



# Sieben Schritte zu einem **harmonischen** Zuhause

Mit Feng Shui können Wohn- und Arbeitsräume harmonisiert werden, unabhängig vom Einrichtungsstil. Ob modern, Landhausstil oder angesagter Retrostil – Feng Shui sieht man nicht, man spürt es. Im Idealfall ist unser Zuhause der Ort, an dem wir uns am liebsten aufhalten – sozusagen unser Heimathafen.

**Von Gudrun C. Meier-Lange**

Dipl. Feng Shui Masterberaterin

Dipl. Farbdesignerin

Die Anforderungen im Alltag werden immer grösser, der Leistungsdruck wächst. Unbewusst suchen wir nach Möglichkeiten zur „Entschleunigung“ und nach Orten, an denen wir Kraft tanken können. Was eignet sich dafür besser als unser eigenes Zuhause? Unsere Wohnung sollte der Ort sein, an dem wir uns am liebsten aufhalten. Die Realität sieht aber oft anders aus:

Nicht zu definierendes Unwohlsein, wenig bewohnte Zimmer, Räume die seit dem Einzug ein kümmerliches Dasein fristen, verminderte Arbeitsleistung, mangelnde Konzentration, Ecken in denen sich immer wieder Gerümpel ansammelt, bis hin zu Schlafstörungen. Wer kennt das nicht?

Räume sind wohnpsychologisch gesehen für uns wie eine dritte Haut. Die Umgebung hat nachweislich eine starke Wirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Arbeitsleistung, verbringen wir doch den grössten Teil unseres Lebens in geschlossenen Räumen.

Nachfolgend finden Sie sieben Tipps, wie Sie mit Feng Shui individuelle, vitale Lebens- und Arbeitsräume schaffen. Räume die berühren, in denen Sie sich gerne aufhalten und arbeiten. Räume, in denen Sie wirklich auftanken können. Es ist nicht so schwierig, wie Sie vielleicht denken. Machen Sie einfach einen Schritt nach dem anderen.

**Fangen Sie an – heute!**

### **Was ist Feng Shui?**

Feng Shui ist eine 3000 Jahre alte Erfahrungswissenschaft, die auf Naturbeobachtung basiert. Sie geht davon aus, dass alles was uns umgibt, auch auf uns wirkt. Feng Shui ist eine energetische Lehre zur Optimierung von Lebens- und Arbeitsräumen.

Die Feng Shui Lösung liegt in der Analyse und Beobachtung von Himmels-, Menschen- und Erd-Qi (Qi = Energie). So ist Erd-Qi die physikalische Komponente eines Ortes. Himmels-Qi der sichtbare Aspekt von Sonnenlicht, Schatten, und der Ausrichtung von Gebäuden. Das Menschen-Qi berücksichtigt die persönliche Situation, Wünsche, Bedürfnisse, Motivation, kulturelle Hintergründe, soziale Aspekte.



# FENG SHUI



## Der Eingang: Heissen Sie sich selbst willkommen

Der Eingang ist der Übergangsbereich von innen und aussen. Hier werden die Besuchenden und wir selbst empfangen.

Es beginnt schon mit der Hausnummer. Ist diese gut sichtbar für Besuchende? Wie ist die Haustür gestaltet, wie der Vorplatz? Fühlt man sich wirklich willkommen? Wie ist die Wegeführung zur Haustür? Schnurgerade auf die Haustüre, oder sanft geschwungen?

Das Entrée kann verglichen werden mit dem Mund im Körper. Es ist die Visitenkarte eines jeden Hauses. Hier betritt der Besucher zum ersten Mal das Haus, der erste Eindruck entsteht. So wie die Menschen durch diese Tür ein- und ausgehen, genauso tut es auch die Energie. Wichtig ist, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Bewohnende und Gäste willkommen geheissen werden.

Die Wirklichkeit sieht oft so aus: vollgestopfte Garderoben, stapelweise Schuhe und Taschen. Alles andere als ein "Welcome-Bereich".



### Wie können Sie dies ändern?

- Fragen Sie sich zunächst: Was braucht es wirklich hier im Entrée?
- Reduzieren Sie Jacken und Mäntel auf das Wesentliche und bewahren Sie den Rest an einem anderen Ort auf.
- Verzichten Sie auf Spiegel direkt gegenüber der Eingangstür.
- Ist die Eingangstür aus Glas und gewährt Durchblick ins Innere? Eine blickdichte Folie sorgt für mehr Intimität.
- Achten Sie auf eine angenehme, helle Beleuchtung.
- Hat vor der Haustür evtl. ein Topf mit saisonaler Bepflanzung oder eine kleine Bank Platz?
- Gehen beim nächsten Nachhause-Kommen mit dem Blick eines Besuchers in Ihre Wohnung oder Haus. Was empfinden Sie dabei?

Gestalten Sie den Eingang so, dass er einlädt, uns von Ferne begrüsst, dass er zum Innehalten auffordert, bevor wir ins Haus "schreiten". Nicht umsonst wurden Besucher in früheren Zeiten in Eingangshallen oder Foyers begrüsst. Auch mit kleineren Räumen ist ein ansprechender Anblick möglich.

Das Gleiche gilt übrigens auch für Firmeneingänge.

Die Energie eines Hauses hängt wesentlich vom Eingangsbereich ab.

## Schlafzimmer: „Da schlaf ich ja nur“

Oft ist das Schlafzimmer der Ort, den wir am meisten vernachlässigen. Es muss vielfach als Lagerort erhalten, oder als multifunktionaler Raum mit integriertem Büro. Beim Büro im Schlafzimmer stossen zwei Nutzungen aufeinander. Der Schlafraum als Ruhe- und für die Partnerschaft, das Büro als aktiver Bereich. Schaffen Sie lieber z.B. im Wohnzimmer einen Bereich für Büroarbeiten und geben Sie dem Schlafzimmer die Intimität, die es braucht. Auch als Fernsehzimmer muss es erhalten. Wo bleibt da die Zweisamkeit und Erotik?

Rund 24 Jahre schläft ein Mensch insgesamt in seinem Leben. Schlaf ist wichtig, um das Erlebte zu verarbeiten und ins Langzeitgedächtnis zu überführen. Nur ausgeruht sind wir wieder leistungsfähig. Unser Unterbewusstsein ist immer aktiv und muss alle Geräusche zuordnen. Insofern ist es wichtig, einen möglichst ruhigen Ort zu schaffen.

### Das braucht es für einen guten Schlaf:

- Möblieren Sie eher sparsam, überfrachten Sie das Zimmer nicht.
- Stellen Sie Ihr Bett an die Wand und nicht frei in den Raum. Bevorzugen Sie ein Bett mit Kopfteil. Das schafft einen guten Schutz. Unsere Vorfahren wussten, dass eine Höhle besser zum Schlafen ist, als ein freies Feld. Diesen Urinstinkt und das Bedürfnis nach Schutz tragen auch wir noch in uns.

- Grosse Bilder oder Regale über dem Kopfteil suggerieren unserem Unterbewusstsein, dass diese herunterfallen könnten.
- Für einen entspannten Schlaf verzichten Sie auf Spiegel. Sie bringen zu viel unruhige Energie. Falls dieser z.B. in einem Schrank integriert ist, kleben Sie eine matte Folie oder Tapete darauf.
- Meiden Sie Fernseher und elektrische Geräte im Schlafzimmer. Das blaue Licht des Fernsehers regt unsere biologische Uhr an, es gaukelt uns vor, dass Tag ist.
- Weiche Materialien wie Vorhänge, Zierkissen und Teppiche oder Läufer verwenden, die den Wohlfühleffekt deutlich erhöhen. Nutzen Sie natürliche Materialien und verzichten Sie auf Kunststoffe, die elektrostatische Felder erzeugen.
- Schmücken Sie das Schlafzimmer mit wenigen, aber emotionalen Accessoires, die Sie mit Ihrer Partnerschaft in Verbindung bringen z.B. Hochzeitsbild, Fotos mit besonders glücklichen Momenten.
- Farben: meiden Sie kräftige Farben wie Rot oder Orange. Auch Weiss ist eine eher seelenlose Farbe, die wenig Atmosphäre erzeugt. Sanfte Farben wie Beige, beruhigendes Grün, Apricot, Rosé, Blau etc. eignen sich gut für eine heimelige und beruhigende Gestaltung.

Schaffen Sie sich ein heimeliges Zimmer, in das Sie sich gerne zurückziehen und in dem Sie sich wohlfühlen.



## Arbeitszimmer: What you see is what you get

Im Idealfall ist ein Arbeitszimmer ein für sich gestalteter Raum und nicht nur eine Ecke in einem Zimmer. Wie gut ist Ihr Arbeitszimmer gestaltet? Werden Leistungsfähigkeit und Kreativität gefördert? Wie ist Ihr Zimmer organisiert? Offene Regale mit kunterbunten Ordnern, Stapel von Ablagen, ungeöffnete Post, zu zahlende Rechnungen, Büromaterial das herumliegt? Sind Schreibtisch und -stuhl in die Jahre gekommen? Welchen Eindruck haben Sie, wenn Sie in Ihr Büro kommen, was nehmen Sie wahr? Sitzen Sie mit dem Rücken zur Tür? Schauen Sie direkt auf eine Wand, oder auf einen Stapel voller Akten, die Sie dringend erledigen sollten?

Wie verändert sich Ihre Körperhaltung? Eher hängende Arme, leicht nach vorne gebeugter Oberkörper nach dem Motto "dann muss ich halt wieder" oder gehen Sie gut gelaunt mit einem Smile ins Büro "dann packen wir's an". Räume haben eine starke Wirkung auf unser Denken, Handeln und Fühlen. Je besser Räume organisiert sind, umso besser fühlen wir uns, um so effizienter sind wir.



### So organisieren Sie ein gutes Büro:

- Ideale Position des Schreibtischs: Sitzen Sie mit dem Rücken zur Wand und mit Blick zur Tür.
- Geschlossene Schränke und Regale lassen bessere Ordnung zu.
- Mit Hilfe von Regalen, Ablagekörbchen, Archivschachteln, Hängemappen und Zeitschriftenboxen schaffen Sie Struktur innerhalb des Schrankes.
- Vermeiden Sie Stapel von Papieren vis-à-vis Ihres Schreibtisches. Das Unterbewusstsein meldet (auch wenn wir dies nicht wahrhaben wollen), "das musst du noch alles erledigen". "What you see is what you get".
- Sitzen Sie nicht direkt vor einer Wand. Symbolisch entspricht dies dem "Brett vorm Kopf".
- Sorgen Sie für ein positives Vis-a-vis, z.B. ein Bild, Foto oder Objekt mit Tiefe und Ausblick. So schaffen Sie sich eine virtuelle Weite und können Ihr Unterbewusstsein entsprechend programmieren. Verzichten Sie auf Urlaubsfotos. Die Perspektive ist zwar schön, aber die falsche im Büro.
- Machen Sie einen Termin mit sich selbst, reservieren Sie täglich 15-30 Minuten für das Sortieren dessen, was tagesaktuell ansteht oder was Sie unbedingt umsetzen wollen, um Ihr Büro gut in den Griff zu bekommen.
- Werfen Sie die riesigen bedruckten Schreibtischunterlagen weg, auf denen man sich Notizen machen kann. Der wertvolle Platz vor Ihnen wird sonst zu einem flimmernden Informationsgrab. Das ist Gift für die Konzentrationsfähigkeit.
- Bringen Sie Farbe ins Büro! Farben beeinflussen uns unbewusst, ob wir wollen oder nicht. Die meisten Büros sind eintönig Weiss, was der Kreativität nicht förderlich ist. Das Auge ist ein Muskel, der nach Entspannung sucht. Entspannung findet das Auge bei Kontrasten, also bei Mehrfarbigkeit. Ist ein Raum in nur einer Farbe gestrichen, bedeutet das, dass Auge kann nicht entspannen, was sich wiederum auf die Konzentration auswirkt.



## Ihr Schreibtisch – die wertvolle Chance

Haben Sie einen Schreibtisch, der vor Jahren irgendwo übrig geblieben ist, oder den Sie irgendwann einmal in einer Brocki gekauft haben? Ist der Schreibtisch in die Jahre gekommen? Oft wird der Schreibtisch als unwichtig angesehen. Genau das Gegenteil ist der Fall, da Sie daran möglichst produktiv und kreativ arbeiten sollten.

### So sollte ihr Schreibtisch beschaffen sein:

- Schreibtischplatten aus undurchsichtigem Material nutzen. Bei Glasplatten fällt der Blick buchstäblich nach unten.
- Gerundete Kanten bevorzugen, falls er doch eckige Kanten hat, sollten diese nicht auf die Tür zielen. Drehen Sie ihn in diesem Fall ein bisschen.

- Schreibtischfläche sollte nicht zu klein sein. Eine grössere freie Arbeitsfläche wirkt anregend. Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf, ein möglichst ordentlicher Schreibtisch mit Freiflächen kann auch Energie sammeln.
- Kleinkram auf dem Schreibtisch bedeutet Stress, ist eine Überflutung fürs Auge.
- Organisieren Sie Ihren Schreibtisch nur mit dem Wesentlichen, mit Hilfe von Ablagefächern. So bringen Sie Struktur in die zu bearbeitenden Projekte. Projekte die noch ein wenig Zeit haben, bewahren Sie in der Hängekartei auf. Führen Sie eine To-Do-Liste, damit nichts vergessen geht. Was notiert ist, muss nicht auf dem Schreibtisch liegen und auch nicht im Gedächtnis behalten werden.

**Auch hier: die Empfehlungen gelten natürlich auch fürs Homeoffice.**



## Aufräumen klärt Ihre Gedanken

Wer kennt sie nicht, Sprüche wie:

"Wer Ordnung hält ist nur zu faul zum Suchen."

„Wer sucht, der findet.“

„Ordnung ist das halbe Leben.“

Ein wenig Unordnung mag ja noch gemütlich sein, man lebt oder arbeitet schliesslich in den Räumen und befindet sich nicht in einem Ausstellungsraum. Aber wie wirkt Unordnung auf uns?

Jede Form von Gerümpel behindert den sanften Energiefluss innerhalb eines Raumes. Wer es nicht schafft Ordnung zu halten, schleppt oft seelischen Ballast mit sich herum, z.B. den ungeklärten Konflikt in der Familie oder mit einer Kollegin. Unser Unterbewusstsein können wir nicht täuschen. Gerümpel ist aufgestaute Energie. Das englische Wort für Krempel, Kram, Gerümpel und Unordnung ist „clutter“. Dies stammt von dem englischen Wort „clotter“ ab, was Gerinnen bedeutet. Stärker kann man wohl kaum ins Stocken geraten.

Der Raum ist der Spiegel unserer Seele. Unordnung klopft an unser Gewissen an, wir beschäftigen uns gedanklich damit "ich sollte doch...", abgesehen davon, dass wir sehr viel Zeit mit Suchen verbringen. Das heisst, Energie wird gebunden.

Vieles von dem was herumliegt, nutzen wir nicht. Denken Sie nur an die Zeitung von vorgestern, die unbedingt noch gelesen werden sollte oder an den Keller, indem schon seit Jahren das Gleiche lagert, ohne dass es genutzt wird. Der Keller ist übrigens der Vergangenheit und der Dachboden der Zukunft zugeordnet. Haben Sie Themen in der Vergangenheit? Dann fangen Sie im Keller an aufzuräumen, werfen Sie Ballast ab.

Unordnung wirkt auf unseren Geist, ja sogar auf unser Gewicht. Wer im Aussen aufräumt, hat auch im Inneren Ordnung. Die Konzentration wird gestärkt, wir können uns besser fokussieren, schaffen Platz für Neues. Wir lassen buchstäblich los.





## Lebendiges Grün – entgiftet Ihre Räume

Pflanzen sind wichtig für unser Wohlbefinden: Sie dekorieren, entschärfen Kanten, verbessern das Raumklima. Gezielt eingesetzt lenken Sie den Energiefluss.

Leider treffe ich oft Pflanzen an, die nur noch halb am Leben sind, viele trockene Blätter haben und erbärmlich aussehen.

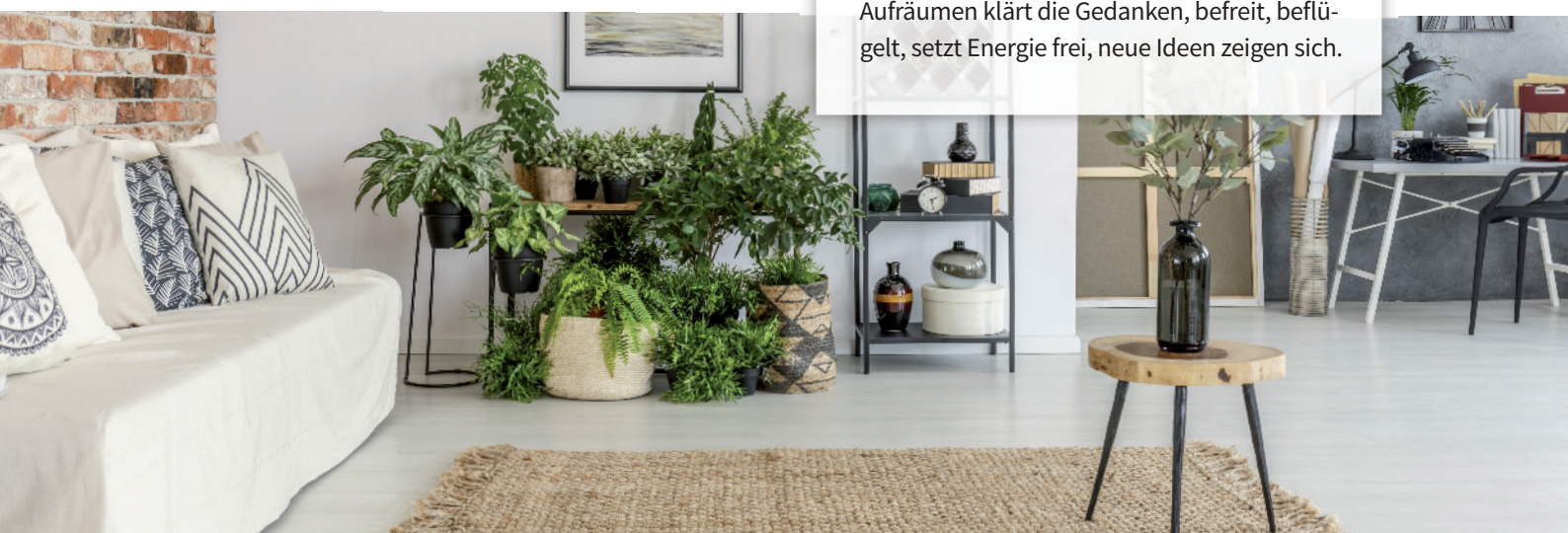
- Kranke und vertrocknete Pflanzen, deren Anblick schon fast wehtut, entweder entsorgen, oder im "Krankenzimmer" aufpäppeln. Keinesfalls in Bereichen belassen, in denen wir uns ständig aufhalten.
- Kakteen nicht zu nahe an Sitzbereiche oder ins Zentrum stellen.
- Vorsicht ist im Schlafzimmer geboten: Am Tag nimmt die Pflanze via Photosynthese Kohlendioxid aus der Luft auf und gibt Sauerstoff ab. Ohne Tageslicht nimmt die Abgabe von Sauerstoff ab, es wird vermehrt Kohlendioxid ausgeschieden. Daher ist ein sparsamer Einsatz im Schlafzimmer ratsam. Zamioculca zamiifolia ist gut geeignet für Leute ohne grünen Daumen. Sie braucht wenig Wasser, verträgt gut Räume ohne direkte Sonne.
- Vermeiden Sie ein Übermass an Pflanzen.



### Ein paar Aufräumtipps:

- Raum aufteilen und Zeitplan festlegen
- Aufbewahrungsmöglichkeiten in Form von Boxen, dekorative Kartonschachteln, Inneneinrichtungen für Schubladen etc.
- Erst mal alles aussortieren, auf den Tisch legen oder Boden und dann sortieren. "Entscheidungsbox": hier kommt alles hinein, für das wir uns momentan noch nicht entscheiden können. Max. vier Wochen später muss eine Entscheidung getroffen werden. Notieren Sie ein Verfallsdatum.
- Ordnen Sie die Dinge nach Themen: z.B. alles Büromaterial an einen Ort, alle Sportschuhe an einen Ort, Socken etc.
- Motto: ich mag es, ich brauch es oder ich gebe es weg. Es muss ja nicht alles weggeworfen werden. Karitative Institutionen freuen sich.
- Stellen Sie sich vor, Sie müssten in zwei Wochen umziehen

Aufräumen klärt die Gedanken, befreit, beflügelt, setzt Energie frei, neue Ideen zeigen sich.







## Haben Sie Mut zur Farbe

Wir sind täglich von Farben umgeben. Farben haben einen grossen Einfluss auf unsere Psyche und unser Handeln. So ist Rot z.B. eine Signalfarbe, denken Sie an die rote Ampel, bei der wir automatisch halten. Rot ist aber auch die Farbe der Liebe, der Erotik und auch die Farbe der Aggression.

Meistens treffe ich in Räumen lediglich Weiss an. Wieso dies? Oft wird aus Unsicherheit einfach Weiss gestrichen. Oder aber es heisst, ja ist ja nur eine Mietwohnung, wenn ich ausziehe... Die mittlere Mietdauer liegt bei 10 Jahren. Lohnt es sich da nicht, sich etwas Atmosphäre in die Wohnung zu holen? Weiss gilt als seelenlos, wirkt steril.

Farben gezielt eingesetzt fördern unsere Zufriedenheit, Konzentration und Kreativität, wirken einladend, edel und auch magisch, regen an, entspannen. Sie können aber auch, unbedacht und am falschen Ort eingesetzt, das genaue Gegenteil bewirken.

## Nachfolgend ein paar einfache Tipps:

- Fangen Sie an, zunächst nur eine Wand im Raum farbig zu gestalten
- In ruhigen Räumen wie Schlaf- und Arbeitszimmer verwenden Sie gedämpfte Farben, Farben die entspannen wie z.B. Blau oder Grün
- Im Eingangsbereich gegenüber der Tür darf es je nach Lichtverhältnissen auch mal etwas Kräftigeres sein, wie z.B. Rot- oder Gelbtöne.
- Ein Sofa, das schon ein wenig in die Jahre gekommen ist, das wir aber über alles lieben, kann mit Farbe gezielt in Szene gesetzt werden.
- Bringen Sie Farbe in Ihre Wohnung/Haus und damit in Ihr Leben! Wenn Sie sich unsicher sind, holen Sie sich Hilfe.

Jetzt haben Sie ein paar Anregungen, wie Sie Ihr Zuhause als kraftvollen Rückzugsort gestalten können. Packen Sie's an, es lohnt sich. Sie werden überrascht sein. Denn wie schon Winston Churchill sagte: „Wir entwerfen zwar unsere Häuser, aber später prägen Sie uns.“



### Gudrun C. Meier-Lange

Dipl. Feng Shui Masterberaterin

Dipl. Farbdesignerin

Vizepräsidentin Berufsverband Feng Shui und Geomantie, Schweiz

[www.meier-lange.ch](http://www.meier-lange.ch)