

Achtsamkeit beim Bauen/Wohnen/Leben

Artikel für Architekturzeitschrift

Achtsamkeit entwickeln und weitergeben

Ich atme ein. Damit fängt alles an – zumindest für mich.

Ich atme aus. Damit wird es, irgendwann, enden.

Dazwischen lege ich ein bewusstes Leben mit Achtsamkeit auf immer wieder neue Dinge, Lebewesen, Gedanken, Zusammenhänge; das inspiriert – das lohnt!

Schon wenn ich geschrieben hätte: „Dazwischen liegt ein bewusstes Leben mit Achtsamkeit...“ – es wäre nicht dasselbe. Es wäre noch nicht mal das Gleiche.

Haben Sie gerade keine Zeit für diesen Unterschied? Dann nehmen Sie sich doch etwas Zeit...

Wenn Sie nun noch etwas Neugier mitbringen und wenige Minuten Ihrer kostbaren Zeit. Ich versichere Ihnen: ich schätze Ihre Zeit. Wirklich! Und mein Tipp: tun Sie das bitte auch. (Tun Sie schon? Auch beim Warten an einer roten Ampel?)

Von Beruf bin ich seit über drei Jahrzehnten freiberuflicher Architekt. Ich war Holzfäller und Buchhändler und Praktikant an anderen Stellen; war vielfältig und offen und lasse alles ineinanderfließen. Also plane ich Kinderzimmer nicht nur wie ein Architekt. Ich plane das Zimmer, den Flur davor und was dazu gehört, auch wie ein Vater, ein Kind, ein Jugendlicher; nach Farbenlehre, Feng-Shui, altem Wissen und neuer Technik, nach ökologischen Aspekten und vielen weiteren Aspekten. Ich plane und bespreche es mit allen Beteiligten vielschichtig, in Zusammenhängen.

So wie ich danach strebe, als achtsames Ganzes zu leben, arbeite ich als Ganzes. Im regelmäßigen Idealfall gelingt es, dass meine Lebenszeit ein Ganzes bleiben kann und es keinen abgetrennten Arbeitstag gibt. Dazu gebe ich Konzentration und Wahrnehmung in jedes Gegenüber, das dafür bereit ist, einen gemeinsamen Weg zu finden.

Das mache ich bewusst und immer auch für mich. Aber eben auch als stetes Angebot von persönlichem Mehrwert für meine Bauherren, für mein Gegenüber, sei es ein Handwerker, Sachverständiger, oder sonstiger Beteiligter. Mit weitem Blick nehme ich die Situation auf und gehe achtsam mit den Menschen, dem Projekt, seiner Umgebung, den Leuten, die es bauen, den Nachbarn – ja auch mit dem Sachbearbeiter um, bei dem ich vermute: „das wird mit ihm nicht einfach“. Ja: gerade mit ihm – aber eben auch mit dem Baum, der doch stehen bleiben kann, wenn wir eine Kleinigkeit anpassen. Ich bin dann schon lange weg, wenn der Baum noch steht und den Menschen Schatten, Kühle, Sauerstoff, Äpfel oder auch nur ein gutes Gefühl spendet. Ich habe schon ein Picknick mit Bauherrenfamilie unter einem solchen „geretteten“ Baum gemacht – herrlich!

Das Picknick unter einem neugepflanzten Baum war auch sehr schön – wenngleich der erst noch wachsen muss, um irgendwann die gleiche Würde und Größe zu erreichen. Aber wer weiß: vielleicht sitzen wir in Jahren nochmal unter dem gleichen Baum.

Achtsamkeit kann über Generationen verbinden! Projekte, die mit gegenseitiger Achtsamkeit geführt werden und spürbar über 08/15 hinausgehen, sind regelmäßig anhaltend positiv

angelegt. Es ist sehr erfüllend für mich, wenn ich von „Kindern“ der früheren Bauherren in gemeinsam geplante Lebensräume herein gewunken werde.

Ich kann mir diesen Gewinn fürs Leben schon vorstellen, wenn das Esszimmer noch ein gezeichnetes Rechteck ist. Also bringe ich das mit ein. Sowas kann einen Unterschied machen – einen großen! Und es kostet meist nichts. Erstmal nur den Moment der Achtsamkeit.

Aktueller Umgang mit Achtsamkeit in unserer Gesellschaft

Menschen fühlen sich zunehmend vom Begriff „Achtsamkeit“ oder neudeutsch „Mindfulness“ berührt, oftmals zunächst irgendwie angezogen.

Will man der Sache nachgehen, liest man Zeitschriften und Bücher und vielleicht absolviert man einen Kurs. Krankenkassen und Organisationen bieten dazu Seminare an. Im Fernsehen kann man Berichte sehen. Das ist meist als paralleles Erlebnis neben dem „normalen“ Leben angelegt. Natürlich kann man viel Gutes daraus in den Alltag mitnehmen.

Die Achtsamkeit, die ich mitbringe

Ich selbst habe an verschiedenen Angeboten teilgenommen und vielfältigen Nutzen daraus gezogen. In mir ist es aber angelegt, dass ich mich keiner einzelnen Richtung verschreibe, sondern ohne Tellerrand mit allem lebe, und Beruf und Leben in täglicher Verbindung stehen. Auch im Begriff „frei-beruflich“ steckt mehr, als man zunächst glauben mag. Ich verstehe ihn als Einladung zu „open mind“.

„Achtsamkeit beim Bauen“ in Deutschland aktuell:

Mit „Achtsamkeit beim Bauen“ ist in der fachlichen Diskussion so gut wie ausschließlich die Achtsamkeit gemeint, die darauf gerichtet ist, „richtig“ zu bauen. Und das ist in der Regel nach der Regel. Also: Checkliste raus und Fehler und Abweichungen strikt vermeiden.

Bauvorschriften haben wir viele: über 20.000 Regeln – man hat es schon geahnt. Immer wieder wird diskutiert, ob es zu viele sind. Muss man bei dieser Zahl wirklich noch darüber diskutieren?

Mit Vorgaben soll man in meinem Beruf gewissenhaft umgehen – dass gehört selbstverständlich fachlich mit dazu; selbstverständlich kann man dabei einiges kritisch sehen.

Natürlich: Japan

Natürlich kennt man in Japan auch das vollkommen achtsame Bauen; schauen Sie bei Interesse unter: „Ise-jingu¹“ nach. Das lässt sich nicht einfach auf Gebäude für den „Hausgebrauch“ übertragen – aber einige Gedanken und Aspekte davon sehe ich als lohnend an. Für praktisch jedermann sehr nutzbringend ist das Prinzip des „Ikigai“. Das kann auch für ungeübte Europäer sehr hilfreich sein, aus der Sinnsuche heraus und in die Sinnfindung hineinzukommen. Ikigai will aus Prinzip möglichst einfach und individuell sein- dass ist es was mir daran so gut gefällt.

¹ Eine große japanische Tempelanlage aus Holz, die seit über 1200 Jahren alle 20 Jahre komplett abgebaut und praktisch ohne Pläne neu errichtet wird; warum und wie ist sehr spannend zu lesen.

Weltmeister: Bhutan

Die Bhutaner streben im Allgemeinen nicht so sehr nach Weltmeistertiteln. Aber sie streben gemeinsam mit ihrem König nach dem Bruttonationalglück² und haben es als Anspruch seit Jahrhunderten in der Verfassung; damit sind sie natürlich Achtsamkeits- Weltmeister. Dort wird eine gerade eine ganze Stadt aus diesem Aspekt heraus gebaut; Celephu³. Damit will der König u.a. die Jugend, die innovativen Köpfe und Tatkräftigen im Land halten – oder wieder ins Land zurückholen. Auch Europäer arbeiten mit dem, was sie gut können, mit, was zeigt, dass es Schnittpunkte zwischen den Kulturen gibt.

Achtsamkeit kann auch in Deutschland mehr bedeuten. Sehr viel mehr!

Schauen wir z.B. durch „das deutsche Fenster“ auf die Achtsamkeit

Ich meine hier also nicht DIN-links, oder DIN-rechts, sondern die Achtsamkeit, die darüber hinausgeht; die den Menschen zum Beispiel Wohlgefühl mitgibt. Ein Fenster, das den Innenraum besonders macht, das den Kontakt nach außen herstellt – oder eben nicht. das Licht wandern lässt, die Wärme hineinlässt – oder eben nicht. Das Fenster selbst kann 08/15 aussehen, oder nach dem goldenen Schnitt gestaltet sein. Bei schönen, alten Kirchen sind die Fenster oft nach dem goldenen Schnitt proportioniert. Warum nicht auch bei Ihrem Haus? Wer sagt, dass in Ihrem Haus in allen Fenstern das gleiche Glas eingebaut werden muss, – wenn doch bei den Himmelrichtungen verschiedene Gläser besser wären. Sonnenschutzglas im Westen; Wärmedämmglas im Norden; normales 3-Scheiben-Glas im Süden und ein Herein-mit der-Morgensonnen-Fenster im Osten. Wir haben in Deutschland technisch sehr hochwertige Fenster und Gläser, auch ein Verdienst der Passivhaus-Bewegung und Planung. Dort macht man sich ganzheitliche Gedanken über jedes einzelne Fenster. Über dessen Größe, Ausrichtung und Beschaffenheit. Sogar an welcher Stelle der Laibung das Fenster sitzt und was später einen Schatten auf das Fenster werfen wird. Da lernt der Planer vieles – alles zum Nutzen des Bauherrn und der Umwelt. Es muss dabei kein Passivhaus-Bauherr sein, wenn der Planer es einmal gelernt hat und achtsam bei jedem Fenster ist. Bei meinem Passivhaus war es ein tägliches Erlebnis, an einem Fenster vorbeizugehen und auf der Haut zu spüren, wie die vorgeplante Sonnenwärme durch das Fenster hineingelangt, und wie wohltuend die Behaglichkeit auch im Winter ohne Heizung ist. Ein gutes Gefühl auf der Haut, und im Portemonnaie ebenso. Und es ist echtes Glück, das man an Kinder und Enkel weitergeben kann.

² Siehe z.B. Artikel aus dem Manager Magazin: Hoffmann, M. (2018, 19. März). *Manager Magazin, Hamburg, Germany.* <https://www.manager-magazin.de/unternehmen/karriere/ha-vinh-tho-vom-bruttonationalglueck-zum-unternehmensumbau-a-1197852.html>

³ Siehe z.B. Artikel von der Tagesschau: Hornung, P. & Hornung, P. (2025, 8. Mai). Traumort im Himalaya: Bhutan will Stadt der Achtsamkeit bauen. *tagesschau.de.* <https://www.tagesschau.de/ausland/asien/bhutan-achtsamkeit-100.html>

Sie haben ein altes Haus mit alten Fenstern und vielleicht auch noch unter Denkmalschutz? Auch da kann man sehr großen Gewinn -nicht nur für das körperliche Wohlbefinden erreichen- wenn man Dichtungen und dünne, aber effektive Wärmeschutzgläser einbaut. Die Aufarbeitung der alten Fenster mit ihren vielen, oft versteckten Details ist faszinierend. Dazu braucht es allerdings etwas Besonderes und sehr selten Gewordenes: einen richtig guten Fach-Handwerker. Das sind dann Genussmomente in meinem beruflichen Alltag. Für die Bauherren, die einen Blick dafür entwickeln, ist das Fenster dann nicht nur eine Geldausgabe- sondern auch eine persönliche Bereicherung mit einmaligen, nicht alltäglichen Einblicken.

Es bleibt natürlich nicht bei den Fenstern! Was kommt beim Bauen nicht alles zusammen? Der Laie ahnt es und die Fachleute wissen es – jeder brav für seinen fachlichen Teil. Als Architekt kann und sollte man die Dinge zusammenführen. Zusammenführen und Führen überhaupt kann man auf die übliche, standardisierte oder eine um Achtsamkeit erweiterte Weise. Es hat sich vieles bewährt – das sollte man weiterführen und um Achtsamkeit ergänzen. Wie hätte man es gerne? Was soll der Anspruch sein?

Auch wenn man keine neuen Fenster plant, kann man doch achtsam mit ihnen umgehen. Pflanzen Sie sich einen Apfelbaum vor das Fenster, aus dem Sie schauen. Er kann im Sommer die Hitze reduzieren und im Winter die Sonnenstrahlen in Ihr Zimmer holen –und schöne Lichtspiele an die Wand zaubern. Wenn Sie achtsam sind, werden Sie es immer wieder genießen. Vielleicht steht dort schon ein Baum oder etwas Interessantes und Sie haben es nur noch nicht beachtet. Sie können ins Sichtfeld hinein auch etwas planen, das Ihnen immer wieder eine Inspiration durch das Fenster ins Haus hineinbringt.

Wenn Sie das alles nicht machen können, gehen Sie in eine alte Kirche und betrachten aufmerksam die Fenster. Eine Bauzeit in der Gotik wäre ideal, um die Proportionen des goldenen Schnitts zu erleben. Manche dieser Kirchen hat man durch und durch nach dem goldenen Schnitt gebaut. So kann man an einzelne Bauteile immer näher herantreten und beobachten wie die Proportionen, die Aufteilung der Teile und Ornamente immer weiter nach diesem Prinzip gestaltet sind.

„Das Kleinere verhält sich zum Größeren, wie das Größere zum Ganzen.“ Mathematisch ausgedrückt ist das Verhältnis 1 zu 1,618; das klingt unspektakulär.

Genau so hat die Natur auch Ihren Arm gestaltet: „Der Oberarm verhält sich zum Unterarm, wie der Unterarm zum Ganzen.“ Und das geht bei Ihrem Arm so weiter, über die Hand bis in die Fingerspitzen. Weil ein Grieche vor über 2.300 Jahren die Natur achtsam beobachtet und gut nachgedacht hat, konnte man das von da an auf eine Formel bringen. Damit war der goldene Schnitt auf das übertragbar, was man schaffen wollte.

Wir sehen diese Gebäude, Gegenstände, Gemälde, Fotos etc., und sehr viele Menschen spüren intuitiv etwas dabei, was ihnen gefällt und guttut. Sie sammeln Wohlgefühl durch Achtsamkeit. Wenn Sie das ausdehnen können, auf weitere Dinge, Erkenntnisse und Zusammenhänge im Alltag, stärken Sie damit Ihre eigene Resilienz; dass geschieht nebenbei und wird doch immer mehr zu dem, was heute dringender denn je gebraucht wird.

Es sollte also nicht beim Fenster bleiben; es bietet sich so vieles im Alltag an: „Wie gut lässt sich denn Ihre Treppe gehen?“ „Kann eine Betonwand gut aussehen? Und wie ist es, wenn sie begrünt ist und wie, wenn die Blätter bunt werden oder abgefallen sind und nur noch die feinen Ranken zu sehen sind?“

Aber wenn es doch ein neues Fenster ist, das Sie noch planen und bauen dürfen: springen Sie nicht direkt auf das Maß, das eine Norm Ihnen vorgibt. Fenster, die nicht z.B. für Baumärkte

vorproduziert sind, werden ohnehin nach Bestellung und Aufmaß angefertigt. Die Öffnungen für die Fenster werden üblicherweise nach genormten Mauerwerksmaßen hergestellt (selbst wenn nicht gemauert wird). Sagen wir also, wir lassen uns etwas darauf ein und haben eine Norm-Höhe von 138,5 cm und dann sagen Sie: „Ich möchte ein so perfekt proportioniertes Fenster wie in Notre Dame!“ Dann also bitte 85,5cm breit! Die Norm würde Ihnen hier sagen: nimm 88,5cm – dann ist es richtig genormt. Die Baufirma würde Ihnen ebenfalls sagen: nehmen Sie 88,5cm – dann wird es günstiger.

Wenn Sie den goldenen Schnitt achtsam wahrgenommen und in sich aufgenommen haben, wenn Sie wissen, dass Ihnen Proportionen wohltun,, und zwar immer wieder, ein Leben lang: dann weiß ich, was Sie wählen werden. Und ich weiß auch, dass das achtsame Wissen um dieses kleine Detail ein neues Betrachten und Erleben der Dinge in Ihrem Leben anstoßen kann. Dann fahren wir vielleicht zum Fensterbauer und Sie erleben, wie ein Fenster gemacht wird. Das ist gerade bei Holz großartig zu sehen, zu fühlen und zu riechen. Ich kenne Fensterbauer, die sich freuen werden, wenn Sie Ihr Fenster nach dem goldenen Schnitt bestellen (weil man noch weiß, was das ist und wie gut proportioniert das Fenster aussieht). Und die nicht sagen werden, dass es teurer wird, weil sie die Maschine einfach auf das Maß einstellen, das bestellt wird, ob jemand achtsam gestaltet, oder nicht – es liegt ganz bei Ihnen. Oder dem Architekten / Begleiter/ Mentor an Ihrer Seite.

Bei einem Puzzle ist jeder Stein wichtig

Ich habe hier nur einen kleinen Bestandteil „des Bauens“ herausgenommen und diesen auch nur unter wenigen Achtsamkeits-Aspekten betrachtet. Der geneigte Leser vermag sich aber vielleicht schon vorzustellen, dass es viele Teile mit vielfältigen Hintergründen und Zusammenhängen geben wird.

Mit Achtsamkeit erschließt sich für den, der sich darauf einlässt, ein Weg, der ein Leben begleitet und immer vielfältiger, schöner und tiefer wird, je länger man ihn geht. Ein schöner Ausblick auf das Älterwerden! Und warum sollten wir damit nicht auch älter werden, wenn es doch unsere Zufriedenheit, Wohlbefinden und unsere Resilienz vermehrt?

Ich staune sehr, dass man bei der Suche nach „Achtsamkeit beim Bauen“ fast nichts finden kann. Ich staune und bin guter Dinge, denn ich bin sicher, dass es viele spannende Menschen und Momente gibt, die man auf diesem Weg treffen kann. Sie werden Projekte realisieren, bei denen sie sich vorher, währenddessen und nachher wohlfühlen und bei denen auch andere etwas davon spüren können. Aus und durch Achtsamkeit entstehen so reale Werte, die man an kommende Generationen weitergeben kann.

Bis dahin verbessern Sie selbst Ihre Chance auf ein bereichertes, gesünderes und längeres Leben. Das man mit Achtsamkeit länger und gesünder leben kann, scheint sich wissenschaftlich gerade zu bestätigen!

Einige Menschen habe ich schon getroffen, die mir ebenfalls auf meiner Reise Vielfalt, Zufriedenheit, Schönheit und Tiefe gebracht haben. Man kann dabei nur gewinnen.

Seien Sie nach innen und außen achtsam!
(auch an der roten Ampel ;-)

Uwe M. Wagner
Architekt / Mentor für Achtsamkeit