



# FENG

UMSTELLEN, ANORDNEN, PLATZ SCHAFFEN, WOHLFÜHLEN

**Schaffen Sie sich mit der alten chinesischen Lehre ein harmonisches Umfeld in den eigenen vier Wänden, im Garten, auf dem Balkon oder im Büro. Aber was verbirgt sich hinter Feng Shui?**

In großen Teilen Asiens wird ohne eine Feng-Shui-Beratung weder ein Haus gebaut noch eine Wohnung oder Grundstück gekauft. Selbst große erfolgreiche asiatische Firmen wie die Bank of China, die Hong Kong Bank oder sogar Singapurs erster Premierminister Lee Kuan Yew konsultierten Feng-Shui-Berater.

Auch in Europa ist Feng Shui kein Fremdwort mehr. BMW nutzt dieses Wissen genauso wie Wella, Porsche oder Miele, um gezielt das Wohlbefinden und die Motivation der Mitarbeiter zu fördern. Phantasieland öffnete bereits im Sommer 2003 das „Ling Bao“, ein nach der Feng Shui-Lehre gebautes Hotel. Selbst das Traditionsunternehmen British Airways ließ sich von Experten beraten: Jetzt plätschert am Hauptsitz in Dublin ein Bach in der Eingangshalle, ein Olivenhain lädt zu kreativem Denken ein, und die Mitarbeiter loben die inspirierende Energie. Auch in den USA ist der „Trend“ Feng Shui längst angekommen. Neben Pop-Diva Madonna lebt auch Multi-Millionär Donald Trump nach der Lehre vom Leben in Harmonie mit der Umgebung.

## IN ALLER KÜRZE

Wörtlich übersetzt bedeutet es „Wind und Wasser“. In unsere heutige Sprache übersetzt ist es die Kunst und das Wissen darum, wie ein Mensch in harmonischer Wechselwirkung mit seinem Umfeld leben kann. Eine zentrale Säule im Feng Shui ist die Stärkung des Qi-Flusses in den Räumen. Qi ist die Lebensenergie, die laut der chinesischen Religion Daoismus in jedem Wesen und jeder Zelle fließt und alles belebt und gestaltet. Durch einen Feng Shui-Berater kann das Qi-Level bestimmt werden. Denn das mehr oder weniger Vorhandensein von Qi in einem Raum trägt maßgeblich zur Vitalität und Leistungskraft bei. Eine hohe Konzentration von Qi kann zu positiven Ergebnissen bei Gesundheit, Harmonie und Erfolg des Menschen führen. Aus der ursprünglichen Alpha Qi Feng Shui-Schule haben sich verschiedene Schulen des Feng Shui mit unterschiedlichen Schwerpunkten abgesondert: die Kompass-, die Formen- bzw. Landschaftsschule, die Lehre der Fünf Elemente und die Lehre der Fliegenden Sterne. Bei der Kompasslehre lässt sich mittels des Luo Pan, eines Geomanten-Kompass, die Himmelsrichtung messen, die die energetische Qualität Ihres Hauses feststellt. Durch seine außergewöhnliche Form – ein Kreis in einem Quadrat – wird die Verbindung von Himmel und Erde symbolisiert. Die Formenschule optimiert

die Positionierung eines Hauses, die bei uns eher selten zum Einsatz kommt. Die Analyse der Einflüsse von neun Sternen und deren zeitliche Einflüsse in Bezug auf die Landschaft oder das Haus auf den Menschen beinhaltet die Lehre der Fliegenden Sterne. Die Lehre der Fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser kommt bei uns am häufigsten zum Einsatz in Erscheinung. Jedem Element lassen sich dabei verschiedene Materialien, Formen und Farben zuordnen. All dies bestimmt den Raum, in dem Sie sich aufhalten. Mehr zu diesem Bereich erst im weiteren Verlauf.

Das genaue Alter von Feng Shui lässt sich nicht genau definieren und so schwankt die Literatur zwischen 3000 und 7000 Jahren. Damals war diese Lehre ausschließlich dem chinesischen Kaiserhof vorbehalten. Nach der kommunistischen Revolution von Mao Zedong wurde Feng Shui gar verboten. Viele Schriften wurden zu dieser Zeit vernichtet und die Meister zur Emigration gezwungen. Das klassische Feng Shui war ein kleiner Teilbereich aus der ganzheitlichen Feng-Shui Lehre, der trotz Verbote in dem Westen kam. Hier kam es dann zu einer Vermischung von einigen traditionellen Feng Shui-Grundideen mit Vorstellungen der sogenannten „New Age“- und Esoterik-Bewegung.

# SHUI

TEXT NICOLE GIERES M.A.

## BERATUNG IST SINNVOLL

Feng Shui richtig anzuwenden, scheint für den Laien oft schwierig, da es in der Literatur oft widersprüchliche Ansätze gibt. Mit einigen Tipps und Tricks können Sie zwar auch selbst aktiv werden, aber dennoch ist es ratsam, einen ausgebildeten Feng-Shui-Berater hinzuzuziehen. Er sollte dabei nicht nur über ein fundiertes Wissen verfügen, sondern vor allem auch über Erfahrung. Nur mit einer ganzheitlichen Ausbildung erkennt, harmonisiert und steigert er gekonnt die Bewegung des Qi in der Umgebung und im Haus. Bei einer Grundstückssuche können Sie mithilfe eines Beraters, die positiven energetischen Einflüsse der Umgebung bestmöglich kanalisieren und die negativen vermeiden. So geht es bei der Analyse eines Objektes immer von Außen nach Innen vor und bezieht zunächst die Landschaft drumherum mit ein. Daraus ermittelt er die Einflüsse, die für das Wohlergehen der Bewohner genutzt werden sollten. Innerhalb des Hauses unterstützt Sie der Berater, die vorhandene energetische Struktur durch Farben, Formen, Materialien und die passende Raumnutzung optimal zu fördern und zu stabilisieren. Das Wichtigste: Feng Shui lässt sich auf jeden Einrichtungsstil anwenden.

## FENG SHUI IM BÜRO

Harmonie und Wohlbefinden wirken sich auch im Büro auf Ihre Arbeitssituation aus, motivieren und bringen mehr Leistung. Schon ein paar einfache Tricks sorgen für frischen Wind an Ihrem Arbeitsplatz: Entfernen Sie alle Bilder, die Ihnen nicht gefallen, und entscheiden Sie sich für eines, was Kreativität vermittelt. Entscheidend ist auch ein aufgeräumter Schreibtisch. Planen Sie dafür jeden Tag etwa 15 Minuten ein und schaffen Sie Ordnung. Offene Schränke, Regale, Ablageflächen und natürlich der Schreibtisch laden zum Vollstellen ein. Platzieren Sie nur das, was wichtig ist! Die Devise „Überflüssiges raus“ gilt auch für das Mobiliar. So schaffen Sie sich einen neuen Freiraum. Wenn Türen und Durchgänge offen und frei sind, kann das Qi ungehindert durch alle Räume fließen. Auch der Standort bzw. die Ausrichtung des Schreibtisches ist entscheidend. Eine freie Sicht nach vorne sowie auf Tür und Fenster, verbunden mit einer geschlossenen Wand im Rücken, stärkt das Sicherheitsgefühl. Bevorzugen Sie runde und natürlich geschwungene Formen bei der Möbelauswahl! Lange, scharfe oder hervorstechende Kanten wirken wie eine „Qi-Autobahn“. An einem Schreibtisch z.B. in Nierenform fließt das Qi langsam und harmonisch. Das gleiche gilt übrigens auch in den eigenen vier Wänden. Mit angenehmem Licht, frischer Luft und

➤ „kräftigen“ Pflanzen – keine verwelkten Überbleibsel – investieren Sie nachhaltig in Ihr persönliches Arbeitsklima.

### ... ZU HAUSE

Selbstverständlich gilt auch in den eigenen vier Wänden in erster Linie: Unordnung vermeiden! Herumliegende Sachen stören den Fluss der Lebensenergie und verursachen ein Gefühl von Unruhe. Alles in die Schränke und somit aus Ihrem Blickfeld zu räumen, zählt natürlich nicht. Schon die Kelten und Germanen vollzogen Reinigungsrituale und stimmten ihr Leben auf die Elemente und Jahreszeiten ab. Eine Verstärkung Ihrer inneren Balance erreichen Sie auch u.a. durch Symmetrie in Form von zwei identischen Lampen. Auch ein Spiegel wird oft als Feng Shui-Hilfsmittel eingesetzt und kann etwa Licht einfangen, wo keines ist. Darüber hinaus reflektiert er den Qi-Fluss nicht nur, sondern verstärkt ihn auch. Wichtig: Spiegel nicht direkt gegenüber von Türen oder Fenstern platzieren; so würden Sie das Qi in gerader Linie zurückwerfen. Die verschiedenen Lebensbereiche wie Essen, Schlafen, Arbeit und Entspannung sollten deutlich voneinander getrennt werden. So hat im Wohn- oder Schlafzimmer ein Schreibtisch beispielsweise nichts verloren. Schaffen Sie mit dem Bodenbelag, der sich über mehrere Räume fortsetzt, ein Gefühl von Weiträumigkeit. Auch Pflanzen gelten im Feng Shui als wahre „Alleskönner“. Sie gleichen Energiedefizite aus und beleben Räume mit positiver Energie. Vermeiden Sie die allseits beliebte Yucca-Palme. Sie besitzt durch ihre spitzen Blätter eine fast aggressive Energieausstrahlung und stört so die Harmonie im Raum. Schenken Sie den Pflanzen immer Ihre volle Aufmerksamkeit. Denn ein Grundgedanke von Feng Shui besagt, dass man den Dingen, die man sich ins Leben holt, ein Versprechen gibt. So erhält die Pflanze von Ihnen das Versprechen, gut gepflegt zu werden, oder aber Joggingschuhe dagegen, dass man sie auch benutzt. Unberührte und ungepflegte Gegenstände strahlen eine kontraproduktive negative Energie aus.



Weitere Energiekiller sind stickige Luft, Schmutz, unbequeme Möbel, schlechte Gerüche und disharmonische Farben. Wie zuvor schon erwähnt, lässt sich gerade in Bezug auf die Farben die Lehre der Fünf Elemente anwenden. Man geht im Feng Shui davon aus, dass alle der Fünf Elemente miteinander in Verbindung stehen, um einen optimalen Energiefluss zu garantieren, da sie sich gegenseitig kontrollieren oder nähren. Das Element „Holz“ strahlt Leben, Gesundheit und Wachstum aus. Betonen lässt sich dieses Element durch die Farbe Grün und das Material Holz. Das „Feuer“-Element wird durch die Farben Rot oder Orange repräsentiert und unterstützt u.a. Ihre Kreativität. Das Element „Erde“ sendet Ruhe und Kraft aus. Warme Gelb- und Brauntöne können beispielsweise im Ess- oder Schlafzimmer, aber ebenso im Wohn- und Arbeitsbereich die Atmosphäre „erden“. In Form von einem Aquarium oder Möbeln aus Glas sowie der Farbe Blau sorgt das Element „Wasser“ für Klarheit und Ruhe. Weiße, helle Grautöne, Silber und Gold stehen für das „Metall“-Element und signalisieren Entschiedenheit und Konzentration. Farben sind somit Teil der Gesamtwirkung der Umgebung auf uns. Sie möchten ganz genau wissen, mit welchen Farben Sie gezielt die Raumenergien stärken? Feng-Shui-Berater können die Interaktion von Farben, Umgebungseinflüssen und den Hausbewohnern individuell auch für jeden Raum abstimmen.

### ... IM GARTEN

Feng Shui ist die älteste Form, einen Garten anzulegen. Während bei uns der Hausbau im Mittelpunkt steht und der Garten erst meist am Ende realisiert und gestaltet wird, handhaben die Chinesen dies genau umgekehrt. Durch eine gezielte Gartengestaltung lässt sich ein positiver Energiefluss gewinnen. Gerade die Farben der Blumen und Pflanzen spielen dabei eine zentrale Rolle, um das Feng Shui Ihres aufgeräumten(!) Gartens zu perfektionieren und so das Qi ins Haus zu leiten. Pflanzte man beispielsweise in einem Garten viele Blumen mit

starken Yang-Farben wie Rot, Gelb und Orange, sollte man nach dem Ying und Yang-Prinzip mit Yin-Farben wie Weiß und Blau wieder einen Gegenpol schaffen. Weiß sollte nie dominieren. Ähnlich verhält es sich auch mit Gartenmöbeln. Harte Yang-Hölzer wie die Eiche verlangen eine Kombination mit weichen Ying-Hölzern wie z.B. Rattan. Als besonders glücksbringende Pflanzen gelten Chrysanthemem, Bambus, Pflaumen- und Orangenbäume. Vetrocknete Exemplare erzeugen genauso wie im Haus negative Energie und sind umgehend zu entfernen. Die Farben sollten jedoch zusätzlich auch noch mit der Lehre der Fünf Elemente abgestimmt werden. Neben diesen und einer natürlichen Gestaltung gehört Abwechslung in einen Feng Shui-Garten. So fordern freie Flächen bepflanzte Beete an ihrer Seite, auch Wasser und Steine bilden ein gutes Team.

Obwohl man Feng Shui sozusagen nicht wirklich sieht, spürt man dennoch dessen Wirkung unmittelbar – und das nicht nur kurzfristig, sondern nachhaltig. <



### TOP-BUCHTIPP:

#### FENG SHUI IM BÜRO

Lernen Sie in diesem Buch, wie Sie die uralten Erfolgsprinzipien auf Ihre eigene Situation anwenden können, und das in nur 30 Minuten. Helga Vesper und Christian Zielke, 30 Minuten für Feng Shui am Arbeitsplatz, 80 Seiten, 6,50 Euro, ISBN: 9783897498143