GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Nach der uralten chinesischen Harmonielehre Feng Shui wirkt sich unser Umfeld auf Wohlgefühl, Gesundheit und Erfolg aus. Ob positiv oder negativ, hängt von den Energieströmen ab. Wohnen nach den Regeln des Feng Shui bedeutet Leben im Einklang mit den Gesetzen der Natur, das Miteinander von Funktion und Ästhetik.
Dieses Praxisbuch für Einsteiger hilft, die eigene Wohnsituation zu erkennen und zu verbessern: individuell und leicht nachvollziehbar. Mithilfe des Bagua können Sie Ihr Wohn- und Arbeitsumfeld gezielt behandeln. Darüber hinaus machen die Autoren mit den Grundregeln des Feng Shui bekannt und erklären, welchem Element der Leser nach der Lehre des Feng Shui zugeordnet ist.

Autoren

Katrin Martin-Fröhling und Thomas Fröhling gründeten 1999 das Deutsche Feng Shui Institut. Sie gehören zu den wenigen Beratern und Ausbildern in Deutschland, die ihre Erfahrung in erfolgreichen Büchern niedergeschrieben haben. Mit ihrem Institut haben sie es sich zur Aufgabe gemacht, die grundlegenden Harmoniegesetze des Feng Shui in unsere abendländische Kultur zu übertragen ohne sie zu verwässern. Katrin Martin-Fröhling und Thomas Fröhling bilden Architekten, Bauunternehmer, Gartenplaner sowie Quereinsteiger aus. Regelmäßig werden sie u.a. von Architektenkammern oder der Möbelbranche zu Fachschulungen eingeladen und geben Managementseminare. Sie analysieren im gesamten deutschsprachigen Raum Firmen und Privathaushalte und beraten bei Um- und Neubauten. Zu ihrem Kundenkreis zählen Unternehmensberater ebenso wie Banken, Hotels und Gaststätten.

Von den Autoren außerdem im Programm

Feng Shui heute (16567)
Der Feng-Shui-Berater (16693)

Thomas Fröhling
Katrin Martin-Fröhling

Wohnen mit Feng Shui

Das Praxisbuch für Einsteiger

GOLDMANN

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch für Einsteiger präsentiert eine vereinfachte Form des Feng Shui, die für unseren Lebensraum leichter nachvollziehbar ist als die sehr komplexe chinesische Feng-Shui-Lehre. Die im Buch gezeigten Vorschläge erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen beispielhaft Anregungen geben, wie Sie Ihr Wohnumfeld verbessern können. Dennoch können weder die Autoren noch der Verlag die Wirksamkeit der Maßnahmen garantieren.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C014496

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

13. Auflage
Vollständig überarbeitete Taschenbuchausgabe Februar 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2000 Mosaik Verlag, München
© 2003 Wilhelm Goldmann Verlag,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagfoto: Getty Images/Junshi Nakamichi
Umschlagillustration: Deutsches Feng Shui Institut, DFSI
Illustrationen: Deutsches Feng Shui Institut, DFSI
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CH · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-16319-9
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz

Inhalt

Vorwort 9

Feng Shui gestern und heute 11
Energiestraßen und Kraftorte 12
Wie Feng Shui Ihr Leben verändern kann 14

Was Sie über Feng Shui wissen müssen 17
Das Chi – die Lebensenergie 19
Das Sha – die fehlgelenkte Energie 21
Yin und Yang – der Rhythmus des Lebens 25
Yin und Yang im westlichen Feng Shui 28
Die Fünf Elemente 30
Die Beziehungen der Elemente im Schöpfungs- und Kontrollzyklus 31
Die Fünf-Elemente-Lehre in der Feng-Shui-Praxis . . 42
Das persönliche Feng Shui 44
Die Zahlen des Feng Shui 61

Das Bagua 69
Die Bereiche des Bagua 76
Beruf & Karriere 76

Wissen & Weisheit 78
Familie, Gesundheit & Vitalität 80
Fülle & Reichtum 82
Ruhm & Anerkennung 84
Beziehung & Partnerschaft 86
Kinder & Kreativität 88
Hilfreiche Freunde & Mentoren 90
Tai Chi – die Mitte 92

Zwei Bagua-Methoden – Hintergrund und Wirkungsweise 97
Das Kompass-Bagua 98
Das Drei-Türen-Bagua 101

Die Praxis des Feng Shui 105
Schritt 1 – Die Grundrissharmonisierung 106
Schritt 2 – Die Übertragung der Bagua-Bereiche auf den Grundriss 108

Praxisleitfaden: Prioritäten im Feng Shui 117
A: Energiefluss beachten 118
B: Balance herstellen 119
C: Welchen Raum haben Ihre Lebenswünsche? 120
Aufräumen, Harmonisieren & Aktivieren – 3 Schritte der Feng Shui-Arbeit 122
Finden Sie Ihren Kernwunsch 123

Die Umgebung 125
Ihr individueller Lehnstuhl 126
Das Grundstück 127
Das Überprüfen des Hauses 130
Heimharmonisierung von Zimmer zu Zimmer 134
Problembereiche im Feng Shui 145

Feng-Shui-Hilfsmittel 153
Das Haus-Mandala 155
Kristalle. 156
Spiegel 158
Blumen und Pflanzen 159
Bilder 163
Edelsteine und Mineralien. 163
Wasser. 164
Räuchern. 165
Licht 167
Farben 169
Düfte 170

Der Feng-Shui-Fragebogen 171

Nachwort 177
Leserservice. 181
Register 185

Vorwort

Kennen Sie das nicht auch? Man betritt ein Haus, eine Wohnung oder ein Zimmer und fühlt sich rundum wohl und glücklich. Ähnliches erleben wir an bestimmten Orten, in gewissen Landschaften, speziellen Ländern. Auch Arbeitsplätze üben auf uns unterschiedliche Wirkungen aus; und nicht zuletzt auch Menschen, mit denen wir zusammenleben und -arbeiten. Sogar ein Hausputz oder das Umstellen von Möbeln können sich auf unser Wohlbefinden auswirken. Unsere Umwelt beeinflusst uns, und im Gegenzug beeinflussen wir unsere Umwelt.

Diese Wechselwirkung haben die Chinesen schon Tausende von Jahren vor uns erkannt und eine allumfassende Harmonielehre geschaffen, die sie schlicht »Feng Shui«, Wind und Wasser, nannten. Wir würden die Philosophie, die dahintersteckt, vielleicht vielfältiger ausdrücken: Feng Shui ist Leben im Einklang mit den Naturkräften und gesunder Menschenverstand, Sinn für Schönheit und Ästhetik sowie für Ordnung und Funktionalität.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, Wohnsituationen zu erkennen und neu zu bewerten. Und das hat eine größere Bedeutung, als Sie vielleicht auf Anhieb annehmen! Denn wir alle sind ja nicht so auf die Welt gekommen, wie wir heute sind. Wie wir alle wissen, werden wir durch unsere Eltern, Geschwister, Lehrer und andere Menschen beeinflusst. Was wir aber häufig vergessen: Ebenso prägt uns die Landschaft, in der wir leben, das Haus, in dem wir wohnen. Menschen und Landschaften sind, wie sie sind – aber unser Heim können wir so umgestalten, dass es uns dabei unterstützt, der zu werden, der wir sein wollen.

Die chinesischen Schriftzeichen für Wind (links) und Wasser (rechts).

Feng Shui gestern und heute

Um die Lehre Feng Shui zu verstehen, sollten wir erst einmal in das Denken und Fühlen der alten Chinesen eintauchen. Die Menschen im Reich der Mitte glaubten, dass unsere Erde ein atmender Organismus ist. Er verfügt über Lebensenergie, die ihn durchzieht und seine Funktionen und Reaktionen reguliert. Diese Vorstellung wurde von westlichen Wissenschaftlern stets belächelt. Inzwischen aber haben sich die Ansichten geändert. Im Jahr 1974 traten der englische Chemiker James Lovelock und die amerikanische Mikrobiologin Lynn Margulis mit ihrer »Gaia«-Theorie an die Öffentlichkeit. Grundlage ihrer These war, kurz gesagt, dass unser Planet mit seinen verschiedenen Ökosystemen auf aktive Weise reguliert wird – und daher als etwas Lebendiges zu betrachten sei. Feng Shui ist also seit Urzeiten mit und in uns.

Energiestraßen und Kraftorte

Gehen wir weit zurück in der Geschichte unseres blauen Planeten. Vor Millionen von Jahren existierte der Mensch noch nicht. Aber Straßen hat es dennoch gegeben. Es waren die Trampelpfade von Tieren, die stets instinktiv die besten und sichersten Wege durch die dichten Wälder, in denen sie jagten, zu den Flüssen fanden, aus denen sie tranken. In späteren Jahren folgten die ersten Menschen denselben Wegen. Und vor 2000 Jahren war dann in China Feng Shui (damals noch Kanyu genannt) längst eine Lehre, die von der Bevölkerung anerkannt wurde, während auf der anderen Seite der Erdkugel die Römer feste Straßen bauten. Und zwar auf ebenden Routen, die auch schon die Urmenschen genommen hatten und aus denen später zum Beispiel auch Handelsstraßen entstanden. Die Straßen und Wege, die die Chinesen und Römer vor uralter Zeit anlegten, sind auf den »Energiebahnen« der Erde gebaut. Und hier lässt sich gut reisen und wohnen.

Entlang dieser Urstraßen findet man heute Reste alter Tempel, die wiederum dort errichtet wurden, wo sich bereits Tiere bevorzugt zur Nacht niederließen, und die Urmenschen ihren Naturgöttern Opfer darbrachten. Auch wir Menschen von heute fühlen uns an diesen Orten besonders wohl, und die Wissenschaft weiß inzwischen auch, warum: Überall, wo sich Kultplätze häufen, liegt eine hohe

Konzentration negativ geladener Ionen in der Luft, die, wie Mediziner wissen, die roten Blutkörperchen stimulieren und uns munter machen.

In uns Westeuropäern steckt noch sehr viel vom »alten Adam«. Nur vertrauen wir zu selten unseren Instinkten und der Intuition. Sie wurden zugedeckt von den scheinbaren Notwendigkeiten unserer Zeit. Besonders deutlich wird das auch beim Thema unseres Buches: dem Wohnen. Einer der maßgeblichen abendländischen Architekten des 20. Jahrhunderts, Le Corbusier, hat einmal geschrieben: »Das Haus ist eine Maschine zum Wohnen.« Und genauso wurde und wird noch heute oft gebaut. Nur erleben wir immer wieder, dass sich der Mensch in seiner Maschine zum Wohnen augenscheinlich nicht wohl fühlt. Während der Woche nutzt er sein Heim zum Fernsehen und Schlafen, am Wochenende geht es mit dem Auto raus ins Grüne. Den lang ersehnten Urlaub verbringen die meisten anderswo – sei es auf Mallorca oder in der Karibik. Nach Möglichkeit aber nicht in den eigenen vier Wänden. Und da sieht's ja nun beinahe so aus, als wären viele von uns auf der ständigen Flucht vor ihrem Heim.

Wer Feng Shui praktiziert, findet wieder zurück zu seinen Wurzeln. Er lernt im Einklang mit der Natur und seiner Umgebung zu leben, hört mehr auf seine Intuition und seinen gesunden Menschenverstand. Er entdeckt tiefere Zu-

sammenhänge und Beziehungen von Mensch und Umgebung, kann dadurch Ballast von seiner Seele abwerfen, gesund und mit frischem Mut an seine Aufgaben gehen.

Wie Feng Shui Ihr Leben verändern kann

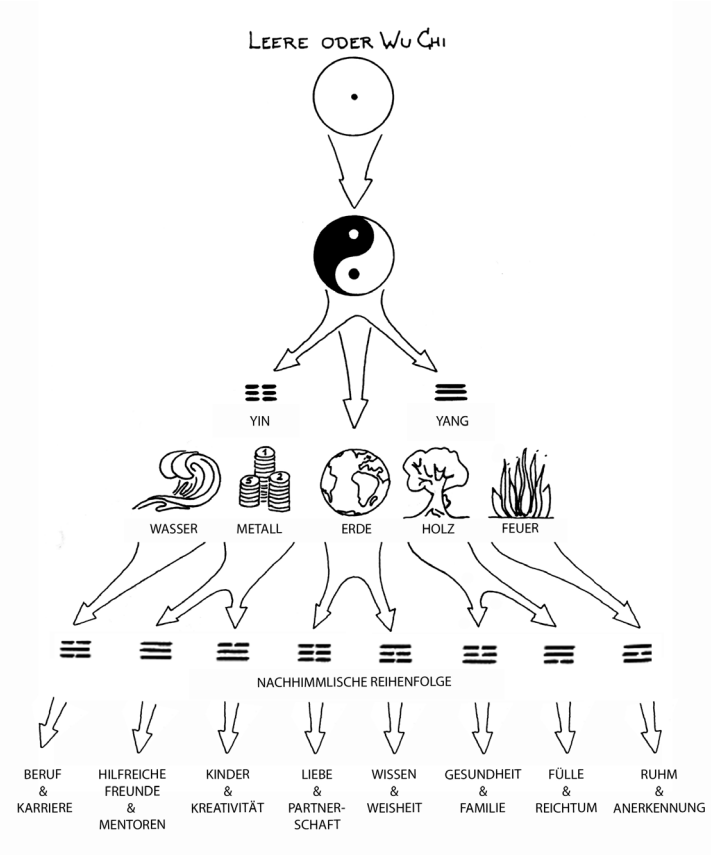
Richtig verstandenes und praktiziertes Feng Shui kann Ihnen also dabei helfen, Ihr Leben nach Ihren Wünschen zu leben und Ihre Ziele zu erreichen. Ja, es gelingt Ihnen sogar, sich selbst sanft zu wandeln. Wie ist das möglich? Jeder von uns, der sich einmal in der Silvesternacht etwas vorgenommen hat, weiß: Es ist gar nicht so leicht, sich von schlechten Angewohnheiten zu trennen, mit Süchten zu brechen. Aber, und das ist die frohe Botschaft von Feng Shui: Es ist einfach, seine Wohnung bewusst um zu gestalten – und so von außen nach innen seinen Wünschen näher zu kommen und sie am Ende wirklich zu erreichen! Aber gehen Sie es spielerisch an. Probieren geht hier über Studieren. Beginnen Sie mit kleinen Veränderungen, und notieren Sie sich, ob und wie dadurch Wohlbefinden, Partnerschaft, Beruf und Karriere beeinflusst werden.

In dem Augenblick, in dem wir die häusliche Umgebung verändern, verändern auch wir uns, können reifen und wachsen. Nun wissen wir freilich, dass die allermeisten un-

serer Leser nur selten ideale Wohnbedingungen vorfinden. Irgendetwas stimmt nicht mit dem Haus und dem Leben darin. Aber was denn bloß? Hier kann Ihnen Feng Shui die Augen öffnen, die Umwelt und ihre Auswirkungen – auch auf Sie – bewusster wahrzunehmen, und Ihnen die Chance bieten, wieder in Harmonie zu leben. Sie lernen, günstige Einflüsse zu stärken und Mängel auszugleichen. Auf diese Weise kann es uns gelingen, ein Umfeld zu schaffen, das uns fördert und wieder in den Fluss des Lebens bringt. Wir müssen nicht länger gegen den Strom schwimmen, Widerstände können verschwinden, und wir lernen, unser Potential optimal zu nutzen.

Was Sie über Feng Shui wissen müssen

Dieses Kapitel wird Sie mit den wichtigsten Feng-Shui-Begriffen und ihrer Bedeutung bekannt machen. Viele sind Ihnen vielleicht schon aus anderen Bereichen fernöstlicher Heilweisen und Lebensphilosophien bekannt, zum Beispiel die Lebensenergie Chi, Yin und Yang oder die Fünf Elemente. Sie alle haben auch mit Feng Shui zu tun, sind mit der Harmonielehre verknüpft. Wirklich erfassen können wir die Harmonielehre nur, wenn wir ihre Philosophie verstanden haben. Zur Verdeutlichung der einzelnen Feng Shui-Ebenen möchten wir Ihnen den Energiebaum des Deutschen Feng Shui Instituts (DFSI) vorstellen. Er hilft Ihnen dabei, den Aufbau und die Hierarchie der einzelnen Ebenen besser zu verstehen und gibt einen ersten Eindruck darüber, wie alles zusammenhängt.



Energiebaum

Das Chi – die Lebensenergie

Kommen wir zuerst zu dem Kernbegriff der chinesischen Philosophie und auch dem Feng Shui: dem Chi. Chi ist der Atem des Lebens in allem und jedem. Im Wind, dem Wasser, den Blumen, den Bäumen, den Tieren und in uns. Diese Lebensenergie wird von den Chinesen »Chi« genannt, die Inder nennen sie »Prana«, und bei den Japanern heißt sie »Ki«.

Solange wir leben, zirkuliert diese feinstoffliche Energie in sanft fließenden Bewegungen in unserem Körper. Wir sind gesund, wenn jedes Organ, jede Zelle von der lebensspendenden Kraft durchflutet wird. Kann sie dagegen nicht mehr ungehindert fließen, durch ungesunde Lebensweise, schädigende Umwelteinflüsse, aber auch durch ständige psychische und körperliche Belastungen, kommt es zu Blockaden im energetischen System. Die Folgen sind auf der einen Seite ein Zuviel – auf der anderen ein Zuwenig an Energie. Die Menschen erkennen, besser wohl erspüren diese Zustände durch Verspannungen oder Schmerzen, sie fühlen sich leer, kraftlos oder einfach unwohl.

Auch medizinische Behandlungsmethoden fußen auf der Existenz dieser unsichtbaren Energie. So wird zum Beispiel bei der Akupunktur die Lebensenergie – sie bewegt sich auf den so genannten Meridianen – wieder zum Fließen gebracht. Das geschieht durch eine spezielle Nadel,