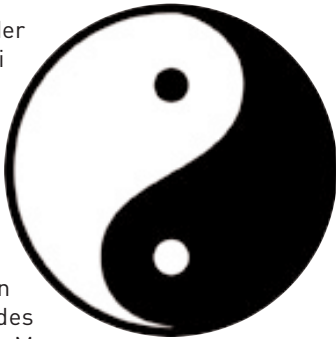


Feng Shui - Leben und Wohnen in Harmonie

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Sie an manchen Plätzen besser schlafen als an anderen? Oder dass Sie im neuen Büro wesentlich konzentrierter und kreativer arbeiten als vorher? Haben Sie auch schon erlebt, dass Ihre Gäste lieber nächtelang in der kuscheligen Wohnküche sitzen, statt im „Vorzeige-Wohnzimmer“? Und haben Sie nicht auch schon gehört, dass Kinder nach dem Umstellen des Bettes endlich im eigenen Zimmer schlafen, statt im Bett der Eltern? Hinter all diesen Erlebnissen verbirgt sich das uralte System vom „richtigen Platz“, die Lehre des Feng Shui.

Wörtlich übersetzt bedeutet der asiatische Begriff Feng Shui „Wind und Wasser“. Wind steht symbolisch für männliche „Yang-Energien“, und Wasser repräsentiert die weiblichen „Yin“-Kräfte. Diese beiden völlig gegensätzlichen Energien sollten sich möglichst in Balance befinden. Sowohl ein Zuviel des einen als auch des anderen Prinzips schadet den Menschen, die sich in dieser Umgebung aufhalten.



Ist Ihre Wohnung weiblich oder männlich gepolt?

Gerade Formen, scharfkantige Möbel, spiegelnde Oberflächen, die Farben weiß und grau, Metall und gleißendes Licht aktivieren „Yang“-Energie. Hier sind Klarheit, Dynamik und Aktivität, Erfolgsdenken, unter Umständen auch sehr „nüchterne“ Menschen zu Hause.

Kuschelige Möbel, Textilien, warme Farben, gedämpftes Licht, feine Düfte und kleine, liebevolle Accessoires schaffen hingegen eine Yin-Atmosphäre. Hier lebt man zwar mehr auf sich selbst bezogen, ist aber auch fürsorglich, gemütlich und auf der Suche nach Beständigkeit, Behaglichkeit und Intimität.



Für ein Leben in Harmonie braucht jede Wohnung ausreichend viele Yin und Yang-Energien. Wer beispielsweise in einem modernen High-Tech-Turm wohnt, sollte das Zuviel an Glas oder Metall durch sinnliche Materialien, Farben und Einrichtungsgegenstände, etwa Holz, Teppiche, Vorhänge oder Pflanzen ausgleichen. Wichtig ist, dass die Gesamtenergie der Wohnung im harmonischen Einklang ist und so die Bewohner positiv unterstützt.

Das Lebensenergie Chi

Feng Shui geht von der Überlegung aus, dass alles was uns umgibt, aus „Chi“ (Energie) besteht. Hier ist nicht Energie im Sinne von Elektrizität aus der Steckdose gemeint, sondern jene universelle Kraft, die die Welt bewegt und deren Phänomene die moderne Wissenschaft nun in allen möglichen Bereichen intensiv erforscht.

Für ein gesundes, erfolgreiches und harmonisches Leben sollte möglichst viel Chi vorhanden sein und dieses außerdem so frei und ungehindert wie möglich durch die Räume zirkulieren können. Ein Zuviel an Möbeln oder deren falsche Anordnung, zu wenig Tageslicht, ständige Lärmbelastung, Schmutz oder Unordnung hingegen bringen das Chi zum Stagnieren. In der Folge stellen sich spürbare Probleme ein – beispielsweise in der Gesundheit, im Beruf, in der Familie oder Partnerschaft.

Räume optimal gestalten

Folgende Grundsätze verhelfen Ihnen zu Behaglichkeit und Harmonie in den eigenen vier Wänden:

- Türen und Fenster sollten nicht direkt gegenüber liegen, das führt zu Energieverlust. So sind beispielsweise Menschen mit einer Wohnung oder einem Haus, wo man vom Eingang gleich wieder durch das Wohnzimmerfenster hinaus blickt, entweder selten zu Hause und sehr rastlos oder häufig ausgepowert.
- Der Kraftplatz eines Raumes ist dort, wo man mit geschütztem Rücken sowohl den Raum als auch die Fenster und Türen überblicken kann. An dieser Stelle sollte im Schlafzimmer das Bett, im Wohnzimmer das Sofa und im Büro der Schreibtisch stehen.
- Passen Sie die Farben eines Raumes seiner Funktion an: Sanfte, beruhigende Pastellfarben fürs Schlafzimmer, aktivierende Akzente wie rot, orange oder gelb für das Vorhaus, das Wohn- oder Arbeitszimmer.
- Scharfkantige Möbel (zum Beispiel die Garderobe oder das Nachtkästchen) oder aggressive Mauerkanten sollten nicht auf schlafende oder arbeitende Menschen zeigen. Sie würden wie ein „Messer“ die Lebensenergie der Betroffenen schwächen. Durch einen größeren Abstand, eine Abrundung oder durch schützende Pflanzen oder Tücher wird dieser Effekt vermieden.
- Geben Sie Ihren Wohnräumen einen angemessenen Stellenwert: als Energietankstelle und Wohlfühl-Oase für die ganze Familie. Die Beschäftigung mit Feng Shui kann viel zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.



Hier einige praktische Tipps

1. Entrümpeln führt zu Ordnung

In jeder Wohnung finden sich viele nicht mehr benötigte Gegenstände. Und ständig kommen neue dazu! Nicht mehr getragene Kleidungsstücke, alte Zeitschriften und Prospekte, ungeliebte Geschenke, verstaubte Souvenirs, Briefe, Jeder dieser Gegenstände symbolisiert die Vergangenheit und somit verbrauchte Energie. Sich beherzt davon trennen, bringt frischen Schwung ins Leben.

2. Energetisches Reinigen

Nach dem Entrümpeln reinigen Sie die Wohnung zunächst mit Besen, Staubsauger und Lappen. Nun folgt das energetische Reinemachen. Mischen Sie dafür 1-3 Tropfen naturreines Rosenöl in klares Wasser und wischen Sie damit nebelfeucht Möbel, Türen, Einrichtungsgegenstände, Holzoberflächen, Fliesen, Böden – kurzum die gesamte Wohnung – von oben bis unten einmal sauber. Nun fühlt sich die Wohnung an, als hätten Sie sie neu ausgemalt.

3. Kraftplätze nutzen - Menschen sind wichtiger als Möbel

Entscheidend für Harmonie und Wohlbefinden ist die Wahl der richtigen Aufenthaltsplätze. Stellen Sie sich die Räume zunächst ganz leer vor. Überlegen Sie nun, wo Sie am liebsten sitzen oder schlafen möchten. Wahrscheinlich a) entfernt von der Tür, b) vor einer geschlossenen Wand und c) mit maximaler Übersicht über den Raum. Dies ist der Kraftplatz des Raumes. Hier sollte im Wohnzimmer das Sofa stehen, im Schlafzimmer das Bett und am Arbeitsplatz der Schreibtisch. Auch Kinder lernen an diesem „Powerspot“ am konzentriertesten.



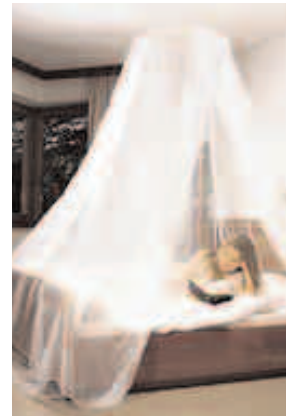
4. Unruhezonon harmonisieren

Schon mal im Restaurant zwischen Tür und Fenster gesessen? Oder mit dem Rücken zum Durchgang? Türen, Fenster, Flure, Treppen, Fahrstühle, kurzum alle Öffnungen und alle Bereiche, wo Menschen gehen, sind Unruhezonon. Wer hier sitzen, arbeiten oder schlafen muss, wird über kurz oder lang über Verspannung, Stress und Unruhe klagen.

Bremsen Sie den Energiefluss! Oder lenken Sie ihn um. Wenn beispielsweise das Kinderbett oder die Couch zwischen Tür und Fenster steht, kann ein raumteilendes Bücherregal, ein Sideboard oder eine kräftige Pflanze den gewünschten Schutz bringen. Ein Teppich unter dem Sitzplatz sorgt – wie eine Insel im Raum – für einen Schuss Extra-Geborgenheit.

5. Ein Schlafplatz zum Träumen

Um ungestört und entspannt zu schlafen, sollte das Schlafzimmer der ruhigste Ort der Wohnung sein. Je weniger Möbel, Kleider, Bücher und sonstige Gegenstände des täglichen Lebens den Raum belasten, desto besser. Und schon gar nicht sollte in diesem Raum der Intimität und des Rückzugs an Arbeit oder Haushaltspflichten erinnert werden. Daher: Schreibtisch raus und Bügelwäsche erst recht. Um Dachschräge oder Balken zu entschärfen, helfen duftige Tücher über dem Bett.



6. Fehlbereiche des Bagua ausgleichen

Das Energieraster des Bagua zeigt symbolisch, ob bestimmte Lebensbereiche besonders ausgeprägt oder geschwächt veranlagt sind. Analysieren Sie zunächst die gesamte Wohnung. Passen die Hinweise zu Ihrer tatsächlichen Situation? Sorgen Sie nun mit Spiegeln, Bildern, Pflanzen, Regenbogenkristallen oder Licht für eine gezielte Belebung der identifizierten Schwachstellen.

7. Störungen beseitigen

Glühbirne kaputt, Garderobenschrank heruntergefallen, Wasserhahn tropft und Eingangstür quietscht? Kleine, sich täglich wiederholende Störungen kosten viel Nerven. Außerdem zeigen sie Störungen im Energiefluss der Wohnräume an. Also besser gleich reparieren, um die Energie schnell wieder ins Fließen zu bringen.



Ratgeber
Feng Shui

8. Schönheit & Ästhetik – Wohnen mit allen Sinnen

Arbeit und Geldverdienen ist nicht alles. Um Selbstentfaltung, persönliche Entwicklung und Lebensgenuss zu fördern, sollten auch die eigenen vier Wände diesen hohen Qualitätsanspruch widerspiegeln. Achten Sie daher schon beim Einrichten auf Schönheit, Ästhetik und Harmonie. Wenn Sie sich mit allen Sinnen so richtig wohl fühlen, werden Sie genau diese Qualität auch leichter in Ihr „übriges“ Leben einladen.



9. Pflanzen, Licht, Farben, Accessoires richtig einsetzen

„Weniger ist mehr“ besagt ein wichtiger Grundsatz des Feng Shui. Jede Veränderung braucht Zeit und Raum, um wirken zu können. Meist reicht eine einzige, oft kleine Maßnahme, um die Energien wieder ins Fließen zu bringen!

Besonders wichtig sind inspirierende Blickfänge – im Vorraum, Wohnzimmer, Esszimmer oder gegenüber dem Schreibtisch. Denn: Worauf Sie vor sich blicken, das entspricht im übertragenen Sinn Ihrer „Zukunft“! Und auf die kommt es doch an, oder?

Weitere Informationen zu Feng Shui: www.sator.at

Literatur: Günther Sator, Feng Shui – Leben und Wohnen in Harmonie, GU

Das Bagua

Ein äußerst hilfreiches System zur Analyse Ihrer Wohnung, Ihres Hauses, Arbeitsplatzes oder Gartens ist das so genannte „Bagua“ mit seinen acht äußeren Abschnitten und dem inneren Energiefeld „Tai Chi“. Ähnlich einem Arzt, der aus dem Röntgenbild Aufschluss über das Innere Ihres Körpers herauszulesen vermag, können auch Sie selbst mit Hilfe dieses Rasters vielfältigste Erkenntnisse über sich und Ihr Schicksal aus Ihren Grundrissen herauslesen. Da sich Ihr inneres Wesen auch in Ihrem äußeren Umfeld widerspiegelt, erhalten Sie mittels Bagua-Analyse einen interessanten Aufschluss über Ihre Stärken und Schwächen.

Neun Felder symbolisieren Ihr Schicksal

Das Bagua-Raster können Sie ganz einfach über Ihren Wohnungsplan zeichnen. Damit teilen Sie Ihren Grundriss in neun „Energiefelder“, die verschiedene Teilbereiche Ihres Lebens symbolisieren. Jede Zone steht für ein großes Thema: Karriere, Wissen, Familie, Reichtum, Ruhm, Partnerschaft, Kinder, Hilfreiche Freunde und Lebenskraft (Tai Chi).

Reichtum	Ruhm	Partnerschaft
Familie	Tai Chi	Kinder
Wissen	Karriere	Hilfreiche Freunde

So wird 's gemacht

Alles, was Sie benötigen, ist ein Plan oder eine maßstabgetreue Skizze Ihres Wohnungsgrundrisses. Darauf markieren Sie am besten mit einem Leuchtstift die genaue Außenkontur der von Ihnen bewohnten Fläche sowie den Wohnungseingang (bei einem Einfamilienhaus den Hauseingang). Dieser ist die Verbindungspforte zur Außenwelt und prägt, wie sich die Energien innerhalb Ihrer Wohnung entfalten.

Legen Sie das Bagua so an, dass die Grundlinie mit den Feldern „Wissen/Karriere/Hilfreiche Freunde“ an der Wand mit der Eingangstür liegt. Der Bagua-Raster wird dem Grundriss angepasst, kann also in jede rechteckige Form gedehnt werden.

Was das Bagua über Sie aussagt

Jedem Bereich einer Wohnung, eines Gebäudes oder Gartens wird also eine spezielle Bedeutung und Wirkung zugeordnet – so, wie jeder Körperteil eine bestimmte Aufgabe für den gesamten Organismus hat. Diese neun Bereiche finden sich in einer abgeschlossenen Wohnung ebenso wie auf jeder Etage eines Einfamilienhauses, in jedem einzelnen Zimmer, ja sogar auf dem Schreibtisch oder im Garten wieder. Optimal aus Feng-Shui-Sicht gelten regelmäßige, symmetrische Grundrisse, in denen alle Teile des Baguas vorhanden sind – unregelmäßige Grundrisse führen nämlich häufig zu „Fehlbereichen“ im Bagua.

Auch die jeweilige Belegung ist von Bedeutung. Der Zustand eines Zimmers oder einer Zimmerecke spiegelt die aktuelle Situation in Ihrer Karriere, Ihrer Partnerschaft oder Ihren Finanzen wider. Durch gezielte Maßnahmen (beispielsweise entrümpeln, gutes Licht, gesunde Pflanzen etc.) können Sie spürbaren Einfluss darauf nehmen.

Sollte zum Beispiel in Ihrer „Partnerecke“ die Schmutzwäsche stehen oder gar Ihre Kakteensammlung, dann ist dies sehr aussagekräftig. Denn jeder Gegenstand birgt eine spezielle Symbolik – je nach Umfeld und Zusammenhang.

Weitere Infos finden Sie in Günther Sator's Buch: „Feng Shui, die Kraft der Wohnung entdecken und nutzen“, GU (EUR 20,50).