

Wenig Platz, viel Wohlfühlen: Wohnen auf kleinem Raum

ADA spricht mit Sandra Gabriele über Raumgefühl, mentale Balance und Einrichtungslösungen für kompaktes Wohnen

Kleine Räume können erstaunlich viel Geborgenheit schenken. Vorausgesetzt, sie sind bewusst gestaltet. Wohnpsychologisch betrachtet prägt begrenzter Platz unser Wohlbefinden stärker, als vielen bewusst ist: Licht, Ordnung und klare Strukturen schaffen dabei Ruhe. Multifunktionalität gibt Freiheit zurück.

Im Gespräch mit ADA erklärt die psychosoziale Beraterin DI (FH) Sandra Gabriele, MSc., wie kompaktes Wohnen auf uns wirkt und warum es uns sogar entspannen kann. ADA zeigt dazu Wohnlösungen, die aus 45 m² gefühlt 70 m² machen: modulare Sofas, flexible Funktionen und Möbel mit durchdachtem Stauraum.

In einer Zeit, in der Urban Living, steigende Wohnkosten und kleinere Grundrisse unseren Alltag prägen, wird bewusstes Wohnen zum Gegenpol. Mindful Living schenkt Klarheit, Leichtigkeit und das Gefühl, zuhause wirklich anzukommen – unabhängig von der Quadratmeterzahl.

Sandra Gabriele begann ihre Laufbahn als Bauingenieurin und arbeitet heute seit mehr als 10 Jahren in der psychosozialen Beratung. Sie verbindet architektonisches Fachwissen mit tiefem Verständnis für die Wirkung von Räumen auf unsere Psyche. In ihrer Praxis zeigt sie, wie Wohnumgebungen unser Wohlbefinden prägen und wie bewusstes Gestalten neue Lebensqualität ermöglicht. Ihre Arbeit macht sichtbar, welches Potential im Wohnen als Ressource steckt.



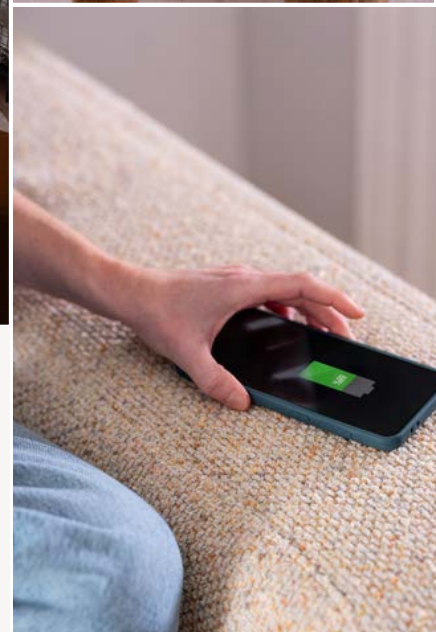
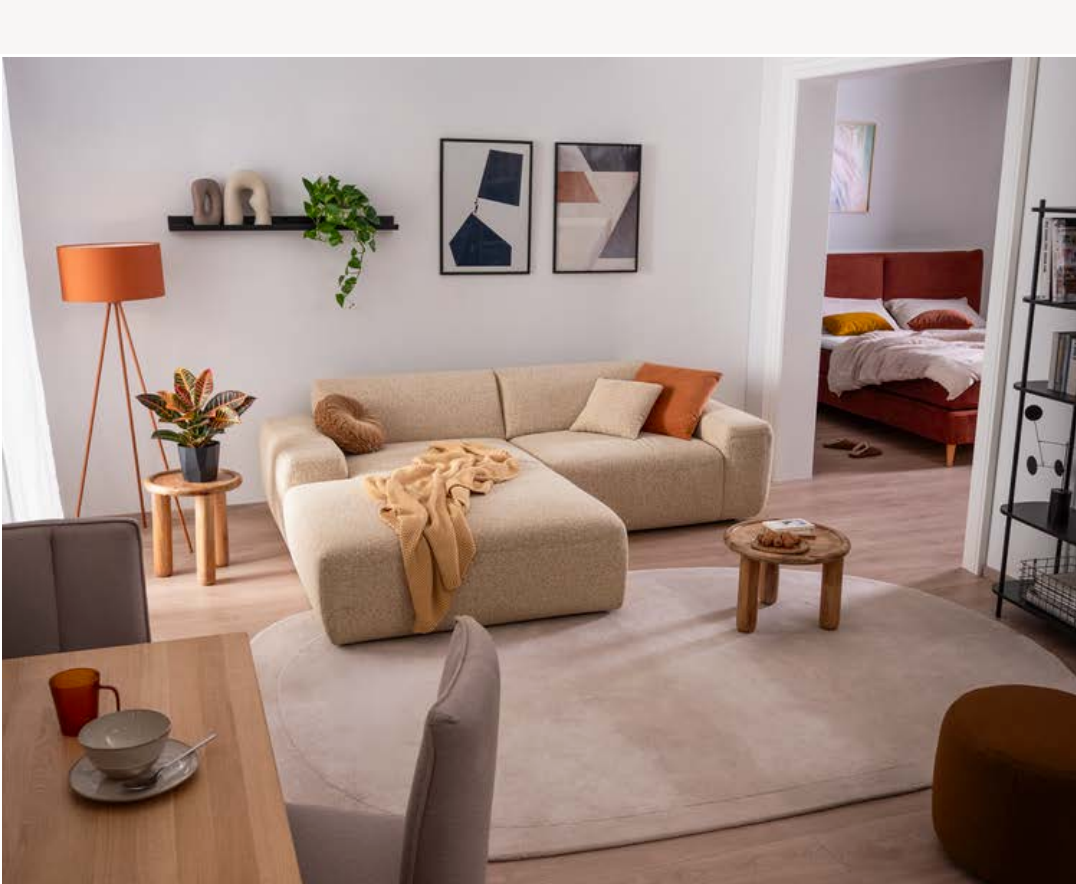
1. Viele Menschen leben heute in deutlich kleineren Wohnungen als früher.

Welche psychologischen Grundbedürfnisse müssen kompakte Räume erfüllen, damit wir uns wirklich wohlfühlen?

Unser Zuhause gibt uns Sicherheit, Geborgenheit und Identität – unabhängig von der Größe. Wichtig sind Klarheit und Ordnung. Unsere eigenen vier Wände sind ein Ort für Selbstentfaltung. Dabei können auch kleine Räume Gemütlichkeit, Ästhetik und Raum für soziale Begegnung bieten. Erst dann fühlen wir uns wirklich zu Hause.

2. Welche Rolle spielen Farben, Materialien, Textilien und Licht in kleinen Wohnungen?

Farben und Materialien wirken direkt auf unsere Stimmung. Helle Töne oder gezielt eingesetzte Farbakzente können kleine Räume optisch weiten. Strukturierte Materialien, weiche Textilien und bewusst gesetztes Licht schaffen Tiefe, Wärme und Persönlichkeit. Entscheidend dabei ist, dass die Gestaltung zum eigenen Lebensgefühl passt.



Klein, aber oho: sanfte Farben, verschiedene Materialien und Pflanzen machen kleine Wohnräume gemütlich und lebendig. Das Sofa PINEA ist mit einer induktiven Ladestation dabei besonders smart und sagt "bye bye" zu ungemütlichem Kabelsalat im Wohnzimmer.

3. Viele Wohnungen müssen heute mehrere Funktionen – zum Beispiel für Schlafen, Arbeiten, Essen und Entspannen – erfüllen. Wie gelingt eine Zonierung, die trotz Multifunktionalität Klarheit schafft und trotzdem wohnlich und gemütlich bleibt?

Mit flexiblen Möbeln, cleverer Beleuchtung und mobilen Raumteilern lassen sich Funktionen wie Schlafen, Arbeiten oder Entspannen harmonisch kombinieren. Besonders wichtig: Stauraum schaffen, damit Ordnung leichtfällt und der Raum offen und ruhig bleibt. Wichtig ist, dass Räume intuitiv nutzbar bleiben, ohne ständig umgebaut werden zu müssen.



4. Was läuft beim Einrichten kleiner Wohnungen oft schief – und wie gelingt es besser?

Häufige Fehler sind zum Beispiel zu wenig Licht, zu viele Farben oder offene Regale. All das stört die Harmonie. Lieber weniger Farben pro Raum, geschlossene Stauraummöbel nutzen und ein durchdachtes Farbkonzept erarbeiten – dabei gilt zuerst die Stoffauswahl, dann die Wandfarbe. Auch Proportionen und Symmetrie helfen, Räume optisch zu vergrößern und Ruhe zu schaffen.



Innovativer Stauraum bietet Platz für Decken und Kissen. Damit ist schnell aufgeräumt – ein wichtiger Faktor, um visuelle Unruhe zu vermeiden.

5. Wenn mehrere Menschen – Paar oder WG - auf engem Raum wohnen: Wie lässt sich eine gute Balance aus Privatsphäre, Rückzug und gemeinsamen Bereichen schaffen?

Ein harmonisches Zusammenleben auf kleinem Raum braucht eine gute Kommunikation. Offene Gespräche tragen dazu bei, Bedürfnisse frühzeitig zu klären und Konflikte zu vermeiden. Um den vorhandenen Platz sinnvoll zu nutzen, helfen multifunktionale Möbel. Wichtig ist auch ein Rückzugsort: Jeder Erwachsene sollte etwa 8 bis 10 Quadratmeter für sich haben. Grundsätzlich ist Rücksichtnahme im Alltag gefragt. Hier können fest gelegte Ruhezeiten sinnvoll sein. Klar definierte Gemeinschaftsbereiche stärken zudem das Zusammengehörigkeitsgefühl.

6. Zum Schluss ganz konkret: Nennen Sie drei Schritte, mit denen sich 45 m² sofort größer anfühlen.

Ein guter Anfang ist es, zu entrümpeln und alles, was bleibt, ordentlich zu verstauen. Im zweiten Schritt schaffen mehrere Lichtquellen im Raum nicht nur Helligkeit, sondern auch Stimmung und Struktur. Schließlich lassen sich mit Pflanzen und wenigen ausgewählten, persönlichen Stücken besondere Akzente setzen, die den Raum lebendig machen.

7. Und wenn sich alle Menschen an diesen einen Rat halten würden... welcher Rat wäre das?

Selbstreflexion ist der beste Ratgeber für ein ideales Wohnen.