

Naturerlebnis **Zen**

Sehen auch Sie sich nach mehr Ruhe? Fühlen sich verfolgt und gehetzt von Stress, Lärm und Hektik, Mitmenschen und Kommunikationsmitteln? Handy ausmachen reicht dann nicht mehr – man möchte ganz abschalten. Da wandelten die asiatischen Mönche auf dem richtigen Pfad, als sie vor siebenhundert Jahren den Zen-Garten erfanden. Was damals zur religiösen Meditation entwickelt wurde, wird heute wiederentdeckt als probates Mittel zur Entspannung. Wer sich einen Buddhagarten anlegen möchte, braucht nicht viel Platz – bloß eine Portion Geduld.

Die Kultur verstehen Nach Auffassung der Zen-Philosophie kann sich der Mensch nur in bewusst geordneter Natur auf sein Innerstes konzentrieren. Jeder Stein, jede Pflanze – und sei sie noch so klein – hat ihren festen Platz im Zen-Garten. Um die Illusion von Natürlichkeit zu wahren, werden Pfade gewunden angelegt, Steine und Pflanzen in ungrader Zahl gruppiert. Der Zen-Garten ist eine Miniaturlandschaft, perfekt in die Umgebung eingepasst. Doch kopiert er die Natur nicht, sondern in-

szeniert sie nach einem symbolischen Regelsystem: Die Kiefer etwa steht für männliche Beständigkeit und Lebenskraft, der Fächerahorn für die Schönheit des Herbstes. Die Pflanzen werden separat gesetzt, damit sich der Betrachter auf jede einzelne konzentrieren und „in der Anschauung“ zur Ruhe kommen kann. Pfade aus Trittsteinen schlängeln sich durch den Garten, zwingen dazu, langsam zu gehen und auf die eigenen Schritte zu achten – die Stille zu genießen und jede Kleinigkeit auf sich wirken zu lassen.

Der eigene Zen-Garten Wasser bildet den Mittelpunkt jedes Zen-Gartens, als Teich, Bach und kleiner Wasserfall – oder als trockene Landschaft: Wellenförmig geharkte Flächen aus Sand, Stein oder Kies und mäandrierende, mit Trittsteinen belegte Gartenwege symbolisieren die Bedeutung dieses Lebenselements. Echte Liebhaber setzen sich teure Koi-Fische in den Teich. Die japanischen Zierkarpfen sind handzahn und wirken beruhigend. Wenn Sie sich ein Gebirgsmassiv im Kleinformat bauen wollen, bestellen Sie ihre Wunsch-

Winterharte Pflanzen für den japanischen Garten

Name	Höhe	Blattwerk	Besonderheiten
Chinesischer Rhabarber (<i>Rheum palmatum</i>)	2 m	groß, gezackt	Solitärpflanze, fürs Teichufer
Große Blaublattfunkie (<i>Hosta sieboldiana</i>)	1 m	herzförmig, blaugrün	Halbschattengewächs
Chinaschilf (<i>Miscanthus sinensis</i>)	1,2 m	lang, filigran	im Herbst mit Laub abdecken
Roter Fächer-Ahorn (<i>Acer palmatum</i> 'Bloodgood')	3 m	rot, gezackt	