



Wir sind Natur!

Peter-Paul Tschaiker hat jahrelang im asiatischen Raum gelebt. In H.O.M.E. erklärt er, worauf es beim Zen-Wohnen ankommt.

Was bedeutet Zen?

Zen bedeutet „unio“, gleichbedeutend mit Heimkehr, Herstellung eines ursprünglichen, aber verlorenen Zustandes. Das Wesen von Zen ist Reinheit und Einfachheit. In der Architektur bedeutet das Folgende: Die Reinheit der Materialien lässt den Dingen Freiheit und dem Menschen Raum zur persönlichen Entfaltung. Die Reinheit und Schlichtheit von natürlichen Materialien spricht unsere Sinne an und lässt uns wieder uns selbst spüren. Nachdem das viele Menschen nicht mehr können, hilft Zen, diesen „verlorenen Zustand“ wieder herzustellen.

Welche Gedanken liegen der Zen-Architektur zugrunde?

Die Harmonie von außen und innen. Den Bezug herstellen zwischen der Natur in uns selbst und der Natur „da draußen“. Wir bewohnen die Natur, wir sind Natur. Reduktion der Dinge auf das Wesentliche. Anregung kommt aus der Umgebung, Ruhe aus uns selbst.

Welche Elemente sind maßgeblich?

Das meiste lässt sich oft mit einfachen Handgriffen verändern. Wichtig ist ein Fußboden aus natürlichen Materialien. Die Wände gestaltet man am besten in hellen Farbtönen. Fenster bleiben ohne Vorhänge bzw. werden mit transparenten Paneelen, die Tageslicht durchscheinen lassen, versehen. Tages- und Jahreszeiten sollten in den Raum hereinwirken. Die Möbel sollten einfach und ungekünstelt platziert werden. Wenn möglich sollte man Türen vermeiden, um Offenheit und Transparenz zu erzeugen. Gegenstände sollten nicht Wohlstand und Geschmack demonstrieren, sondern wegen

ihrer inneren Eigenschaften, die uns die Natur der Dinge, die Vergänglichkeit der materiellen Dinge sichtbar machen.

Was ist absolut tabu in der Zen-Architektur?

Zen-Architektur ist nicht mit Tabus besetzt, sie ist Ausdruck des Bewusstseins eines Menschen, der sein Potenzial kennt. Da verschwindet alles was falsch ist, das Echte, das Klare findet seinen Ausdruck.

Welche Rolle spielen Pflanzen in der Zenphilosophie?

Pflanzen sind im Zen große Lehrmeister. Jedoch nur solche, die in einer natürlichen Umgebung, also im Garten wachsen und jene, die Natur und Jahreszeiten widerspiegeln. Zimmerpflanzen werden abgelehnt, denn sie sind verkrüppelte Wesen, die ihrer eigentlichen Natur beraubt sind. Frische Schnittblumen jedoch gelten als beliebtes Deko - Objekt und machen sich in einfachen Vasen sehr gut.

Welche Farben sind zenorientiert?

Die Farbwahl sollte Ying-Yang-orientiert sein, die Einheit der Gegensätze respektieren. Schwarz, Weiß, Creme, Grau, alle Schattierungen von Braun bis Ocker, Gelb, hell und dunkel – all jene Nuancen spielen eine ganz bestimmte Rolle: Sie symbolisieren das Licht. Das Grün der im Freien wachsenden Pflanzen setzt im Innenraum starke Akzente und sorgt für eine „natürliche“ Atmosphäre.

Welche Funktion hat ein Zen-Garten?

Der Zengarten ist ein Ort der Meditation und regt zum Nachdenken über das Wesen der Natur an. Er gilt als Spiegelung der inneren Landschaft des beruhigten Geistes, ist ein Ort der Heilung und der Ruhe.

Ratgeber

„Wohnen und Zen“

von **Vinny Lee**.
Augustus Verlag
München, 2000.
€ 26,90 (ATS 370,15)



„Leben mit Zen –

Wohnen, Garten, Küche“ von **Michael Paul**.
Mosaik Verlag München, 2000. € 29,95
(ATS 412,12)

„Zen Style. Das neue Wohndesign“

von **Jane Tidbury**.
Mosaik Verlag München, 2000. € 24,95
(ATS 343,31)

„Zen. Wohnen und Leben in Harmonie“

von **Michael Paul**. DuMont Verlag, 2000.
€ 25,50 (ATS 350,88)

Orte der Entspannung

PROFIS

Peter-Paul Tschaiker

Tel: 0699-14 12 07 56
E-Mail: oneworld@tirol.com
Herr Tschaiker hat lange in Asien gelebt und baut Zen-Gärten.

Mescherowsky Architekten

Theaterstraße 17
D-52062 Aachen
Bekannt für Konzepte im reduzierten Stil.

HOTEL

Hotel Madlein

6561 Ischgl 144
Tel: 05444-52 26

SHOPS

Silenzio

Salzgries 2
1010 Wien
Tel: 01-535 67 50-0

Hans Taus

Porzellanngasse 9
1090 Wien
Tel: 01-319 42 31-0
Website: www.hans-taus.at

Ligne Roset

Opernring 10
1010 Wien
Tel: 01-512 60 84

WEBSITES

www.zen.de
www.zendojo.at
www.ischglmadlein.com
www.members.chello.at/albert/Zen



Zenphilosophie und Wohnen

Zen ist eine Philosophie, die sich im 12. Jahrhundert im Buddhismus entwickelt hat und mit deren Hilfe der Mensch durch disziplinierte Sitzmeditation, dem so genannten Zazen, zur Erleuchtung gelangen kann – was nur durch totale Loslösung von den Gedanken möglich ist. Bewusstes Atmen sowie eine gerade Körperhaltung tragen dazu bei, dass der Meditierende den Ballast des Alltags abwirft.

Zen umfasst nicht nur Meditation, sondern lässt sich auf alle Lebensbereiche anwenden. Für den gestressten Workaholic ist die fernöstliche Philosophie mit ihren Grundprinzipien Gleichgewicht, Einfachheit und Harmonie genau richtig. Man sollte Unordnung vermeiden und eine entspannte Atmosphäre für Auge und Tastsinn schaffen.

Schlichtheit & Gelassenheit

Die für Zen typische einfache Inneneinrichtung ist nicht gleichbedeutend mit einem kalten Interieur. Fühlt sich jemand in einer schmucklosen Umgebung unwohl, so soll er nicht auf dekorative Elemente verzichten, sondern ein Gleichgewicht im persönlichen Rahmen anstreben. Architektonisch unumgängliche Elemente wie Rohre oder Heizkörper sollten so dekoriert werden, dass sie ins Gesamtbild passen. Farblich gestrichene Sperrholzplatten, aber auch Paravents oder Vorhänge lenken von un schönen Dingen ab.

Harmonie & Gleichgewicht

Zen verlangt nach einem symmetrischen Arrangement von Objekten. Stehen etwa

zwei Sofas in einem Raum, sollten sie gleich groß sein und einander gegenüberstehen. Helle und schattige Bereiche sollten ausgewogen sein. Licht dient der Belebung, Schatten der Entspannung. Es ist zu bedenken, dass das Tageslicht je nach Uhrzeit unterschiedlich einfällt.

Natürlichkeit schafft inneres Gleichgewicht. Leinen, Wolle, Baumwolle, Seide, Holz, Bambus, Schilf, Seegras oder Kork, aber auch eine Schale mit Rosskastanien oder ein Topf mit blühenden Frühlingsblumen bringen Natur ins Heim.

Tasten & Fühlen

Gemäß der Zen-Philosophie sind Sinneseindrücke von großer Wichtigkeit. In reduzierten ausgestatteten Räumen üben die wenigen vorhandenen Elemente einen besonderen Reiz aus: ein einzelnes Samtkissen auf einem Leinen-Sofa, eine zarte Glasschale auf schwerem Chenillestoff – durch die Kombination von harten mit weichen Oberflächenstrukturen entstehen wunderbare Kontraste

Sehen & Verbergen

Um in einer Stadtwohnung mit Aussicht zum Nachbarn eine harmonisch gelassene Atmosphäre zu erzeugen, gibt es eine Menge einrichtungstechnischer Tricks, mit deren Hilfe sich die Illusion einer lichtdurchfluteten Umgebung schaffen lässt. Neben dem Einbau zusätzlicher Fenster bzw. Vergrößerung der vorhandenen erreicht man auch durch das Platzieren von Spiegeln gegenüber eines Fensters zwecks optischer Raumvergrößerung gute Ergeb-

nisse. Oberflächen wie Stahl, Marmor oder Email – etwa im Küchenbereich – reflektieren eine Menge Licht und schaffen so den Eindruck von Weite.

Mit lichtdurchlässigem handgeschöpftem oder weißem Papier bedeckte Fenster ersparen unliebsame Aussichten. Ebenso verdecken vor dem Fenster stehende, lichtreflektierende Glasregale unschöne Details.

System & Ordnung

Die Zen-Philosophie geht davon aus, dass der Besitz zu vieler Dinge die Menschen einschränkt. Zur Erhaltung des harmonischen Gleichgewichtes reduziert bzw. verstaut man alles, was nicht immer gebraucht wird. Am praktischsten ist es, Dinge dort aufzubewahren, wo sie verwendet werden. In offenen Regalen dürfen nur regelmäßig benutzte Dinge aufbewahrt werden.

Raum & Energie

Gute Durchlüftung ist dem Wohlbefinden zuträglich. Eine optimale Luftzirkulation ermöglicht den freien Fluss der der Lebenskraft, im Osten „Chi“ genannt. „Chi“ fließt überall; und wo die Chi-Ströme aufeinandertreffen, gedeiht alles prächtig. In Räumen mit elektrischen Geräten ist ausreichender Durchzug besonders wichtig. Lasst sie ein, die good Vibrations!

Alltag raus!

Mit diesen einfachen Mitteln sorgen Sie für Entspannung in jedem Raum

■ Schaffen Sie Harmonie!

Schlichtheit & Ausgeglichenheit sind der Schlüssel zum Gleichgewicht.

■ Werfen Sie Ballast ab!

Sortieren Sie alles Unnütze aus, laut Zen macht zu viel Besitz unfrei.

■ Halten Sie Ordnung!

Nur wer in einem aufgeräumten Umfeld lebt, gelangt zur inneren Ordnung. Verstauen Sie alles, was Sie nicht benötigen.

■ Bleiben Sie cool!

Zen wehrt sich gegen alles Aufdringliche – wie komplizierte Muster und Knallfarben.

■ Trauen Sie sich!

Kombinieren Sie kontrastierende Hell-Dunkeltöne, wie sie vom Symbol Yin und Yang repräsentiert werden. Durch die Verwendung kräftiger Farben kann man unterschiedliche Stimmungen schaffen.

■ Lüften Sie!

Damit die Energie des „Chi“ fließen kann, sollte man für Luftbewegung sorgen.