

# Achtsamkeit bei Bauen/ Wohnen/ Leben

Als Architekt will ich für die Beteiligten den Mehrwert durch Achtsamkeit!

Ich atme ein: damit fängt alles an.

Ich atme aus. Damit wird es -irgendwann- enden

Dazwischen lege ich ein bewusstes Leben mit steter 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 Achtsamkeit?

nehmen Sie sich doch etwas Zeit... für sich selbst.

Wenn Sie nun noch etwas Neugier mitbringen

und wenige Minuten Ihrer kostbaren Zeit.

Ich versichere Ihnen: ich schätze Ihre Zeit.

Und mein Tipp: tun Sie das bitte auch.

## Ein Leben lang Achtsamkeit entwickeln und weitergeben

Von Beruf bin ich seit über drei Jahrzehnten freiberuflicher Architekt.

Ich war Holzfäller, Buchhändler und Praktikant an einigen anderen Stellen;

bin vielfältig und offen; lasse vieles 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 Sonnenstand, nach ökologischen, ökonomischen und vielen weiteren Aspekten. Ich plane und bespreche es mit den Beteiligten vielschichtig, mit Erfahrung und in diversen Zusammenhängen.

So wie ich danach strebe, als achtsames Ganzes zu leben, arbeite ich natürlich als Ganzes. Im regelmäßigen Idealfall gelingt es, dass meine Lebenszeit ein Ganzes bleiben kann und es keinen davon 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 für die Aufgabe, die Menschen und immer auch für mich. Es ist ein stetes Angebot von persönlichem Mehrwert für meine Bauherren, für mein Gegenüber, sei es ein Handwerker, Ingenieur, Sachbearbeiter oder sonstiger Beteiligter. Mit weitem Blick (und Erfahrung) 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.

## **Heute schon an das Picknick nach dem Einzug denken.**

Aber eben auch achtsam mit dem Baum, der doch stehen bleiben kann, wenn wir im Plan 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!

Ein anderes Picknick -zwischen neugepflanzten Bäumen- war auch sehr schön; wenngleich sich die Atmosphäre alter Bäume erst noch einstellen muss. Aber wer weiß: vielleicht sitzen wir in Jahren nochmal unter gewachsenen Bäumen. Und wenn ja- das haben wir dem „im Moment sein“ heute den Grundstein dafür gelegt. Ach ja: „Grundsteine legen“... das ist auch bei privaten Häusern erlaubt...

## **Achtsamkeit wirkt langfristig**

Neben der Gesundheit ist Achtsamkeit ein Faktor, der zu diesem zukünftigen Ziel führen wird. Achtsamkeit verbindet über Generationen hinweg!

Projekte, die mit gegenseitiger Achtsamkeit geführt werden und spürbar über 08/15“ hinausgehen, sind regelmäßig anhaltend positiv angelegt.

Es ist sehr erfüllend, wenn ich von Kindern der früheren Bauherren in einen Lebensraum herein gewunken werde, den ich mit den Eltern geplant hatte. Das ist Lernen und Inspiration; für mich schließen sich dann Kreise, die ich schon frühzeitig anlege.

Ich kann mir den Gewinn fürs Leben und den künftigen Alltag der Bauherren schon vorstellen, wenn z.B. das Esszimmer noch ein gezeichnetes Rechteck ist. Also bringe ich die Mehrwerte als Erfahrungen stetig mit ein. Das kann einen Unterschied machen – einen großen!

Und es kostet erstmal nur die Momente der Achtsamkeit.

## **Der aktuelle Umgang mit Achtsamkeit in unserer Gesellschaft**

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

Will man dann 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.

### **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 den in vier Jahrzehnten gesammelten und vernetzten Erfahrungen 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 den Blick auf definierte Standards und Fehlervermeidung richten; Abweichungen vermeiden und Teil von Regelabläufen werden.

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 gerade in meinem Beruf gewissenhaft umgehen – dass gehört fachlich selbstverständlich mit dazu; selbstverständlich kann man dabei einiges kritisch sehen und kommunizieren.

### **Natürlich: Japan**

Natürlich kennt man in Japan auch das vollkommen achtsame Bauen; schauen Sie bei Interesse unter: „Ise-jingu<sup>1</sup>“ nach.

Das lässt sich nicht einfach auf unsere 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, um 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.

---

<sup>1</sup> 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.

## **Achtsamkeits- Weltmeister: Bhutan**

Die Bhutaner streben im Allgemeinen nicht so sehr nach Titeln. Aber sie streben gemeinsam mit ihrem König nach dem Bruttonationalglück<sup>2</sup> und haben

das Glück in Verbindung mit Achtsamkeit als Anspruch für jeden Bürger seit Jahrhunderten in der Verfassung.

Damit sind sie natürlich Achtsamkeits- Weltmeister.

In Bhutan wird eine gerade eine ganze Stadt aus diesem Aspekt heraus gebaut; Celephu<sup>33</sup>. Damit will der König u.a. die Jugend, die innovativen Köpfe und Tatkräftigen im Land halten – oder wieder ins Land zurückholen.

Auch Europäer arbeiten daran mit dem, was sie gut können, z.B. Organisation und strukturelle Planung. Das zeigt, dass es Schnittpunkte zwischen den Kulturen gibt, die sich ergänzen.

## **Achtsamkeit beim Bauen kann auch in Deutschland mehr bedeuten. Sehr viel mehr!**

Wenn man die Standard- Grenzen bei den Beteiligten etwas verschieben und neue achtsame Schwerpunkte setzen kann, entsteht dadurch ein deutlicher Mehrwert. Sowohl in den Beziehungen untereinander als auch im bewussteren Alltag für den Einzelnen. Wenn das verstanden und auch erfahren wird, bildet sich von innen heraus eine zusätzliche Motivation für das Handeln und eine allgemein bessere Situation für die Gebäude und die Menschen.

Ein Architekt kann das zum Nutzen aller fördern. Dass er Zeit und Tatkraft dafür einsetzen soll, liegt für mich auf der Hand.

## **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.

---

<sup>2</sup> Siehe z.B. Artikel aus dem Manager Magazin: Hoffmann, M. (2018, 19. März). *Manager*

*Magazin, Hamburg, Germany.* [https://www.manager-](https://www.manager-magazin.de/unternehmen/karriere/ha-vinh-tho-vom-bruttonationalglueck-zum-)

[magazin.de/unternehmen/karriere/ha-vinh-tho-vom-bruttonationalglueck-zum-](https://www.manager-magazin.de/unternehmen/karriere/ha-vinh-tho-vom-bruttonationalglueck-zum-)

<sup>3</sup> 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->

Ein Fenster, das den Innenraum besonders macht, dass den Kontakt nach außen herstellt – oder dosiert abschirmt; dass 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 beim eigenen Haus?

Wer sagt, dass in Ihrem Haus in allen Fenstern das gleiche Glas eingebaut werden muss, – wenn doch bei den Himmelsrichtungen verschiedene Gläser besser wären? Sonnenschutzglas im Westen; Wärmedämmglas im Norden; normales 3-Scheiben-Glas im Süden und ein „Herein-mit der-Morgensonne-Fenster“ im Osten.

Wir haben in Deutschland technisch sehr hochwertige Fenster und Gläser, auch ein Verdienst der Passivhaus-Bewegung. Dort hat man strenge Anforderungen an die Energiebilanz und macht man sich ganzheitliche Gedanken über jedes einzelne Fenster. Über dessen Größe, Ausrichtung und Beschaffenheit; z.B. wieviel Sonnenenergie es ins Haus oder herauslässt. Sogar an welcher Stelle der Laibung das Fenster sitzt und was später einen Schatten auf das Fenster werfen wird. Da lernt der Planer vieles – sehr 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 selbstgeplanten Passivhaus war es ein tägliches

Erlebnis, an Fenstern 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.

**Es ist ein echtes Glück, das man an Kinder und Enkel weitergeben kann!**

**Wenn es teuer ist: machen Sie mehr für sich daraus!**

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. Besuchen Sie ihn in der Werkstatt und schauen, wie mit Ihren Fenstern gearbeitet wird. Das sind Genussmomente in meinem beruflichen Alltag.

**Den Mehrwert begreifen.**

Für die Bauherren, die einen Blick dafür entwickeln, und Ihr Fenster im wahrsten Sinne „begriffen“ haben, ist das Fenster dann nicht nur eine Geldausgabe – sondern auch eine persönliche Bereicherung mit einmaligen, nicht alltäglichen Einblicken. Der Preis ist der Gleiche – aber es liegt auf und in der Hand, dass man einen persönlichen Mehrwert und einen engen Bezug zum Fenster daraus ziehen kann.

**Wenn scheinbar gar nichts geht – Achtsamkeit geht fast immer!**

Auch wenn man keine neuen Fenster plant, kann man doch achtsam mit den Fenstern umgehen, die man hat. 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 all das 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.

## **Kenntnisse aufnehmen und persönlich davon profitieren!**

### **Wird auf der ganzen Welt als wohltuend empfunden: Der goldene Schnitt**

„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.

Aber wenn es dann doch ein neues Fenster ist, das Sie noch planen und einbauen 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 Fenster nach dem goldenen Schnitt!“ 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.

### **Mehrwerte sammeln und sich innerlich bereichern**

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.

### **Schauen wir durch und endlich über das Fenster hinaus!**

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

Es bleibt natürlich nicht bei den Fenstern! Was kommt beim Bauen nicht alles zusammen? Der Laie ahnt es und die Fachleute wissen es – In Deutschland jeder separiert 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 aktuelle Achtsamkeit ergänzen. Wie hätte man es gerne? Was soll der Anspruch sein?

### **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?

## **Neuland betreten zum Nutzen von Wohlgefühl und Resilienz.**

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 wohler fühlen und bei denen auch andere etwas davon spüren können. Aus und durch Achtsamkeit entstehen so reale Werte, die man an die kommenden 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! Ein weiterer, schöner Ausblick!

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

Seien Sie nach innen und außen achtsam!  
Schätzen Sie Ihre Zeit!

mit herzlichen Grüßen

**Uwe M. Wagner**  
Architekt / Mentor für Achtsamkeit