

Feng Shui – Wohnen im Einklang

In einer Zeit, in der wir mit vielen belastenden Umweltfaktoren konfrontiert sind, ist es sinnvoll seine eigenen vier Wände und seinen Arbeitsplatz so zu gestalten, dass man in seinem Tun und Sein gestärkt wird. Wie das geht, verrät der diplomierte Feng Shui Consultant Norbert Schafflinger von **vitadesign** im Gespräch mit MEIN WOHN SINN.

Was bedeutet Feng Shui und wo hat es seinen Ursprung?

Schafflinger: Für mich bedeutet Feng Shui, die Wechselwirkung zwischen Mensch, Natur und künstlich geschaffenen Räumen bewusst wahrzunehmen. Diese Erfahrungen helfen ein Lebensumfeld zu gestalten, das uns Menschen gut tut und in dem wir uns zu Hause fühlen.

Wörtlich übersetzt bedeuten die Schriftzeichen Feng und Shui „Wind und Wasser“. Feng Shui im speziellen hat seinen Ursprung in China und geht mehrere Jahrtausende zurück. Allgemein kann man jedoch beobachten, dass die meisten Völker versucht haben in und mit der Natur zu leben, Gesetzmäßigkeiten zu erkennen und diese positiv anzuwenden.

Wozu ist es gut?

Schafflinger: Feng Shui ist eine wertvolle Erfahrungswissenschaft, die uns bei unserer Suche nach Geborgenheit und Zufriedenheit unterstützt. Es hilft uns, stärkende Gegebenheiten zu erkennen und schwächenden Gegebenheiten auszuweichen oder diese zu ändern.

In einer Zeit mit vielen belastenden Faktoren die außerhalb unseres Einflussbereiches liegen, ist es sehr sinnvoll meine eigenen vier Wände oder meinen Arbeitsplatz so zu gestalten, dass ich in meinem Tun und in meinem Sein gestärkt werde.

Wie sind Sie zu Feng Shui gekommen?

Schafflinger: Während meiner ursprünglichen Ausbildung zum Tischlermeister durfte ich viele Wohnbereiche neu gestalten und auch die damit einhergehende Veränderung miterleben. Dabei lernte ich immer neue Faktoren kennen, die für das menschliche Wohlbefinden notwendig sind. Auf der Suche nach mehr Wissen bin ich dann auf Feng Shui gestoßen. Wie sehr das auch mein eigenes Leben verändern sollte, war damals für mich noch nicht abzusehen.

Seitdem sind über 15 Jahre vergangen und mittlerweile bestätigt auch die westliche Wissenschaft immer mehr die Erkenntnisse des Feng Shui. Das Alte und das Neue zu vereinen und bei meiner Arbeit positiv umzusetzen begeistert mich nach wie vor jeden Tag.

Will man sein Eigenheim nach Feng Shui einrichten, was muss man beachten?

Schafflinger: Es ist hilfreich wenn man sich sein Heim als einen lebendigen Organismus vorstellt. So wie wir Menschen hat auch dieser Organismus Stärken und Schwächen, Aspekte die gut zu uns passen und Aspekte die uns eher stören. Jetzt gilt es, das Ganze bestmöglich zu arrangieren wie in einer guten Partnerschaft.

Unser Gefühl ist somit unser erster Ansprechpartner. Doch wie viele von uns aus Beziehungen wissen, ist unser Gefühl nicht

frei von verborgenen Wünschen, Sehnsüchten usw.. Diese unbewusste „Färbung“ unseres Gefühls führt dann oft zu falschen Entscheidungen. Aus diesem Grund ist ein Blickwinkel eines Außenstehenden (zB. ein guter, ehrlicher Freund) sehr hilfreich.

Spielen Pflanzen eine Rolle?

Schafflinger: Natürlich sind Pflanzen sehr wichtig für uns. Gesunde Pflanzen sind das pure Leben und in unseren Wohnräumen sehr heilsam. Sie arbeiten als Luftbefeuchter und Schalldämmer, verbrauchen Kohlendioxid und liefern Sauerstoff. Darüber hinaus gibt es viele Pflanzen, die Wohngifte wie Formaldehyd filtern und transformieren. So zum Beispiel der Efeu.

Auf welche Farbwahl ist zu achten?

Schafflinger: Farben sind im Moment wieder sehr im Kommen. Auch ich bin ein Freund von Farbe im Leben. Gerade Farben haben eine starke Wirkung auf uns und jeder von uns hat Farben die er gerne mag, und Farben die einem nicht so gefallen. Die Wirkung von Farben ist sogar so stark, dass auch blinde Menschen unterschiedlich färbig Räume differenziert wahrnehmen.

Allgemein kommen starke, bewegende Farben eher in den aktiven Räumen wie Küche oder Wohnzimmer zum Einsatz. Pastellige und beruhigende Farben eher in den Schlafräumen. Spielen Sie mit den Farben und beziehen sie in ihre Überlegungen nicht nur alle Raumgegebenheiten mit ein, sondern auch ihre Mitbewohner. Oft ist hier weniger mehr, und der richtige Farbakzent kommt reduziert viel mehr zur Geltung.

Was macht man als Laie denn am häufigsten falsch?

Schafflinger: Es ist eher ungünstig ein Feng Shui Buch zu kaufen, und dann zu versuchen diese Ausführungen auf Punkt und Beistrich zu befolgen. Dies führt meist zu Unzufriedenheit, da man ohnehin nicht alles erfüllen kann und auch die Priorität und Wirksamkeit

der vorgeschlagenen Maßnahmen nicht richtig einschätzen kann.

Setzen sie auf ihren Hausverstand, beobachten sie sich selbst und achten sie auf ihre Umgebung. Wenn Entscheidungen in punkto Einrichtung anstehen, schauen sie auf eine stressfreie Atmosphäre in der sie in Ruhe und ohne Kaufzwang auswählen können. Lassen sie sich nicht zu sehr von aktuellen Trends leiten. Trends ändern sich schnell, sie leben dann immer noch in der gleichen Wohnung. Es ist ihr zu Hause, in dem sie sich wohlfühlen möchten.

Machen sie es ähnlich wie beim Einkaufen von Kleidung. Der neue Pullover soll gut passen und sich gut anfühlen. Aus natürlichem Material sein, damit die Haut auch atmen kann. Er unterstützt meine persönliche Ausstrahlung und durch die hohe Qualität habe ich sehr lange Freude damit. Wenn diese Attribute auch auf ihre Einrichtung zutreffen, sind sie auf einem guten Weg.

Was ist nach Feng Shui zum Beispiel der wichtigste Aspekt im Schlafzimmer?

Schafflinger: Unser Schlaf ist ein sehr komplexes Thema bei dem es oft auf scheinbare Kleinigkeiten ankommt. Es ist die Summe der Faktoren, die hier maßgeblich ist für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Ein wichtiger Aspekt ist natürlich die Positionierung des Bettes. Es sollte frei sein von natürlichen oder künstlichen Störfeldern (Wasseradern, elektrisches Feld, usw.) und mit dem Kopfteil an einer festen Wand sein. Idealerweise ist der Bereich über dem Kopf nicht mit Oberschränken oder Fächern verbaut.

Natürliche Materialien wie zB. ein Massivholzbett sind natürlich sehr von Vorteil. Vielleicht haben sie ja auch schon von der Zirbenholzstudie gehört, die einen über die Verringerung der Herzschlagrate beruhigenden Effekt auf den Menschen nachgewiesen hat.

Muss man alles genau nach Feng Shui

machen, damit es etwas bewirkt, oder bringen auch kleine Schritte schon etwas?

Schafflinger: Ein „genau nach Feng Shui“ gibt es nicht. Jeder Mensch ist individuell und demnach sind es auch die Lösungen und die Schritte dazu. Wir können nur von dort starten, wo wie im Moment gerade sind. Diesen Ausgangspunkt gilt es zu erkunden und daraus die nächsten Schritte zu entwickeln. Die können jetzt groß oder klein. Je nach Bedarf und Möglichkeiten. Und oft gerade die kleinen und liebevollen Details die Wirken und Verändern.

Welchen Tipp können Sie zum Schluss

jemandem mitgeben, der selbst etwas verbessern möchte, aber kein Feng Shui Experte ist?

Schafflinger: Es gibt zwei Schlüssel für das eigene Wohlbefinden und die Zufriedenheit. DANKBARKEIT und VERTRAUEN. Freuen sie sich über den Luxus der unser Leben begleitet. Üben sie einen achtsamen Umgang damit und seien sie dankbar für die Fülle in unserem Leben. Haben sie Vertrauen in ihre Entscheidungen, stehen sie dazu und lernen daraus. Liebevolle Details bringen oft viel mehr als kostenintensive Lösungen die nicht dementsprechend abgestimmt wurden.