

Feng Shui

*die alte chinesische Lehre von der Gestaltung harmonischer Räume
- von der Anlage ganzer Städte über den Bau von kleinen und großen Häusern
bis hin zur Inneneinrichtung einzelner Zimmer -
erfolgreich im Westen und im Osten*

Gesundheit, Vitalität, Lebensfreude, Selbstsicherheit, Erfolg, Glück - es gibt kaum ein Thema, das nicht irgendwie mit Feng Shui verknüpft wäre - und das Beste daran: jeder Mensch hat es selbst in der Hand, die eigene Umgebung zum eigenen Besten zu verändern

Feng Shui - bekannt seit Jahrtausenden - heute aktueller denn je

Feng Shui wurde vor Tausenden von Jahren in China entwickelt. Wörtlich übersetzt heisst es: Wind und Wasser. Es geht also zunächst um Urkräfte der Natur, die das Leben der Menschen von jeher maßgeblich beeinflusst haben - und es geht darum, sich diese Kräfte nutzbar zu machen. Sehr im Gegensatz zu heute weit verbreiteten Ansichten entspricht es jedoch der chinesischen Philosophie „mit dem Wasser zu fließen“. Ziel eines guten Feng Shui ist es daher, die Kräfte der Natur, die sich in einer Landschaft genauso zeigen wie in dem Charakter eines Menschen, diese Kräfte ihrem Wesen nach zu erkennen und dann gezielt so zu lenken und einzusetzen, dass die unter den gegebenen Bedingungen bestmögliche Wirkung entsteht, dass mit dem geringst möglichen Aufwand der größtmögliche Erfolg erzielt wird.

Welcher Mittel bedient sich dabei das Feng Shui? Die alten Meister (und natürlich auch ihre heutigen Schüler) haben seit jeher untersucht, welchen Einfluss z.B. Formen, Farben und Strukturen auf uns Menschen haben. Sie wussten schon lange vor Einstein, dass Energie und Materie nicht grundverschiedene Dinge sind, dass jeder Gegenstand im Raum durch seine Farbe, seine Form und seine Platzierung eine Wirkung entfaltet, auch wenn diese „nicht mit Händen zu greifen“ ist. Es macht eben einen Unterschied, ob Sie einen farbenfrohen Blumenstrauß auf den Tisch stellen oder das Foto hungernder Menschen vor einer Ruine. Und es macht einen Unterschied, ob dieser Tisch in der Mitte des Zimmers steht oder in einer Ecke. Ja, es ist sogar von großer Bedeutung, in welcher der Ecken er steht, und ob er rund oder eckig ist, aus Holz oder aus Metall, etc. etc.

Die Bedeutung all dieser Dinge haben die Meister des Feng Shui abgeleitet aus einer genauen Beobachtung der Natur und aus den über viele viele Generationen gesammelten Erfahrungen mit der praktischen Umsetzung in Wohnungen, Häusern, Städten. Dabei ist nicht unwichtig zu wissen, dass es gerade die Mächtigen im Reich waren, angefangen beim Kaiser selbst, die die Kunst des Feng Shui eingesetzt und immer weiter verfeinert haben. Erst heutzutage wird Feng Shui zu einem Allgemeingut, das allen Menschen ein harmonischeres, gesünderes und erfolgreicher Leben ermöglichen kann. Und da Feng Shui auf allgemein gültigen kosmischen Prinzipien beruht, wird es nun überall auf der Erde eingesetzt und stellt seinen Nutzen überall unter Beweis.

Die hiermit beginnende Serie von Artikeln möchte Ihnen eine Vielzahl von Prinzipien und Anwendungsmöglichkeiten der faszinierenden Lehre des „Feng Shui“ nahe bringen. Es liegt in der Natur der Sache, dass dabei kein Thema wirklich ausdiskutiert werden kann. Autor und Verlag hoffen aber, dass Ihr Interesse und Ihre Neugierde geweckt werden, was alles zu einem Wohlbefinden in Ihren alten oder neuen Häusern, Wohnungen, Büros beiträgt, an das Sie vielleicht bisher noch nie gedacht haben. Wenn Sie dann dieser Spur weiter folgen möchten, finden Sie eine große Anzahl von Büchern auf dem Markt, die Ihnen helfen können, selbst mit Feng Shui zu experimentieren. Wenn Sie dabei an Grenzen stoßen, weil auch Bücher nur Standards erklären und nie die real vorhandene Komplexität abbilden können, dann wollen Sie vielleicht den Autor dieser Serie (oder andere Spezialisten) für eine individuelle Beratung engagieren. Aber auch, wenn Sie nur anfangen,

achtsamer mit sich selbst und mit Ihrer Umgebung umzugehen, dann sind Sie im Sinne des Feng Shui schon „auf dem richtigen Weg“. Autor und Verlag wünschen Ihnen viel Freude und viel Erfolg dabei.

Was darf es sein - ein Haus aus Holz oder ein Haus aus Stein?

Wenn Sie vor der Überlegung stehen, ein eigenes Haus zu bauen, dann haben Sie sich wahrscheinlich auch schon gefragt, aus welchem Material Ihr Haus gebaut sein soll. Oder diese Frage hat Sie überhaupt nicht interessiert, denn die Wahl des Anbieters, der Preis und vielleicht noch die späteren Möglichkeiten zum Aus- und Umbau standen im Vordergrund. Und wenn Sie nicht selber bauen sondern ein schon existierendes Haus bewohnen, dann haben Sie sich diese Frage vermutlich noch gar nie überlegt. Dafür wundern Sie sich aber unter Umständen, warum Sie so wenig inneren Antrieb haben, oder warum die Kinder hyperaktiv sind.

Natürlich kann es für diese Befindlichkeit tausend Gründe geben. Ein ganz wesentlicher Grund aus Sicht des Feng Shui ist aber, welche primäre Energie das Haus ausstrahlt, in dem Sie schlafen und einen guten Teil Ihrer Zeit verbringen - und diese Energie basiert zu einem großen Teil auf dem Baumaterial. Wenn sich dann die Energie des Materials auch noch in der Form des Hauses wiederholt, dann ist die Wirkung umso stärker. In unserem Fall wäre das zum einen ein schlankes und im Vergleich zur Grundfläche hohes Haus aus Holz, zum anderen ein breites und niedriges Haus aus Stein (aber Achtung: jetzt quasi „zum Ausgleich“ ein breites Haus aus Holz zu bauen, wäre in gewisser Weise noch problematischer, denn dann gäbe es einen „Konflikt der Elemente“: mehr dazu im nächsten Artikel).

Damit ist das Stichwort gefallen, dem wir uns im weiteren Verlauf dieses Artikels und auch noch des nächsten widmen werden, nämlich „die fünf Elemente“: Holz - Feuer - Erde - Metall - Wasser. Sie bilden die Basis für das Verständnis ganz vieler Aspekte des Feng Shui. In unserem Beispiel steht das Haus aus Holz natürlich für das Element „Holz“, und das Haus aus Stein steht für das Element „Erde“.

Die fünf Elemente - Basis für das Verständnis der Wirkung von Farben und Formen

In der europäischen Tradition wird oft von den „vier Elementen“ gesprochen: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Sie können mit den chinesischen Elementen nicht ohne weiteres verglichen werden, zumal das „richtigere“ Wort bei den Chinesen wäre von „Wandlungsphasen“ zu reden. Darin kommt wieder der dynamische Aspekt der chinesischen Lebenshaltung zum Ausdruck: nichts ist starr, alles unterliegt einer stetigen Wandlung und alles trägt den Keim des Gegenteils in sich. Dies ist besonders im Feng Shui ganz wichtig sich zu merken, denn wenn Sie sich mehr damit beschäftigen, werden Sie ganz schnell merken, was alles in Ihrem Haus und in Ihrer Wohnung „falsch“ ist. Irrtum, sagt der gute Feng Shui Berater, denn wenn es jetzt „schlechter“ ist als „normal“, dann hat es eine gute Chance zukünftig „besser“ zu sein - und Sie selber können das bewirken, und obendrein noch ganz viel dabei lernen, um in der Zukunft von vornherein etwas „Gutes“ zu realisieren.

Mit der Bezeichnung „Wandlungsphasen“ soll zum Ausdruck gebracht werden, dass auch die fünf Elemente sich gegenseitig beeinflussen, sich sogar quasi zyklisch „erzeugen“, sich aber auch kontrollieren und zerstören können. Davon wird im nächsten Artikel noch mehr die Rede sein. Für dieses Mal wollen wir abschließend Holz und Erde ein bisschen besser verstehen lernen. Dies ist wichtig, denn nach chinesischer Auffassung zeigen sich die Elemente nicht nur in Formen oder Materialien sondern auch im Charakter der Menschen.

Ein ausgeglichener Mensch hat einen guten Einklang aller Elemente in sich verwirklicht, bei einem kranken Menschen hat entweder ein Element Überhand genommen oder ein anderes ist quasi nicht existent. Wenn wir dies hinreichend differenziert betrachten und etwa über Akupunktur adäquat behandeln, dann kann der kranke Mensch wieder in einen energetisch ausgeglichenen Zustand ge-

bracht werden - und die Symptome der Krankheit werden in der Regel verschwinden. In ähnlicher Weise wie eine direkte Akupunktur wirkt aber auch die Umgebung, in der sich der Mensch täglich aufhält: bestimmte Elemente werden unterstützt oder geschwächt - und wenn sich dieser Effekt mit der Veranlagung des Menschen verstärkt, dann wird jede Therapie nur begrenzten Erfolg haben, solange nicht auch die Umgebung verändert wird.

Dieser Artikel und die ganze Serie können neben einer Einführung in Feng Shui nicht auch noch die ganze Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) abhandeln. Wegen der engen Verwandtschaft der beiden Felder wird die TCM aber immer wieder gestreift werden. So lernen Sie zumindest ansatzweise zu verstehen, warum es beispielsweise den meisten Menschen eben nicht egal sein sollte, ob sie in einem Haus aus Stein oder aus Holz wohnen.

Das dynamische Holz und die ruhige Erde

Das Element „Holz“ entspricht dem Frühling. Es symbolisiert die Kraft der jungen Triebe, die voller Dynamik und mit enormer Willenskraft nach oben streben. So wie der Löwenzahn sogar Asphalt durchstoßen kann, so ist die Kraft des Holzes kaum zu bändigen. In der chinesischen Medizin entspricht dies vor allem der Gallenblase (die etwas abgemilderte Kraft des Holzes entspricht der Leber, allem Lebendigen schlechthin). Wenn jemand „die Galle überläuft“ und er total cholerisch/hysterisch reagiert, dann ist es eine Überreaktion des Holzes in diesem Menschen. Wenn jemand überhaupt keine Entscheidungen treffen kann, dann fehlt diese Kraft. Zudem hat Holz viel damit zu tun, ob jemand kreativ ist und Mut zu Neuem hat.

Sie können nun sicher selbst sehen, ob in Ihrem Charakter eher viel oder eher wenig Holz vorhanden ist, sei es generell oder in Ihrer ganz aktuellen Lebensphase. Und nun analysieren Sie Ihre Umgebung: Gegenstände, die Holz repräsentieren, gehören beispielsweise als Pflanzen unmittelbar zum Holz oder sind (erkennbar) aus Holz gefertigt, sie sind schlank und hoch (z.B. ein schmales Regal), haben die Farbe grün (z.B. Vorhänge) oder drücken symbolisch diese expansive Kraft des Holzes aus, die sich in alle Richtungen ausdehnt. Das Foto von New York zeigt sehr markant, wie eine ganze Stadt durch dies Element geprägt sein kann, denn jedes Hochhaus ist ein beeindruckendes Symbol für Holz.

Wenden wir uns nun einem der „Gegenspieler“ des Holzes zu, dem Element „Erde“. Wo das Holz vorwärts drängt und versucht Neues zu verwirklichen, bemüht sich die Erde um Stabilität und Ausgleich. Die Erde ist sozusagen der ruhende Pol unter den Elementen. Jeder Mensch braucht immer wieder eine Ruhephase zwischen seinen Aktivitäten, und die findet er in der Erde. Nimmt jedoch die Erde Überhand, dann wird der Mensch absolut faul und träge. Ein ganz anderes Zeichen für unausgeglichene Erde kann aber auch sein, nie Nein sagen zu können, sich immer zu sehr zu verausgaben, ein Magengeschwür zu bekommen. Erde hat nämlich im Sinne des Ausgleichs sehr viel mit „Geben und Nehmen“ zu tun. In einem allgemeineren Sinn haben wir es hier auch mit einem „in Beziehung treten“ zu tun, weshalb die Erde im Feng Shui unter anderem ganz wesentlich mit der Thematik Partnerschaft und Ehe verknüpft ist.

Wer also von einer Beziehungskrise in die nächste gerät, schon die x-te Scheidung hinter sich hat, könnte sich anschauen, wie es in seinem/ihrer Heim um das Element Erde bestellt ist - und hier gezielt anfangen etwas zu verändern. Wir werden später in dieser Serie noch ausführlicher darauf zu sprechen kommen. Für jetzt mögen einige wenige Indikatoren für das Element Erde reichen: alles, was Ruhe und Gemütlichkeit ausstrahlt (z.B. ein weiches Sofa - aber auch ein farbenfroher Blumenstrauß, der also mehr zur Erde statt zum Holz gehört), dann Gegenstände, die eher flach und breit sind, und schließlich alle Farben von braun über beige bis gelb und golden, ja sogar hin zu einem zarten rosa.

Abschließend noch ein kleines Beispiel, wie weit wir in der Anwendung dieser Lehre gehen können. Stellen Sie drei Stühle mit schmaler Rückenlehne an einen Tisch, so fördern Sie das Element Holz.

Wenn dort drei Personen sitzen, werden sie eher kreativ und kontrovers diskutieren. Stellen Sie hingegen für fünf Personen fünf bequeme Sessel hin, so wird sich eher ein gemütliches und harmonisches Gespräch entfalten (drei ist eine charakteristische Ziffer für das Holz, fünf eine charakteristische Ziffer für die Erde).

Welche Farbe hat Ihre Küche?

Die Farbgestaltung Ihres Umfeldes sollte prinzipiell immer den Verwendungszweck eines Raumes / eines Gegenstandes unterstützen. Die Küche beispielsweise kann zwar auch als wichtiger Aufenthaltsort für die Familie dienen, primärer Zweck ist aber die Zubereitung des Essens. Im Vordergrund stehen also der Herd und das Kochen - und damit aus chinesischer Sicht das Element Feuer. Im letzten Heft haben wir Ihnen eine kleine Einführung gegeben und mit einer Vorstellung der fünf „Elemente“ begonnen: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser. (Sollte Ihnen das letzte Heft nicht vorliegen, können Sie es gerne bei der Redaktion anfordern oder den Autor um eine Kopie bitten.)

Was passiert nun, wenn Sie einem Modetrend folgen und Ihre Küche ganz in Blau einrichten? Blau steht für das Wasser, und Wasser löscht das Feuer. Sie werden daher in einer blauen Küche recht wenig Freude am Kochen haben, die Zubereitung eines guten Essens wird schwierig sein, und emotional werden Sie immer irgendwie das Gefühl haben, dass „etwas nicht stimmt“.

In genau gleicher Weise gilt das auch für Ihre Heizung. Probieren Sie es aus: umgeben Sie sich in Raum und Kleidung zunächst mit viel Rot, danach mit viel Blau, und Sie werden merken, dass Sie sich trotz gleicher Raumtemperatur subjektiv im einen Fall deutlich wärmer fühlen als im anderen. Wenn also allein die Farbe einen solchen Einfluss auf Ihr Energieniveau hat, dann kann man sich schon fragen, was mit Ihrer Rechnung für Heizöl passiert, wenn Sie den Brenner in Blau bestellen.

Die gegenseitige Wirkung der fünf Elemente - ...

In ähnlicher Weise wie zwischen Feuer und Wasser gibt es Wechselwirkungen zwischen allen Elementen. Der Einfluss kann dabei zerstörerisch sein (Wasser löscht Feuer), er kann aber auch nährend sein. Nach chinesischer Auffassung besteht für beides eine zyklische Anordnung (vgl. Abbildungen), weshalb oft korrekter von „Wandlungsphasen“ statt von „Elementen“ gesprochen wird. Die praktische Anwendung besteht darin, den Ernährungszyklus zu benutzen, um Harmonie zu erzeugen, den Zerstörungszyklus hingegen zu vermeiden - oder höchstens ganz gezielt anzuwenden, um Spannung zu generieren.

Eine große Harmonie erreichen Sie also, wenn Sie Farben und Formen gemeinsam verwenden, die zwei Elementen entsprechen, welche im Ernährungszyklus hintereinander stehen. Schauen Sie beispielsweise auf das Logo großer Imbissketten: Rot plus Gelb, Feuer und Erde. Feuer steht für das Kochen, Erde für das Essen (das Haupt-Organ der Erde ist in der chinesischen Medizin der Magen, daher das Magengeschwür, wenn einem Menschen zu sehr die Ruhe der Erde fehlt: vgl. letztes Heft). Feuer und Erde stehen im Zyklus zusammen - und der Erfolg gibt den so werbenden Unternehmen Recht.

... - Basis für das Verständnis von Farben und Formen

Holz hingegen zerstört Erde. Ein Restaurant sollte also die Farbe grün (etwa bei Tischdecken oder Vorhängen) nur sehr vorsichtig einsetzen. Dabei kommt es aber auch auf den Charakter des Lokals an. Rot beschleunigt, eignet sich also gut für Schnellrestaurants - grün hingegen kann die Verdauung fördern (denken Sie an den Bezug zur Gallenblase, vgl. letztes Heft), wenn Gäste in der gehobenen Gastronomie lange sitzen bleiben.

Dies mag aber auch als Beispiel dienen, warum bei den Elementen oft nicht von „zerstören“ sondern von einem „Kontroll“-Zyklus gesprochen wird. Wenn in bergigen Regionen alle Wälder abge-

holzt werden, dann setzt ganz schnell Erosion ein, weil die Erde nicht mehr vom Holz kontrolliert wird. Wenn einem Menschen das Element Holz in seinem Charakter fehlt, wird er faul (vgl. letztes Heft). Wenn in einer Siedlung nur niedrige Häuser aneinandergereiht werden, wird sie langweilig. Wenn aber ein Unternehmen mit Schwerpunkt Holz in einem Gebäude residiert, über dessen Eingang symbolisch Messer aus Metall angebracht sind, dann wird sich kaum Erfolg einstellen. Metall zerstört Holz, und alle Formen, Farben und Symbole am Eingang sind ganz stark mit dem Erfolg einer Firma verknüpft.

Welche Form hat Ihr Vordach, welche Struktur hat Ihre Tür?

Haben Sie schon einmal intensiv über diese Fragen nachgedacht? Nach welchen Kriterien haben Sie entschieden, wenn Sie für die Wahl selbst verantwortlich waren? Aus Sicht des Feng Shui hat der Eingang zu Ihren Räumen eine ganz besondere Bedeutung. Zunächst einmal ist er der hauptsächliche Einlass für die Lebensenergie Chi, von der wiederum zu einem guten Teil Ihre Vitalität und Gesundheit abhängen (mehr dazu in einem späteren Artikel). Dies bedeutet, dass er so einladend gestaltet sein sollte, dass möglichst viel Chi zu Ihnen kommt. Ganz analog trifft dies natürlich zu, wenn es darum geht, Kunden einzuladen Ihr Geschäft zu betreten. Und so ganz nebenbei möchten Sie vielleicht auch selbst Freude haben, Ihr Haus oder Ihre Wohnung zu betreten, wenn Sie heimkommen.

Zum zweiten führt durch den Eingang - sozusagen in umgekehrter Richtung - Ihr erster Schritt auf dem Weg von den eigenen Räumen hinaus in die Welt. Wenn Sie hier schon eine Menge Schwierigkeiten überwinden müssen (wenig Platz, ein steiler Weg hinauf zur Strasse etc.), dann wird Sie das nicht unbedingt stärken und motivieren, den Rest des Tages auf einer Welle von guter Laune und Erfolg zu segeln.

Beide Bedeutungen des Eingangs gilt es also zu berücksichtigen, wenn es um seine konkrete Gestaltung geht. Dazu wollen wir uns noch einmal den Elementen zuwenden.

Das lodernde Feuer - das sammelnde Metall

Wenn Sie konkret Feuer beobachten, sehen Sie sofort, dass es nach oben lodert. Dies ist daher auch seine Charakteristik bei den fünf Elementen. Als Form wird es am besten symbolisiert durch ein nach oben gerichtetes Dreieck. Alle Gegenstände, die diese Form haben, ziehen die Energie nach oben und strahlen sie zur Spitze hin ab. Für unsere Häuser bedeutet dies unter anderem, dass bei einem normalen Satteldach in der Wohnung im Dachgeschoss sehr wenig Lebensenergie zur Verfügung steht, weil sie stark zum Dach hinausgezogen wird (wogegen im Feng Shui unter anderem Bambusflöten eingesetzt werden, um wieder Energie nach unten zu leiten).

In ähnlicher Weise funktioniert aber auch ein Vordach über dem Eingang. Ist es dreieckig, womöglich noch aus durchsichtigem Glas (Milchglas hat eine schwächere Durchlässigkeit), dann wird die Energie, die gerade durch den Eingang zu Ihnen kommen möchte, über das Dach hin abgelenkt, noch bevor sie die Tür erreicht hat. Ein zweiter Effekt ist, dass die Dreiecksspitze sehr aggressiv wirkt, wenn sie nicht äußerst sorgsam entschärft wird. So werden zwar Kunden nicht durchs Dach geschickt, aber sie werden trotzdem abgeschreckt und werden Hemmungen haben einen solchen Eingang zu betreten. Wir alle machen uns diese Wirkung natürlich normalerweise nicht bewusst, aber wir handeln trotzdem danach. Wenn Sie nun zukünftig explizit darauf achten und Ihre Wahrnehmung etwas trainieren, dann können Sie es bald selbst bestätigen - und Ihre eigene Umgebung entsprechend umgestalten.

Was ist die sinnvollste Alternative? „Metall“ hat im Chinesischen die Qualität des „sich Zusammenziehens“, und die zugehörige Form ist der Kreis. In dieser Form lässt sich daher Energie (und natürlich auch andere Dinge, wie fast jede Tasse eindrücklich zeigt) besonders gut halten. Auch Kuppeln von Kirchen und Konzertsälen belegen ebenso wie Amphitheater, wie gut sich beispielsweise Klang in einer solchen Form entfaltet. Wenn Sie also Ihrem Eingang, vom Aussehen der Tür bis zur Form des Vordachs, eine Bogenform geben, dann fördern Sie den Zustrom von Energie (aber die Tür selbst aus Metall zu fertigen, das wäre wiederum zuviel des Guten). Jeder Baldachin

über dem Eingang eines exklusiven Hotels führt Ihnen den Erfolg dieser Maßnahme vor - und warum sollten Sie es nicht genauso machen.