

Tanja Frieden

## «NEHMEN SIE SICH AUSZEITEN»

Das Elternhaus abzureissen und komplett neu zu bauen wäre eine Option gewesen, doch Tanja Frieden entschied sich für einen Ressourcen schonenden Umbau. Mit Herausforderungen als Bauherrin geht die Mentaltrainerin und ehemalige Profisportlerin gelassen um.

**Tanja Frieden, Sie bauen Ihr Haus um, was ist Ihnen dabei wichtig?**

Das Thema Nachhaltigkeit liegt mir am Herzen. Weil die Bausubstanz des Hauses, das mein Vater vor meiner Geburt selbst gebaut hat, sehr gut war, haben wir beschlossen, es energetisch sinnvoll und Ressourcen schonend umzubauen. Mein Mann und ich haben in eine gute Dämmung und ein Solardach investiert, um den Altbau in ein Plusenergiehaus zu verwandeln.

**Wie weit ist der Umbau fortgeschritten?**

Das 400 Quadratmeter grosse Dach ist nun bereit, um unser Haus mit Solarstrom zu versorgen, und wir sammeln erste Erfahrungen mit der Steuerung per App. Nun freue ich mich auf die Gestaltung des Innenlebens, das geprägt sein wird von meinen norwegischen Wurzeln und unseren Reisen in Asien. Grosszügig und hell soll es sein mit natürlichen Materialien und gemütlichen Plätzen zum Verweilen. Eine Hängematte darf ebenso wenig fehlen wie ein riesiger Tisch, weil wir gerne Gäste haben.

**Wie erleben Sie das Projekt Eigenheim?**

Einnehmend. Ich baue nicht aus Leidenschaft um. Einerseits ist die Begeisterung da, weil es spannend ist, andererseits bereiten uns die vielen



«Es sind nicht die Quadratmeter, die mich im Leben glücklich machen.»

Tanja Frieden

Entscheidungen manchmal schlaflose Nächte. Deshalb bin ich sehr dankbar, dass wir mit regionalen und gut vernetzten Baupartnern wie dem Solarholzbauer Allenbach zusammenarbeiten. Dadurch, dass wir ihnen komplett vertrauen können, ist es uns möglich, uns zwischendurch unbesorgt Auszeiten zu gönnen.

**Inwiefern beeinflussen Ihr Beruf und Ihr Sportgeist die Hausplanung?**

Auch beim Umbau versuche ich stets das Ziel vor Augen zu halten, lösungsorientiert zu denken und dennoch im Hier und Jetzt zu sein – bereit für das, was anders kommt, als man denkt.

**Haben Sie einen Tipp von Bauherrin zu Bauherrin?**

Nehmen Sie sich zwischendurch Auszeiten. Das hilft, um den Kopf frei zu bekommen und die Dinge klarer zu sehen.

**Wenn Sie Ihr Haus von Grund auf neu bauen könnten, wie müsste es**

**sein, und wo würde es stehen?**

In Thun bin ich zu Hause; die Nähe zum See und der Blick auf die Berge bedeuten mir viel. Viel Platz brauchen wir nicht, deshalb haben wir uns beim Umbau auch für eine Einliegerwohnung entschieden. Es ist nicht die Anzahl Quadratmeter, die mich im Leben glücklich macht.