

Ganzheitliches Wohnen mit spirituellem Feng Shui

zum Wohl Ihrer Gesundheit

Anna Katharina Buse

Wohlfühlen und Gesundheit

Die Menschen unserer westlichen Gesellschaft leiden daran, dass die lebendige Verbindung zwischen Vernunft und Herz fehlt. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele wird immer noch zu wenig beachtet. Typische Anzeichen unserer leistungsorientierten Welt sind beispielsweise das Burn-out-Syndrom oder das Phänomen des Workaholics. Nur der „ganzheitlich“ betrachtete Mensch kann gesund, kreativ und motiviert sein und sich der Lebens- und Arbeitswelt stellen. Ebenso wie im Körper eines Menschen gibt es auch in seiner Umgebung Störfaktoren der Harmonie und des Gleichgewichtes. In der naturheilkundlichen Medizin werden etwa mit Akupunktur körperliche Blockaden aufgelöst. Betrachtet man die Kleidung des Menschen als seine zweite Haut, neben der eigentlichen, die unseren Körper umgibt, könnte man Feng Shui als Akupunktur unserer dritten Haut, nämlich unseres Lebensraumes, betrachten. Die Philosophie des spirituellen 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 sich

der Mensch darin rundum wohl fühlt und ohne innere Blockade. Alle Sinne sollen in Einklang mit Körper und Geist gebracht werden. Doch wie funktioniert das spirituelle Feng Shui und wie kann es zur Gesundung eines Menschen beitragen?

Intuition und Raum- psychologie als Wegweiser

In wenigen Sekunden entscheidet sich, ob mir mein Gegenüber sympathisch oder unsympathisch ist. Bei der ersten Begegnung mit Ihren Räumen verhält es sich 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 und sich auf Sie überträgt - als geheime, unbewusste Kraft.

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 unbewusst - 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. 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,



Beispiele von Yin und Yang Qualitäten

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. Wenn man davon ausgeht, dass sowohl die Erde als auch der Körper des Menschen aus bis zu 75 % Wasser bestehen, so wird im spirituellen Feng Shui der Mensch als Mittelpunkt zwischen Himmel (Feng = Wind / Kosmisches Prinzip) und der Erde (Shui = Wasser) betrachtet.

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. Jede Kultur hat

im Laufe der Jahre eine Art eigenes Feng Shui entwickelt. Auch in unserer Kultur sind Geomantie- und Feng Shui Prinzipien vorhanden. 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.

Grundlagen des spirituellen Feng Shui bilden die Naturgesetze, auch Lebensgesetze oder 5 kosmischen Gesetze genannt. Nach dem Konzept der Naturgesetze ist alles mit allem verbunden. Der Mensch ist nicht ein von der Natur getrenntes Wesen, sondern er steht in Wechselbeziehung mit ihr. Unsere Umgebung ist daher ein Spiegel unserer Persönlichkeit und beide wirken gegenseitig aufeinander ein. Dem spirituellen Feng Shui liegt die Weisheit der ganzheitlichen Sicht der Dinge zugrunde, dass alles mit allem verbunden ist und der Mensch ein Teil davon ist. Intuition und subjektives Empfinden spielen eine besondere Rolle. Das spirituelle Feng Shui hat seine Wurzeln in der humanistisch (hier: allseitig ausgebildete Menschlichkeit) orien-

tierten Erkenntnisschule und setzt sich mit den tatsächlichen Gegebenheiten der Räumlichkeiten und ihren Wirkungen auf den Menschen auseinander. Wie etwas auf den Menschen wirkt und er sich damit seine eigenen Wirklichkeiten schafft! Es geht um das Fühlen und Erspüren von Energie-Qualitäten, um das subjektive Empfinden. Es geht nicht um die Bewertung von guten oder schlechten Plätzen, sondern es geht um den Bewusstwerdungsprozess, dass ein Platz in Bezug zu dem Menschen steht und er dem Menschen etwas mitteilen möchte.

Fünf Kosmische Gesetze

Dualitätsgesetz / Polaritätsgesetz (Gegensätzlichkeit)

Gegenteile = Zwillingkräfte des Yin und Yang.

Ist in allen anderen Gesetzen enthalten. Aus dem Versuch zum Ausgleich resultiert stetige Bewegung. „Das ist eine Seite der Medaille“, „Alles hat seine 2 Seiten“, „einerseits – andererseits“, „Zwei Seelen in meiner Brust“

Kausalitätsgesetz (Ursache und Wirkung)

Hier fließen alle vorgenannten Gesetze mit ein. Wir erfahren die Polarität des Lebens (Ursache), gehen in Resonanz mit einer Seite der Medaille, reagieren mit unseren ureigensten (gedanklichen) Schöpfungen, Handeln analog zu unseren Erfahrungen und kreieren damit eine neue Realität (Wirkung).

„Was Du säst, das sollst Du ernten“ – „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“ „Was man denkt, das ist Mann/Frau.“

Analogiegesetz (Entsprechung)

„Wie oben, so unten – wie innen, so außen“, „Im Kleinen wie im Großen“.

Resonanzgesetz (Anziehung)

Mitschwingungen / Schwingungen werden aneinander angeglichen, Beeinflussung durch stärkere Schwingung = Reaktion = Resonanz, wirkt auf der emotionalen Ebene; entsprechend unserer eigenen Schwingung ziehen wir magnetisch das an, was wir aussenden.

Karmagesetz (Wiederholung)

„In der Wirkung unseres Lebens liegt die Erkenntnis“.

Fließen, Wiederholungen, sich ständiges Drehen des Schicksals, Wiedergeburt; alles was ich an Energie produziere, kommt wieder zurück; die Situation annehmen, fließen, loslassen, anerkennen. Basis ist der Reinkarnationsgedanke, der Kreislauf des Lebens.

Somit bildet das Polaritätsgesetz die Basis, auf die alle nachfolgenden Gesetze aufbauen. Das Erkennen und Ausgleichen eines Ungleichgewichtes (Polaritätsgesetz). Damit erfahren wir eine positive Wirkung (Kausalitätsgesetz), welche sich auf unseren Körper auf allen Ebenen und damit auch auf die Gedanken auswirkt (Analogiegesetz). Das verändert die Schwingung und sucht ihresgleichen und verstärkt somit den Zustand (Resonanzgesetz). Durch den entstehenden Bewusstwerdungsprozess erkennt der Mensch und kann es transformieren (Karmagesetz). Das ist der Inhalt des spirituellen Feng Shui.

Analogien:

In der Philosophie des spirituellen Feng Shui wird der Baukörper wie ein menschlicher Körper betrachtet. Die **Hauseingangstür** steht im übertragenen Sinne für den „Mund“; durch den die **Hauptenergie** in das Gebäude **hineinfließt** und das gesamte Gebäude mit Energie versorgt. Die **Fenster** entsprechen den „Augen“ und der **Kamin** der „Nase“.

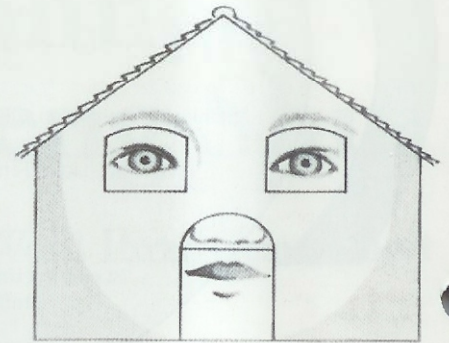
Türen und Fenster

Die Fenster stehen im spirituellen Feng Shui für Sichtweisen. Die Türen stehen für die Aufnahme und Abgabe, Aussage und Meinungen. Sie stehen auch für die Bündelung und Austausch von Energien, welche durch das ständige Ein- und Ausgehen hervorgerufen werden. Die

Richtung, in die eine Tür geöffnet wird, gibt Aufschluss über unseren Archetypus, analog der Zuordnung zu unseren Gehirnhälften: Sind wir mehr analytisch oder emotional veranlagt?

Eingangstür

Die Eingangstür ist der Zugang zu uns(erem Heim). Sie gibt Auskunft über unser grundsätzliches Thema.



Mit „Thema“ ist der Lernprozess gemeint, von dem die momentane Lebenssituation geprägt ist und von dem sie bestimmt wird. Liegt die Tür in einem Zwischenbereich, kommen beide Deutungen in Verbindung zur Anwendung.

Der Eingang gibt die Möglichkeit, im Vorfeld zu selektieren. Seine Größe zeigt, wie viel Energie in das Gebäude mit den nachfolgenden Räumlichkeiten hineinfließen kann. Die Haupteingangstür ist hier bestimmender und sollte die größte

Gr. aus J.Lim: Feng Shui & Gesundheit, m. freundl. Genehmigung d. Joy-Verlags

Ba Gua		
<p style="text-align: center;">Geschäftserfolg</p> <p style="text-align: center;">Element: Holz Form: Senkrecht Farbe: Helles Grün Material: Weiches Holz Süd - Osten</p>	<p style="text-align: center;">Marktführerschaft / Image</p> <p style="text-align: center;">Element: Feuer Form: Spitz und Dreieckig Farbe: Rottöne Material: Kunststoff Süden</p>	<p style="text-align: center;">Betriebsklima</p> <p style="text-align: center;">Element: Erde Form: Flache Rechtecke Farbe: Helles Ocker, Gelb Material: Weiche Erde, Sand Süd - Westen</p>
<p style="text-align: center;">Historie / Kernkompetenz</p> <p style="text-align: center;">Element: Holz Form: Senkrecht Farbe: Helles Grün Material: Hartes Holz Osten</p>	<p style="text-align: center;">Zentrum</p> <p style="text-align: center;">Element: Erde Farbe: warmes Gelb Material: Erde Mitte</p>	<p style="text-align: center;">Kreativität / Projekte / Marketing</p> <p style="text-align: center;">Element: Metall Form: Halbrund, Geschwungen Farbe: Helles Grau, Weiss, Metall Material: Weiches Metall Westen</p>
<p style="text-align: center;">Schulung der Mitarbeiter</p> <p style="text-align: center;">Element: Erde Form: Flache Rechtecke Farbe: Erdtöne, Gelb-Braun Material: Harte Erde, Lehm Nord - Osten</p>	<p style="text-align: center;">Strategische Planung</p> <p style="text-align: center;">Element: Feuer Form: Unregelmäßig Farbe: Blau und Klar Material: Wasser Norden</p>	<p style="text-align: center;">Warenaustausch</p> <p style="text-align: center;">Element: Erde Form: Flache Rechtecke Farbe: Erdtöne, Gelb-Braun Material: Harte Erde, Lehm Nord - Osten</p>

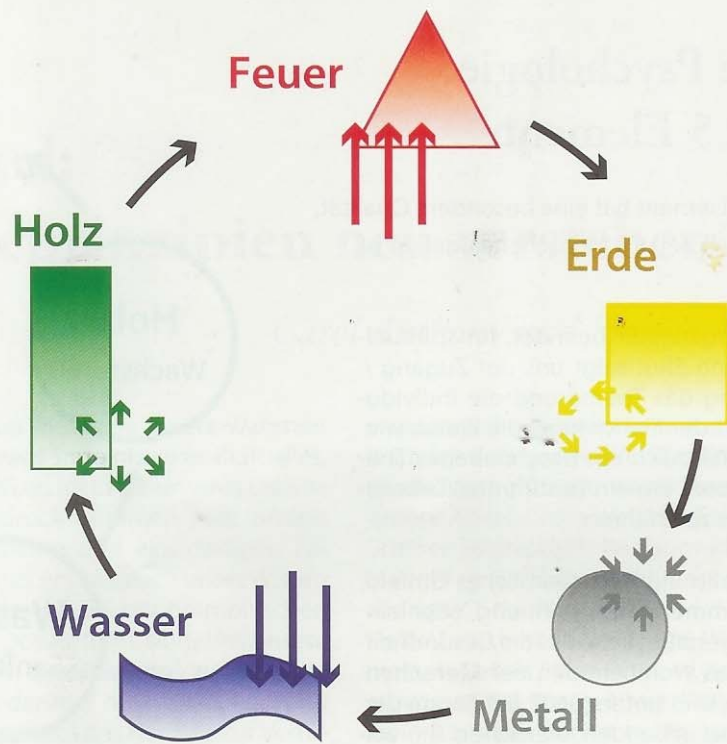
5 Elemente Zyklus

In Balance

- 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 wiederum Wasser, um wachsen zu können

Außer Balance

- Erde verschmutzt Wasser
- Wasser löscht Feuer
- Feuer schmilzt Metall
- Metall überwindet Holz
- Holz laugt Erde aus.



sein, weil sie die Basis für die Energieversorgung der dahinter liegenden Räume oder Lebensbereiche bildet. Mit der Türklinke „Griff“ greifen wir, es geht um den Sinn des Erfahrens, mit dem BE - GREIFEN erfahren.

Die Tür öffnet sich nach links

Unsere Energie fließt links herum (rechte Gehirnhälfte), man denkt und fühlt in Bildern, erfasst ganzheitlich, ist kreativ, intuitiv, geht in die Tiefe und ist partnerschaftlich orientiert.

Eines der Themen: Schaffen einer gemeinsamen, existenziellen Grundlage. Es ist mehr die Gefühlsebene, durch die wir an uns selbst herankommen.

Die Tür öffnet sich nach rechts

Unsere Energie fließt rechts herum (linke Gehirnhälfte), man denkt analytisch, ist eher der Mathematik und Sprache zugeeignet und vernunftorientiert.

Thema: Eine eigene existenzielle Grundlage als Basis für eine Partnerschaft. Es ist mehr die intellektuelle Seite, über die wir das Leben verstehen lernen.

Die Tür öffnet sich nach außen

Bei Türen, die sich nach außen öffnen, spricht man von einer Blockade. Es ist eine kleine unbewusste Hemmung, die jedes Mal überwunden werden muss. Es bestehen Hemmungen, bestimmte Sa-

chen anzunehmen, ihnen Energie (Vertrauen) zu geben.

Die übrigen Zimmertüren zeigen die Ausgewogenheit an. Auch Schiebe- oder Falttüren werden entweder mit der linken oder mit der rechten Hand geöffnet. Für einen optimalen Energiefluss sollte sich eine Tür stets in den Raum hinein öffnen. Fenster und Tür, sowie Fenster und Fenster, sollten sich in einem Raum nicht gegenüberliegen, damit die Energie im Raum gehalten wird und sich gleichmäßig verteilen kann.

Treppen

Im Feng Shui steht das Kellergeschoss für die Vergangenheit oder das Unbewusste, das Erdgeschoss für die Gegenwart und das Obergeschoss für die Zukunft. Dieses wird bei mehrgeschossigen Häusern proportional aufgeteilt. Die Treppen verbinden die einzelnen Geschosse oder Niveaus. In der Übersetzung heißt das: Die Verbindung von dem, wo ich bin oder herkomme und wohin ich will.

(Quelle: Ilse Renetzeder: Der Geist des Menschen bewegt die Welt)

Die Treppe entspricht einem aktiven Bauelement, da es von den Menschen „begangen“ wird. (Bewegung) Daher sollte die Anzahl der Stufen immer dem aktiven Prinzip (ungerade Stufenanzahl) entsprechen. Damit der Mensch diesen

Weg auch sicher gehen kann, sollten die Setzstufen geschlossen sein.

Gesetzmäßigkeiten im Feng Shui und ihre Bedeutung

Hilfswerkzeug Ba Gua

Zur Lehre des Feng Shui gehört das Ba Gua (Raster): Ausgangspunkt sind die acht Himmelsrichtungen. Es bezieht sich auf die Grunderfahrungen des menschlichen Lebens. Diese können in acht grundlegende Bereiche aufgeteilt werden. Die acht Lebenssituationen betreffen fundamentale Themen, mit denen die Menschen seit Urzeiten konfrontiert wurden. Die Bezeichnungen weisen auf die archetypische Bedeutung und bleibende Gültigkeit hin.

Das Ba Gua ist ein Raster aus neun Zonen, von der jede auf ein Lebensthema / Arbeitsbereich einwirkt. Über einen Grundriss eines Hauses / Grundstückes / Wohnung gelegt, lässt das Ba Gua erkennen, wo welche Lebensbereiche / Arbeitsabläufe angesiedelt werden können und wo Herausforderungen / Defizite bestehen. So lassen sich die einzelnen Räume ihrem Zweck entsprechend anordnen. Die Anlegung geschieht wie das westliche 3 Türen Ba Gua über die Grundlinie, auf der sich

Die Psychologie der 5 Elemente

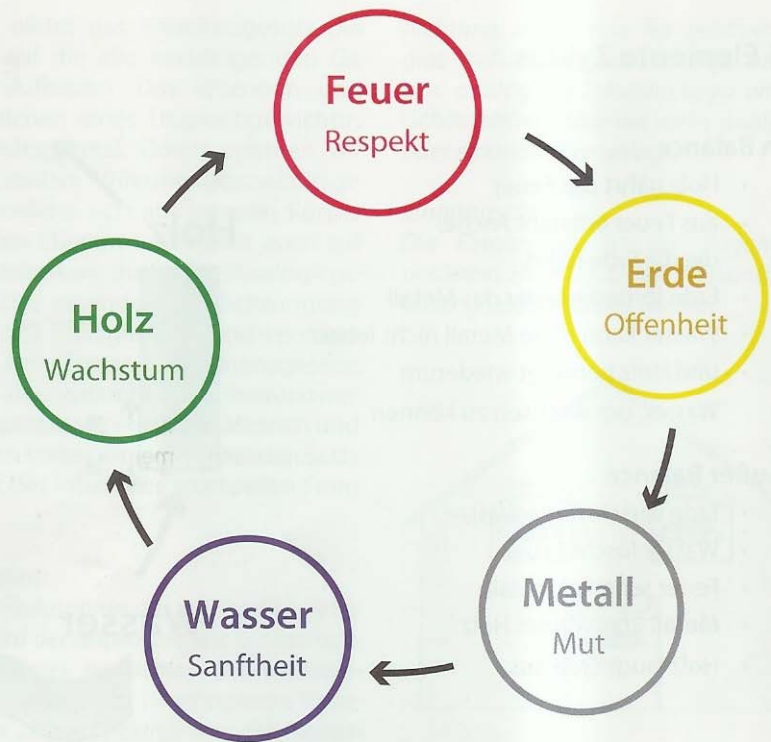
Jedes Element hat eine besondere Qualität, die auch bei uns Menschen angelegt ist.

die Eingangstür befindet. Im spirituellen Feng Shui zeigt uns der Zugang / Eingang das Thema und die individuelle Art der Einrichtung, die Weise, wie wir tatsächlich ein beschriebenes Thema leben, um ein bestimmtes Lebensprinzip zu erfahren.

Wie sollte nun ein räumliches Umfeld, ein Zimmer, eine Wohnung oder ein Haus gestaltet sein, das die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen anregt und unterstützt? Ein Raum, der die dort lebenden Menschen ihr volles Potential entfalten lässt? Fast jedes Zimmer kann zu einem solchen Ort gemacht werden mit unterschiedlichem Aufwand. Häufig reichen in fertigen Räumen kleinere Veränderungen, um das Wohlbefinden seiner Bewohner zu steigern.

Yin/ Yang

Der Mensch braucht die Gegensätzlichkeit, das zeigt schon die Natur: Tag und Nacht, Mond und Sonne, Sommer und Winter, Nord und Süd. Bei der Raumgestaltung ist 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.



Die 5 Elemente

Einen weiteren Aspekt im Feng Shui bilden die fünf Elemente. Sie bezeichnen verschiedene energetische Zustände und werden durch die Elemente 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 wiederum das Wasser, damit es wachsen kann.

Gestaltung wieder. In der kommenden Ausgabe werde ich die praktische Umsetzung der Gesetze und Prinzipien an Beispielen darstellen.

*Bewusstsein ist Information
Information ist Schwingung
Schwingung ist Energie
Energie ist Idee
Idee ist Liebe
Liebe ist Geist
Geist ist Bewusstsein
Das Nichts, das nicht Nichts ist.*

Die fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall 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.

Die aufgeführten Prinzipien oder Gesetzmäßigkeiten spiegeln sich in der



Johanna Tippkemper Architektur
Ganzheitliches Bauen + Wohnen

- Geomantisch geplante Häuser in Holzrahmen- u. Massivbauweise
- Integrale Projektentwicklung
- Farbgestaltung, Raumenergetik
- harmonikale Konzepte

Beethovenstraße 8
59302 Oelde
Fon (02522) 81361
www.johanna-tippkemper.de
architektur@johanna-tippkemper.de

Mitglied im Europäischen Feng Shui und Geomantie Berufsverband e.V. ETCB



**Dipl. Ing. Architektin
Anna Katharina Buse**

akb wohlfühlarchitektur
Beratung /Gestaltung /Ausbildung
D - 50937 Köln
Zülpicher Straße 217
Fon 0221 - 49 49 27
www.wohlfuehlarchitektur.de
info@wohlfuehlarchitektur.de