

Innere Freiheit durch äußere Ordnung mit Feng Shui

Der Herbst naht, Licht und Wärme im außen werden weniger und der Mensch hat wieder mehr Zeit sich auf sein Umfeld zu besinnen und sich mit seiner Wohnung und den Dingen zu beschäftigen mit denen Sie sich umgeben.

Wenn Sie sich in diesem Moment in ihrer Wohnung umschaun, was sehen Sie da? Beginnen Sie mit ihrem Eingangsbereich: Was empfängt Sie dort? Vor dem Haus Fahrräder, vor der Tür abgestellte Schuhe, im Flur Wasserkisten, die weggebracht werden müssten? Dann stapeln sich da vielleicht noch die Zeitungen, die entsorgt werden müssten, und im Schrank hängt die Sommergarderobe, die noch nicht aussortiert ist. Dies alles bindet Energie und Sie fühlen sich müde und schlapp.

Aufräumen bringt die Energie in Gang und hilft, Festgefahrenes wieder in Bewegung zu bringen. Ausmisten und Loslassen, was man nicht mehr braucht, ist immer auch ein Stück Vergangenheitsbewältigung und schafft Platz für Neues. Das Aufräumen und Ausmisten ist nicht ohne Grund ein wichtiger Aspekt in der Philosophie des Feng Shui.

„Chi“ im Feng Shui

Die Jahrtausende alte asiatische Philosophie geht davon aus, dass jeder Ort eine Atmosphäre, eine Energie hat, die negativ oder positiv für den Menschen

spürbar ist und sich auf ihn überträgt. Denn überall fließt „Chi“, die positive Lebensenergie. Nur, wenn sie ungehindert fließen kann, sind wir glücklich, ausgeglichen und können uns frei entfalten.

Egal wie Sie Ihre Räume gestalten, wichtig ist, dass Sie eine Ausgewogenheit erzielen und das hinzufügen, was fehlt oder das wegnehmen und ordnen, was negative Energie schafft. Wie im täglichen Leben: Wenn sie zuviel von etwas haben, wenn sie etwa zuviel arbeiten, kommen irgendwann körperliche Reaktionen, die auf eine nötige Ruhepause aufmerksam machen. Gibt man dem Körper seine Erholungsphasen, so kann man gestärkt den Alltag bewältigen. Ebenso verhält es sich mit den Räumen. Es ist angenehm, sich mit schönen Dingen zu umgeben. Wer aber zu viel hat, wird leicht von seinen Dingen in Besitz genommen. Worauf man verzichten kann, ist individuell verschieden.

In einem sehr vollgestopften Raum kann die Bewegung der Energie sogar ganz zum Erliegen kommen, und die Energie, die unbewegt in irgendeiner Ecke hängen bleibt, verliert ihre Kraft. Sie dümpelt sozusagen vor sich hin wie Wasser in dem abgetrennten Seitenarm eines Flusses. Dieses Wasser fängt irgendwann an zu modern und verbreitet schlechte Luft. So kann aus guter Energie negative Energie werden. Daher ist

es wichtig, immer wieder ein Maß an Ordnung herzustellen, um die Energie nicht zu bremsen. Besonders Zimmerecken, voll gestopft mit Zeitungen, Papieren oder anderen Dingen, geben eine muffige, staubige Ausstrahlung.

Mit Ordnung ist nicht gemeint, ein immer akkurates, bis in jeden Winkel blank geputztes und steriles Umfeld anzustreben. Lebendigkeit darf auch ihre Spuren hinterlassen. Aber wenn zuviel herumliegt und alles chaotisch wirkt, sollten Sie sich dazu aufrufen, gründlich aufzuräumen und somit für frischen Wind – und für frische Energie – sorgen.

Innere und äußere Ordnung

Ordnung begünstigt also den Fluss der Energie, während Unordnung den Energiefluss stark blockiert oder staut. Woher kommt das? Es gibt einen eindeutigen Zusammenhang zwischen äußerer Umgebung und innerem Wohlbefinden – das Zufriedensein mit sich und der Welt. Wenn Sie „Ordnung“ unter diesem Aspekt betrachten, wird klar, dass Ordnung im Äußeren auch Klarheit im Inneren fördert.

Fehlt es Ihnen etwa an Durchblick, Überblick oder Orientierung? Mitunter kann es sehr hilfreich sein, erst einmal in den eigenen Räumen für Durchblick und Klarheit zu sorgen. Wissen Sie nicht mehr, wo oben und unten ist und wie es weitergehen soll, so ist die Energie meist ins Stocken geraten. Nichts läuft mehr. In solch einer Situation ist es hilfreich, erst mal im äußeren Bereich, d.h. sichtbar, Ordnung zu schaffen. Dadurch ordnet sich auch das innere Chaos und kann so ein Impuls sein, den Energiefluss wieder in Schwung zu bringen. Sie machen sich sozusagen ihren Weg frei.

„Aber, wo soll ich anfangen?“ – geht Ihnen das auch gerade durch den Kopf?

Häufig bremst man sich selbst aus, indem man schon kapituliert, bevor man überhaupt begonnen hat. Wozu jetzt das Altpapier wegbringen? Der Stapel wird nächste Woche wieder so hoch sein. Wozu den Schrank ausmisten? Binnen kürzester Zeit wird er wieder vollgestopft sein. Teilweise mag das stimmen. Aber seien Sie ehrlich zu sich selbst! In Ihrer Wohnung oder an Ihrem Arbeitsplatz gibt es viel Überflüssiges, was sie schon längst hätten ausmisten können: Weg mit dem unnötigen Ballast! Sie brauchen keine 10 Kugelschreiber. Einer, der ordentlich schreibt reicht völlig aus...

Ich lade Sie zu einem Experiment ein: Nehmen Sie sich einen Zettel, denken Sie an Ihren Kleiderschrank und schreiben Sie jetzt aus dem Kopf heraus auf, was sich in Ihrem Kleiderschrank befindet, alles was Ihnen einfällt. Und dann, vergleichen Sie es mit dem tatsächlichen Inhalt! Haben Sie auch an die Hose gedacht, die kneift oder den Blazer, der nicht mehr aktuell ist? Die Sachen waren teuer, gerade aus Sicht der jetzigen wirtschaftlichen Situation, und sie könnten ja wieder modern werden.

**Festhalten bindet alte,
verbrauchte Energie
Loslassen schafft Raum für
neue Energie**

Das Festhalten ist oft der Ausdruck eines falschen Sicherheitsdenkens, einer versteckten Angst. Viele Menschen halten Dinge fest, nicht, weil sie wieder modern werden könnten, sondern weil es ein Schutz gegen die Unvorhersehbarkeit des Lebens sein könnte. Überwinden Sie die Angst und vertrauen Sie darauf, dass das Leben Sie mit dem Nötigen versorgen wird. Das Aufräumen und Wegschmeißen kann dabei der Auftakt sein, auch andere Lasten abzuschütteln.

Wer einmal ordentlich ausgemistet hat, weiß, wie gut das tut. Doch schaffen Sie sich eine Ordnung, die im Einklang mit Ihren eigenen inneren Bedürfnissen steht. So werden Sie Energie gewinnen für alles, was wirklich wichtig ist in ihrem Leben und neue Perspektiven!

Stecken Sie sich dabei realistische Ziele, d.h. gehen Sie Schritt für Schritt vor. Beginnen Sie etwa mit einer Schublade am Tag. Besitzen Sie auch

eine „Kruschel-Schublade“? In die wandert alles, was man gerade nicht sortieren kann oder will. Misten Sie an einem Tag nur diese eine Schublade aus und machen Sie am nächsten Tag weiter: Im Kleiderschrank, hinter der Schlafzimmertür, der Garderobe, auf dem Wohnzimmerschrank.... Eben da, wo Ihre Wohnung es nötig hat.

Hierbei ist folgendes System hilfreich: Stellen Sie sich 3 Kisten, z.B. Umzugskartons, nebeneinander und beschriften Sie wie folgt:

1. Entsorgen / Wegwerfen
2. Verschenken / Verkaufen
3. Sortieren / Behalten.

In die erste Kiste kommt alles, was man seit einem Jahr oder länger nicht mehr benutzt hat und leicht loslassen kann. Trennen Sie sich von allen Dingen, die mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind oder die keine Bedeutung mehr haben: Was Sie nicht mehr brauchen, entsorgen Sie. In die zweite Kiste kommen Gegenstände von denen man sich nur schwer trennen kann. Diese können verschenkt oder verkauft werden. In die dritte Kiste kommen all die Dinge, die man noch nicht loslassen kann oder noch behalten möchte. Wichtig ist hierbei jedoch, jeden Gegenstand bewusst in die Hand zu nehmen und dann zu entscheiden, in welche der drei Kisten es hinein gehört. Auf die dritte Kiste kommt dann das Datum des heutigen Tages und des darauf folgenden Jahres zur Wiedervorlage in einem Jahr. D. h. in einem Jahr sollte dann dieser Vorgang des 3-Kisten-Systems erneut wiederholt werden. Alles übrige wird ordentlich sortiert ins Regal oder den Schrank zurückgestellt. Staub auf Möbeln – unabhängig vom Hygienefaktor – bindet in hohem Maße gute Energie und transformiert sie in negative Energie, Staub bremst und wie schon das Wort STAU enthalten ist und absorbiert die Energie.

In diesem Zusammenhang sind auch Fenster zu nennen: Sie symbolisieren die Augen eines Hauses, den klaren Durchblick. Im übertragenen Sinne verschleiern mir verschmutzte Fenster den Über- und Durchblick. Regelmäßiges Fensterputzen in diesem Bewusstsein ist absolut förderlich.

Auch auf dem Schreibtisch sollten Sie keine Stapel hinterlassen, sondern nach erfolgter Arbeit immer aufräumen.

**Einjährige Ausbildung in der Schule
für spirituelles Feng Shui und
Wohlfühlarchitektur in Köln
Start: Oktober 2005**

Die Ausbildung wendet sich an alle, die Freude am Planen, Bauen, Gestalten und Einrichten haben und die diese Ausbildung entweder für persönliche Zwecke nutzen wollen oder sie als ersten Schritt hin zu einer beruflichen Neuorientierung begreifen.



Info: anna-katharina buse
dipl.-ing. architektin
fon 02 21 - 49 49 27
fax 02 21 - 29 47 417
info@wohlfuehlarchitektur.de
www.wohlfuehlarchitektur.de

Dieses gibt neue Impulse und Ideen am anderen Morgen. Die Pinnwände sollten von allzu üppiger Zettelwirtschaft befreit werden. Ebenso sollten Mülleimer und Papierkörbe regelmäßig gelehrt werden.

Antiquitäten und Erbstücke

Doch nicht nur Unordnung bindet Energie, sondern auch das Mobiliar: Antiquitäten und Erbstücke beeinflussen aufgrund ihrer Geschichte und der Energie der ehemaligen Besitzer den Raum, in dem sie stehen. Wie alle alten Möbel haben Antiquitäten meist ihre eigene Geschichte. Oft sind sie durch viele Hände gegangen und haben tagtäglich die Schwingungen des Lebens ihrer Vorbesitzer, deren Freud und Leid, aufgenommen. So wie man beim Betreten eines Zimmers manchmal die Stimmung einer vorangegangenen Handlung spüren kann, so strahlen auch alte Möbel eine ganz eigene Atmosphäre aus, ihre eigene Schwingung. Im Feng Shui erfahren sie daher besondere Beachtung.

Um nicht auf ein geliebtes Erbstück verzichten zu müssen, empfiehlt es sich, solche Möbelstücke vor ihrer Benutzung zu reinigen. Neben herkömmlichem Säubern sollte auch eine Reinigung durch eine Klärung der feineren Energien erfolgen. Dies geschieht mittels Räucherwerk, Rosenwasser oder auch Weihrauch. Wird ein Möbelstück neu aufgearbeitet, so werden dadurch alte Schwingungen aufgelöst. Man kann es sich sozusagen auf diese Weise „zu eigen“ machen. Sollte auch nach einer gründlichen Reinigung noch ein ungutes Gefühl zurück bleiben, ist es oft besser, sich von dem alten Stück zu trennen oder ihm einen untergeordneten Platz zuzuweisen. In Kinderzimmern sollte auf Antiquitäten oder alte Möbelstücke verzichtet werden.

Das Badezimmer – ein potenzieller Energiefresser

Laut Feng Shui dient das Bad symbolisch – wie auch tatsächlich – der Reinigung unseres Körpers. Hier waschen wir den „Ballast des Alltags“ von uns ab, klären uns und unsere Gedanken.

So werden wir frei für neue, positive Energie. In diesem Raum sind Sauberkeit und Ordnung besonders wichtig, ebenso wie ein guter Duft und ausreichend Licht. Der WC-Deckel sollte möglichst geschlossen sein, damit das Wasser keine positive Energie wegschützt. Auch die Badezimmertür sollte aus diesem Grund stets geschlossen sein.

Ein tropfender Wasserhahn oder eine defekte Toilettenspülung sollten schnellstmöglich repariert werden. Das nutzlos entweichende Wasser sorgt für einen ständigen Verlust und somit für negative Energie.

Schaffen Sie sich ein Wohnumfeld, in dem Sie sich rundherum wohlfühlen!

Anna – Katharina Buse

Wünschen Sie sich eine Feng Shui Beratung, inklusive Farb- und Raumpsychologie? Oder interessieren Sie sich für die Ausbildung zum Feng Shui Berater? Dann rufen Sie mich an unter 0221 - 49 49 27 oder besuchen Sie mich im Internet: www.wohlfuehlarchitektur.de