

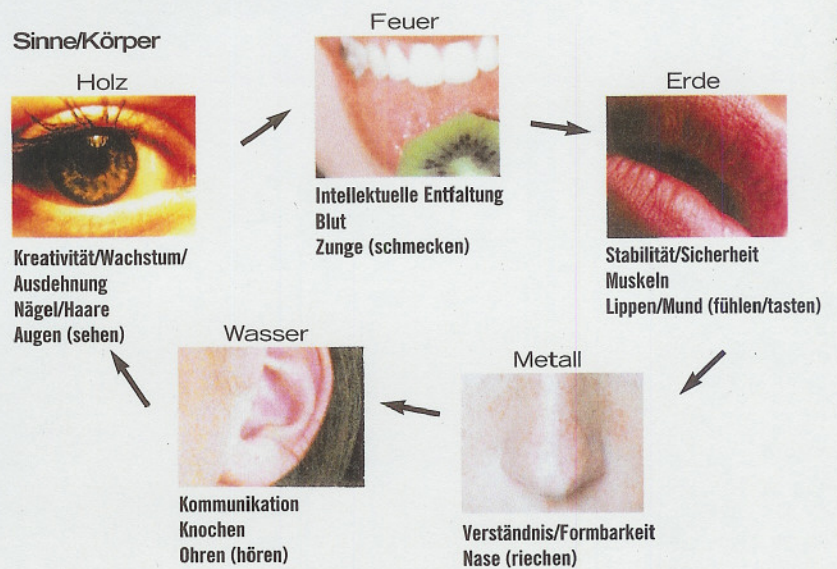


Liebe Leserin, lieber Leser

In Ruhe und Harmonie zu leben – dieser Wunsch ist sicher so alt wie die Menschheit selbst und die vor Jahrtausenden entstandenen östlichen Lehren vom gesunden Bauen und Wohnen legen davon Zeugnis ab: Nur wer glücklich wohnt, kann gesund und erfolgreich sein – so die Lehre der uralten Kunst der Geomantie der Chinesen. Heutzutage entdecken immer mehr Menschen aus der westlichen Welt diese Weisheiten und lassen sich durch die Naturbeobachtungen des chinesischen Feng Shui oder des indischen Vastu beim Einrichten ihrer Wohnung oder beim Hausbau inspirieren. Doch nicht nur die Lehren vom gesunden Bauen und Wohnen sind wichtig: Heutzutage sollten wir uns ebenso vor Elektromog und Umweltgiften aus Wohnmaterialien schützen, um ein wirklich gesundes Raumklima genießen zu können. Hierfür möchte Ihnen *Connection Gesund Leben* in dieser Ausgabe Tipps und Inspirationen liefern!

Herzlichst,
Ihre
Petra Neumayer

Die 5 Elemente für Sinne und Körper



FOTOS: WWW.PHOTOCASE.COM; AKB; S.THERAUF

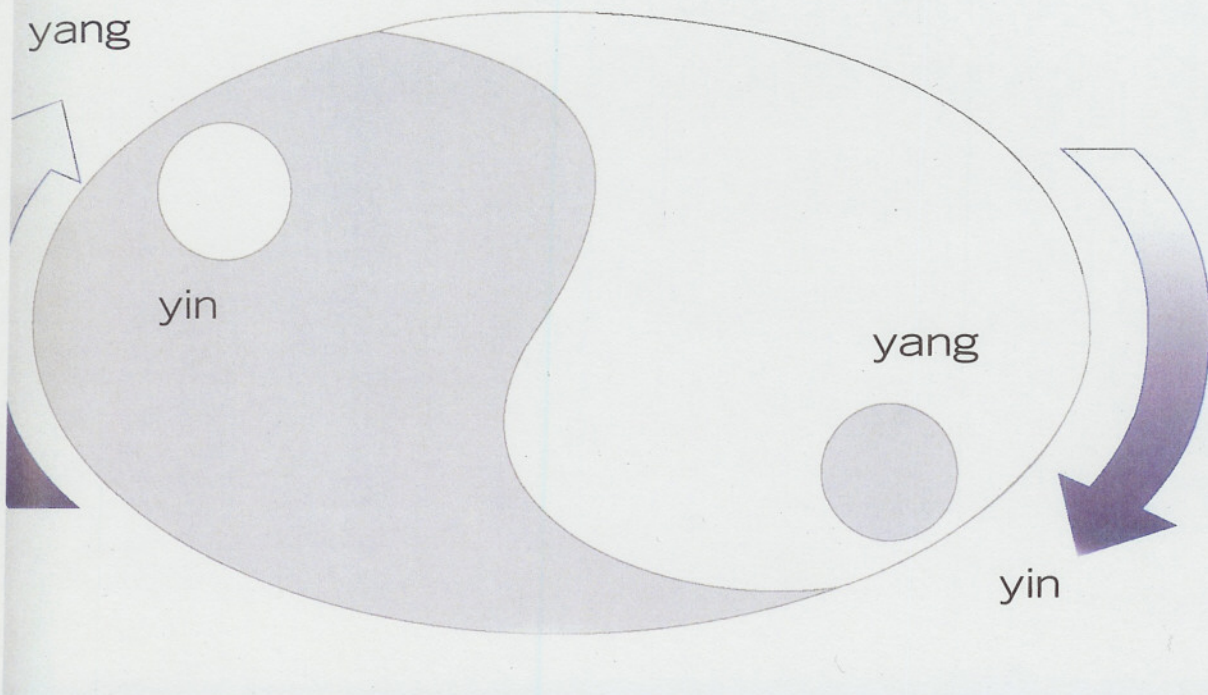
Nur wer glücklich wohnt kann gesund und

Feng Shui + Raum- und Farb- psychologie = Wohlfühlarchitektur

Westliches Feng Shui setzt sich mit den tatsächlichen Gegebenheiten auseinander: Jeder Mensch hat Vorlieben und braucht bestimmte Elemente, um sich in seinem jeweiligen Lebensabschnitt wohlfühlen



Die Kombination verschiedenster Formen und Materialien beeinflusst unsere Sinne: Das sorgt für Harmonie und Balance



folgreich sein – so die Lehre der uralten Kunst der Geomantie

VON ANNA-KATHARINA BUSE

Hier bin ich am richtigen Ort und fühle mich gut aufgehoben!« – denken Sie so über Ihre eigenen vier Wände? Dann haben Sie bereits einiges in Richtung ganzheitliches Wohnen und Gesundheit getan! Denn die Philosophie des Feng Shui geht davon aus, dass sich in den Lebensräumen das Bewusstsein und die geistige Haltung der dort lebenden Menschen spiegelt. Daher ist es überaus wichtig, Lebensräume so zu gestalten, dass wir uns darin ohne innere Blockaden rundum wohl fühlen: Alle Sinne sollen in Einklang mit Körper und Geist gebracht werden.

Erfahren Sie nachfolgend, wie Sie mit geringem Aufwand aus Ihrer Wohnung eine richtige Wohlfühloase machen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Leben auswirkt.

Intuition als Wegweiser

In nur wenigen Sekunden entscheidet sich, ob mir mein Gegenüber sympathisch oder unsympathisch ist. Bei der ersten Begegnung mit Räumen verhält es sich ganz ähnlich: Wenn Sie einen Raum oder ein Gebäude betreten, fühlen Sie sich spontan wohl oder unbehaglich. Dabei geht es um eine Wahrnehmung des jeweiligen Raumes, die das Unbewusste eines Menschen erreicht. Wir alle wissen, dass jedes Gebäude und jeder Raum eine Ausstrahlung hat.

Was sie ausmacht ist analytisch schwer greifbar. Sie wirkt durch Elemente der Raumpsychologie wie Energiefluss, Richtungs- und Zeitqualitäten und durch die Botschaften, die durch die Gestaltung der Räume an das Unbewusste übermittelt werden.

Dabei wirken eine Reihe von Faktoren: Die räumliche Struktur, Möbel und ihre Stellung, die Materialien, das Licht, die Farben oder auch die Pflanzen. Alles schafft eine Atmosphäre, eine »Energie« des Ortes, die auf Sie negativ oder positiv wirkt.

Gestaltung unseres Lebensraumes

Es gibt Räume, die für eine aktive Tätigkeit vorgesehen sind und Räume, die →

eher als Ruheräume oder Oasen der Entspannung genutzt werden sollen. Sie bedürfen je nach Anspruch einer unterschiedlichen Gestaltung. Feng Shui formuliert solche Gestaltungsaspekte, deren positive Wirkung die Menschen intuitiv spüren. Wichtig ist dabei, dass unser Lebensraum in Harmonie mit den natürlichen Gesetzmäßigkeiten steht und einen Gleichklang mit der Umwelt erzeugt. Feng Shui bildet damit die Basis für körperliches, geistiges und seelisches Wachstum. So kann mit unterschiedlichem Aufwand fast jedes Zimmer zu einem Ort gemacht werden, der das Wohlbefinden seiner Bewohner zu steigern vermag, zu einem Raum, der die dort lebenden Menschen ihr volles Potenzial entfalten lässt.

Gesetzmäßigkeiten im Feng Shui und ihre Bedeutung

Yin/Yang Der Mensch braucht die Gegensätzlichkeit, wie die Natur es zeigt: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Nord und Süd. Bei der Raumgestaltung sind daher auch das Yin und das Yang zu berücksichtigen: Nicht nur geradlinige Formen oder glattes, kühlendes, glänzendes (Yang), sondern auch geschwungene Formen oder weiches, warmes sanftes (Yin) Material, Farben, Formen und Licht sollten verwendet werden und in einem ausgewogenen Verhältnis vorhanden sein.

Bereits nach dem Öffnen der Wohnungstür entscheidet sich ein Mensch, ob er sich hier wohl fühlt oder nicht. Beim Eintreten sollte der erste Blick daher auf etwas treffen, das Herz und Seele erfreut

Die 5 Elemente

Die fünf Elemente bezeichnen verschiedene energetische Zustände und werden durch Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser verkörpert. Auch die Himmelsrichtungen, Jahreszeiten, Tageszeiten und Farben werden diesen Elementen zugeordnet. Alle Elemente bedingen einander und lösen sich in Wandlungsphasen zyklisch ab. Im aufbauenden Zyklus befinden sich die fünf Elemente in der Ausgewogenheit: Holz nährt das Feuer, aus Feuer entsteht Asche, die die Erde nährt. Erde fördert wieder das Metall. Wasser kann ohne Metall nicht leben und Holz benötigt wieder das Wasser, damit es wachsen kann.

Die fünf Elemente sollten in Form, Farbe und Material der Einrichtung spürbar sein und so für Harmonie und Balance sorgen. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Bodenbelägen werden z.B. die Sinne angeregt. Fliesenkeramik, Holz und weiche Bodenbeläge sollten sich abwechseln und ergänzen. Auch im Außen können durch verschiedene Materialien wie etwa Sand, Stein, Kies, Rasen und Holz die Sinne beeinflusst und sensibilisiert werden.

Das Ba Gua – Raster

Das Ba Gua ist eine vereinfachte Darstellung aus dem chinesischen Buch der

Wandlungen, dem I Ging, welches in China sehr geachtet und gern auch als Schutzsymbol genutzt wird. Im Feng Shui ist das Ba Gua ein Hilfswerkzeug, mit dem man Räumlichkeiten beurteilen kann. Es zeigt wie der Grundriss eines Gebäudes auf den Menschen wirkt. Das Raster besteht aus 9 Zonen, von der jede auf einen Lebens-/Arbeitsbereich wirkt. Über den Grundriss eines Hauses oder eines einzelnen Raumes gelegt, lässt das Ba Gua erkennen, wo welche Lebensläufe angesiedelt werden können und wo ungenutzte Potenziale bestehen. So lassen sich Räume ihrem Zweck entsprechend anordnen. All diese Prinzipien oder Gesetzmäßigkeiten spiegeln sich in der Gestaltung wider. Im Folgenden einige Beispiele:

Anordnung der Möbel

Hier geht es nicht um Funktionalität oder Befriedigung ästhetischer Bedürfnisse, sondern um ein Gefühl von Sicherheit: Steht der Schreibtisch etwa direkt mit Sicht zur Wand, entsteht eine „Brett vorm Kopf“. Auch zu viele offene Flächen, wie bei offenen Regalen, wirken unruhig. Weiterhin ist es wichtig eine Wand als Schutz im Rücken zu haben. Geschlossene Flächen strahlen mehr Ruhe aus, tragen

Über die Lehre des Feng Shui



Feng Shui schwappte als modischer Trend Anfang der 90er Jahre nach Deutschland. Jetzt im neuen Jahrtausend scheint es aktueller denn je. Feng Shui ist eine alte asiatische Harmonielehre. In ihr werden die Gestaltungsprinzipien für Lebens-Räume formuliert und Gesetzmäßigkeiten erklärt, die einen direkten Einfluss auf die Lebenssituation eines Menschen nehmen, deren Wirkung aber eher unbewusst und intuitiv spürbar wird. Es kann auch im übertragenen Sinne von einer »Lebens-Raum-Psychologie« gesprochen werden.

Die Lehre des Feng Shui basiert in weiten Teilen auf einer Schulung des Blickes für die natürlichen und künstlichen Strukturen unserer Umwelt. Dabei wird unser Gespür für die Energien von Licht, Wasser und Wind aktiviert und entwickelt. Feng Shui, wörtlich übersetzt mit »Wind und Wasser«, bedient sich dieser Energien und lehrt das Gestalten von Gebäuden und Landschaften im Einklang mit den Energien des Himmels und der Erde. So soll das Bewusstsein für unsere Umgebung sensibilisiert werden. Dass dabei unser Lebensgefühl auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit wirkt, ist nahe liegend. Jede Kultur hat im Laufe der Jahre eine Art eigenes Feng Shui entwickelt. Die alten Römer berücksichtigten etwa bei ihren Stadtgründungskonzepten die Bodenqualität, die Landschaftsformation und die Himmelsrichtungen. Die Ost-West und Nord-Süd Ausrichtung an den alten römischen Hauptstraßen ist heute noch erkennbar.

so zur Harmonisierung eines Raumes bei. Und auch der Blick zum Fenster und zur Tür wirken sich positiv auf den Menschen aus: Man behält die Übersicht.

Formen und Material

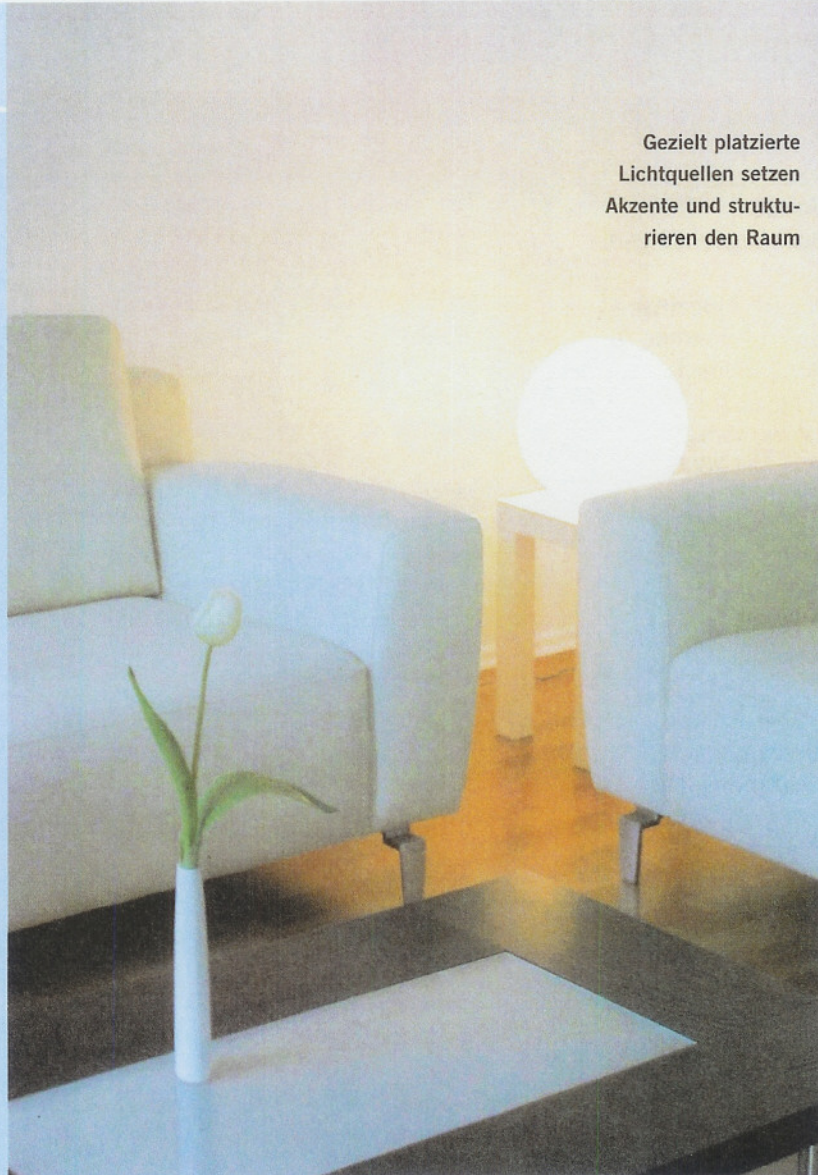
Grundsätzlich sollte jede Einseitigkeit vermieden werden: So sollten runde Linien durch eckige ausgeglichen werden. Stahl und Chrom sollten ihren Gegenpol im Holz und anderen Naturmaterialien finden.

Farben

Grün ist die Hoffnung, Rot ist die Liebe und Blau die Treue - sagt der Volksmund. Farben sind mit Gefühlen verbunden. Laut dem Bauhauslehrer Johannes Itten sind Farben »Strahlungskräfte, die auf uns in positiver oder negativer Weise einwirken, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.« Wachstum, Blutdruck, Körpertemperatur oder etwa auch unser Immunsystem werden durch Lichtstrahlen beeinflusst. Ebenso unsere Gefühle, Stimmungen und Gedanken. Da Farben auf Körper und Seele wirken, können wir durch Farben nicht nur uns selbst, sondern auch Situationen verändern. So können Farben Stimmungen erzeugen, anregen, provozieren, aber auch beruhigen und besänftigen. In Blaugrün gestrichenen Büroräumen gaben Testpersonen schon bei 11° Celsius an, dass sie frieren. Bei Orangerot gestrichenen Bürowänden dagegen erst ab 15° Celsius. Eigenartigerweise spüren selbst Blinde die kühlende Wirkung von Farben. Aus solchen Tests schließen Forscher, dass der Mensch Farbe nicht nur mit den Augen, sondern auch mit der Haut wahrnimmt. Jeder Mensch hat eine ganz persönliche Beziehung zu Farben und häufig geben wir uns selbst intuitiv eine Farbbehandlung: Wir wählen eine ganz bestimmte Farbe für unsere Kleidung oder als Dekor in Haus und Garten.

Wirkung der Farben in der Raumpsychologie

Gelb gilt als die hellste und fröhlichste unter den bunten Farben. So wird sie



Gezielt platzierte
Lichtquellen setzen
Akzente und strukturieren den Raum

auch als »gute Laune Farbe« bezeichnet. Goldgelb gibt Räumen Frische und löst eine heitere Stimmung aus. Mit Gelb wird das Denken leichter und Lösungen finden sich schneller. Es stimuliert das Gehirn, macht wachsam, einen klaren Kopf und stärkt das Nervensystem. Blau gilt als tiefgründige Farbe. Es schafft eine ruhige, entspannte und stabilisierende Atmosphäre. Blau ist die Farbe der Intuition, der Ganzheitlichkeit und Verbundenheit. Als Farbe des Himmels steht Blau auch für Ewigkeit und Wahrheit. Helle Blautöne vergrößern Räume und haben eine frische, kühlende Wirkung. Bei Schlaflosigkeit kann die Vorstellung in ein tiefes Blau eingehüllt zu sein, entspannen. Zu viel Blau kann Suchtverhalten und Depressionen erzeugen. Rot ist die dynamischste, aber auch aggressivste Farbe. Sie gilt als Farbe der Leidenschaft, der Liebe und der Lebenskraft. Rot symbolisiert Feuer, aber

auch Kampf und Wut. Zu viel Rot erzeugt Reizbarkeit, Stress und Aggressionen – das kann auch den Blutdruck steigern.

Wichtige Tipps zur Farbauswahl

Zu den drei Grundfarben gibt es unzählige Mischöne, die jede auf ihre ganz eigene Art und Weise auf den Menschen wirken. So sind für bestimmte Räume gewisse Farben besonders geeignet. Der Eingang Ihrer Wohnung oder Ihrer Praxis etwa ist wie eine Visitenkarte oder der Frühling, der die Menschen willkommen heißt. Hier sollten Sie zarte, freundliche und frische Farben verwenden: Gelb, Blau und Orange - aber alle stark verdünnt, ähnlich wie Wasserfarben. In Ihren Wohnräumen sollten Sie vom Alltagsstress abschalten können. Dabei sollte die Farbauswahl der Funktionalität entsprechen: Wenn Sie sich eher unterhalten möchten, sind kräftige Orangetöne empfehlenswert. Suchen Sie →

Unsere Buchempfehlungen:

Margrit Lipczensky, Helmut Boerner, Büro, Mensch und Feng Shui
Callwey Verlag, München 2000

Ilse Renetzeder Der Geist des Menschen bewegt die Welt
Oktogon Verlag

Günther Sator Die verborgene Kraft des Arbeitsplatzes
Gräfe und Unzer Verlag, München 1998

eher einen Ort der Entspannung, sind Blautöne vorzuziehen. Dies sind nur drei Beispiele, aber sie zeigen, wie das Element Farbe unser Wohlbefinden und damit auch unsere Gesundheit beeinflussen kann.

Licht

Durch einen ausgewogenen und bewussten Einsatz von farbigem Licht, abhängig von der Nutzungssituation, kann ein positiv anregendes Raumklima geschaffen werden. Sonnenlicht ist natürlich optimal – aber oft nicht ausreichend vorhanden. Beim Kunstlicht ist entscheidend: warm, kalt oder neutral. Glühlampen mit der Lichtfarbe Warmweiß wirken behaglich, Neutralweiß ist sachlich, Tageslichtweiß oder Halogen ist klar und sehr gut für den Arbeitsplatz geeignet. Auch mit gelb getönten und matten Glühbirnen oder Lampenschirmen, Reflektoren und indirekten Lichtquellen kann die Atmosphäre oder Stimmung eines Raumes beeinflusst werden. Die geschickte Aus-

wahl und Platzierung der Lichtkörper, oder die Schaffung von Lichtinseln mit gezielt eingesetzten Leuchten, strukturiert einen Raum und setzt Akzente.

Pflanzen

Sie können die gesamte Raumenergie auflockern, denn Pflanzen erfüllen einen Raum mit Leben. Zudem helfen sie, die Schadstoffbelastung zu reduzieren. Ein harmonischeres Raumklima können Sie auch schaffen, indem Sie Pflanzen mit abgerundeten Blättern vor scharfe Kanten an Möbeln und Mauern stellen. Sie entschärfen damit die spitzen Ecken.

Ordnung bringt Klarheit!

Damit ist nicht ein akkurates, bis in jeden Winkel blank geputztes und steriles Umfeld gemeint. Lebendigkeit darf auch ihre Spuren hinterlassen. Aber wenn zu viel herumliegt und es zu chaotisch wird, sollte gründlich aufgeräumt werden. So bringt ein unordentlicher Schreibtisch Unruhe, Hektik und das Gefühl von Überforderung. Sobald der Schreibtisch aufgeräumt ist, fühlt man sich wieder klarer, aufgeräumt und erleichtert. Dies waren nur einige Gestaltungsmöglichkeiten der Wohlfühlarchitektur unter Berücksichtigung der Gesetzmäßigkeiten des Feng Shui, der Farb- und Raumpsychologie. Ihre Wohnung, Ihr persönliches Umfeld oder auch Ihre Praxis lassen sich damit ganzheitlich und innovativ gestalten. Der Einsatz von Feng Shui erzeugt einen Zustand von Entspannung und ist zugleich Genuss für alle Sinne. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und spüren Sie, wie Sie sich selbst durch Veränderung Ihrer Wohnräume ganzheitlicher oder sogar vitaler wahrnehmen!



FOTO: PHOTOCASE.COM

Im Feng Shui gelten Farben als Hilfsmittel. Sie stehen direkt in Verbindung zu den 5 Elementen und können aktivierend oder beruhigend auf uns einwirken



ANNA-KATHARINA BUSE

Studium der Architektur, selbstständig als Architektin. Langjährige Erfahrung in der Leitung und Steuerung von Großbauprojekten. Mehrjährige Ausbildung zur Feng Shui Beraterin bei Ilse Renetzeder. Feng Shui Beratungen für Privat und Business, bei der Planung von Neubauten, Umbauvorhaben, Ausbauten und Renovierungen. Beiträge in Funk und Fernsehen. Am Morsdorfer Hof 12, 50933 Köln, Fon 0221 – 49 49 27, Fax 0221 – 29 47 417 www.wohlfuehlarchitektur.de