Positive Energie im Eigenheim

So richtest du dein Zuhause nach Feng Shui ein



Damit die Yang-Energie im Wohnzimmer dominieren kann, eignen sich hier kräftige Farben. Sitze zudem mit dem Rücken zur Wand.

SARAH RIBERZANI

Blick

Bei Feng Shui handelt es sich um eine alte Energielehre aus China. Diese geht davon aus, dass alles, was uns umgibt, auch Auswirkungen auf uns hat. «Feng Shui ist die Kunst und Wissenschaft, mit seiner Umgebung in Harmonie zu leben und möglichst viele gute Energien aufzunehmen», erklärt Gudrun Meier-Lange, Dipl. Feng-Shui-Beraterin und Präsidentin des Feng Shui Verbandes Schweiz.

Die Grundlagen von Feng Shui

Die Einrichtungslehre ist mehr als 3000 Jahre alt. Feng Shui befasst sich mit dem Menschen und seinem Umfeld, wo die Lehre versucht, positive Kräfte zu stärken und negative Ströme zu meiden. Ziel ist es, eine Harmonie herzustellen, wobei Harmonie für Gesundheit, Wohlbefinden, beruflichen Erfolg, persönliches Glück und spirituelles Wachstum steht.

Jeder Mensch lebt an einem anderen Ort und unter anderen Begebenheiten. Je nachdem, ob jemand im Tal oder in den Bergen, am Meer oder in der Stadt wohnt, muss sich der Mensch an diese Umstände anpassen. Feng Shui beschäftigt sich dabei mit der Natur und der Umwelt und wie sich diese auf den Menschen und sein Verhalten auswirkt.

Bei der Auswahl und Gestaltung eines Umfelds ist es immer wichtig, dass stets ein harmonisches Gleichgewicht der fünf Elemente und der Yin- sowie Yang-Energien angestrebt wird. Die fünf Elemente bilden dabei einen Grundpfeiler der Feng-Shui-Lehre, hierbei handelt es sich um Erde, Wasser, Feuer, Holz und Metall. Befinden sich diese und das Yin und Yang im Gleichgewicht, führt das zu einem leichteren und besseren Leben im Einklang mit der Natur. Wichtig ist ausserdem, dass die Lebensenergie Chi ungehindert durch die Lebensräume fliessen kann. Werden Farben, Formen und Materialien an der richtigen Stelle platziert, kann das den Fluss der Lebensenergie Chi anregen.

Was muss man immer beachten?

Mit den richtigen Massnahmen kannst du dein Zuhause dementsprechend in einen Kraftort verwandeln. Damit eine positive Atmosphäre entsteht, müssen die Wohnräume verschieden gestaltet werden. Besonders wichtig sind der Esstisch, das Arbeits- und Schlafzimmer. Hier sollte die grösste Energie fliessen.



Ein grosser stabiler Tisch und Stühle mit hohen Rückenlehnen sind im Esszimmer angebracht.

Qi, Yin und Yang

Im Feng Shui spielt das Qi eine wichtige Rolle. Sie ist die treibende Lebensenergie, die durch den Körper des Menschen und unsere ganze Umgebung strömt.

Eine weitere Grundlage ist das Konzept von Yin und Yang. Das sind beides Pole, zwischen denen sich das Qi bewegt. Konkret unterscheidet man zwischen Yin- und Yang-Räumen. Bei Yin handelt es sich um die ruhige, passive Energie. «Im Schlafzimmer sollte Yin-Energie überwiegen, da man dort schlafen und runterfahren möchte», erläutert Meier-Lange. Yang ist wiederum die kräftige, aktive Energie. «Im Wohn- und Esszimmer sollte diese Energie eher lebendig sein», ergänzt die Expertin.

Schlafzimmer

Weiche Materialien, wie Vorhänge, Zierkissen und Teppiche erhöhen den Wohlfühleffekt im Schlafzimmer. Mit dem Einsatz von sanften, ruhigen Farben kannst du zudem eine angenehme Atmosphäre schaffen. «Blau-, Grün-, violett- und warme Erdtöne eignen sich in diesem Bereich gut», weiss Meier-Lange. Da diese Farben die Yin-Energie widerspiegeln, sorgen sie für ein ruhiges Ambiente. Laut der Expertin solltest du das Schlafzimmer zudem eher sparsam möblieren und das Bett mit dem Kopf an die Wand stellen. «Vermeide nach Möglichkeit auch Fernseher, elektrische Geräte und grössere Gegenstände über dem Kopf», führt Meier-Lange an.



Weiche Materialien, wie Vorhänge, Zierkissen und Teppiche erhöhen den Wohlfühleffekt im Schlafzimmer.



Beim Feng-Shui lautet die goldene Regel: Weniger ist mehr.

Wohnzimmer

Das Wohnzimmer ist ein geselliger, lebhafter Raum. Hier sollte Harmonie und Aktivität vorhanden sein. «Damit die Yang-Energie im Wohnzimmer dominieren kann, eignen sich hier kräftige Farben. So wird für eine lebendige Atmosphäre gesorgt», weiss Meier-Lange. Sitze zudem mit dem Rücken zur Wand. Ist dies nicht möglich, solltest du auf Sofa und Sessel mit hoher Rückenlehne achten.

Esszimmer

Ein sehr wichtiger Ort ist der Esstisch, der zur Nahrungsaufnahme und Kommunikation dient. Hier steht die Entspannung und Verdauung im Vordergrund. «Ein grosser stabiler Tisch und Stühle mit hohen Rückenlehnen sind hier angebracht. Das Zimmer darf hell und eher in gedämpften Farben gehalten werden», so Meier-Lange.

Arbeitszimmer

Im Büro geht es darum, Konzentration und Kreativität zu fördern. Wenn du dein Arbeitszimmer nach Feng Shui einrichten möchtest, musst du darauf achten, was gegenüber von deinem Schreibtisch liegt. «Vermeide Stapel von Papieren auf deinem Schreibtisch. Das Unterbewusstsein meldet dir somit, dass du all dies noch erledigen musst», erklärt die Expertin.

Sorge für ein positives Gegenüber, zum Beispiel ein Bild oder Objekt mit Tiefe und Ausblick. So schaffst du dir eine virtuelle Weite und können Ihr Unterbewusstsein entsprechend programmieren. Laut Meier-Lange solltest du aber auf Urlaubsfotos verzichten. «Die Perspektive ist zwar schön, aber die falsche im Büro», so die Expertin. Idealerweise ist der Schreibtisch so positioniert, dass du mit dem Rücken zur Wand sitzt und zur Tür blickst.

Allgemeines

Laut der Feng-Shui-Expertin ist es wichtig, den ganzen Wohnbereich möglichst ordentlich zu halten. So kann die Lebensenergie besser fliessen. Dies gilt vor allem für den Eingangsbereich, wie Meier-Lange erklärt: «Die Energie gelangt durch die Eingangstür in den Wohnbereich. Wenn bereits beim Eingang ein Berg von Schuhen steht, ist dies ein schlechtes Zeichen.»

Zudem sollten in deinem Zuhause spitzige Formen vermieden werden. «Das gilt auch für spitzige Pflanzen wie etwa die Yucca-Palme. Diese gehören nicht in den Innenraum», so die Expertin. Im Innenbereich seien weiche und runde Pflanzen sinnvoll. Somit entsteht eine vitale Energie. Runde, geschwungene Formen lassen das Qi allgemein gut fliessen.

Feng-Shui für Anfänger: die wichtigsten Regeln

- Ordnung und wenige, ausgewählte Accessoires bilden den Grundsatz bei Feng Shui.
- Passt eure Ihre Dekoration den Jahreszeiten an, dann nutzen sie die heilsamen Kräfte der Natur. Blumen, Blätter, Hölzer, Steine, Muscheln oder eine Schale Wasser können hier besonders helfen.
- Der Fluss des Chi wird unterstützt, wenn sich Pflanzen auf der Fensterbank befinden. Pflanzen auf dem Boden verlangsamen dagegen den Fluss.
- Licht ist grundsätzlich etwas Gutes: Werden Räume voll ausgeleuchtet, so hat das einen positiven Einfluss auf das Chi.
- Gläser, Spiegel und glänzende Oberflächen helfen, das Chi zum Fliessen zu bringen.
- Im Schlafzimmer sollten Spiegel jedoch vermieden werden, denn dieser könnte für Ablenkung sorgen. Dasselbe gilt für Elektrogeräte.
- Das Bett sollte im Schlafzimmer mit dem Kopfteil an einer Wand, aber nicht zwischen Fenster und Tür stehen. Wenn das nicht geht, kann ein Windspiel das Chi wieder zum Fliessen bringen.
- Wer sich gut konzentrieren können will, der sollte den Schreibtisch so platzieren, dass man nicht mit dem Rücken zur Tür sitzt. Auch sollte man nicht direkt aus dem Fenster schauen. Das Sofa sollte ebenso auf diese Weise platziert werden.