

A woman with short grey hair and red-rimmed glasses is shown in profile on the left side of the image, looking towards a large, textured painting. The painting features thick, expressive brushstrokes in shades of brown, tan, and blue, with a prominent vertical green stroke. A magenta rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the title and author's name.

Die Raumkünstlerin

CHRISTINE HASELSBERGER



BLOG

WWW.RAUM-KUNST.AT

ACHTSAM WOHNEN



Achtsam Sein Achtsam Wohnen



mit der eigenen Wirklichkeit in Kontakt kommen
der eigenen Wirklichkeit Raum geben

Achtsamkeit ist einer der Schlüssel zu Gesundheit. Achtsamkeit bedeutet, die Dinge so wahrzunehmen wie sie sind. Um selbstbestimmt und glücklich zu leben, braucht es, die eigenen Emotionen, die eigenen Gedanken, Stimmungen und die eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen.

Wohnen bedeutet, der eigenen Persönlichkeit Raum zu geben. Um stimmigen Raum für uns selbst zu gestalten, brauchen wir genau diese Achtsamkeit, um nicht den Modetrends zu folgen, sondern unseren eigenen Bedürfnissen. Bei der bedürfnisorientierten Planung des eigenen Wohnraums oder eines gesamten Hauses ist Achtsamkeit unabdingbar.

Was bedeutet Achtsamkeit

Unsere Gedanken wandern üblicherweise ständig und beschäftigen sich mit der Vergangenheit oder Zukunft. Wir haben Erinnerungen an vergangene Erfahrungen oder wir planen die zukünftigen.

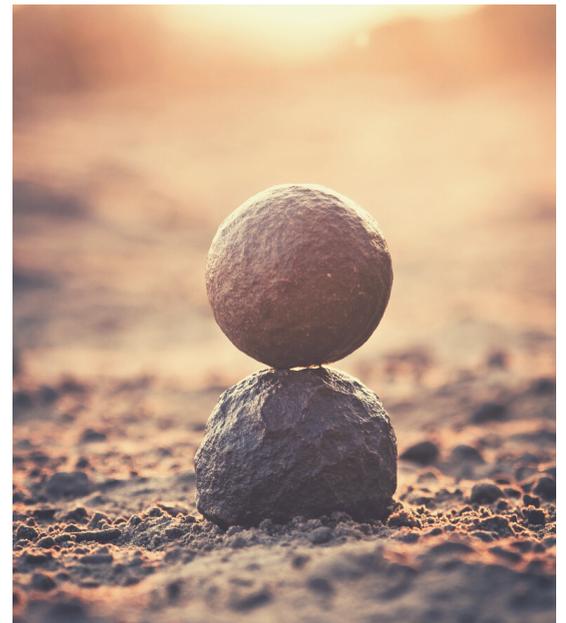
Achtsam Sein bedeutet hingegen, im Hier und Jetzt zu sein, also wahrzunehmen, was gerade passiert, ohne sich von Gedanken an die Vergangenheit oder an die Zukunft ablenken zu lassen.

Wir lesen bei Wikipedia "Achtsamkeit (mindfulness) ist ein Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten."

Achtsamkeit und Bedürfnisse

Achtsamkeit ermöglicht es also, meine inneren Vorgänge wahrzunehmen. Damit kann ich erkennen, was ich gerade brauche, welche Bedürfnisse in mir gerade relevant sind. Lass mich es am Beispiel Essen erklären: Wenn ich gedankenlos esse – nebenbei etwas arbeite, am Smartphone die neuesten Nachrichten lese ... – dann nehme ich nicht mehr wahr, was ich eigentlich esse, wie es schmeckt und wann ich satt bin. Achtsam Essen ist der Weg, dies zu ändern. Wenn ich esse, dann esse ich. Ich nehme die Speisen, die ich mir einverleibe bewusst wahr. Durch Achtsam Essen entwickle ich einen gesunden Essstil.

Doch was hat Achtsamkeit mit dem Wohnen zu tun? Achtsamkeit kann uns zu einem selbstbestimmten Wohnen und damit auch zu einem gesunden Wohnen führen, weil damit viele Stressfaktoren wegfallen.



ACHTSAM WOHNEN



Mit Achtsamkeit zu den Wohnbedürfnissen

"Wohnen ist die Art und Weise des Auf der Welt Seins".

sagt der Philosoph Martin Heidegger. Er meint damit, beim Wohnen können und sollen wir uns so geben, wie wir selbst sind.

Dazu ist es notwendig, meine eigenen Bedürfnisse zu kennen und wahrzunehmen. Nur dann kann meine Wohnung auch so gestaltet werden, dass sie die Art und Weise unseres auf der Welt Seins unterstützt. Wohnbedürfnisse zu erkennen, verlangt also, zu spüren, was die Wohngestaltung mit mir macht, und besser noch im Vorhinein zu wissen, was ich brauche, um mich wohl zu fühlen.

Achtsamkeit und Designermöbel

Viele Menschen sind es gewohnt, beim Wohnen auf fertige Lösungen aus dem Möbelhaus zurückzugreifen und merken dabei nicht, dass sie damit nicht auf ihre eigenen Bedürfnisse achten. Damit geht die vorhin beschriebene Achtsamkeit verloren. Besteht bei Dir zuhause ein Wohnproblem, sollte nicht der erste Weg ins Möbelhaus führen, sondern Dir achtsam zu überlegen, welches Bedürfnis von Dir nicht erfüllt wird. Als Nächstes erkunde, was Du dafür brauchst.

Immer dann, wenn wir nicht spüren, was in uns vorgeht, welche Bedürfnisse gerade erfüllt werden wollen, suchen wir oberflächliche **Scheinlösungen**. Herauszufinden, was Dir gut tut, braucht immer etwas Zeit und die nötige Achtsamkeit. Daher stelle ich Dir hier eine Übung vor, die Dich zu Deinen Bedürfnissen führt.

Auf die Spur kommen

Willst Du Deine Wohnung so gestalten, dass sie zu Deinen Bedürfnissen passt? Dann brauchst Du vorweg einen Zugang zu diesen Bedürfnissen.

Auf die Spur kommen kannst Du ihnen, indem Du Dich einlässt und hinspürst, was sich in Dir tut. Und Du wirst Antwort bekommen.

Übung Zuhause Sein

Mit dieser Übung kannst Du erfahren, was Zuhause Sein für Dich bedeutet.

Unsere Wohnbedürfnisse sind uns nicht immer bewusst und offensichtlich. Diese leisen und versteckten Bedürfnisse wahrzunehmen und einzubinden, kann Dir mit dieser Übung gelingen. Du kannst hier festhalten, welche Gefühle und Gedanken Dir zum Thema Wohnen einfallen. Lass Dir Zeit und schreibe alles nieder! Wirklich alles – auch was vielleicht unpassend erscheint, ist möglicherweise wichtig.

Lass Deiner Phantasie freien Lauf! Beschränke Dich nicht auf Gedanken, die üblich sind. Sei Dir bewusst, dass Dein Eigenheim oder Deine Wohnung ganz einzigartig und für Dich bestimmt sein soll.

Die Übung sollte nicht in 15 Minuten erledigt sein. Bestenfalls schreibst Du diese Fragen in ein Notizbuch und ergänzt jeden Tag aufs Neue, was Dir dazu in den Sinn kommt. So sammelst Du dann alles, was für Deine persönliche Wohnqualität wichtig ist. Nun hier die Fragen....





- Was fällt mir zum Thema "ZU HAUSE SEIN" ein?
- Welche Gefühle verbinde ich mit ZU HAUSE SEIN?
- Welche Erinnerungen verbinde ich mit ZU HAUSE SEIN?

Achtsamkeit und Stressbelastung

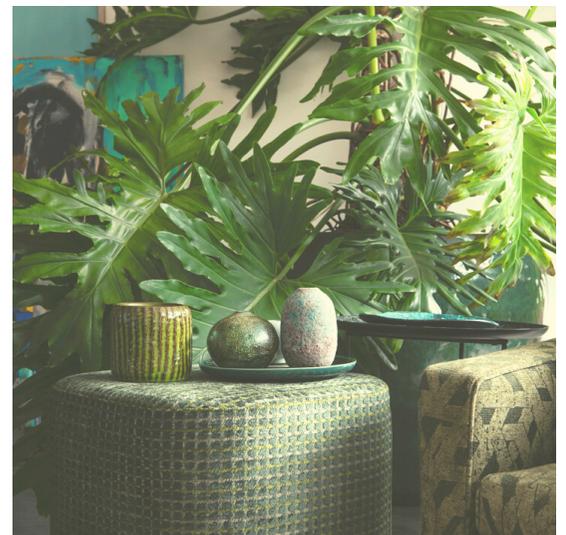
Wenn ich durch Achtsamkeit einen besseren Zugang zu den eigenen Bedürfnissen bekomme, dann könnte man meinen, dass dieser Nutzen bereits einen hohen Wert hat. Doch Achtsamkeit ist nicht nur ein Mittel zum Zweck, um besser zu erkennen, was mir gut tut. Alleine das Üben von Achtsamkeit kann viel in mir bewirken. Achtsamkeit reduziert Stress, **aktiviert** das parasympathische Nervensystem, **stärkt** das Immunsystem, verbessert die Selbstwahrnehmung und die **Widerstandsfähigkeit** gegen Belastungen. Dies sind nur einige der Wirkungen. Ein weiterer Tipp von mir: Zum Thema Achtsamkeit findest Du Einiges im Podcast "Verstehen, Fühlen, Glückliche sein".



Gestaltung erleichtert den Zugang zu Achtsamkeit

Indem Du Deine Bedürfnisse achtsam erforschst, wirst Du auch beginnen, Deine Räume so zu gestalten, dass sie Dir gut tun. Dein Leben wird sich einfacher und zufriedener anfühlen. Deine **Gesundheit** wird stabiler werden. Doch es gibt auch einen umgekehrten Zusammenhang von Achtsamkeit und Raumgestaltung. Indem Du Deine Räume achtsam gestaltest, verbesserst Du Deinen Zugang (z.B. bei der **Meditation**) zu Achtsamkeit.

Dazu möchte ich Dir anhand einer **Studie** erklären, wie und warum Natur hilft, Stress zu verarbeiten und die Gesundheit zu stärken. Bilder der Natur aktivieren das parasympathische Nervensystem und wirken auf den Menschen erholsam.



Yeong Choe et.al. haben sich nun in einer kürzlich (2020) veröffentlichten Studie die Frage gestellt, ob Meditation durch Natur verstärkt wird, oder anders gefragt, ob die **Wirkung** der Meditation durch eine **naturnahe Gestaltung** gestärkt werden kann. In ihrer Studie haben sie 122 Teilnehmer untersucht, die teilweise an einem Achtsamkeitsprogramm (Meditation) und an einem Entspannungsprogramm teilgenommen haben. Die unterschiedlichen Programme wurden in unterschiedlich ausgestatteten Räumen durchgeführt. Es handelte sich um jeweils einen Raum mit Stühlen bestückt. Der Unterschied lag in der Gestaltung einer großen Wand. Diese Wand wurde mit großflächigen Bildern versehen – einmal mit natürlichen und einmal mit nicht natürlichen Umwelten. Die natürlichen Umwelten gliederten sich in eine Wald- und eine Parklandschaft. Bei den nichtnatürlichen Umwelten wurden eine Häuserfront an einer Straße (urbanes Setting) und ein ganz weißer Raum dargestellt. Man hat schließlich festgestellt, dass die positive Wirkung von Meditation durch Naturbilder verstärkt wird: Gemessene Werte für Depressionen und Ängste werden durch Meditation deutlich reduziert. Mit Naturbildern im Raum wird dieser Effekt nochmals verstärkt.



DEINE RÄUME ACHTSAM GESTALTEN

Als Conclusio möchte ich Dir mitgeben, dass Du mit Hilfe von Achtsamkeit Deine Räume besser gestalten und Dich dadurch in diesen Räumen wohler fühlen wirst. Denn nur mit einem achtsamen Bewusstsein kannst Du klar und deutlich erkennen, was Du brauchst.

Wenn Du Dich konzentriert und intensiv **unter Anleitung** mit Deinem individuellen Achtsam Wohnen auseinandersetzen willst, dann empfehle ich Dir **hier** unser gleichnamiges **Seminar "Achtsam Wohnen"**.

Wenn Du Dich damit beschäftigen willst, wie Räume Dein Leben beeinflussen, kannst Du **hier** die Serie "Räume für Dein Leben" bestellen.

Wenn Du Dich **mit Achtsamkeit Deinen Wohnräumen widmen** willst, dann schreibe mir ein mail: **c.haselsberger@aon.at**

Mit meinen **Angeboten** möchte ich Dich gern in **Deinem Achtsam Wohnen** unterstützen.

Viel Freude beim Entdecken
Deines individuellen Wohnens
wünscht Dir

DIE RAUMKÜNSTLERIN
Christine Haselsberger

