

ORT DER ACHTSAMKEIT

- HEILSAME RÄUME -



DIPLOMARBEIT

ORT DER ACHTSAMKEIT - HEILSAME RÄUME -

ausgeführt zum Zwecke der Erlangung
des akademischen Grades einer
Diplom-Ingenieurin

unter der Leitung von
Ines Nizic, Senior Scientist Arch. Dipl.-Ing. Dr.in techn.

Institut für Hochbau und Entwerfen E253-04 | HB1

eingereicht an der
Technischen Universität Wien
Fakultät für Architektur und Raumgestaltung

von
Julia Beck

12122016

Wien, November 2024

ABSTRACT

The current time is characterized by multiple crises, a fast paced daily life and a constant overflow of information - which can lead to a sensory overload and an associated self-world-loss. Often there is a lack of retreat spaces for deceleration, reflection and stimulus processing. Symptoms like stress, anxiety and overload disorders are increasing. The aim is to create a place that embodies the distance to the ordinary and spatially translates rituals - synergy of healing architecture and a mindfulness refuge. Alternate healing practices and mindfulness have also become present in the western society. The desire for contemplative places of meaning that lead to the inner self as a counterbalance to the rushed life grows within society. The theoretical approach focuses on the development of mindfulness and its relevance in western culture as a ritual. Healing architectural parameters are described and presented in the perception and resonance of space. With the relationship between body and space, the influence of sensory architecture is thematized and the effect on sensual and emotional perception is shown through inspiration from sacred buildings. As an ensemble, the approach is placed in a fugue of the forest in the midst of the decelerated Waldviertel. The spatial sequences, which lead away from everyday life, are in dialog with nature. Using natural materials and wooden construction methods, a sustainable way of building is demonstrated with the holistic integration of natural resources.

KURZFASSUNG

Die aktuelle Zeit ist geprägt von simultanen Krisen, einem zunehmend schneller getakteten Alltag und stetigem Informationsüberfluss. Das kann zu einer Reizüberflutung und einem damit verbundenen Selbst- Weltverlust führen. Oft fehlt es an Rückzugsorten und mit ihnen die Möglichkeit zur Entschleunigung, Reflexion und Reizverarbeitung. Anzeichen von Stress, Angst- und Überlastungsstörungen nehmen zu. Es soll ein Ort geschaffen werden, der eine Außeralltäglichkeit verkörpert und Rituale räumlich übersetzt. Eine Synergie aus heilsamer Architektur und einem achtsamen Refugium. Alternative Heilungsmöglichkeiten und Praktiken der Achtsamkeitslehre sind auch in der westlichen Kultur präsent geworden. Das Bedürfnis nach kontemplativen Orten, welche zur Einkehr in das eigene Innere einladen, und einen Gegenpol zu dem schneller getakteten Leben darstellen, steigt zunehmend. Der theoretische Ansatz der Arbeit thematisiert die Herkunft der Achtsamkeitslehre und deren Relevanz in der westlichen Kultur als Ritus. Es werden heilsame, architektonische Parameter beschrieben und in der Wahrnehmung und Resonanz von Raum dargestellt. Mit der Beziehung zwischen Körper und Raum wird der Einfluss sensorischer Architektur thematisiert und durch Inspirationen von sakralen Bauten die Wirkung auf das sinnliche und emotionale Empfinden aufgezeigt. Der Entwurf bespielt als Ensemble eine Fuge des Waldes inmitten des entschleunigten Waldviertels. Die Raumsequenzen, welche vom Alltag hinweg führen treten in einen Dialog mit der Natur. Durch natürliche Materialien und hölzerne Bauweise wird mit ganzheitlicher Integration von natürlicher Ressourcen eine nachhaltige Art des Bauens aufgezeigt.

INHALTSVERZEICHNIS

Kurzfassung/Abstract

00 Einleitung - Ein Ort der Achtsamkeit

01 Achtsamkeit

Definition/Herkunft

Relevanz in der westlichen Kultur

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Ein Ritual

Meditation als Ritus

Leibliche Wirkung des Ritus

02 Heilsame Räume der Achtsamkeit

Der Körper im Raum

Heilsame Räume

Das Sensorische

Heilsam wirkende Parameter (Gestalt & Gefüge)

Referenzen

Casa Wabi, Tadao Ando

Tea House, At Architects

03 Sakrale Inszenierung

Rituelle Räume - Sakrale Bauten

Sakrale Inszenierung

Gangu Hanuman Udaipur

04 Ein Heilungsort

Rückzugsort

Waldviertel

Genius Loci - Fuge im Wald

06 Ort der Achtsamkeit - Entwurf

Raumsequenzen

Raumumhüllende Elemente

Im Einklang - Technik

07 Resumé

08 Verzeichnisse

EIN ORT DER ACHTSAMKEIT

EINLEITUNG

ORT DER ACHTSAMKEIT

Die gegenwärtige Zeit ist zunehmend geprägt von Unsicherheiten in Form von simultanen Krisen: Nachwirkungen einer vorangegangenen, globalen Pandemie; näher kommende Kriege; die stetig fortschreitende Klimakrise; politische Extreme und Inflation. Viele Menschen fühlen Emotionen von Besorgnis, Angst, Ohnmachtsgefühl und Überwältigung.

Das heutige Leben ist gezeichnet durch einen sich stetig beschleunigenden Takt. Distanzen sind durch die Digitalisierung auf ein Minimum geschrumpft, die Erreichbarkeit und Produktivität werden optimiert und die Zeit für Konsum von medialen Eindrücken wurde auf Sekundenbruchteile gelegt, um quantitativ erhöht werden zu können. Täglich konfrontiert mit vielen Reizen leiden immer mehr Menschen unter den Folgen.

Diese können sich in einem Selbst- und Weltverlust äußern. Viele Menschen fühlen sich in ihrem Alltag durch ihre Umgebungen überoder unterstimuliert und haben Schwierigkeiten Ruhe und Gelassenheit zu finden. Diese Ruhe- und Rückzugsintervalle sind notwendig um sowohl geistig als auch körperliche Regeneration ermöglichen zu können. Die Reize können durch fehlende Ruhephasen nicht ausreichend verarbeitet werden und führen zu physischem, emotionalen und mentalem Stress.¹

1

Vgl. Gattupalli 2022

SEHNSUCHTSORT

Mit steigender Beschleunigung und den daraus resultierenden Problemen des alltäglichen Lebens steigt zunehmend die Sehnsucht nach entschleunigenden Orten und der Wiedererkennung des körperlichen Empfindens.¹

Ein Sehnsuchtsort

Es ist das Sehnen nach einem Ort der Entschleunigung, der Distanz zum Alltag, der Rekonnektion zur Natur.

Inmitten von Hast wird die Sehnsucht empfunden nach Sinnlichkeit, nach Bedeutung und Heilung.

Die Rekonnektion zur Natur, alternative Heilungsmöglichkeiten und Praktiken der Achtsamkeitslehre sind in der westlichen Kultur present und werden zunehmend in den Alltag eingebaut. Das Bedürfnis eines gesunden Lebens und einem Gegenpol zu dem schneller getakteten Leben scheint von immer größerer Bedeutung der Gesellschaft zu werden.

¹ vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.20

Es soll ein Ort geschaffen werden, der Verbindung zum Inneren schafft, Sicherheit und Geborgenheit verkörpert und durch seine Erscheinung und Identität erdet. Der Schwerpunkt soll auf den heilend wirkenden Parametern der Architektur liegen - vor allem die Beziehung zwischen Natur - Körper - Raum fördern. Vertiefende Parameter sollen natürliche Materialien, der Bezug von Innen und Außenraum, das Raumgefüge (Form, Abfolge, Geometrie) sowie die Einbeziehung des Elements Wasser sein. Nachhaltige Strukturen und Materialien sollen eine Einbettung in die Natur erwirken und den bewussten Umgang mit Ressourcen und Natur widerspiegeln.

Das Raumprogramm orientiert sich an alternativen (Heilungs-)Methoden mit dem Schwerpunkt der Achtsamkeit. Hier sollen Rituale erlernt, praktiziert und verinnerlicht werden, die zu einer nachhaltigen inneren Stärke und Ruhe führen können.

01

ACHTSAMKEIT

*„Paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment
and non judgmentally.“ (John Kabatt Zinn)*

DEFINITION & HERKUNFT

Die Lehre der Achtsamkeit beruht auf dem Prinzip das Bewusstsein auf den gegenwärtigen Moment zu lenken - ohne diesen zu bewerten oder zu urteilen. Durch das reine Beobachten soll der Zustand im Hier und Jetzt wahrgenommen werden und somit die Präsenz und Konzentration zu fördern.¹

Aus dem buddhistischen stammend ist die Achtsamkeit auf den Begriff „Sati“ in Pali zurückzuführen. Diesem wird die inhaltliche Bedeutung „der Qualität des Geistes Gewahrsam über die Gegenwart zu sein“ zugeschrieben. Innerhalb des Buddhismus ist „sati“ den Hauptströmungen „Theravada“ und „Mahayana“ zuzuordnen und gilt als „siebtes Glied der „edlen Acht Pfade“.²

Wie der Begriff sind die Achtsamkeitslehren auf den Buddhismus zurückzuführen und bereits über 2500 Jahre alt.

Die Lehre der Achtsamkeit laut Kabatt Zinn beruht auf dem Ziel die „Freiheit des Geistes“ zu erreichen, indem der aktuelle Zustand im Hier und Jetzt wahrgenommen werden soll. Hierbei hat die Wahrnehmung eine hohe Relevanz: der Moment soll beobachtet werden - aber nicht bewertet.

¹ vgl. Kuss 2021

² vgl. Schmidt 2020 S.75

RELEVANZ IN DER WESTLICHEN KULTUR

Durch die gesellschaftlichen Entwicklungen und das Streben nach gesundem und entschleunigtem Leben suchen viele Menschen nach alternativen Heilungsansätzen. Als Gegenpol zu dem gegenwärtigen, schnell getakteten Zeitgeist verkörpern diese Entschleunigung und Vereinigung von Körper und Geist.

Durch die allgemeine Assoziation von Achtsamkeit mit Glück steigt die Nachfrage der Achtsamkeitslehre.¹

Achtsamkeit kann Leiden lindern - indem das Stressgefühl vermindert werden, Angstgefühle nachlassen, depressive Stimmungen verringert und positive Attribute verstärkt werden. Daraus ergibt sich ein offeneres und bewussteres Sein und mehr positive Empfindungen zu verspüren.²

Somit scheint dieser Ansatz Minderung auf viele zeitgeistliche Probleme der westlichen Gesellschaften vermuten und begründet die stetig ansteigende Popularität innerhalb der westlichen Kultur.

Seit den 1970er Jahren wurde die Achtsamkeitslehre zunehmend aus dem asiatischen Raum in die westlichen Ländern übermittelt und gewann stetig an Relevanz. Die westliche Forschung befasste sich tiefgreifend mit der Achtsamkeit und verfolgte diverse wissenschaftlich philosophische als auch psychologische Forschungen. Seit den 2000er Jahren wurde die Achtsamkeitslehre zunehmend bekannt.

Daraus entwickelten sich Ansätze der Achtsamkeitslehre, die unabhängig von dem spirituellem Ursprung wuchsen.

¹ Vgl. Schmidt 2020 S.4

² Vgl. ebd. S.6

ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION

Einer der in westlichen Gesellschaften populärsten Ansätze zur Achtsamkeitslehre ist auf den US-amerikanischen Molekularbiologen Jon Rabatt Zinn zurückzuführen und ist unter dem Namen MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction geläufig. Die Methode definiert die Achtsamkeit durch Meditationstechniken darin, die Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment zu lenken, um den Verstand, physische und psychische Empfindungen und Sinneseindrücke zu beobachten, ohne diese zu bewerten. Das Ziel liegt vor allem darin, die individuelle Akzeptanz zu fördern und innere Ruhe und Stärke zu unterstützen.¹

Dieser Ansatz der Methoden der Achtsamkeitslehre stellt eine Adaption zu buddhistischen Prinzipien und Techniken dar, indem es auf westliche Anliegen reagiert. Durch ein Vermeiden von dem direkten Bezug und der Benennung des spirituellen Ursprungs wird durch MBSR Achtsamkeit für eine größere Schnittmenge an Menschen zugänglich gemacht. Die Ansätze basieren dennoch auf den Traditionen der Meditation, welche überwiegend auf die über 2500 Jahre alten Lehren von Buddha zurückzuführen sind.²

Die Anfänge der MBSR galten der Heilung innerhalb von Schmerztherapie und führten anschließend zu einer Adaption auf diverse Krankheitsbilder. Somit war die Methode des MBSR maßgeblich für die zunehmende Popularität von Achtsamkeit in westlichen Gesellschaften und übersetzte alte, spirituelle Weisheiten auf wissenschaftliche Bereiche.³

¹ Vgl. Kuss 2021,2

² Vgl. Schmidt 2020 S.6

³ Vgl. Kuss 2021

EIN RITUAL

Um ein Ritual räumlich übersetzen zu können, ist es notwendig die Merkmale und Intentionen eines Rituals zu beschreiben und in den Kontext der Achtsamkeitslehre und deren Praktiken zu stellen.

Ein Ritual beschreibt die Ausführung einer Handlung nach einer bestimmten Ordnung mit gleichbleibender Struktur und beabsichtigt eine „transformative Wirksamkeit“.

In der psychologischen Perspektive lässt sich ein Ritual als ein Erlebnis der Überhöhung, eine Handlung zur Stabilisierung der Person oder als Gewohnheiten die in alltägliche Abläufe integriert sind sehen.¹

Der Ritus im Bezug auf Achtsamkeit hat die Intention mit „dem Urprung von allem“ in Verbindung zu treten und die Beziehung des Selbsts zur Welt zu ordnen. Seit Urzeiten stehen Rituale der Achtsamkeit für innere Stärke und Ausgeglichenheit, um zu heilen, Dankbarkeit zu zelebrieren und sich wieder auf körperliche Sinne und Werte zu beziehen.²

¹ Vgl. Lexikon der Psychologie: Ritual (o.D.)

² Vgl. Kirch o. D.

CHARAKTERISTIKA EINES RITUALS

1. Verkörperung und Leiblichkeit

„Rituale sind inszenierte, von Menschen vollzogene, Handlungen, die im Raum und Zeit geschehen.“

2. Förmlichkeit

„Gemäß dem Grundbedürfnis der Menschen nach Mimesis oder Imitation bestehen Rituale aus wiederholten, nachahmbaren Handlungen, die zwar in ihrer Partitur veränderbar sind, jedoch keine Spontanität vertragen.“

3. Rahmung

„Rituale sind gerahmt. Die Übergänge vom Alltag ins Ritual sind markiert, besonders der Beginn von Ritualen.“

4. Transformative Wirksamkeit

„Rituale bewirken Transformation.“

5. Überhöhung

„Ritualhandlungen verfolgen heiligende bzw. überholende Zwecke, um das soziale Gemeinschaftsgefüge im Kult zu solidarisieren und zu vereinen und verweisen darüber auf Tradition oder auf etwas Übergeordnetes.“

1

1 (Haepke 2013 S.65)



Abb. 1

DER RITUS MEDITATION

Die traditionell geläufigen Methoden der Achtsamkeits Meditation lassen sich in drei Kategorien unterteilen.

1. Focused Attention Practices

Das zu erreichende Ziel besteht bei dieser Methode im Erlernen der Aufmerksamkeit bei einem Fokus zu bleiben.

Bei dieser Praktik wird von dem Meditierenden die Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache gelenkt und versucht alle aufkommenden Ablenkungen zwar zu erkennen, aber nicht zu verurteilen. Wenn der Verstand anfängt zu wandern, wird die Aufmerksamkeit zurück zu dem Atem gelenkt. So soll der Verstand beruhigt werden und eine gezielte Konzentrationsfähigkeit gefördert werden.¹

Eine weitere Möglichkeit der focused attention practice ist der sogenannte „bodyscan“. Der Unterschied besteht darin, dass die Aufmerksamkeit nicht auf eine einzige Sache gelenkt wird, sondern den Körper durchwandert. Die Aufmerksamkeit soll die jeweiligen körperlichen Empfindungen der Körperregion wahrnehmen und spüren.²

2. Open Monitoring Meditation

Die „Open Monitoring Meditation“ folgt oft nach der „focused attention practice (1)“ und beschreibt das Vorgehen, zuzulassen, was immer gerade aufkommt. Das Ziel dabei soll sein dass die Aufmerksamkeit mühelos werden soll und aufkommende Gefühle und Emotionen aus einer Distanz heraus betrachtet werden können.³

3. The Heart Practices

Die „Heart Practices“ zielen nicht darauf ab die Aufmerksamkeit und Präsenz zu fördern, sondern die emotionale Achtsamkeit auszubauen. Dabei trifft man in seiner Vorstellung stufenweise auf sich Selbst und andere Personen und bringt diesen positive Wünsche.⁴

¹ Vgl. Schmidt 2020 S.7

² Vgl. ebd.

³ Vgl. ebd. S.8

⁴ Vgl. ebd.

DIE LEIBLICHE WIRKUNG

Aufgrund der zunehmenden Popularität der verschiedenen Ansätze in der Achtsamkeitslehre wurden Studien zu der psychologischen und physischen Wirkung vom achtsamen Ritus der Meditation untersucht, um so eine mögliche körperliche Wirkung belegen zu können.

So wurden beispielsweise durch Magnetresonanztomografie des menschlichen Hirns strukturelle Veränderungen ersichtlich gemacht. Sichtbar wurde, dass das Angstzentrum bestehend aus dem Mandelkern kleiner wurde, die Gedächtnisfunktion durch eine Zunahme des Hippocampus zu verzeichnen war und dass die emotional situative Beurteilung durch vermehrte graue Zellen im orbitofrontalen Kortex beeinflusst wurde. Außerdem wurde der Hormonpegel und der damit körperlich und geistig verbundene Stress durch eine Veränderung in der Zusammensetzung des Blutes festgestellt.¹

Gegenwärtig erlangt die Achtsamkeitslehre vor allem durch die Anwendungsbeispiele in der Selbstoptimierung, die mittlerweile auch von wirtschaftlichen Unternehmen gefördert und gelehrt wird, um die ArbeitnehmerInnen zu optimieren, an Bekanntheit.

An dieser Stelle ist darauf hinzuweisen, dass eine differenzierte Betrachtung angemessen sein kann, da der Begriff Achtsamkeit/Mindfulness zunehmend inflationär gebräuchlich ist und oft aus rein kommerziellen Gründen verwendet wird.

1

Vgl. Kuss 2021.2

„Meditation is the journey from sound to silence, from movement to stillness, from a limited identity to unlimited space.“ (Sri Ravi Shankar)

HEILSAME RÄUME DER ACHTSAMKEIT

02. HEILSAME ARCHITEKTUR

DER KÖRPER IM RAUM

Den Körper bewusst wahrzunehmen und das Selbst im Bezug auf die Welt zu sehen ist ein zentraler Bestandteil der Achtsamkeitslehre. Dabei stehen der leibliche Körper und der architektonische Raum in Verbindung miteinander.¹ Architektur spielt eine signifikante Rolle bei der Vorstellung des Selbstbildes in der Beziehung zur Welt.²

Durch raumbildene Elemente und die architektonische Atmosphäre werden die Gefühle und Befindlichkeiten in der Wahrnehmung beeinflusst.

Die Atmosphären der Räume wirken dabei meist unbewusst auf RezipientInnen und sind als ein Gefüge aus dem architektonischen Gebilde und den individuellen Erfahrungen und Befindlichkeiten zu sehen. So können Räume als subjektive Resonanzen gesehen werden, die individuelle Emotionen und Erfahrungen in das Raumerleben einfließen lassen.

Die Raumerfahrungen werden wie ein Gedächtnis gespeichert³ und beim gegenwärtigen Erleben vom Raum verknüpft. Durch diese Verknüpfungen zu Erfahrungen kann Architektur nachempfunden werden und architektonischen Elementen Attribute zugeschrieben werden. So kann Schwere auch durch visuelle Wahrnehmung begriffen werden, indem beispielsweise „die Tür die Schwere angesehen werden kann.“

Diese emotionale und psychische Reaktion bringt auch eine körperliche Wirkung mit sich.

¹ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.45

² Vgl. ebd. S.35

³ Vgl. ebd.

HEILSAME RÄUME DER ACHTSAMKEIT

Neben der heilsamen Wirkung der achtsamkeitsbasierten Praktiken können architektonische Entscheidungen auf Grundlage einer gesundheitsfördernden Wirkung getroffen werden.

Durch das Einsetzen von architektonischen Parametern, die eine heilsame und gesundheitsfördernde Wirkung erzielen können, besteht die Möglichkeit einen Heilungsprozess maßgeblich zu unterstützen und positive emotionale Befindlichkeiten zu erzeugen. Durch diese Parameter können sensorische und emotionale Erfahrungen ermöglicht werden, indem leibliche Sinne angesprochen werden, Körper und Raum wahrzunehmen und damit auch innere meditative Sinnorte zu schaffen.¹

Es entsteht zunehmend eine Notwendigkeit Architektur als eine ganzheitliche, körperliche Disziplin zu betrachten, die in direktem Zusammenhang mit den Befindlichkeiten der Nutzerinnen steht.

Durch das Verständnis von gesundheitsfördernden Parametern entsteht die Möglichkeit, auf das Bedürfnis nach Gesundheit und Ausgeglichenheit einzugehen, indem Architektur bewusst Gesundheit, Achtsamkeit und Verbindung von Körper und seiner Umgebung fördern kann.²

Es folgt eine Liste von Bedürfnissen und Parametern, die in der Recherche zu heilsamer Architektur von Bedeutung, insbesondere in Symbiose von heilsamer Architektur und Achtsamkeitslehre, sind.

¹ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.34

² Vgl. Gattupalli 2022

BEDÜRFNISSE

Fünf architektonische Dimensionen die ästhetische Gestaltung zum Wohlbefinden oder Stresserleben aufzeigen, nach den Psychologen Evans und McCoy:

Stimulierung

Das Bedürfnis nach einem angenehmen Anregungsniveau ist ausschlaggebend damit keine Reizüberflutung durch Überstimulation entsteht. Monotonie hingegen kann zu Verlust an Intimität, Nähe und Identifikation führen. Ein unausgeglichenes Niveau der Stimulation durch die Umwelt sind ein bedeutender Einflussfaktor für eine gesunde Umgebung die nicht zu Stress führt.

Affordanz

Die Affordanz beschreibt die „Aufforderungen“ der Umwelt und bestimmt das Wohlbefinden im Zusammenhang mit der Angemessenheit der Affordanzeigenschaften.

Kohärenz und Orientierung

Kohärenz bedeutet das Bedürfnis nach einem Zusammenhalt des Ganzen durch wiederkehrende Elemente und ein stimmiges Gesamtbild. Die Kohärenz ist signifikant zum Gefühl der Orientierung und unterstützt das Bedürfnis nach Sicherheit. Bei mangelnder Kohärenz folgt eine Desorientierung die zu Stress und Unwohlsein führt.

Kontrolle

Kontrolle zu haben ist von Bedeutung für die Selbstbestimmung und Sicherheit. So schaffen Rückzugsmöglichkeiten die Kontrolle der Entscheidungsfreiheit wie viel soziale Kontakte für das subjektive Empfinden wichtig ist

Erholung

Mit dem Bedürfnis nach Ruhe und Stressabbau Erholung zu ermöglichen sind Aussicht, Anordnungen, Rückzugsorte, Unwillkürliche Aufmerksamkeitsszenarien und Tageslicht verbunden. ¹

¹ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.124ff

SENSORISCHES RAUMERLEBNIS

Bei der Achtsamkeitslehre geht es um das bewusste Wahrnehmen des aktuellen Moments. Als Grundlage für das Verständnis von der Verbindung von Achtsamkeit und Architektur ist die multisensorische Erfahrung mit der Integration aller körperlicher Sinne, um die Achtsamkeit und Präsenz im Moment zu fördern indem es zu Interaktionen mit dem Raum einlädt und den Moment greif- und erlebbar macht. Die Präsenz im Wahrnehmen zu erlernen, um den Körper im Raum zu spüren.

Den Verlust der Wahrnehmung des menschlichen Körpers als Teil der Natur zu sehen, und den damit verbundenen Selbst-Welt Verlust zugrunde liegend, ist die westliche Gesellschaft eine „Gesellschaft des Visuellen“ geworden. Vor allem die visuellen Reize werden zunehmend stimuliert, indem Architektur diese überbetont.¹

Durch das multisensorische Erleben vom Raum kann eine Rückbesinnung auf die körperlichen Sinne ermöglicht und dem Gefühl der „Betrachterrolle“ entgegengewirkt werden, indem die leibliche Anwesenheit wiedererkannt wird.² Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf räumliche Elemente kann die Präsenz und kontemplative Erfahrung ermöglicht werden.

Je sinnlicher eine räumliche Erfahrung ist, desto intensiver kann der Moment wahrgenommen werden. Es können architektonische Attribute Sinnlichkeit verkörpern indem sie mit allen Sinnen wahrnehmbar ist und durch diese sensorischen Erfahrungen emotionale Reaktionen hervorruft.³

Um kontemplative Räume zu gestalten können architektonische Parameter gewählt werden, die bewusst mit den Sinnen interagieren und durch ihre körperliche Wirkung Heilung und Ruhe fördern können. Die Wirkung der sinnlichen Raumerfahrungen fördern neben dem Anregen zur inneren Einkehr das allgemeine Wohlbefinden und vermindern Stress.

¹ Vgl. Erwine 2017

² Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.40

³ Vgl. ebd. S. 34f.

Laut der Theorie Christian Jarrett können die körperlichen Sinne auch in nur drei Kategorien unterteilt werden:

- mechanisch (Fühlen und Hören),
- chemisches (Geschmack, Geruch),
- Licht

Hier folgt eine Auflistung der körperlichen Sinne und ihre Wahrnehmung von Raum

Visuell

Eine visuell sinnliche Wirkung kann durch Licht, Farbe und Oberflächenbeschaffenheiten wie Texturen geprägt werden.

Taktil

Taktiler Erleben prägt die Beziehung zwischen RezipientInnen und der gebauten Umwelt, indem eine bewusst gewählte Materialität zum Anfassen und Berühren einlädt und somit eine Interaktion mit dem Raum provoziert. Die taktile Qualität beeinflusst durch die haptische Affordanz und Handlung die sensorische Erfahrung im Raum. Vor allem die Erfahrung von kontrastreichem Einsatz an taktilen Erlebnissen kann eine räumliche Situation inszenieren.⁴

Olfaktorisch

Das Wahrnehmen des Geruchs im Raum wirkt meist unbewusst und ist schwer quantifizierbar. Dabei kann der Einfluss auf Stimmungen, Gefühle, Urteilen und Entscheidungen haben und somit maßgeblich das Erleben von Architektur beeinflussen. Durch Verknüpfungen erinnern Gerüche an Situationen und Emotionen.⁵

Akustisch

Für die Stimmung prägend ist die Akustik da sie Suggestionen über den Raum transportieren kann. Durch Nachhallzeit und Oberflächenbeschaffenheiten und deren Reflexionen können Eindrücke von Größe, Härte und Weite transportiert werden. Um Atmosphären gezielt inszenieren und beeinflussen zu können, können Geräuschkulissen oder Stille bewusst eingesetzt werden.⁶

⁴ Vgl. Breuß 2017 S.28

⁵ Vgl. ebd.

⁶ Vgl. Sensory Perception as a Concept of Architecture: Exploring the Depths of Human Experience in Design

LICHT & PRÄSENZ

Die heilsame und achtsamkeitsfördernde Wirkung von Licht liegt vor allem der allgemeinen Assoziation von Licht und Leben zugrunde, da die Menschliche Existenz vom Licht abhängig ist. Durch Licht entsteht somit ein einladender Charakter,¹

Als architektonisches Element kann Licht die Atmosphäre und den Ausdruck beeinflussen, indem durch Licht- und Schattenführung bewusste räumliche Situationen inszeniert und Stimmungen erzeugt werden. Durch den Kontrast von Licht und Schatten können spirituelle Erfahrungen erzeugt werden², indem sie „immaterielles artikulieren“: Es kann ein Gestaltungselement mit verhüllendem Charakter sein, ein freilegendes und ein verunklarendes.⁴

Für einen heilsamen Raum der zur Kontemplation anregt kann der Kontrast zwischen Licht und Schatten genutzt werden, um Übergänge und Grenzen zu markieren und andächtige Atmosphären zu erhalten die bis hin zur spirituellen Anmutung reichen können.⁵

Der Eintritt in Dunkelheit und das „dämmrige Innere“ artikuliert eine Ernsthaftigkeit, welche das bewusste Wahrnehmen provoziert und eine Distanz zum außenliegenden Alltag herstellt.⁶ Gedämpftes Licht erinnert an eine „heilige Dämmerung“, was durch diese Assoziation eine kontemplative Atmosphäre entstehen lassen kann.⁷

Der leibliche Einfluss von natürlichem Licht besteht darin, das emotionale und psychische Wohlbefinden positiv zu beeinflussen - indem es Kraft vermittelt und Motivation fördert. Durch das Licht am Morgen wird das Schlafhormon Melatonin gehemmt und Serotonin stimuliert, was für die energiefördernde und motivierende Wirkung verantwortlich ist.⁸ Die Ab-

¹ Vgl. Haepke 2013

² Vgl. Gattupalli 2022

³ Vgl. Haepke 2013

⁴ Vgl. ebd. S.35

⁵ Vgl. Gattupalli 2022

⁶ Vgl. Bricchetti/Mechsner 2019 S.23

⁷ Vgl. ebd. S.29

⁸ Vgl. ebd. S.137



Abb. 2

wesenheit von Tageslicht in Aufenthaltsräumen kann somit das Gegenteil bewirken und zu einem Mangel an Konzentration und Müdigkeit führen.⁹

Als natürliches Element illustriert das Licht das Leben durch Wandel, indem es sich mit den Tages- und Jahreszeiten verändert und kein gleichbleibende räumliche Komponente.¹⁰

⁹ Vgl. ebd.
¹⁰ Vgl. Geibel o. D.

BERUHIGENDE FARBEN

Farben können die Wahrnehmung von Räumen durch ihre visuellen Eigenschaften beeinflussen und Atmosphären maßgeblich gestalten.

Diese Beeinflussung kann durch helle Farben, die einen Raum leichter wirken lassen und dunkle Töne, die eine optische Verkleinerung bewirken entstehen.¹ Somit kann durch gezielte Farbauswahl und Positionierung ein illusionistischer Unterschied zu Größe und Proportion entstehen.

Das Einsetzen von Farben mit beruhigender Wirkung kann eine heilsame und achtsam wirkende Atmosphäre geschaffen werden.

Beruhigend wirken natürliche Farben wie weiß, creme, grün und blau, indem sie eine entschleunigende Wirkung auf das leibliche Empfinden suggerieren und eine Verminderung von negativen Empfindungen bewirken.²

Da die Wirkung von Farben emotionale und leibliche Reaktionen hervorrufen, können sie einen Einfluss auf das synästhetische Wahrnehmen von Raum nehmen. Durch Assoziationen können durch Farben auch bestimmte Bewegungsabläufe suggeriert werden und auch akustische Töne verknüpft werden. So können Töne beispielsweise durch zu intensive Sättigung „laut“ erscheinen.³

Eine synästhetische, leibliche Wirkung, die von Farben „diktiert“ werden können sind: gelb, orange = wärmend; blau = kühlend; hellblau = gegen modrigen Geruch wirkend; sandgelb = Feuchtigkeit kompensierend.⁴

¹ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.59

² Vgl. Gattupalli 2022

³ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.58 f.

⁴ Vgl. ebd.

SINNLICHE MATERIALITÄT



Abb. 3

Durch taktile und visuelle Attribute kann Material maßgeblich zu der identitäts Wahnnehmung und Stimmung des Raumes beitragen.¹

Die visuelle Erscheinung eines Materials ist geprägt durch die Farbgebung und Oberflächenbeschaffenheit. Die Oberfläche und ihre haptischen Eigenschaften können zur Berührung einladend wirken und somit die Verbindung von Körper und Raum intensiver werden lassen.²

¹ Vgl. Gattupalli 2022

² Vgl. ebd.

Durch diese Affordanz mit dem Material in Berührung zu treten und es leiblich zu spüren wird eine achtsame und präsente Wahrnehmung gefördert, die dazu führt den Moment bewusster wahrnehmen zu können. Durch die Interaktion zwischen Raum und Körper wird auch die Rückbesinnung zur Körperlichkeit gestärkt und das „sich in der Welt sehen“ beeinflusst.

Neben der haptischen Eigenschaften können Kontraste in der Materialwahl Spannung verursachen und bewusste räumliche Situationen inszenieren die eine kontemplative und entschleunigende Atmosphäre unterstützen.

Die leibliche Wirkung wird auch die den Duft des Materials beeinflusst und prägt die Raumerfahrung. Neben dem Duft der Materialität beeinflusst die Materialwahl auch die Luftqualitäten, was zu der Behaglichkeit und gesundheitsfördernder Umgebung zuträglich ist. ³

Werden erdige Materialien gewählt kann eine beruhigende Wirkung für den Geist erzielt werden, da das Empfinden der Natur nah zu sein illudiniert wird. ⁴ Durch eine Wahl von natürlichen Materialien aus der Umgebung kann ein Bezug zum Ort hergestellt werden, der die lokale Identität spürbar werden lässt.

Der Alterungsprozess von natürlichen Materialien kann als Sinnbild für den Verlauf des Lebens und der Vergänglichkeit gesehen werden und unterstützt eine sinnhafte und lebendige Atmosphäre. ⁵

3 Vgl. ebd.

4 Vgl. ebd..

5 Vgl. Geibel o. D.

GEFÜGE

Die räumliche Ordnung von Architektur ist ein signifikanter Parameter in der Schaffung von kontemplativen Rückzugsorten.

Durch das bewusste Anordnen von Räumen können die Abgeschlossenheit, der Rückzug und die Distanz zum Alltag architektonisch übersetzt werden und unterstützend bei der Anmutungsqualität von meditativen Orten sein. Die Komposition ist maßgeblich an dem Raumerlebnis beteiligt, indem durch die Fügung Atmosphären hierarchisiert, abgegrenzt und inszeniert werden können.

ABGESCHIEDENHEIT & RÜCKZUG

Die räumliche Abgeschlossenheit und die Ausformulierung von Rückzugsorten ist von signifikanter Bedeutung in der architektonischen Umsetzung eines achtsamen und heilsam wirkenden Ortes anzusehen.

Die Abgeschlossenheit artikuliert die Entschleunigung, die als Gegenpol zu dem alltäglichen Leben dient, und stellt als abgegrenzter Raum eine außeralltägliche Anmutungsqualität dar.

Architektonische Elemente der Abgeschlossenheit und des Rückzugs können in Form von Ruheräumen, Nischen und Ecken in die Raumordnung integriert werden, um die Gelegenheit nach Rückzug innerhalb diverser räumlicher Situationen zu ermöglichen.¹

Als Instrument im Sinne der Achtsamkeit ist der Rückzug die Grundbedingung um sich vom Alltag entfernt offen für eine kontemplative Erfahrung zu machen. Meditative Praktiken benötigen eine intime Atmosphäre, was vor allem durch die räumliche Distanz und Abgeschlossenheit zum Alltag erreicht werden kann.²

Durch diese Distanz wird vor Ereignissen wie Umwelteinflüssen, Strömungen an Aktivitäten geschützt und eine körperliche und psychische Regeneration ermöglicht.³

Diese Möglichkeiten der Regeneration und Erholungs sind für die Gesundheit von großer Bedeutung: Entspannung wirkt sich positiv auf die Abwehrkraft aus und eine regelmäßige Atmung führt zu klareren Gedanken. Das Wohlbefinden wird somit verbessert und sowohl körperlichen als auch psychischen Überblastungen entgegengewirkt.⁴

¹ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.119

² Vgl. Gattupalli 2022

³ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.135

⁴ Vgl. ebd. S.119

RAUMSEQUENZEN, DAS HINWEG FÜHREN

Das Ausbilden von Sequenzen im räumlichen Gefüge ermöglicht Intimitätshierarchien zu schaffen und in der Raumabfolge sukzessive vom Alltag hinweg zu führen. Durch die sequenzielle Abfolge steigt die Privatsphäre mit der Distanz zum Eingang.¹

Das Durchwandern ermöglicht das Wahrnehmen des Gebäudes und der Wechsel zwischen Situationen der Kontraste kann einen Wechsel der Befindlichkeiten ermöglichen.²

Raumsequenzen und die Choreographie durch das Raumgefüge beeinflussen, wie es durchschritten und erlebt wird. Durch den Einfluss auf das Erleben des Gefüges hat es einen Einfluss auf die Möglichkeit der achtsamkeitsfördernden Raumerfahrung.

¹ Vgl. Bricchetti/Mechsner 2019 S.135

² Vgl. Boettger 2014 S.17



Abb. 4



Abb. 5

SCHWELLEN & ÜBERGÄNGE

Schwellen und Übergänge stehen in direktem Bezug mit der Sehnsucht nach einem Ort der Abgeschiedenheit und der Rückzug, welcher zur Kontemplation einlädt.

Die Schwelle, lat. = limen = Querholz, etwas quergelegt artikuliert eine Art von Grenze und Abtrennung. Schon seit älteren Bauformen konnte die Schwelle als „das Sinnbild des Übergangs“ betrachtet werden.¹

Durch das Ausbilden einer Schwelle wird das Wahrnehmen des architektonischen Raumes eingeleitet, was eine Erwartungshaltung gegenüber des Neuen impliziert und ein Herein- und Austreten ermöglicht. Die Beziehung der inneren und äußeren Räume ist von Übergängen abhängig um bestehen zu können.²

Als Sinnbild des Übergangs ist die Schwelle für achtsamkeitsfördernde Räume als zentrales Bauelement wahrzunehmen.

Ein bewusster Übergang in eine achtsame Wahrnehmung bereitet körperlich und mental auf eine transformative Wirkung vor.

Die Schwelle als Abgrenzung unterstreicht die Absonderung und die Distanz zum Alltäglichen und ermöglicht somit die Bereitschaft zur inneren Einkerkehr und zu meditativen Praktiken.

¹ Vgl. Haepke 2013 S.64

² Vgl. Boettger 2014 S.10

DIALOG MIT DER NATUR

Da die Beziehung zur Natur und den natürlichen Abläufen im alltäglichen Leben zunehmend verloren geht ist es bedeutsam in einen Dialog mit der Natur zu treten, um diesem Verlust entgegenzuwirken. Die Herstellung einer Verbindung zu natürlichen Elementen hat einen nachweislich positiven Einfluss auf das psychische und physische Empfinden. Die direkte Berührung mit der Natur lässt positive Empfindungen wie Glück, Produktivität, Kreativität und Stressresistenz aufkommen, mindert Angstzustände, Schmerzen und lässt Heilungsprozesse verkürzen. Die Integration von (unregelmäßigen) sinnlichen Reizen der Natur wie Geräuschen wirken stimulierend und achtsamkeitsfördernd.¹

Die Integration von Natur in die Baukunst lässt sich in drei Kategorien unterteilen:

Natur im Raum

Direkte, physische, flüchtige Präsenz der Natur

Vegetation, Wasser, Tiere, Wind, Geräusche, Gerüche

Naturanalogien

Organische, nicht lebende, indirekte Hervorrufungen der Natur

Objekte, Materialität, Farben, Formen, Muster, Abfolgen

Natur des Raums

Räumliche Konfiguration in der Natur

Aussicht, Rückzug, Geheimnis, Risiko/Gefahr²

¹ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.103ff

² Vgl. ebd.



Abb. 6



Abb. 7

CASA WABI, TADAO ANDO



Abb. 8

Das Retreat von Tadao Ando weist Charakteristiken auf, die heilsame und achtsamkeitsfördernde Parameter versinnbildlichen.

Durch Raumsequenzen und eine achsiale Raumordnung wird vom Eingang hin zu intimeren Räumen geleitet. Die privaten Rückzugsorte sind einzeln angeordnet um Ruhe und Entspannung zu ermöglichen. Die Materialwahl ist geprägt durch Kontraste, was zu einer haptischen Raumerfahrung führt und leibliches Empfinden fördert. Durch die Pavillionstruktur ist das Ensemble adaptier- und an Bedürfnisse anpassbar.



Abb. 9

TEA HOUSE, A1 ARCHITECTS

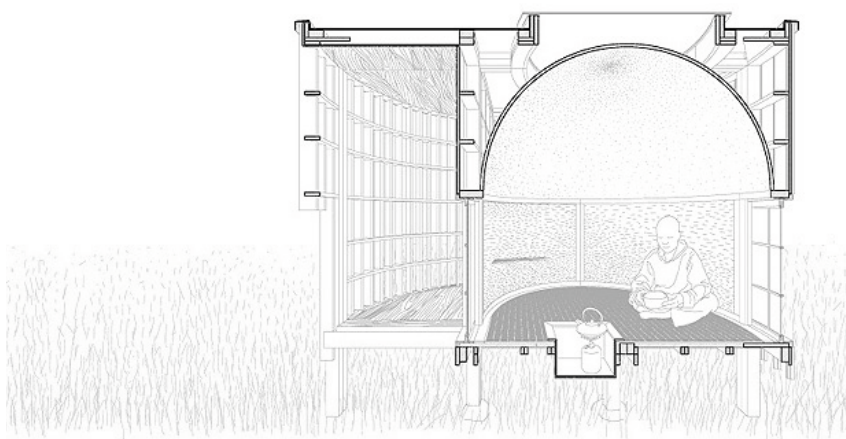


Abb. 10

Das Tea House verkörpert eine spirituelle Anmutung durch die Inszenierung des Oberlichts und spricht durch erdige, natürliche Materialien das körperliche Empfinden an. Die Farben sind beruhigend.

03

SAKRALE INSZENIERUNG

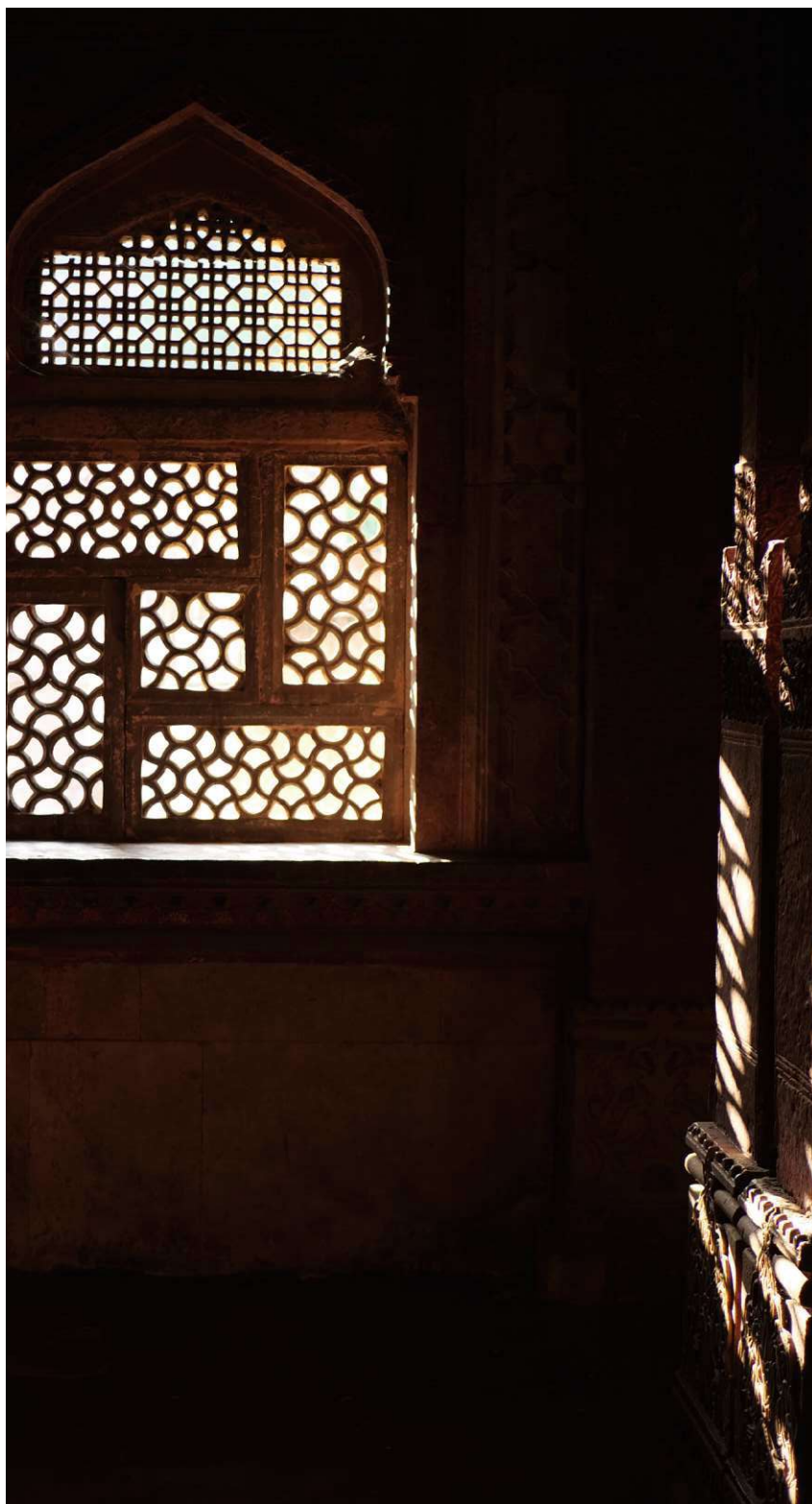


Abb. 11

RITUELLE RÄUME - SAKRALE BAUTEN

Sakrale Bauten können als Inspiration für Orte der Achtsamkeit mit heilsamer Wirkung gesehen werden, weil diese als Inbegriff von Räumen des Rückzugs und der inneren Einkehr betrachtet werden können, indem sie durch eine Außeralltäglichkeit ein Innehalten und Entschleunigung provozieren. Durch diese sakrale Atmosphäre wird die Kontemplation ermöglicht und eine Entwicklung weg vom schnelllebigen Alltag gefördert.¹

Die Parameter aus der vorangegangenen Analyse für eine heilsam wirkende und achtsamkeitsfördernde Architektur sind vermehrt referenziell anhand von sakralen Bauten, die rituelle Räume darstellen, tiefergreifend in ihrer leiblichen und emotionalen Resonanz veranschaulichbar. Durch die kontemplativen Atmosphären, die sich auf das Befinden und das Verhalten auswirken wird eine andächtige Szene geschaffen. Die Ikonographie von kontemplativen Orten dient oft als inspirierender Raum für den nicht spirituellen Ritus.

In der gegenwärtigen Architektur werden architektonische Merkmale des Sakralbaus verwendet, um diesen Eindruck des Rückzugs und der Ruhe auch bei profanen Bauten erzielen zu können. Diese sind vor allem gebaute Orte mit der Intention eine besondere Anmutungsqualität zu schaffen, die durch eine entschleunigende Wirkung auch heilsam sein kann und wird vorwiegend bei Bauten des Hospitality Bereichs, dem Gesundheitsbau und bei Kunst- und Ausstellungsarchitektur adaptiert wird

Als kontemplative Orte sprechen sakrale Bauten viele leibliche Sinne an, indem sie durch synästhetische Raumerfahrungen andächtige Atmosphären vermitteln. Diese inszenierte Art von Räumen kann auch als „sakrale Inszenierung“ bezeichnet werden.²

¹ Vgl. Bricchetti/Mechsner 2019 S.23ff.

² Vgl. ebd. S.29

SAKRALE INSZENIERUNG

Die in der gegenwärtigen Architektur aufgenommene Atmosphäre sakraler Bauten ist als „sakrale Inszenierung“ bezeichnenbar.

Sakrale Inszenierung beschreibt die architektonischen Atmosphären von sakralen Räumen, die auf profane Gebäude adaptierbar sind, um eine andächtige Stimmung zu erzeugen. Diese Räume werden als Orte der Selbstfindung, der Gedanken und der Kontemplation als Erscheinungs- und Illusionsräume versinnbildlicht. Um eine tiefere Annäherung an die Bedeutung des Begriffs der sakralen Inszenierung zu erlangen, werden die Bedeutungen definiert:

„Sakral“ mit der Bedeutung der Abgrenzung des Ortes von alltäglicher Umgebung und das rituelle Geschehen in Form von Reinigung des Körpers und des Geistes.

„Szenisch“ deutet auf einen Illusionsraum mit gerahmtem Geschehen hin.

Die Erscheinung ist geprägt durch eine Atmosphäre, die das anwesende Abwesende repräsentieren und versprechen soll und wird oft mit unterschwellig manipulativer Wirkung inszeniert. Ein sakral inszenierter Raum ist ein materielles Medium als Bindeglied zwischen der gegenwärtigen (materiellen) und abwesender (geistiger) Welt.¹

¹ Vgl. Haepke 2013 S.97

Aktualität: Aus heutiger Sicht sind die Begrifflichkeiten der „Sakralität“, „Ritus“ und „Kult“ heute nicht mehr zwingend mit einem religiösen Kontext verbunden.

Als Annäherung an die sakrale Inszenierung sind die Begrifflichkeit des „Templums“ und der „Heiligkeit und Sakralität“ von Bedeutung. Schlüsselte man die Bedeutung der Begriffe auf, wird die Absicht der sakralen Bauten schon in der Bedeutung sichtbar.

Der Begriff Tempel ist auf „templum“ (griech. = témenos = ten) zurückzuführen und bedeutet „ten“(grie.) = „Herausschneiden“. Die abgetrennte Umgebung rahmt den „Bezirk des Seins“¹

¹ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019

Für sakrale Orte lassen sich nach Nadine Haepke vier Merkmale charakterisieren.

1. „In einer Absonderung der Stätte“ (Genius Loci, Natur, Choreographie)
2. „In einer Außenalltäglichkeit der Repräsentation und Atmosphäre von besonderer Anmutungsqualität und Materialität“ (Höhe, Mitte, Enge, Weite, Geschichte, Materialität)
3. „In einer Absonderung als Hegungsraum für die Praktiken des Kults und des Rituals zur Erhaltung und Respektierung des geweihten Areals.“ (Schwellen, Choreographie)
4. „In einer zeitlichen Absonderung“ (Rückzugsräume, Schwellen, Choreographie, Licht, Akustik, Stille) (Nadine Haepke)
= kontemplative Sinnorte durch besonders intensive Atmosphären

¹ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.28

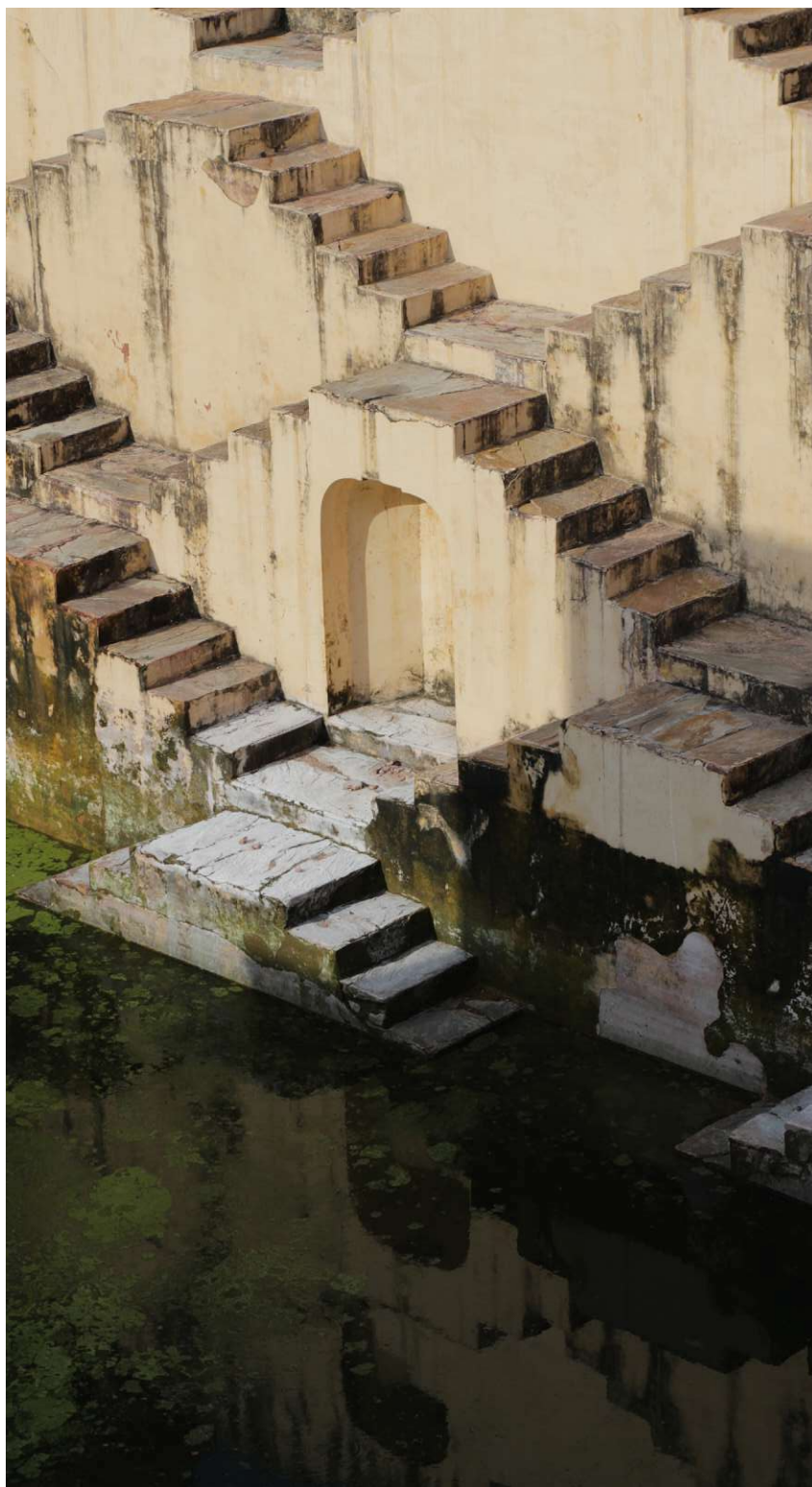


Abb. 12

Charakteristisch für sakrale Architektur sind Choreografien welche die Wirksamkeit der Transzendenten Atmosphäre schaffen.

„Choreografie der langsamen Bewegung“

Durch eine gezielte Lichtführung, das Implementieren von Geräuschen und gezielter Wegführung kann die Bewegung affektiert werden indem sie durch die synästhetische Wirkung verlangsamend wirkt. Diese Atmosphäre bewegt durch die langsame Bewegung auch die Stimme zu senken und falls gesprochen wird, zu flüstern. Dieser Effekt wirkt in Wechselbeziehung andächtig auf den Raum. Durch das Abschreiten eines Pfades oder Weges wird die Konzentration auf das Gehen gelenkt und somit auch eine achtsamkeitsfördernde Wirkung erzielt. Die leibliche Wirkung des langsamen Schreitens ist die Verlangsamung der Atmung und damit verbundenem beruhigtem Herzschlag was zu einer körperlichen Entschleunigung führt.¹

„Choreografie des Hinaufsteigens“

In sakraler Architektur wird der Aufstieg von Treppen und Stufen als Werkzeug eingesetzt, um die Choreografie zu beeinflussen und eine Dramaturgie und Abtrennung zu erzeugen. Es verkörpert das bewusste Hinaufsteigen², was dazu führt den Ort bewusster wahrzunehmen und fördert somit die Präsenz. Im sakralen Kontext werden oft als architektonisches Mittel breite Treppen mit teils flacher Stufenhöhe oder der räumlichen Abgrenzung durch einzelne oder wenige Stufen inszeniert.

„Wenn wir die Stufen hinaufsteigen, dann steigt nicht nur der Fuß, sondern unser ganzes Sein. Auch geistig steigen wir.“³

¹ Vgl. Brichetti/Mechsner 2019 S.25

² Vgl. ebd.

³ Vgl. Gerhards 2011 S.95

„Choreografie der Schwellen“

Die Schwellen artikulieren eine Form der Absonderung die einen heiligen Bezirk abgrenzt und eine besondere Bedeutung vermittelt. Durch die räumliche Hierarchisierung wird zur Stille evoziert. Die Absonderung durch Schwellen kann durch die topografische Lage, Treppenanlagen, Portalen und Toren gestaltet sein.⁴

„Lichtchoreografie“

Das Licht in sakralen Räumen verkörpert eine Außeralltäglichkeit durch den Kontrast vom hellen Außen zum dämmrigen Inneren. Das gedämpfte Licht erinnert an die „heilige Dämmerung“ und wirkt beruhigend auf Körper und Geist. Diese Lichtatmosphäre unterstützt den Präsenzgedanken und die Bereitschaft zur Kontemplation.⁵

⁴ Vgl. ebd. S.26

⁵ Vgl. ebd. S.25

GANGU KUND HANUMAN TEMPEL, UDAIPUR

Als ein Beispiel für die vorangegangenen Merkmale sakraler Orte kann der Tempel Gangu Kund Hanuman in Udaipur, Indien betrachtet werden. Die räumlichen Anmutungsqualitäten sakraler Stätten und die transzendente Atmosphäre, welche das Raumerlebnis prägen tragen zu einem sinnhaften Erleben des Raumes bei.

Der Tempel ist unterhalb des normalen Bodenniveaus gelegen. Um in das Raumgefüge eintreten zu können, wird die Choreografie des Hinabsteigens gewählt. Eine erste Abgrenzung zum alltäglichen Raum wird erschaffen.

Durch die Wasserspeier ist ein konstantes, leises Plätschern zu hören, was die Atmosphäre prägt und weitere körperliche Sinne anspricht. Dieses Plätschern stellt eine Form der Ankündigung dar, da das Element Wasser als zentrales Gestaltungselement den Ritus inszeniert und abtrennt.

Durch die Struktur des Tempels mit dem zentralen Gebetsraum, wird dieser als Besonders hervorgehoben. Das umliegende Wasser stellt eine Form der Schwelle dar, welche man aktiv durchqueren muss, um in den Mittelpunkt zu gelangen. Dieser Vorgang setzt eine aktive Interaktion mit dem Raum und körperlichen Sinnen voraus. Der Körper wird nass, man spürt das Wasser und die Kälte, die Kleidung wird schwerer und durch diesen Übergang wird die Abgrenzung zum Alltag klar.

Der transformative Prozess des Rituals wird durch die Reinigung des Wassers und das Ein- und Austreten zelebriert.



Abb. 13

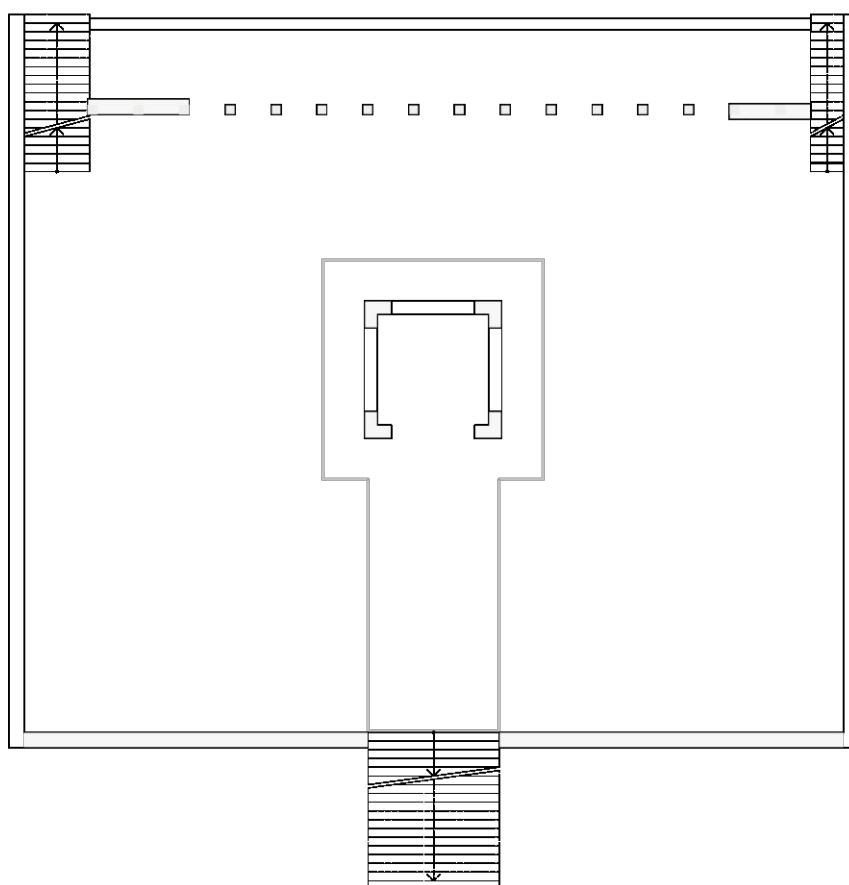
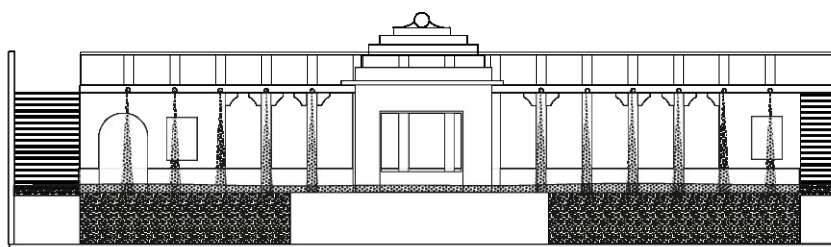


Abb. 14

EIN HEILUNGsort

DIE SUCHE NACH EINEM RÜCKZUGSORT

Die Auswahl des Bauplatzes erfolgte nach Charakteristiken, denen eine erholende und gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben werden kann und gleichermaßen die Abgeschlossenheit eines Refugiums verkörpert.

Österreich verfügt über viele natürliche Landschaften, die von Wäldern und Ruhe geprägt sind, welche primär als passende Wahl erscheinen. Doch den richtigen Platz zu finden sollte Tiefer in das Verständnis nach einem Sehnsuchtsort dringen.

Um den richtigen Platz für einen Ort der Achtsamkeit - einen Ort der Heilung zu finden ist vor allem die Funktion der Außenalltäglichkeit und Entschleunigung von signifikanter Bedeutung.

Es wurde nach einem Ort gesucht, der nicht durch Popularität offensichtlich sein sollte, sondern einen eigenen besonderen Charakter der Abgeschlossenheit illustriert.

Einen Sinnort zu finden, bedeutet einen Ort, eine Landschaft zu erleben, die von der Ruhe des Rückzugs lebt und eine Stille aufkommen lässt, die das Selbst zum Schweigen bringt. Nach der vorangegangenen Analyse wurde ein Ort gesucht, der durch einen Kontrast und eine Abgeschlossenheit zum Alltag verkörpert und eine Anmutungsqualität vermittelt.

DAS WALDVIERTEL

Als einer der entschleunigsten Teile Österreichs ist das Waldviertel auch als wohltuende und gesundheitsfördernde Landschaft bekannt. Die Atmosphäre des Waldviertels wirkt zurückgezogen, naturnah, ehrlich und gleichermaßen sanft und mystisch. Der Ausdruck der Landschaften ist von den vielfältigen Grüntönen der Pflanzen, Rauschendem Wasser und sanftem Licht, welches diffus durch die Wälder schimmert, geprägt. Durch die naturbelassenen Areale verfügt das Waldviertel über überdurchschnittlich gute Luftqualitäten und ein mildes Reizklima.¹

Geografische Lage: Das Waldviertel ist im nordöstlichen Teil von Österreich gelgen und ist an der Grenze zu Deutschland und Tschechien gelgen und daher innerhalb geringer Anreisezeiten zu erreichen.

Fasst schon unscheinbar verbirgt das Waldviertel eine Komposition aus Natur, Burgen und kleinen Gemeinden. Die Charakteristika der Landschaften sind weitgehend naturbelassene Areale bestehend aus verschiedenen identitätsstiftenden Fragmenten.

Die besonderen Fragmente des Waldviertels bestehen vor allem aus: Granitformationen in Form von Wackelsteinen, Steininformationen und Blockhalden; heilsam wirkende Moore und Wälder in ungeordneten Zuständen; so wie Flusslandschaften, die wie ein feines Netz durch die Landschaften ziehen.

¹

Vgl. https://www.gerungs.at/KRAFTARENA/Fotos_Info/Presse_Info_Fotos [abgerufen 25.09.24]

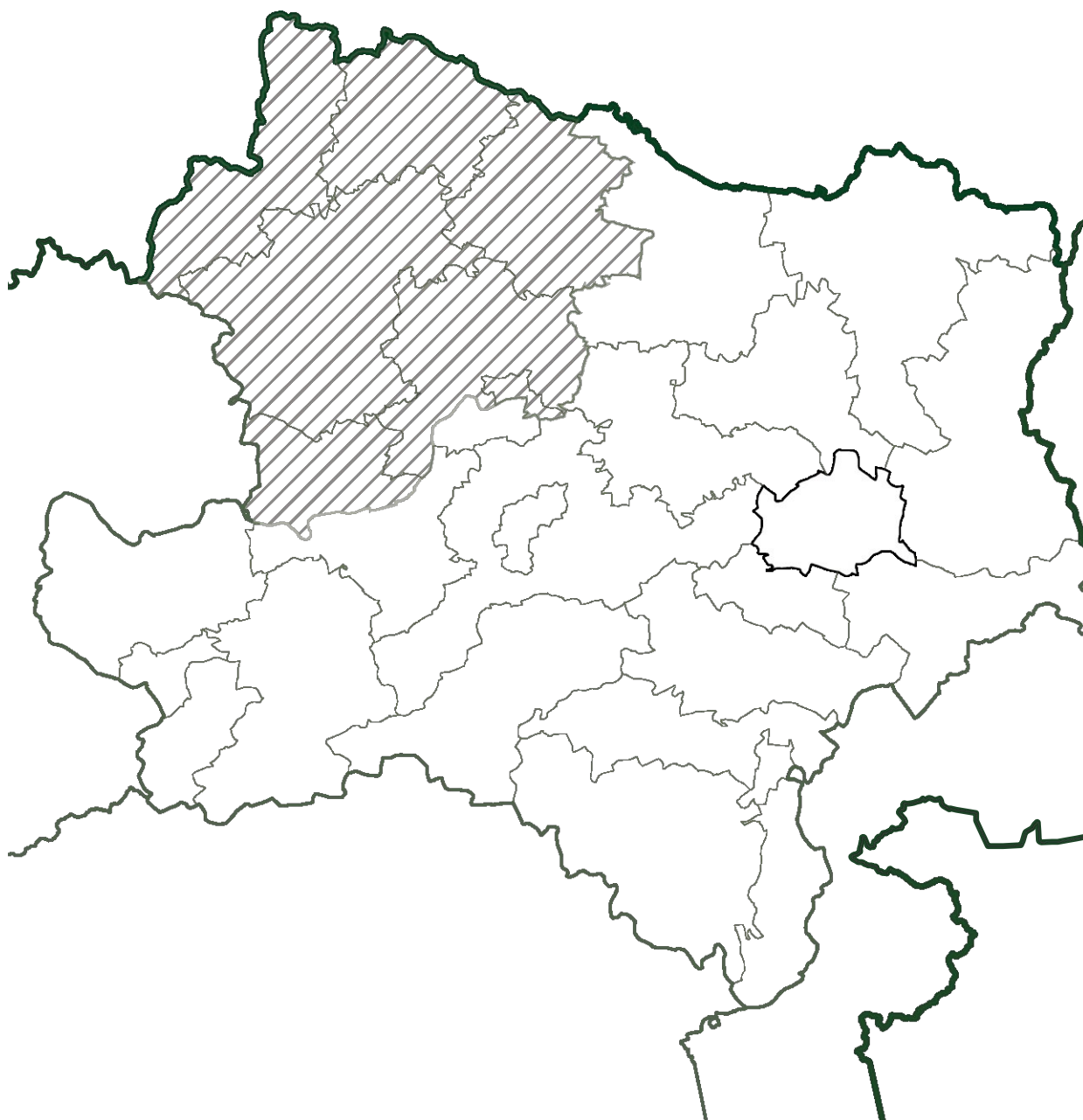


Abb. 15 Karte Waldviertel

LANDSCHAFTEN

Die Unvorhersehbarkeit der Landschaften des Waldviertels macht diese Orte der Natur besonders entschleunigend und mystisch. Um diese Gebilde der Natur begreifen und erleben zu können ist es notwendig sie zu durchwandern. Die Granitformationen, die Bachläufe, Wasserfälle und Wälder bilden wilde Orte aus, die verlassen und unberührt scheinen.

Als Kontrast zu einer modernen Welt, wo die meisten Informationen und Ereignisse planbar, systematisch geordnet und abrufbar sind - sind diese Orte erlebbar. Für einen Ort des Rückzugs und der Achtsamkeit ist eine Landschaft, die sich nicht nach außen offenbart, die nicht sortiert und optimiert ist, ideal um eine Abgrenzung zum Alltag und der täglichen Hast zu bilden. Schon diese natürlichen Areale lehren eine Art von Rückbesinnung auf das leibliche Empfinden. Das riechen des Holzes, das Rauschen des Wassers, das Gebilde aus Stein und Moos was berührt werden mag.

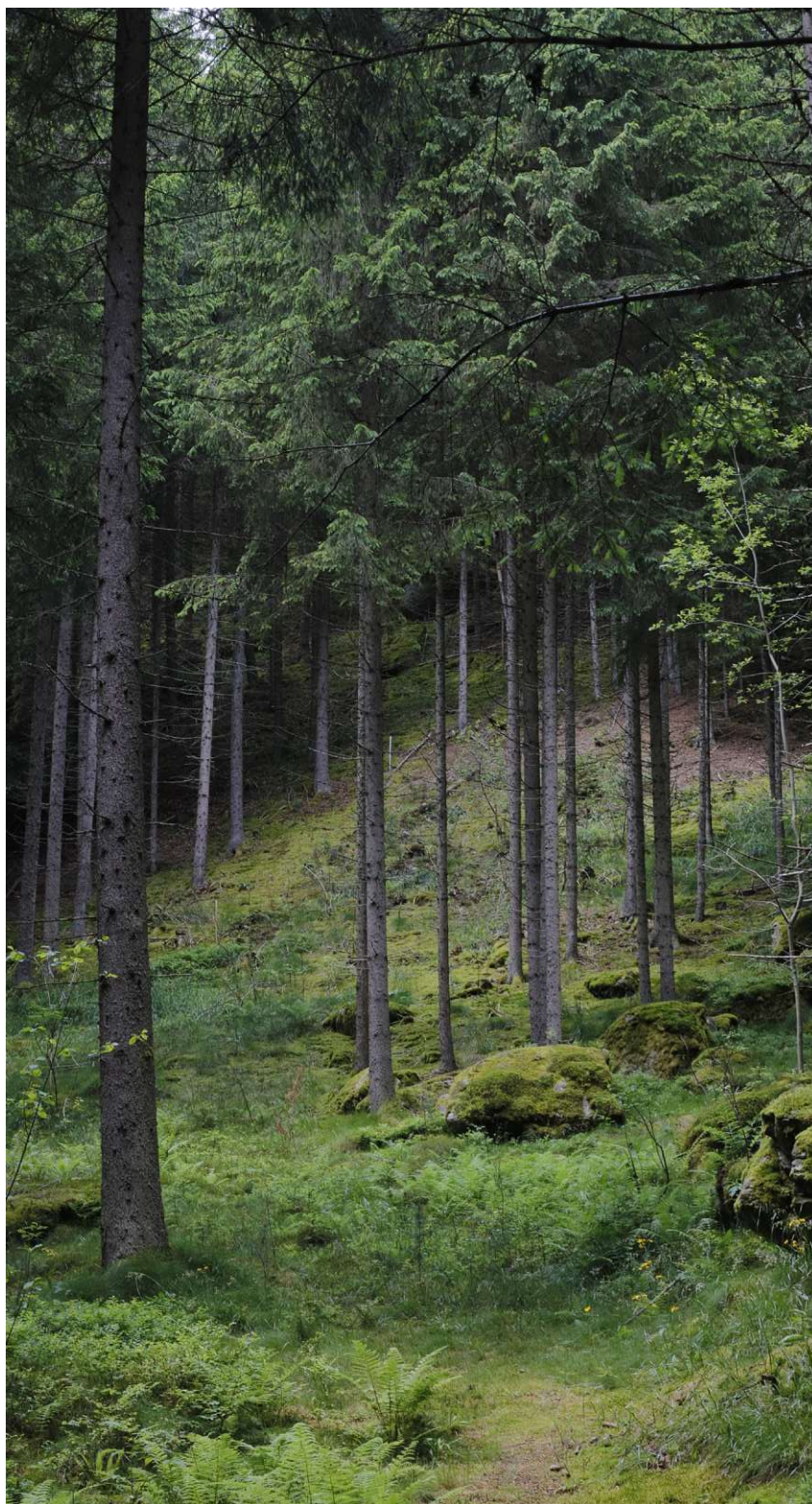


Abb. 16

(UR)WÄLDER

In dieser Region sind eines der signifikantesten und identitätsstiftenden Merkmale die Wälder. Diese befinden sich an manchen Stellen noch in einem nahezu urtypischen Zustand, was eine Seltenheit darstellt. Durch die zurückgezogene Gegend wurden viele Teile der Wälder nicht von Menschen bewirtschaftet und durch die Abwesenheit von Abholzungen und Eingriffen in den natürlichen Zustand konnte sich die Natur aus ihrem Ursprung heraus entwickeln und einen eigenen Charakter bilden.

Durch ihren urtypischen Zustand wirken die Wälder besonders - es herrscht eine Komposition aus hoch gewachsenen Fichten und Buchen, Totholz welches diffus den Boden verdeckt und moosbewachsenes Gesteinsgeröll. Die Topografie ist geprägt von steilen Blockhalden mit trümmerartiger Anordnung von Steinen wie Gneis. Ein würzig modrige Duft umhüllt und lässt in die Natur eintauchen.¹

Wälder haben einen positiven Einfluss auf das Befinden indem sie auf das Nervensystem beruhigend und regenerierend wirken und dadurch das Immunsystem stärken. Das führt auch zu einer besseren Schlafqualität und einer insgesamt Erholung.²

¹ Vgl. Schickhofer 2022

² Vgl. Naturfreunde Internationale 2015

GRANITFORMATIONEN

Prägend und identitätsstiftend sind für die vorkommenden Granite ihre besonders geformte Anmutung. Sie sind maßgeblich an der mystischen Atmosphäre der Landschaften beteiligt. Durch ihre kalte, glatte Oberfläche, abgerundeten Kanten und Massigkeit wirken sie mit dem Zusammenspiel aus dem grüne, feuchten und weichen Moos.

Durch ihre natürliche, zerstreut wirkende Anordnung formen sie die Natur ohne System und bilden „unwegsame Inseln“ aus.

Die Granit- und Gneisbestände welche die Wälder und Landschaften des Waldviertels prägen sind zurückzuführen auf die Überreste des Urbestands des einsitigen „variszischen Gebirges“ Mitteleuropas.¹

Die Granitformationen und Gebilde der Steine sind durch langsame physikalische und chemische Zersetzungsprozesse mit dem Gesteinsmaterial geprägt.²

Durch ihre Anmutungsqualitäten werden den Granitformationen geomantische Kräfte nachgesagt, die Kraftplatze ausbilden.

¹ Vgl. Schickhofer 2022 S.116

² Vgl. ebd.

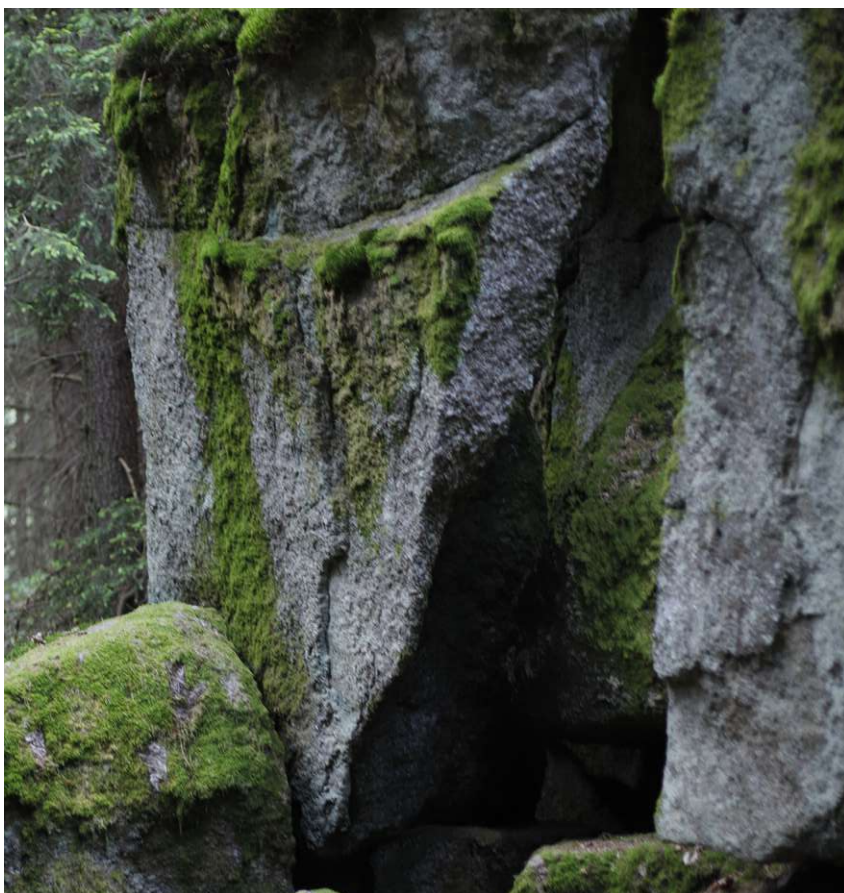


Abb. 17

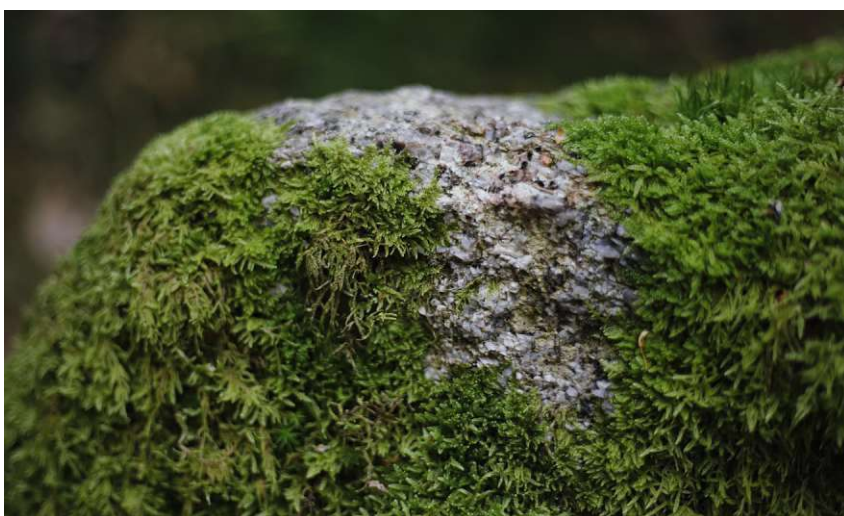


Abb. 18

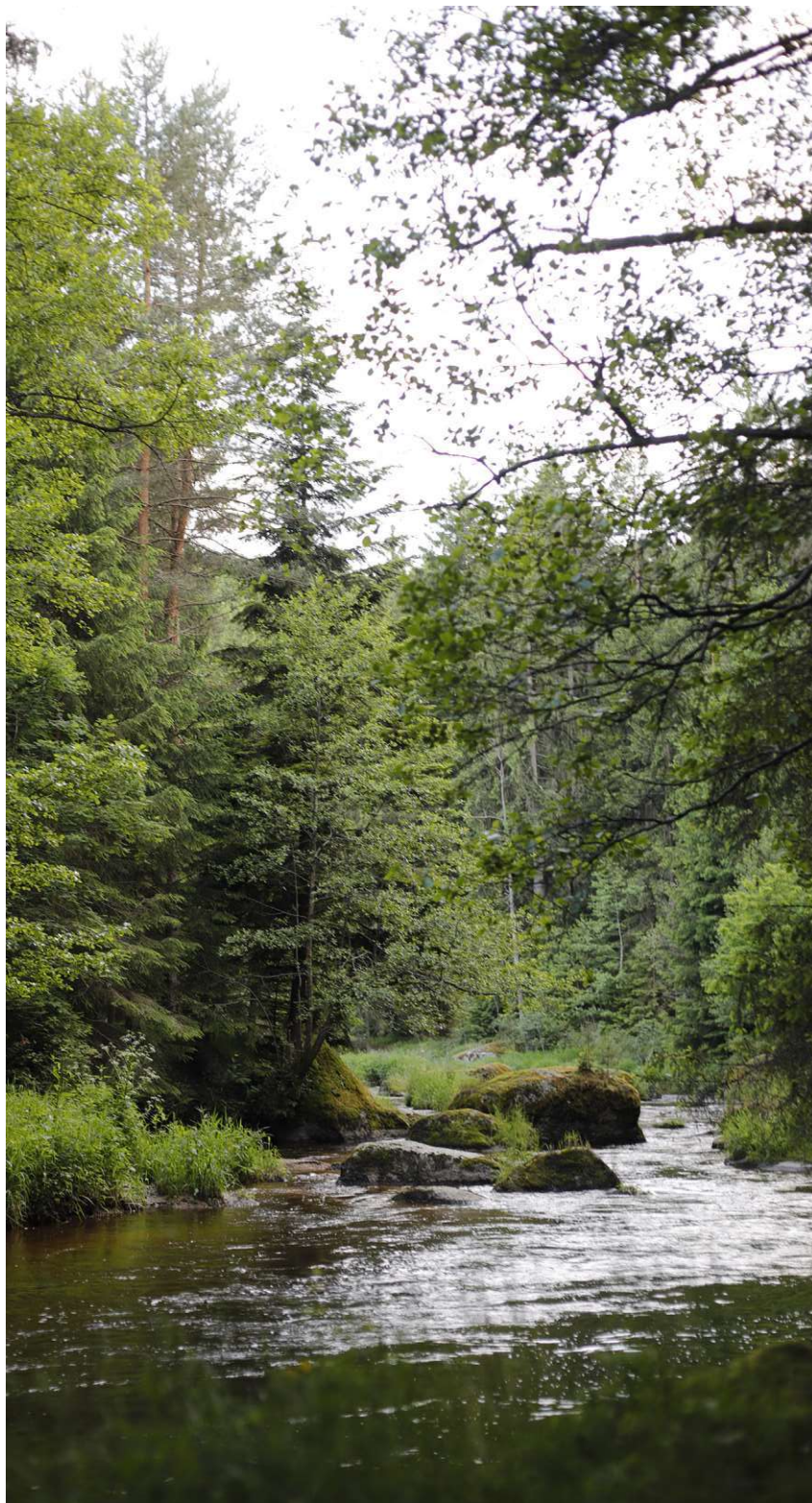


Abb. 19

FLUSSLANDSCHAFTEN

Die Natur ist durchzogen von Fluss und Bachlandschaften, dessen Rauschen und Duft nach Wasser, Schlamm und Krautpflanzen eine beruhigende Wirkung verströmt.

Viele der Fließgewässer im Waldviertel sind Bestandteil der noch naturbelassenden, freifließenden Gewässer. Dadurch werden ihre Ufer ständig neu geformt und die natürliche Kraft des Elements Wasser visuell wahrnehm- und spürbar.

Durch den natürlichen Zustand sind innerhalb der Wasserläufe Fragmente von Gesteinssammlungen, die zu Wasserfällen werden und zu regelmäßigem Rauschen innerhalb der Landschaften führen. Oft ist dieses Rauschen erst als eine Ankündigung erlebbar - noch bevor der Wasserlauf sich offenbart.

GENIUS LOCI - FUGE IM WALD

Zwischen den Fichten

Verborgен. Zwischen Fichten. Eine sanfte Fuge eingebettet in waldigen Hügeln des Waldviertels. Umgeben von den mystischen Orten und Landschaften.

Der Geruch des Areals ist geprägt durch eine Komposition aus Waldkräutern, frischem Harz, feuchter Erde und dem Tau auf hohem Gras.

Das leise Geräusch was zu hören ist, ist das leichte Rauschen des Windes in den Nadeln der Fichten. Das Gras bewegt sich rythmisch mit. Das Plätschern eines zarten Baches kündigt sich nur leise an. Ein Ort, der sich nur so unscheinbar hinter den hügeligen Wiesen versteckt und nur erfahrbar ist, wenn man sich auf die Suche abseits der bekannten Wege macht.

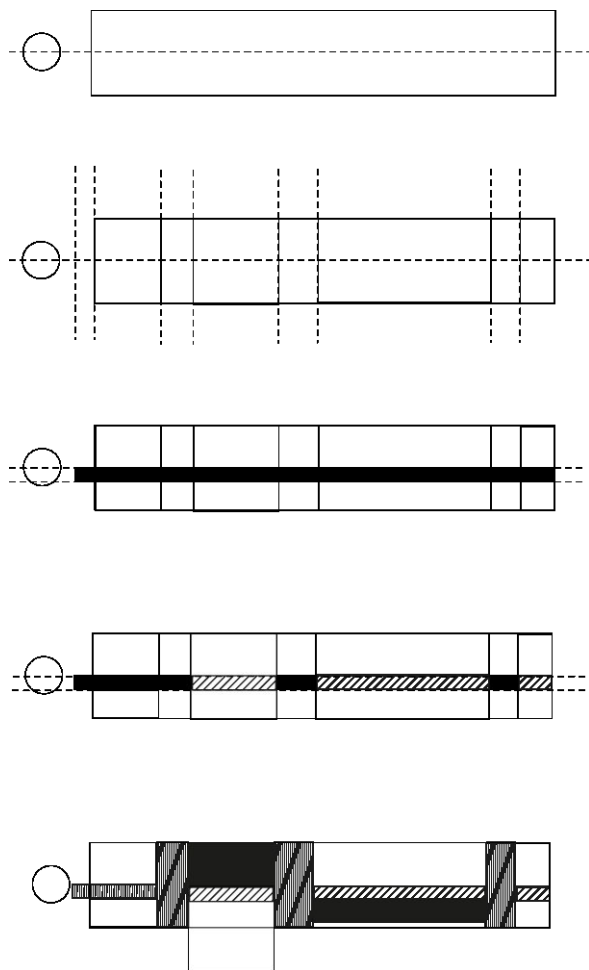
ORT DER ACHTSAMKEIT

ORT DER ACHTSAMKEIT

Ein Ensemble.

Der Entwurf soll ein Ort für (präventive) Heilungsmaßnahmen gegen Stress- und Überbelastungen erschaffen. Es sollen heilsame Räume geschaffen werden, die durch gesundheitsfördernde architektonische Parameter eine Synergie aus einem Refugium und einem Heilungsort schaffen. Diese Räume sollen sensorische und emotionale Erfahrungen ermöglichen und durch ihre Gestalt und Fügung ein Gefühl der Präsenz vermitteln.

Der Entwurf bespielt die Fuge im Wald als Ensemble. Das Raumgefüge führt durch Sequenzen vom Eingang an folgend sukzessive vom Alltag weg.



KONZEPT

Das Fügungsprinzip des Ensembles entstand daraus, die Linie der Lichtung aufzugreifen. Durch eine Einteilung von Sequenzen wurden Schwellenräume ausgebildet. Eine Hauptachse verbindet alle Sequenzen miteinander und lässt das Ensemble durchschreiten. Zur Hierarchisierung wurde ein Körper versetzt, wodurch sich ein neuer Zwischenraum ausbildet. Den Endpunkt der Achse wird von einem runden Körper markiert. Es entstehen Raumsequenzen mit einer Abfolge, die vom Eingang aus heran vom Alltag wegführen.

SCHWELLEN
SEQUENZEN
ÜBERGÄNGE

Die Rückzugsorte sind nicht Teil der geometrischen Anordnung und orientieren sich an der Topografie des Geländes und befinden sich in dem Wald. Als Gegensatz zu den Sequenzen, die sukzessive vom Alltag hinwegführen, soll der direkte Kontakt mit der Natur unterstrichen werden.

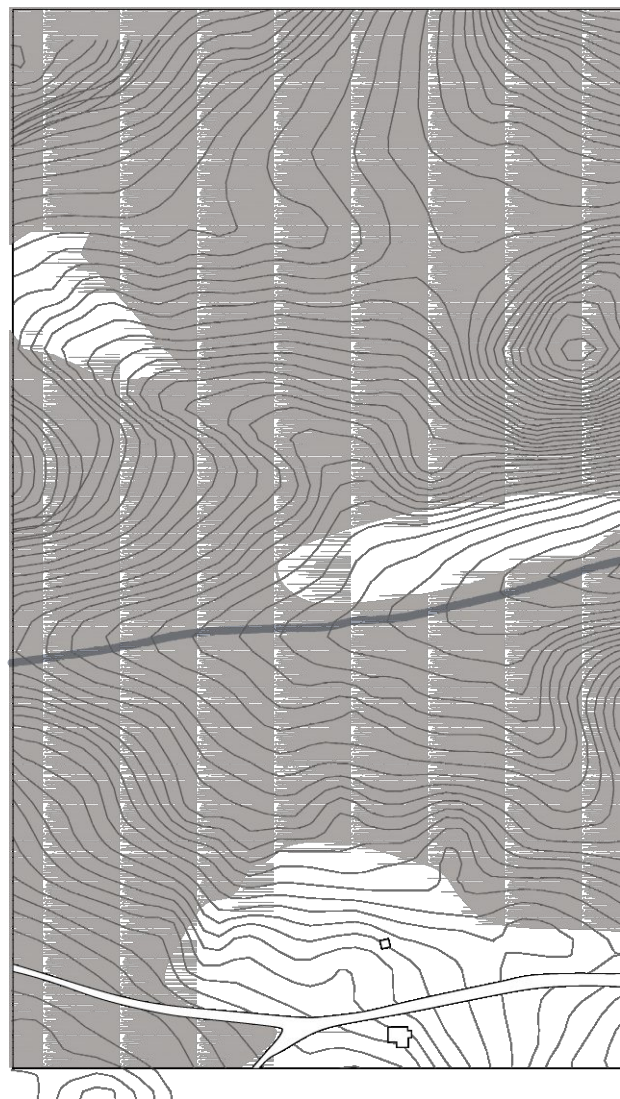
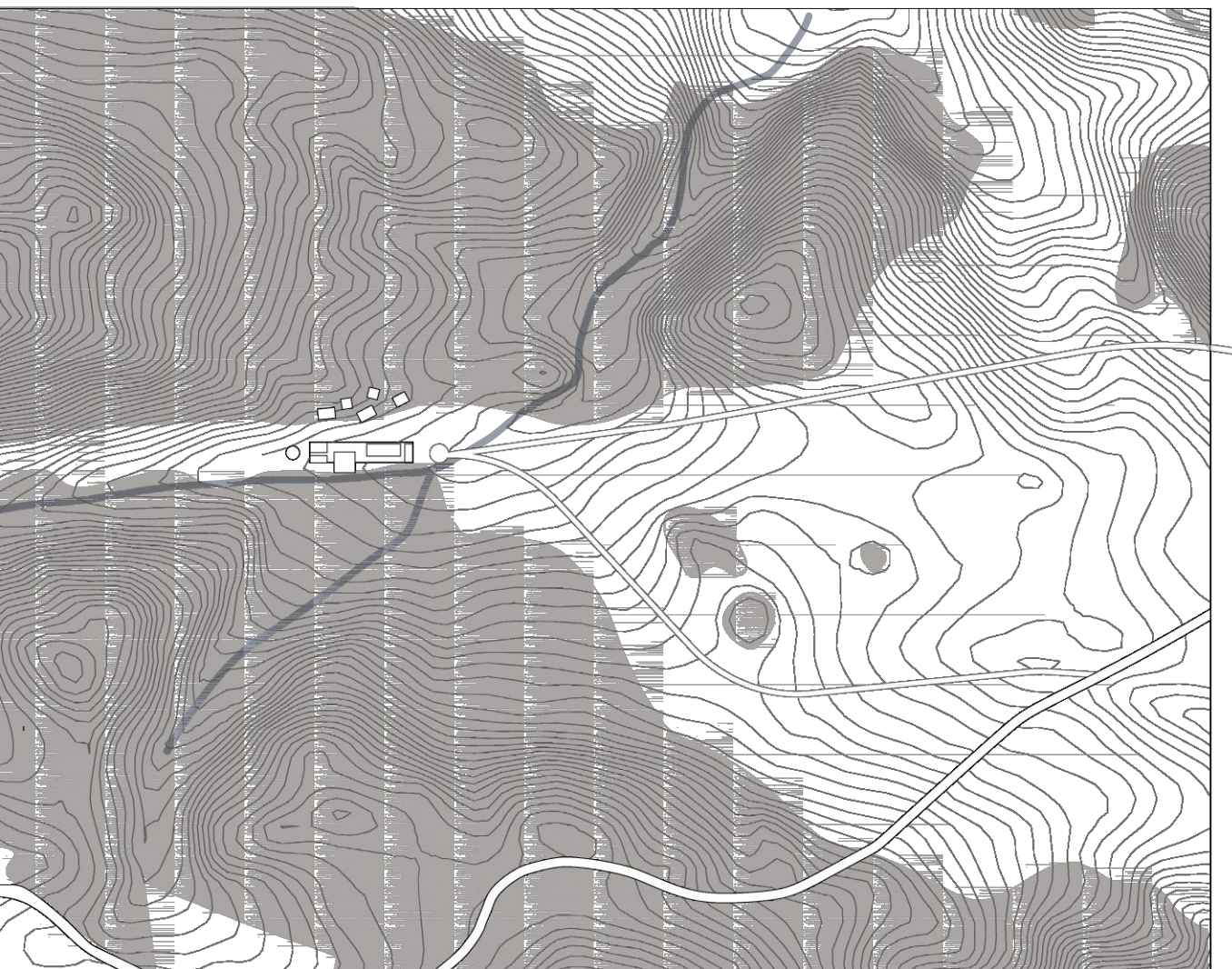


Abb. 20 Lageplan



RAUMSEQUENZENZEN

Das Programm eines Heilungsort der Achtsamkeit

Um das Raumprogramm zu definieren wurden die verschiedene Funktionsbereiche unterteilt in verschiedene Bedürfnisse: Zum einen gibt es die Räume, die das Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Sicherheit verkörpern und den NutzerInnen ermöglichen individuell zu entscheiden, wann sie einen Ort der Privatheit benötigen und bevorzugen. Die Räume der Begegnung gehen auf das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit und Austausch ein.

RITUAL DES BADENS

MEDITATIVE SINNORTE

YOGA

RESONANZRAUM

BEGEGNUNGSRÄUME

RÜCKZUGSRÄUME

Die Räume der Achtsamkeit

Die kontemplativ wirkenden Räume sollen durch eine sakral inszenierte Atmosphäre und die heilsam wirkenden architektonischen Parameter Räume schaffen, die zur Kontemplation und der Vollziehung von verschiedener achtsamkeitsorientierter Praktiken dienen.

Typologie

Die gewählte Typologie einer pavillionsartigen Struktur ermöglicht primär den bestmöglichen Bezug zur Natur durch Ausblicke und Lichtstimmungen. Diese Struktur verfügt über eine gute Adaptivität und kann an Bedürfnisse und Entwicklungen der NutzerInnen angepasst werden, was das Ensemble nachhaltig und wandelbar sein lässt.

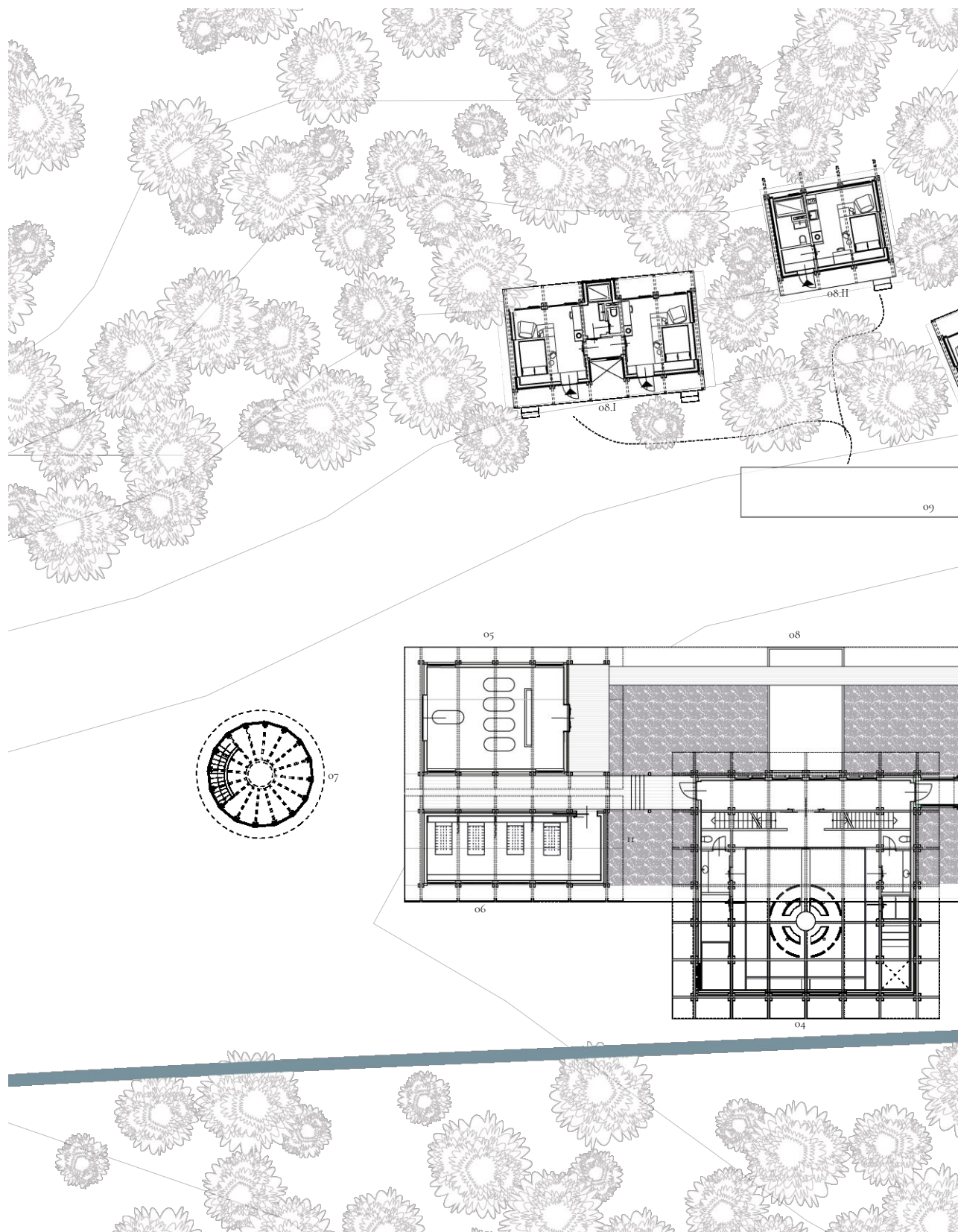
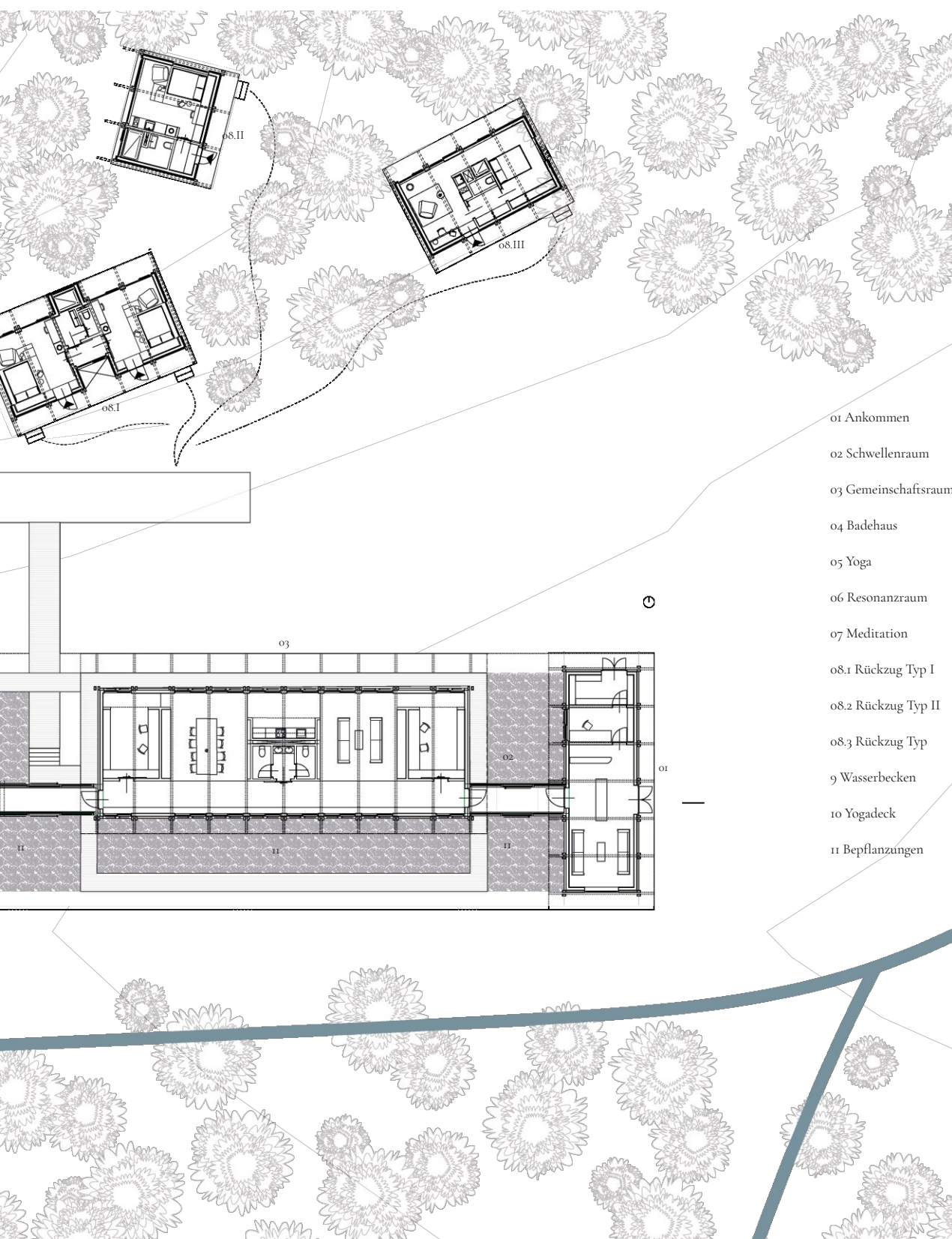


Abb. 21 Grundriss Ensemble & Rückzug, M 1:333



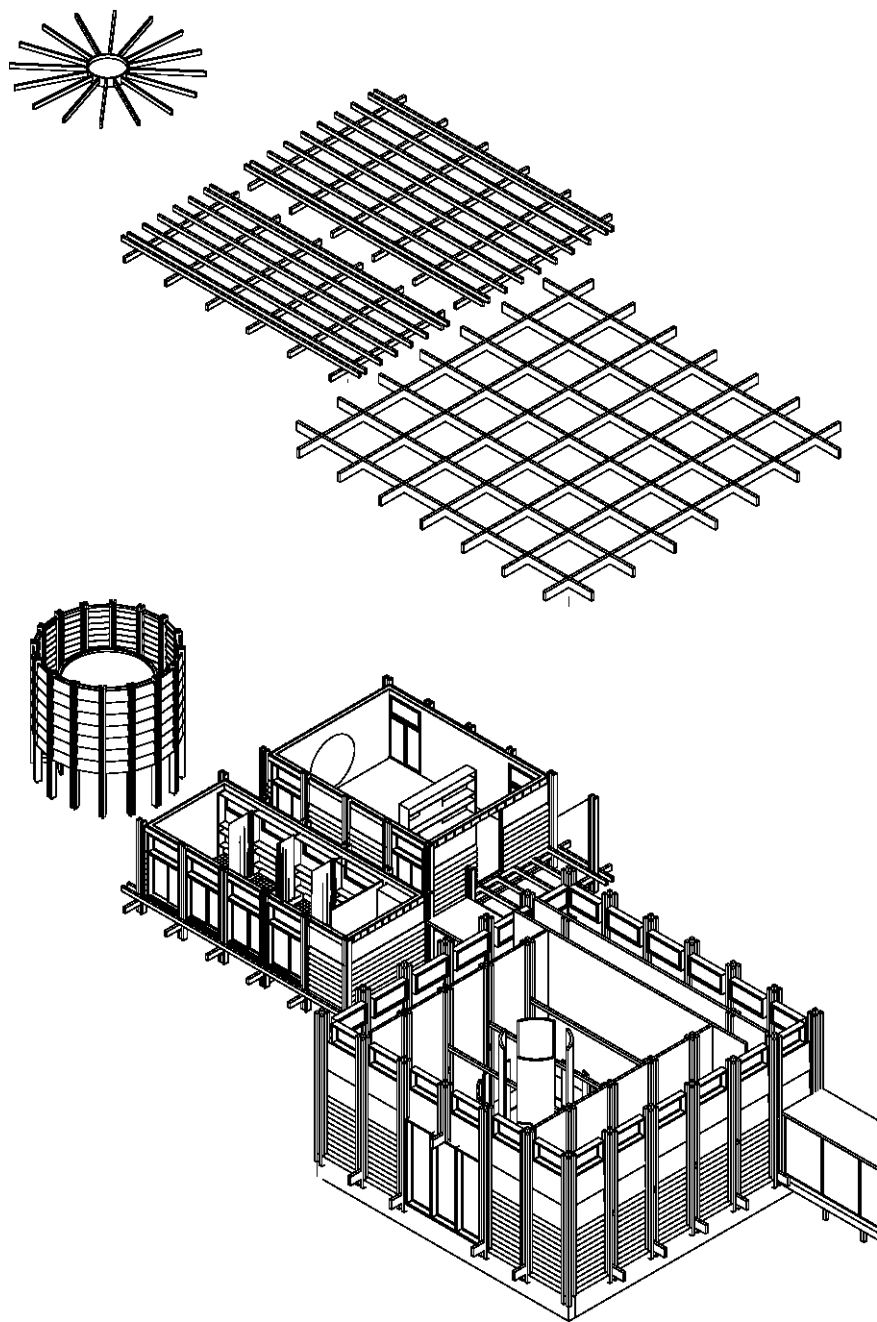
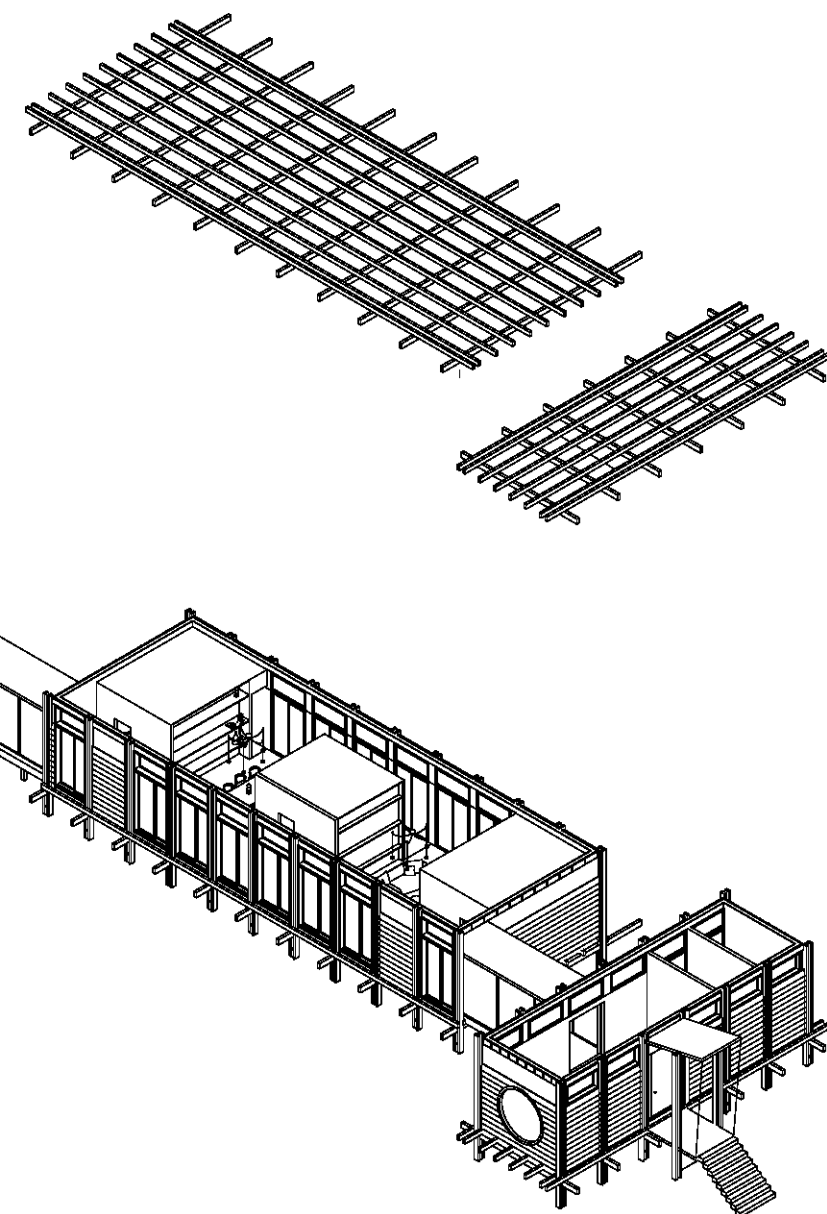


Abb. 22 Isometrie Ensemble



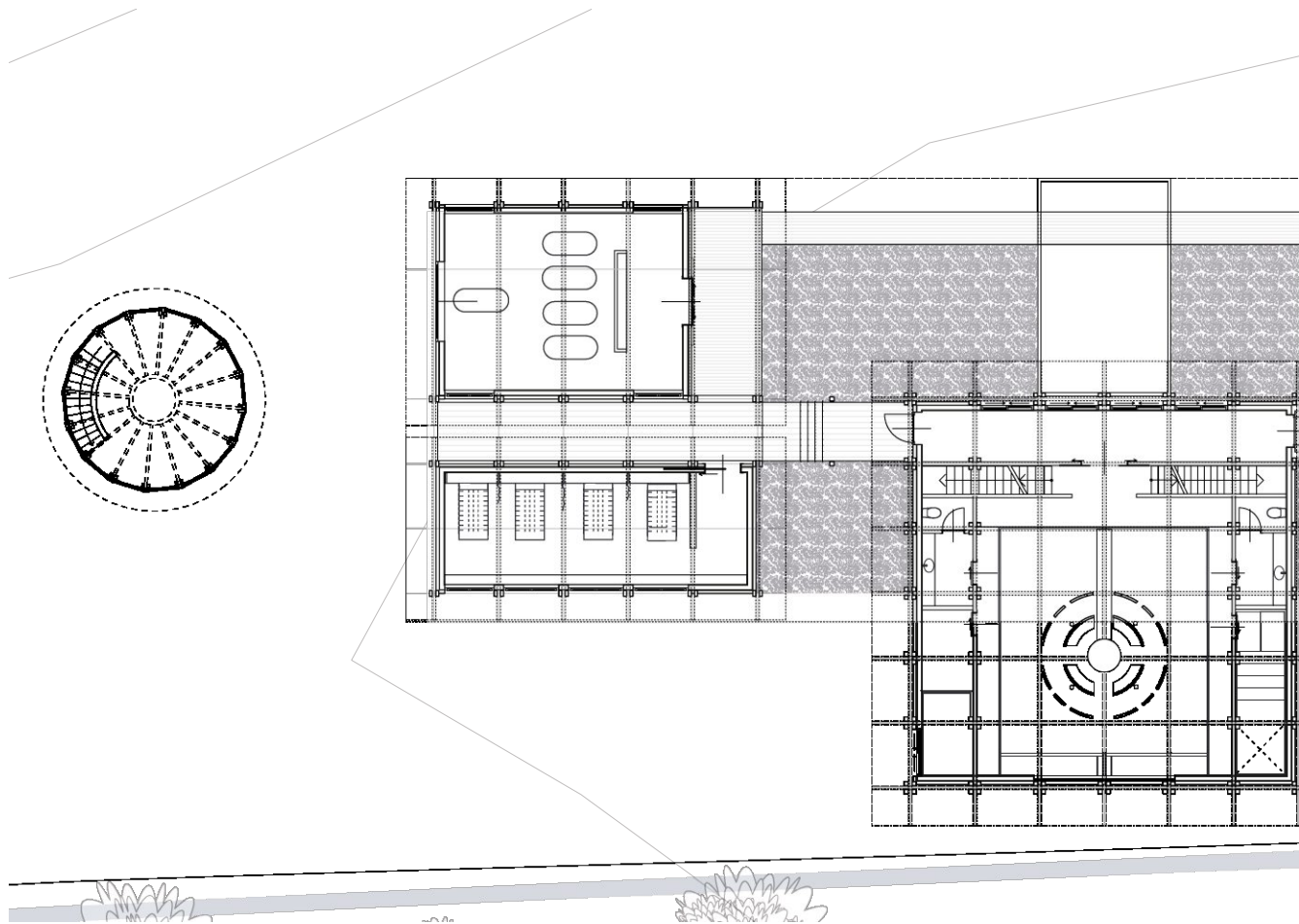
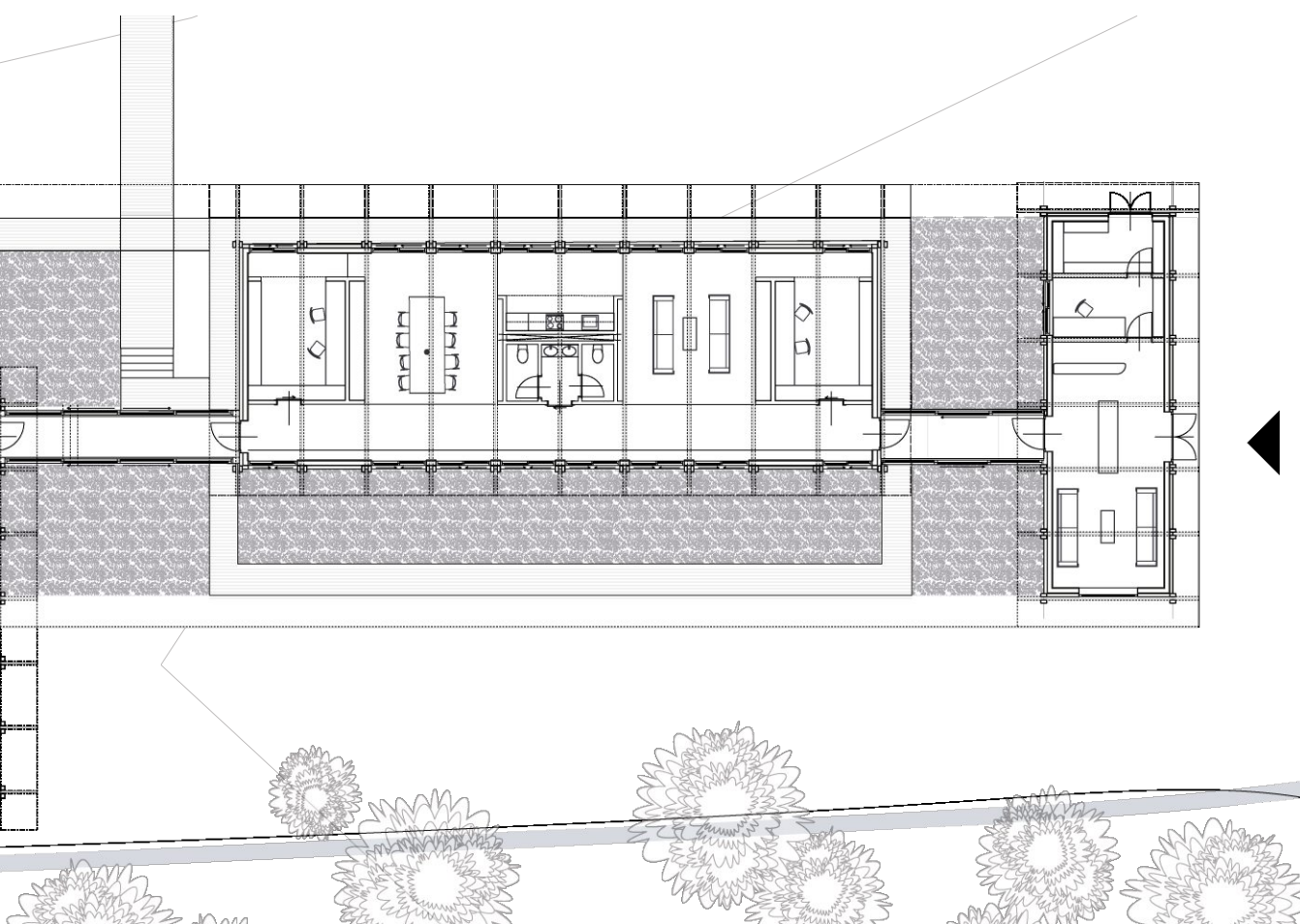


Abb. Grundriss Ensemble, M 1:250



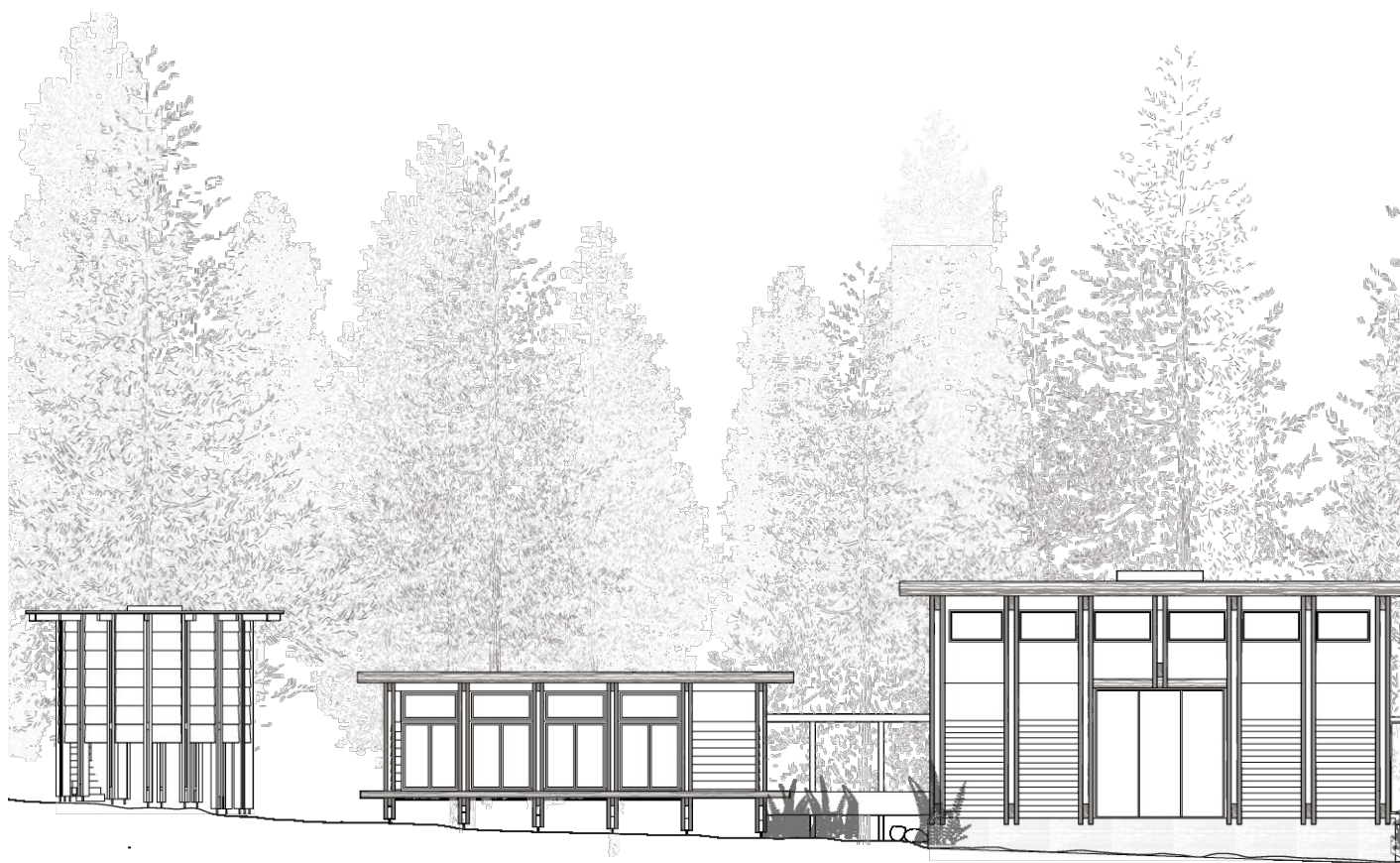
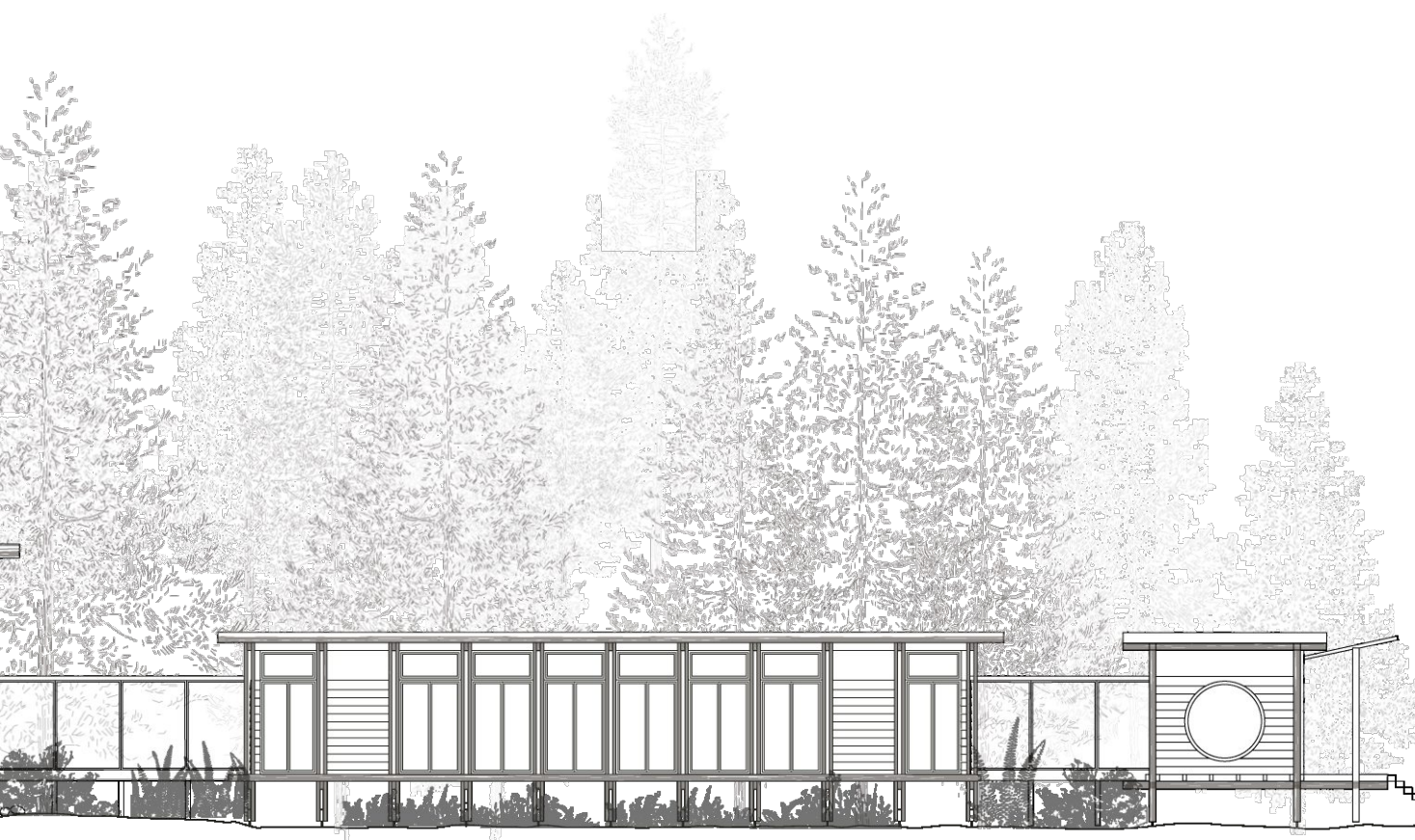


Abb. 24 Ansicht, Ensemble, M 1:250



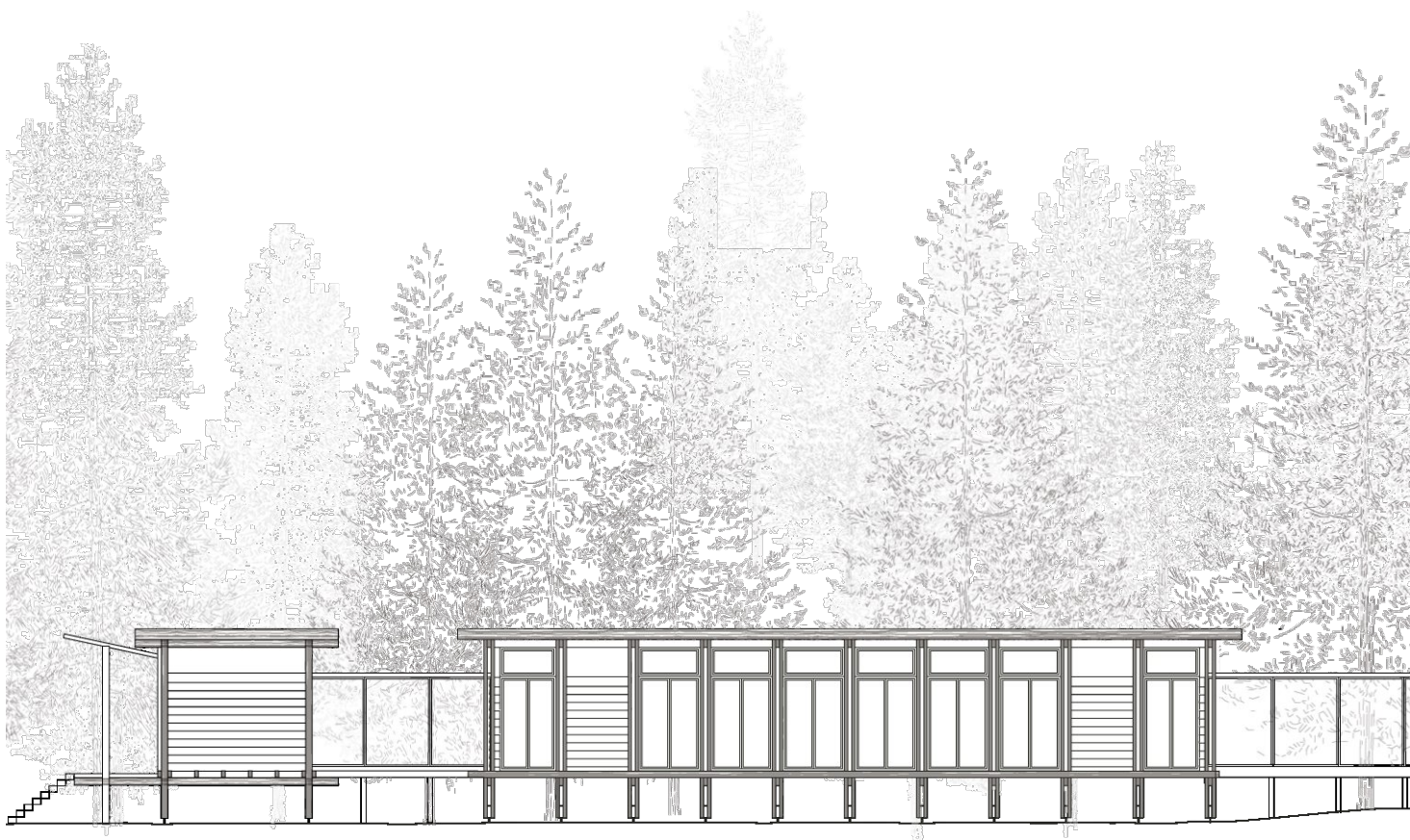


Abb. 25 Ansicht Ensemble, M 1:250

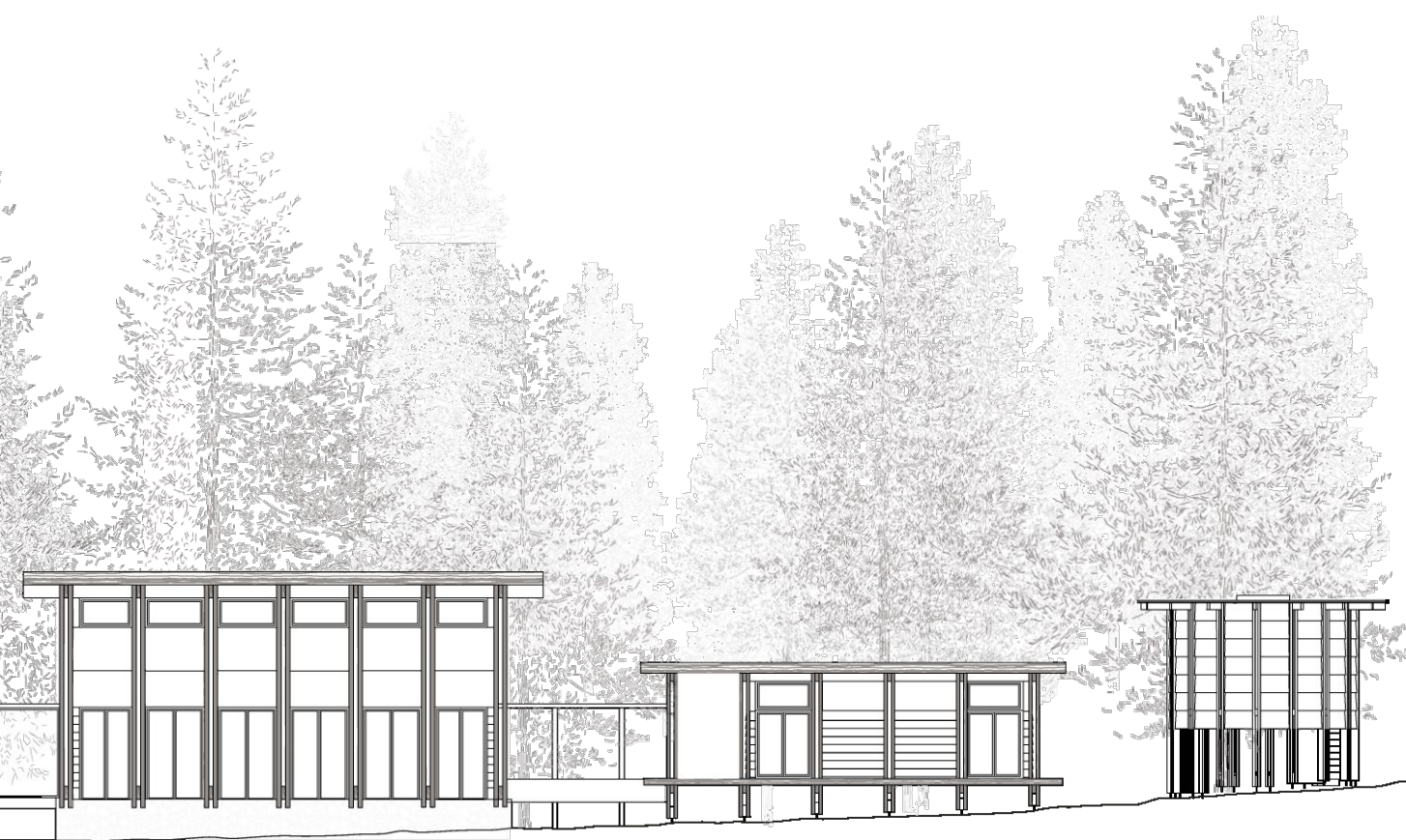
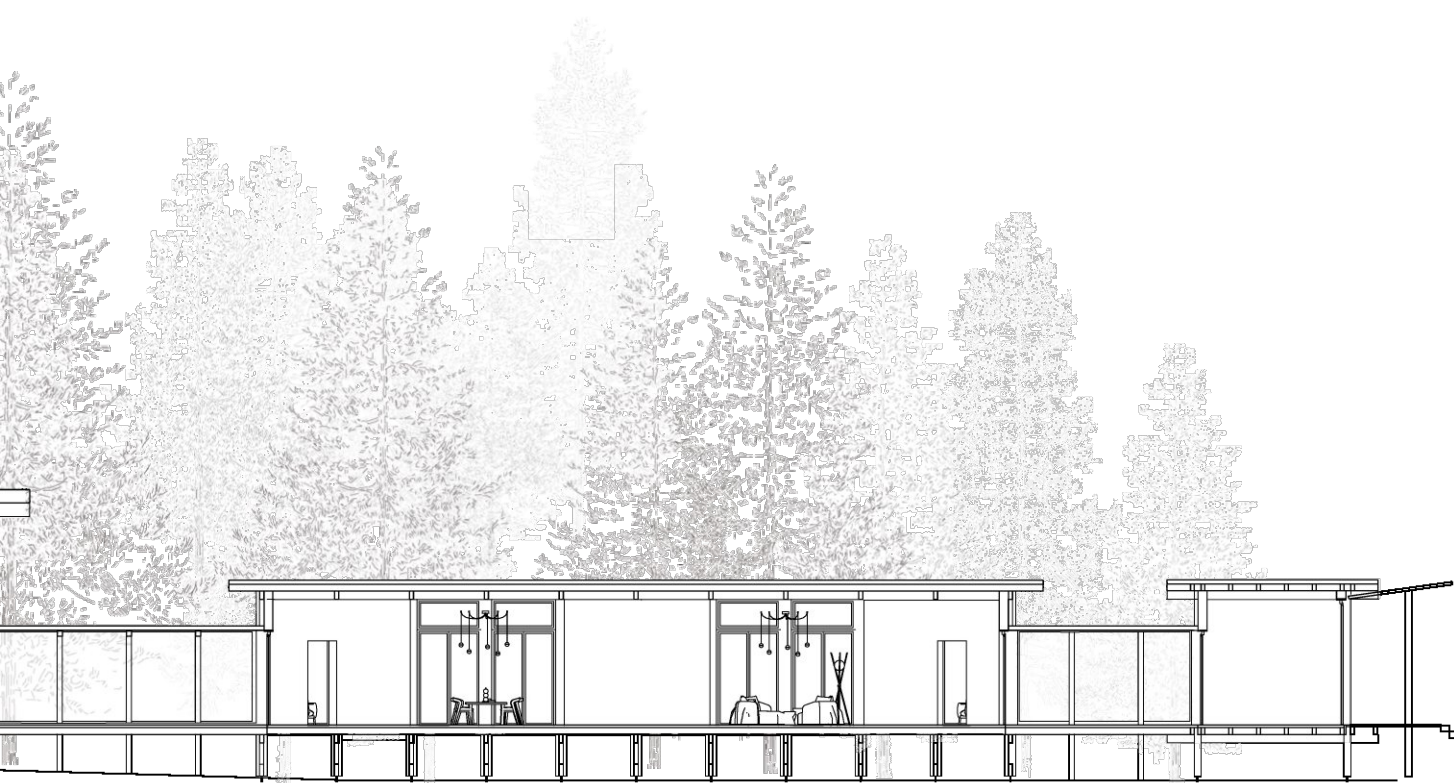




Abb. 26 Schnitt, Ensemble, M 1:250



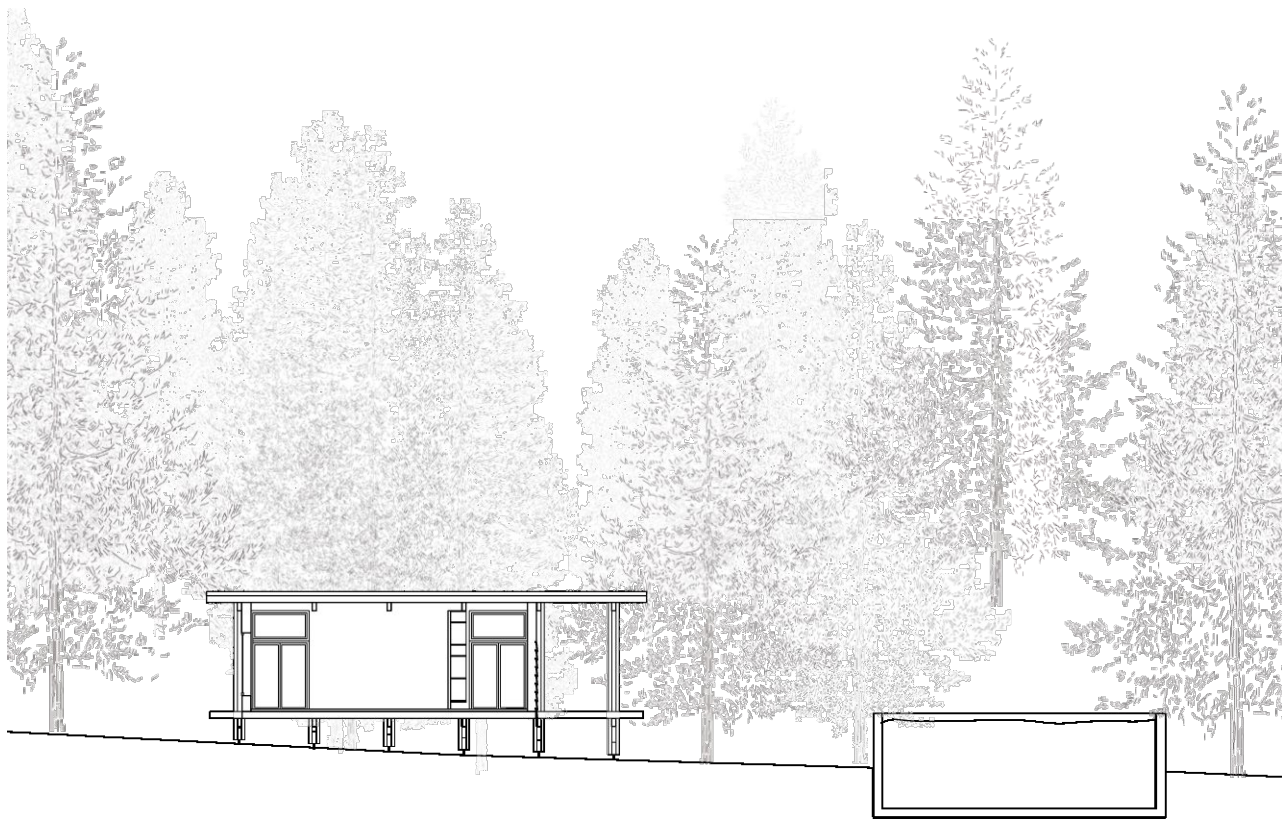


Abb. 27 Schnitt, Ensemble, M 1:250

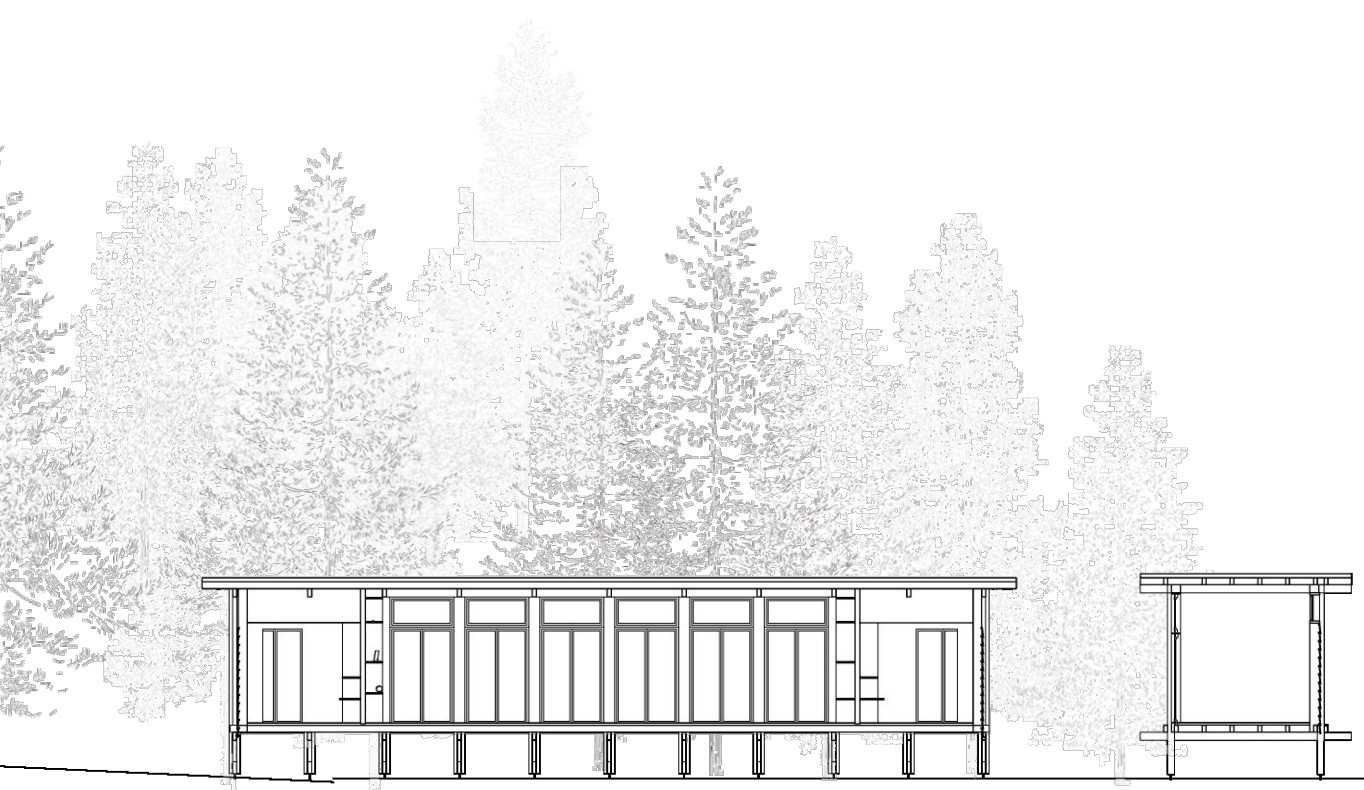




Abb. 28 Visualisierung Ankommen

ANKOMMEN

Der Raum des Ankommens ist geprägt durch seine quergestellte geometrische Anordnung zum Ensemble und unterstreicht mit der Ausrichtung die Abgrenzung zum Alltag. Das Erscheinen nach außen wirkt geschlossen, um sich nicht zu offenbaren und die Eingangssituation szenisch hervorzuheben.

Das runde Fenster inszeniert den Ausblick zum Wald und rahmt diesen in besonderer Form.

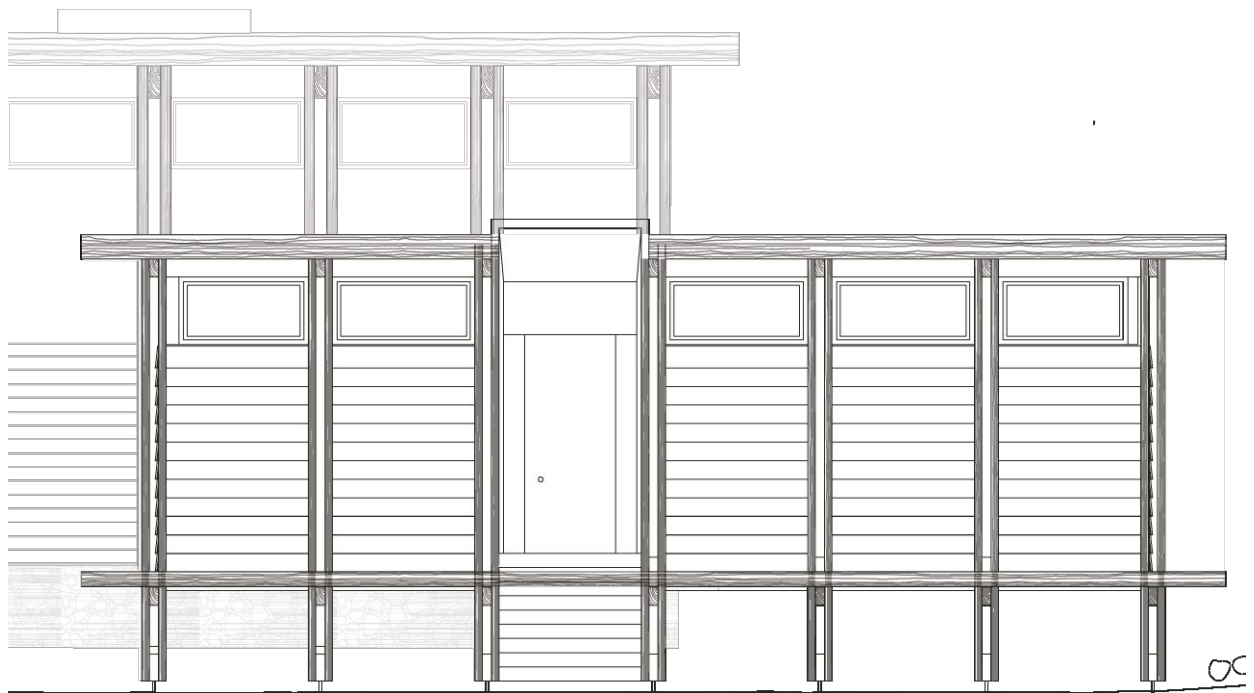


Abb. 29 Ansicht Ankommen, M 1:100

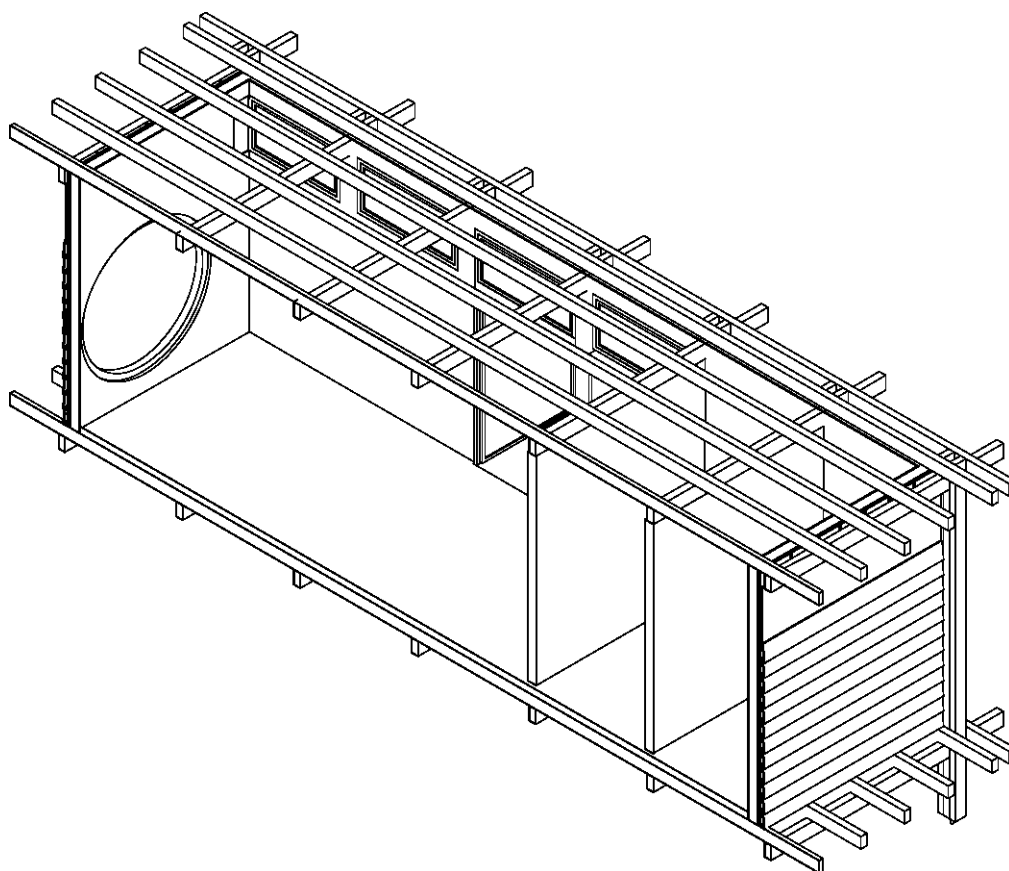


Abb. 30 Isometrie Schnitt, Ankommen

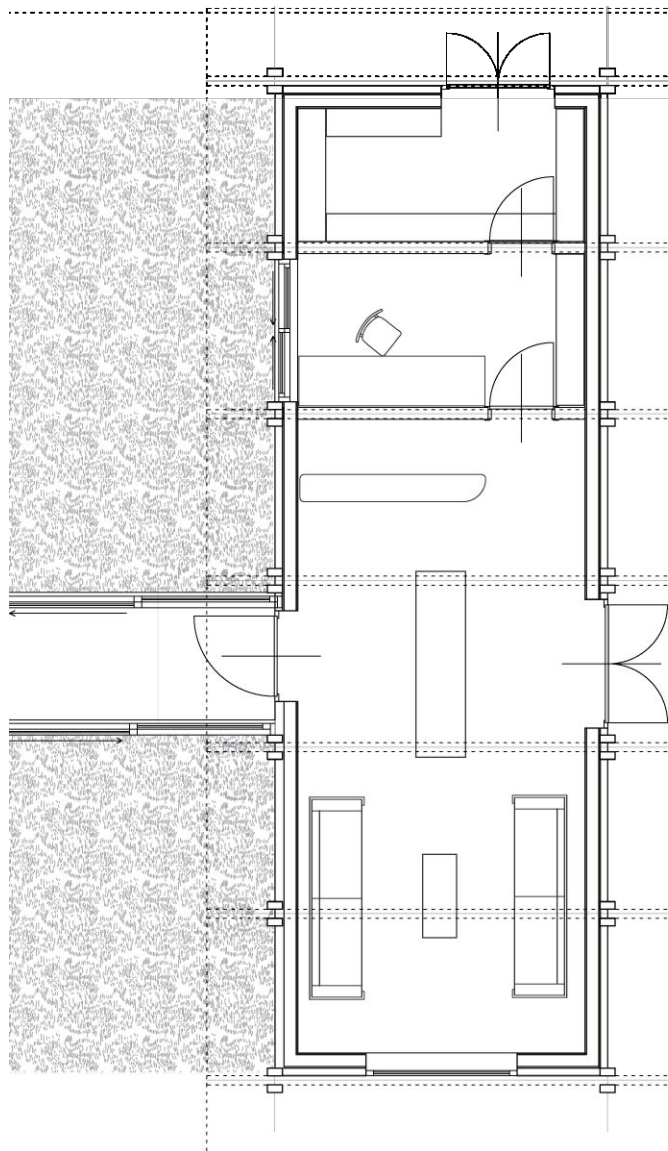


Abb. 31 Grundriss, Ankommen, M 1:100

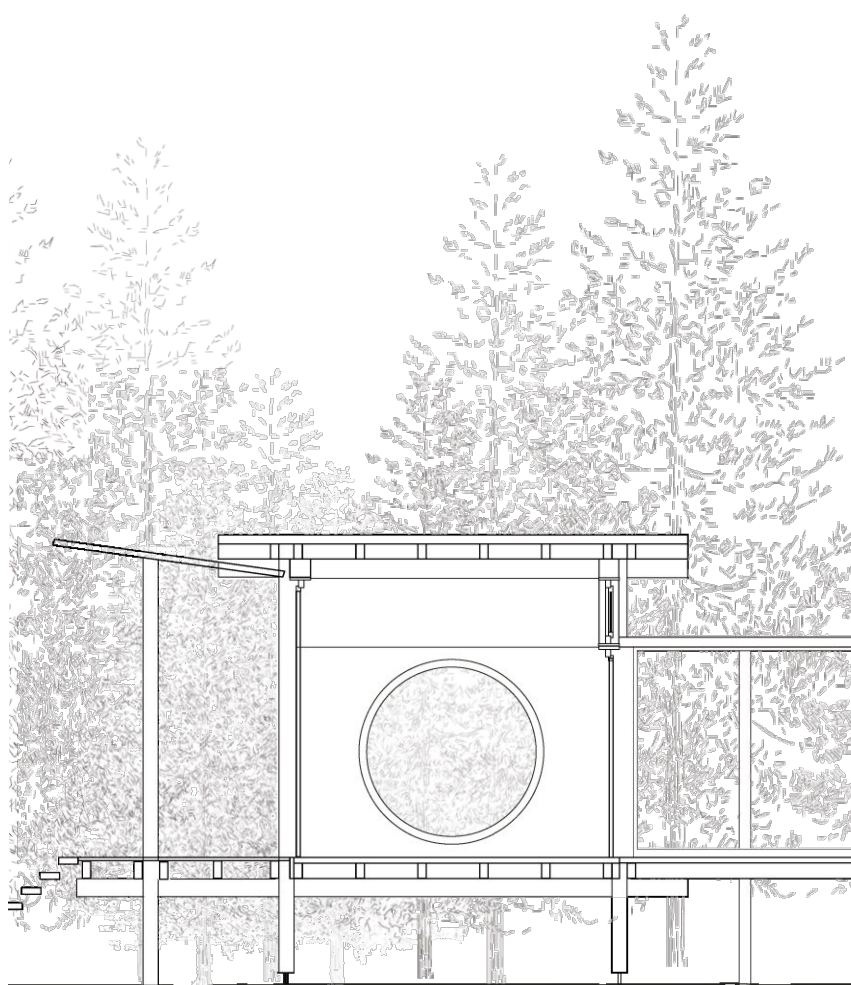


Abb. 32 Schnitt, Ankommen, M 1:100

SCHWELLENRÄUME

Die Schwellenräume markieren den Übergang räumlich. Durch die durchlässige Gestalt nehmen sich die Räume in ihrer Erscheinung zurück und lassen den Blick in die Natur schweifen, um mit dieser in den Dialog zu treten. In den Schwellenräumen scheinen die Grenzen zum Außenraum zu verschwimmen. Das Gefühl des durch die Landschaft wandern wird evoked. Durch die beruhigende Atmosphäre wird der Übergang zur Einleitung einer neuen räumlichen Atmosphäre.

Dieser wiederkehrende Naturbezug stellt ein wichtiges Gestaltungsmerkmal dar und ist essentiell für die Rekonnektion zur Natur und dem Bedürfnis nach Ruhe und Kontemplation.

Der Durchgang der Schwellenräume wird durch Wechsel von Material und Höhe unterstützt, der Dialog mit der Natur wird durch das Verschwimmen der Grenze zum Außenraum geschaffen.



Abb. 33 Visualisierung Gemeinschaftsraum

GEMEINSCHAFTSRAUM

Der Gemeinschaftsraum ist ein Raum der Begegnung und der Interaktion. Er ist geprägt durch den Gang der sich zum Außenraum hin öffnet und Licht und Natur einlädt. Entlang des Ganges offenbaren sich Räume, die erst beim Durchqueren des Raumes erlebbar werden. Verschiedene Grade der Privatheit und Intimität werden durch Nischen, Rücksprünge und Höhenunterschiede gebildet. Die offenen, lauten Räume laden zur Gesellschaft ein, während die abgetrennten Räume für privatere Begegnungen und geschlossenen Interaktionen einladen.

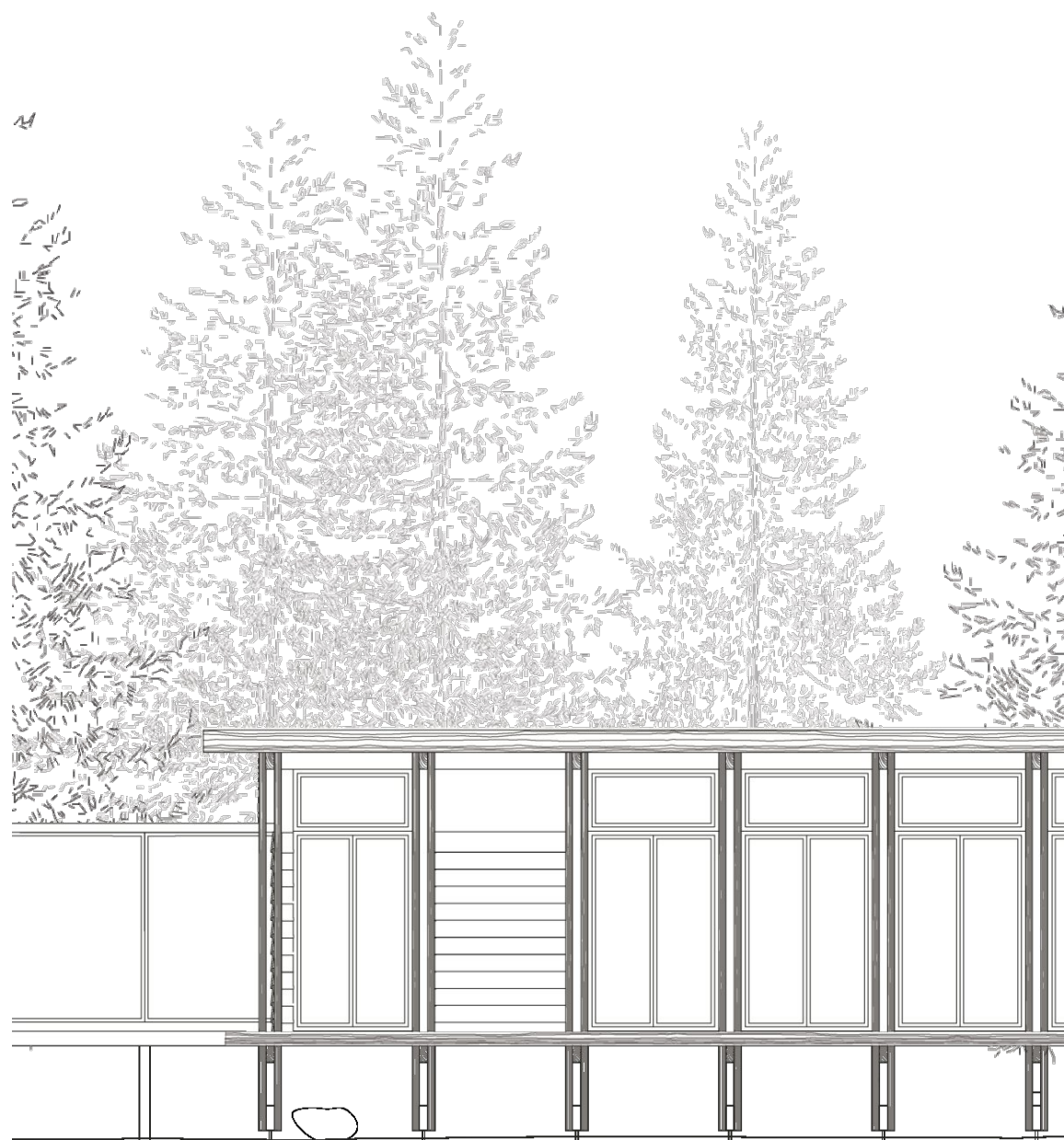
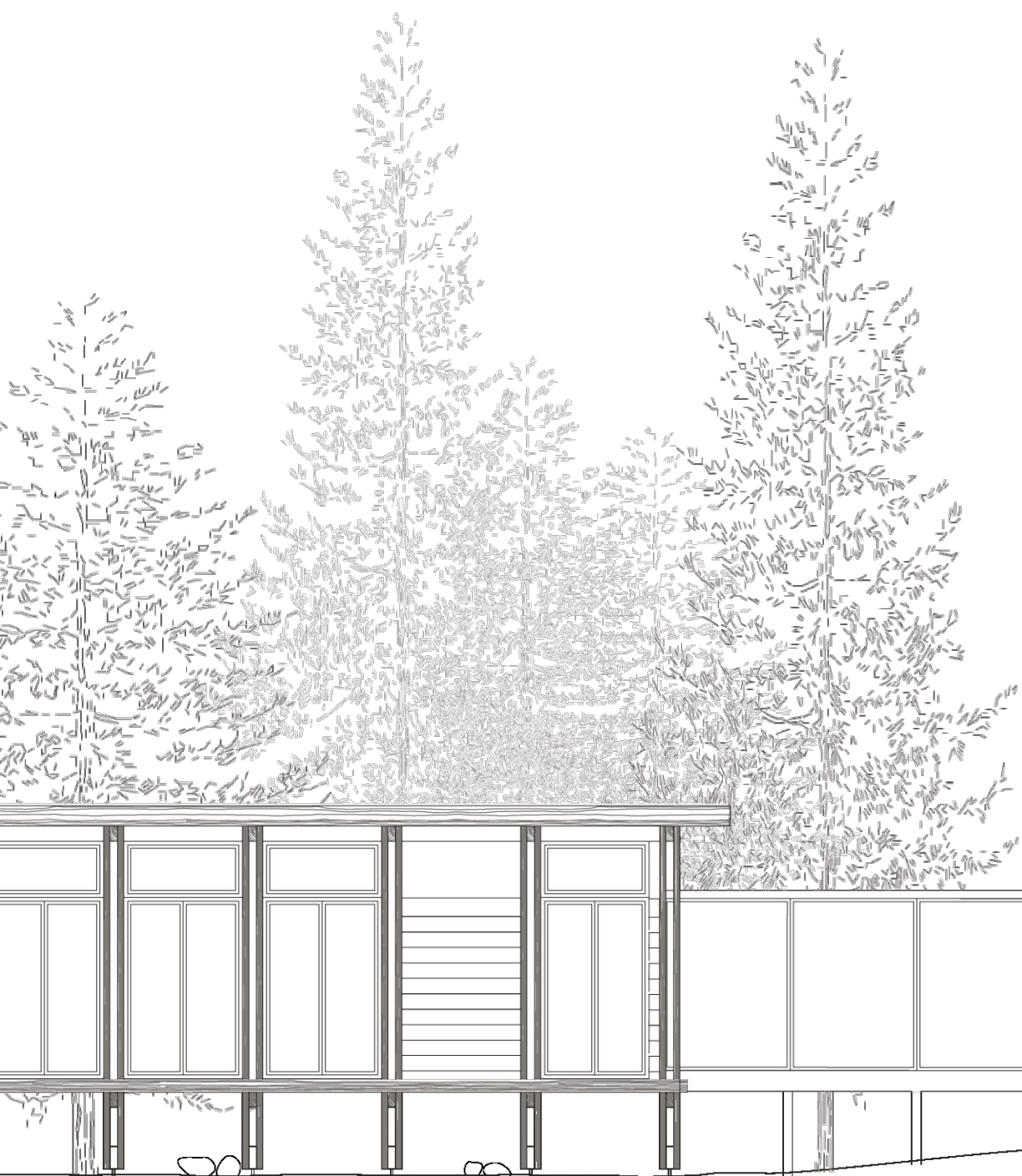


Abb. 34 Ansicht, Gemeinschaft, M 1:100



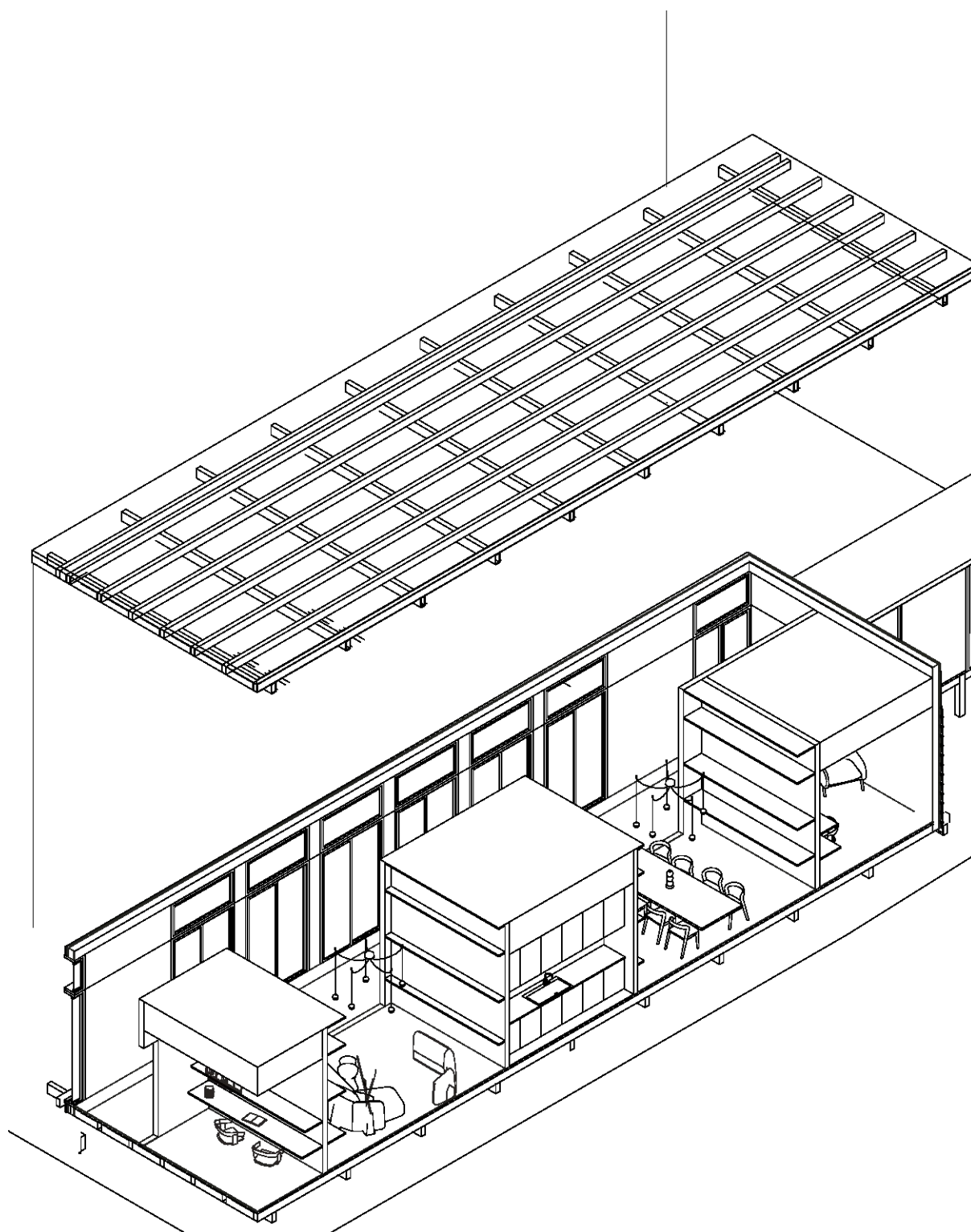
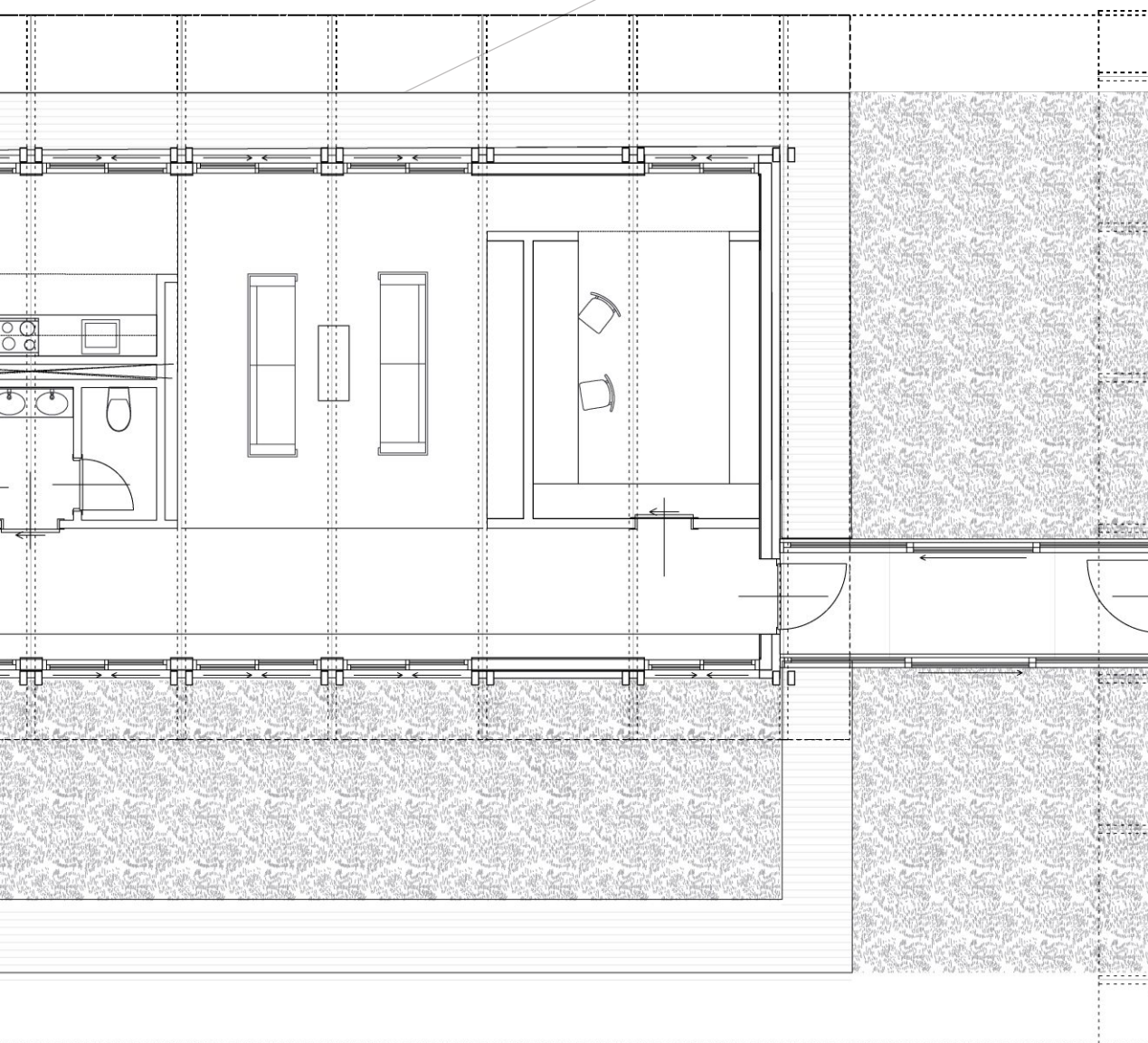


Abb. 35 Gemeinschaft, Schnitt Isometrie



Abb. 36 Grundriss, Gemeinschaft, M 1:100



Handwritten signature or mark.

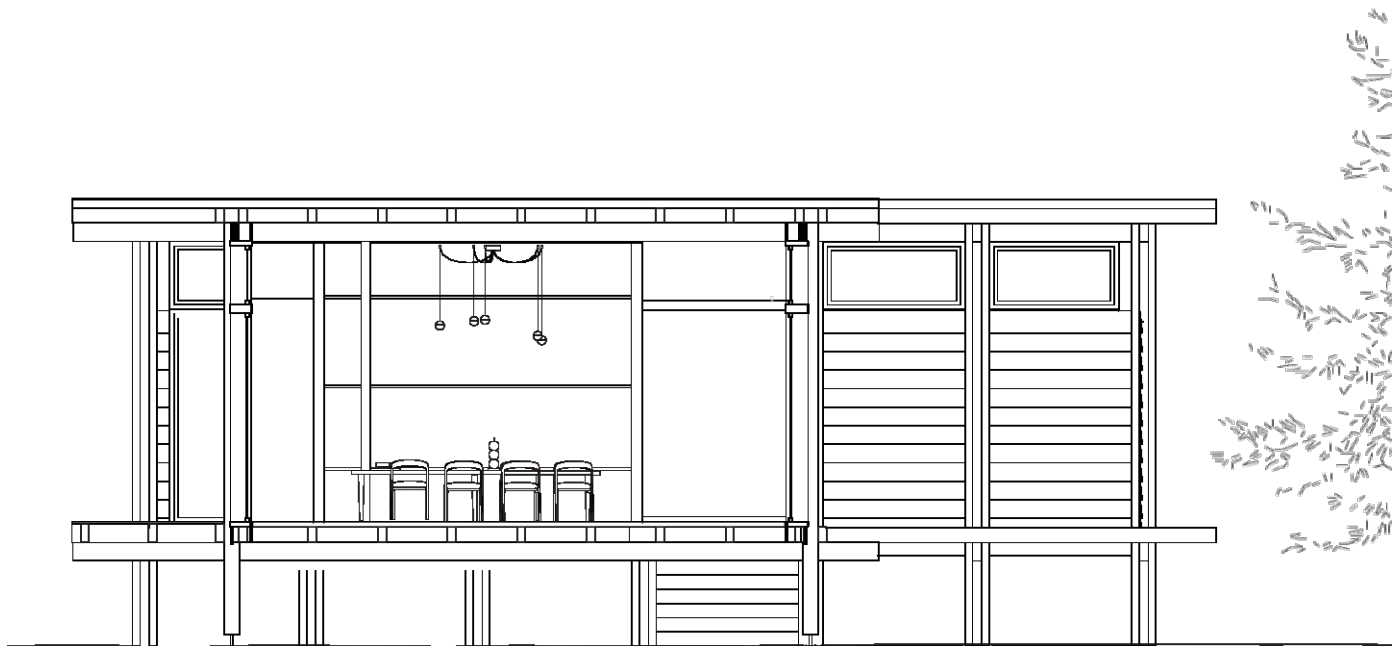


Abb. 37 Schnitt, Gemeinschaft, M 1:100

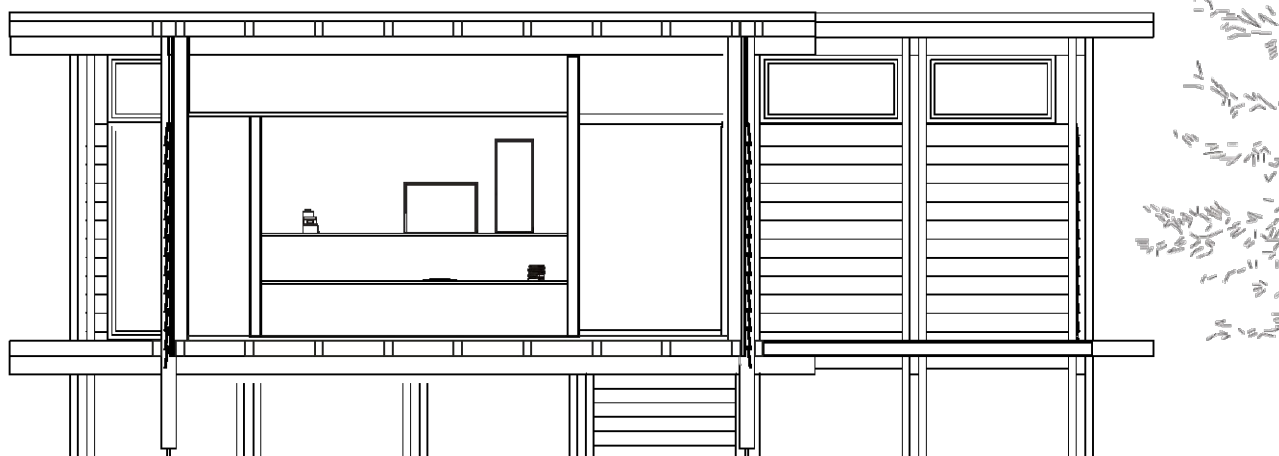


Abb. 38 Schnitt, Gemeinschaft, M 1:100

BADEHAUS

Das Badehaus ist geprägt durch den zentralen Raum mit Becken. Die Ankündigung des Rauschen von Wasser bereitet auf eine kontemplative Raumerfahrung vor. Der Übergang ist durch einen dunklen Spalt des Treppenraumes inszeniert.

Das Besondere ist die Interaktion mit dem Raum, indem man das Wasser spüren und nass werden muss, um in den mittleren, runden meditativen Raum zu gelangen. Durch einen Steg im Wasser wird zur Mitte geführt. Die Umliegenden Brausen sind ein Sinnbild des Eintauchen. Der innere meditative Raum im Wasser wird durch Oberlicht inszeniert, das Rauschen des Wassers fungiert als beruhigende Geräuschkulisse.

In den nebenliegenden Räumen gibt es jeweils ein weiteres kleines Becken, was zum Eintauchen einlädt und eine zurückgezogene Atmosphäre im Wasser versinnbildlicht.

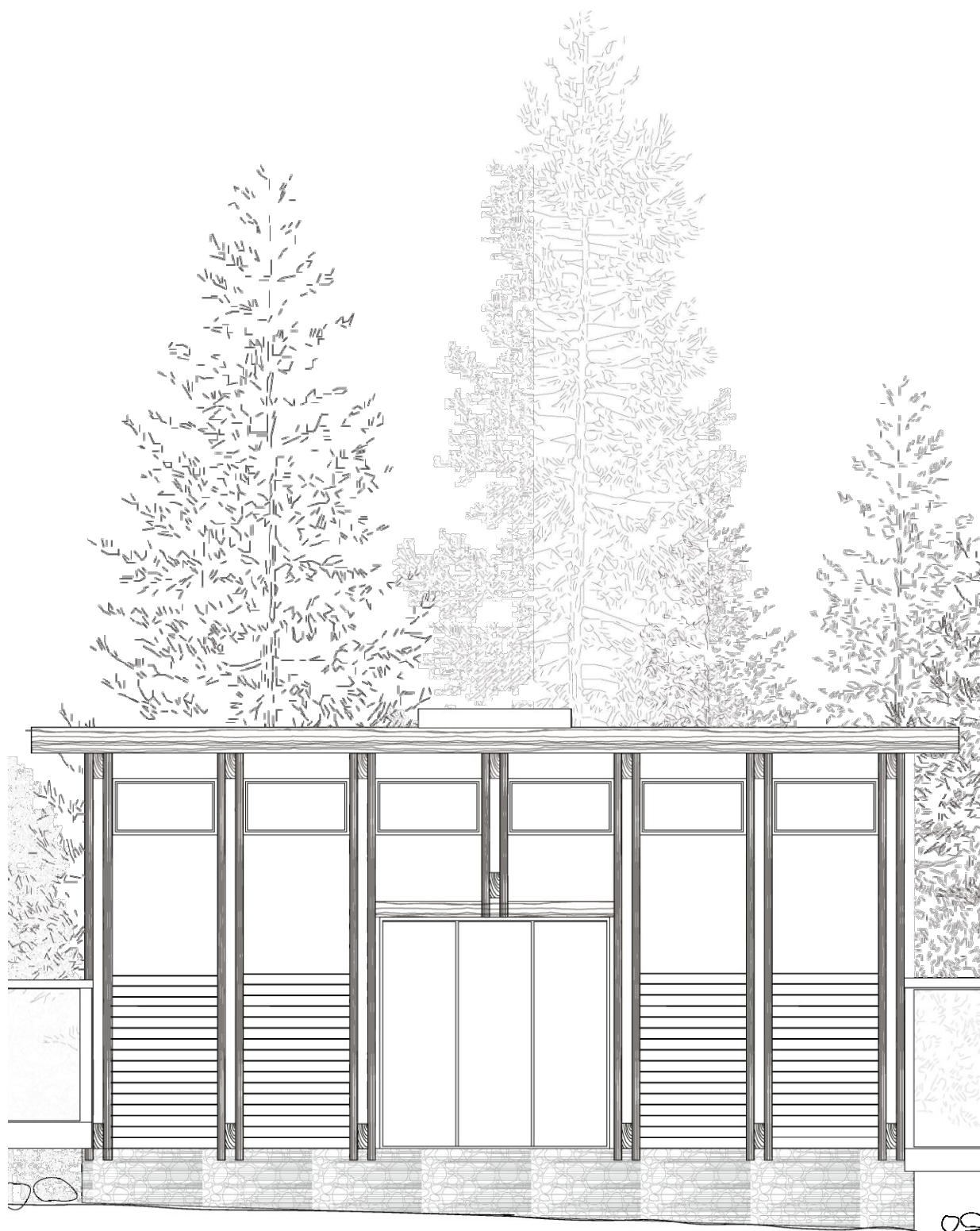


Abb. 39 Ansicht, Badehaus, M 1:100

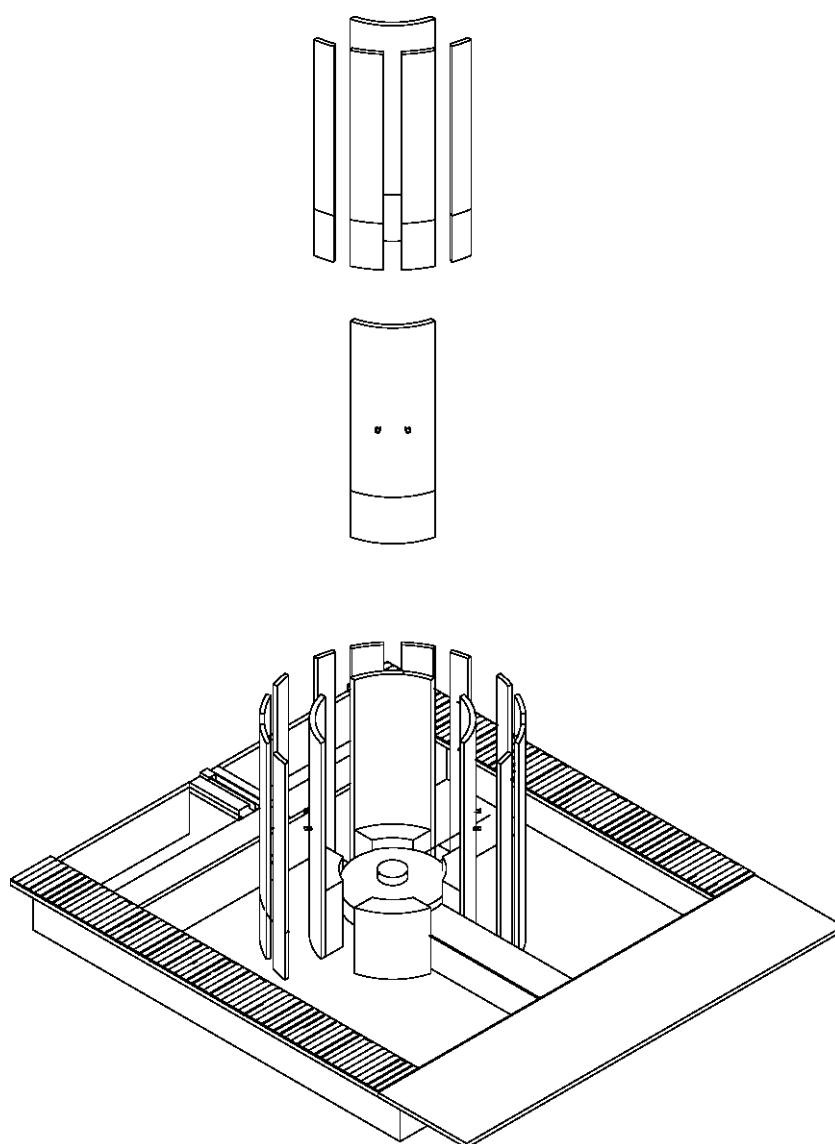


Abb. 40 Isometrie, Becken Badehaus

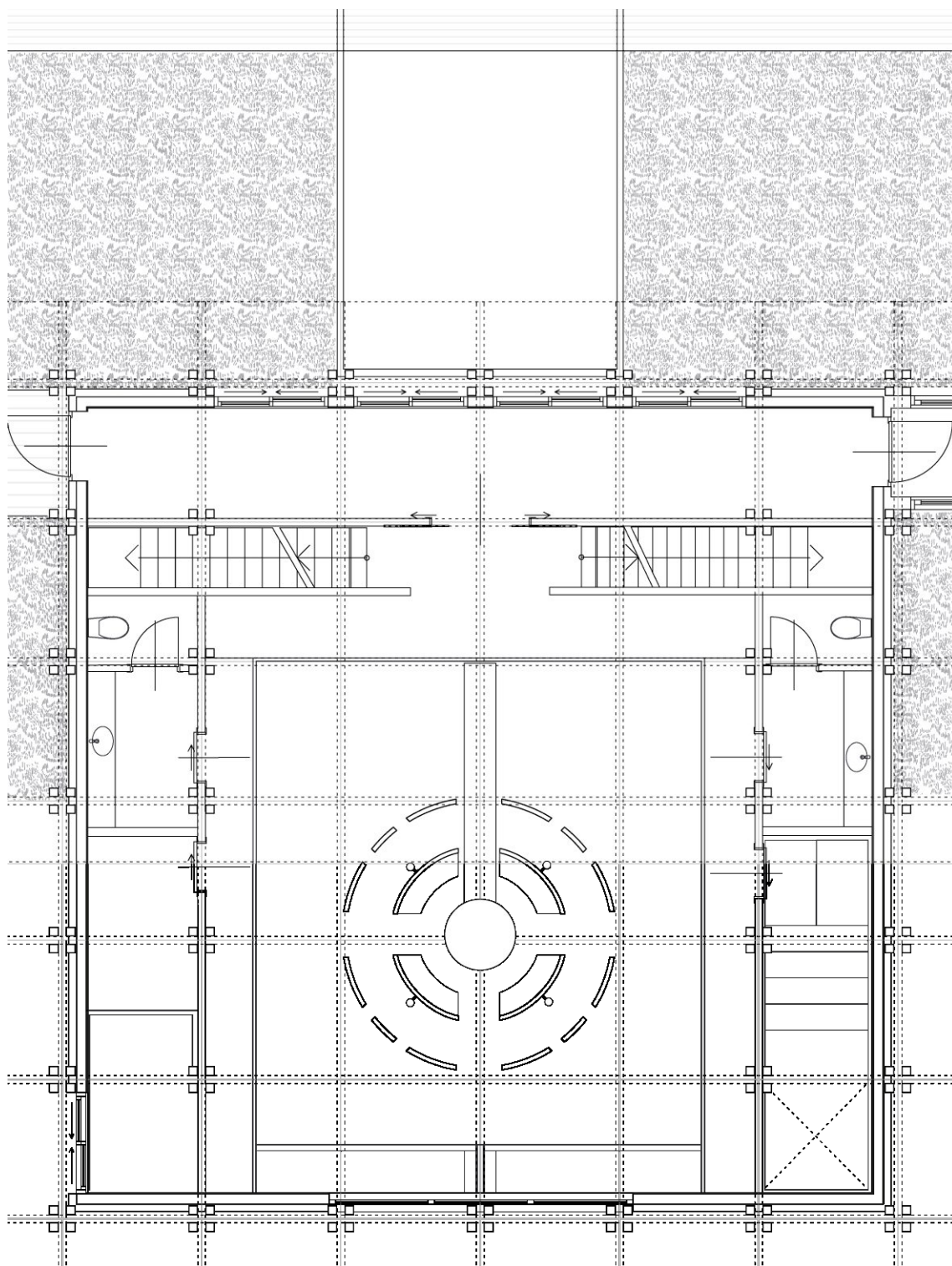


Abb. 41 Grundriss, Badehaus, M 1:100

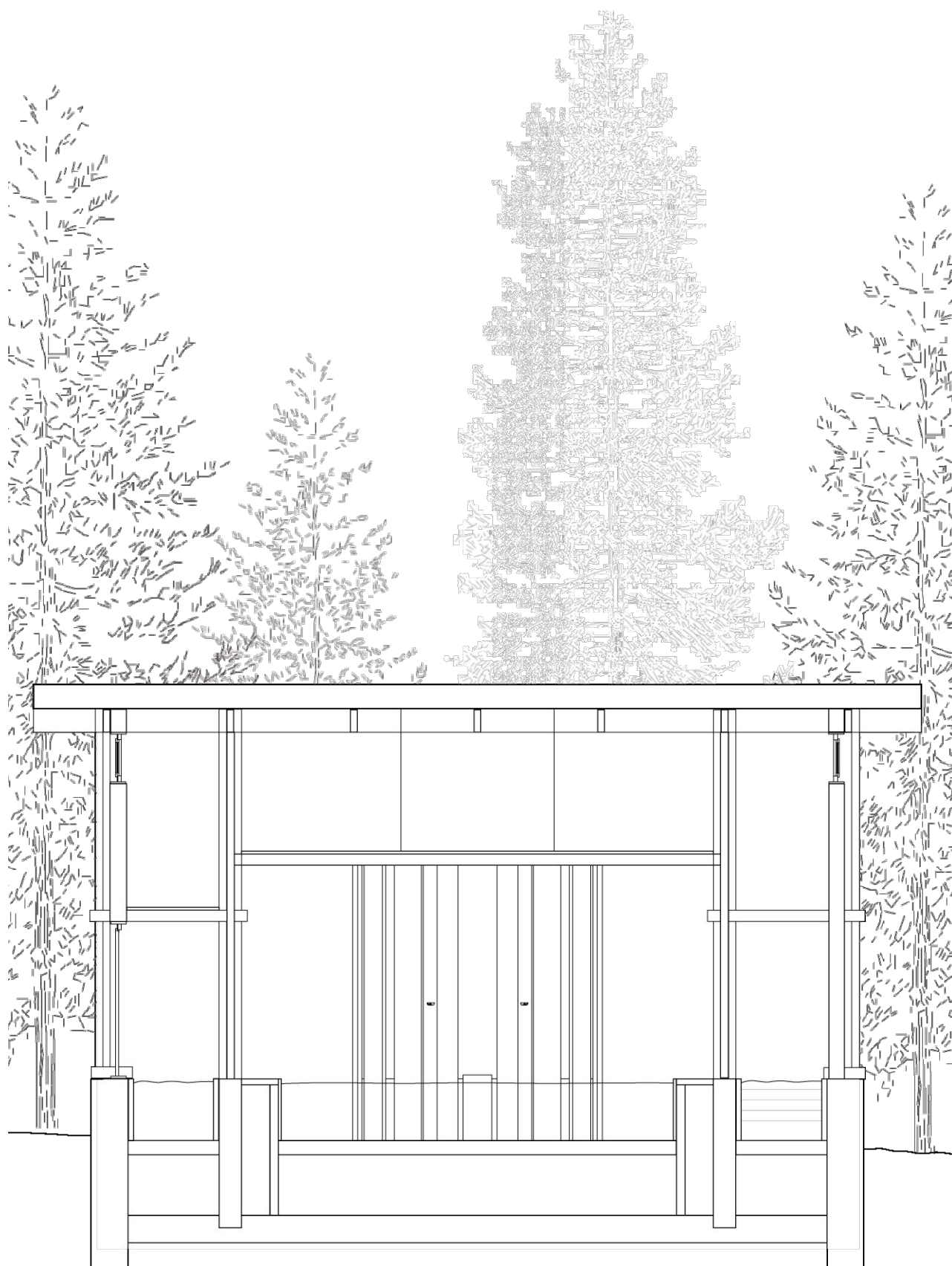


Abb. 42 Schnitt A-A, Badehaus, M 1:100

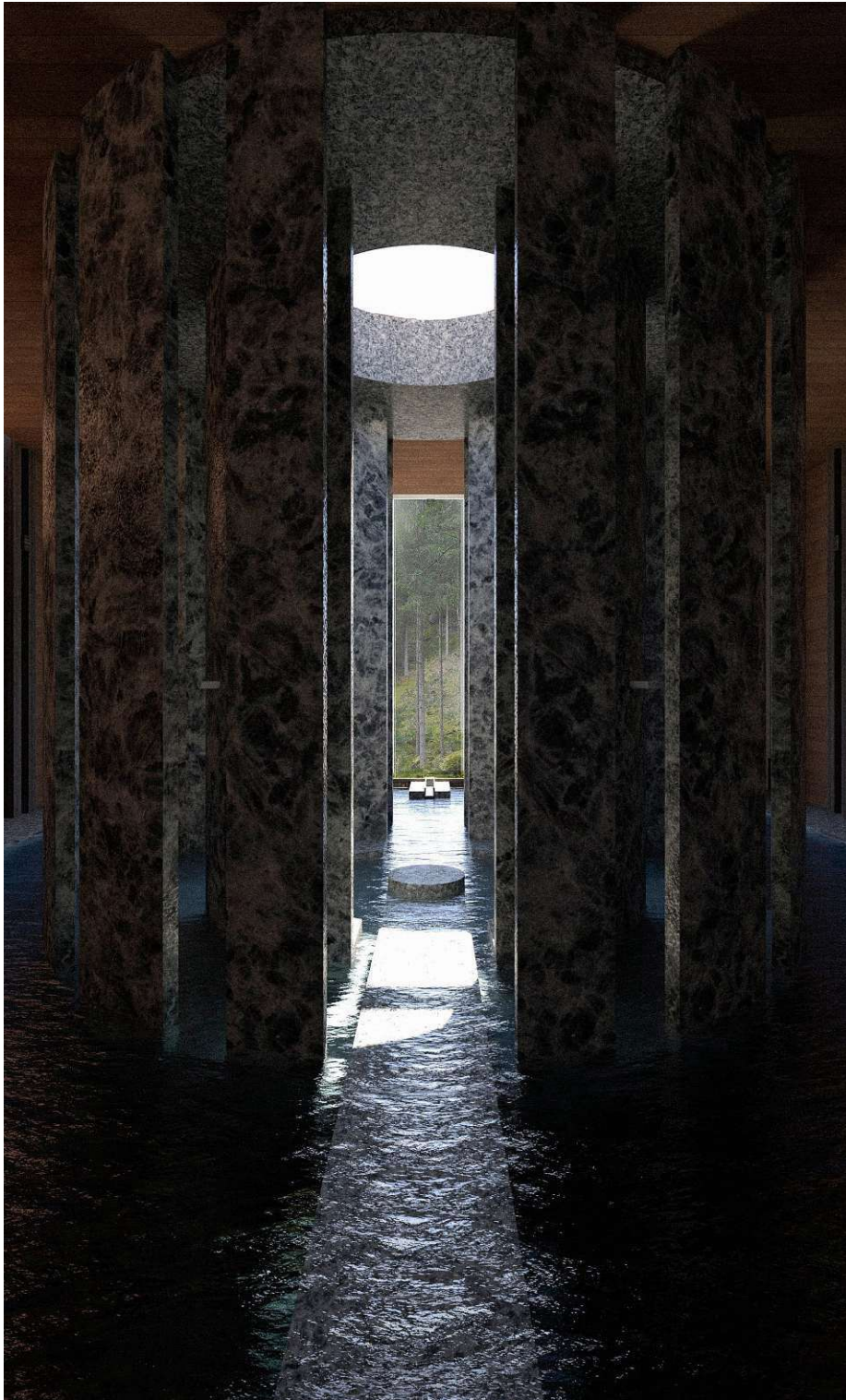


Abb. 43 Visualisierung, Becken Badehaus

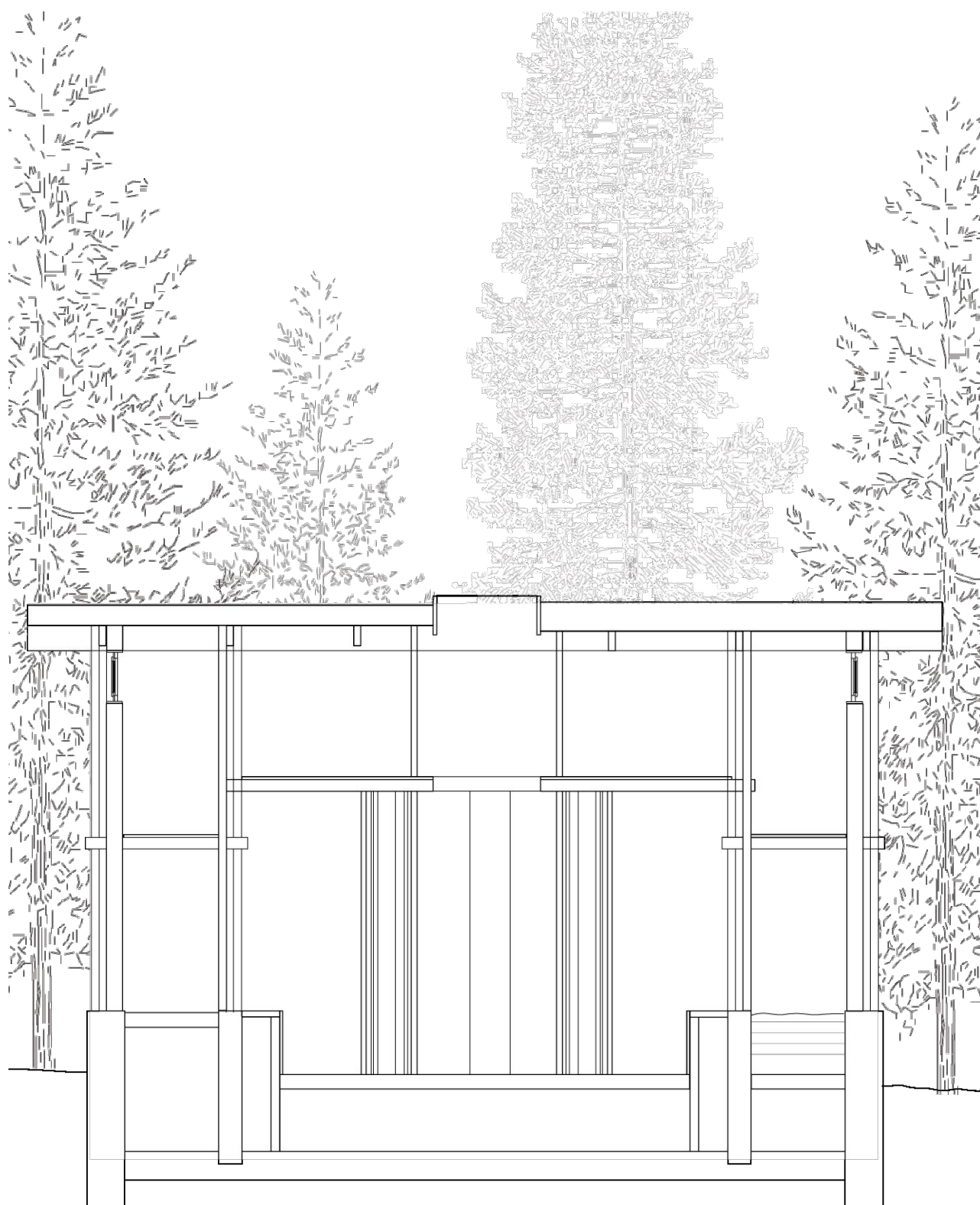


Abb. 44 Schnitt B-B, Badehaus, M 1:100

YOGA & RESONANZRAUM

Der Resonanzraum ist ein reduzierter Raum für Gedanken und Reflexion. Die Ausrichtung des Körpers im Raum ist in Richtung Wald gerichtet und durch weite Ausblicke gerahmt. Leichte Stoffe zur Abtrennung ermöglichen Rückzug, wenn dieser zur Reflexion vom Individuum gewünscht ist.

Das Yoga und Bewegungshaus ist durch ein rundes Fenster mit besonderem Ausblick gerahmt. Der Fokus des Raumes liegt auf der Bewegung und im Kontrast zum Resonanzraum werden Ausblicke und Lichteinfall nur gezielt eingesetzt.

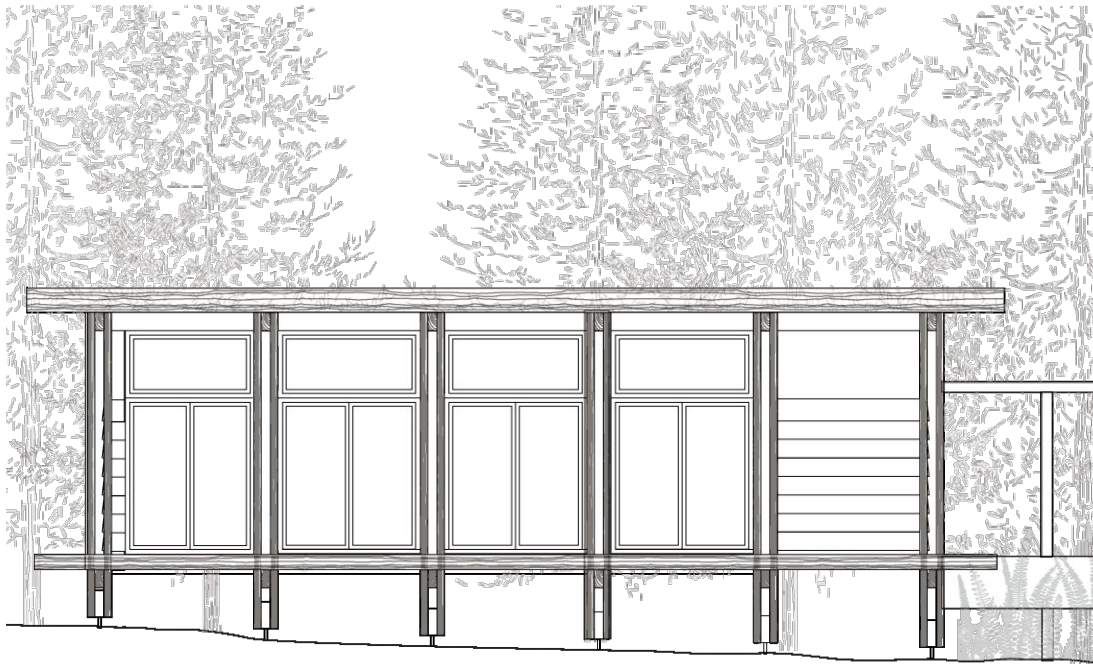


Abb. 45 Ansicht, Resonanzraum, M 1:100

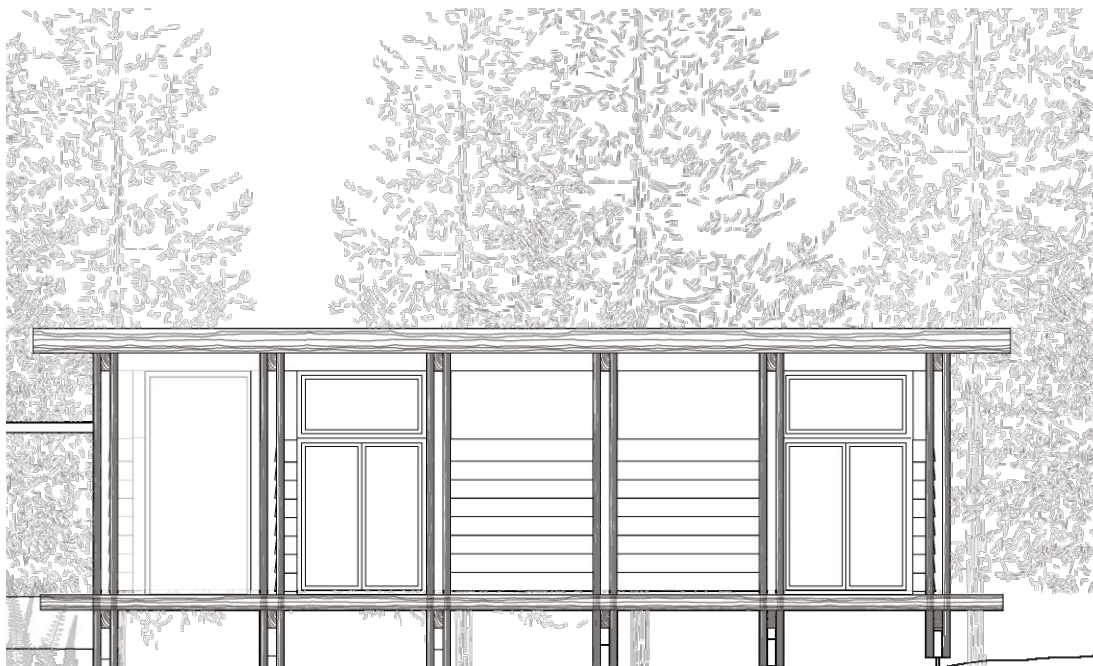


Abb. 46 Ansicht, Yoga, M 1:100

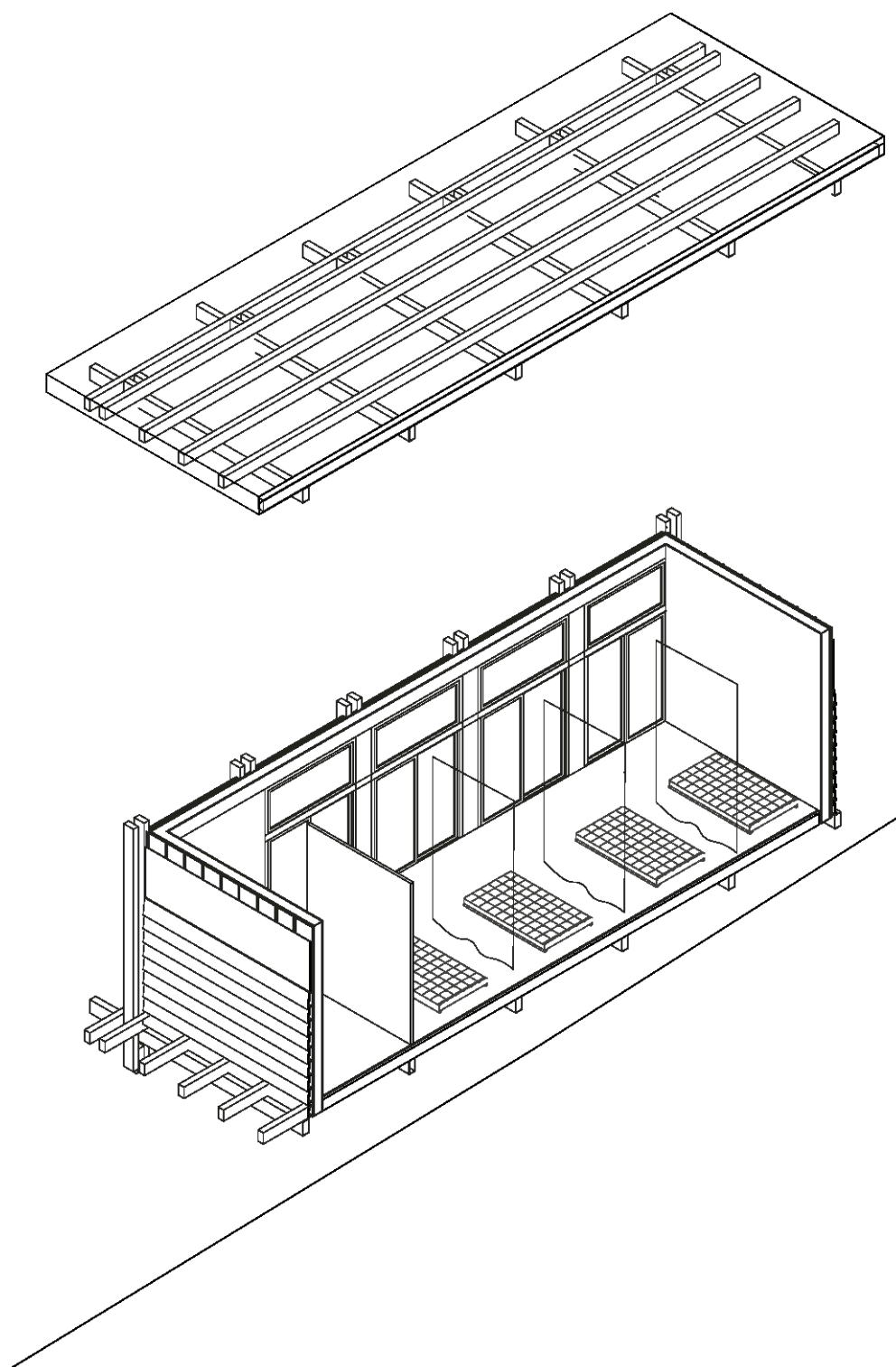


Abb. 47 Schnitt Isometrie, Resonanz

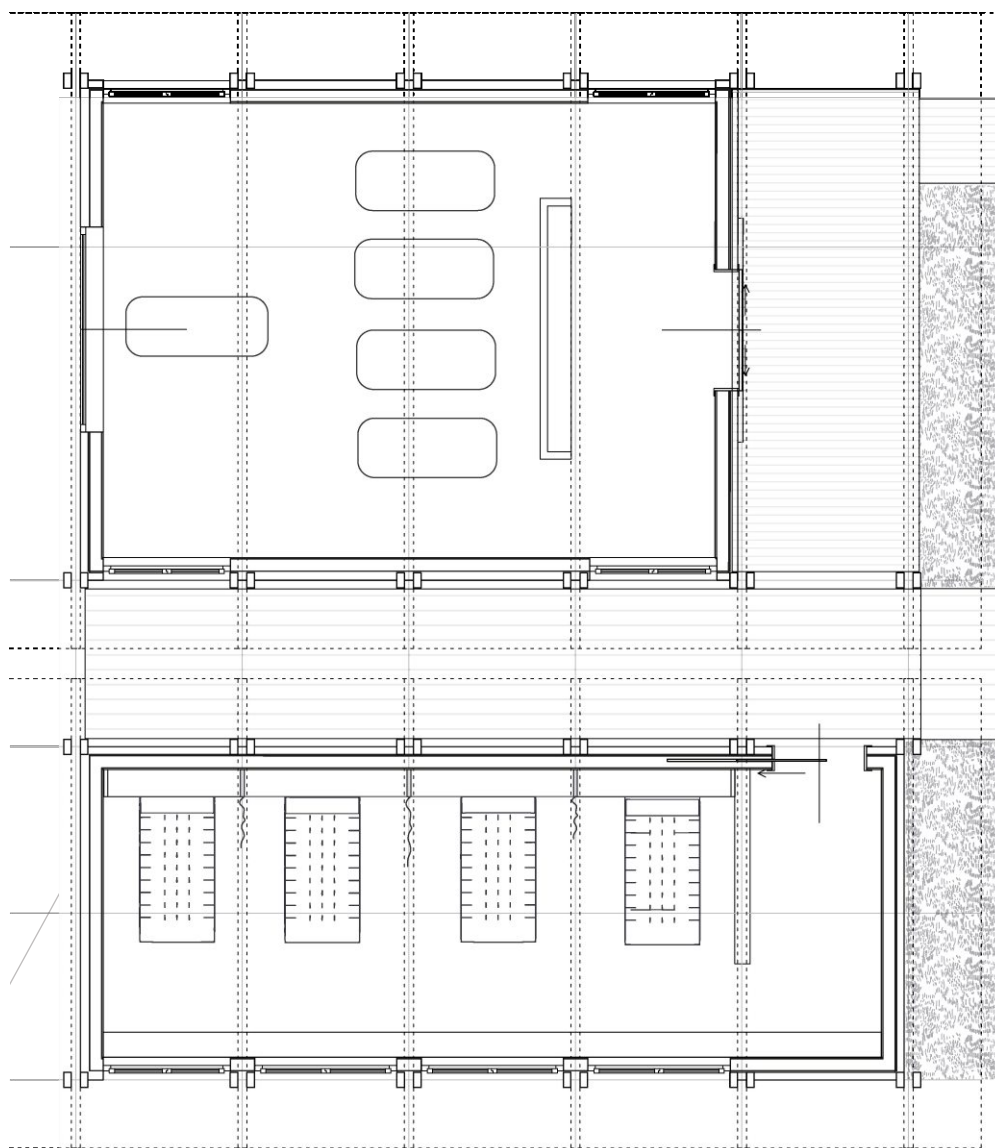


Abb. 48 Grundriss, Yoga und Resonanzraum, M 1:100

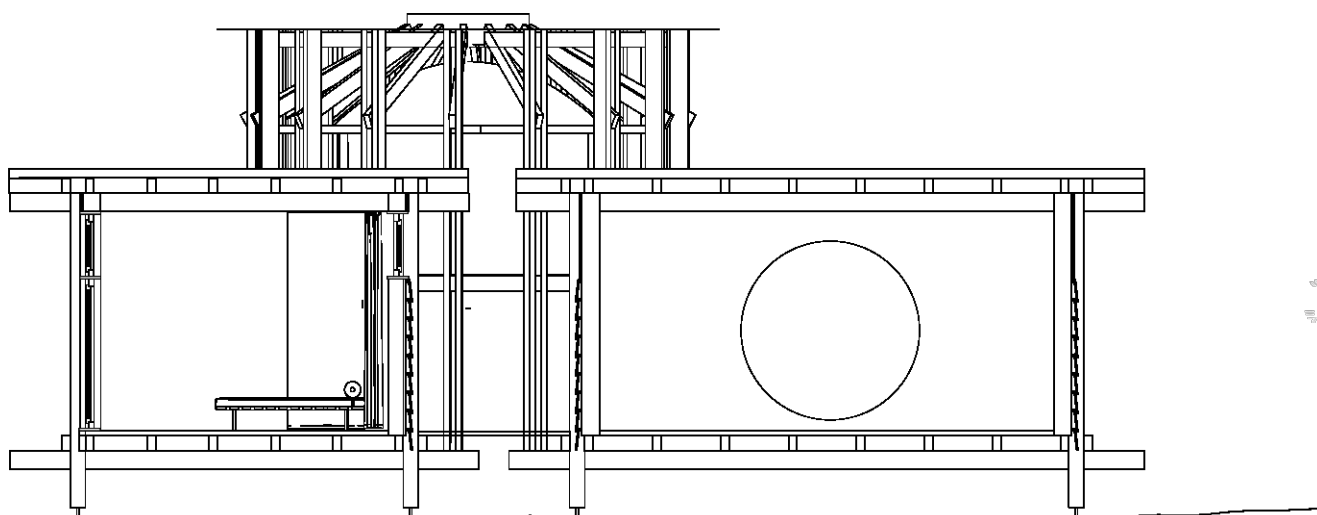


Abb. 49 Schnitt, Resonanz und Yoga, M 1:100

MEDITATIONSHÜTTE

Die Meditationshütte stellt als Endpunkt der Hauptachse abgesondert einen besonderen Punkt dar, der durch seine ungerichtete Geometrie eine Allrichtung verkörpert und den Energiefluss radial leitet.

Durch die Distanz zum Boden wird eine Schwelle geschaffen und das Hinaufsteigen inszeniert den Eintritt in eine kontemplative Erfahrung.

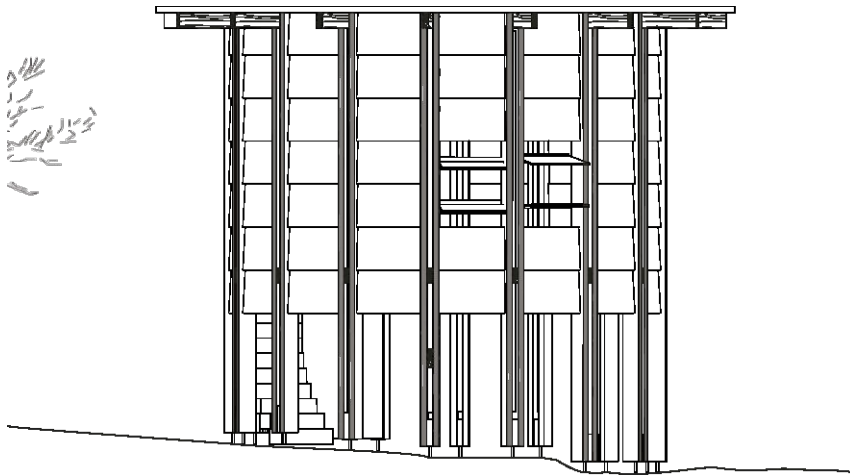


Abb. 50 Ansicht, Meditationshütte, M 1:100

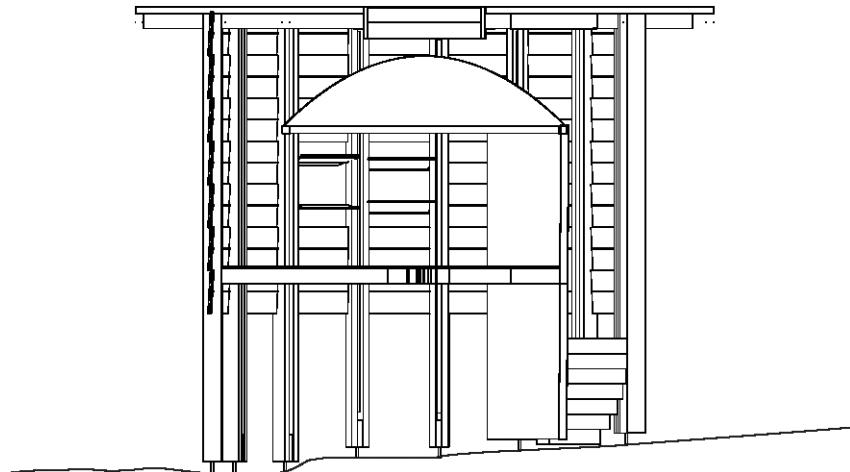


Abb. 51 Schnitt, Meditationshütte, M 1:100

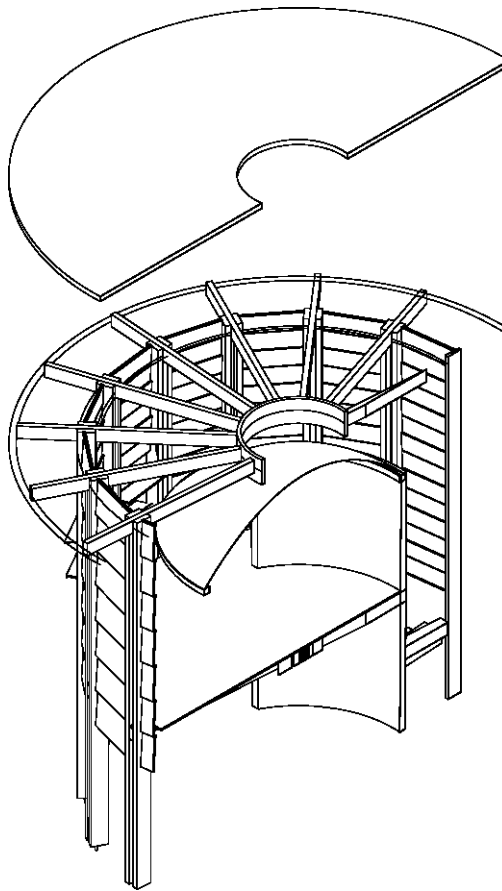


Abb. 52 Schnitt Isometrie, M 1:100

RÄUME DES RÜCKZUGS

„ Es ist ein tiefes Einatmen
das langsame Ausatmen
die Haut berührt
den rauen Holzboden

Von Außen weht ein Windzug herein
trägt den Duft von Hölzern und Moos um mich
und hüllt mich ein“

Die privaten Räume des Rückzugs sind abgesondert von dem Ensemble der Achtsamekit in der Topografie des Waldes gelagert und ermöglichen somit Privatsphäre, Rückzug und die Rekonnektion mit der Natur durch direkten Kontakt.

Als neutrale Orte fungieren sie als Raum für Ruhe und Entspannung und dienen zur Verarbeitung von Eindrücken der erlebten Achtsamkeitspraktiken und gemeinschaftlichen Zusammenkünften.

Die Grundrissgestaltung aller Räume des Rückzugs basiert auf dem Konzept durch eine raumhaltige Wand eine Form der Schwelle zu integrieren, die als Abgrenzung dient und die Form des Rückzugs unterstreicht. Diese raumhaltigen Wände sind durch Regale ausgebildet und bieten gleichzeitig die Möglichkeit individueller Gestaltungsmöglichkeiten, indem persönliche Gegenstände aufgestellt und zum Raumgefühl beitragen können, damit

eine Intimität und Identifikation zum Raum hergestellt werden kann. Die gegenüberliegende Seite ist offen gestaltet und lässt die Grenze zum umgebenen Wald verschwinden. Es soll einen Bezug zur Natur herstellen und Ruhe fördern.

Für verschiedene Bedürfnisse der NutzerInnen stehen verschiedenen Typen des Rückzuges bereit.

Typ I Doppelhütte

Die Doppelhütte verfügt über zwei Einzelzimmer, die getrennt voneinander begehbar sind und sich die Funktionsbereiche teilen.

Die Schlafbereiche der Betten sind erhöht auf einem Podest, um diese räumlich in den Zimmern abzutrennen.

Typ II Einzelhütte

Die Einzelhütte hat den gleichen Grundriss wie die Einzeleinheiten der Doppelhütte, nur dass sie eigene Funktionsbereiche hat und somit Alleine Sein ermöglicht und den uneingeschränkten Rückzug ermöglicht. Durch die kleinere Grundfläche sind diese Hütten tiefer im Wald gelegen.

Typ III Apartment Hütte

Der Typ der Apartment Hütte ist eine größere Version der Einzelhütte und grenzt den Schlaf- und Wohnbereich räumlich ab. Diese Hütte ist für die Bedürfnisse nach einer klaren Trennung des Schlafbereichs und für längere Aufenthalte geeignet.

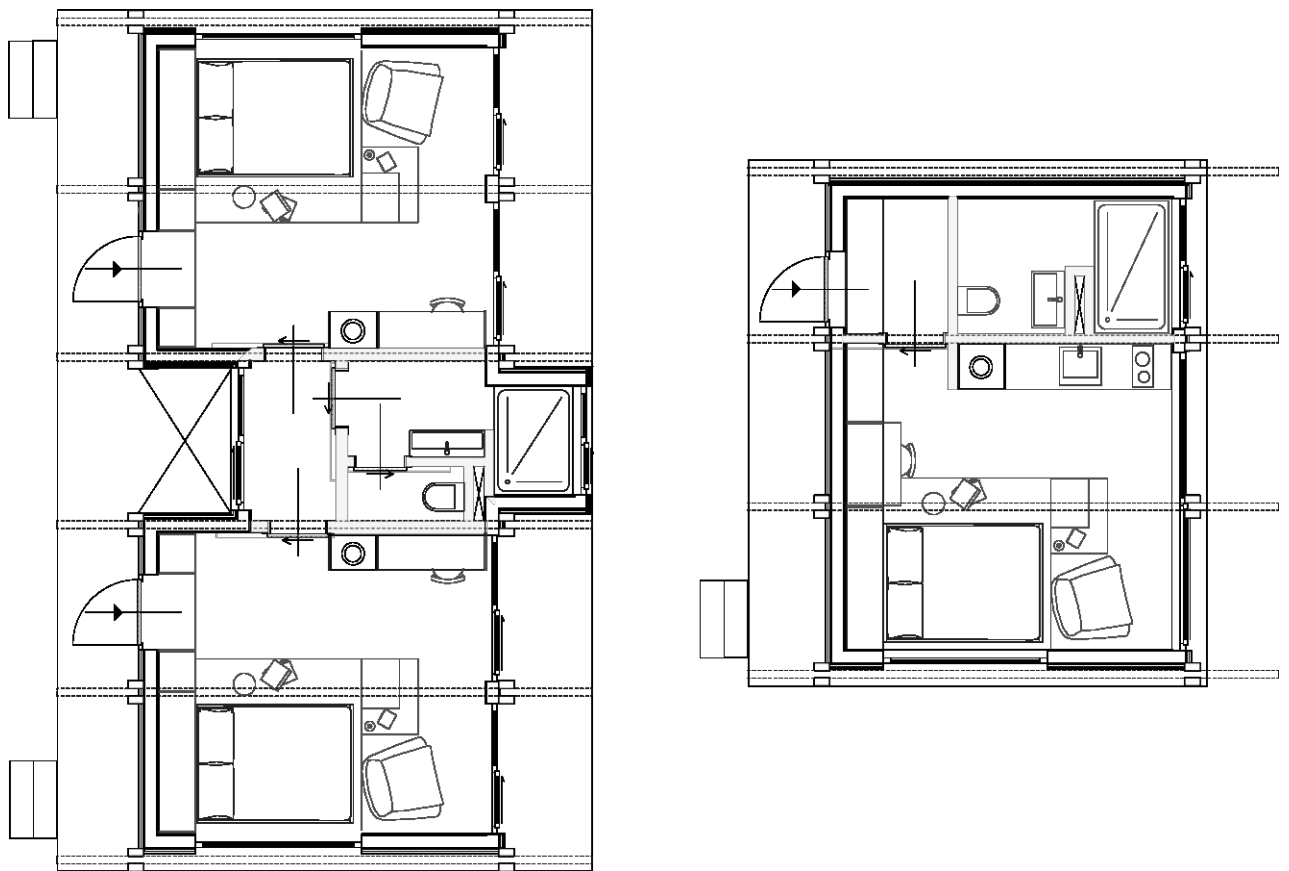


Abb 53 Grundrisse, Typenübersicht Rückzugsräume, Typ I & Typ II

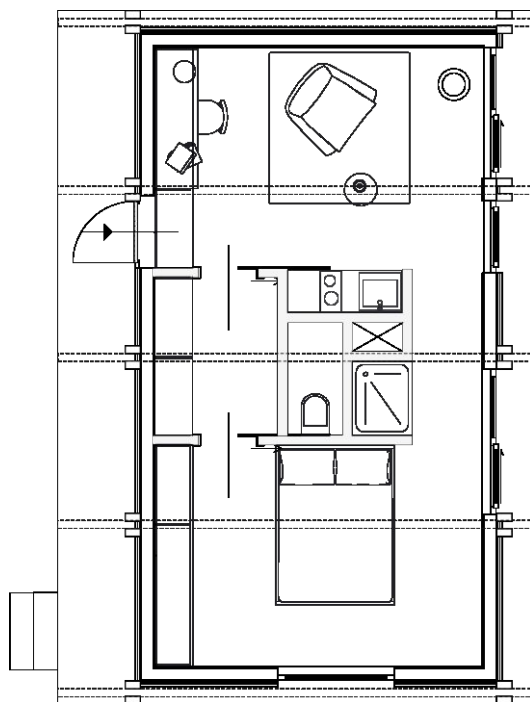


Abb. 54 Typ III

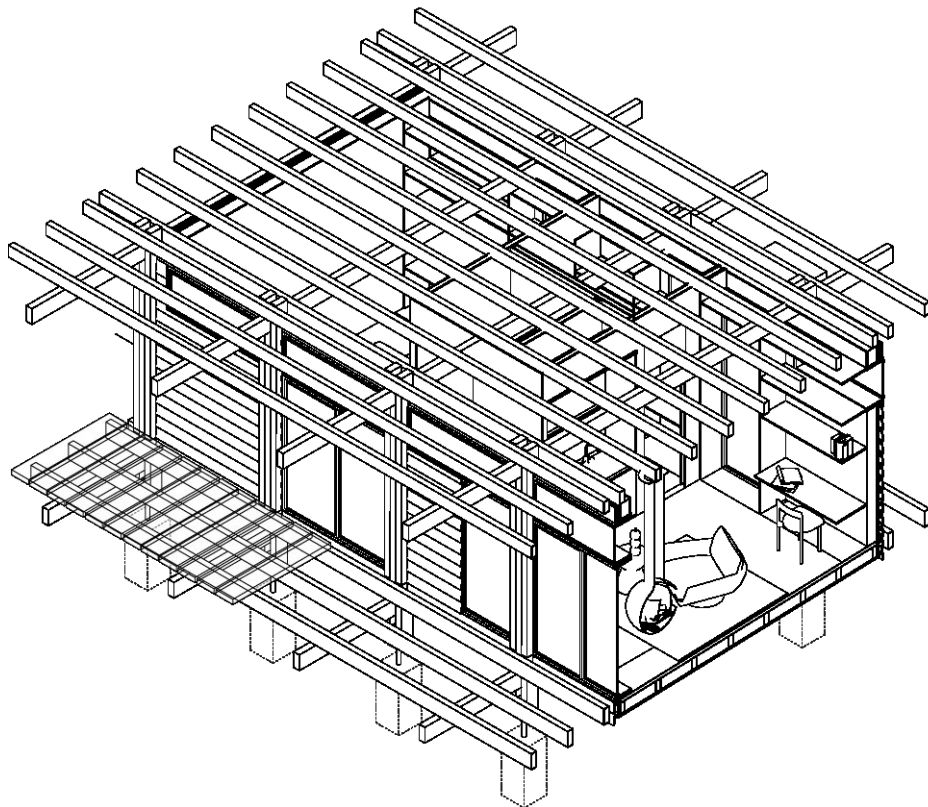


Abb. 55 Schnitt Isometrie, Rückzug, Typ III

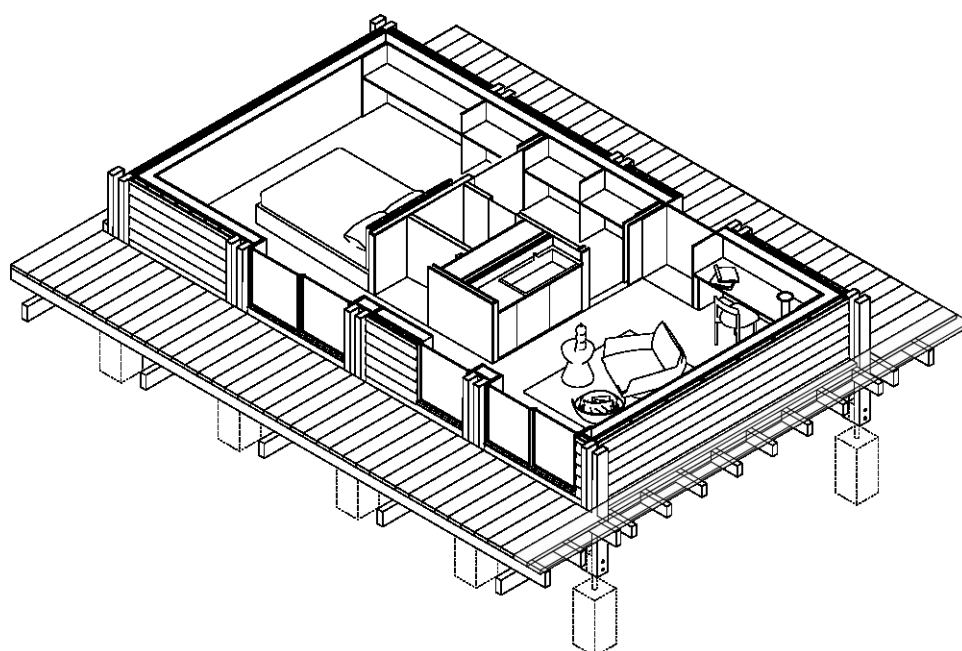


Abb. 56 Schnitt Isometrie, Rückzug, Typ III



Abb. 57 Ansicht Rückzug Typ III



Abb. 58 Ansicht Rückzug Typ II



Abb. 59 Ansicht Rückzug Typ I

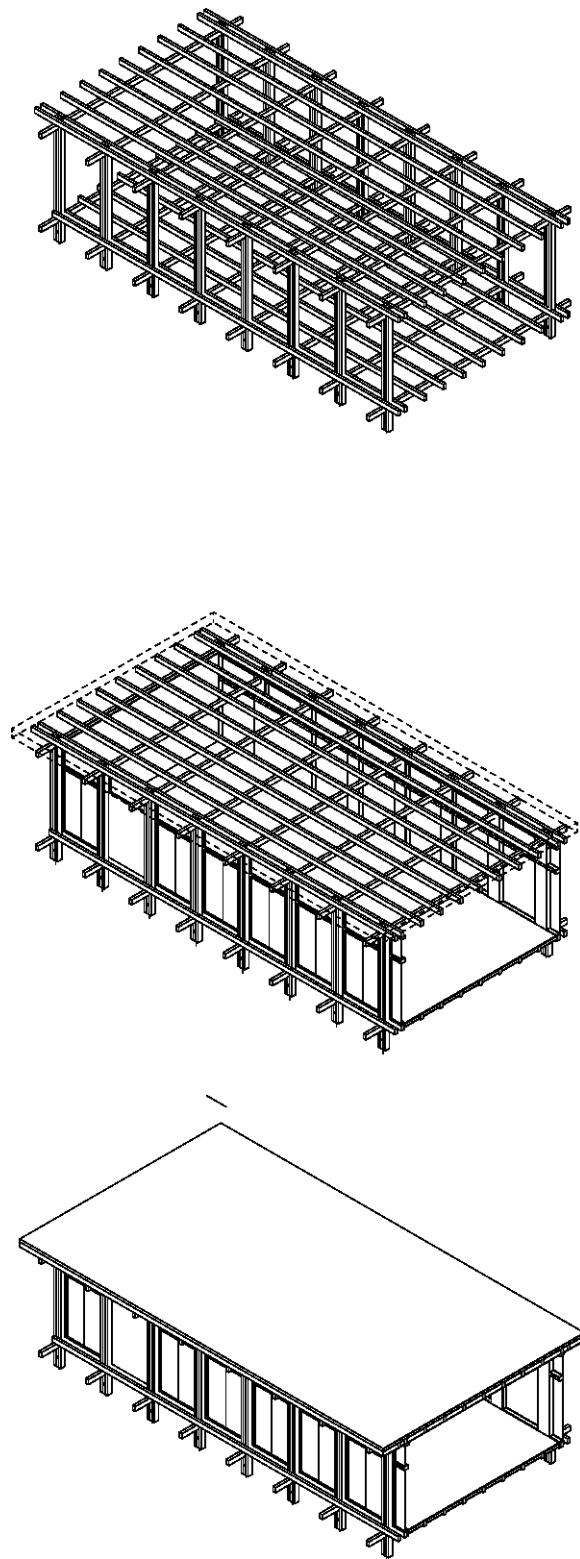


Abb. 60 Isometrie Struktur & Hülle

DIE ANMUTUNG

Die filigrane Holzkonstruktion die sich durch vertikale Stäbe artikuliert fügt sich in die Waldatmosphäre ein und nimmt Linie der Lichtung auf indem sie sich als Ensemble hineinlegt.

Schwebend über dem Boden verkörpert die Konstruktion eine leichte Anmutung.

Die Holzfassade greift die lokale Identität auf und fügt sich in die Landschaft ein.

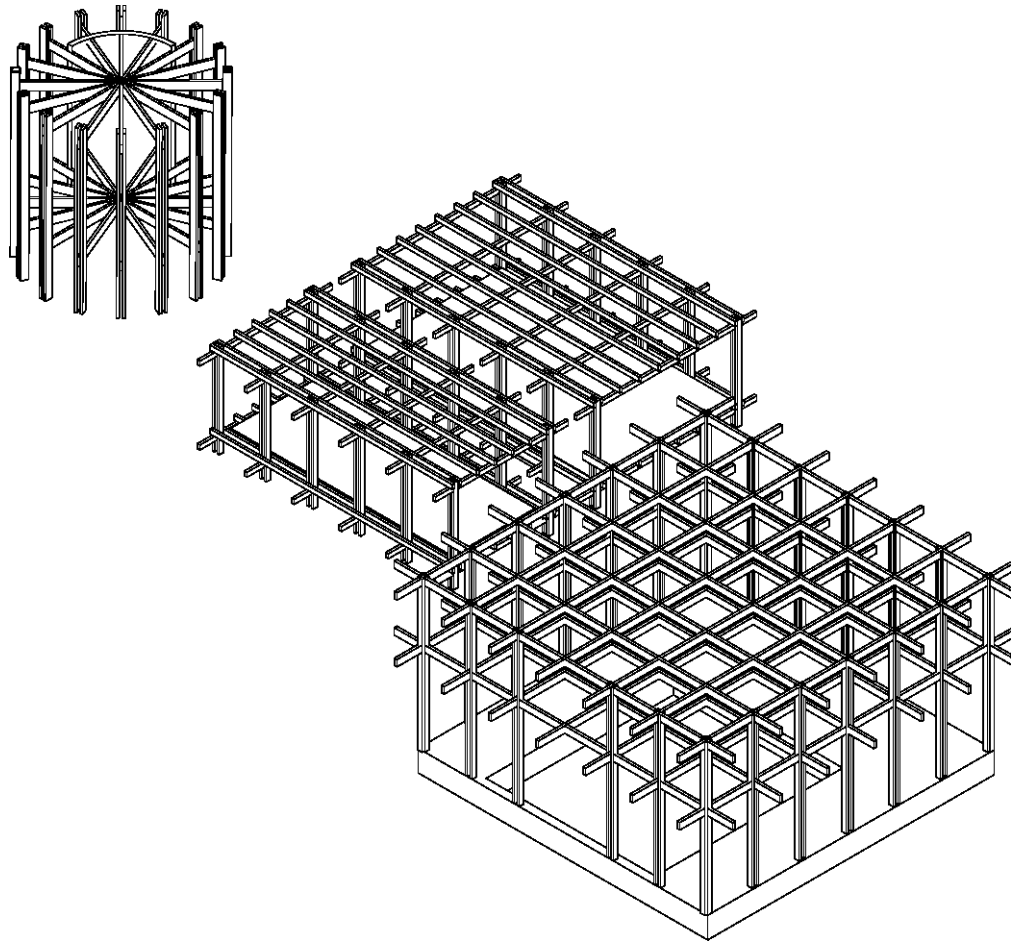
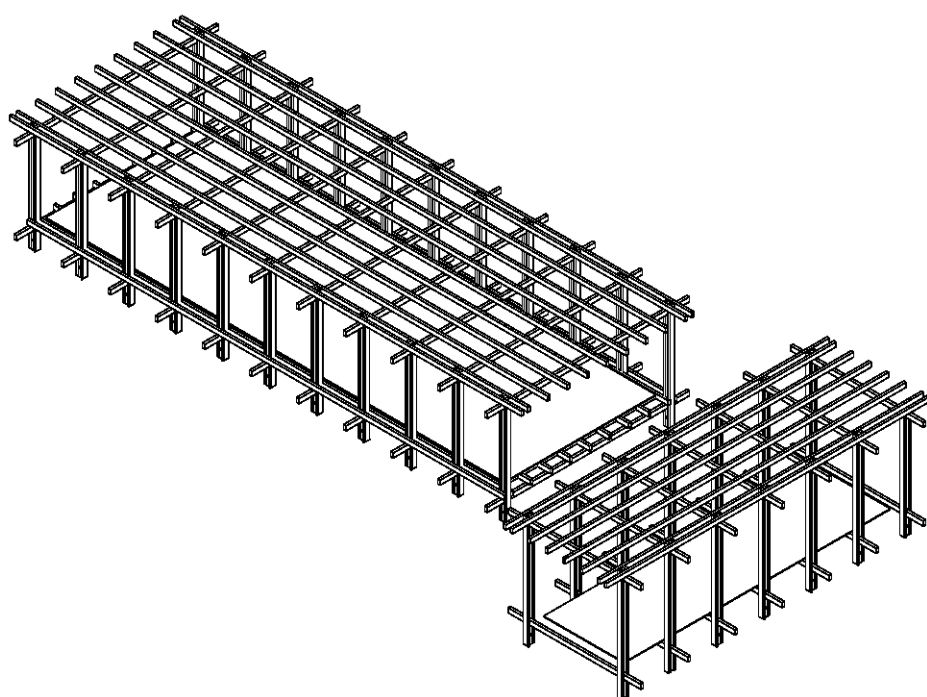


Abb. 61 Isometrie Struktur



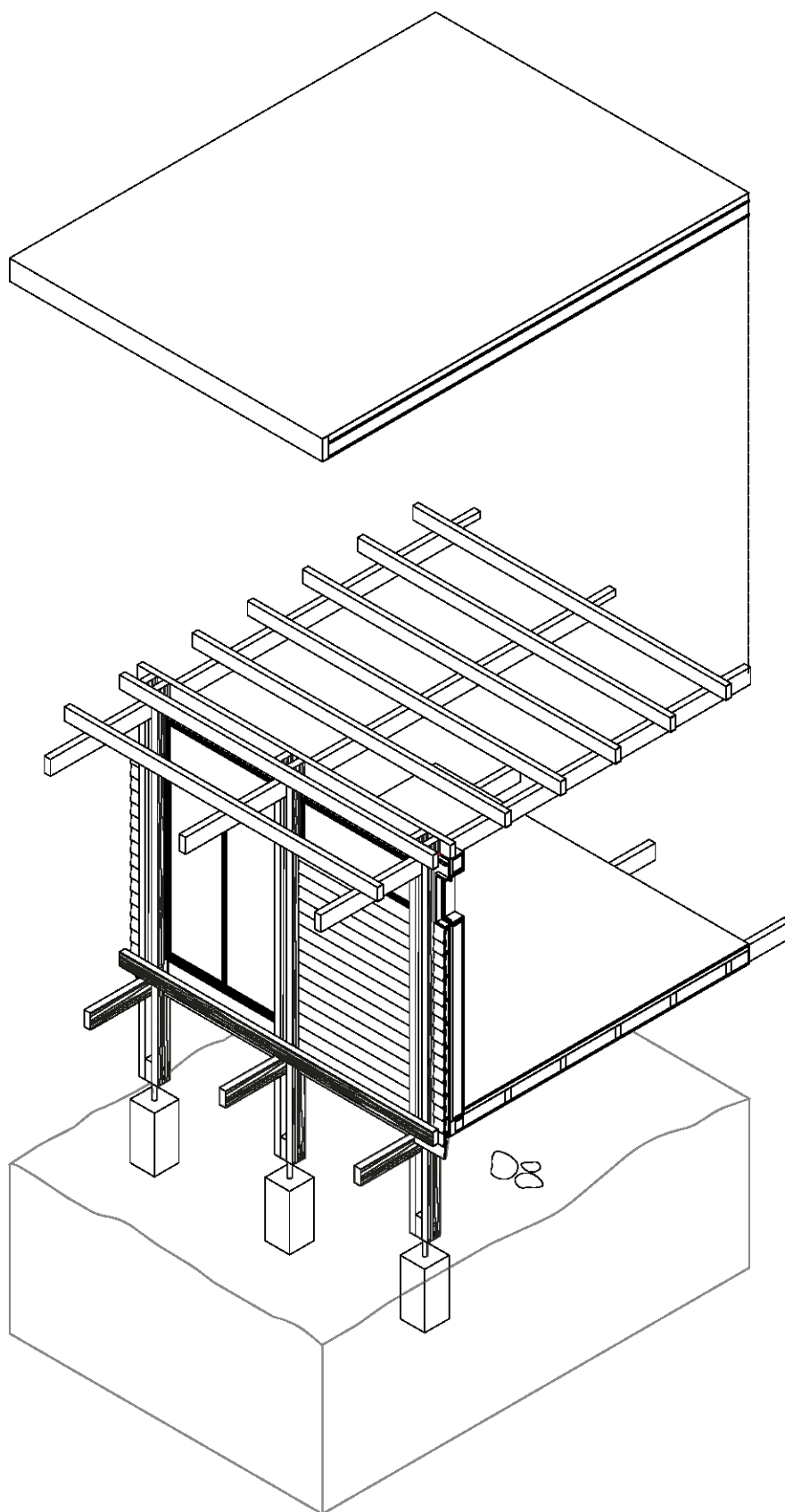


Abb. 62 Schnitt Isometrie, Fassade



Abb. 63 Ansicht Fassade, M 1:50

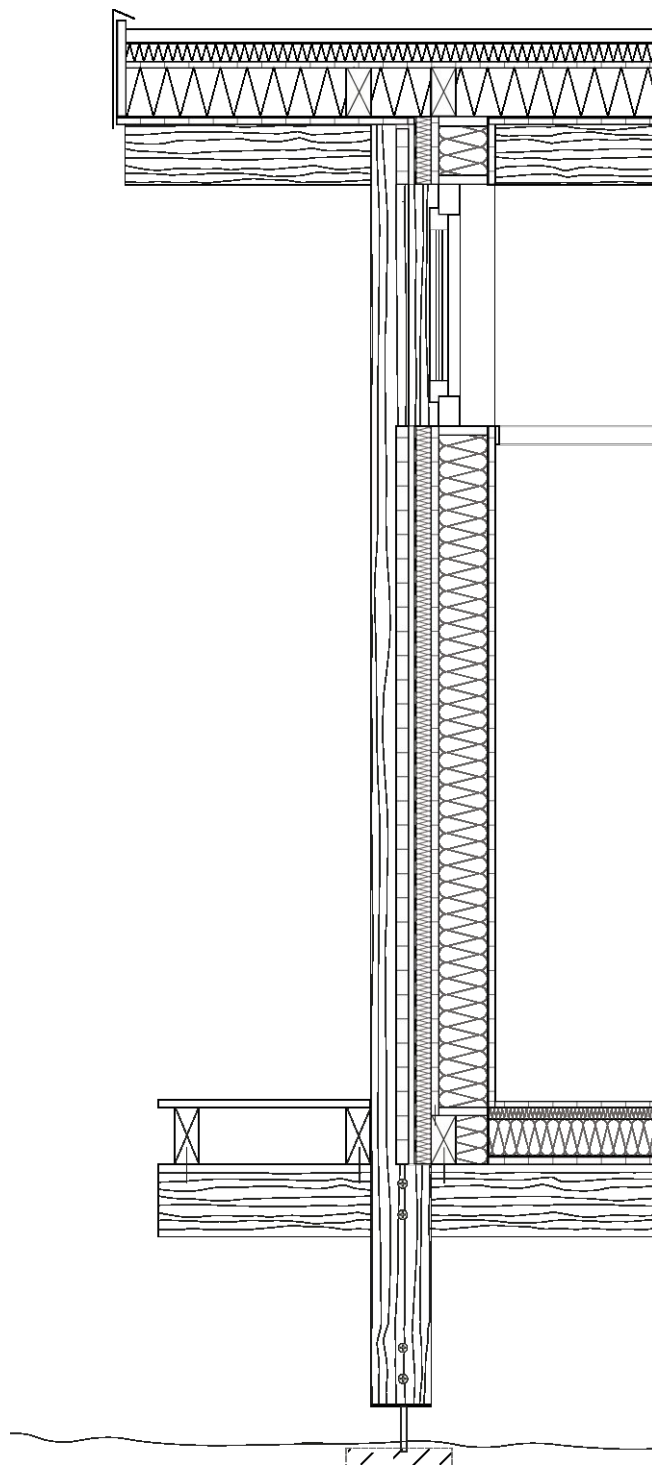


Abb. 64 Fassadenschnitt, M 1:50

Dachaufbau

Kies

Abdichtung

Gefälledämmung, 2%

Beplankung

Zwischendämmung

Luftdichtung, Dampfbremse

Innere Verkleidung

Wandaufbau

Stülpchalung

Konterlattung

Lattung, Lüftung

Überdämmung

Beplankung/Winddichtung

Dämmung

Luftdichtung/Dampfbremse

Innere Bekleidung

Bodenaufbau

Fußbodenbelag

Trittschalldämmung

Abdeckung Trennlage

Dämmung

Dichtung

Dielung

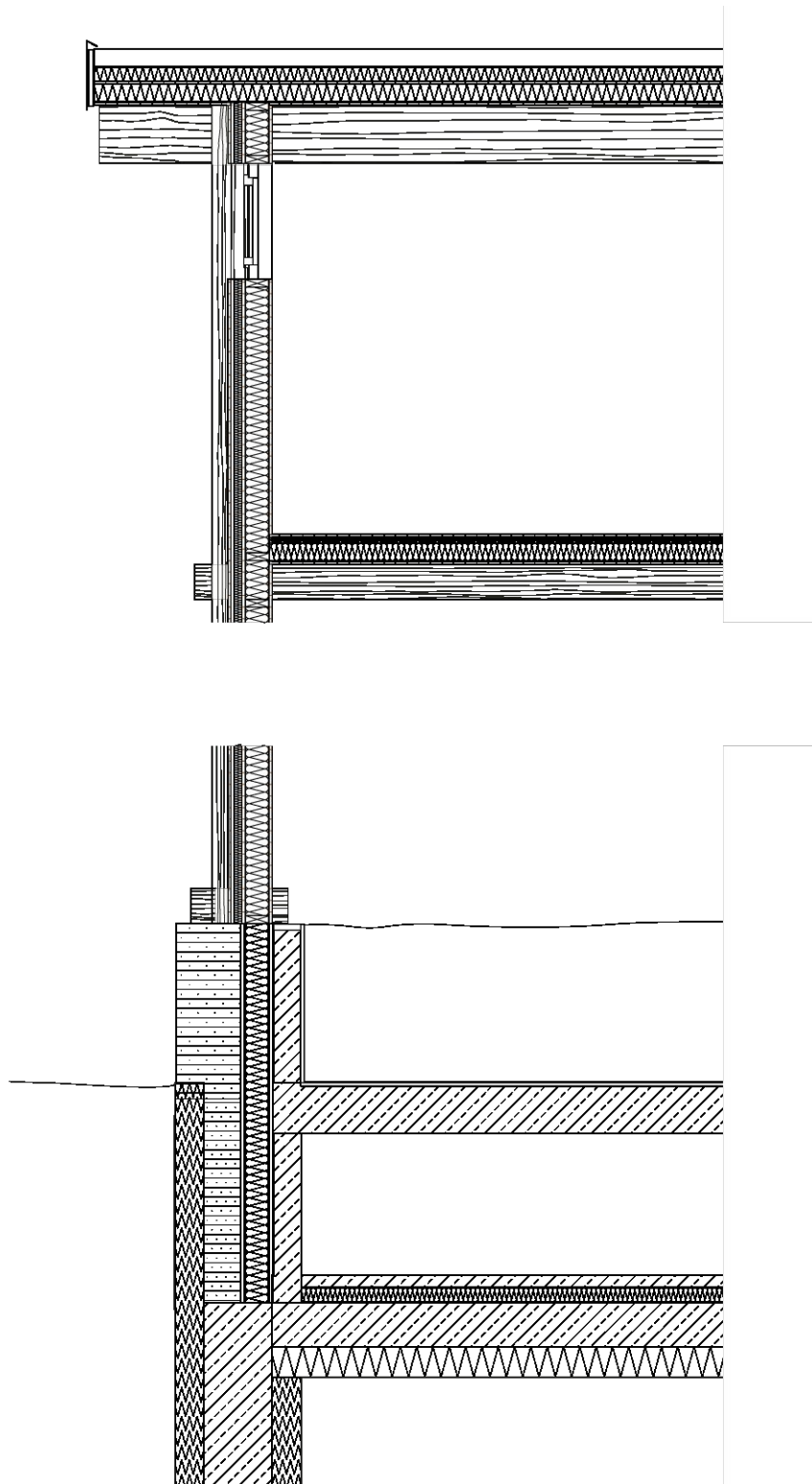


Abb. 65 Fassadenschnitt Badehaus, M 1:50

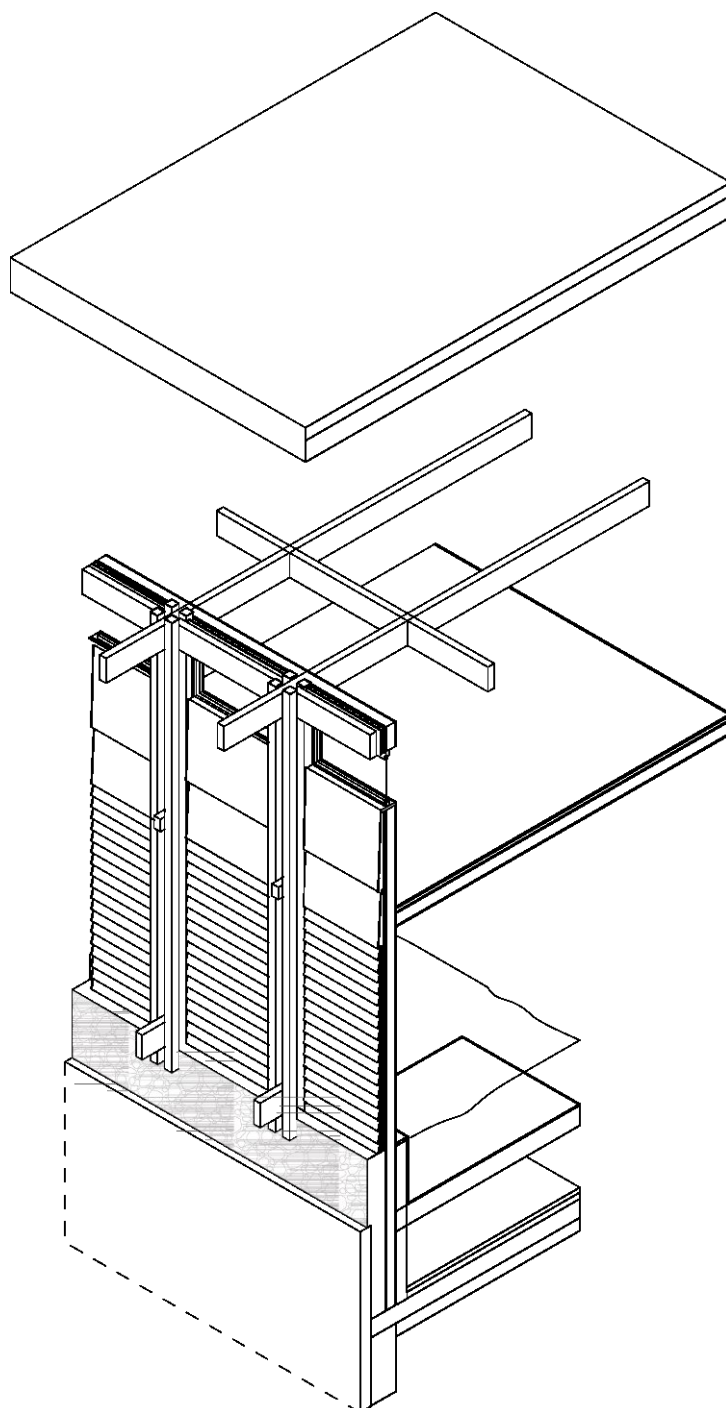


Abb. 66 Badehaus Fassadenschnitt Isometrie



Abb. 67 Materialcollage

MATERIALIEN

Die Materialien wurden inspiriert zu dem umgebenen Landschaften gewählt. Die äußere Hülle besteht aus der sichtbaren Tragstruktur und einer Stülpchalung aus Fichtenholz, dunkel lasiert und fügt sich somit gut in die Umgebung ein.

Es gibt einen Kontrast von außen nach innen - die mystische Anmutung von der äußeren Hülle steht im Gegensatz zu dem warm farbend lasierten Eichenholz im Innenraum.

Im Innenraum wird neben der Struktur des Holzes mit den haptischen Eigenschaften der Materialien ein Kontrast ausgebildet. Diese Kontraste und Oberflächen laden zum Anfassen ein und unterstützen somit die Bindung und Erfahrung zum Raum. Die glatten Oberflächen des Granits mit ihren kühlen Eigenschaften stehen im Kontrast zu dem warmen, rauen Holz. Kombiniert werden die Materialien mit leichten Stoffen und Farbakzenten aus in grüntönen, um die Atmosphäre des Waldviertels aufzugreifen.



Abb. 68 Visualisierung Außenansicht Gemeinschaftsraum

IM EINKLANG - TECHNISCHE VERSORGUNG

Durch die Anordnung des Lichtbands an den Längseiten der Gebäude ist eine gute Luftqualität und Kühlung im Sommer durch Querlüftung erreichbar.

Aufgrund des Dachüberstands wird ein konstruktiver Holzschutz erzielt und im Sommer Sonneneinstrahlung vermindert.

Mit dem Ziel der Sicherstellung der Wasserversorgung wird das Regenwasser gesammelt und genutzt. Ein Wasserauffangbecken vor dem Badehaus sorgt sowohl für Kühlung im Sommer, als auch als Wasserzweischenspeicher, das Wasser weiterleiten kann. Das Grauwasser wird wiederverwendet und durch Sumpfpflangenbecken aufbereitet. Als Speicher werden Zisternen verwendet.

Die Toiletten sind Komposittoiletten, die Exkremente direkt zu Kompost verarbeiten und für die Spülung wird Grauwasser verwendet.

Die Energieversorgung wird durch die Errichtung von Solar Paneelen sichergestellt. Die Energie wird gesammelt und gespeichert.

RESUMÉ

Die Arbeit versucht ein Verständnis für heilsam wirkende Räume aufzuzeigen und wie gebaute Umwelt Emotionen und körperliche Reaktionen und Befindlichkeiten affektiert. Auf dem Hintergrund der schneller werdenden Welt, wird die Notwendigkeit nach Zuflucht und Entschleunigung aufgezeigt.

Der Ansatz des Entwurfs basiert auf der Grundlage der vorangegangenen Analyse und versucht einen bewussten Umgang mit Ressourcen und Natur zu Verbinden. Durch die gewählte Struktur wurde ein Gefüge gewählt, was an Bedürfnisse der Nutzung adaptierter und sowohl erweiterbar als auch rückbaubar bleibt. Durch die aufgeständerte Holzkonstruktion wird vermieden, sehr viel natürliche Bodenfläche zu versiegeln und den natürlichen Grund minimalinvasiv zu verändern. So bleibt ein signifikanter Teil des Areals für Tiere und Pflanzen erhalten.

Der Entwurf stellt einen Ansatz dar, wie man naturschonend bauend kann. Trotzdem ist darauf hinzuweisen, dass zukünftig dringend abzuwägen bleibt, wann es angemessen ist noch neu zu bauen und wann bereits bestehende Strukturen umgenutzt werden können.

DANKSAGUNG

Danke vor allem an meine Mutter Martina, die mir stets die Freiheit und den Halt gegeben hat - zu werden, wer immer ich sein wollte.

Meinem Partner Jannik, der mir stets mit Verständnis, Rückhalt und Befürwortung beigestanden hat.

Meinen Freunden und Familie, die mir den Mut gegeben haben an mich zu glauben und meinen Weg begleitet haben.

Ines Nizic für die Betreuung meiner Arbeit, das Teilen der Leidenschaft für Architektur und die inspirierenden Gesprächsrunden.

LITERATURVERZEICHNIS

Breuß, Reante (2017): Wenn Räume riechen: Zu den sinnlichen und atmosphärischen Qualitäten im Holzbau und im Handwerk. In: Hofmeister, S. ed. Holzbauten in Vorarlberg, München: DETAIL 2017, pp. 27-39. <https://doi.org/10.11129/9783955533823-004>

Brichetti, Katharina & Mechsner, Franz (2019): Heilsame Architektur: Raumqualitäten erleben, verstehen und entwerfen, 1. Aufl, Bielefeld, Deutschland: transcript Verlag.

Erwine, Barbara (2017): Creating Sensory Spaces: The Architecture of the Invisible, Milton, England: Routledge.

Haepke, Nadine (2013): Sakrale Inszenierungen in der zeitgenössischen Architektur, 1. Aufl., Bielefeld, Deutschland: transcript Verlag.

Nickl-Weller, Christine & Nickl, Hans (2013): Healing Architecture, 1. Aufl., Salenstein, Schweiz: Braun Publishing.

Schmidt, Jacob (2020): Achtsamkeit als kulturelle Praxis, Bielefeld, Deutschland: transcript Verlag.

Schickhofer, Matthias (2022): Wildes Waldviertel, 1. Aufl., Wien, Österreich: Brandstätter Verlag.

Gerhards, Albert (2011): Wo Gott und Welt sich begegnen: Kirchenräume verstehen, 1. Aufl., Kevelaer, Deutschland: Butzon & Bercker.

Boettger, Till (2014): Schwellenräume: Übergänge in der Architektur. Analyse- und Entwurfswerkzeuge, Berlin, München, Boston: Birkhäuser.

INTERNETQUELLEN

[online] https://www.gerungs.at/KRAFTARENA/Fotos_Info/Presse_Info_Fotos [abgerufen am 15.09.2024].

Kirch, Doris: Achtsamkeitsrituale: Das Alltägliche wertschätzen, DFME - Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit, [online] <https://dfme-achtsamkeit.com/achtsamkeitsrituale/> [abgerufen am 11.10.2024].

Kuss, Melanie (2021): Achtsamkeit aus medizinischer Sicht, Planet-Wissen, [online] <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/pwieachtsamkeitindermedizin100.html> [abgerufen am 10.10.2024].

Kuss, Melanie (2021): Achtsamkeit, Planet-Wissen, [online] <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/index.html> [abgerufen am 10.10.2024].

Naturerleben und Gesundheit (2015) Naturfreunde Internationale, Wien [online] https://www.bundesforste.at/fileadmin/publikationen/studien/WasserWege_Gesundheit.pdf [abgerufen am 04.05.2024].

Gattupalli, Ankitha (2022): Architecture and Yoga: Tools for Mindfulness, ArchDaily, [online] <https://www.archdaily.com/983907/architecture-and-yoga-tools-for-mindfulness> [abgerufen am 04.05.2024].

Miao, Scarlett (2021): Healing Architecture in China: Through a Sensorial and Spatial Experience, ArchDaily, [online] <https://www.archdaily.com/958330/healing-architecture-in-china-through-a-sensorial-spatial-experience> [abgerufen am 23.08.2024].

Geibel, Regine: Achtsame Architektur, MünchenArchitektur, [online] <https://www.muenchenarchitektur.com/beitrag/26038-achtsame-architektur> [abgerufen am 23.08.2024].

Souza, Eduardo (2024): A Guide to Off-Grid Architectures, ArchDaily, [online] <https://www.archdaily.com/963500/a-guide-to-off-grid-architectures> [abgerufen am 10.08.2024].

Kaminsky, Anna (2021): Warum sehen moderne Spas heute alle aus wie Sakralgebäude?, NZZ Bellevue, [online] <https://bellevue.nzz.ch/stil-design/design-architektur/wellness-architektur-spas-sehen-heute-aus-wie-kirchen-ld.1624822> [abgerufen am 24.09.2024].

Delaqua, Victor (2023): Sensory Design: Architecture for a Full Spectrum of Senses, ArchDaily, [online] <https://www.archdaily.com/969493/sensory-design-architecture-for-a-full-spectrum-of-senses> [abgerufen am 10.09.2024].

Ganatra, Swara: Sensory Design: Therapeutic Architecture, Rethinking The Future – RTF, [online] <https://www.re-thinkingthefuture.com/designing-for-typologies/a3098-sensory-design-therapeutic-architecture/> [abgerufen am 25.09.2024].

Sensory Perception as a Concept of Architecture: Exploring the Depths of Human Experience in Design, Rethinking The Future – RTF, [online] <https://www.re-thinkingthefuture.com/articles/sensory-perception-as-a-concept-of-architecture/> [abgerufen am 24.09.2024].

Lexikon der Psychologie: Ritual, Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, [online] <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/ritual/13099> [abgerufen am 25.09.2024].

Was ist Achtsamkeit?, MBSR-Verband Schweiz, [online] <https://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeit/> [abgerufen am 06.07.2024].

Abbildungsverzeichnis

- 1 <https://www.tumblr.com/traditional-japan/175886819152/via-pinterest>
- 2 <https://de.pinterest.com/pin/209135976440625855/>
- 3 <https://de.pinterest.com/pin/425238389834245974/>
- 4 <https://de.pinterest.com/pin/425238389834246040>
- 5 <https://archinect.com/firms/project/149937349/hood-cliff-retreat/150124377>
- 6 <https://de.pinterest.com/pin/209135976438687752/>
- 7 <https://i.pinimg.com/564x/d8/42/17/d84217f012c6fd3007doba-04f8a83c37.jpg>
- 8 https://www.archdaily.com/788480/wabi-house-tadao-ando-architect-and-associates/574663a6e58ece8652000054-wabi-house-tadao-ando-architect-and-associates-plan?next_project=no
- 9 <https://shannoneileenblog.typepad.com/happiness-is/2012/01/tea-houses.html>
- 10 <https://www.ararchitects.cz/en/works/teahouse-in-the-garden/>
- 11 eigene Darstellung
- 12 eigene Darstellung
- 13 eigene Darstellung
- 14 eigene Darstellung
- 15 eigene Darstellung
- 16 eigene Darstellung
- 17 eigene Darstellung
- 18 eigene Darstellung
- 19 eigene Darstellung
- 20 Lageplan, eigene Darstellung
- 21 Grundriss Ensemble & Rückzug 1:250, eigene Darstellung
- 22 Isometrie Ensemble, eigene Darstellung
- 23 Grundriss Ensemble ohne Rückzug, eigene Darstellung
- 24 Ansicht Ensemble M 1:250, eigene Darstellung
- 25 Ansicht Ensemble, eigene Darstellung
- 26 Schnitt Ensemble 1:250, eigene Darstellung
- 27 Schnitt Ensemble 1:250, eigene Darstellung
- 28 Visualisierung Ankommen, eigene Darstellung
- 29 Ansicht Ankommen 1:100, eigene Darstellung
- 30 Isometrie Schnitt Ankommen , eigene Darstellung
- 31 Grundriss Ankommen 1:100, eigene Darstellung
- 32 Schnitt Ankommen 1:100, eigene Darstellung
- 33 Visualisierung Gemeinschaftsraum, eigene Darstellung
- 34 Ansicht Gemeinschaft 1:100, eigene Darstellung
- 35 Isometrie Gemeinschaft Schnitt , eigene Darstellung

- 36 Grundriss Gemeinschaft 1:100, eigene Darstellung
- 37 Schnitt Gemeinschaft 1:100, eigene Darstellung
- 38 Schnitt Gemeinschaft 1:100, eigene Darstellung
- 39 Ansicht Badehaus 1:100, eigene Darstellung
- 40 Isometrie Becken Badehaus, eigene Darstellung
- 41 Grundriss Badehaus 1:100, eigene Darstellung
- 42 Schnitt Badehaus 1:100, eigene Darstellung
- 43 Visualisierung Becken Badehaus, eigene Darstellung
- 44 Schnitt Badehaus 1:100, eigene Darstellung
- 45 Ansicht Resonanzhaus, eigene Darstellung
- 46 Ansicht Yogahaus, eigene Darstellung
- 47 Schnitt Isometrie Resonanzhaus , eigene Darstellung
- 48 Grundriss Yoga und Resonanzhaus 1:100, eigene Darstellung
- 49 Schnitt Yoga Resonanz 1:100, eigene Darstellung
- 50 Ansicht Meditationshütte M 1:100, eigene Darstellung
- 51 Schnitt Meditationshütte M 1:100, eigene Darstellung
- 52 Schnitt Isometrie Meditationshütte , eigene Darstellung
- 53 Grundrisse Typenübersicht Typ 1 und 2, eigene Darstellung
- 54 Grundrisse Typenübersicht Typ 3 , eigene Darstellung
- 55 Schnitt Isometrie Rückzug Typ 3, eigene Darstellung
- 56 Schnitt Isometrie Rückzug Typ 3, eigene Darstellung
- 57 Ansicht Rückzug Typ 3, eigene Darstellung
- 58 Ansicht Rückzug Typ 2, eigene Darstellung
- 59 Ansicht Rückzug Typ 1, eigene Darstellung
- 60 Isometrie Struktur und Hülle, eigene Darstellung
- 61 Isometrie Struktur, eigene Darstellung
- 62 Schnitt Isometrie Fassade, eigene Darstellung
- 63 Ansicht Fassade 1:50, eigene Darstellung
- 64 Fassadenschnitt 1:50, eigene Darstellung
- 65 Fassadenschnitt Badehaus M 1:50, eigene Darstellung
- 66 Badehaus Fassadenschnitt Isometrie, eigene Darstellung
- 67 Materialcollage , eigene Darstellung
- 68 Visualisierung Außenansicht Gemeinschaftsraum, eigene Darstellung

