

# LEBEN MIT RÜCKENWIND

KERSTIN SCHULENBURG



## SO KANNST DU DEINE RÄUME ENERGETISCH VERÄNDERN

Alles ist Schwingung - Einrichtungsgegenstände, Accessoires und die Farben, die in deinen Räumen vorherrschen, haben einen Einfluss auf die Raumenergie. Hier zeige ich dir, wie du mit Feng Shui gutes Qi erzeugst: durch den Ausgleich von Yin und Yang sowie die Harmonisierung der 5 Elemente.

## FARBEN

Wände, Möbel, Stoffe, Accessoires

Farben haben eine starke Wirkung auf unsere Psyche und unsere Körperfunktionen. Wenn du die Farben in deinen Räumen bewusst wählst, kannst du dir gezielte Unterstützung holen für Belebung, Entspannung, Harmonie, Fröhlichkeit oder was immer du willst.

Unten habe ich dir Farben und ihre Wirkung aufgelistet. Übrigens: Die Farbe, die wir am meisten ablehnen, spiegelt uns ein wichtiges Persönlichkeitsthema!

Blau

beruhigend, hilft zu entspannen und loszulassen, Frieden und Vertrauen, durch Blau kann wieder etwas ins Fließen kommen, fördert Kommunikation

Rot

Feuer = reinigend, wärmend, lebenserhaltend,

Rot ist Powerfarbe und wirkt stark aktivierend, pure Energie, Kraft,

kann auch aufregend wirken (Wut, bringt aufgestaute Aggressionen zum Vorschein), deshalb vorsichtig einsetzen

auch erdend, hilft bei der Umsetzung von Ideen

# LEBEN MIT RÜCKENWIND

## Gelb

frisch, freundlich, „Sonnenlicht“ = stimmungsaufhellend, anregend auf allen Ebenen (auch appetitanregend), stimmt emotional fröhlich, macht geistig frisch, bringt Wärme, Frohsinn

## Grün

harmonisierend, entspannend, regenerierend,  
erweitert Räume, daher besonders gut für kleine Räume geeignet

## Orange

lebhaft, vitalisierend, „Sonnenkraft“

## Violett

blau und rot zu gleichen Teilen, Verbindung der Polaritäten, steht für Vollendung, wirkt transformierend, fördert Loslassen, damit etwas Neues geboren werden kann

## Türkis

frisch, fröhlich, kommunikationsfördernd

## Oliv

regenerierend (gut für Schlafzimmer)

## Gold

Zufriedenheit, Sicherheit, „Strahlen“

## Koralle/Rosa

zart, sinnlich

## Weiß

rein, klärend, ordnend --- auch in Übergangsphasen, bis sich eine neue Farbe herauskristallisiert

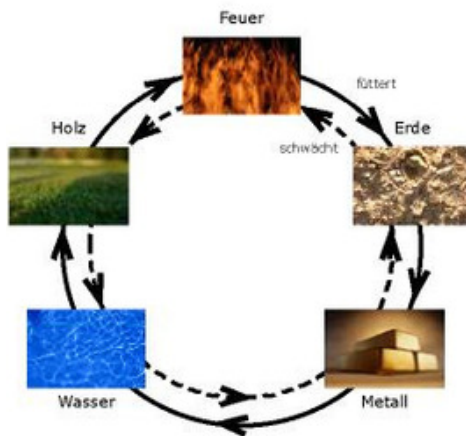
## Braun/Erdtöne

warm, bergend

# LEBEN MIT RÜCKENWIND

## DIE 5 ELEMENTE

Nach der chinesischen Philosophie regeln die Wechselwirkungen der 5 Elemente (Wandlungsphasen) Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz den Ablauf der Naturerscheinungen. Der Ausgleich dieser Kräfteverhältnisse spielt eine wichtige Rolle bei der Anwendung von Feng Shui.



Wie funktioniert das praktisch?

Die Energie der Elemente spiegelt sich in entsprechenden Formen, Farben und Himmelsrichtungen wider (siehe Tabelle). Bei der Betrachtung beziehst du die Form der Möbelstücke, der Fenster und des Raumes selbst sowie die vorherrschenden Farben ein.

Element	Form	Farbe	Himmelsrichtung
Feuer	Dreieck	Rot, Orange	Süden
Erde	Liegendes Rechteck	Erdtöne, Apricot, Gelb	Südwesten, Nordosten
Metall	Kreis, Kugel	Weiß, Silber, Gold	Westen, Nordwesten
Wasser	amorph	Blau, Schwarz	Norden
Holz	Stehendes Rechteck	Grün	Osten, Südosten

Die Kombinationen im Raum sollten in sich harmonisch sein, d.h. aus Elementen bestehen, die im Fütterungszyklus (siehe oben) nebeneinander liegen. Elemente die nicht nebeneinander liegen, stehen in Konflikt. Bei Konflikt zwischen zwei Elementen kann durch Hinzufügen des dazwischen stehenden Elementes - durch Einrichtungsgegenstände mit der entsprechenden Form, Farben, Pflanzen für das Holzelement oder ein Metallgegenstand für das Metallelement - die Harmonie wiederhergestellt werden.

Und dann kannst du noch das Element der Himmelsrichtung mit einbeziehen ;-)

Zur Veranschaulichung ein Beispiel:

Du hast ein Wohnzimmer im Süden. In der Tabelle siehst du, dass hier das Element Feuer zuhause ist. Dann schaust du im Zyklus darüber, welche Elemente rechts und links neben dem Feuer stehen. Das sind Holz und Erde. Holz stärkt das Feuer, Erde schwächt das Feuer, aber beide sind harmonisch.

# LEBEN MIT RÜCKENWIND

Wenn dein Wohnzimmer ein aktiver Raum sein soll, wählst du mehr Holz zur Stärkung der Feuerenergie.

Wenn du das Wohnzimmer mehr zur Entspannung und als Ruheraum nutzt, bringe mehr Erde ein. Oftmals ist das Erdelement z.B. durch einen Parkettboden und Holzmöbel im Raum schon vertreten. Dann kannst du das dahinterstehende Element Metall einbringen z.B. durch die Farbe Weiß oder Dekogegenstände aus Metall.

Vielleicht bist du jetzt darüber gestolpert, dass Holzmöbel und -böden nicht dem Holzelement, sondern dem Erdelement zugerechnet werden. Holzenergie wird nur den lebenden Pflanzen zugeschrieben und nicht dem Holz als Werkstoff.

Hast Du ein Schlafzimmer im Süden, bieten sich als passende Elemente Holz und evtl. das im Zyklus davorstehende Wasser an, also z.B. grüne oder zartblaue Wände für das Wasserelement, schmale hohe Schränke für das Holzelement. Beides wirkt beruhigend und entspannend.

Harmonische Farbkombinationen im Sinne der 5 Elemente für ein Südzimmer sind also:

Grün (bzw. Pflanze) - evtl. Rot/Orange - Natur- und Erdtöne/Gelb

evtl. Rot/Orange - Natur- und Erdtöne/Gelb - Weiß/Gold/Silber

Blau - Grün

Alles klar? Ich weiß, das hört sich zunächst ein bisschen kompliziert an. Am besten probierst du es aus, indem du deine Räume checkst:

Wo liegt der Raum im Haus? (Himmelsrichtung)

Welche Elemente sind vorhanden?

Wie stehen die Elemente zueinander? Gibt es einen Konflikt bzw. ein fehlendes Element?

Du musst in einem Raum nicht alle Elemente haben, um die Harmonie herzustellen. Wichtig ist nur, dass kein Konflikt besteht.

Du kannst dieses Wissen auch nutzen, um passende Möbel auszuwählen: Sideboard = Erdelement oder hoher Schrank = Holzelement?

Wenn du eine Schrankwand hast, die hohe und flache Elemente vereint, welches Element solltest du dann hinzufügen?

Richtig, Feuer, also z.B. eine helle Lampe, rote oder orangefarbene Deko.

# LEBEN MIT RÜCKENWIND

## AUSGLEICH VON YIN UND YANG

Nach der chinesischen Philosophie sind Yin und Yang die Grundprinzipien der Schöpfung. Der Ausgleich von Yin und Yang ist im Feng Shui so wichtig, weil er in der Regel gutes Qi erzeugt. Sind dagegen Yin und Yang aus dem Gleichgewicht, leidet die ganze Umgebung.

### **Yin = Ruhe**

sanfte Farben, Ton-in-Ton

wenig Muster, große Flächen

Pflanzen

gedämpftes Licht, Stehlampen

### **Yang = Aktivität**

kräftige Farben, Farben-Mix, Komplementär-farben

Muster

Geräusche und Bewegung (Zimmerbrunnen, Mobile, Klangspiel, Kristalle, TV)

helles Licht, Deckenlampen

Schlafräume bzw. der Schlafbereich im Kinderzimmer sollten yin-betont gestaltet werden.

Küche, Esszimmer, Bad und Wohnraum sowie Arbeitsräume brauchen i.d.R. überwiegend Yang-Energie.

Dabei sollte auf den gesunden Ausgleich durch den Gegenaspekt geachtet werden, z.B. Vorhang oder Bild in kräftiger Farbe im Schlafzimmer, Pflanze im Arbeitszimmer.

## WAS SONST NOCH WICHTIG IST

Bilder, Dekorationsgegenstände: Versuche die Wirkung bewusst zu erspüren, lasse nur Positives stehen bzw. hängen.

Aufräumen und Entrümpeln bringt Klarheit ins Leben, fördert Entscheidungsfähigkeit, hilft Vergangenes loszulassen und schafft (auch inneren) Raum für Neues.

Zentriere sehr große, offene Räume, indem du eine Mitte schaffst (z.B. durch Teppich, Hängelampe)

Ich wünsche Dir viel Freude und Erfolg beim Gestalten deiner persönlichen Kraft-Räume. Und wenn du meine Hilfe in Anspruch nehmen möchtest, freue ich mich auf deine Nachricht.

*Herzlich Kerstin*