe ich ungefragt eine Zimmereinrichtung aus dem Quelle-Katalog bekommen. Nach den damaligen Maßstäben war sie schön und modern. Für mich war sie zu viel, es war zu voll, gemustert, gestreift, gepunktet. Ich war als hochsensibler Mensch völlig reizüberflutet. Irgendwann habe ich diese Tapeten überstrichen, Reispapierleuchten aufgehängt, alles sehr minimalistisch, aber atmosphärisch. Und das ist auch meine Herangehensweise: Wir sollten Räume mehr für Atmosphären und vor allem für alle Sinne gestalten. Und die schafft man nicht durch noch mehr Deko. Oft sind die Räume zu voll. Das stresst.

IF: Wie gehen Sie bei Ihrer Interior-Beratung vor?

Velmeden: Es geht mir neben der Funktion und der visuellen Ästhetik um die sinnliche Wahrnehmung im Raum. Hören, Fühlen und der Geruchssinn sind genauso wichtig. Mit einem ausbalancierten Konzept aus Design, Materialien,



An japanischen Räumen schätzt Martina Velmeden die Klarheit. Foto: Jonas Bjerre-Poulsen, Karimoku Case

Räume mit allen Sinnen erleben – darauf kommt es bei Slow Living an. Foto: Sandie Lykke Nolsøe, Norm Architects

Oberflächen, Licht und Farbe schaffe ich eine gute Atmosphäre. Teppiche und Vorhänge bringen zusätzlich Behaglichkeit und Weichheit in die Räume, dienen aber auch der Akustik. Ich frage meine Kundinnen und Kunden, wie ihr Alltag aussieht, was sie brauchen, damit er funktioniert. Viele haben oft schon viel



Geld für ihre Einrichtung ausgegeben – aber sind unglücklich damit.

IF: Können Sie ein konkretes Beispiel nennen?

Velmeden: Eine Kundin habe ich gefragt: „Haben Sie auch ein eigenes Zimmer?“ Da brach sie in Tränen aus. Durch das Großziehen der Kinder war sie immer zu kurz gekommen. Virginia Woolf hat ja nicht umsonst gesagt: „Frauen sind nicht die schlechteren Schriftstellerinnen. Sie haben einfach nur keinen eigenen Raum“. Das meine ich mit „Räume sind Möglichmacher“.

IF: Sie zitieren immer wieder den Scandi-Stil ...

Velmeden: Das ist ein sehr gefragter Stil, vor allem bei der Generation der Baby-boomer. Mit dem Scandi-Stil ist man safe und nachhaltig, weil es sich dabei um zeitlosen, hochwertigen Innenausbau und um Design-Klassiker handelt, die hochwertig verarbeitet sind. So entstehen Räume mit Seele, die altern dürfen, aber nach zehn Jahren immer noch zeitgemäß aussehen.

IF: Natürliche Materialien wie Holz, Wolle, Stein, Lehm sind aktuell stark gefragt ...

Velmeden: Im Moment dreht sich vieles um natürliche Materialien und speziell um Lehmputz. Das hat auch nachhaltige oder bauphysiologische Gründe, weil er für ein gesundes Raumklima sorgt. Man sieht Lehmputz viel auf Instagram. Er gibt Oberflächen Tiefe und sorgt bereits in leeren Räumen für Atmosphäre. Meine Kundinnen und Kunden wollen immer mit dem Sofa anfangen. Es muss aber alles zusammen gedacht werden – vor allem Boden, Wand und Decke und alle Bauelemente.

IF: Gibt es einen Raum, der zum Entspannen besonders wichtig ist?

Velmeden: Viele können im Schlafzimmer nicht mehr abschalten, weil es mittlerweile auch mit digitalen Endgeräten ausgestattet ist und oft als Abstell-



Slow-Living-Expertin Martina Velmeden. Foto: Michaela Krauss-Boneau

kammer dient. Nach dem Motto: Da schlafe ich ja nur, da mach ich eh das Licht aus. Ein völlig unterschätzter Raum. Hier sollte ich zur Ruhe kommen. Textilien sind wichtig: Das Schlafzimmer soll zum Kuscheln einladen. Es soll ein Raum sein, auf den ich mich richtig freue. Dazu gehören auch Rituale wie feste Schlafenszeiten, ein Buch in die Hand nehmen.

IF: Seit der Pandemie arbeiten wir mehr zu Hause. Wie kann man das achtsam gestalten?

Velmeden: Ein Homeoffice muss mir einen guten Übergang zwischen Arbeit und Feierabend ermöglichen. Wie integriere ich das? Ideal ist natürlich ein separater Raum. Wenn der nicht vorhanden ist, sollte man das Homeoffice so integrieren, dass man nach der Arbeit nicht

„Lehmputz gibt Wänden Tiefe und sorgt für Atmosphäre.“

IF: Woher nehmen Sie Ihre Inspirationen?

Velmeden: Mir imponiert immer, wenn eine Einrichtung gewachsen ist und Menschen aus aller Welt etwas zusam-

mengetragen haben. Ich habe zum Beispiel einen asiatischen Raum. Japan inspiriert mich. Ich habe mein erstes Studium der Betriebswirtschaftslehre finanziert, indem ich als Flugbegleiterin gearbeitet habe. Ich bin nur Langstrecke geflogen, da waren Erholung und Schlaf sehr wichtig. Ein Hotelzimmer muss sehr viel können. In Tokio waren die Hotelzimmer am behaglichsten: Sobald ich die Tür hinter mir zu machte, war Ruhe und die Megastadt blieb draußen. Ich liebe ästhetische Alltagsgegenstände. Davon gab es reichlich: Ein Tee-Service auf einem traditionellen Lacktablett, edler Sencha-Tee, dicke Handtücher, hochwertige Bettwäsche, genug Kissen und handgefertigte Seife, die entspannend duftete. Kam ich morgens dort an, konnte ich das Tageslicht mit

Schiebepaneeelen aus Washi-Papier weg dimmen. Die absolute Liebe zum Detail.

IF: Was tun Sie persönlich für Achtsamkeit und Ruhe im Alltag?

Velmeden: Ich gehe spazieren und lasse dabei das Smartphone immer zu Hause – auch im Fitnessstudio, wo andere gewöhnlich immer auf ihr Smartphone blicken. Aber wir sind analoge Wesen und so sollten auch unsere Räume sein. Slow Living ist ein bewusster täglicher Umgang mit der analogen Welt, mit der Natur und mit allem, was uns Energie geben kann. Auch gemeinsam mit Freunden lachen gehört dazu. Dann braucht man auch keinen teuren Detox-Urlaub mehr, wo man das Smartphone an der Rezeption abgibt.

www.martina-velmeden.de



Minimalistische Räume und natürliche Materialien sorgen für Ruhe und Entspannung. Fotos: Karimoku Case | Norm Architects