

Gutes Licht für ein gutes Leben

Wo viel Licht ist, fließt viel Energie. In dunklen Räumen versiegt der Fluss der Lebensenergie (Chi) - ähnlich, wie auch wir uns in einem abgedunkelten Raum vorsichtig und tastend bewegen würden. Strahlendes und warmes Licht gilt daher im Feng Shui als die Grundvoraussetzung für genügend Lebensenergie.

Nicht zufällig verfallen viele Menschen während der grauen und lichtarmen Wintertage in Depression, auch Krankenstände häufen sich in dieser Zeit besonders. Dies kommt daher, dass unser Organismus eine gewisse Mindestdosis an Lichtbestrahlung benötigt, gewissermaßen als Nahrung für den Aufbau des Körpers und der Zellen und für die Psyche.

- Achten Sie daher auf genügend Sonneneinstrahlung in Ihrer Wohnung. Öffnen Sie tagsüber die Vorhänge vor den Fenstern und gehen Sie so oft wie möglich hinaus ins Freie – auch an bewölkten Tagen.
- Zusätzlich sollten Sie in jedem Raum mehrere, ausreichend starke und stimmungsmäßig variierbare Lichtquellen anbringen. Je nach Bedarf können Sie dann auf Knopfdruck eine entweder kuschelig-intime oder aber arbeitsame, klare Raumatmosphäre schaffen.
- Deckenfluter oder Wandleuchten unter Balken oder Dachschrägen sorgen für eine leichte und luftige Atmosphäre; Sie können so die drückende Wirkung dieser oft problematischen Raumelemente ausgleichen.
- Raumecken, Abstellräume, Kellerabteile, begehbare Schränke, Garderobengebiete, das Entree – die Liste oder oft mit Licht unterversorgten Wohnbereiche ist lang. Überall dort kann das Chi merklich gestärkt werden, indem die Beleuchtung verbessert wird.
- Niedervolt-Halogensysteme passen gut in Vorhaus, Stiegenhaus oder andere untergeordnete Räume, sollten aber aus wichtigen Lebensbereichen wie Schlafzimmer, Kinderzimmer, Büro, Küche oder Wohnzimmer ferngehalten werden. Durch die Transformatoren wird viel Stressenergie abgestrahlt (Brummgeräusch, Elektrosmog); dadurch verringern sie auch die "Lebenskraft" des Raums. Verwenden Sie stattdessen lieber normale Glühbirnen oder Lampen, die ohne Trafo auskommen.
- Wechseln Sie durchgebrannte Leuchtkörper immer sofort aus. Erhöhen Sie nach und nach die Lichtstärke, und bringen Sie dadurch mehr Strahlkraft in Ihr Leben.