

# Mehr Harmonie Zuhause mit Feng Shui

Interview von Julia Ceitlina

**In der Wohnungsgestaltung fällt der Begriff Feng Shui immer öfter – nach fernöstlichen Prinzipien der Einrichtung, soll mehr Harmonie ins Haus gebracht und der Energiefluss aktiviert werden. Das wiederum soll zu mehr Wohlbefinden und einer besseren Lebensqualität Zuhause führen. Doch wie funktioniert Feng Shui genau? Im Interview hat uns Margarete Gold, Vorsitzende vom Berufsverband für Feng Shui, die aus China stammende Praktik näher erläutert.**

## **Frau Gold, nach welchen Prinzipien funktioniert Feng Shui?**

**Margarete Gold:** Es gibt drei grundlegende Prinzipien, auf die es im Feng Shui ankommt:

1. Der Chi Fluss – die unsichtbare Lebensenergie
2. Die fünf Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser
3. Die Yin und Yang Themen

Im Grunde geht es im Feng Shui darum, den Chi-Fluss zu aktivieren und dafür zu sorgen, dass er nicht gestört oder gehindert wird. Je mehr Lebensenergie

sich nämlich in den Wohnräumen befindet, desto angenehmer lässt es sich darin wohnen.

## **Lässt sich mit Feng Shui etwas gegen Schlafprobleme machen?**

Das Schlafzimmer ist ein Ort zum Erholen, daher ist es nach der Feng Shui Lehre auch wichtig, dass im Schlafraum das „Yin“ Element überwiegt. Yin steht für Ruhe, weiche Materialien und sanfte Farben. Im buddhistischen wird es auch als die weibliche Seite bezeichnet, während Yang für das Männliche steht. Wenn man das beispielsweise am Fußboden veranschaulichen möchte, kann man sagen, dass harte und glänzende Böden mehr den Yang

Anteil beinhalten, während in Teppich-Böden oder matten Fußböden der Yin Anteil überwiegt. Auch die Ausrichtung des Bettes spielt eine wichtige Rolle. Man sollte das Bett immer mit dem Blick zur Tür platzieren und mit dem Rücken zu einer Wand. Das gibt ein Gefühl von Sicherheit.

## **Wie kann man negative Energien loswerden, wenn man in ein neues Haus zieht?**

Ein wichtiger Bestandteil des Feng Shui ist die energetische Hausreinigung. Im Feng Shui wird ein Gebäude als Energieträger betrachtet, der unterschiedliche Energiefelder in sich vereint. Solche Energien werden beispielsweise

durch Gedanken und Worte erzeugt. Auch Gegenstände und Möbelstücke sind Energieträger. So kann es dazu kommen, dass sich in den Räumen einer Wohnung alte und abgestandene Energie befinden, die sich negativ auf die Stimmung der Bewohner auswirken können. Eine energetische Hausreinigung soll für frischen Schwung sorgen und Platz für neue Energien schaffen. Am besten geeignet sind dafür Zeitpunkte, die einen Neustart erfordern, wie beispielsweise nach einem Umzug, einer Entrümpelung oder nach einer Scheidung oder Trennung.

## **Haben Sie einen einfachen Haushaltstipp, den man auch selbst Zuhause anwenden kann?**

Es gibt viele Methoden und diese variieren nach den eigenen Vorlieben. Für jemanden der es gerne kuschelig und warm mag, empfehlen sich Räucherstäbchen oder Weihrauch. Wenn Sie den Geruch von Weihrauch oder Räucherstäbchen eher unangenehm finden, können Sie auch eine Schale mit Salzwasser oder einigen Tropfen ätherischer Öle wie Lavendel in Ihrer Wohnung platzieren. Wichtig ist es, vor jeder energetischen Reinigung die Wohnung gründlich aufzuräumen und von Altlasten zu befreien. Zur

energetischen Bodenreinigung eignet sich auch Salzwasser. Dazu gibt man einfach einige Löffel unbehandeltes Meersalz in das Wischwasser.

## **Sollte man auch bei Möbeln etwas beachten?**

Ganz dunkle Möbel sind im Kinderzimmer beispielsweise eher unangebracht, genauso wie schwere Schränke. Da eignen sich eher helle Möbel. Außerdem ist es nicht empfehlenswert Möbel so zu platzieren, dass sie den Energiefluss negativ beeinflussen oder beim Laufen im Weg stehen. Es ist daher immer gut, genügend Freiraum zu haben. Die Anordnung der Möbel ist wichtig, damit eine harmonische Atmosphäre entstehen kann. Aber um das ganz genau zu sagen, bräuchte man einen Grundriss.

## **Was kann man in der Einrichtung falsch machen?**

Entscheidend ist, dass Sie nichts in Ihre Wohnung oder Ihr Haus hängen oder stellen, was Ihnen nicht auch persönlich gefällt, selbst wenn das geschenkt ist. Wenn Sie also ein Bild nicht mögen, sollten Sie es auch nicht aufhängen. Auch einen Spiegel im Schlafzimmer halte ich nicht für optimal. Da

Ihre Energie durch den Spiegel quasi verdoppelt wird und man im Schlafzimmer aber runterkommen und entspannen soll.



Margarete Gold

Vorsitzende vom Berufsverband für Feng Shui und Geomantie