



**Elisabeth Walter**  
Dipl. FengShuiBeraterin  
Linzerstraße 211  
1140 Wien

Fotos: Shutterstock, privat

# Die Kraft des Lebensraums

Feng-Shui ist die Kunst vom Leben in Harmonie mit der Umgebung. In China setzen die Menschen bereits seit Jahrhunderten auf diese Wissenschaft, aber auch bei uns liegt Feng-Shui im Trend. Immer öfter wird auf die asiatischen Erkenntnisse zurückgegriffen.

**D**ie Lehre des Feng-Shui ist die Summe der Gesetzmäßigkeiten der Natur, die über einen sehr langen Zeitraum beobachtet und aufgezeichnet wurden und anschließend auf den Wohnraum übertragen werden. Feng-Shui unterstützt den Menschen von außen, das heißt innerhalb seines Lebensraums, denn alles, womit wir uns umgeben, hat eine Wirkung auf uns. Das Wissen über diese Wirkungen gilt es einzusetzen, um für den Menschen den Lebensraum harmonisch zu gestalten.

## Die Grundlagen des Feng-Shui

### Die fünf Elemente

■ Die Grundlage im Feng-Shui sind die fünf Elemente, die miteinander in einer Wechselwirkung stehen, wie sie auf den Menschen wirken und wie man sie als Abhilfe oder Unterstützung einsetzen kann. Alle fünf Elemente haben ihre speziellen Energien, Eigenschaften und Verhaltens-

weisen. Im Allgemeinen gilt, dass in jedem Zimmer alle fünf Elemente vertreten sind. Das kann in Form von Farbe, Material oder Symbol sein.

### Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall

Jedes einzelne Element steht für eine Himmelsrichtung, eine Farbe, ein Organ, einen Lebensbereich.

- Wasser steht für Norden, Blau, Blase, Niere, Karriere; Symbol: wellig
- Holz steht für Osten und Südosten, Grün, Leber, Galle, Familie, Gesundheit, Reichtum; Symbol: hochstrebend
- Feuer steht für Süden, Rot, Herz, Ruhm, Anerkennung; Symbol: spitz
- Erde steht für Südwesten, Nordosten, Gelb, Orange, Braun Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, Partnerschaft, Wissen; Symbol: quadratisch
- Metall steht für Westen, Nordwesten, Weiß, Gold, Silber, Dickdarm, Kinder, Kreativität, hilfreiche Freunde, Symbol: rund

## Das Qi

ist die Energie, die in einem Raum ist. Qi kann zu viel, zu wenig, blockiert oder zu schnell sein.

■ Zu viel an Qi zeigt sich durch extrem helle Wohnräume – was den Menschen unruhig, nervös, hektisch macht.

■ Zu wenig Qi zeigt sich in sehr dunklen Räumen – das kann beim Menschen Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, im schlimmsten Fall zur Depression führen.

■ Blockiertes Qi zeigt sich durch ungünstige Anordnung der Möbel oder zu angeräumte Wohnungen – für den Menschen bedeutet das, dass er in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist und dadurch seine Potenziale nicht leben kann.

■ Zu schnelles Qi kann man bei sehr langen Gängen erkennen, wo von einem Ende zum anderen die Energie durchsaust. Auch wenn Fenster und Tür genau gegenüberliegen, ist hier die Energie zu schnell – noch dazu kann der Rest des Raums nicht ausreichend mit Energie versorgt werden.

■ Sitzt ein Mensch genau innerhalb so eines Fenster-Tür-Durchzugs, leidet die Konzentrationsfähigkeit sehr stark.

## Yin und Yang

■ Bei der Yin und Yang-Betrachtung geht es darum, die Gegensätze in Balance zu bringen, zum Beispiel bei Hell und Dunkel – in einer Wohnung sollte es nicht zu hell und nicht zu dunkel sein oder eine bestimmte Farbe sollte nicht überwiegen. Bei den Möbeln sollte man darauf achten, dass nicht zu viele alte Möbel (Erbstücke) in der Wohnung sind.

Auch hier ist es günstig, alte und neue Möbel in Ausgleich zu bringen. Dasselbe gilt für Pflanzen.

## Ausmisten

■ Ein anderer wichtiger Aspekt: Wo die Energie stagniert, sind überfüllte Kleiderkästen, Vorratsschränke und Abstellräume. Oder überhaupt in Wohnungen, wo Sachen drin sind, mit denen man mindestens zwei Wohnungen einrichten kann. Meine Empfehlung ist, die Kleiderkästen einmal pro Jahr auf alte Sachen zu durchkämmen und alles, was älter als zwei Jahre, ist zu entsorgen. Das Gleiche gilt für Abstellräume, Schuhkästen usw.

Hier gilt der Grundsatz: Ein Lebensraum muss atmen und sich an die laufenden Veränderungen des Lebens anpassen können. Das geht aber nur, wenn die Energie frei fließen kann.

Sollte dies der Fall sein, kann sich die Person nicht frei entwickeln, es können sich die verschiedensten Krankheiten einstellen – je nachdem, in welchem Bereich der Wohnung sich die Energie staut.

## Besonders beachten: Eingangs-, Schlaf- und Arbeitsbereich

■ Eingang: Der Eingang sollte geräumig und offen sein. Ist das nicht möglich, dann sollten auf keinen Fall Sachen wie Schuhe, Schachteln, Garderobe (nur so viel, wie man täglich braucht) herumstehen.

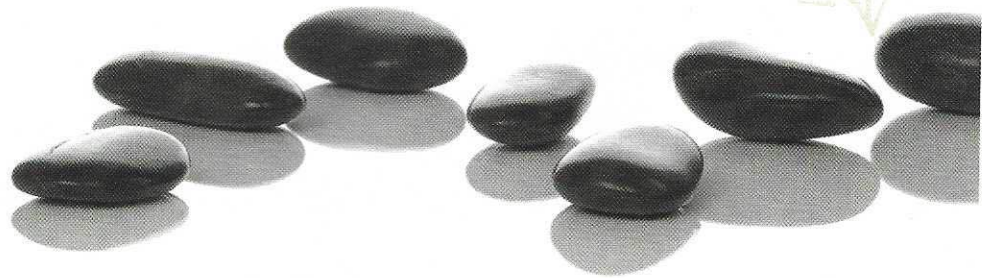
Sehr vorteilhaft ist auch eine gute Beleuchtung (Tageslichtcharakter). Bei der Eingangstür selbst ist es gut, wenn man sie sehr freundlich und der Jahreszeit entsprechend gestaltet.

■ Schlafbereich: Für das Schlafzimmer gilt, ganz wichtig, der Fenster-Tür-Durchzug, das heißt, liegt das Bett genau zwischen der Tür und einem Fenster, sollte man das Bett unbedingt verschieben. Ist das nicht möglich, kann man etwa mit einem Paravent oder Pflanzen eine Maß-

nahme setzen. Spiegel im Schlafzimmer sind nicht vorteilhaft. Das Beste ist, den Spiegel rauszunehmen – wenn das nicht möglich ist, dann zumindest über Nacht mit einem Tuch abhängen. Die Farben im Schlafzimmer sollten sehr ruhige Pastelltöne sein, die kräftigen Farben sind zu aktiv und stören die Schlafruhe.

■ Arbeitsbereich: Hier ist besonders wichtig, dass der Rücken zu einer Wand zeigt. Am idealsten ist, wenn der Blick zur Tür und zum Fenster gerichtet werden kann.

Der Arbeitsplatz sollte Klarheit darstellen, das heißt kein übervoller Tisch, wo sich die Papiere schon in beträchtliche Höhe stapeln – so ein Arbeitsplatz würde ein konzentriertes und ruhiges Arbeiten verhindern. •



## Gute Tipps

### Licht

Gut sind stimmungsmäßig variierbare Lichtquellen. Denn hier kann man je nach Stimmung die richtige Raumatmosphäre schaffen – eine kuschelig-intime oder eine arbeitsame, klare Stimmung.

Für die wichtigen Bereiche wie Schlafzimmer, Arbeitszimmer, Eingang ist die gute alte Glühbirne zu empfehlen, weil sie am wenigsten Elektromog abgibt.

### Farben

Sie können den Räumen neuen Schwung und damit neue energetische Schwingungen reinbringen. Auch hier ist zu beachten, ob man eine aktive oder eine eher passive Farbe nimmt. Das heißt, in welchem Bereich der Wohnung befindet man sich? Für Schlafzimmer sind eher ruhige Farben geeignet, im Arbeitszimmer sind aktive Farben wieder gut.

Die Farbwahl gilt nicht nur für die Wände, sondern auch für Möbel, Vorhänge, Teppiche usw.

### Pflanzen

Schöne Energieträger sind natürlich Blumen und Pflanzen. Beachten sollte man jedoch auf jeden Fall, dass nur frische gesunde Pflanzen genommen werden, denn verwelkte Blumen oder Pflanzen können keine gesunde gute Energie anziehen.

### Bilder

Bilder haben eine eigene, ganz spezifische Ausstrahlung. Nicht nur die Motivschwingung, sondern auch die Energie des Künstlers spielt eine Rolle. Bilder mit aufbauenden fröhlichen Motiven sind zu bevorzugen.

### Spiegel

Spiegel öffnen Räume – vergrößern enge Räume optisch  
Spiegel sorgen für Übersicht und Kontrolle – Sitz mit dem Rücken zur Tür  
Spiegel schützen – vor Sha-Qi, besonders gut konvexe (bauchige) Spiegel  
Spiegel versiegeln – im Bad/WC, um das Abfließen des Qi zu vermeiden  
Spiegel ziehen an – z. B. attraktive Außenwelt reinspiegeln; auch Konkavspiegel  
Spiegel lenken  
Spiegel verdoppeln

Die Spiegel sind also sehr vielfältig einsetzbar. Darum ist es ganz besonders wichtig, sich vorher bewusst zu sein, wofür man den Spiegel einsetzen möchte.

Ein Spiegel kann einen Raum optisch vergrößern, aber er reflektiert auch – wenn er z. B. gegenüber dem Eingang hängt, reflektiert er das Qi gleich wieder hinaus, und neues Qi kann gar nicht in die Wohnung gelangen.