

Sonja Berndt

7

Strategien für Ordnung

in Wohnung, Leben und Geist

Synergia 

Sonja Berndl

7 Strategien für Ordnung in Wohnung, Leben und Geist

Modernes Feng Shui leicht gemacht

Synergia 

Die in diesem Buch getroffenen Aussagen über Wirkungen gelten wissenschaftlich nicht als gesichert. Bei Gesundheitsproblemen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Erstausgabe 2015

Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf
eine Marke der Sentovision GmbH
www.synergia-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten
Copyright 2015 by Synergia Verlag

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com

Printed in EU
ISBN: 978-3-944615-33-2

Vertrieb durch Synergia Auslieferung
www.synergia-auslieferung.de

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	9
----------------	---

Strategie eins: Wie man eine Wohnung findet, in der man sich wohlfühlt	11
---------------------------------------------------------------------------------------	----

Bei der Raumaufteilung die günstigen Himmelsrichtungen berücksichtigen	11
Den Eingang für gute Zukunftsaussichten bestimmen	13
Der erfolgversprechende Grundriss – Außenmauern	15
Keine guten Voraussetzungen für Beziehungsglück	20
Wohnungsbesichtigung konkret – die Türen	22
Wichtig! Damit es einem gut geht: Die freie Mitte	24
In null-Komma-nix die Chancen von Frau oder Mann abklären	29

Strategie zwei: Wie man eine bereits vorhandene Wohnung optimiert	33
----------------------------------------------------------------------------------	----

Wie man mit Tortenstücken das Leben besser überblickt – das Bagua	33
Mit einem Non-plus-ultra-Bild den Lebens- oder Berufsweg finden	37
Für was der Norden gut ist	40
Streitende Möbel – die Fünf Elemente	43
Ein erstaunliches Argument für schöne Bilder	45
Wie man Wände ohne Baustaub einreißt	48

Strategie drei:

Wie man den Schlafplatz optimiert 57

Der bestmögliche Schlafplatz 57

Was haben Katzen und der gute Schlafplatz
miteinander zu tun? 60

Über der Garage schlafen 62

So schlafen Sie in die richtige Richtung 63

Strategie vier:

Wie man Farbe anwendet – Praxisbeispiele und mehr 65

Diese Farbkombinationen gehören zusammen 65

Feng Shui und Farbe im Klassenzimmer –
Eine Erfolgsgeschichte 68

Hitzige Diskussionen mit roter Farbe? 72

Yin und Yang und die Fünf Elemente 75

Braune Wandfarbe? Ein Raum hat mehrere Funktionen 78

Die Wandfarbe, die für alle passt 78

Strategie fünf:

Wie einem die Arbeit am Schreibtisch leichter von der Hand geht 81

Ein guter Tipp, den Sie unbedingt ausprobieren sollten 81

Wo der Schreibtisch richtig gut steht 84

Mit einer guten Rückendeckung
konzentriert und effektiv arbeiten 86

Noch mehr Tipps 89

Strategie sechs: Wie man mit Anti-Gerümpel-Strategien das Leben in den Griff bekommt	93
Der ultimative Weg gegen Gerümpel und Chaos	93
Fehlkäufe vermeiden	100
Was schenke ich bloß? Vier Antworten	102
Ein Rezept gegen das Aufschieben	104
Strategie sieben: Im Banne der Vergangenheit – Die Geschichte des Platzes	107
Gruselig: Ein Haus erinnert sich	107
Das (un)heimliche Erfolgsrezept eines 3-Sterne-Kochs!	109
Schlusswort	111
Anhang - Begriffserklärung	113
Literaturverzeichnis	117

Vorwort

Wie reißt man Wände ohne Baustaub ein? Wie bestimmt man den Eingang für gute Zukunftsaussichten? Was ist der ultimative Weg gegen Gerümpel und Chaos? Das sind Fragen, die auftauchen, wenn man sich mit Feng Shui beschäftigt. Antworten liefert diese Sammlung der am häufigsten gelesenen Artikel meines Blogs. Teilweise habe ich die Beiträge überarbeitet oder völlig neu geschrieben.

Die Kapitel enthalten hilfreiche, konkret umsetzbare Ideen. Deshalb gibt es nur so viel Theorie wie nötig ist, um die Anleitungen umsetzen zu können. Die einzelnen Themen lassen sich wild durcheinander lesen und anwenden. Hat man ein spezielles Problem, kann man gezielt danach suchen. Oder man schlägt das Buch an einer beliebigen Stelle auf und schaut, was kommt. Experimentieren ist erlaubt und gewünscht.

Und nun viel Freude beim Ausprobieren.

Strategie eins: Wie man eine Wohnung findet, in der man sich wohlfühlt

„Als wir die Wohnung besichtigt haben, hat sie uns so gut gefallen! Und jetzt, wo wir hier wohnen, gefällt sie uns gar nicht mehr, fühlen wir uns nicht wohl! Am Liebsten würden wir wieder ausziehen!“, so klagte eine Frau über eine Wohnung, die sie sich ohne Feng Shui gesucht hatte.

Sucht man eine neue Wohnung, will man sicher sein, dass sie die Richtige ist, dass man sich darin wohl fühlt. Oder? Man schaut sich die Lage an, hört auf den Umgebungslärm, fragt sich, ob Größe und Raumaufteilung passen und Vieles mehr. Das sind einige der üblichen Merkmale, die man bei der Wohnungssuche zugrundelegt. Im Feng Shui gibt es noch weitere Kriterien.

Bei der Raumaufteilung die günstigen Himmelsrichtungen berücksichtigen

Die Himmelsrichtungen bestimmen die Grundenergie einer Wohnung. Jedes Haus verfügt über vier günstige und vier weniger günstige Himmelsrichtungen. Genauso ist jeder Mensch von Geburt an mit bestimmten Himmelsrichtungen in Harmonie und mit anderen nicht. Kennt man seine vorteilhaften Himmelsrichtungen, ist es möglich, die günstige Energie so oft wie möglich anzuzapfen.

Zunächst stellt man die KUA-Zahl des Menschen fest. Dazu gibt es im Internet oder in Feng-Shui-Büchern Informationen. Hat man diese Zahl und gehört beispielsweise zur Westgruppe, so sind die günstigen Himmelsrichtungen Südwesten, Westen, Nordwesten und Nordosten. Bei der Wohnungssuche schaut man sich die Raumaufteilung an und fragt sich: „Liegen wichtige Räume wie energetischer Eingang, Wohn- oder Schlafzimmer, Küche oder Arbeitszimmer in günstigen Richtungen?“ Ja? Das ist vielversprechend. An diesen Plätzen hält man sich länger auf, klinkt sich damit automatisch in die förderliche Energie ein. Man zapft

sie nebenbei beim Schlafen, Lesen oder sonstigen Tätigkeiten an, ohne etwas dafür tun zu müssen.

Die Vielfalt macht's – optimale Voraussetzungen schaffen

Ob man mit der neuen Wohnung Freude hat, mit ihr im Einklang lebt, lässt sich allerdings nicht alleine an Hand der Himmelsrichtungen festlegen. Denn diese sind nur ein Baustein von vielen, welche man zur Auswahl der bestmöglichen Wohnung berücksichtigt. Das ist wie beim Hausbau. Da entscheidet man sich nicht nur für die Art von Mauerwerk wie Holzrahmen- oder Ziegelbauweise, sondern schaut auch auf die Wärmedämmung, die Art des Putzes, informiert sich über den Bodenaufbau, hört sich um, welche Heizung die eigenen Bedürfnisse optimal befriedigt, wählt Türen aus und so weiter. Niemand käme auf die Idee, zu sagen, dass man mit den Einzelkriterien „Türen aus Holz“ oder „Mauern aus Ziegeln“ ein Haus bauen kann. Genauso ist es eine Illusion, zu glauben, dass man im Feng Shui mit der Himmelsrichtung alleine glücklich wird. Weitere Fragen, die man sich bei der Wohnungssuche nach Feng Shui stellt, sind: Wie sind die Zukunftsaussichten? Punktet die Wohnung mit einem harmonischen Grundriss? Wie sieht der energetische Eingang aus? Sind an entscheidenden Plätzen die Fliegenden Sterne zielführend? (Fliegende Sterne sind eine Methode, mit der man den Einfluss der Zeit berücksichtigt – vergleichbar mit den Mondphasen.) Wie steht es um den Energiefluss insgesamt? Gibt es störende Wände? Ist die Mitte frei? Steht der inneren Energiesammelstelle ausreichend Platz zur Verfügung? Wie sind wichtige Lebensthemen beschaffen? Gibt es ausreichend Rücken-deckung? Und, und, und... Das ist vielschichtig! Beschränkt man sich auf einzelne Punkte würde das die Chance verringern, die bestmögliche Wahl zu treffen. Automatisch erhöht man damit das Risiko, in einer Wohnung zu landen, in der man sich auf Dauer nicht wohl fühlt. Glücklicherweise ist es nicht notwendig, dieses Risiko einzugehen.

Tipp: Bevor Sie jetzt wegen der Vielzahl der Aspekte vor Angst erstarren, lassen Sie sich gesagt sein: Bei der Wohnungssuche wird man nie die optimale Lösung finden. Es gibt immer etwas, das nicht passt. Allerdings kann man sich von vornherein für eine Wohnung entscheiden, die der Erfüllung der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte im übertragenen Sinne sehr nahe kommt. Wählt man eine Wohnung mit der entsprechenden Grundstimmung, also eine Wohnung, die wesentliche

Angelegenheiten des Lebens relativ harmonisch abbildet, so lassen sich die weniger günstigen Bedingungen mit dem Handwerkskoffer des Feng Shui auch ausgleichen.

Den Eingang für gute Zukunftsaussichten bestimmen

Der Eingang ist extrem wichtig. Jede Wohnung hat einen Eingang. Klar. Viele glauben, die Haus- oder Wohnungstüre wäre mit dem energetischen Eingang im Sinne von Feng Shui identisch. Das ist selten der Fall. Der energetische Zugang liegt oft woanders. Mit dem Eingang entscheidet sich, ob und wieviel förderliche Energie in die Wohnung gelangt, ob man von Personen umgeben ist, die einen unterstützen, wo sich günstige und ungünstige Zeiteinflüsse der Fliegenden Sterne befinden und wie die Zukunftsaussichten sind. Diese leiten sich von einem möglichst freien Blick durch die energetische Haustür ab. Denn das, was man sieht, bekommt man. Man guckt auf seine Möglichkeiten im Leben und auf das, was auf einen zukommt.

Wie legt man den energetischen Eingang fest?

Bei der Wahl des Eingangs kommen viele Aspekte wie Rückseite, Yin und Yang und anderes zum Tragen. Die bedeutendste Frage ist sicher: „Wo habe ich draußen den freiesten Blick?“

Wie sucht man den Eingang mit dem besten Ausblick? Jetzt ist Ihre Phantasie gefragt. Stellen Sie sich vor, Sie stehen in der Wohnung. Wählen Sie eine Öffnung (Tür, Fenster, Balkontür) und schauen Sie raus. Was sehen Sie? Die Wand des Nachbarhauses? Schauen Sie einen Hang hinauf? Schauen Sie in ein Treppenhaus oder in einen Hinterhof? Wird der Blick von Bäumen versperrt? Fällt das Gelände steil ab? Schauen Sie auf eine lärmende Schnellstraße oder auf einen Spielplatz? Arbeiten Sie sich tatsächlich Schritt für Schritt auf diese Art und Weise durch jeden Raum. Und dann fragen Sie sich: Wo ist der Blick unverstellt? Wo haben Sie nach draußen den freiesten Weitblick? Je weiter der Blick schweifen kann, desto besser.

Der Blick sollte weder auf einen ansteigenden Hang fallen, noch von Gebäuden oder Bäumen verstellt sein. Auch Hindernisse wie Hecken, Häuser, Werbetafeln oder Mauern wirken wie ein Brett vorm Kopf. Das ist, als ob man gegen eine Wand läuft. Man sieht überhaupt keine Chancen, weil man nur das Hindernis sieht. Sieht man keine Möglichkeiten, kann man sie auch nicht ergreifen. Man ist blockiert.

Wählen Sie zum Schluss das Fenster oder die Tür aus, die Ihnen nach draußen den maximalsten Aus- und Weitblick bietet. Damit geben Sie sich die Chance auf gute Zukunftsaussichten.

Tipp: Vielleicht haben Sie jetzt mehrere Eingänge zur Wahl, die in Frage kommen? Der freieste Blick ist zwar der, ich möchte sagen, wichtigste Gesichtspunkt, jedoch nicht der Einzige. Weitere Aspekte, die zur endgültigen Wahl des Eingangs von Haus oder Wohnung führen, werden ebenfalls hinzugezogen.

Der erfolgversprechende Grundriss – Außenmauern

Man höre und staune! Die Wissenschaft hat festgestellt, dass ein ungünstiger Grundriss Stress auslöst! Wer also eine Wohnung sucht, tut gut daran, sich den Grundriss genau anzusehen. Denn er stellt nicht nur in der Architekturpsychologie, sondern auch im Feng Shui die Grundlage für Wohlbefinden dar.

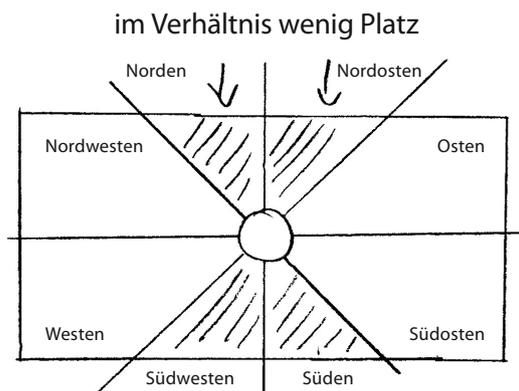
Wann ist aus Sicht von Feng Shui ein Grundriss harmonisch?

Nach Feng Shui ist ein Grundriss dann harmonisch, wenn die Lebensenergie gleichmäßig sanft mäandert, im Fluss ist. Sie eckt nicht an, verwirbelt nicht und fühlt sich nicht bedrängt, weil vielleicht alles zu eng ist. Die Lebensenergie verliert sich nicht in viel zu großen Räumen, schaut in jedem Winkel vorbei, ohne dass ihr vorher die Luft ausgeht.

Das Einfachste ist die Orientierung an den Außenmauern. Am förderlichsten ist ein rechteckiger oder quadratischer Grundriss, ohne Ausbuchtungen oder Einschnitte.

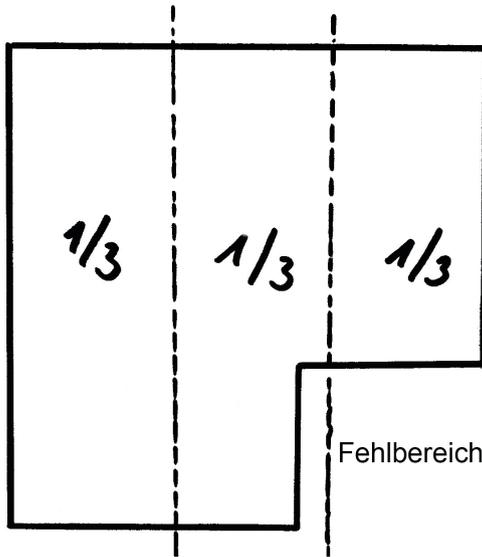
Wie sieht ein unharmonischer Grundriss aus?

Ein rechteckiger, aber schlauchförmiger Grundriss: Ein solcher ist kräftezehrend, wirkt wie gequetscht, strahlt Disharmonie aus. Ein langgezogener Grundriss sieht so aus:



In dem Beispiel sind zwar alle Lebensthemen und Himmelsrichtungen vollständig vorhanden, aber in der Größe unausgewogen. Manche Lebensbereiche sind winzig, andere im Verhältnis dazu riesig. Es entsteht ein Ungleichgewicht.

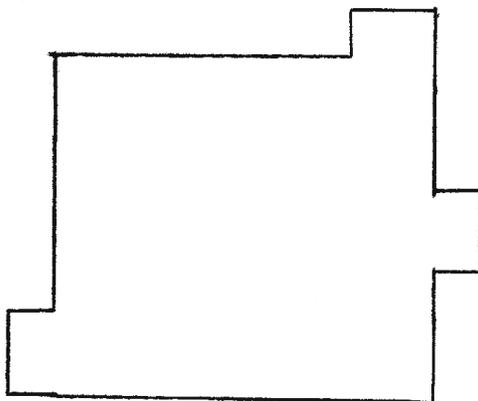
Ein Grundriss, dem Ecken fehlen: Ein Grundriss mit Fehlbereichen ist nicht förderlich. Fehlbereiche sind Abweichungen vom Rechteck oder Quadrat, wenn sie eine bestimmte Länge überschreiten. Ob das der Fall ist, lässt sich leicht feststellen. Dazu ist der Grundriss gedanklich entlang der Außenmauern zu einem Rechteck oder Quadrat zu vervollständigen. Ist ein Einschnitt länger als ein Drittel der gesamten Länge, hat man einen Fehlbereich. Dazu ein Beispiel:



Dem abgebildeten Grundriss fehlt ein Teil. Den dazugehörigen Lebensbereichen und Himmelsrichtungen mangelt es an Energie. Klar. Es fehlt der Platz, in dem sich Energie ausbreiten könnte. Das lässt sich zwar bei der Einrichtung und Gestaltung mit Hilfsmitteln wie Farben ausgleichen, doch ist es, als ob ein Bein amputiert wäre. Es fehlt ein wesentlicher Teil des Körpers. Mit einem Hilfsmittel (Beinprothese) kann man zwar wieder gehen, aber es ist und bleibt ein Hilfsmittel, das nicht dem Wesen des vollständigen (Bau-)Körpers entspricht.

Diese Situation hat man nicht nur bei Ausbuchtungen und Einschnitten, sondern auch schnell bei Querhäusern oder angebauten Wintergärten. Hier heißt es genau rechnen, um Fehlbereiche zu vermeiden.

Die hilfreiche Erweiterung – zu viel des Guten: Erweiterungen sind Ausstülpungen vom Rechteck oder Quadrat. Eine Ausbuchtung sollte weniger als ein Drittel der Seitenlänge der Außenmauer betragen. Eine hilfreiche Erweiterung ist zwar zweckdienlicher als ein Fehlbereich, jedoch ist auch das eine Frage des Gleichgewichts. Über die Zahl der Erweiterungen sollte man sich ein genaues Bild machen. Zu viele Erweiterungen wirken unruhig und können Stress fördern. Ein Grundriss mit vielen Erweiterungen sieht beispielsweise so aus:



Außerdem sollte sich speziell im Nordosten keine Erweiterung befinden. Denn der Nordosten steht für inneres Wissen, Erkenntnis und Uner-schütterlichkeit. Nichts bringt Sie aus der Ruhe. Eine Erweiterung in diesem Bereich beeinträchtigt nicht nur diese Themen, sondern kann auch zu übermäßiger Sturheit führen.

Welche Folgen hat ein unharmonischer Grundriss?

Die Architekturpsychologin Antje Flade sagt, dass Stressoren in der gebauten Umgebung Stress fördern können. Zu den Stressauslösern zählen neben falsch dimensionierten Räumen, Lärm und mangelnder Sicherheit auch Beengtheit sowie ungünstige Grundrisse.

Ist man solchen Unbilden ausgesetzt, gibt es aus wissenschaftlicher Sicht zwei Möglichkeiten, damit umzugehen.

Eine Möglichkeit besteht darin, die belastende Situation zu vermeiden. Normalerweise würde man einer unangenehmen Situation aus dem Weg gehen. Um bei einem Beispiel in der gebauten Umgebung zu bleiben: Fühlt man sich beim Durchgehen durch eine bestimmte Unterführung unwohl, wählt man als Vermeidungsstrategie einen anderen Weg. Doch zu Hause geht das nicht, man kann nicht einfach beim Nachbarn wohnen und der eigenen Wohnung ausweichen. Es wäre interessant zu hören, was der Nachbar dazu sagen würde.

Die zweite Möglichkeit ist, den Stressfaktor zu verändern. Das ist bei bestehenden Wohnungen im Hinblick auf potentielle Baumaßnahmen wie dem Versetzen der Wände nur schwer vorstellbar. Mit Hilfe von Feng Shui gibt es schon eher praktisch umsetzbare Lösungsansätze. Dazu im Kapitel „Wie man Wände ohne Baustaub einreißt“ mehr.

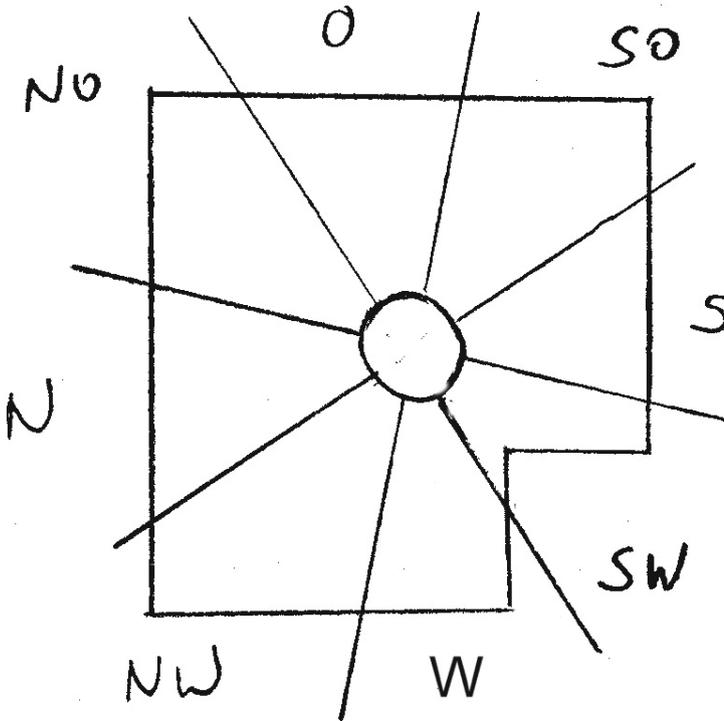
Wenn es nicht gelingt, die Bedingungen zu ändern oder ihnen aus dem Weg zu gehen, fühlt man sich dem Stressor hilflos ausgeliefert. Erlebt man es als aussichtslos, den misslichen Zustand zu ändern, gibt man sich irgendwann geschlagen. Das kann bis zu Erschöpfung und psychosomatischen Beschwerden führen, so Antje Flade. Unbewusst kämpft man täglich mit dem negativen Einfluss. Die Behausung kostet so viel Kraft und Energie, dass man es nicht mal mehr schafft, sich aufzuraffen und die Wohnung umzugestalten oder umzuziehen. Man ist schachmatt, resigniert „weil sowieso nichts hilft.“ Der Stress verstärkt sich.

Fazit: Mit einem ausgewogenen Grundriss fängt man energetisch nicht bei Minus an, sondern mindestens bei Null oder Plus, während man sich mit einem unausgewogenen Grundriss erst von Minus auf Null hoch arbeiten muss. Leichter ist es, wenigstens bei Null oder Plus anzufangen und sich dann noch zu steigern.

Tipp: Ein harmonischer Grundriss ist nützlich. Ein unausgewogener Grundriss erfordert Kraft und Energie, um dem Ungleichgewicht entgegen zu treten. Deshalb ist nicht nur bei der Wohnungssuche ein Blick auf den Grundriss zu werfen, sondern bereits bei der Planung eines neuen Hauses besonders darauf zu achten. Und dort, wo man jetzt wohnt, lohnt es sich ebenfalls, den Grundriss genau anzuschauen.

Keine guten Voraussetzungen für Beziehungsglück

Ist Ihnen eine gute Beziehung wichtig? Dann lesen Sie weiter. Es ist schon eine Weile her, dass wir auf Wohnungssuche waren. Mit dem chinesischen Kompass bewaffnet nahmen wir die Wohnungsbesichtigung in Angriff. Ich lief durch die Wohnung, guckte auf den Kompass und! Oh Schreck! Der Südwesten fehlte.



Das war kein gutes Vorzeichen! Ungutes ahnend fragte ich die Vermieterin: „Warum sind die VormieterInnen ausgezogen?“ Sie: „Das Paar hat sich scheiden lassen.“ Ups! Hab ich’s mir gedacht. Wieso das?



Interesse geweckt?

Räumen Sie jetzt Ihr Leben auf! Packen Sie mithilfe von Feng Shui Herausforderungen an und optimieren Sie Ihre Potentiale.

Sonja Berndt

7 Strategien

für Ordnung in Wohnung, Leben und Geist

124 Seiten, mit Abbildungen, kartoniert, **15,90 €**
ISBN 978-3-944615-33-2