



Andreas Passler, BSc

K35 道場

**Ein [Frei] Raumkonzept für
Bewohner, Anrainer und Mitglieder**

MASTERARBEIT

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

Masterstudium Architektur

eingereicht an der

Technischen Universität Graz

Betreuer

Univ.-Prof. Dipl.-Ing. Architekt Andreas Lichtblau

Institut für Wohnbau

Graz, Oktober 2020

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen/Hilfsmittel nicht benutzt, und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Das in TUGRAZonline hochgeladene Textdokument ist mit der vorliegenden Masterarbeit identisch.

Datum

Unterschrift

VORWORT

Die Faszination für Sport und Kampfkunst begleitet mich schon mein gesamtes Leben. Während meiner Schulzeit trainierte ich, unter anderem, auch ein paar Jahre Shōtōkan-Karate. In dieser Zeit konnte ich mich jedoch nicht über einen längeren Zeitraum auf nur eine Sache konzentrieren und so probierte ich ständig neue Sportarten aus.

Als ich auf der TU Graz inskribierte, meldete ich mich, als sportlichen Ausgleich, bei einem Fitnessstudio an. Das eintönige Stämmen von Gewichten brachte mir aber auf Dauer keine Genugtuung. Ich wollte mehr. Ein Studienkollege erzählte mir dann von „Martial Arts Systematics“, einer Kampfkunstakademie. Nach einem faszinierenden Probetraining zog mich diese Art der Kampfkunst und Lebensphilosophie in ihren Bann.

Seit fast sechs Jahren beschäftige ich mich nun intensiv mit dem Thema der Kampfkunst an der Akademie für Kampfkünste der IMAO hier in Graz. In dieser Zeit habe ich auch mit der Trainerausbildung begonnen und unterrichte nun schon seit fünf Jahren täglich Selbstverteidigung und Kampfkunst an der Akademie. Im Laufe dieser Jahre ist die Anzahl der Mitglieder enorm gestiegen. Um die Qualität des Trainings auch weiterhin gewährleisten zu können, war der Ausbau der Schule unbedingt erforderlich.



“What you don’t sweat
when you are young,
will turn into tears
when you are old.”

Japanisches Sprichwort

Abb. 1 Trainingsutensilien

EINLEITUNG

Im Rahmen dieser Diplomarbeit werde ich mich mit dem Thema Kampfkunst und Architektur auseinandersetzen. Die Akademie der Kampfkünste in Graz ist der Ausgangspunkt meiner Arbeit. Dabei handelt es sich um einen Gebäudekomplex, im Westen von Graz in der Nähe der Reininghausgründe, bestehend aus mehreren Wohneinheiten, einem Restaurant und der Schule.

Als Grundlage soll eine Recherche über die Geschichte der verschiedenen Ausbildungsstätten der Kampfkunst im Laufe der Zeit dienen. Anhand von Beispielen will ich folgende Fragen erörtern: Wie sah der Unterricht aus? In welchen Räumlichkeiten wurde dieser abgehalten? Kann die Schule auch gleichzeitig einen Wohnort darstellen?

Im nächsten Kapitel meiner Arbeit werde ich aktuelle Entwicklungen in den Bereichen physischer und psychischer Gesundheit, aber auch traditionelle Entspannungsmöglichkeiten und deren Konzepte untersuchen.

Die daraus resultierenden Informationen sollen als Basis für den Umbau herangezogen werden.

Das Ziel meiner Masterarbeit soll der Entwurf einer Ausbildungsstätte für Kampfkunst sein. Dabei ist es mir sehr wichtig nicht nur eine Halle für Trainierende zu entwerfen, sondern diese in ein soziales Umfeld einzugliedern.

Das Haus der Kampfkunst soll einen Mehrwert für Mitglieder und umliegende Bewohner ergeben. Eine Symbiose aus Wohnen, Leben und Sport.



Abb. 2 Sparring

INHALTSVERZEICHNIS

01 DIE VERGANGENHEIT 13

Ursprung und Entwicklung der
Kampfkunst im Laufe der Zeit
und ihre Notwendigkeit

Pankration	17
Gladiatorenschulen	27
Budō	37

02 DIE GEGENWART 43

Betrachtung der Kampfkünste
heutzutage und die damit ver-
bundene gesundheitliche Aspekte

Fitness	47
Meditation	49
Soziale Interaktionen	51

03 DER BESTAND **55**

Beschreibung der Lage und der Räumlichkeiten der Akademie sowie der Ablauf eines Trainings

Verortung	61
Bestandsbeschreibung	65
Ablauf eines Trainings	75

04 DER ENTWURF **77**

Entwicklung und Ausarbeitung des Kampfkunst - Dojos und Entwurf eines neuen Platzes

Entwurfskonzept	89
Planliche Darstellung	90
Nutzungskonzept	103

01 DIE VERGANGENHEIT



Abb. 3 Alexandermosaik in Pompeji - Schlacht bei Issos

STREBEN NACH SCHUTZ

Die Kampfkunst ist so alt wie die Menschheit selbst, denn das Bestreben sich selbst, seine Familie, sein Hab und Gut zu beschützen ist essentiell für das Überleben der eigenen Rasse.

Die Verteidigung geschah dabei niemals waffenlos. Es wurde mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln aufgerüstet. Das Handwerk der Kriegskunst beschreibt ausgeklügelte Techniken um möglichst effizient und erfolgreich Krieg zu führen und entwickelte sich von Epoche zu Epoche weiter. Durch Errungenschaften in Bereichen der Schmiedekunst und Metallverarbeitung aber auch durch Fortschritte bei der Ausbildung schuf man sich Vorteile und sicherte sich so das Überleben.

Die folgenden Beispiele sollen Einblicke in das Leben der damaligen Athleten geben und aufzeigen unter welchen Bedingungen sie damals gelebt, gewohnt und trainiert haben.

PANKRATION

In der griechischen Mythologie gelten Theseus und Herakles als die Erfinder des Pankration, indem sie ihre Gegner mit einer Mischung aus Boxen (*Pygme*) und Ringen (*Pale*) bezwangen. Theseus besiegte demnach einen in einem Labyrinth lebenden Minotaurus, während Herakles den gefürchteten Nemeischen Löwen erwürgte.

Aus wissenschaftlicher Sicht entwickelte sich das Pankration zu einer Sportart, um den unbewaffneten Nahkampf für den Ernstfall in einer Schlacht zu üben. Das Pankration lässt sich vom altgriechischen *παγκράτιον* herleiten und bedeutet Gesamtkampf (*pan* „alles“, *kratos* „Kraft“). Erste Aufzeichnungen über diese Kampfkunst gab es um 648 v. Chr., als Teil der 33. Olympischen Spiele.^{1,2}

Laut dem griechischen Schreiber Philostratos war das Pankration die Königsdisziplin der Olympischen Spiele:

*“You have come to the Olympic games themselves and to the noblest of the contests held at Olympia; for this is the pancratium of men. Arrichion is being crowned for winning this event, having died just after his victory, [...]”*³

1 Vgl. Milavic 2010, 179.
2 Vgl. Georgiou 2008, 94 f.
3 Philostratos, 6.

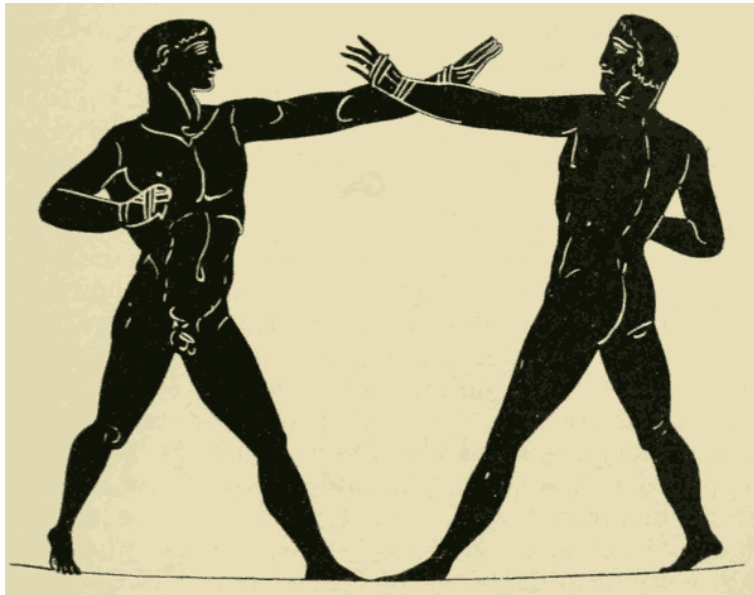


Abb. 4 Boxer vor dem Kampf

BELIEBTHEIT

Wie bereits bei Philostratos erwähnt, erfreut sich das Pankration größter Beliebtheit. Nachweise dafür liefern auch diverse Aufzeichnungen von Preisgeldern der Athleten, welche im direkten Vergleich zu anderen Sportarten enorm hoch waren. Des weiteren war der „Gesamtkampf“ bei den Olympischen Spielen das letzte Spektakel das abgehalten wurde, also der Höhepunkt der Spiele.

Die Sportart des Pankration war in allen sozialen Schichten des antiken Griechenlands vertreten und konnte im Gegensatz zur Kriegskunst auch von der ärmeren Bevölkerungsschicht ausgeübt werden. Sogar Herrscher, wie etwa Philip, König von Mazedonien, trainierten mit Athleten während ihre Soldaten zuschauten und lernten.⁴



Abb. 5 Pankratiasten und Kampfrichter mit Holzstock

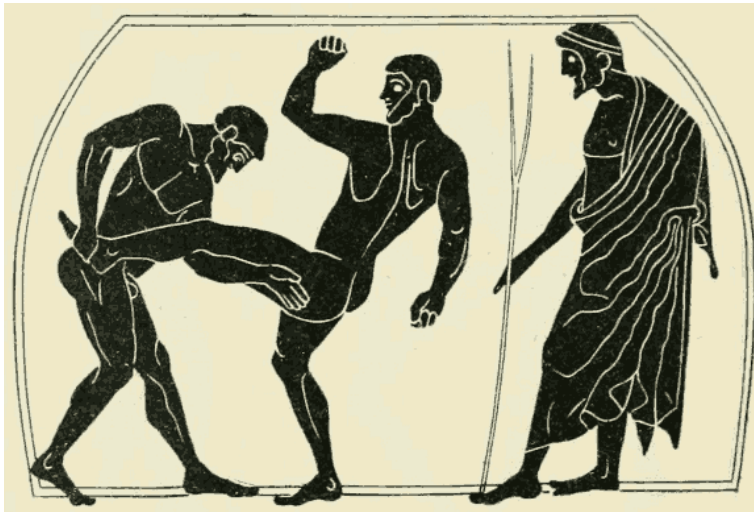


Abb. 6 Ausführung einer Wurftechnik

REGELN UND TECHNIKEN

Zum Unterschied zu heutigen Mixed Martial Arts Wettbewerben gab es damals weder Gewichtsklassen noch zeitlich begrenzte Runden an deren Ende eine Entscheidung gefällt werden musste. Athleten mit überdurchschnittlicher Größe und Stärke, kombiniert mit enormer Ausdauer, setzten sich demnach am öftesten gegen ihre Kontrahenten durch. Bei den Olympischen Spielen wurden die Sportler in lediglich zwei unterschiedliche Altersgruppen eingeteilt, den Männern, sogenannten *andres* und den Knaben, den *paides*.

Ein Regelwerk zum Schutz der Wettstreiter war so gut wie nicht vorhanden, nur das Beißen des Gegners und Angriffe gegen dessen Augen wurden von einem Kampfrichter, mithilfe eines hölzernen Stocks, geahndet. Der Wettkampf wurde, wie auch bei anderen Olympischen Disziplinen, nackt ausgetragen um eine Chancengleichheit zu erreichen.⁵

Zu Beginn eines Kampfes standen sich die Athleten mit erhobenen Armen und halb geöffneten Fäusten in einer leicht seitlich gedrehten Ausgangsposition gegenüber. Diese Positionierung ermöglichte sowohl das Kämpfen auf Distanz, durch Hiebe und Tritte, wie auch einen schnellen Übergang zum Bodenkampf mit diversen Hebeln. Entschieden wurde der Kampf nur durch das Aufgeben des Gegners, der dies durch einen erhobenen Zeigefinger signalisierte.⁶

5 Vgl. Georgiou 2008, 95.

6 Vgl. Stenius 2013, 42.



Abb. 7 Palaestra in Pompeji

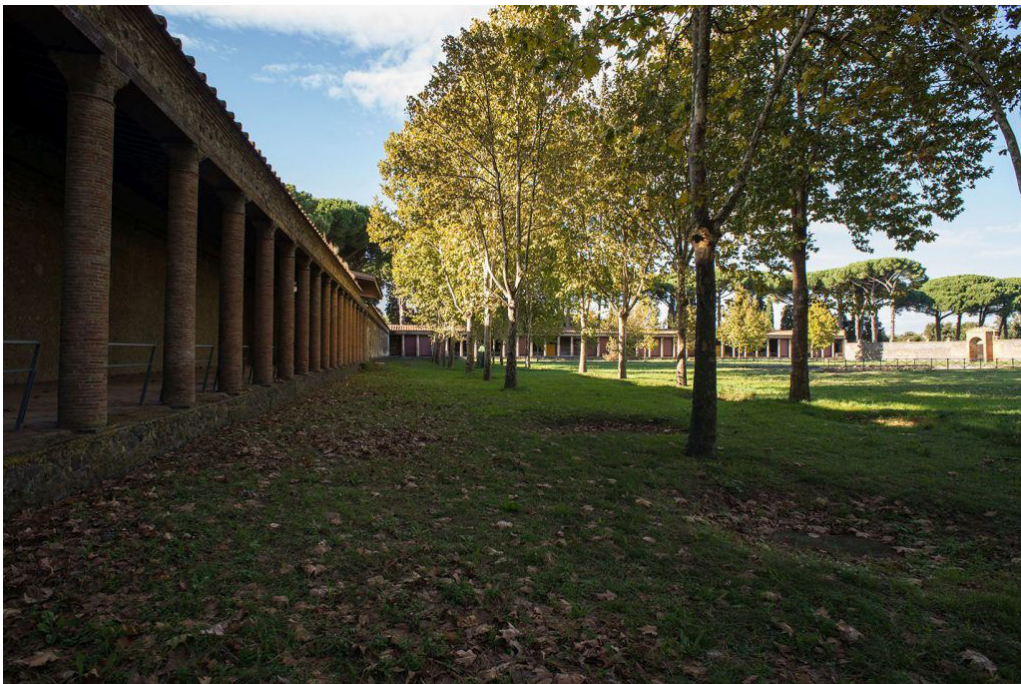


Abb. 8 Zentrale Palaestra in Pompeji

TRAINING

Die Vorbereitung auf einen Wettkampf, also das Training, war der eigentliche Lebensinhalt eines Kämpfers. Das Üben und Verfeinern von Techniken war aber nicht nur für einen Pankratiasten unumgänglich, sondern für jeden Athleten.

Durch den rasanten Wachstum damaliger griechischer Städte entstand das Bedürfnis nach speziellen Trainingsplätzen, welche anfangs nicht mehr als gesäuberte offene Bereiche waren.

Mit der Zeit entstand das sogenannte *Gymnasium*. Es war der Überbegriff für sämtliche sportliche Betätigungen der damaligen Zeit und bot genug Platz für Wrestling Ringe, Laufbahnen und sogar Reitschulen. Dabei bezieht sich der Ausdruck Gymnasium nicht auf Erbautes, sondern auf Freiräume und Plätze, da sportliche Aktivitäten grundsätzlich im Freien abgehalten wurden.

Im Zentrum des Gymnasiums befand sich die *palaestra*, eine Art Wrestling Schule. In einem viereckigen Gebäude mit großem Innenhof wurden dort Umkleiden und Waschräume untergebracht. Sämtliche andere Gebäude gliederten sich der Palaestra unter, vergleichbar etwa mit unserem Rathaus und der damit verbundenen hierarchischen Anordnung von Häusern und Plätzen.

Das Gymnasium der Antike bildete auch den Grundstein für unsere heutigen Schulen und Universitäten. Da dort neben dem Training auch die Ausbildung von neuen Athleten vorangetrieben wurde. War diese anfangs noch rein sportlicher Natur, wurden im Laufe der Zeit immer mehr Künste, wie etwa Mathematik und Astronomie, hinzugefügt.⁷

Wie auf den folgenden zwei Seiten beschrieben, erkennt man den hohen Stellenwert von Bädern und Thermen. Sie waren fest mit dem Aufbau der *palaestra* verbunden und ermöglichten das Reinigen des Körpers vor und nach dem Sport.

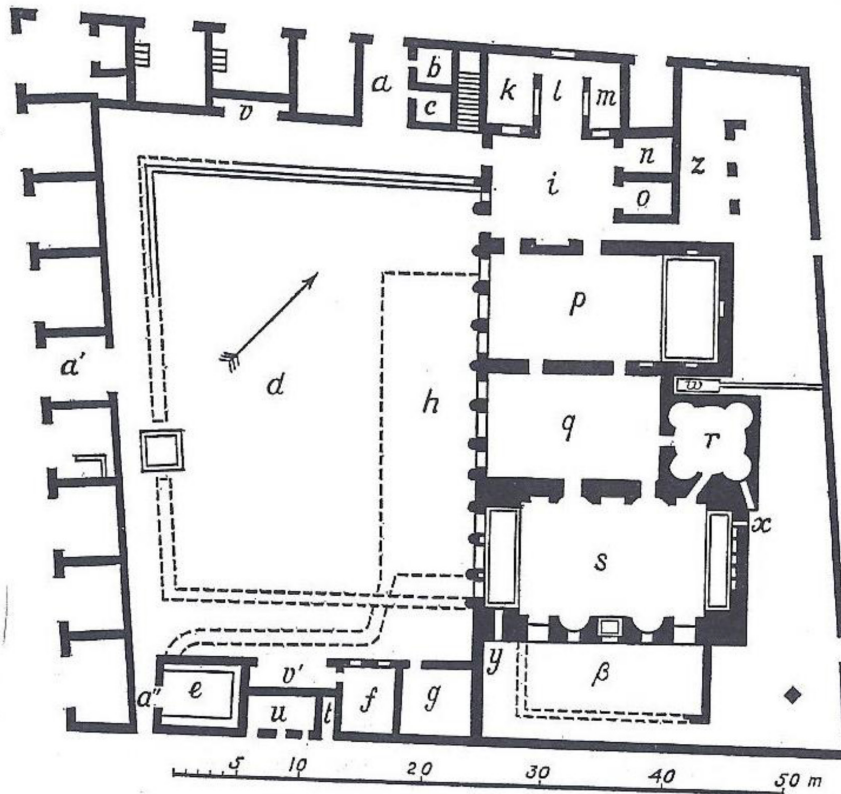


Abb. 9 Zentrale Thermen von Pompeji mit Palaestra

- a: Haupteingang
- d: Palaestra
- e: Latrine
- h: Piscina - Schwimmbecken
- i: Apodyterium - Umkleideraum
- p: Frigidarium - Kaltwasserbad
- q: Tepidarium - Übergangsraum zwischen dem *frigidarium* und dem *caldarium*
- r: Laconicum - kleiner Raum für Schwitzbäder
- s: Caldarium - Warmwasserbad
- x: Ofen
- y: Ofen⁸

8 Vgl. Horst 2017, 3.

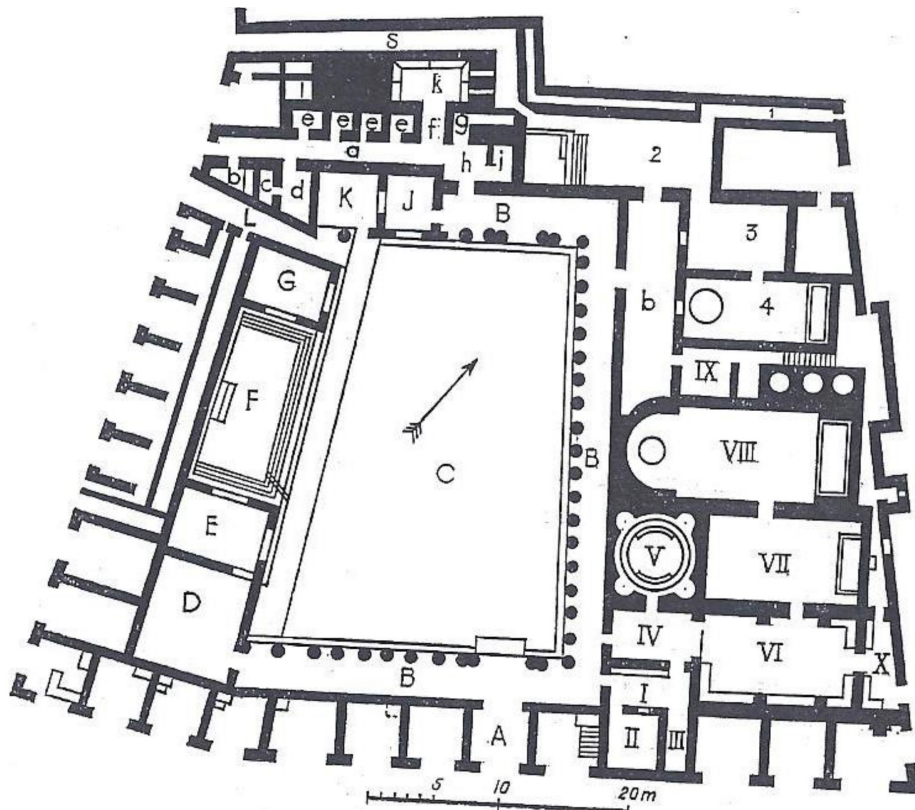


Abb. 10 Die Stabianer Thermen mit Palaestra

- A: Eingang zum Männerbad
- B: Porticus
- C: Palaestra
- D: Apodyterium - Umkleideraum
- E: Destrictarium - kleines Becken zur Säuberung nach dem Sport
- F: Piscina - Schwimmbecken
- 1: Eingang zum Frauenbad
- 2: Apodyterium - Umkleideraum
- 3: Tepidarium - Übergangsraum
- 4: Caldarium - Warmwasserbad
- 5: Zweiter Eingang zum Frauenbad⁹

GLADIATORENSCHULEN

MUNERA

Um Gladiatorenschulen besser zu verstehen, werde ich zunächst kurz auf das Leben eines Gladiators eingehen.

Zu Beginn waren die *munera*, die Gladiatorenkämpfe, der Höhepunkt von Festen und Trauerfeiern.¹⁰ Sie wurden meist zu Ehren wichtiger politischer Persönlichkeiten abgehalten und waren öffentlich zugänglich. Mit der Zeit wurden diese *munera* aber immer größer, pompöser und aufwändiger. Um einen geregelten Ablauf mit genügend, gut trainierten, Gladiatoren sicherzustellen wurden sogenannte *ludi*¹¹, Gladiatorenschulen, gegründet welche von einem *lanista* verwaltet wurden. Dieser war verantwortlich für die Beschaffung und Ausbildung der Kämpfer.

Im antiken Rom gab es drei Wege den Nachschub an Gladiatoren sicherzustellen: Sklaven, Verbrecher und Freiwillige. Die meisten Sklaven waren römische Kriegsgefangene. Die ständigen Gebietserweiterungen Roms brachten einen ständigen Fluss an gefangenen Zivilisten und Soldaten mit sich, der die Wirtschaft beflügelte. Letztere waren gut geeignet für das Training in einem *ludus*, da sie bereits mit diversen Waffen umgehen konnten.

Ein weitere Methode die Arena zu füllen, war es Verbrecher, welche zum Tode verurteilt waren, auftreten zu lassen. Sie waren zumeist schlecht bis gar nicht bewaffnet und hatten keine Chancen gegen ausgebildete Gladiatoren zu bestehen. Ein weniger hartes Schicksal traf jene, welche einem *ludus* zugeteilt wurden und damit als Kämpfer ausgebildet werden konnten.

Zur absoluten Ausnahme gehörten jene Bürger Roms, bisweilen sogar Herrscher, die sich freiwillig als Gladiatoren meldeten. Sie erhofften sich ewigen Ruhm, Anerkennung und Reichtum. Dass dabei das Hierarchiegefüge Roms auf den Kopf gestellt wurde, führte zu enormen Spannungen und wurde schließlich im Senat per Gesetz verboten.^{12, 13}

10 Vgl. Futrell 2006, 94.

11 Vgl. Richardson 1992, 83.

12 Vgl. Futrell 2006, 120 - 134.

13 Vgl. Wiedemann 1995, 102 - 105.



Abb. 11 Zwei kämpfende Gladiatoren und ein Schiedsrichter

DAS LEBEN EINES GLADIATORS

Nach der Ankunft im *ludus* wurde der *tiro*, der Rekrut, einem Lehrer, dem *doctor*, zugeteilt um ihn mit dem Gebäude, den Gepflogenheiten und dem Training vertraut zu machen. Der Besitzer, der *lanista* der Schule, und damit auch sämtlicher Gladiatoren, hatte ein ganzes Team an *doctores* um die Trainierenden in sämtlichen Kampfstilen unterrichten zu können.

Um das Niveau noch zu erhöhen wurden *magistri* eingesetzt, ehemalige kampfproben Gladiatoren.¹⁴

Das Waffentraining wurde mit *rudis*, Holzschwertern, durchgeführt um Verletzungen zu vermeiden. Neben dem Zweikampf, also dem Kampf in dem sich zwei Rekruten gegenüber standen, gab es auch die Möglichkeit seine Fähigkeiten an hölzernen Puppen zu verfeinern. Sie wurden von dem *tiro* so in den Boden gerammt, dass sie nicht wackeln konnten und mindestens sechs Fuß hoch waren.¹⁵ Der Vorteil dieser hölzernen Dummies war naheliegend, denn dadurch musste man keine Rücksicht auf sein Gegenüber während des Trainings nehmen.

Der Umgang mit Hieb- und Stichwaffen war aber nur ein Teil der Ausbildung. Hinzu kamen, ähnlich wie bei heutigen Kampfsport-Athleten, harte Ausdauer- und Maximalkrafttrainings. Auch auf die Ernährung wurde Wert gelegt, insgesamt investierte der *lanista* sehr viel Geld und Ressourcen in seine Kämpfer. Schlussendlich wurden die Gladiatoren auch unterrichtet richtig zu sterben, dabei musste man dem sicheren Tod ohne Furcht oder Schmerz in die Augen sehen und durfte beim Gnadenstoß keine Miene verziehen.

Untergebracht wurden die Gladiatoren in der Schule in unterschiedlichen Baracken. Man unterschied zwischen Neuankömmlingen und Profis aber auch zwischen Kriegsgefangenen, Verbrechern und Freiwilligen. Generell galt der *ludus* aber als dreckiger, anrühiger Ort. Ein Gefängnis, in dem ehrliche Römer nichts verloren hatten.¹⁶

14 Vgl. Futrell 2006, 138.

15 Vgl. Vegetius, 11 f.

16 Vgl. Futrell 2006, 139 - 142.



Abb. 12 Modellfoto vom Innenhof des Ludus Magnus

LUDUS MAGNUS

Das Ludus Magnus war die größte von vier Gladiatorenschulen die unter Kaiser Domitian im 1. Jh. n. Chr. in Rom erbaut wurden. Es wurde 1937 östlich des Kolosseums zwischen der Via Labicana und der Via di S. Giovanni in Laterano entdeckt, wobei nur etwas weniger als die Hälfte des damaligen Ludus freigelegt werden konnte. Durch weitere Ausgrabungen, einem halben marmornen Plan und der Annahme, dass der Bau, wie viele seiner Art, symmetrisch war, ist man heutzutage in der Lage das gesamte Gebäude zu rekonstruieren.

Die Ausmaße der Schule wurden somit im Norden durch die Via Labicana und im Süden durch eine, unter der Via dei SS. Quattro liegenden, antiken Straße definiert. Die Achsen der ovalen Arena, in der die Gladiatoren auftraten, betragen 62,15 m x 41,45 m. Sie wurde durch eine sogenannte *cavea*, der Sitztribüne, umschlossen, welche an der niedrigsten Stelle 2,75 m höher als die Arena war.

Die *cavea* selbst wurde von einer rechteckigen Säulenhalle umgeben, die zwei Stockwerke hoch war und als Erschließung der dahinter liegenden, rechteckigen Zimmern diente. Im dritten und damit letzten Stockwerk wurden die Räume durch eine Galerie über der Säulenhalle erreicht.

Der Haupteingang lag höchstwahrscheinlich an der Nordseite des Gebäudes. Hier gelangten die Zuschauer in den Innenhof und verteilten sich dann, mithilfe kleiner Treppen, auf der Tribüne. Im Erdgeschoß hatten sie die Möglichkeit Speisen, Getränke und Andenken in kleinen Shops zu erwerben.

Des Weiteren wurden über die Stockwerke verteilt Gladiatoren, Essens- und Waschräume sowie Bedienstetenzimmer untergebracht. Die Kämpfer selbst verließen den Komplex so gut wie nie, sie waren Sklaven, also Gefangene. Ausnahmen dazu waren Kämpfe in einer anderen Arena und im Kolosseum, oder sie wurden an einen anderen *lanista* verkauft.¹⁷

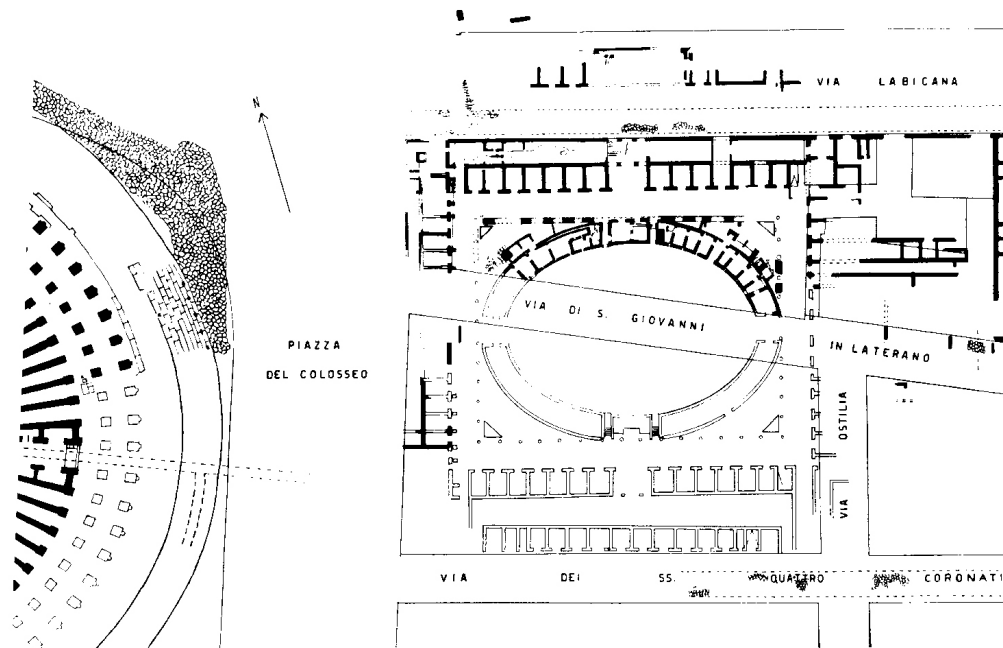


Abb. 13 Marmorplan mit rekonstruiertem Grundriss des Ludus Magnus

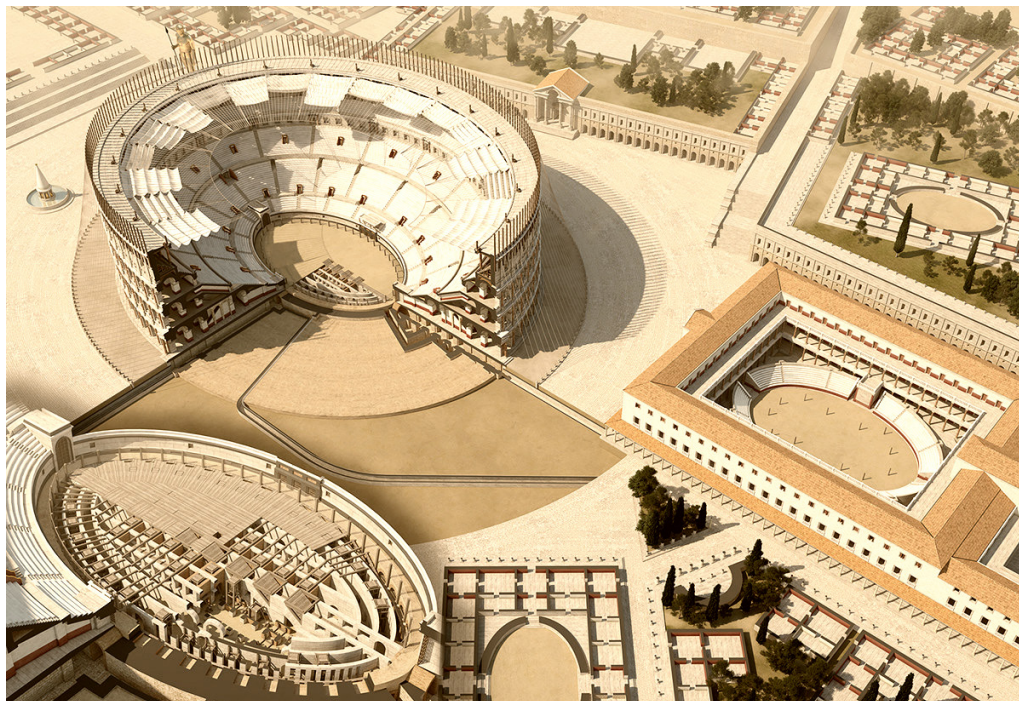


Abb. 14 3D Rekonstruktion vom Kolosseum und dem Ludus Magnus



Abb. 15 Der Ludus Magnus heute



Abb. 16 Der Ludus Magnus heute



Abb. 17 3D Rekonstruktion von der Gladiatorenschule in Carnuntum

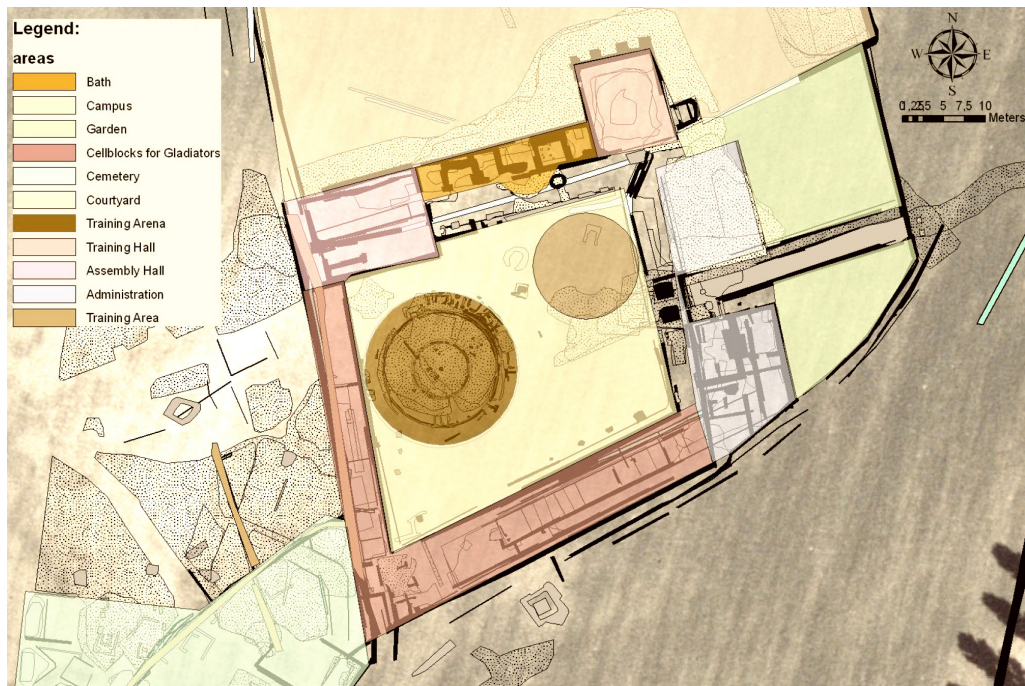


Abb. 18 Auswertung der Bodenscans

GLADIATORENSCHULE CARNUNTUM

Die Stadt Carnuntum war das Verwaltungszentrum der römischen Provinz Pannonien und befindet sich ca. 40 km südöstlich von Wien. Sie war Teil mehrerer Befestigungsanlagen entlang der römischen Außengrenze, dem Pannonischen Limes. Am Südufer der Donau gelegen, setzte sich Carnuntum aus einem großen Legionslager und dazugehörigem Auxiliarkastell, sowie einer zivilen Siedlung zusammen.¹⁸

Sowohl das östlich gelegene Militärlager wie auch die Zivilstadt Carnuntum besaßen jeweils ein Amphitheater. Diverse Funde belegen, dass sie Austragungsorte von Gladiatoren- und Tierkämpfen waren. 2011 entdeckten Wissenschaftler die Überreste eines *ludus* in unmittelbarer Nähe des zivilen Amphitheaters, welches zur damaligen Zeit das viertgrößte seiner Art war und 13 000 Menschen Platz bot. Die 2 800 m² umfassenden Hauptgebäude des *ludus* befanden sich im südöstlichen Teil eines 11 000 m² großen, ummauerten Grundstücks und waren um einen Innenhof herum angeordnet. Ein leicht zu kontrollierender Eingang führte an der Ostseite der Schule direkt zum Amphitheater. Im Innenhof befand sich eine, im Durchmesser 19 m große Trainingsarena, die von einer hölzernen Tribüne umgeben war. Dank modernster Techniken lässt sich sogar nachweisen, dass sich im Zentrum der Arena ein Holzbalken befand, ein *palus*, an dem Gladiatoren Schwerthiebe üben konnten.

Der *ludus* selbst beherbergte einen beheizbaren, 100 m² großen Trainingsraum, einen Wasch- und Badebereich sowie eine Versammlungshalle. Die Gladiatoren wurden in ca. 5 m² großen Zellen untergebracht, die wiederum zu einem großen Gefängnisblock zusammengefasst wurden. Der administrative Bereich befand sich ebenso wie die Wohnquartiere des *lanista* im *ludus*. Sie waren, wie auch die Baracken der Kämpfer, mindestens zwei Stockwerke hoch und wurden durch Säulenhallen und Steintreppen erschlossen.

Im Nordwesten des Grundstückes befanden sich weitere Trainingsplätze im Freien, sowie Übungsbahnen für Pferderennen, Ställe und Gehege für wilde Tiere. Diese Tiere, vorwiegend Bären und Löwen, traten auch in dem nahegelegenen Amphitheater auf und wurden meist auf speziell trainierte Gladiatoren losgelassen. In unmittelbarer Nähe zum *ludus* befand sich auch ein eigener Gladiatorenfriedhof.¹⁹

18 Vgl. Doneus/Gugl/Doneus 2013, 41-44.

19 Vgl. Neubauer u.a. 2013, 1-3.

**“If there is effort,
there is always accomplishment.”**

Kanō Jigorō

BUDŌ

DER WEG DER KAMPFKUNST - BUDŌ

Im folgenden Kapitel werde ich mich auf den modernen *Budō* in Japan beschränken. Dabei will ich etwas Licht auf die Kultur Japans und ihre Verbindung zu den Kampfkünsten werfen, um zu zeigen wie universell anwendbar *Budō* ist.

Der moderne *Budō*, übersetzt „Weg der Kampfkunst“, lässt sich auf die Entstehung der Kampfkunst *Kodokan Judo* durch Kanō Jigorō zurückverfolgen.

Dieser wurde wegen seiner kleinen Statur in seiner Schulzeit von anderen Kindern unterdrückt und geschlagen. Jigorō wollte sich gegen seine Peiniger wehren und hörte, dass man sich mithilfe von *Jūjutsu* gegen körperlich überlegene Personen behaupten könne. Er trat also dieser Kampfkunstschule bei und nach einiger Zeit konnte er sich tatsächlich an seiner Schule gegen andere Kinder verteidigen. Später studierte er Pädagogik an der Universität in Tokio und machte es sich zur Aufgabe *Budō* an japanische Schulen zu bringen.²⁰

Japan befand sich zu dieser Zeit in einer Phase der Modernisierung. Politische, militärische und wirtschaftliche Konzepte wurden aus dem Westen importiert und adaptiert. Auch das japanische Schulsystem sollte überarbeitet werden, wobei viele Experten nicht alles kopieren wollten. Jigorō brachte hier Lösungsvorschläge ein, etwa sollte die klassische Gymnastik durch Kampfkunst ersetzt werden um den Schülern auch gleichzeitig etwas über deren Kultur, deren Vergangenheit und deren Vermächtnis beizubringen. Diese Idee beinhaltete auch das Konzept von dem Philosophen und Soziologen Herbert Spencer über die drei Säulen der Erziehung: eine physische, eine moralische und eine intellektuelle Stütze. Viele Experten hatten aber Zweifel am Nutzen der Kampfkunst an Schulen. Es wurden etwa das Verletzungsrisiko oder die Hygiene kritisiert, doch Jigorō verbesserte und überarbeitete sein Konzept immer wieder bis man nichts mehr daran aussetzen konnte. Gefährliche Techniken „verbannte“ er in *Katas*, eine Anleitung von Bewegungen die man alleine und ohne Gefahr ausüben konnte. Außerdem führte er das *Sparring* ein, es bot die Möglichkeit sich in einem sportlichen Wettkampf, unter der Einhaltung von gewissen Regeln, mit seinem Partner zu messen. Durch Gürtelklassen, sogenannte „*dan*“, schuf er eine erkennbare Hierarchie und klar definierte Ziele, mit deren Hilfe man die Kampfkunst einfach und logisch nachvollziehbar erlernen konnte.

Als Basis seiner neuen Kampfkunst diente das *Kodokan Jūjutsu*, welches er durch eine geschickte Abänderung des Suffixes in *Kodokan Jūdō* umwandelte. *Jū* (Sanft) und *Do* (der Weg) steht dabei für den körperlichen und geistigen Weg den jeder einzelne durchlaufen soll. *Judoka*, die durch das harte Training physisch und psychisch gestählt sind, sollen der Gemeinschaft nützen und Schwächeren zur Seite stehen. Dieser moralische Kodex verbreitete sich mit Judo und anderen Kampfkünsten auf der ganzen Welt und wird bis heute praktiziert.^{21, 22}

20 Vgl. Interview mit Alexander C. Bennet, geführt von Jordy Delage, o.O. 06.08.2017.

21 Vgl. Interview mit Alexander C. Bennet, geführt von Jordy Delage, o.O. 06.08.2017.

22 Vgl. Dodd/Brown 2016, 37.

道

場

Abb. 19 (oben) *kanji*: „Der Weg“
Abb. 20 (unten) *kanji*: „Der Ort“

DER ORT - DOJO

Der Begriff *dojo* nimmt in meiner Diplomarbeit, aber auch in meinem Leben eine zentrale Rolle ein. Übersetzen könnte man das Wort am besten mit „Ort des Weges“ oder „Ort des Erfahrens“. Damit ist jener Ort gemeint, an dem ich mir Wissen im Laufe meines Lebens aneignen kann. Dabei wird ein *dojo* nicht zwangsweise in einem buddhistischen Tempel oder einer traditionellen japanischen Kampfkunstschule verortet, es ist vielmehr ein Raum in dem ich mich weiterbilde. Aus diesem Grund kann die eigene Wohnung, ein Garten aber auch eine Sporthalle als *dojo* bezeichnet werden, solange man diese mit Respekt behandelt.²³

Aus der Sicht des Zen Buddhismus ist ein *dojo*, oder auch *zendo*, der Ort an dem Mönche nach Jahren der Meditation und (Selbst)Reflexion Erleuchtung erlangen sollen.²⁴ Interessanterweise geht es dabei weniger um das Erlangen von Weisheit, vielmehr ist der Weg dorthin das eigentliche Ziel - man lernt ein Leben lang.

Im Zusammenhang mit der Kampfkunst ist ein *dojo* der Ort an dem trainiert wird. Unter der Aufsicht ein oder mehrerer Lehrer werden hier Wissen, in Form von Techniken und Systemen, aber auch moralische Werte vermittelt.

Respekt gegenüber der Kampfkunst und anderen Mitgliedern spielt dabei eine große Rolle und spiegelt sich in einigen traditionellen Bewegungsabläufen, wie etwa dem Verbeugen vor und nach einem Training, wieder. Dabei handelt es sich etwa um ein Versprechen, sich selbst gegenüber, bei der bevorstehenden Trainingseinheit sein Bestes zu geben und sich nicht von Problemen im alltäglichen Leben ablenken zu lassen.

Die Positionierung der Schüler und Lehrer im Verhältnis zum Haupteingang ist dabei auch ein interessantes Detail, das aus überlieferten Traditionen entnommen wurde. In Zeiten des Friedens positionierten sich die höchsten Schüler, also die mit dem größten Wissen, nahe des Eingangs um Besucher zu empfangen und Neulinge einweisen zu können. Zu Kriegszeiten drehte sich diese Aufstellung um, denn das Wissen musste um jeden Preis geschützt werden.

Ein *dojo* ist somit weniger ein physischer Ort wie etwa ein Tempel, vielmehr handelt es sich um einen Raum, in dem man lebt, sich selbst weiterentwickelt und persönliche Ziele verfolgt. Dies ist auch der Grund warum ich das Wort *dojo* im Titel der Diplomarbeit eingebettet habe.

23

Vgl. Donohue 1990, 55 f.

24

Vgl. Suzuki 1964, 118 ff.



Abb. 21 Vajrasana Buddhist Retreat Centre - Innenhof



Abb. 22 Vajrasana Buddhist Retreat Centre - Säulengang & Ausblick

02 DIE GEGENWART

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”²⁵

25 WHO 1948, 100.

GESUNDHEIT

Körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden sind von hoher Bedeutung für uns Menschen. Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit, die von Leistungsdruck dominiert wird, vergessen wir auf unseren Körper zu achten. Die Gesundheit wird von vielen als das höchste Gut gesehen und doch wird so wenig dafür getan, bis es zu spät ist.

In den folgenden Kapiteln werde ich Fitness, Meditation und soziales Wohlbefinden kurz beschreiben und zeigen wie ich diese Themen in meinen Entwurf eingearbeitet habe.



Abb. 23 Kraft- und Ausdauertraining

FITNESS

“Erstaunlicherweise gibt es keinen klar definierten, überall akzeptierten Standard für Fitness. Als ich Militäreinheiten ausbildete, die mit den gefährlichsten Missionen beauftragt waren, habe ich festgestellt, dass immer diejenigen, die sich in allen Bereichen körperlicher Leistungsfähigkeit am besten entwickelten, auch am erfolgreichsten im Einsatz waren. Und es sind diese vielseitigen Fähigkeiten, die uns attraktiv machen.”²⁶

Fit zu sein ist also jener Zustand, in dem unsere Muskeln gut und auf eine funktionelle Weise miteinander zusammenarbeiten. Mark Lauren beschreibt in seinem Buch „Fit ohne Geräte. Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht“ acht körperliche Fähigkeiten. Der Ausbildungsgrad dieser Qualitäten entscheidet über den Fitnessgrad jedes einzelnen.

1. **Muskelkraft:** Das Ausüben von Kraft über eine bestimmte Distanz.
2. **Leistung:** Jene Menge an Arbeit (Kraft) die man über einen bestimmten Zeitraum ausüben kann. Leistung = Kraft/Zeit.
3. **Muskuläre Ausdauer:** Der Zeitraum in dem man eine bestimmte Kraft ausüben kann.
4. **Ausdauer von Herz und Kreislauf:** Die Fähigkeit den Körper während einer längeren Aktivität mit Sauerstoff zu versorgen.
5. **Schnelligkeit:** Die Fähigkeit eine Bewegung schnell und wiederholt auszuführen.
6. **Koordination:** Die Fähigkeit mehrere Bewegungen zu kombinieren und in einem Ablauf auszuführen.
7. **Balance:** Die Fähigkeit den Körperschwerpunkt zu kontrollieren, also das Gleichgewicht zu halten.
8. **Beweglichkeit:** Der Bewegungsspielraum des Körpers.²⁷

Ein gewisses Maß an Fitness hilft auch Verletzungen und Krankheiten vorzubeugen, zudem steigert es das Wohlbefinden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2010 in Zusammenarbeit mit dem österreichischen Bundesministerium für Gesundheit diverse Empfehlungen über den Umfang sportlicher Aktivitäten für verschiedenen Altersgruppen ausgearbeitet. Demnach sollen erwerbstätige Erwachsene etwa zwei- bis dreimal unter der Woche Sport betreiben, täglich zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit fahren und am Wochenende zusätzlich Fitness betreiben.²⁸

²⁶ Lauren/Clark 2019, 31.
²⁷ Vgl. Lauren/Clark 2019, 32 f.
²⁸ Vgl. Cavill/Kahlmeier/Racioppi (Hg.) 2010, 17.

MEDITATION

"The term meditation refers to a family of self-regulation practices that focus on training attention and awareness in order to bring mental processes under greater voluntary control and thereby foster general mental well-being and development and/or specific capacities such as calm, clarity, and concentration."²⁹

Per Definition ist Meditation das Auseinandersetzen mit seiner eigenen Persönlichkeit. Die Zielsetzung kann durch diverse Arten der Meditation variieren, Eckpfeiler wie etwa der Fokus auf das eigene Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Konzentration und Zufriedenheit finden sich jedoch in allen Übungen wieder.

Oft vermutet man den Ursprung der Meditation im Buddhismus und/oder in Indien, doch tatsächlich finden sich Praktiken zur Selbstfindung in allen Weltreligionen und in den meisten Kulturen wieder. Sei es Yoga im Daoismus und Hinduismus, Dhikr im Islam, Kontemplation im Christentum und Meditation bei Buddhisten, sie alle stellen das geistige Wohlbefinden, das Seelenheil, in den Mittelpunkt.³⁰

Durch zahlreiche Studien^{31, 32} wird die Effektivität von Meditation auf unseren Körper und Geist belegt. Dabei eignen sich meditative Übungen besonders für die Bewältigung von Stress im Arbeitsalltag, sowie zur Bekämpfung von Depressionen und Selbstzweifel.

Die Ergebnisse der Studien unterstreichen die Relevanz von Meditation in der heutigen Zeit, weshalb gut erreichbare Räumlichkeiten vor Ort die Integration in den Alltag erleichtern und damit direkt zur Verbesserung der Gesundheit beitragen.

29 Walsh/Shapiro 2006, 228 f.

30 Vgl. Walsh/Shapiro 2006, 229.

31 Vgl. Zollars/Poirier/Pailden 2019, 1024-1027.

32 Vgl. Horowitz 2010, 223-226.



Abb. 24 Nyuto Onsen - Collage

SOZIALE INTERAKTIONEN

ONSEN

Das Baden in Thermalquellen, sogenannte *Onsen*, ist seit mehr als 2000 Jahren fester Bestandteil der japanischen Kultur. Dabei tragen die mineralreichen *Onsen* zur Erhaltung der Gesundheit bei und helfen vor allem bei Verletzungen, Muskel- und Gelenkbeschwerden, Hautkrankheiten, neurologischen und gynäkologischen Beschwerden.

Doch neben den medizinischen Vorteilen und der Erholung sind diese Thermalquellen auch ein wichtiger Bestandteil sozialer Interaktion in lokalen Kommunen. Sie werden als Treffpunkt nach der Arbeit genutzt und fördern so den Zusammenhalt der Gemeinschaft.³³

Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit der Bewohner, sowie das Stärken der sozialen Ebene, will ich gezielt in meinen Entwurf einarbeiten. Dabei sollen Bäder, ähnlich der *Onsen* in Japan, und ein an einer prominenten Stelle platziertes Café als Treffpunkte dienen. Der Mehrwert dieser Installationen soll sich dabei auch auf die umliegenden Wohnbauten erstrecken und diese miteinbeziehen.

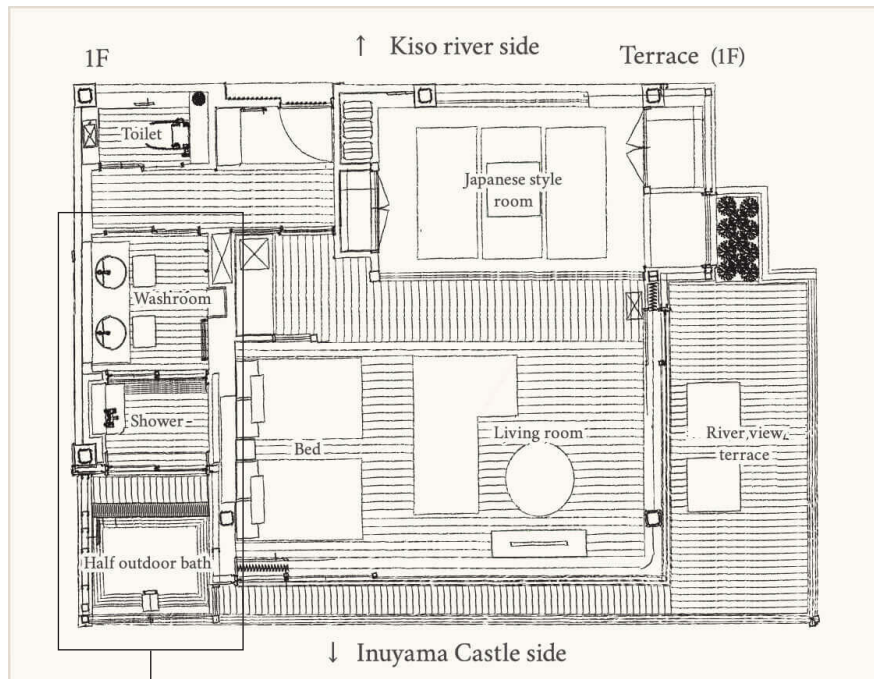


Abb. 25 Grundriss einer Suite im Akariya Geihanro

Das Akariya Geihanro ist eine traditionelle japanische Gaststätte die sich in Inuyama, westlich von Tokio, am Fluss Kiso befindet.

Der dargestellte Grundriss zeigt den traditionellen Aufbau eines Bades. Die Hierarchie der Räume ist dabei das Entscheidende. Zuerst betritt man eine Waschraum, ausgestattet mit Waschbecken und Hockern. Hier entkleidet man sich und reinigt Gesicht, Hände und Füße. Durch eine Schiebetüre gelangt man in den Duschaum, wo diesmal der gesamte Körper gewaschen wird. Erst jetzt ist man bereit in das Bad oder den *Onsen* zu steigen.



Abb. 26 Akariya Geihanro - Onsen

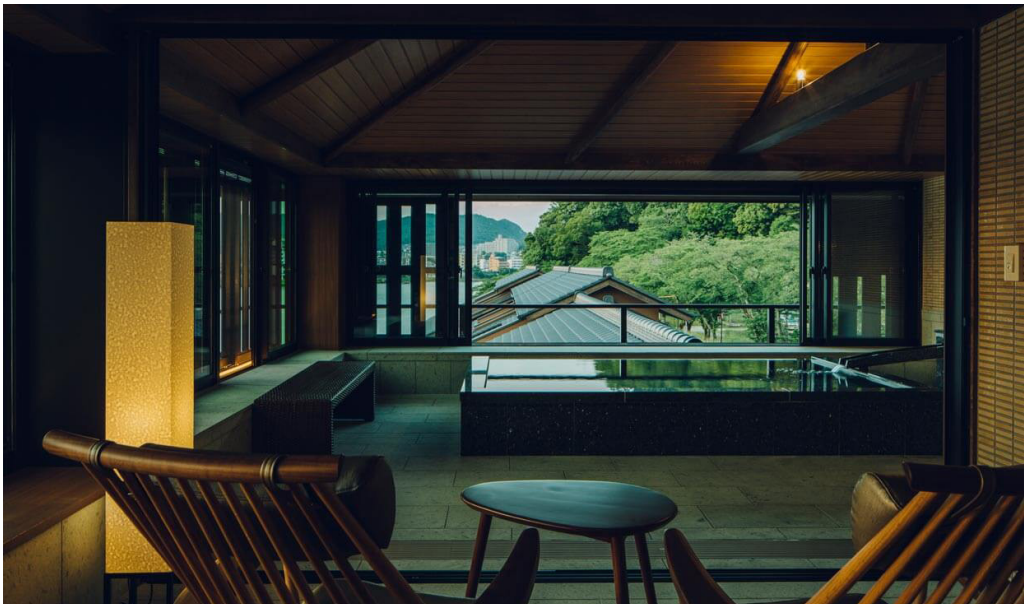


Abb. 27 Akariya Geihanro - Wohnzimmer & Onsen

03 DER BESTAND

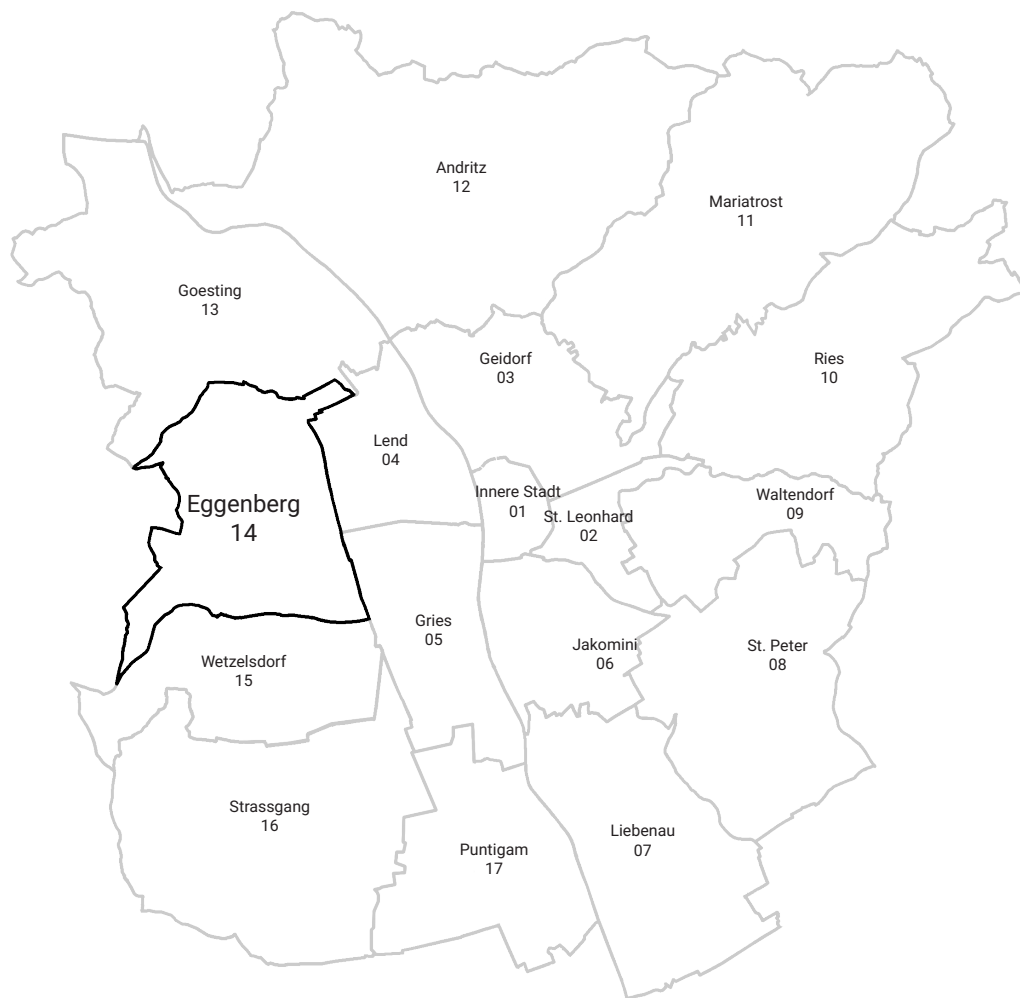


Abb. 28 Die Bezirke von Graz



Abb. 29 Luftbild von Graz inklusive Bezirke



Abb. 30 Bezirk Eggenberg mit Highlights





Links:

Bezirk Eggenberg
mit Highlights auf:

Schloss Eggenberg
ASKÖ Center
Schwimmbad „Auster“
Hauptbahnhof Graz
Reininghaus Gründe
Belgier Kaserne
MAS Akademie

Rechts:

Bezirk Eggenberg mit
dem Fokus auf die
Erschließung der MAS
Akademie mittels Rad
und öffentlichen
Verkehrsmitteln

-  Straßenbahn
-  Straßenbahn geplant
-  Hauptradrouten
-  Bahn

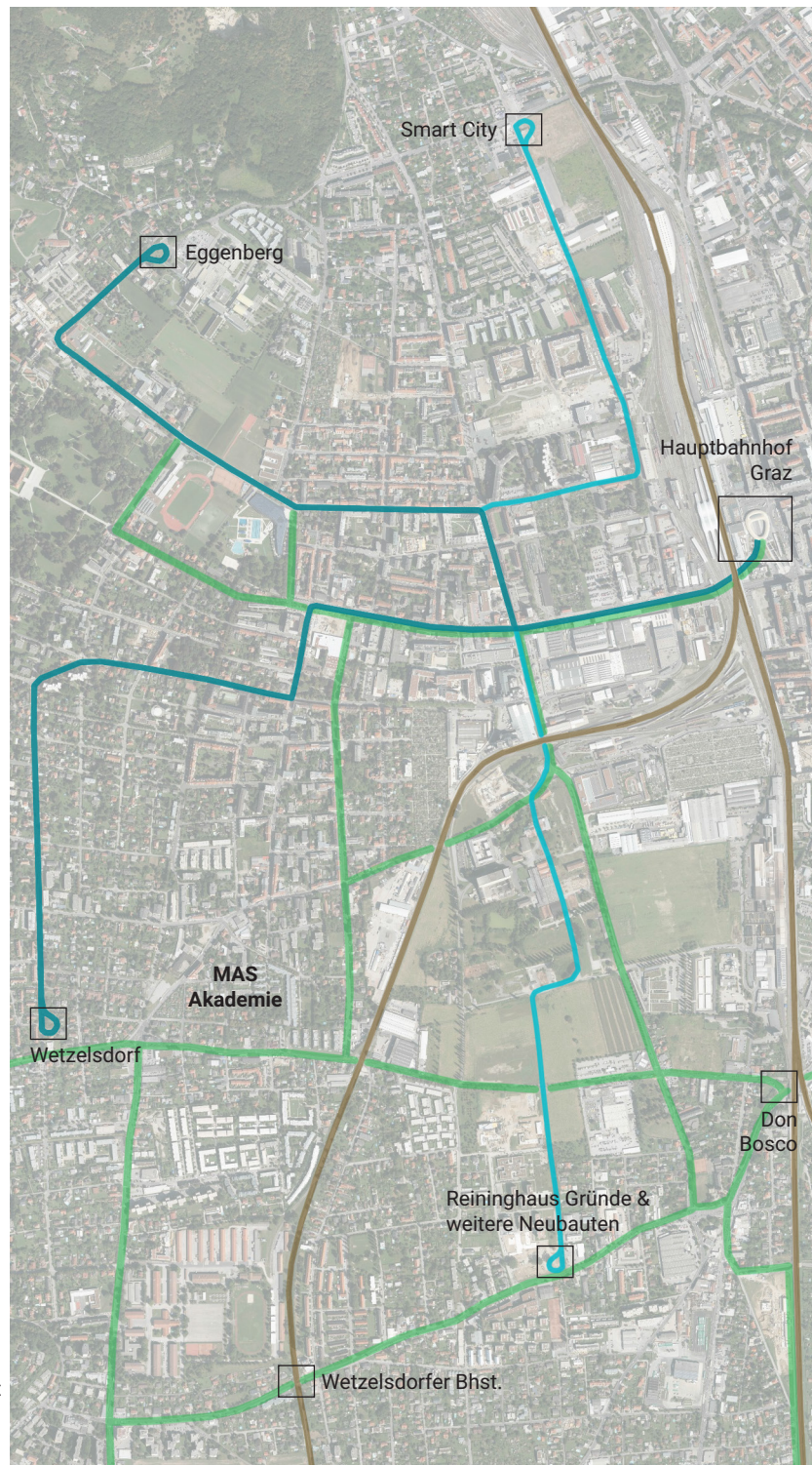


Abb. 31 Bezirk Eggenberg mit Erschließung



Abb. 32 Lageplan 1:2000

VERORTUNG

Die Akademie der Kampfkünste der IMAO befindet sich in der Koschatgasse 35 im Bezirk Eggenberg in Graz.

Östlich davon, etwa 600 Meter entfernt, erstrecken sich die Reininghaus Gründe, welche zu diesem Zeitpunkt gerade erschlossen werden. Die geplanten Gebäudekomplexe sollen eine Mischung aus Miet- und Eigentumswohnungen, sowie Gewerbezone für Nahversorgung, Gastronomie, Hotellerie und Büros beinhalten. Auch die Anbindung zum bestehenden Straßenbahnnetz soll durch eine neue Linie realisiert werden.

Im Norden, ca. 1 Kilometer entfernt, befinden sich die Freizeitanlagen des Sport- und Wellnessbades „Auster“ und des ASKÖ Verbandes. Hier besteht die Möglichkeit neben dem Schwimmen auch verschiedene Ballsportarten auszuüben.

Nordöstlich besagter Einrichtungen erstrecken sich das Schloss Eggenberg sowie die dazugehörigen Park- und Gartenanlagen.



Abb. 33 Baustrukturen der Umgebung

BAUSTRUKTUREN DER UMGEBUNG

Das Grundstück der Koschatgasse 35 befindet sich in einem Wohngebiet. Die Typologien der umliegenden Bauten unterscheiden sich jedoch sehr stark. Vor allem entlang der Reininghausstraße und der Karl-Morre-Straße erkennt man immer wieder den Versuch durch eine Blockrandbebauung ein innerstädtisches Bild zu erzeugen. Dies wird jedoch an einigen Stellen durch Einfamilienhäuser und Betriebe, wie etwa eine Tankstelle oder eine Autowerkstätte, unterbrochen.

Abseits der zwei oben genannten Hauptstraßen vermischen sich die Strukturen der Wohnbauten noch mehr. Im Nordwesten finden sich vermehrt modernere Wohnkomplexe mit halböffentlichen Grünflächen wieder. Im Gegensatz dazu wird der Süden größtenteils von Einfamilienhäusern und sogar einem Schrebergarten geprägt.



Abb. 34 MAS Akademie & derzeitige Platzsituation

BESTANDSBESCHREIBUNG

Wie bereits zu Beginn der Arbeit erwähnt, besteht das derzeitige Grundstück aus einer Mischnutzung. Auf einer Fläche von fast 1900 m² sind Wohneinheiten, ein Restaurant und die Schule in zwei Gebäudekomplexen untergebracht.

2019 wurde die Akademie unter dem Leiter Mag. Andreas Brandstätter ausgebaut und bietet jetzt unter anderem Platz für einen weiteren Trainingsraum, mehr Umkleiden und größere Wohnflächen.

Grundbuchauszug³⁴

Koschatgasse 35

Grundbuchnummer:	63109
Einlagezahl:	1424
KG Nummer:	63109
KG Name:	Baierdorf
Grundstücksnummer:	361/1
Stand der Daten:	01.10.2019

GDB Fläche:	1894 m ²
Gebäude:	1086 m ²
Betriebsfläche:	808 m ²



Abb. 35 Nordwestliche Erschließung



Abb. 36 Südliche Erschließung



Abb. 37 Nordwestliche Erschließung & Platzsituation



Abb. 38 Südliche Erschließung & Platzsituation



Abb. 39 Südöstliche Erschließung



Abb. 40 Südöstliche Erschließung & Tryroltgasse



Abb. 41 Südöstliche Erschließung & Platzsituation



Abb. 42 Eingangsbereich



Abb. 43 Trainingshalle A



Abb. 44 Fitnessraum



Abb. 45 Trainingshalle B



Abb. 46 Umkleideraum inkl. Duschen & WC

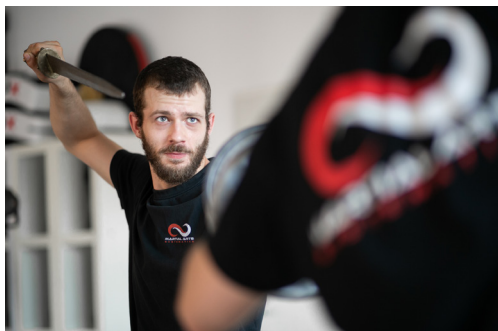


Abb. 47 Training - Collage

ABLAUF EINES TRAININGS

Eine normale Trainingseinheit unter der Woche beginnt in der Regel mit einem kurzen Mobilisieren des Körpers. Dabei werden zuerst Muskeln und Gelenke gelockert und aufgewärmt. Als nächstes wird das Tempo durch schnell wiederholte Kicks und Tritte erhöht. Der letzte Teil des Mobilisierens besteht aus dem Dehnen der Muskeln. Sämtliche Bewegungsabläufe werden dabei von einer Trainerin oder einem Trainer angeleitet.

Nach dem Aufwärmen startet das eigentliche Training. Dabei finden sich die Schüler in kleinen Gruppen, ihrem Niveau entsprechend, zusammen und werden dann von Trainerinnen und Trainer in ihrem Programm unterrichtet. Eine Gruppe wird im optimalen Fall von mehreren Personen betreut. Die Hauptverantwortung für den Fortschritt der jeweiligen Gruppe hat dabei die Trainerin, der Trainer, welcher wiederum zur Unterstützung auf Assistentztrainerinnen, Assistentztrainer und Übungsanleiterinnen, Übungsanleiter zurückgreifen kann.

Das Training selbst findet fast ausschließlich mit einer Partnerin, einem Partner statt und behandelt im Laufe der zwölf Programme alle fünf Distanzen des Nahkampfes sowie der Kampf gegen bewaffnete Personen oder sogar mehrere Gegner.

Abgerundet wird das Training mit einem Fitness bzw. Krafttraining. Dafür werden unter der Woche diverse Muskelgruppen abwechselnd beansprucht um einen möglichst effizienten Fortschritt zu erzielen.

**„Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.“**

- Henry Ford

04 DER ENTWURF



Abb. 48 Kampfkunstakademie & Gebäude 2



Abb. 49 Gebäude 2 & Gebäude 3



Abb. 50 Kampfkunstakademie



Abb. 51 Gebäude 4

- Gebäude 1 Tankstelle
- Gebäude 2 Wohnkomplex - 5 St.
- Gebäude 3 Wohnkomplex - 6 St.
- Gebäude 4 Wohnkomplex - 7 St.
- Gebäude 5 Kampfkunstakademie - 3 St.

ECR 2020

Ein laufendes Projekt des Instituts für Städtebau. Auf den zwei Plänen werden urbane Freiräume durch das Markieren von Gebäudekanten dargestellt. Eine dieser Achsen zeigt die Reininghausstraße.

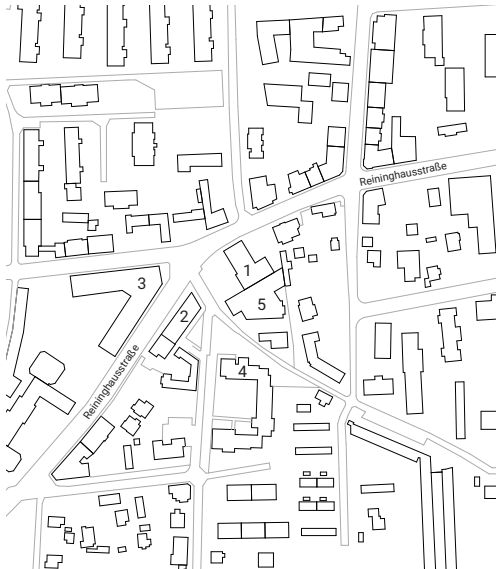


Abb. 52 Plandarstellung neuer Gebäude

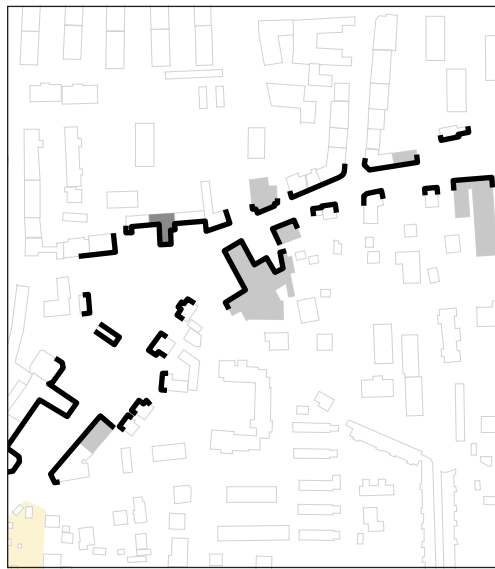


Abb. 53 ECR 2020 - Reininghausstraße

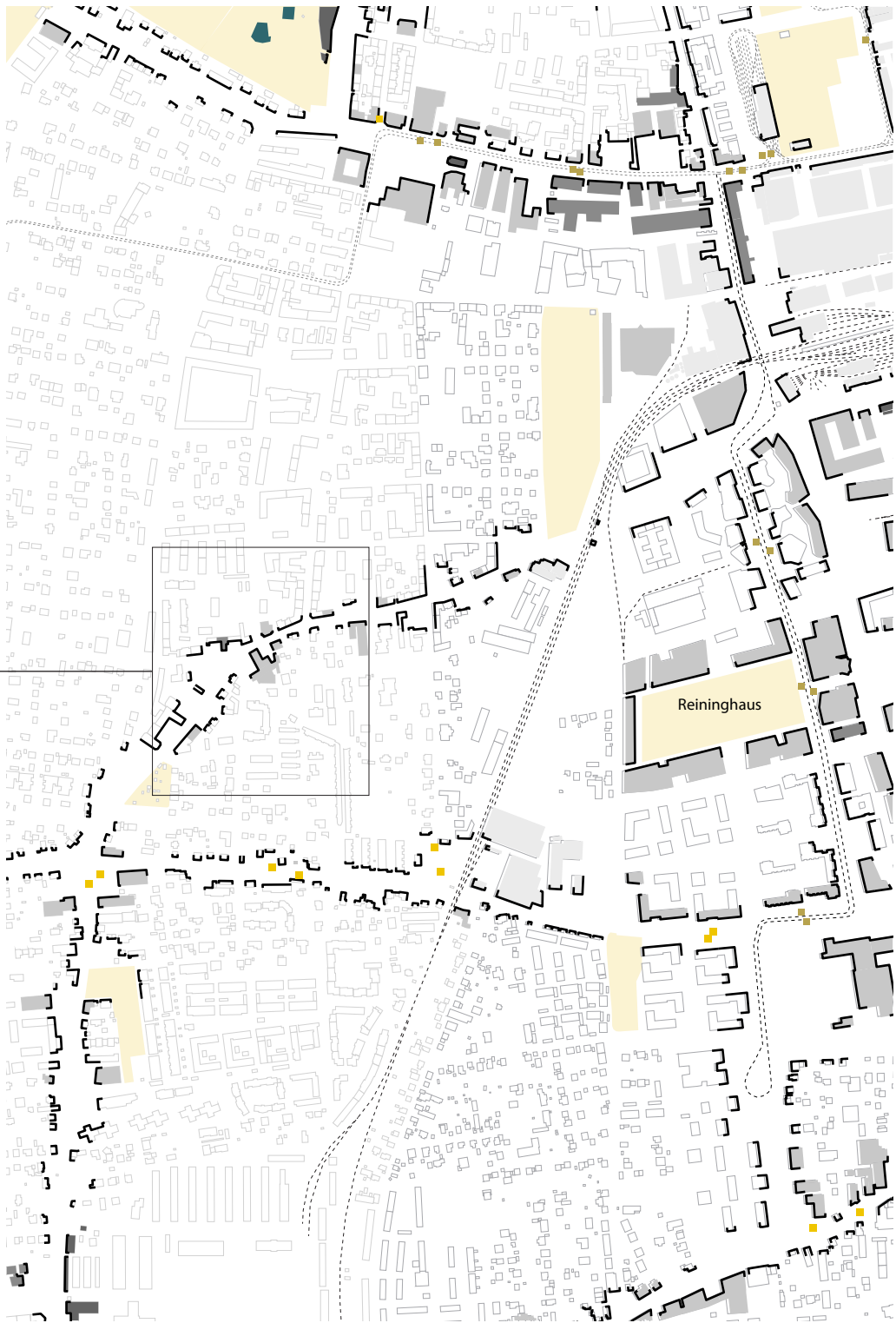
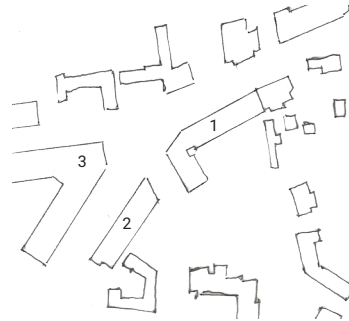


Abb. 54 ECR 2020 - Eggenberg

Umgebung des Areals

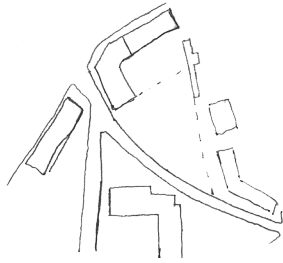
Der Bereich der Tankstelle wird in meinem Konzept bereits durch einen fiktiven Wohnkomplex (1) ersetzt. Gebäude 2 und 3 werden zum Zeitpunkt dieser Arbeit gerade fertiggestellt.



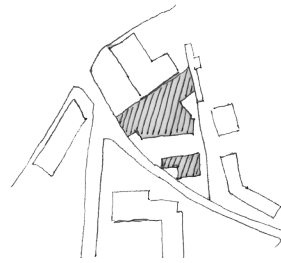
Platzsituation

Durch das Freiräumen des Grundstücks und des Parkplatzes lässt sich das Potential des neu entstandenen Raumes ablesen.

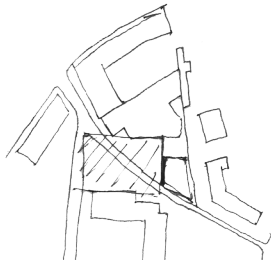




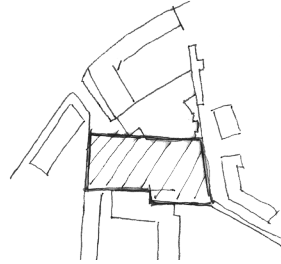
derzeitige Wegeführung



...und Bestandsgebäude

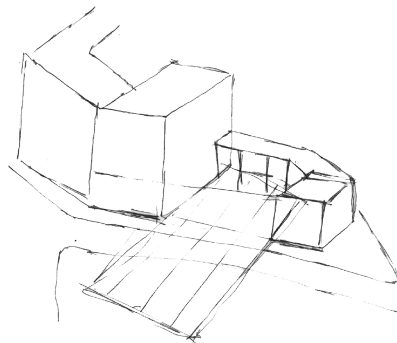
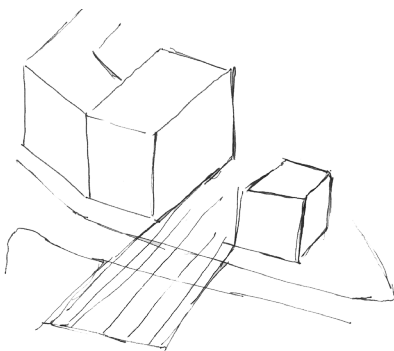
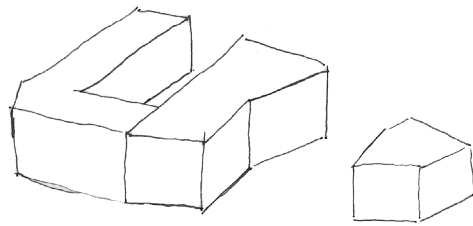
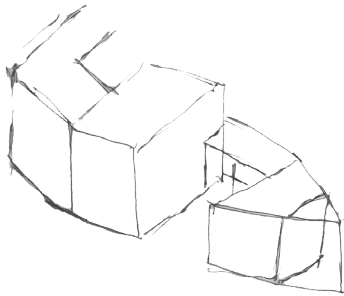


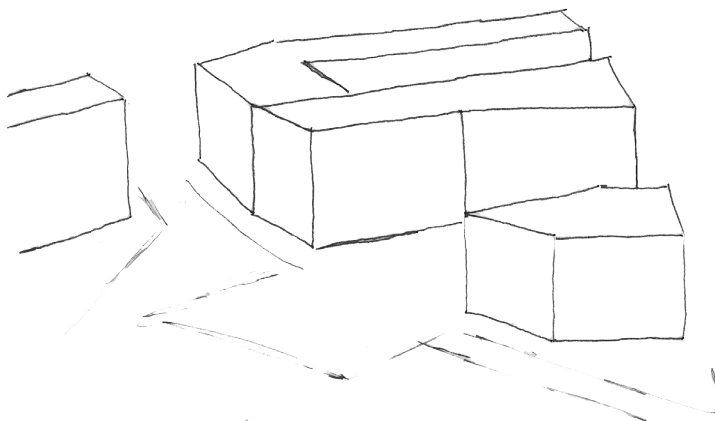
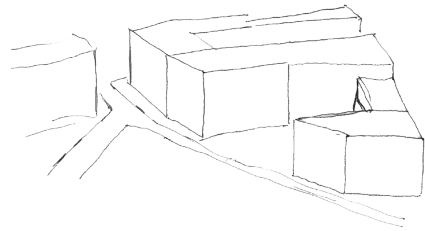
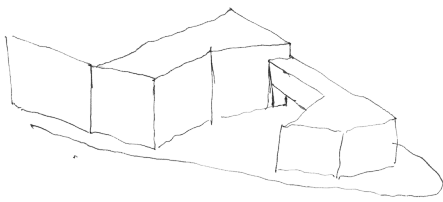
Wahrnehmen des Platzes



Ausnutzen des Raumes

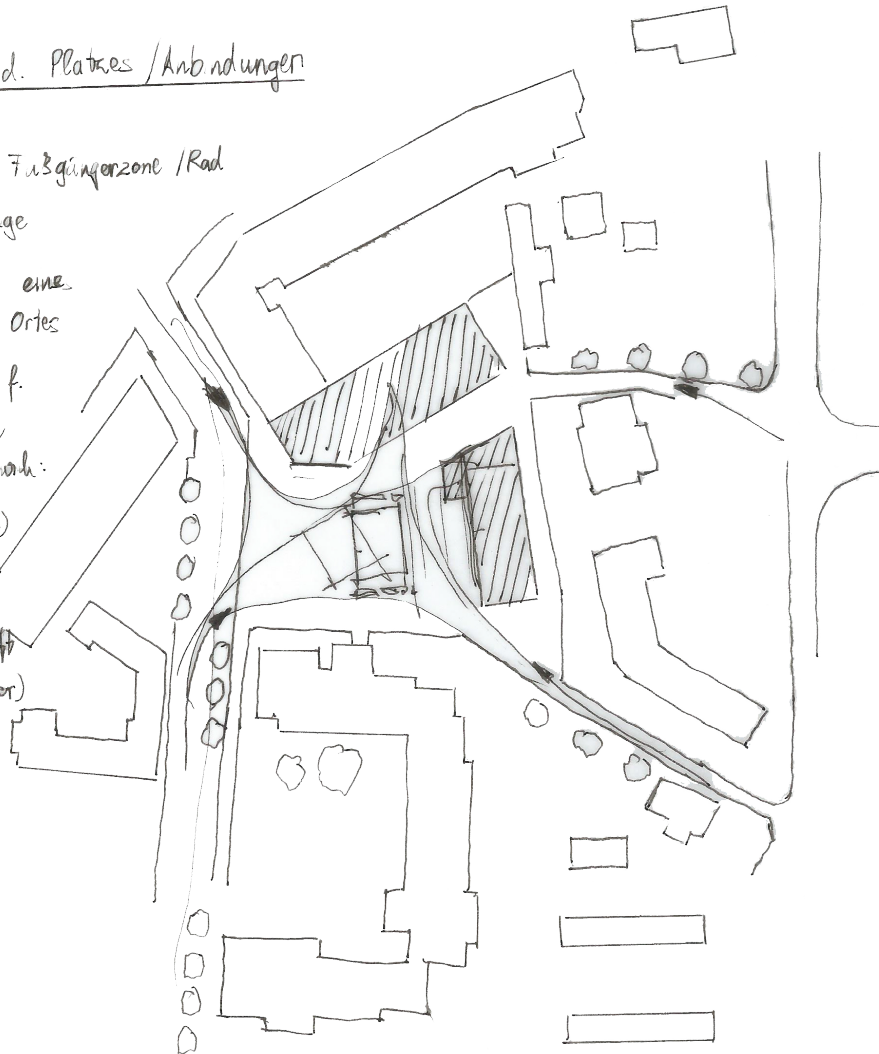
Die ersten räumlichen Visualisierungen

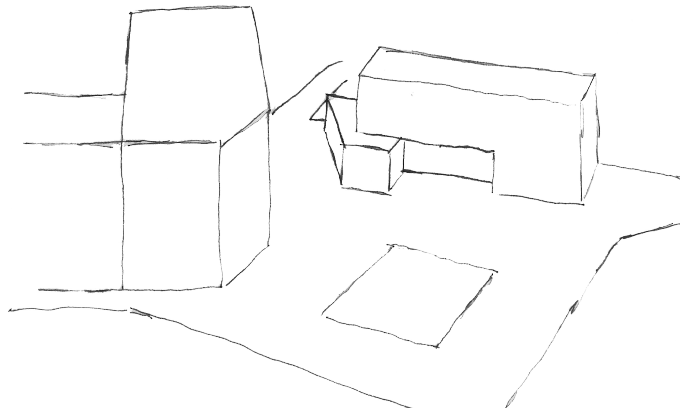
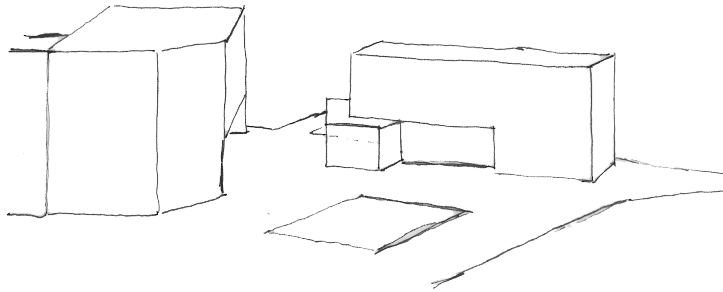




Verortung d. Platzes / Anbindungen

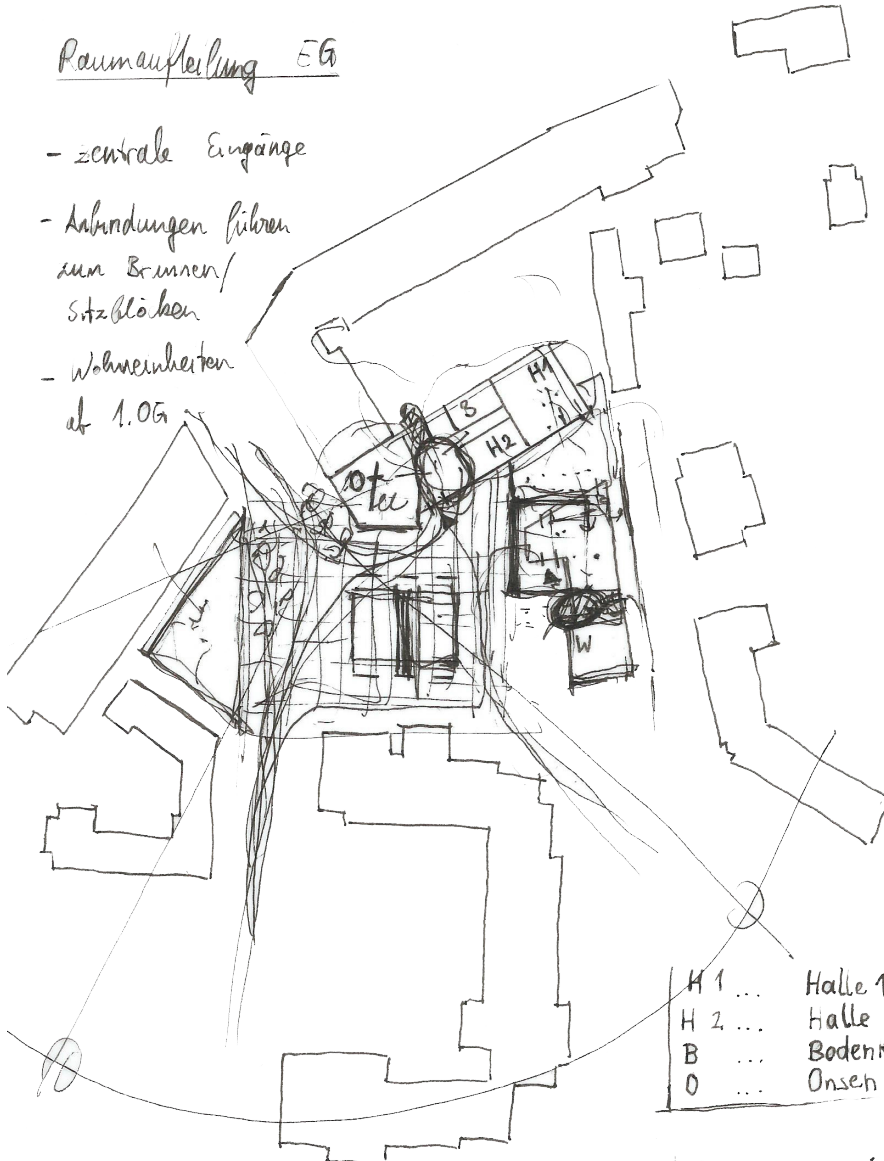
- Platz als Fußgängerzone / Rad
- 4 Zugänge
- Schaffung eines zentralen Ortes
- Mehrwert f. umliegende Parteeien durch:
 - Sport (MAS)
 - Entspannung
Oasen
 - Gemeinschaft
(Teezimmer)





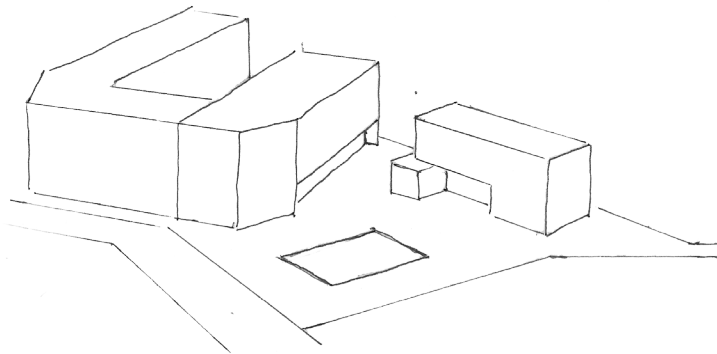
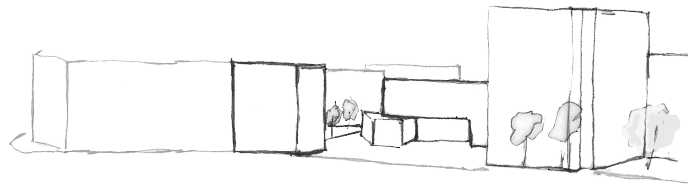
Raumaufteilung EG

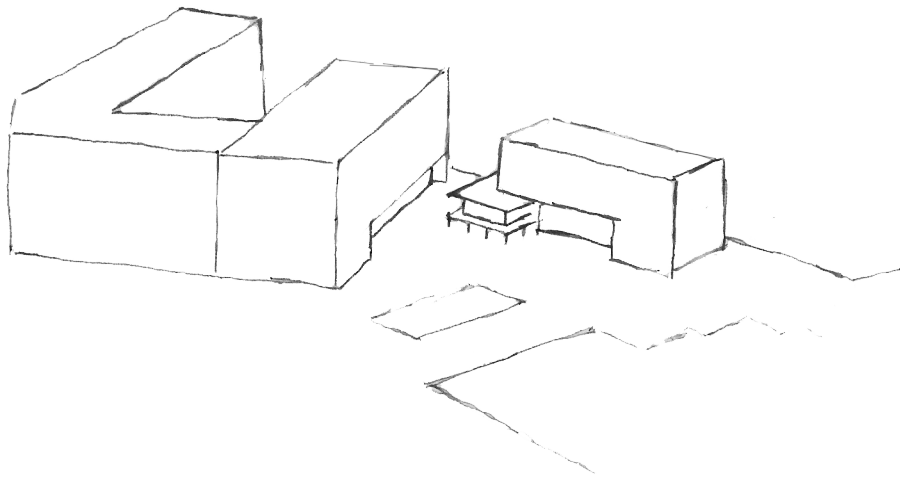
- zentrale Eingänge
- Anbindungen führen zum Brunnen/Sitzblöcken
- Wohneinheiten auf 1. OG



H 1 ...	Halle 1
H 2 ...	Halle 2
B ...	Bodenkampf / Matten
O ...	Onsen

T ...	Teezimmer
W ...	Waschraum / Baden





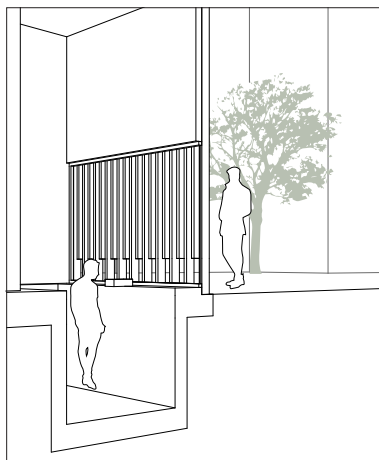
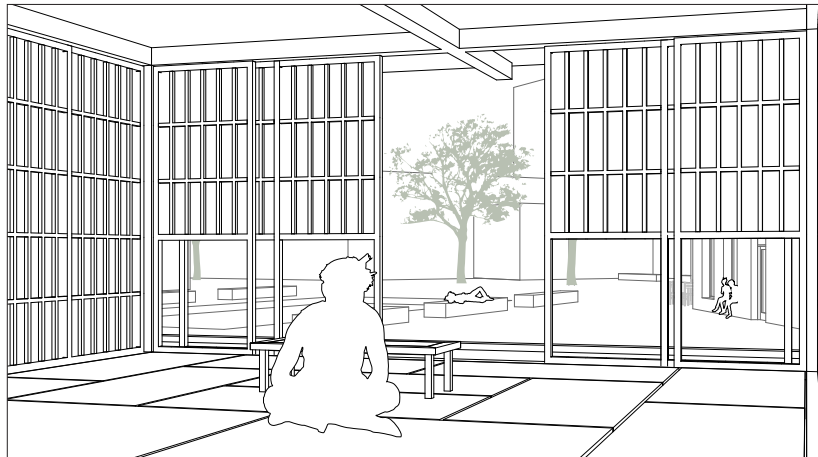
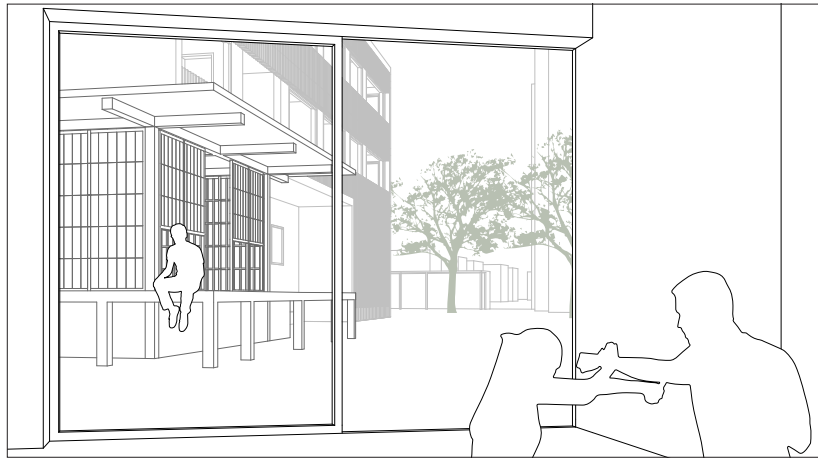
ENTWURFSKONZEPT

Das Ziel dieses Projekts ist es einen Ort zu schaffen, der qualitatives Wohnen, das Leben in einer funktionierenden Gemeinschaft und das Ausüben von Sport ermöglicht. Dabei soll mein Konzept kein fremdartiges Element sein, sondern sich in den bestehenden Raum einbinden und die Umgebung miteinander vernetzen.

Erster Schritt dafür ist die Neugestaltung des Platzes. Der Parkplatz sowie diverse Zäune, Gehsteige und anderer Abgrenzungen werden dabei entfernt. Ein Brunnen mit Sitzgelegenheiten soll den neu entstanden Freiraum definieren und zur Entschleunigung beitragen. Das Areal selbst wird zu einer autofreien Zone, nur im Westen entlang der Gallmeyergasse ist das motorisierte Befahren im Sinne eines *shared space* möglich.

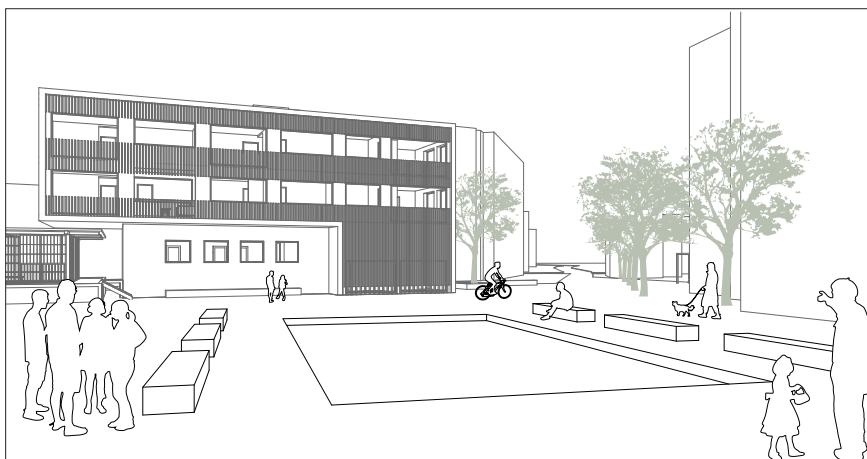
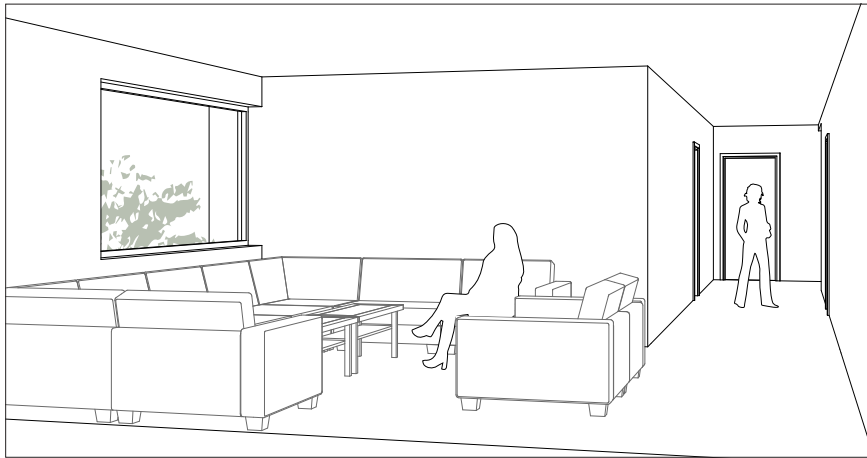
Das Dojo selbst besteht aus zwei Gebäuden und einer *minka*, einem im japanischen Stil erbauten Pavillon. Die Sport- und Gemeinschaftseinrichtungen befinden sich zum größten Teil im Erdgeschoß. Die unterschiedlichen Wohneinheiten verteilen sich über alle Obergeschoße und werden durch halböffentliche Aufenthaltsbereiche, einer Gemeinschaftsküche und einer Dachterrasse ergänzt.

ERDGESCHOSS 1:500





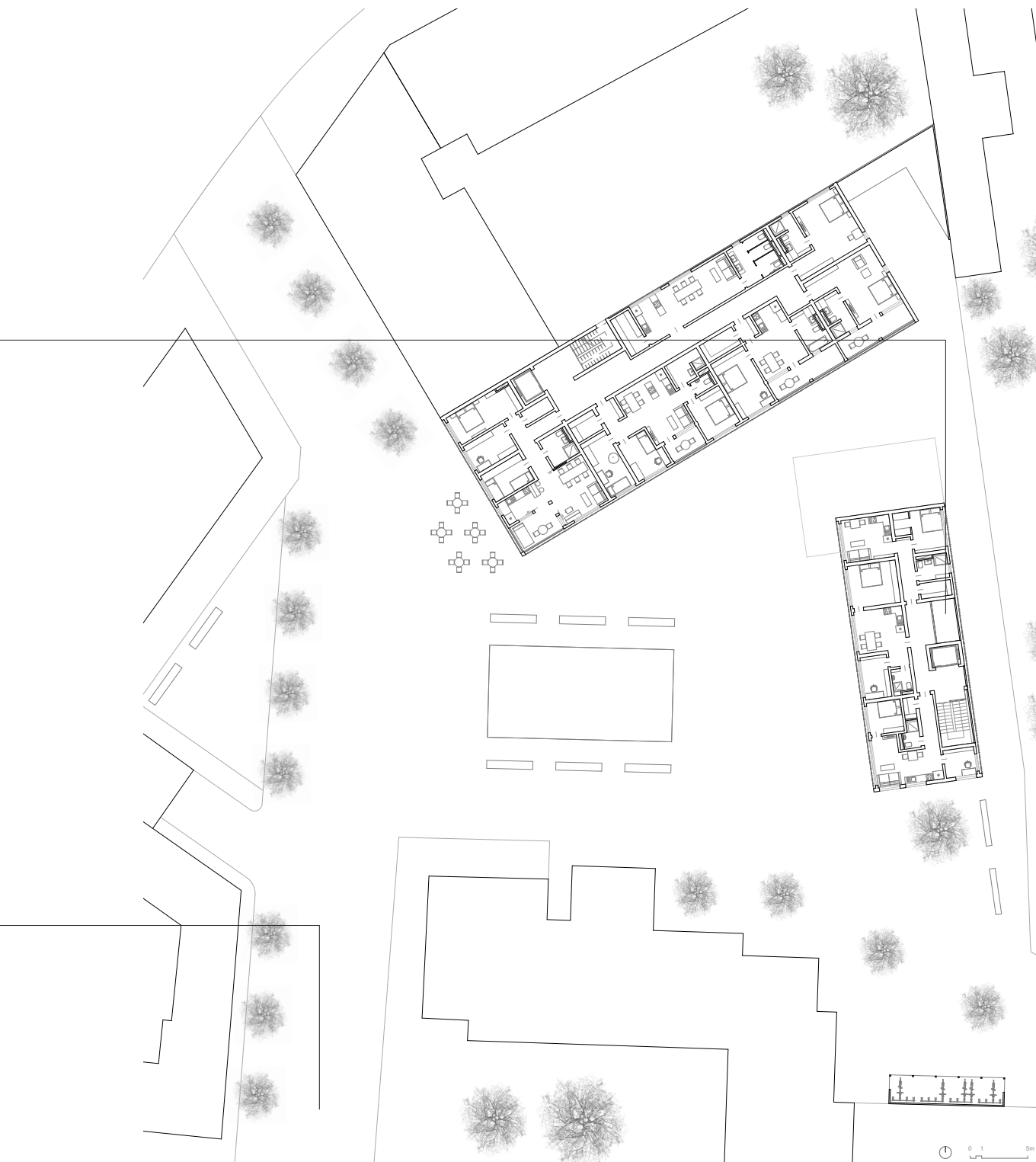
1. OBERGESCHOSS 1:500



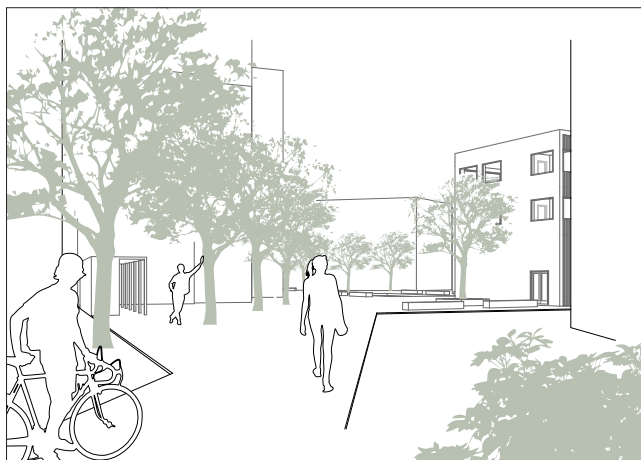
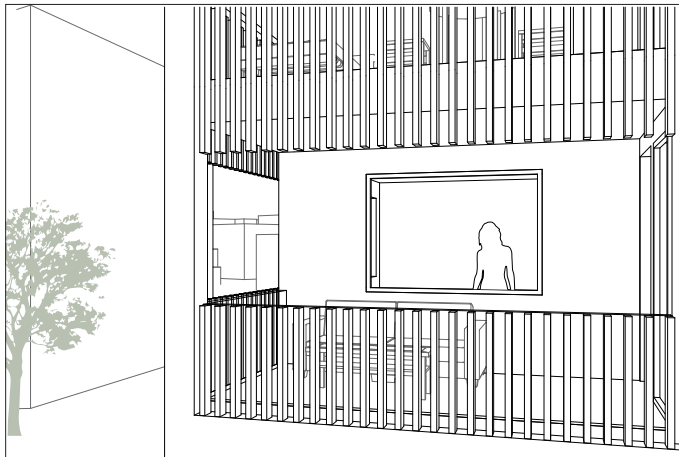
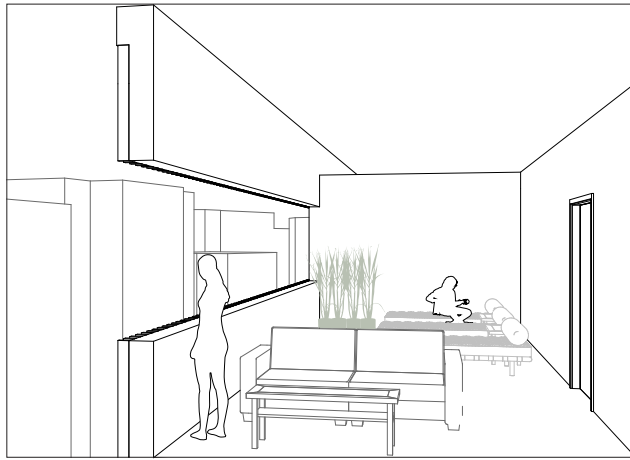


2. OBERGESCHOSS 1:500



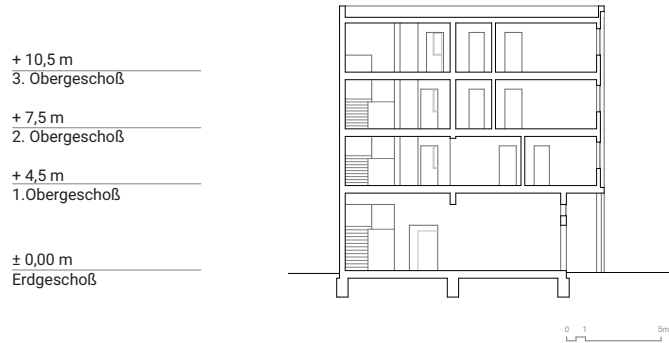


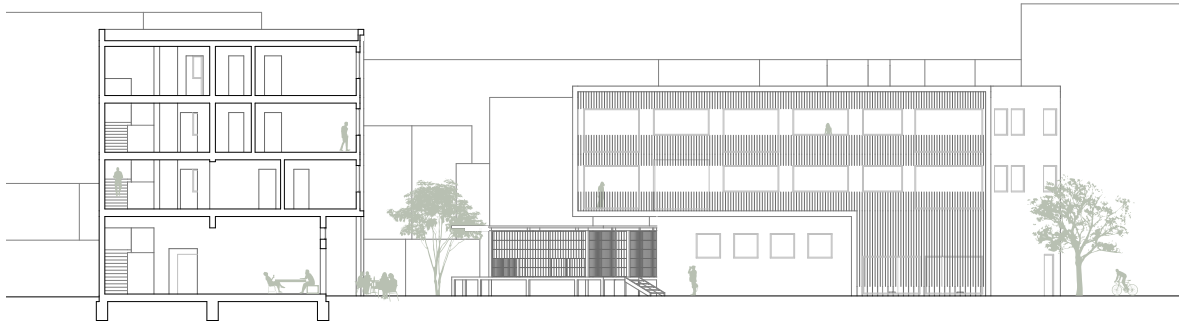
3. OBERGESCHOSS 1:500



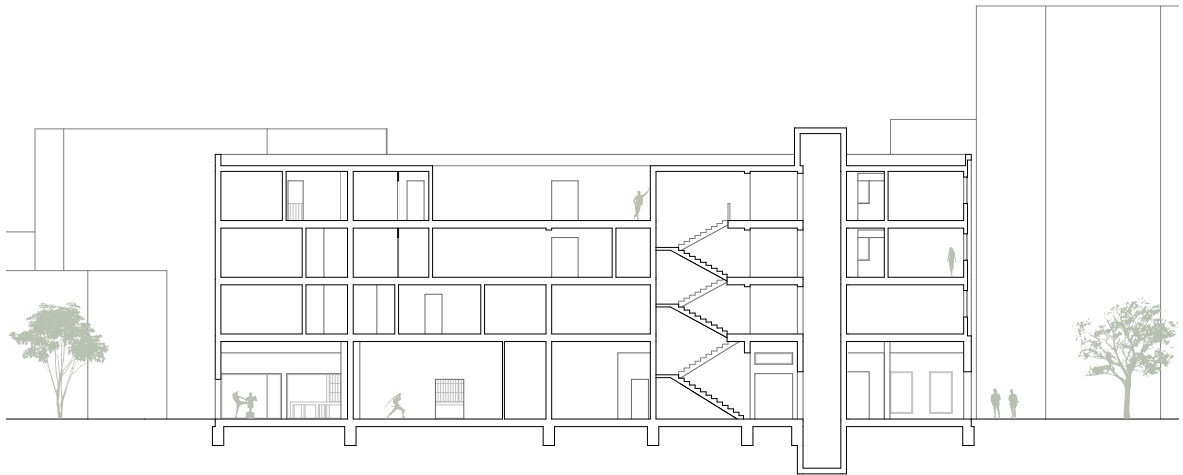


SCHNITTE GEBÄUDE A





0 1 5m



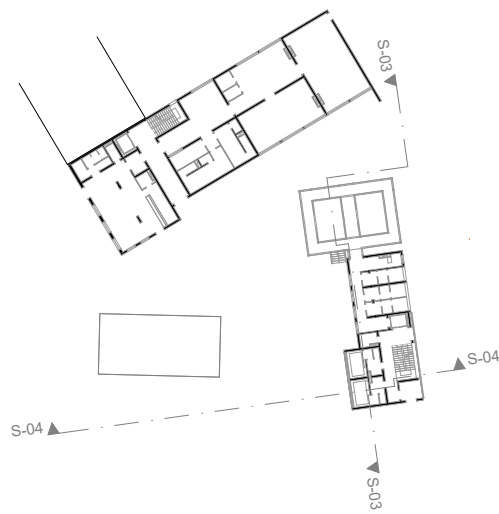
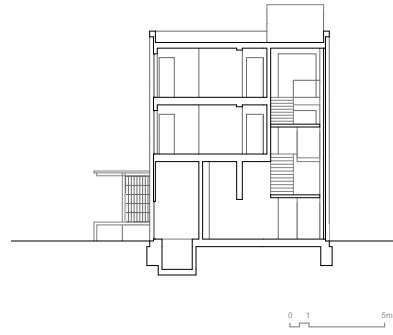
0 1 5m

SCHNITTE GEBÄUDE B

+ 7,5 m
2. Obergeschoß

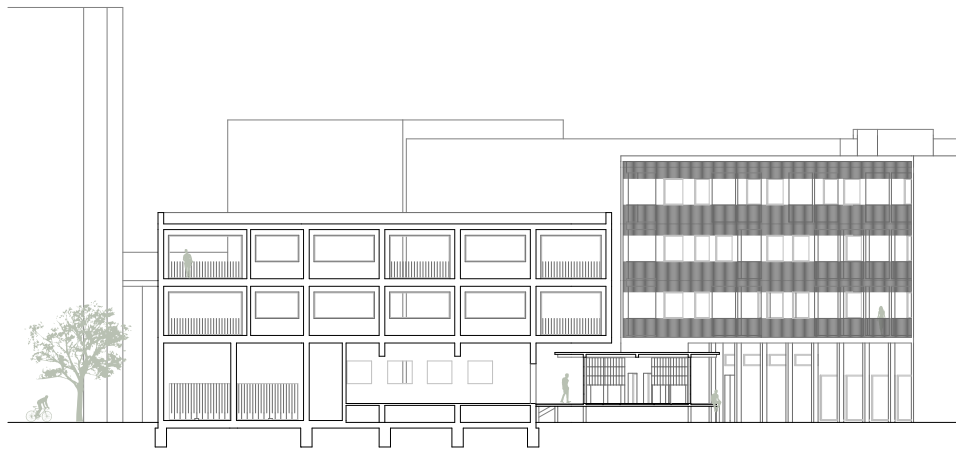
+ 4,5 m
1. Obergeschoß

± 0,00 m
Erdgeschoß





0 1 5m



0 1 5m

K35 Dojo

Wohnen

Eigentumswohnungen
Mietwohnungen
Hotelzimmer

Gemeinschaft

Café / Teehaus
Gemeinschaftsküche
Onsen

Freizeit

Kampfkunst
Fitnesscenter
Meditation

Umliegende Wohnbauten

NUTZUNGSKONZEPT

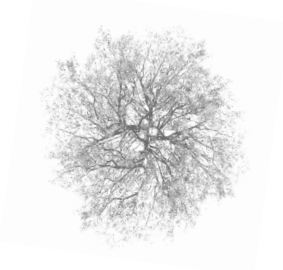
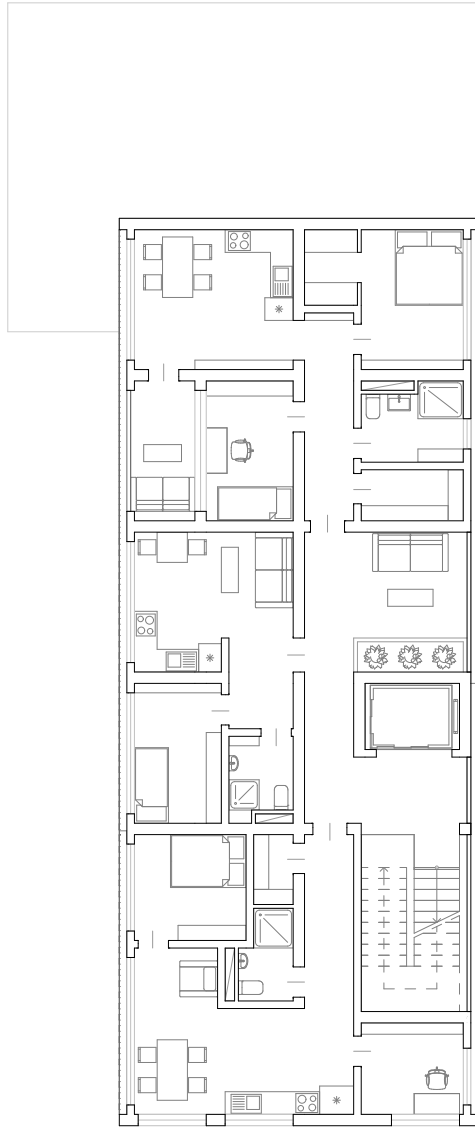
Bisher läuft der Betrieb der Akademie, des Restaurants und die Vermietung der im zweiten, kleineren Gebäude liegenden Wohnungen unabhängig voneinander ab. Die Parteien im Grundstück, aber auch umliegende Anrainer kommen wenig bis gar nicht miteinander in Kontakt.

Der Ansatz meines Nutzungskonzepts besteht darin, das Potential der Räumlichkeiten sowie das des Parkplatzes aufzuzeigen und in weiterer Folge auch zu nutzen. Dabei sollen sämtliche Ressourcen vor Ort gebündelt und den umliegenden Bewohnern zur Verfügung gestellt werden. Das Konzept basiert dabei auf drei Komponenten:

Einerseits soll **Wohnraum** entstehen, der sowohl für Lang- als auch Kurzzeitbewohner geeignet ist. Dies spiegelt sich auch in der Typologie der Wohnungen wieder, welche sich von Eigentums- und Mietwohnungen bis hin zu Hotel-ähnlichen Apartments erstreckt.

Die zweite Komponente ist der **soziale Aspekt** des Projektes. Mithilfe des neu entworfenen Platzes will ich die Gebäude der Koschatgasse 35 mit den umliegenden Wohnbauten vernetzen. Die vorwiegend im Erdgeschoß liegenden Hotspots, wie etwa das Café/Teehaus oder die Onsen Bäder, sollen als Treffpunkte dienen und somit der Gemeinschaft zugutekommen.

Der **Bereich der Freizeit** ist die dritte Komponente meines Nutzungskonzepts. Die Akademie der Kampfkünste, das Fitnesscenter sowie die Möglichkeit zur Meditation in speziellen Räumen stehen dafür zur Verfügung.

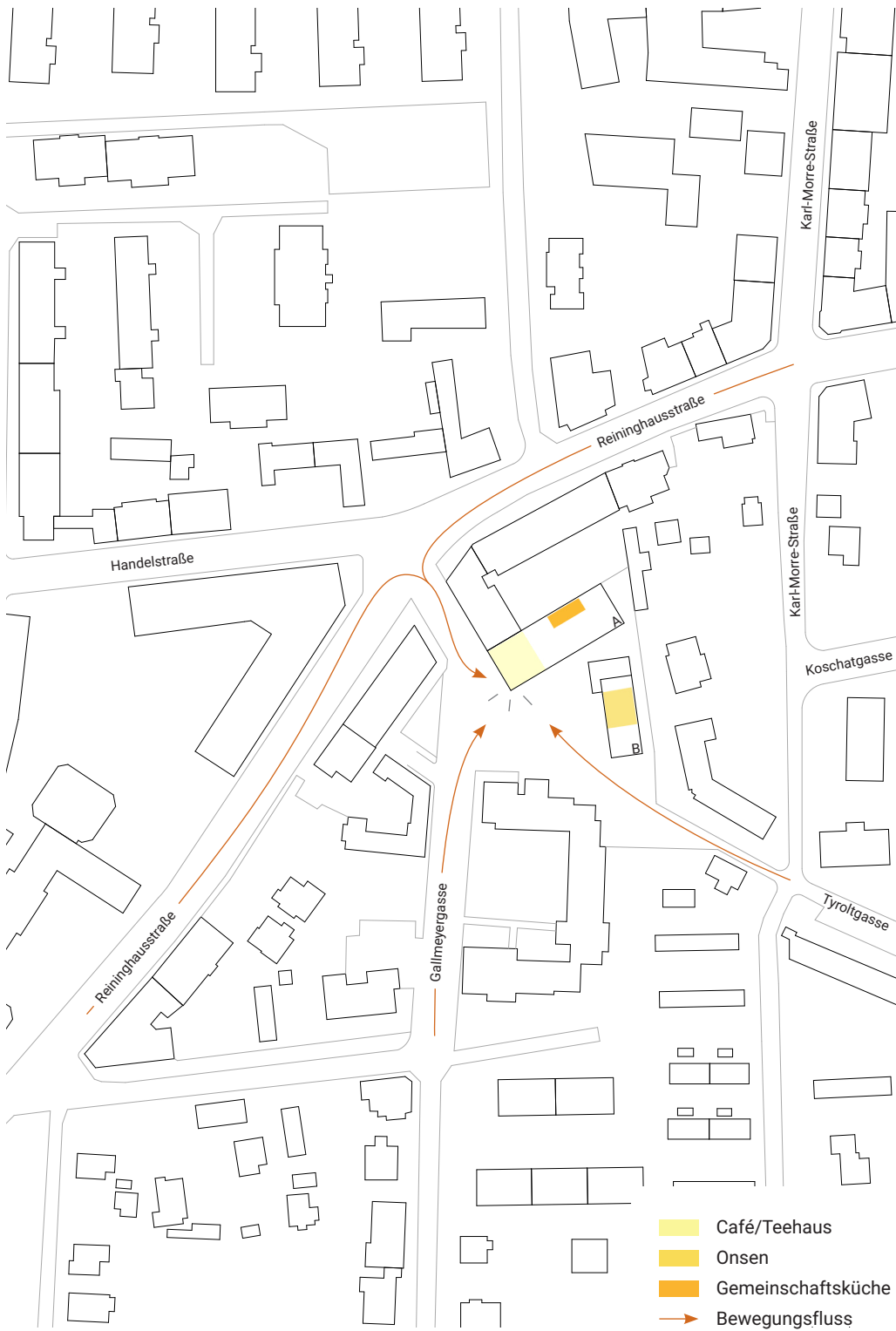


KOMPONENTE: WOHNEN

In der heutigen Zeit gibt es die unterschiedlichsten Anforderungen an Wohnungen. Sie variieren unter anderem in Größe, Beschaffenheit und Mietdauer. In meinem Projekt will ich verschiedene Personengruppen ansprechen um eine Durchmischung zu erreichen.

Zum einen will ich Familien und Wohngemeinschaften optimale Bedienungen für eine längerfristige Nutzung bieten. Zum anderen sollen aber auch Kurzzeitbewohner die Möglichkeit haben, Zimmer oder kleinere Wohnungen über einen flexiblen Zeitraum, von ein paar Tagen bis hin zu einigen Jahren, zu mieten. Dies ist vor allem für Mitglieder der Kampfkunstschule interessant, da nun die Möglichkeit besteht für einen längeren Zeitraum direkt an der Schule zu leben und zu trainieren.

Sämtliche Wohneinheiten befinden sich über dem Erdgeschoß und sind somit nicht von dem Café, dem Kampfkunsttraining oder anderen Veranstaltungen am Platz betroffen.



KOMPONENTE: GEMEINSCHAFT

Die derzeitige Platzsituation vor der Schule ist, wie im Kapitel 03 durch diverse Bilder belegt, zerfahren und schottet die umliegenden Wohnbauten voneinander ab. Im Großen und Ganzen ist es ein durch Zäune und Bordsteinkanten begrenzter Parkplatz. Befindet man sich vor Ort nimmt man weder einen Platz wahr, noch erkennt man eine klare Strukturierung der Gebäude. Das Probetraining belegt die prekäre Situation nur zu gut, da Interessenten nur schwer zur Schule und in weiterer Folge zum Eingang finden.

Mein, auf den folgenden Seiten genauer erklärtes, Platzkonzept soll hier Abhilfe schaffen. Wie auf dem Lageplan (*links*) erkennbar, habe ich sämtliche vorhandene Strukturen und Hindernisse entfernt. Der dadurch geschaffene Freiraum dient als Grundlage für gemeinschaftliche Aktivitäten und stellt einen Bezug zu den umliegenden Bauten her.

Im Erdgeschoß des Gebäudes A soll ein Café/Teehaus als erste, gut erkennbare und markante Anlaufstelle dienen. Es soll dabei helfen Besucher, Anrainer und Bewohner am Platz zu sammeln und den hektischen Bewegungsfluss zu verlangsamen. Dabei dient es als Zentrum und in weiterer Folge als Verteilungspunkt zu anderen Räumen und Aktivitäten.

Vom Café aus gut erkennbar ist der öffentliche Eingang zum Gebäude B. Hier gibt es die Möglichkeit in einem der drei unterschiedlichen Onsen Bäder zu entspannen. Des Weiteren gibt es im zweiten Obergeschoß des Gebäudes A eine Gemeinschaftsküche und darüber, im dritten Obergeschoß eine Dachterrasse mit Liegestühlen.

Sämtliche der im oberen Abschnitt genannten Angebote stehen sowohl den Bewohnern, den Anrainern als auch den Mitgliedern der Kampfkunst - Akademie zur Verfügung und soll die Gemeinschaft untereinander und den sozialen Zusammenhalt zueinander fördern.



- Kampfkunst
- Fitnesscenter
- Meditation
- Platz - öffentlich
- Platz - halböffentlich

KOMPONENTE: FREIZEIT

Ein Eckpfeiler meiner Arbeit stützt sich auf dem Thema der Kampfkunst. Wie ich bereits in den Kapiteln davor beschrieben habe, ist körperliche Bewegung ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden. Aus diesem Grund ist ein Großteil des Erdgeschoßes des Gebäudes A der Kampfkunst gewidmet.

Die Akademie besteht aus zwei Trainingsräumen, einem Fitnesscenter, zwei Umkleiden und einem Empfangsbereich. Die Räumlichkeiten, welche sich östlich des Cafés befinden, wurden bewusst etwas nach hinten versetzt errichtet, um eine gewisse Abstufung zwischen dem Platz und den Trainingshallen zu erreichen. Durch Schiebetüren in der Glasfassade besteht jedoch die Möglichkeit die Hallen zum Platz hin zu öffnen.

Das Fitnesscenter ist im nördlichen Bereich in Richtung des Innenhofes verortet und bietet somit optimale Bedingungen für ein ruhiges, etwas abgesondertes Training.

Gegenüber der Trainingshallen befindet sich ein im japanischen Stil mit Holzrahmen errichteter Pavillon, genannt *minka*, welcher gleichzeitig auch Zugang zu den dahinter liegenden Onsen Bädern gewährt. In diesem Pavillon befinden sich zwei mit *tatami* - Matten ausgelegte Räume, die zur Meditation, zum Lernen oder einfach zum Entspannen dienen.

Außerdem soll diese *minka* als eine Art Raumteiler fungieren. Dabei wird durch die Positionierung zum Gebäude A eine Unterteilung zwischen einem großen, öffentlichen Platz und einem kleineren Bereich erwirkt.

RESÜMEE

Das [Frei] Raumkonzept K35 Dojo untersucht die bestehenden Strukturen der Martial Arts Systematics Kampkunstakademie in Graz und zeigt eine alternative Strategie zur Nutzung des Bestandes und dessen Umfeld auf. Im Fokus steht dabei das Überwinden von Grenzen um den Zusammenhalt der Menschen vor Ort mithilfe eines Platzkonzeptes [Freiraumkonzeptes] und des Dojos zu stärken.

LITERATURVERZEICHNIS

Cavill, Nick/Kahlmeier, Sonja/Racioppi, Francesca: Bewegung und Gesundheit in Europa: Erkenntnisse für das Handeln, Wien 2010

Dodd, Simon/Brown, David: Kata – The true essence of Budo martial arts?, Wales 2016

Doneus, Michael/Gugl, Christian/Doneus, Nives: Die Canabae von Carnuntum. Eine Modellstudie der Erforschung römischer Lagervorstädte, Wien 2013

Donohue, John J.: Training Halls of the Japanese Martial Tradition. A Symbolic Analysis of budo dojo in New York, in: Anthropos 85, 1 (1990), 55-63

Futrell, Alison: The Roman Games. A Sourcebook, Malden/Oxford/Carlton 2006

Gardiner, Edward Norman: Greek Athletic Sports and Festivals, London 1910

Georgiou, Andreas V.: Pankration. A Historical Look at the Original Mixed-Martial Arts Competition, in: Black Belt Magazine, 4 (2008), 92-97

GIS-Steiermark, <https://www.landesentwicklung.steiermark.at/cms/ziel/141976122/DE/> [24.09.2020]

Horst, Julia: Thermen in Pompeji und Herculaneum, München 2017

Horowitz, Sala: Health Benefits of Meditation. What the Newest Research Shows, in: Alternative and Complementary Therapies 16, 4 (2010), 223-228

Lauren, Mark/Clark, Joshua: Fit Ohne Geräte. Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, München 2019

Milavic, Anthony F.: Pankration and Greek Coins, in: The International Journal of the History of Sport, 18 (2010), 179-192

Neubauer, Wolfgang u.a. (05.2013): The Discovery Of A Gladiatorial School At Carnuntum, https://www.researchgate.net/publication/241703809_The_discovery_of_a_gladiatorial_school_at_Carnuntum, in: <https://www.researchgate.net/publication> [04.09.2020]

Philostratos, Flavius: Imagines 2

Richardson, Lawrence Jr.: A New Topographical Dictionary of Ancient Rome, Baltimore/London 1992

Serbulea, Mihaela/Payyappallimana, Unnikrishnan: Onsen (hot springs) in Japan - Transforming terrain into healing landscapes, in: Health & Place 18, (2012) 1366-1373

Stenius, Magnus: The Legacy of Pankration: Mixed Martial Arts and the Posthuman Revival of a Fighting Culture, in: Journal of Combat Martial Arts and Science, 13 (2013), 40-57

Suzuki, Daisetsu Teitaro: An Introduction to Zen Buddhism, New York 1964

Vegetius, Publius Flavius Renatus: Epitoma rei militaris 1

Walsh, Roger/Shapiro, Schauna L.: The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology. A Mutually Enriching Dialogue, in: American Psychologist 61, 3 (2006), 227-239

Wiedemann, Thomas: Emperors & Gladiators, London/New York 1995

World Health Organisation (WHO): Official Records of the World Health Organisation No. 2, New York 1948

Zollars, Irene/Poirier, Therese I./Pailden, Junvie: Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress, in: Currents in Pharmacy Teaching and Learning, 11, (2019) 1022-1028

INTERVIEW:

Interview mit **Alexander C. Bennet**, geführt von Jordy Delage: [Interview] Alex Bennett - Kodokan Judo - The origins of modern Budo (S01E08), o.O. 06.08.2017
Online unter: <https://www.youtube.com/watch?v=ftO3eg2Ev3s> [04.09.2020]

ABBILDUNGSNACHWEIS

Abb. 1 Trainingsutensilien in der MAS Akademie Graz, März 2017, Fotografie, Online unter: <https://www.martial-arts.at/de/bilder/> [14.09.2020]

Abb. 2 Sparring in der MAS Akademie Graz, März 2017, Fotografie, Online unter: <https://www.martial-arts.at/de/bilder/> [14.09.2020]

Abb. 3 Alexandermosaik in Pompeji, Mai 2013, Fotografie, Werner Berthold, Online unter: https://en.wikipedia.org/wiki/File:Battle_of_Issus_mosaic_-_Museo_Archaeologico_Nazionale_-_Naples_2013-05-16_16-25-06_BW.jpg

Abb. 4 Boxers vor dem Kampf, Panathenaische Amphore, entnommen von: Gardiner, Edward Norman.: Greek Athletic Sports and Festivals, London 1910, 427

Abb. 5 Pankratiasten und Kampfrichter mit Holzstock, Panathenaische Amphore, entnommen von: Gardiner, Edward Norman.: Greek Athletic Sports and Festivals, London 1910, 439

Abb. 6 Ausführung einer Wurftechnik, Panathenaische Amphore, entnommen von: Gardiner, Edward Norman.: Greek Athletic Sports and Festivals, London 1910, 440

Abb. 7 Palaestra in Pompeji, Fotografie, Online unter: <http://pompeisites.org/en/archaeological-site/large-palaestra/> [14.09.2020]

Abb. 8 Zentrale Palaestra in Pompeji, Fotografie, Online unter: <http://pompeisites.org/en/archaeological-site/large-palaestra/> [14.09.2020]

Abb. 9 Zentrale Thermen von Pompeji mit Palaestra, 2017, Scan, Julia Horst, Online unter: <https://www.fachdidaktik.klassphil.uni-muenchen.de/forschung/exkursionen/ex-camp/ex-camp-ref/horst--thermen.pdf> [14.09.2020]

Abb. 10 Die Stabianer Thermen mit Palaestra, 2017, Scan, Julia Horst, Online unter: <https://www.fachdidaktik.klassphil.uni-muenchen.de/forschung/exkursionen/ex-camp/ex-camp-ref/horst--thermen.pdf> [14.09.2020]

Abb. 11 Zwei kämpfende Gladiatoren und ein Schiedsrichter, Mai 2010, Fotografie, Klaus D. Peter, Online unter: <https://en.wikipedia.org/wiki/File:Kourion10.jpg> [14.09.2020]

Abb. 12 Modellfoto vom Innenhof des Ludus Magnus, 2006, Fotografie, Online unter: <https://www.romanoimpero.com/2010/03/ludus-magnus-palestra-gladiatorii.html> [14.09.2020]

Abb. 13 Marmorplan mit rekonstruiertem Grundriss des Ludus Magnus, entnommen von: Richardson, Lawrence Jr.: A New Topographical Dictionary of Ancient Rome, Baltimore/London 1992, 237

Abb. 14 3D Rekonstruktion vom Kolosseum und dem Ludus Magnus, August 2017, Computergrafik, Josep R. Casals, Online unter: <https://www.behance.net/gallery/56297669/Amphitheatrum-Caesareum-and-Ludus-Magnus-130-AD> [14.09.2020]

Abb. 15 Der Ludus Magnus heute, 2006, Fotografie, Jastrow, Online unter: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ludus_magnus_Rome_2006.jpg [14.09.2020]

Abb. 16 Der Ludus Magnus heute, Fotografie, Bart Terminiello, Online unter: <https://i.pinimg.com/originals/dd/a1/c6/dda1c6d4f6eab311a7ca7fc60ddc161b.jpg> [14.09.2020]

Abb. 17 3D Rekonstruktion von der Gladiatorenschule in Carnuntum, 2011, Computergrafik, M. Klein, Online unter: https://www.researchgate.net/publication/241703809_The_discovery_of_a_gladiatorial_school_at_Carnuntum [14.09.2020]

Abb. 18 Auswertung der Bodenscans, 2013, Computergrafik, Ludwig Boltzmann Institut, Online unter: https://www.researchgate.net/publication/241703809_The_discovery_of_a_gladiatorial_school_at_Carnuntum [14.09.2020]

Abb. 19 *kanji*: „Der Weg“, Logographischer Schriftzug der japanischen Schrifttradition *kanji*

Abb. 20 *kanji*: „Der Ort“, Logographischer Schriftzug der japanischen Schrifttradition *kanji*

Abb. 21 Vajrasana Buddhist Retreat Centre Innenhof, 2016, Photographie, Dennis Gilbert, Online unter: <https://www.archdaily.com/798645/vajrasana-buddhist-retreat-walters-and-cohen-architects>

Abb. 22 Vajrasana Buddhist Retreat Centre Säulengang & Ausblick, 2016, Fotografie, Dennis Gilbert, Online unter: <https://www.archdaily.com/798645/vajrasana-buddhist-retreat-walters-and-cohen-architects>

Abb. 23 Kraft- und Ausdauertraining, September 2020, Fotografie, Kump.Photo-graphy

Abb. 24 Nyoto Onsen - Collage, Februar 2019, Semboku City Rural Experience Council, Online unter: <https://voyapon.com/akita-nyuto-onsen/> [14.09.2020]

Abb. 25 Grundriss einer Suite im Akariya Geihano, © GEIHANRO, Online unter: <https://www.geihanro.co.jp/en/> [14.09.2020]

Abb. 26 Akariya Geihano - Onsen, © GEIHANRO, Online unter: <https://www.geihanro.co.jp/en/> [14.09.2020]

Abb. 27 Akariya Geihano - Wohnzimmer & Onsen, © GEIHANRO, Online unter: <https://www.geihanro.co.jp/en/> [14.09.2020]

Abb. 28 Die Bezirke von Graz, September 2020, Plandarstellung

Abb. 29 Luftbild von Graz inklusive Bezirke, September 2020, Plandarstellung

Abb. 30 Bezirk Eggenberg mit Highlights, September 2020, Plandarstellung

Abb. 31 Bezirk Eggenberg mit Erschließung, September 2020, Plandarstellung

Abb. 32 Lageplan 1:2000, September 2020, Plandarstellung

Abb. 33 Baustrukturen der Umgebung, September 2020, Plandarstellung

Abb. 34 MAS Akademie & derzeitige Platzsituation, September 2020, Fotografie

Abb. 35 Nordwestliche Erschließung, September 2020, Fotografie

Abb. 36 Südliche Erschließung, September 2020, Fotografie

Abb. 37 Nordwestliche Erschließung & Platzsituation, September 2020, Fotografie

- Abb. 38** Südliche Erschließung & Platzsituation, September 2020, Fotografie
- Abb. 39** Südöstliche Erschließung, September 2020, Fotografie
- Abb. 40** Südöstliche Erschließung & Tyroltgasse, September 2020, Fotografie
- Abb. 41** Südöstliche Erschließung & Platzsituation, September 2020, Fotografie
- Abb. 42** Eingangsbereich, September 2020, Fotografie
- Abb. 43** Trainingshalle A, September 2020, Fotografie, Kump.Photography
- Abb. 44** Fitnessraum, September 2020, Fotografie, Kump.Photography
- Abb. 45** Trainingshalle B, September 2020, Fotografie, Kump.Photography
- Abb. 46** Umkleideraum inkl. Duschen & WC, September 2020, Fotografie, Kump. Photography
- Abb. 47** Training - Collage, September 2020, Fotografie, Kump.Photography
- Abb. 48** Kampfkunstakademie & Gebäude 2, September 2020, Fotografie
- Abb. 49** Gebäude 2 & Gebäude 3, September 2020, Fotografie
- Abb. 50** Kampfkunstakademie, September 2020, Fotografie
- Abb. 51** Gebäude 4, September 2020, Fotografie
- Abb. 52** Plandarstellung neuer Gebäude, September 2020, Plandarstellung
- Abb. 53** ECR 2020 - Reininghausstraße, Oktober 2020, Plandarstellung, © Institut für Städtebau ECR 2020
- Abb. 54** ECR 2020 - Eggenberg, Oktober 2020, Plandarstellung, © Institut für Städtebau ECR 2020

DANKE

An dieser Stelle möchte ich allen Personen danken, die mich im Laufe meines Studiums und vor allem während meiner Masterarbeit unterstützt haben.

Dieser Dank richtet sich an meinen Betreuer, an das gesamte Team des Wohnbau Instituts und ganz besonders an meine Familie, meine Partnerin und meine Freunde.

Danke Karin für deine Zeit und deinen Rat.
Danke Christina für das Kraffetränken [sic!] und die professionelle Beratung.
Danke Johannes für jedes harte Training.
Danke Gertrude für deine Hilfe.
Danke Lisa für dein Lachen.

