

Wohne lieber

Warum fühlen wir uns in dem einen Zimmer pudelwohl, in einem anderen dagegen unbehaglich? Architekturpsychologen untersuchen, wie Bauweise, Farbe, Licht und Einrichtung auf die Psyche wirken.

VON KATJA GASCHLER

Wer Gemütlichkeit braucht, soll sich eine Katze anschaffen! Das empfahl der bekannte Architekt Günter Behnisch vor wenigen Jahren – und bediente damit ein altes Klischee: Architekten scheinen es nicht als ihre Aufgabe anzusehen, Häuser so zu planen, dass man sich darin wohlfühlt. Tatsächlich betrachteten viele Gebäudedesigner noch in den 1970er Jahren den eigenen Entwurf eher als Kunstwerk. Folglich ließen sie sich von ästhetischen Gesichtspunkten leiten. Die späteren Bewohner oder »Nutzer«, so die verbreitete Einstellung, könnten mangels Erfahrung, Fachwissen und Vorstellungskraft ohnehin nur wenig Sinnvolles zum Gestaltungsprozess beitragen.

Diese Sichtweise wandelte sich nach und nach. Allerdings war damit die Frage, was ein Zuhause eigentlich wohnlich macht, noch lange nicht beantwortet (siehe auch G&G 9/2006, S. 18). Anfang der 1980er Jahre wusste man nur sehr wenig darüber, wie gebaute Umwelten auf den Menschen wirken. Die Architekturpsychologie als Ableger der Umweltpsychologie steckte immer noch in den Kinderschuhen. Wer sich damals dafür interessierte, wie er sein Zuhause harmonischer oder inspirierender gestalten könne, fand kaum konkrete Hinweise.

Mangels Konkurrenz rannte daher die chinesische »Feng-Shui«-Lehre, vermischt mit westlichen New-Age-Ideen, zu Beginn der 1990er Jahre hier zu Lande offene Türen ein: Eckige Esstische wurden durch runde ersetzt, Pflanzen mit spitzen Blättern in den Hausflur verbannt und Unregelmäßigkeiten im Wohnungsgrundriss kurzerhand durch Spiegel kuriert.

Erst nach und nach mehrte sich die Zahl empirischer Studien. So ist es in den USA inzwischen nichts Ungewöhnliches mehr, bei der Planung von Gebäuden einen Architekturpsychologen hinzuzuziehen – in Deutschland rangieren die Vertreter dieses Fachs noch immer als Exoten. Zwar ist das Wissen um die Psychologie des Wohnens auch heute noch lückenhaft. Doch hat sich der Blick darauf geschärft, wie Gebäude und Räume menschlichen Bedürfnissen besser gerecht werden. Dabei erscheint auch so manche Feng-Shui-Regel in einem neuen Licht.

Im Jahr 1998 forderte der Psychologe Gary W. Evans von der Cornell University in Ithaca (USA), man möge sich stärker mit der psychologischen Wirkung von Architektur beschäftigen. Schließlich würden wir mehr als 90 Prozent unseres Lebens in Gebäuden verbringen. In Anlehnung an Erkenntnisse der Umweltpsychologie definierte Evans zusammen mit seiner Kollegin Janetta Mitchell McCoy fünf architektonische Dimensionen, die sich auf das Wohlergehen eines Menschen auswirken sollen. Ihre Namen klingen abstrakt: Stimulierung, Kohärenz, Affordanz, Kontrolle und Erholung. Doch dahinter verbergen sich gut nachvollziehbare Konzepte.

Das Ausmaß der *Stimulierung* beschreibt, wie anregend eine Umgebung auf einen Menschen wirkt. Denn nach Ansicht von Psychologen »funktionieren« wir am besten auf mittlerem Erregungsniveau – in einem Zustand also, in dem wir uns weder angespannt noch gelangweilt fühlen. Unterstützt wird diese angenehme

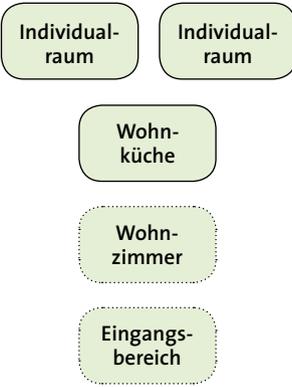
Stadt, Land, Seele

Die **Umweltpsychologie** beschäftigt sich mit der Wechselbeziehung zwischen dem Menschen und seiner natürlicher Umgebung sowie ressourcenschonendem Verhalten. Aus ihr ging Mitte der 1960er Jahre die **Architekturpsychologie** hervor, die das Erleben in gebauten Umwelten (Räumen, Gebäuden und Städten) untersucht.

ungewöhnlich



WIE ES EUCH GEFÄLLT
Unser Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden hängt davon ab, ob wir den Wohnraum nach den eigenen Bedürfnissen gestalten können.



ZUNEHMENDE INTIMITÄT
 Idealerweise liegen in einer Wohnung die privaten Zimmer hinter den gemeinsam und halb öffentlich genutzten Räumen. So können sich die Bewohner gegenüber Besuchern und voneinander leichter abgrenzen.

Mittellage, so Evans, durch eine Bauweise, die weder zu komplex noch zu eintönig daherkommt.

Dass eine mit verschiedenen Stilelementen vollkommen überladene Architektur und grelle Farben oder bunte Muster Unbehagen auslösen könnten, liegt auf der Hand. Wichtig ist jedoch auch, dass den einzelnen Bewohnern genügend Freiraum zur Verfügung steht. Das Gefühl von sozialer Beengtheit führt schnell zur Reizüberflutung, schon allein durch den steigenden Lärmpegel. Für ein gutes soziales Klima ist daher der Schutz vor Geräuschen aus der Nachbarschaft entscheidend. Aber auch die unvermeidliche Zunahme sozialer Interaktionen sorgt für Stimulation im Übermaß. Wie die Soziologin Wendy C. Regoeczi von der Cleveland State University in Ohio 2003 beobachtete, führt die räumliche Nähe nicht etwa zu einem vertrauteren Miteinander, sondern zu Rückzug oder gar aggressivem Verhalten. Verstärkt wird dieser Effekt, wenn zu der Enge in den eigenen Wänden noch eine hohe Wohndichte im Stadtviertel dazukommt.

Die zweite Dimension, genannt *Kohärenz* – der »Zusammenhalt« – spiegelt sich vor allem im Grundriss eines Hauses wider. Sie bestimmt, wie leicht wir uns darin zurechtfinden. Große Gebäude, in denen man sich in den Gängen verläuft, sind ein Beispiel für eine inkohärente Architektur; hier helfen dann nur noch aufwändige Wegleitsysteme. Dagegen profitiert die Durchschaubarkeit eines Hauses von Fenstern, die den Blick auf äußere Landmarken ermöglichen. Aber auch regelmäßige Grundrisse, wie

sie das Feng-Shui favorisiert, geben einem das gute Gefühl, den Raum zu beherrschen.

Die *Affordanz* – der Angebotscharakter – architektonischer Elemente beschreibt, inwiefern diese zu bestimmten Handlungen auffordern oder diese verhindern. Die Frage, die sich ein Architekt hier stellen sollte: Wie müssen Häuser, Räume, Gebäude gestaltet sein, um uns bei der Lebensführung optimal zu unterstützen? Schlechte Affordanzeigenschaften besitzen beispielsweise Türen, bei denen nicht sofort ersichtlich ist, ob sie nach außen oder innen aufschwingen. Auch eine isolierte Stufe im Raum ist nicht affordanzgerecht und wird immer wieder für Stolperunfälle sorgen.

Stets die Kontrolle behalten

Bei der Dimension *Kontrolle* geht es um die Möglichkeit, die Umgebung flexibel zu verändern. Können etwa Angestellte die Temperatur oder Belichtung am Arbeitsplatz nicht selbst bestimmen, führt dies zu erhöhten Stresswerten. Dasselbe gilt, wenn es keine Möglichkeit gibt, sich zurückzuziehen, sei es im Büro oder in der eigenen Wohnung. Denn »Privatheit« oder die soziale Interaktion nach eigenem Gusto zu bestimmen, tragen stark zum Kontrollgefühl bei.

Eines der vielleicht wichtigsten Designelemente in Häusern, so Evans, sei daher das Vorhandensein räumlicher Intimitätshierarchien: Im Idealfall stehen Zimmer zur Verfügung, in denen man ungestört allein sein kann, andere, die den zwanglosen Austausch mit den Mitbewohnern fördern, und schließlich auch solche, in denen man sich nach außen öffnet.



Großraumbüros: schlecht für das Arbeitsklima

In den letzten 30 Jahren sind Großraumbüros immer häufiger geworden. Sie sollen es ermöglichen, begrenzten Raum sparsam und flexibel einzuteilen sowie an organisatorische Strukturen anzupassen. Zudem hofften Büroplaner, fehlende Wände würden die Kommunikation zwischen den einzelnen Mitarbeitern erleichtern.

Inzwischen zeigen jedoch etliche Studien, dass Mitarbeiter in Großraumbüros unter Ablenkung und Unterbrechungen leiden. Beklagt werden Störungen durch Gespräche anderer Personen, klingelnde Telefone sowie das allgemeine Kommen und Gehen. 2002 stellten Forscher von der Calgary University in Kanada

bei Angestellten erhöhte psychische und physiologische Stresswerte fest, nachdem diese von einem konventionellen in ein Großraumbüro gezogen waren. Dabei nehmen laut einer australischen Studie von 2005 Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit insbesondere bei jenen ab, die sich mit komplexen Aufgaben beschäftigen müssen. Am ehesten bevorzugen noch Personen mit einfacheren Aufgaben Großraumbüros – sie beschwerten sich auch weniger über Ablenkung.

Laut einer Studie von 2007 helfen Stellwände, Störungen zu reduzieren, können sie aber nicht ganz beheben. Immerhin: je höher die Stellwände, desto zufriedener äußern sich die Angestellten.

Die zeitgenössische Architektur befriedigt nicht unbedingt das menschliche Schutzbedürfnis, merkt Riklef Rambow vom Institut für Architektur- und Umweltpsychologie in Berlin kritisch an – er hat sich eingehend mit der Kommunikation zwischen Architekt und Laie beschäftigt. Derzeit sind große Fensterfronten oder verglaste Giebelwände einfach im Trend. Dass es unangenehm ist, wenn der Nachbar einem beim Essen zuschaut und dabei womöglich noch prüft, ob man zwei gleiche Socken trägt, scheinen viele Architekten und ihre Auftraggeber nicht zu bedenken.

Kontrolle ermöglichen auch Möbel, die nach Belieben verstellt werden können. Häufig wird ein Schreibtisch intuitiv so positioniert, dass er gute Sicht in den Raum und auf ankommende Besucher gewährt – und erfüllt damit eine typische Feng-Shui-Regel. Solche Effekte können Umweltpsychologen aber besser als Feng-Shui erklären, meint Antje Flade, Wohnpsychologin in Hamburg: »Wenn Menschen lieber mit dem Rücken zur Wand sitzen, so entspricht das einfach dem Bedürfnis nach territorialer Kontrolle.«

Der *Erholung* schließlich dienen laut Evans und McCoy neben der Möglichkeit, sich zurückzuziehen, auch Designelemente, die unsere Aufmerksamkeit mühelos auf sich lenken: Das kann ein Kaminfeuer sein, ein Zimmerbrunnen, ein Aquarium oder ein Fenster mit schönem Blick in den Garten. Die erholsame Wirkung von Naturansichten ist übrigens sehr gut belegt. Schon 1984 bewies Roger S. Ulrich an der University of Delaware (Newark, USA) in einer viel zitierten Studie diesen Zusammenhang: Er beobachtete, dass Krankenhauspatienten, die nach einer Gallenblasenoperation von ihrem Bett aus in einen Park schauen konnten, schneller gesund wurden und weniger Schmerzmittel brauchten. Zudem wurden ihre Leidensgenossen, die nur auf Häuserfassaden blickten, von den Krankenschwestern als aufgewühlter und verzagter dargestellt. Viele andere Studien bestätigen inzwischen die stärkende und kreativitätssteigernde Wirkung von grünen Ansichten.

Doch was tun, wenn der Blick aus dem Fenster nun mal nur auf Straßen und Mauern fällt? Yannick Joye von der Freien Universität in Brüssel schlägt vor, möglichst viele natürliche Strukturen sowie Motive aus der Natur in die gebaute Umwelt zu integrieren: Zimmerpflanzen, Landschaftsfotos an Wänden, ja sogar Bildschirmschoner mit Naturmotiven könnten das

Wohlbefinden positiv beeinflussen. Schon eine einzige Topfpflanze, gut sichtbar vor dem Schreibtisch hingestellt, wirkt sich messbar auf die geistige Leistungsfähigkeit aus: Das beobachteten 2003 zwei japanische Forscherinnen der Doshisha University in Kioto, als sie ihre über 140 Probanden einem zehnminütigen Kreativitätstest unterzogen.

Zum Glück erlaubt jede Wohnung eine gewisse Gestaltungsfreiheit – durch die Wahl der Möbel und nicht zuletzt durch die gezielte Verwendung von Farbe. Wer zuvor in Einrichtungsratgebern schmökert, findet dort Tipps wie: »Rot regt den Appetit an, Grün beruhigt, Blau wirkt distanziert, Gelb stimmt heiter!« Dass wir auf Farben intuitiv reagieren, bestreitet niemand. Nicht umsonst ist in der Architektur das Spiel mit Licht und Farbe ein großes Thema. Dabei ist es aber gar nicht so einfach, allgemein gültige Aussagen über deren psychologische Wirkung auf den Menschen zu machen.

Andere Länder, andere Farben

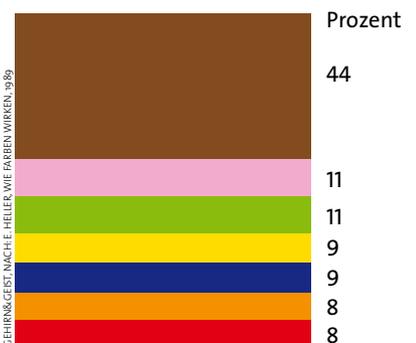
Zum einen gibt es kulturabhängige Vorlieben, denn Farben besitzen je nach Land einen anderen Symbolgehalt: In China und Taiwan etwa ist Weiß, nicht Schwarz die Farbe von Tod und Trauer. Während bei uns »Geächtete« im Lauf der Geschichte oft Gelb tragen mussten – von gelben Kopftüchern für Prostituierte im mittelalterlichen Hamburg bis hin zum gelben Davidsstern –, ist in China Gelb die Farbe der Herrscher. Solche kulturellen Unterschiede machen es fraglich, ob sich die Farbenlehre des Feng-Shui so einfach auf die westliche Kultur übertragen lässt.

Die Psychologin und Soziologin Eva Heller führte in den 1980er Jahren in Deutschland eine Umfrage mit über 1800 Frauen und Männern verschiedener Altersgruppen durch und erstellte damit eine Art Momentaufnahme der mit bestimmten Farben assoziierten Vorstellungen. Beispielsweise verbanden zu dieser Zeit rund 44 Prozent »Gemütlichkeit« mit der Farbe Braun, wobei genauso viele sie »altmodisch« fanden. Abgesehen von Mode und nationalen Vorlieben beeinflussen zudem persönliche Erfahrungen, wie der Einzelne eine Farbe empfindet: »Dieses Orange stimmt mich fröhlich, genau so sahen die Schulbusse in meiner Kindheit aus.« Oder: »Ich hasse dieses Olivgrün, es erinnert mich an die Zeit bei der Bundeswehr.«

Da verwundert es nicht, dass Studien zur Farbwirkung oft zu widersprüchlichen Ergeb-

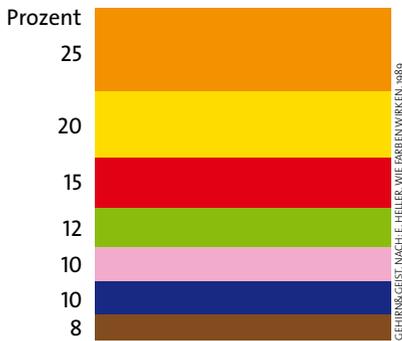


ZU OFFENHERZIG
Verglaste Fronten sehen schick aus und lassen viel Licht in die Zimmer, machen jedoch den Wohnraum auch öffentlich. Dichte Gardinen zeugen vom Wunsch der Bewohner nach mehr »Privatheit«.



TOTAL RUSTIKAL
Auf die Frage »Welche Farbe hat die Gemütlichkeit?« antworteten Ende der 1980er Jahre 44 Prozent von rund 1800 befragten Deutschen mit »Braun«.

(Heller, E., 1989)



FARBEN DER GESELLIGKEIT

Insgesamt 60 Prozent der Teilnehmer einer Umfrage verbanden warme Töne (orange, gelb und rot) mit geselligem Zusammensein.

(Heller, E., 1989)

GEBIRGSGEST. NACH: E. HELLER, WIE FARBEN WIRKEN, 1989

nissen kommen. Viele Untersuchungen leiden an methodischen Schwächen – beispielsweise wenn Farbtöne deutlich verschiedener Helligkeit oder Sättigung miteinander verglichen wurden. Patricia Valdez und Albert Mehrabian von der University of California in Los Angeles führten 1994 ein überzeugendes Experiment zur emotionsauslösenden Wirkung von Farben durch. Sie testeten insgesamt zehn verschiedene Wellenlängen, wobei sie jeweils Helligkeit und Sättigungsgrad variierten. Über einen breiten Bereich galt: je heller ein Farbton, desto wohler fühlten sich die Probanden. Mit zunehmender Intensität und Dunkelheit einer Farbe wuchs dagegen die Anspannung. Und: Erstaunlicherweise sorgten nicht rote, sondern gelbgrüne Wellenlängen für die meiste Aufregung beim Betrachter.

Gelb wie die Feuerwehr

»Die Rottöne, die in vielen Experimenten benutzt werden, sind meist stark gesättigt«, erklären die Forscher ihr Ergebnis. Daher sei es kein Wunder, dass Rot häufig mit starker Aufregung in Verbindung gebracht würde. Bei gleicher Intensität und Helligkeit erwies sich jedoch ein grüngelber Farbton als weitaus aufreizender. So hat sich neben Rot auch Gelb und Zitronengelb als Farbe bei Feuerwehrwagen etabliert.

Dazu passen die Ergebnisse von Heiko Hecht und Susanne Marschall von der Universität Mainz, die kürzlich eine Studie über die Raumwirkung von Farben durchgeführt haben. Ausgangspunkt war eine Szene aus Ingmar Bergmans Film »Schreie und Flüstern« (1972), der zum Großteil in blutrot eingerichteten Zimmern spielt (siehe Bild links). Aber ist es wirklich das Rot, wie Filmwissenschaftler postulierten, welches beim Zuschauer ein Gefühl der Beengung erzeugt?

Die Forscher tauschten das Rot durch ein Gelb in gleicher Helligkeit und Sättigung aus. Ergebnis: Die Probanden, die das gelb eingefärbte Bild betrachteten, schätzten die Distanzen zwischen den Personen keineswegs geringer ein als andere Teilnehmer, denen die Originalszene präsentiert wurde. Im direkten Vergleich verliehen sie die Prädikate »warm«, »angenehm« und »beruhigend« zudem öfter dem roten Zimmer, das gelbe dagegen bezeichneten sie als »kalt«, »unangenehm« und »negativ«.

In ihren jüngsten Experimenten testeten Hecht und sein Mitarbeiter Daniel Oberfeld die Raumwahrnehmung in Abhängigkeit von der Helligkeit der Wand- und Deckenfarbe. Die

Probanden blickten dazu in einen simulierten Raum, bei dem Höhe und Breite sowie die Helligkeit von Wänden, Decke und Boden variierten. Überraschendes Ergebnis: Der Kontrast zwischen Decke und Wand hatte keinen direkten Effekt auf die Einschätzung der Raumhöhe. Entscheidend war allein die Helligkeit: je heller die Decke, desto höher wirkte sie; je lichter die Wände, desto größer das Zimmer.

Was von Vorteil ist, denn womöglich erleichtern hohe Decken geistige Höhenflüge: Menschen darunter kommen jedenfalls eher auf »freiheitliche« Ideen – dies bewiesen 2007 Joan Meyers-Levy und Rui Zhu von der University of Minnesota in Minneapolis. Ihre Versuchspersonen sollten in einem rund zweieinhalb oder drei Meter hohen Raum durch Umstellung von Buchstaben neue Begriffe – Anagramme – bilden. In drei Vorgaben steckten die Worte »liberated« (befreit), »unlimited« (unbegrenzt) und »emancipated« (gleichberechtigt). Tatsächlich knobelten die Probanden in den höheren Zimmern diese schneller aus. Verglichen mit den Personen im niedrigen Zimmer kreuzten sie auf einem Fragebogen außerdem öfter an, sich frei und offen zu fühlen.

Wer also einen Raum großzügiger erscheinen lassen will, sollte auf helle Farben achten. Beim Farbton selbst ist dagegen Individualität gefragt – wohl tut, was gefällt! Ideal wäre es, die Farbe in Testräumen auf sich wirken zu lassen. So gibt Hecht zu bedenken: »Abstrakt können wir uns die Wirkung einer Farbe nur schlecht vorstellen.« Zur Not muss das gute alte Pappmodell herhalten, auf dem man die Farbe großflächig aufstreicht.

Ebenso wie die Farbe haben auch die Lichtverhältnisse einen messbaren Einfluss auf unsere Psyche. Etliche Studien beweisen, dass sich helle Räume mit viel Tageslicht positiv auf die Psyche auswirken. Ergebnisse dazu lieferten zum Beispiel Untersuchungen, in denen unterschiedliche Tageslichtsituationen in Großraumbüros miteinander verglichen wurden. Denn dort befindet sich in der Regel nur ein Teil der Plätze in unmittelbarer Nähe zum Fenster. 2007 etwa befragten Forscher von der Gazi University in Ankara rund 100 Angestellte in zwei Großraumbüros: Wer weiter weg vom Fenster saß, äußerte sich deutlich unzufriedener und schätzte die räumlichen Gegebenheiten insgesamt schlechter ein.

Ob Vollspektrumlampen den Mangel an Tageslicht ausgleichen können, ist dabei fraglich: Die Eigenschaften dieses Kunstlichts wei-



DEFA-MOVIES

IN BLUT GETAUCHT

Wirkt Rot beengend? Ingmar Bergmans Film »Schreie und Flüstern« (1972) inspirierte Forscher der Universität Mainz zu einer Studie über den Einfluss von Farben auf die Raumwahrnehmung.

chen immer noch sehr stark ab von jenen des Sonnenscheins; vor allem erreichen sie nicht dessen Helligkeit. Nach Ansicht von Shelley McColl und Jennifer Veitch von der McGill University in Montreal sind diese Lampen anderen künstlichen Lichtquellen nicht überlegen: weder was Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit noch was solche auf die Gesundheit anbelangt.

Individualität ist Trumpf!

Auch Igor Knez vom Royal Institute of Technology in Schweden hat sich in den vergangenen Jahren in mehreren Studien mit der Wirkung von künstlichem Licht beschäftigt. Ihm präsentierte sich ein differenziertes Bild: Ob jemand wärmeres, rötlicheres (Farbtemperatur: 3000 Kelvin) oder kälteres, bläulicheres Licht (4000 Kelvin) bevorzugt, scheint eine Frage des Alters und vielleicht sogar des Geschlechts. Ältere Menschen fühlten sich wohler bei kühlerer Beleuchtung, bei jüngeren mochten es jedoch insbesondere Frauen eher wärmer.

Auf jeden Fall verbessere sich gleichzeitig mit der Laune auch die geistige Leistungsfähigkeit. Fazit: Um optimale Arbeitsbedingungen zu schaffen, sollte jeder die Möglichkeit haben, seine Lichtquelle selbst auszusuchen und die Helligkeit individuell zu regeln.

Der Einfluss der Architekturpsychologie wächst in Deutschland langsam, aber stetig. Nutzerorientierte Analysen, welche die späteren Bewohner aktiv mit einbeziehen, sind jedoch immer noch Mangelware. Am ehesten kommen Architekturpsychologen bei der Planung von Kindergärten, Schulen, Krankenhäusern, Wohnheimen und größeren Wohnsiedlungen zum Einsatz.

Bis auf Weiteres wird sich also der Großteil der Bevölkerung mit dem vorhandenen Wohnraum arrangieren müssen und selbst kreativ werden. Vielleicht ist Günter Behnischs Rat dabei nicht der schlechteste: Schaffen Sie sich eine Katze an oder besser gleich zwei! Warum die Samtpfoten so viel Gemütlichkeit ausstrahlen? Studien stehen noch aus, aber sogar Architekten schwören: Katzen führen uns in jeder Wohnung zielsicher zum geeignetsten Platz für ein erholsames Schläfchen. ~

Katja Gaschler ist Redakteurin bei G&G und vom Gemütlichkeitswert ihrer beiden Katzen vollkommen überzeugt.

 www.gehirn-und-geist.de/audio

www.gehirn-und-geist.de

*Studien beweisen,
dass helle Räume
mit viel Tages-
licht der Psyche
guttun*

LITERATURTIPPS

Flade, A.: Wohnen psychologisch betrachtet. Bern: Verlag Hans Huber 2006.

Gewinn bringende Lektüre für jeden, der sich für das Thema Wohnpsychologie interessiert

Flade, A.: ... oder lebst du schon? In: Gehirn&Geist 9/2006, S. 18–25.

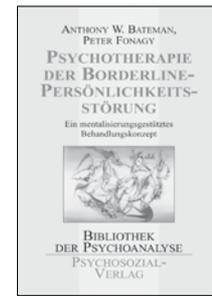
Richter, P.G. (Hg.): Architekturpsychologie. Eine Einführung. Lengerich: Pabst Science Publishers 2004. Studienbuch für (angehende) Profis

Eine Liste der zitierten Originalarbeiten finden Sie unter:

www.gehirn-und-geist.de/artikel/944062

 **Psychozial-Verlag**

Tel.: 0641/77819 · info@psychozial-verlag.de · www.psychozial-verlag.de



2008 · 512 Seiten · Hardcover
ISBN 978-3-89806-473-6

Das grundlegende und bisher einzigartige Handbuch zur erfolgreichen Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen für Psychotherapeuten und Psychoanalytiker sowie für alle, die professionell mit diesen Patienten arbeiten.

»Dieses Buch wurde sehnsüchtig erwartet.« (Glen O. Gabbard, führender Borderline-Experte und Herausgeber des International Journal of Psychoanalysis)



2007 · 240 Seiten · Hardcover
ISBN 978-3-89806-577-1

Intim, originell und witzig beleuchtet das Buch ungewöhnlich genau, wie es hilft, über Probleme zu reden.

»Luepnitz liebt ihre Arbeit, hat einen klaren, verständlichen Schreibstil und legt hier ein fesselndes und informatives Buch für Patienten, Therapeuten und all jene vor, die gut erzählte Geschichten genießen.« (Booklist)